

„Mir war zu keiner Zeit bange“

Ex-Profi und Unternehmer Baumgarten trotz Corona-Krise

Simon Baumgarten hat schon während seiner Karriere als Handball-Profi eifrig an seiner beruflichen Zukunft gebastelt. Mit dem „Bewegungsmuster“ betreibt er ein Personal-Training-Studio in Fellbach. Bereits seit 2015 gibt Baumgarten sowohl im 1:1-Personal-Training als auch im Kleingruppentraining seine Erfahrungen weiter. Wie fast alle Unternehmer, so hat die Corona-Krise auch Baumgarten hart getroffen. Doch der 34-Jährige jammert nicht, setzt auf kreative Angebote – und räumt im Supermarkt eines Kunden Regale ein, weil der einen personellen Engpass hat. Unser Redaktionsmitglied Thomas Wagner unterhielt sich mit dem ehemaligen Kapitän des Handball-Erstligisten TVB Stuttgart.

Herr Baumgarten, Sie gelten als weitsichtiger Mensch. Anders als viele Ihrer Profi-Handball-Kollegen haben Sie stets auf ein zweites Standbein gesetzt. Eine Weile hatten Sie sogar zwei Jobs neben dem Handball. Sind Sie ein Workaholic?

Nun, ich habe neben dem Handball tatsächlich schon immer gearbeitet. Ich wusste, dass es schnell vorbei sein kann mit der Karriere, ich hatte ja auch genügend Verletzungen. Das Risiko ist viel zu groß, sich nur auf den Handball zu konzentrieren. Und wenn du raus bist aus dem normalen Arbeitsleben und es nicht gewöhnt bist, vor 9 Uhr aufzustehen, tust du dich später sehr schwer, glaube ich.

Vor fünf Jahren eröffneten Sie zusammen mit dem Physiotherapeuten Timo Kalbantner in Fellbach das Micro-Studio Bewegungsmuster. Wie kamen Sie auf diese Idee? Fitnessstudios gab's doch damals schon wie Sand am Meer.

Die Idee kam mir, als ich während einer Verletzung in der Reha war. Ich habe mich oft mit Timo darüber unterhalten, dass es in Fitnessstudios kaum möglich ist, individuell zu arbeiten, und dass die Crossfit-Geschichte für viele Einsteiger zu krass ist. Ich wollte ein individuelles Training anbieten für alle, das auf die alltäglichen Probleme der Leute abgestimmt ist.

Nach drei Jahren trennten sich Ihre Wege.

Ja, während ich in der Handball-Bundesliga unterwegs war, arbeitete Timo auf der ATP-World-Tour für den Tennis-Weltverband. Dieser Umfang wurde immer größer, so dass es Ende 2018 nicht mehr möglich war, alles unter einen Hut zu bringen. Und wer würde gerne auf Wimbledon oder die Olympischen Spiele verzichten?

Inwieweit hat sich das Konzept durch Kalbantners Abgang verändert?

Das Angebot wurde präzisiert. Ich wollte mich mit den Hauptproblemen der Leute beschäftigen: Vieles Sitzen und wenig Bewegung verursacht Schmerzen. Mein Angebot richtet sich an alle, die nachhaltig

schmerzfrieren wollen, ihre Gesundheit erhalten, ihre Fitness verbessern oder wieder zur alten Bestform zurückfinden möchten. Ich habe in den Jahren etliche Fortbildungen besucht. Durch verschiedene Mentorship-Programme bei Experten in diesen Gebieten konnte ich mein Wissen erweitern und vertiefen.

Das hört sich mehr oder weniger nach Gesundheitssport an. Haben Sie mit dem Leistungssport nichts mehr am Hut?

Vom klassischen Gesundheitssport bin ich doch deutlich entfernt. Mein Fokus liegt auf hochwertigem Personal Training, zudem gibt es ein Kursangebot, bei dem es darum geht, in kleinen Gruppen gemeinsam an seinen Zielen zu arbeiten. Für den Leistungssport bin ich gerade dabei, ein weiteres Angebot zu erarbeiten. Ich unterstütze engagierte Handballer und Handballerinnen dabei, ihrem Traum von der nächsthöheren Liga ein Stück näherzukommen.

Lange Zeit verdienten Sie den größten Teil ihres Lebensunterhaltes mit dem Handball. Im April 2019 war klar, dass der TVB Stuttgart nicht mehr mit Ihnen plant – zumindest nicht im Bundesligateam. Haben Sie den Druck gespürt, Ihr Geld nun ausschließlich mit dem Studio verdienen zu müssen?

Nullkomma null. Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Zudem habe ich über die Jahre einen Kundenstamm aufgebaut. Als der TVB mich über seine Pläne informiert hatte, hatte ich noch drei Monate Zeit, mich auf den Start vorzubereiten.

