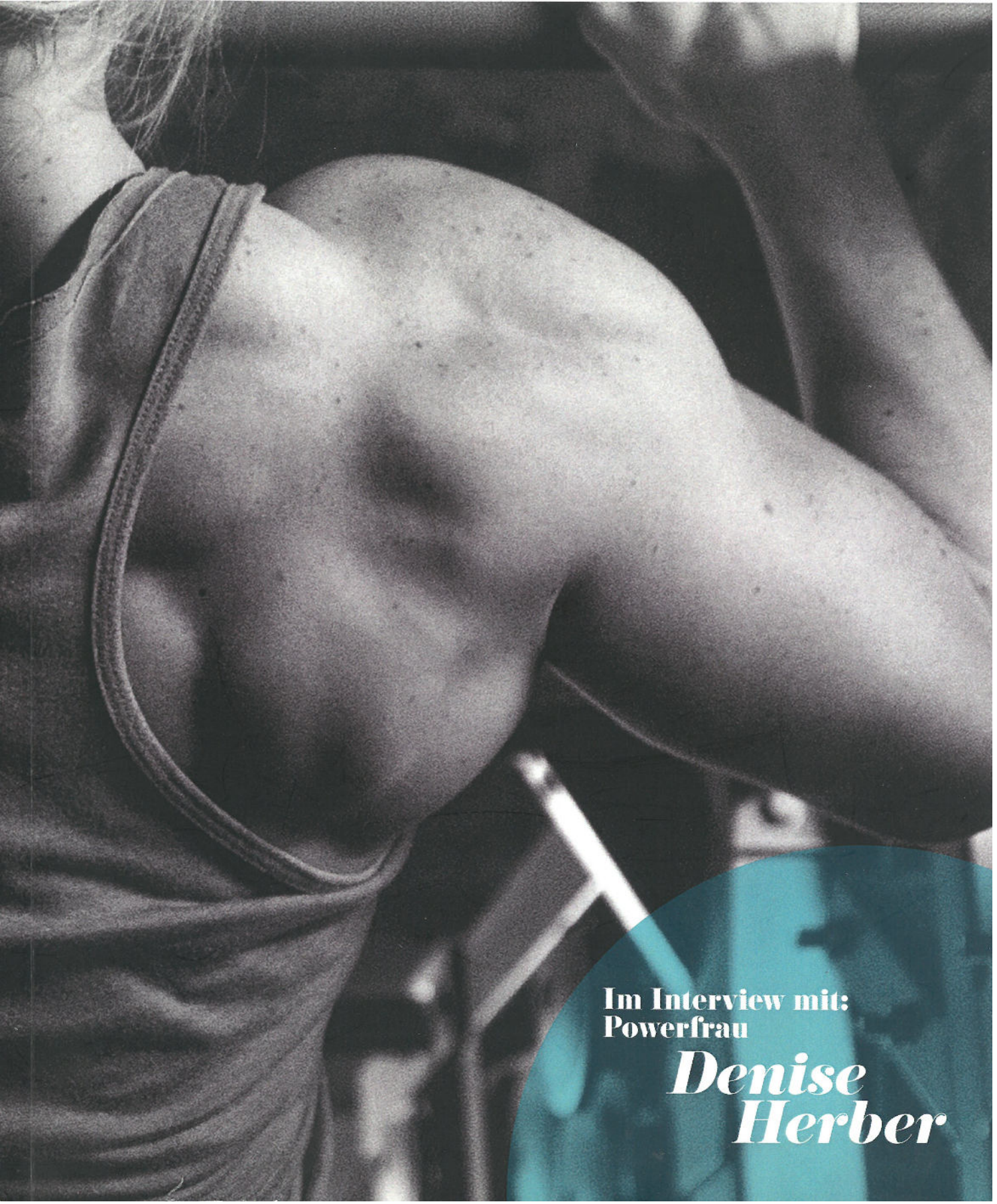


# INFLEXUS

Werde heute wer du morgen sein möchtest

01 // Sept. 2018



Im Interview mit:  
Powerfrau

*Denise  
Herber*

**“push yourself,  
nobody else  
will do this  
for you.”**

**INFLEXUS**





# #Lifting women

Denise hat die Tanzschuhe gegen die Langhantel getauscht. Sie erzählt wie man vom Tanzen zum Powerlifting kommt und wie ihr dieser sportliche Background ihr dabei sogar hilft.

