Aufstieg geplant – aber nicht sofort

Handball, 2. Liga, Frauen: Der neue Coach Thomas Zeitz hat einen sehr guten Eindruck vom VfL Waiblingen gewonnen

Von unserem Redaktionsmitglied
Mathias Schwardt

Thomas Zeitz hofft auf ein langfristiges Engagement in Waiblingen: „Ich bin noch nie im ersten Jahr aufgestiegen." Foto: Steinemann

In Handball-Frauenmannschaften gibt es regelmäßig Zickereien, Spielerinnen müssen wie rohe Eier behandelt werden. Mit diesen Klischees räumt Thomas Zeitz auf: „Frauen sind wesentlich belastbarer als Männer", sagt der 46-Jährige. Und was das Team des Zweitligisten VfL Waiblingen angeht, ist der neue Coach schlichtweg begeistert: „Die Chemie stimmt."

Akribisch, zielorientiert, integrativ, feurig, ungekünstelt, kommunikativ. So präsentiert sich der gebürtige Frankfurter im Gespräch. Mit seiner Art hat er die Verantwortlichen des VfL überzeugt. Entscheidend für die Verpflichtung waren laut dem für den Frauenbereich zuständigen Vorstandsmitglied und Sportlichen Leiter Peter Müller überdies zwei Dinge: Thomas Zeitz ist ein auch in hohen Ligen erfahrener Trainer „und er hat das Aufstiegsgen". Und ist damit, zumindest in diesen Punkten, ein Gegenentwurf zum erst 32-jährigen Vorgänger Nicolaj Andersson.

Nicht, dass die Waiblinger mit ihm unzufrieden gewesen wären. Die Bilanz des Dänen, für den es die erste Station als Chefcoach war – und dann auch noch im Ausland –, kann sich sehen lassen: In der coronabedingt abgebrochenen Saison wurde der VfL Fünfter mit 29:15 Punkten. Das Saisonziel, mehr Punkte als in der Vorsaison zu erreichen, also 33, wäre bei noch acht ausstehenden Spielen sicher erreicht worden.

Der Verein hätte mit Andersson weitergemacht, sagt Müller. Doch als der Coach nach zwei Jahren seinen Wechsel zum Meister LC Brühl bekanntgab, sei klar gewesen, dass der VfL nun den nächsten Schritt machen müsse. Um mittelfristig den Aufstieg in Liga eins zu realisieren, suchte der Verein einen konzeptionell arbeitenden, erfahrenen Coach. Und fand ihn in Thomas Zeitz.

Der Coach führte schon den FSV Mainz 05 ins Oberhaus

Er fördert mit Vorliebe junge Spielerinnen. Positiv aufgefallen war er Vorstand und Team des VfL schon in der Saison 2018/19, als er den FSV Mainz 05 mit einer Mannschaft mit dem Durchschnittsalter von 20,7 Jahren in die erste Liga führte. Es ist nicht der einzige Aufstieg, für den er als Trainer verantwortlich gewesen ist. Mit der SG Bretzenheim etwa gelang in der Saison 2014/15 der Sprung in Liga zwei.

Der 46-Jährige stammt aus einer Handballer-Familie. Bei seinem Heimatverein in Ober-Eschbach (Bad Homburg) „war mein Papa Jugendleiter und Abteilungsleiter". Für die TSG war Zeitz bis zur Männer-Regionalliga aktiv. Parallel arbeitete er früh als Jugendtrainer, mit 25 hatte er bereits die B-Lizenz erworben. Auch mit Männermannschaften war er später erfolgreich.

Seit 2016 ist Thomas Zeitz Berufstrainer. Insbesondere beim FSV Mainz 05, für den er von Dezember 2015 an arbeitete, hat er gelernt, langfristig zu planen. Bei der Suche nach Spielerinnen kam ihm sein Engagement als Kader- und Stützpunkt-Jugendtrainer im Hessischen Handballverband zugute. Die Zeit in Mainz war sehr erfolgreich – doch zum richtigen Zeitpunkt, Ende 2019, rief Peter Müller aus Waiblingen an. Zeitz erklärt: „Ich hatte da schon für mich entschieden, ich möchte was anderes machen." Mit dem VfL-Vorstandsmitglied sei er sofort auf einer Wellenlänge gewesen.