War's dennoch ein harter Übergang?

Nein, es lief eigentlich sehr gut. Ohne das Handballtraining hatte ich auch mehr Zeit, Dinge zu entwickeln. Ich habe die Ziele erreicht, die ich mir vorgenommen hatte. Der Plan war, mich noch mehr auf Personal Training zu konzentrieren. Mit meinem Team um den Taekwondo-Europameister Michael Böttinger und der Physiotherapeutin Katrin Hanke war mir zu keiner Zeit bange.

Von einem Tag auf den anderen war alles anders durch den Lockdown Mitte März. Wie haben Sie die Zeit erlebt?

Zu Beginn hatte ich nicht daran geglaubt, dass es uns in Deutschland so treffen würde. Doch plötzlich musste ich das Studio schließen. Von einem auf den anderen Tag von hundert auf null, das war schon echt überraschend.

Und dann?

Dann habe ich zuerst meine Kunden angeschrieben, dass ich mein Equipment verleihe. Am nächsten Tag wurden im 15-Minuten-Takt diverse Teile abgeholt. Im Anschluss bot ich mit Hilfe eines Kunden



Nach 15 Jahren im Profi-Handball hat sich Simon Baumgarten in die Selbstständigkeit gestürzt. Während des Corona-Lockdowns blieben die Kunden dem „Bewegungsmuster“ fern. Baumgarten hat die unfreiwillige Freizeit gut genutzt – unter anderem sprang er als Hilfskraft in einem Supermarkt ein. Foto: Habermann

Zoom-Online-Kurse an. Dann habe ich noch angefangen, im Supermarkt zu arbeiten. Ich hatte ja bis auf eine Kursstunde am Tag mehr oder weniger frei.

Wie bitte?

Einer meiner Kunden, der einen Supermarkt in Weinstadt hat, fragte mich, ob ich jemanden kennen würde, der bei ihm aushelfen kann. Viele seiner Mitarbeiterinnen mussten zu Hause bei ihren Kindern bleiben, weil die Schulen geschlossen hatten. Ich habe ihn am nächsten Tag angerufen und gesagt, ich mach' das.

Und dann räumte der Ex-Profi im Supermarkt Regale ein?

Exakt. Ich war drei Monate lang Teil des Teams im Edeka. Ich habe Ware angenommen, Paletten ab- und umgeladen und Regale eingeräumt. Und ich habe die Streitähne getrennt, die sich das Klopapier aus dem Einkaufswagen geklaut haben. Ich hatte das Glück, dass ich in der Frühschicht mit speziellen Arbeitszeiten eingeteilt war von 5.45 bis 10.30 Uhr. Da hatte ich noch genügend Zeit für andere Dinge, zumal die Handball-Saison ja abgebrochen wurde (Baumgarten spielte in der vergangenen Saison in der zweiten Mannschaft des TVB/Anmerkung der Redaktion). Ich war jedenfalls noch nie so viel beim Angeln wie in diesem Jahr. Zusätzlich besuchte ich online die eine oder andere Weiterbildung und habe Dinge erledigt, die ich schon eine Ewigkeit vor mir herschiebe.

Und wie lief's im Studio weiter?

Na ja, im Personal Training wurden die

Terminmöglichkeiten wieder sehr viel größer als vor dem Lockdown. Aber viele Kunden hatten einfach Angst, sich anzustecken. Oder sie waren in Führungspositionen und wurden verpflichtet, zu Hause zu bleiben. Ein bisschen unglücklich war's, dass die Wiedereröffnung direkt ins Sommerloch überging. Wenn einer drei Monate mehr oder weniger in seiner Wohnung sitzt, sind die Prioritäten erst mal andere. Riesig gefreut habe ich mich, dass keiner meiner Kurskunden seinen Mitgliedsbeitrag zurück wollte. Ich will aber nicht jammern. Ich arbeite darauf hin, dass das Ausgangsniveau vor Corona wieder erreicht wird.

In der kommenden Saison spielen Sie für den Württembergligisten VfL Waiblingen und sollen zudem das Amt des Sportlichen Leiters übernehmen. Das klingt nach Mehrarbeit.

Ich bin gefragt worden, ob ich die sportliche Leitung von Maik Hammelmann übernehmen möchte, der aus beruflichen und privaten Gründen bis zum Jahresende ausscheiden möchte. Es wird ein schleichender Übergang zum Ende des Jahres sein.

Das heißt, wenn es dumm läuft, werden Sie dem einen oder anderen Mitspieler mitteilen müssen, dass der Verein nicht mehr mit ihm plant.