# Bench. Squat. Deadlift.

**D**ie drei Disziplinen im Powerlifting. Zu deutsch der Dreikraftkampf ist eine Wettkampfsportart der Schwerathletik bzw. des Kraftsports und setzt sich aus den drei Disziplinen Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben zusammen. Ziel ist es hier, größtmögliche Lasten zu bewältigen. Obwohl gute Technik sehr wichtig ist und diese im Training einen hohen Stellenwert hat, zählt im Wettkampf nur die Höhe des Gewichts. Die Wettkampfteilnehmer werden in Alters- und Gewichtsklassen eingeteilt. In jeder Disziplin sind jeweils drei Versuche gestattet. In den USA boomt der Sport wohingegen er in Deutschland noch recht unbekannt ist. Nicht jedoch bei Denise Herber. Die hamburger Athletin lebt für diesen Sport und zeigt dort großen Ehrgeiz immer besser zu werden. Auf ihrem Instagram Kanal (@deniseherber\_) gibt es eine Mischung aus Training, leckerem Essen und ihren zuckersüßen Katzen.

*Hey Denise, schön, dass du Zeit hast. Mich würde einmal interessieren, wer du bist, wo kommst du her, was machst du beruflich, wie ist so dein Werdegang?*

Ja, also, ich bin 27 Jahre alt, ich bin gebürtige Hamburgerin und habe bis jetzt mein ganzes Leben lang in Norderstedt gelebt. Bin da aufgewachsen mit meiner Familie und dann verschlug es mich gemeinsam mit meinem Freund in den Süden Hamburgs. Wir sind jetzt seit fast vier Jahren zusammen und vor kurzem etwas außerhalb gezogen. Einfach ein bisschen mehr aufs Land, um einfach mehr Ruhe zu haben, auch abends, dass man einfach mal ein bisschen aus der Stadt raus ist, es reicht schon wenn man in der Stadt arbeitet. Also die Ruhe steht bei uns einfach im



*Zu Beginn wärmt Denise sich in ein paar Sätzen auf. Bei den Aufwärmgewichten bewegt sie aber schon gut das doppelte von dem was der „Normalo“ so durch das Gym wirbelt.*



*Ordentliches Equipment ist in diesem Sport wichtig, um das Verletzungsrisiko zu senken.*

Vordergrund und dort können wir jetzt einfach perfekt abschalten. Ich bin ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau und im Moment ist es so, dass wir, also Nico und ich, an einem großen Projekt privat arbeiten, leider darf ich wirklich noch nichts dazu sagen. Wenn es gut läuft, wird dann alles ab dem späten Herbst und Winter stehen. Und wenn das alles so klappt, wie wir uns das vorstellen, werden wir uns dann Ende des Jahres selbständig machen im Sportbereich. Es ist wirklich etwas ganz Großes, aber da noch nichts handfestes unterschrieben oder sonstiges ist, kann ich dazu noch nicht mehr sagen. Aber es geht definitiv um Sport und wir wollen auf jeden Fall in Bereich Power Lifting Fuß fassen.

***Macht Nico denn so etwas auch beruflich oder orientiert er sich dann neu?***

Noch macht er so etwas nicht beruflich. Er hat einen ganz normalen Vollzeit-Job im Elektronikbereich, aber das Ziel uns ist die Leidenschaft zum Beruf zu machen und deswegen arbeitet er daran jetzt immer nur Nebenbei. Ich mache das jetzt wirklich in meiner ganzen Zeit, um jetzt auch voranzukommen, damit wir beide möglichst Ende des



Jahres oder früher davon leben können.