Müller ist stolz auf die Verpflichtung des Trainers: „Er ist anders als Nico ein emotionaler Typ." Zeitz sagt, er habe schon nach dem ersten Gespräch Spielerinnen im Kopf gehabt, um die Mannschaft zu verstärken. Den Abgang von Torgarantin Ann Kynast zum Erstligisten HSG Blomberg-Lippe sieht er nicht unbedingt als Nachteil. „50 Prozent der Angriffe liefen in der vergangenen Saison über sie. Mein Job ist es, das Spiel so aufzubauen, dass wir von jeder Position gefährlich sind. Das macht uns weniger ausrechenbar. Den Kader haben wir."

Die Besetzung im Tor hält Zeitz für „nahezu perfekt"

Auch dank der Neuzugänge: Die 21-jährige Kroatin Lucija Zeba, mit Zweitspielrecht beim Erstligisten Neckarsulmer SU, habe das Potenzial, mittelfristig an Kynasts Leistung anzuknüpfen. Und ein „absoluter Coup" sei bei der Besetzung im Tor gelungen. Zuletzt war diese Position die Schwachstelle beim VfL gewesen. Celina Meißner war ein halbes Jahr lang verletzt, Mandy Hoogenboom (jetzt beim VfL II) zeigte zu selten Zweitliga-Niveau. Mit dem erfahrenen Neuzugang Branka Zec vom Erstligisten FA Göppingen, Meißner und der talentierten Vivien David (vom Jugend-Bundesligisten Blomberg-Lippe) „ist die Lösung nun nahezu perfekt".

Die komplette Mannschaft verhalte sich trotz des Konkurrenzkampfes sehr integrativ. „Das habe ich auch schon anders erlebt." Dennoch werde es erfahrungsgemäß ein paar Monate dauern, bis sich alle aneinander – und an den neuen Coach – gewöhnt hätten. Am ersten Septemberwochenende soll's schon losgehen mit der Saison. Zeitz ist allerdings skeptisch, ob der Termin angesichts wieder steigender Corona-Zahlen einzuhalten ist.

In seiner ersten Saison, der Coach hat einen Zweijahresvertrag, werde es darum gehen, möglichst gut abzuschneiden und jedenfalls nicht schlechter als zuletzt. Zeitz hofft auf ein langfristiges Engagement in Waiblingen. „Ich bin noch nie im ersten Jahr aufgestiegen." Das Ziel müsse sowieso lauten, es nicht nur in die 1. Liga zu schaffen, sondern sich dann auch dort zu etablieren und die zweite Mannschaft gleichzeitig in einer höheren Spielklasse zu platzieren (derzeit Württembergliga).

Wie schwer es in der 1. Bundesliga ist, mitzuhalten, hat der Trainer mit Mainz erlebt. Trotz eines Etats von 500 000 Euro sammelte der FSV als Aufsteiger nur vier Punkte und wurde wohl nur wegen Corona vom Abstieg verschont. 500 000 Euro pro Jahr? Da muss Peter Müller schlucken. „Das ist für uns eine ganz hohe Hausnummer. Der Vorteil ist aber, dass das wegen Corona bei anderen Vereinen auch so ist."

Staffeln sind fix

Die Staffeleinteilung der **Jugend-Bundesliga** steht so gut wie fest. In der Südgruppe spielen die Rhein-Neckar Löwen, TSV Allach, JSG Balingen-Weilstetten, SG Pforzheim/Eutingen, TPSG FA Göppingen und HSG Konstanz. Hinzu kommen die von den Landesverbänden gemeldeten Mannschaften. Hierzu zählen der TV Bittenfeld, TuS Helmlingen, HG Oftersheim/Schwetzingen und HC Erlangen.

Es wird in einer einfachen Runde gespielt und je fünf Mannschaften bekommen fünf Heim-/vier Auswärtsspiele sowie fünf Teams vier Heim-/fünf Auswärtsspiele. Per Los wurden bisher nur Allach und Balingen benannt, die fünf Heimspiele haben werden. Somit stehen die Chancen gut, dass die Bittenfelder ebenfalls fünf Heimspiel austragen dürfen, da von den übrigen vier Teams noch drei infrage kommen. *(vha)*

Starke Leistungen beim Meeting

Leichtathletik. Starke Leistungen hat es gegeben beim Leichtathletik-Meeting „Blue Sky - Blue Track" in Schorndorf. Über 150 Athleten waren dabei.

Über die 100 m der männlichen Jugend U 16 lief Matteo Redinger von der TG Nürtingen sehr gute 11,15 Sekunden. Im Dreisprung überzeugte der Sieger Lars Lawo (SR Yburg Steinbach) mit 13,95 Metern. Die U-18-Kaderathletin Lisa Engfer (SV Stuttgarter Kickers) feierte mit 12,10 Metern die beste Leistung ihrer noch jungen Dreisprung-Karriere. Im Weitsprung der männlichen Jugend U 18 glänzte Timo Schnermann (SV Nufringen) mit 6,78 Metern. Florian Zittel von der LG Region Karlsruhe blieb über 2000 Meter Hindernis in 6:08,10 Minuten nur eine Sekunde über seiner Bestzeit.