Damit hätte ich kein Problem. Wir werden aber schauen, wie wir das machen. Wir bewegen uns in einem gewissen Leistungsbe- reich – mit einer Erwartungshaltung von beiden Seiten. Die Spieler sind ja nicht

blöd. Sie wissen, dass eine solche Entscheidung nie von einer einzelnen Person getroffen wird.

Noch mal zurück zum Studio. Zu Beginn von Corona boten Sie Online-Kurse an. Ist das womöglich die Zukunft?

Home-Office wird auch nach Corona nicht vollständig verschwinden. Und ich denke, auf eine Online-Plattform kannst du heute auch in vielen Bereichen nicht mehr verzichten. Es gibt immer wieder Kunden, die mit mir arbeiten wollen, die aber zu weit weg wohnen. Für die wäre das etwas. Wenn einer aber noch nie im Krafraum war, ist aus meiner Sicht ein Online-Training extrem schwierig. Einmal sollte er schon herkommen, damit ich sehe, wo die Probleme liegen. Dann kriegt er von mir einen Plan, trainiert in seinem Gym und schickt mir von den Übungen ein Video. Ich korrigiere gegebenenfalls. Es geht aber nichts über regelmäßige persönliche Betreuung.

Haben Sie schon überlegt, eigene Videos zu drehen und sie auf einer Online-Plattform zur Verfügung zu stellen?

Auf Youtube gibt's ja schon alles Mögliche zu sehen. Als Laie muss ich aber entscheiden, was gut und was schlecht ist. Zudem ist es wichtig, dass die Produktion hochwertig ist – mit top Kamera, top Licht und top Mikrophon. Solche Produktionen sind aufwendig und nicht ganz billig. Daher wird es von mir in naher Zukunft keine solchen Videos geben.

Drei Monate im Supermarkt Paletten abgeladen und Regale eingeräumt

Weltstar kommt zur SG Schorndorf

Badminton: Jan Ø. Jørgensen war lange die Nummer zwei der Welt / Als Trainer schon im Einsatz, als Spieler bald auch?

(ulk). Die SG Schorndorf sorgt für eine Sensation im deutschen Badminton. Jan Ø. Jørgensen, einer der besten Spieler im Badminton, steht zukünftig auf Ranglistenplatz eins beim Erstligaaufsteiger. Der Däne (32) war lange die Nummer zwei der Einzel-Weltrangliste und ist hochdekoriert mit Titeln und Erfolgen. Unter anderem war er Dritter bei der Weltmeisterschaft im Einzel 2015 und Teamweltmeister mit Dänemark.

Die baden-württembergische Badmintonhochburg Schorndorf und der Badminton-Weltstar Jan Ø. Jørgensen – das ist eine beinahe ungläubliche Verbindung. Eine Verbindung, bei der es auch nicht um Geld geht. Sollte der Däne auflaufen, dann insbesondere, um weitere Spielpraxis zu sammeln und das Team, mit dem er trainiert, zu unterstützen.

Bei der ungläublichen Verbindung SG und Jørgensen handelt es sich also um keinen verspäteten Aprilscherz. Die Story, wie die SG und Jan Ø. Jørgensen zusammenkamen, nimmt ihren Verlauf jedoch in der Tat im Monat April.

Ausgangspunkt: Jørgensens Frau

Da kursierte im Internet die Nachricht, dass Stine Jørgensen künftig für den deutschen Handballmeister SG BBM Bietigheim spielen würde. Die 29-jährige Dänin war Spie- lführerin der dänischen Frauenhandball-Nationalmannschaft.

In Badmintonkreisen kam daraufhin die Frage auf, ob denn auch ihr Ehemann, der Badminton-Weltklassemann Jan Ø. Jørgensen, mit nach Deutschland kommen würde. Benjamin Wahl, der Teamchef des Erstligaaufsteigers SG Schorndorf, fasste sich ein Herz und kontaktierte den Badminton-Weltstar über Instagram.

„Jan antwortete prompt“, sagt Wahl. Ein Telefonat mit dem Badmintonprofi ließ ihn noch mehr träumen. „Es war ein unglaublich tolles Gespräch mit Jan, bei dem er sogar die Bereitschaft signalisierte, regelmäßig bei uns zu trainieren und eine Trainingsgruppe zu leiten.“

Auch bei einem Gläschen Wein in Wahls Wohnstube in Schorndorf passte die Chemie zwischen Remstal und Dänemark bestens. Die Bereitschaft, auch ein Teil des Schorndorfer Teams zu werden, konkretisierte sich.

Beim Trainingslager des Schorndorfer Bundesligakaders Ende Juli in der Karl-Wahl-Halle nahm Jan Ø. Jørgensen bereits teil und gab Tipps. David Kramer, das Schorndorfer Einzelass der SG, war beeindruckt von der Schnelligkeit und dem Können des Dänen. Wie flink der Däne sich auf dem Spielfeld bewegt, wie unglaublich schlagsicher und spektakulär seine Spielweise ist, das lässt sich auf Youtube mit wenigen Klicks eindrucksvoll verfolgen.