***Du warst sicher schon dein ganzes Leben lang sehr sportlich, vermute ich. Aber was hast du vor dem Power Lifting gemacht? Du wirst ja nicht im Kindergarten schon damit angefangen haben?***

Nein, das leider nicht. Ja, ich bin – wann war das denn? Also '98, als ich 8 war, bin ich langsam so in den Tanzsportbereich gekommen, habe am Anfang ganz normal mit Kindertanzen, Jazzdance angefangen bis meine Tanztrainerin damals sagte: „Hey, Denise, wir haben einen Jungen für dich und wie wäre es mit dir fürs Paartanzen, fürs Turniertanzen?“ Und ich erst mal so: „Nee, ich möchte nicht mit einem Jungen zusammen tanzen.“ Und ja, dann war meine Leidenschaft aber einfach im Tanzsport drin und ich habe bis zu meinem 18. Lebensjahr getanzt, auch international, ich hatte als letztes einen russischen Tanzpartner, der extra aus Moskau zu mir nach Hause gezogen ist, der dann zwei Jahre lang bei mir wohnte. Verständigen konnten wir uns dabei nur mit ein paar Bruchteilen auf Englisch, weil ich kein Russisch sprach, er kein Deutsch und auch richtig schlechtes Englisch, trotzdem hat es irgendwie geklappt. Wir waren auch in den zwei Jahren wirklich erfolgreich, aber dann wollte er zurück in die Heimat und daraufhin war bei mir eine Zeit – 18 Jahre alt, erster Freund: Ist tanzen wirklich das richtige für mich? Denn es hat damals schon viel Zeit gekostet. Ich war in der Schule nebenbei irgendwie, die restliche Zeit des Tages habe ich getanzt. Ich kenne das von meiner Kindheit, meiner Jugend, das Sport schon damals einfach mehrere Stunden pro Tag in Anspruch genommen hat. Deswegen war es für mich, als ich mit dem Tanzen aufgehört habe und in den Fitnessbereich kam, wirklich am Anfang nur normales Fitness, Ausdauertraining, etwas ziellos. Ich bin dann zwei Marathons mitgelaufen in Hamburg. Dann kam irgendwann „So langsam ein

***„Powerlifting ist einfach mein Sport. Hier fühle ich mich zu 100% wohl.“***

bisschen Kraftaufbau, das ist ja auch nicht schlecht.“

Und als ich dann Nico vor viereinhalb Jahren kennen lernte, sind wir dann gemeinsam in den freien Bereich unseres Studios gegangen, er hat mich dann ein bisschen an die Langhantel eingeführt.

Und wirklich eigentlich ab Tag 1 war für ich klar „Ok, ich möchte in den Grundübungen stärker und stärker werden“, weil ich gemerkt habe, das liegt mir, die Koordination, die ich wahrscheinlich vom Tanzen damals noch habe – Körperspannung, Körperhaltung- Dinge, die man nicht verlernt. So war es für mich eigentlich nur positiv, dass ich damals getanzt habe. Das zeigte mir dann schnell: „Ok, ich kann in dem Sport vielleicht was erreichen.“ Und habe dann ein paar Monate lang trainiert, dann habe ich mich langsam dafür interessiert, habe mir online Ergebnislisten angeguckt, wie schneiden so andere in meinem Alters- und Gewichtsklasse auf Power Lifting Wettkämpfen ab? Und da merkte ich: „Ok, da fehlt nicht mehr viel, in einem halben Jahr kann ich vielleicht auch schon eine deutsche Meisterschaft mitmachen.“ Und, ja, da war es eigentlich geboren. Und seitdem nie wieder ohne. Also früher hätte ich auch nie gedacht, dass ich mal in diesem Bereich landen würde, aber jetzt bleibe ich auf jeden Fall dort. Ich kann mir nichts anderes mehr vorstellen. Powerlifting ist einfach mein Sport. Hier fühle ich mich zu 100% wohl.

Ich war schon immer auf Leistung hinaus, ob es nun beim Tanzen war oder die schnellste Zeit für mich persönlich beim Marathon zu laufen. Ich brauche etwas wo es darum geht Leistungen zu erzielen und nicht wie zum Beispiel beim Bodybuilding nur auf Optik zu gehen. sNein, ich muss mich an irgendeinem Ziel festhalten können und dass ist beim Power Lifting eben das Gewicht, dass du dann bewältigst, das maximale Gewicht. Und darauf möchte ich aufbauen.