Einen Sahnetag erwischte Laura Raquel Müller (Unterländer LG). Zuerst lief sie sehr gute 100 m in 12,06 Sekunden und musste sich nur der zweifachen Deutschen Hallenmeisterin Denise Uphoff (11,95) vom Sprintteam Wetzlar knapp geschlagen geben. Anschließend sprang sie im Weitsprung der U 18 erstmals über sechs Meter und siegte mit 6,13 Metern. Höhepunkt aus Sicht der SG Schorndorf war der Auftritt der Senioren-Staffel in der M 45 über 3x1000 Meter. Roman Feuerbacher, Jürgen Kennert und Ole Andresen knackten in 9:59,10 Minuten die Qualifikation für die deutschen Seniorenmeisterschaften (10:00 Minuten).

Weiterer Top-Spieler für die SG Schorndorf

Badminton-Bundesliga: Mit Alexander Dunn kommt die Nummer 38 der Doppel-Weltrangliste

(ulk). Der Badminton-Erstligaaufsteiger SG Schorndorf hat einen weiteren starken Neuzugang verpflichtet: Mit dem Schotten Alexander Dunn kommt die Nummer 38 der Doppelweltrangliste zu den Schorndorfern. Damit hat die SG hervorragende Aufstellungsmöglichkeiten im Doppel und Mixed.

Benjamin Wahl, der Teamchef des Schorndorfer Erstligisten, hat den schottischen Nationalspieler einfach mal über die sozialen Medien kontaktiert – und dieser Kontakt mündete prompt in einen Kontrakt.

Nach dem österreichischen Nationalspieler Leon Seiwald ist dies die zweite große Neuverpflichtung der Schorndorfer bei den Männern. Seiwald ist eher der Spezialist für das Einzel, Alexander Dunn vor allem ein ausgesprochener Spezialist in den Disziplinen Männerdoppel und Mixed.

Alexander Dunn ist 21 Jahre jung und feiert im September seinen 22. Geburtstag. Er ist damit ein junger Wilder, hat noch jede Menge Entwicklungspotenzial und große Ziele. Eine Medaille bei einer Weltmeisterschaft oder gar bei den Olympischen Spielen ist sein großer Traum.

Auch die bisherigen Erfolge sind schon ausgesprochen beachtlich: Bei den Open von Schottland, Österreich und Irland ging er schon als Titelträger vom Court. Ebenso bei den offenen türkischen Meisterschaften und den Island Open. Dass der knapp 1,80 Meter große Schotte auch im Mixed ein Könner ist, zeigt der Sieg bei den offenen Meisterschaften von Wales im vergangenen Jahr.

Mehr Optionen für den Teamchef

Die Schorndorfer dürfen sich auf eine echte Attraktion im Doppelbereich freuen. Die Klasse des Schotten kann auch die möglichen Schorndorfer Doppelpartner wie David Kramer, Alan Erben oder Benjamin Wahl auf ein ganz neues Level im Doppel hochziehen. Dasselbe gilt für das Mixed.

Denkbar ist aber auch, dass Alexander Dunn neben dem ersten Doppel ein Einzel spielt. Diese Disziplin beherrscht das flinke Badminton-Ass natürlich auch. Damit bekommt der Teamchef Benjamin Wahl Aufstellungsoptionen.

Ein Schotte in Schorndorf: Alexander Dunn. Foto: Sven Heise

18. Swim&Run in Winnenden

Swim & Run. Der 18. Wunnebad Swim&Run findet am Samstag, 19. September, statt. Aufgrund der aktuellen Einschränkungen gibt es für die Erwachsenen nur ein Rennen über die Kurzdistanz sowie Wettkämpfe über altersangepasste Distanzen für den Nachwuchs.

Es wird nicht in Startgruppen gestartet, sondern einzeln. Die Rennen sind offen. Aufgrund der fehlenden Wettkampfmöglichkeiten in diesem Sommer hat der Landesverband beschlossen, den Swim&Run für die Kadersichtung zu nutzen. Es werden bei den Schülern A (Jg. 2007/2008) die besten Nachwuchsathleten aus dem Land mit dabei sein.