Der im dänischen Aalborg geborene Modellathlet ist seit 2005 Badminton-Profi. 2015 belegte er bei den Weltmeisterschaften in Jakarta Platz drei. Mit Dänemark gewann er 2016 die Teamweltmeisterschaft, den Thomas Cup. 2014 holte sich Jørgensen in Kasan bei den Europameisterschaften den Titel im Einzel. Gleich siebenmal siegte er mit Dänemark bei Mannschaftseuropameisterschaften.

Große Turniersiege stehen ebenfalls auf der Liste. So die Indonesia Open, Denmark Open und die French Open. Falls Jan Ø. Jørgensen (32) für Schorndorf in der 1. Bundesliga aufläuft, dann ist er mit Abstand der erfolgreichste und beste Spieler, welcher wohl jemals in der Bundesliga gespielt hat. Der deutsche Ausnahmespieler der jüngeren Vergangenheit ist Marc Zwiebler. Von den elf Begegnungen mit der deutschen



Jan Ø. Jørgensen.

Foto: Kolb

Badmintonlegende gingen neun an den Dänen.

Wenn nun Jan Ø. Jørgensen als Nummer eins auf der Schorndorfer Bundesligarangliste steht, dann, so die Schorndorfer, gehe es nicht um Geld. Es passe einfach aus mehreren Gründen. Jan Ø. Jørgensens Lebensmittelpunkt ist für die nächsten zwei Jahre

Bietigheim. Schorndorf ist der kürzeste Weg, um seinem Leistungssport nachzugehen, und Schorndorf ist im Badminton sport die Nummer eins im Land.

Bei der SG-Leistungsgruppe kann er sich fithalten für kommende Herausforderungen im Badminton. Überdies will der Däne auch in Deutschland ankommen, soziale Kontakte aufbauen und pflegen.

Ob der Däne auch spielt, ist unsicher

Ob es zu einem Einsatz von Jan Ø. Jørgensen für Schorndorf in der ersten Liga kommt, ist noch offen. „Wir hoffen das natürlich von ganzem Herzen“ betont Benjamin Wahl.

Corona ist auch hier ein Einflussfaktor. Der Rechtshänder wollte sich im Oktober bei den Denmark Open würdig von der internationalen Bühne verabschieden. Das internationale Topturnier, das der Däne 2010 gewann, findet aber wohl coronabedingt nicht statt.

Damit ist auch offen, ob und wie sich Jan Ø. Jørgensen vom internationalen Badminton sport verabschieden kann. Und damit auch, wie die Schorndorfer Bundesligatermine in die Planungen des Neu-Bietigheimers passen.

Für Schorndorf ist die bloße Präsenz des Weltklassemanns im Training ein enormer Zugewinn. „Für unsere Bundesligatraininggruppe ist der Motivationsschub, welchen Jan bewirkt hat, augenscheinlich“, so Benjamin Wahl.

Im Training ist der Star aus Dänemark bereits Realität in der Schorndorfer Karl-Wahl-Halle. Jørgensen als Spieler der SG Schorndorf in einem Pflichtspiel der Ersten Bundesliga – dieser Traum, hoffen die Schorndorfer, sollte bald auch noch Wirklichkeit werden.



WFV: Keine Hallenrunde

Auf dem Feld wird gespielt, in der Halle aber wird es in dieser Saison keine Wettbewerbe geben. Der WFV hat sich dazu entschlossen, wegen der Corona-Pandemie in allen Altersklassen keine Hallenturniere und -Meisterschaften durchzuführen. Neben organisatorischen, so der Verband, hätten auch gesundheitliche Aspekte „eine wichtige Rolle gespielt“.

☆

Die Frauen des SV Hegnach haben sich in der ersten Verbandspokalrunde souverän mit 5:0 beim Verbandsligisten TSV Mönchingen durchgesetzt. Schon zur Halbzeitpause führte der Oberligist durch Treffer von Sara Reichel, Isabel Janischowsky (2) und Joy Castor mit 4:0. Die Hegnacherinnen hätten den Vorsprung in der zweiten Hälfte noch deutlich ausbauen können, doch nur Mare Weber gelang in der 85. Minute noch ein Tor. In Runde zwei geht's am Sonntag zum Verbandsligisten TSV Neuenstein.

Sporttermine

Fußball

Bezirkspokal, Qualirunde: TB Beinstein – TSV Nellmersbach (Di 19), SKG Erbstetten – SV Remshalden (Di 19.30). **1. Runde:** Spvgg Rommelshausen – TSV Schwaikheim II, SSV Steinach-Reichenbach II – SV Remshalden II (Di 20)