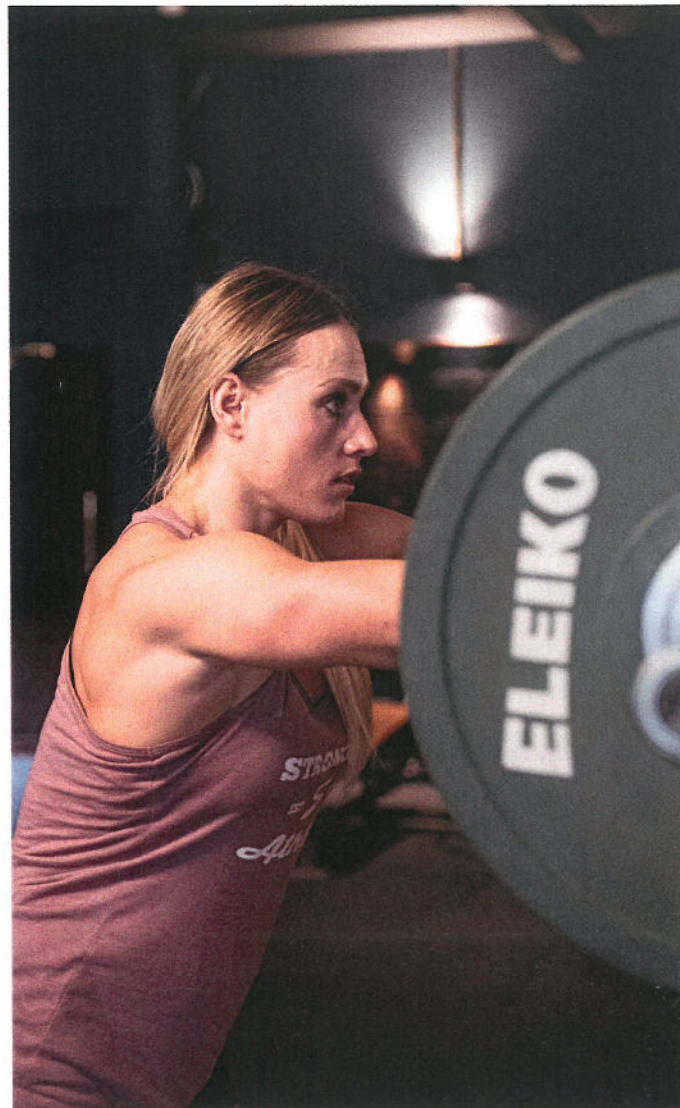
**Also fasziniert dich daran das immer besser werden?**

**Oder was fasziniert dich an diesem Sport?**

Naja, immer besser werden... Priorität ist immer stärker werden, das fasziniert mich daran so. Denn, wenn man kontinuierlich im Training bleibt, und sich dann bestenfalls nicht verletzt, denn eine Verletzung schmeißt dich da wirklich bis zu einem Jahr raus. Aber wenn du verletzungsfrei bleibst, einfach diese Progression, die man dann auch von Training zu Training sieht, ist einfach toll. Ich strebe immer danach mich möglichst von jedem Training zu Training zu steigern, sei es in der Wiederholungszahl, in der Satzzahl, und wenn es nur 2 kg Gewicht mehr zur vorigen Trainingseinheit sind. Das ist der Anreiz für mich. Ich möchte nie das gleiche Training machen wie ich es letzte Woche gemacht habe, sondern irgendwas soll immer etwas besser sein. Oder phasenweise ist es auch die Technik, die ich optimieren möchte, um eine bessere Performance auf einem Wettkampf abzuliefern. Also Technik und Kräfte bzw. Kraftsteigerung sind einfach, was ganz oben bei mir steht.