Die Organisatoren von der Triathlonabteilung des VfL Waiblingen erwarten maximal 250 Teilnehmer, die zwischen 10.30 und 14.30 Uhr an den Start gehen werden. Anmeldungen sind möglich bis Sonntag, 13. September, online unter www.wunnebad-swim-run.de. Dort gibt's auch die komplette Ausschreibung sowie die Hygieneregeln. *(pem)*

Warum Multitasking gar nicht so toll ist

Fit & gesund: Vieles gleichzeitig zu tun ist weniger produktiv – und schadet der Gesundheit

Von
Nicole Cancedda
Gesundheitsexpertin bei der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

„Multitasking" zu beherrschen, gilt in unserer schnelllebigen Zeit als geniale Fähigkeit. Die eigene Aufmerksamkeit parallel auf mehrere Aufgaben zu richten, hat leider auch Nachteile: Die Qualität der Arbeit leidet und es schadet vor allem der Gesundheit!

Immer mehr Menschen stehen unter Zeitdruck und fühlen sich überfordert. Je nach Situation und Funktion können die To-do-Listen mit vielen verschiedenartigen Stichworten gespickt sein: Einkaufen - Essen kochen - Putzen - Kinder abholen - Kuchen backen. All diese Punkte bringt die Haushaltsführung einer Familie mit sich. E-Mails beantworten - Kunde zurückrufen - Präsentation vorbereiten - Protokoll schreiben - Rücksprache Chef … sind dagegen Aufgaben, die viele Berufstätige nur zu gut kennen. Egal, ob im beruflichen oder privaten Umfeld: Wenn die Liste lang und die Zeit knapp ist, muss es schnell gehen. „Wie soll ich das nur alles schaffen?", fragen sich die Betroffenen und sind zusehends frustriert, wenn der Berg an Aufgaben einfach nicht kleiner wird. Manch einer versucht sich deswegen im Multitasking, also darin, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Die zunehmende Digitalisierung trägt in unserer Gesellschaft ihren Teil zu dieser Entwicklung bei - wie etwa das längst selbstverständlich gewordene Telefonieren beim Autofahren. Ein bedenklicher Nebenaspekt dabei: Gesundheit und Leben (auch unbeteiligter Menschen!) stehen auf dem Spiel, wenn dies ohne Freisprechanlage geschieht oder sogar Nachrichten gecheckt und versendet werden.

Multitasking bringt Menschen früher oder später an ihre Grenzen. Studien zeigen, dass etwa die Produktivität von Büroangestellten durch ständiges Wechseln zwischen unterschiedlichen Anforderungen sinkt: Wer seine Gedanken immer wieder unterbricht (beispielsweise um eine soeben erhaltene E-Mail zu sichten und zu beantworten) und anschließend neu sortieren muss, braucht für die Aufgaben deutlich länger. Außerdem werden so mehr Fehler gemacht als von jemandem, der Ablenkungen ausblendet und sich auf ein Thema voll und ganz konzentriert.

Die negativen Auswirkungen von Multitasking können vielseitig sein: Aufmerksamkeitsstörungen, schlechte Entscheidungen, Mangel an vertieftem Denken, „Informationsüberflutung", Internetsucht, schlechter Schlaf und übermäßiger Gebrauch von Stimulanzien wie Kaffee oder Zigaretten.

Depressionen drohen

All dies begünstigt den Ausstoß von Stresshormonen im Körper, was über kurz oder lang zu Depressionen oder Angstreaktionen führen kann. Diesem Gesundheitsrisiko kann man jedoch aktiv entgegenwirken! So ist es ratsam, anstehende Aufgaben zu sammeln und zu strukturieren, um dann ein Thema nach dem anderen vollständig abzuarbeiten. Fertigen Sie sich dazu eine Prioritätenliste an und erledigen zuerst das, was unweigerlich sofort zu tun ist.
Ebenso ist es hilfreich, Zeiten festzulegen und zu kommunizieren, in denen man nur im Notfall gestört werden darf. Was hilft noch? Gönnen Sie sich gerade in stressigen Phasen regelmäßig eine kurze Pause, um danach wieder leistungsfähiger zu sein. Wer unter Dauerdruck steht, sehnt sich nach einer Auszeit und braucht diese auch. Entspannungstechniken wie etwa Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga oder andere Methoden zur Stressbewältigung sind gut erlernbar und können beim Abschalten helfen.

Die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr bietet eine Vielzahl an Gesundheitskursen an. Infos gibt's auf aok.de/bw/gesundheitsangebote sowie telefonisch unter 0 71 51/139-300. Weitere Tipps, wie man Stress vorbeugt: Lebe-Balance.de und aok.de/stress-im-griff.