**Wie sieht dann dein Trainingsalltag aus? Was trainierst du am liebsten, was magst du überhaupt nicht?**

Also das wechselt wirklich immer mal so phasenweise, so ca. alle paar Monate. Von den drei Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken mache ich eigentlich am liebsten, was gerade gut läuft, also wo ich mich gerade wirklich gut steigern kann. Und die Übung, die nicht so gut läuft, in der mich seit mehreren Tagen oder auch Wochen nicht steigern kann und echt auf der Stelle rumtanze, die ich vielleicht kurz vorher noch mochte, die mag ich dann nicht mehr. Das wechselt bei mir wirklich immer hin und her. Momentan mag ich Kniebeugen sehr gerne, es ist für mich aber auch die anstrengendste Übung von allen drein, denn du hast einfach diese Last auf deinem Rücken. Das runtergehen, da brauchst du so viel Spannung bis du erst mal in der Beuge angekommen bist, am untersten



*Vor einem Satz verändert sich Denises Ausdruck total. Sie wird ganz ruhig und fokussiert. Man spürt die Konzentration förmlich.*





Punkt und dann das ganze Gewicht plus dein eigenes Körpergewicht wieder hoch drücken musst, das ist wirklich die härteste Übung für mich. Kreuzheben mache ich im Moment auch gerne, da fokussiere ich mich momentan auf die Technik und Bankdrücken mache ich von den drei Übungen gerade nicht so gerne, da ich momentan immer wieder was mit der Schulter habe. Mal läuft's, mal läuft's nicht, deswegen kann ich damit nicht so optimistisch ins Training gehen leider, aber ich versuche immer das Beste draus zu machen und freue mich natürlich, wenn es gut lief. Und dann bin ich natürlich auch Feuer und Flamme für Bankdrücken.

**Wenn ich es richtig verstanden habe, dann coacht Nico dich auch? Oder machst du das selber? Oder hast du einen anderen Trainer?**

Also mit einem externen Trainer arbeiten wir gar nicht. Nico und ich sehen und wirklich als Team an. Es ist egal, ob es sein Training ist oder mein Training, wir handeln als eine Person. Ich schreibe meine Trainingspläne schon selber, führe sie aber nicht aus bevor Nico nicht einmal drüber geguckt hat. Das gibt mir persönlich auch einfach Sicherheit, weil er dann sieht, wie ich mein Training die nächsten Wochen und Monate angehen will und ich dazu von ihm Feedback bekommen kann. „Bist du sicher, dass du an

dem Tag darauf nochmal diese Übung machen willst?“, „Glaubst du nicht, dass du noch etwas erschöpft in dieser Muskelgruppe sein wirst vom Vortag?“ oder „Wie wäre es stattdessen, wenn du diese beiden Übungen tauschst?“ Und das bringt mich dazu, noch einmal genauer zu überlegen und eventuell auch dazu, festzustellen, dass mein Plan noch eine Änderung braucht. Oder aber auch festzustellen: „Nein, ich möchte das genauso machen, wie ich es geplant habe. Ich habe ein gutes Gefühl dabei.“ Und dann sagt er mir auch, das sei okay und ich solle es dann so machen. Und dann schauen wir zusammen, wie das so läuft. Wir sind da wirklich einfach ein Team.

**Wie gehst du mit Niederlagen oder Rückenschlägen um? Zieht dich sowas runter oder gibt dir das sogar einen Motivationsschub für das nächste Mal?**

Es ist schwer. Normalerweise ist der Umgang mit sowas schwierig für mich. Wenn ich zum Beispiel eine Trainingsniederlage habe, bin ich im ganzen Training daraufhin unausstehlich. Und da tut mir Nico dann auch sehr leid, dass er das so miterleben und ertragen muss. Ich bin dann sehr frustriert, ärgere mich über mich selber und verstehe dann die Welt auch nicht mehr. Zum Beispiel wenn ich ein Gewicht in der Vorwoche geschafft und hoch bekommen habe, und es dann nicht mehr schaffe.

Mir schießen in dem Moment tausend Fragen durch den Kopf: „Warum? Was ist los mit dir? Reiß dich jetzt mal zusammen! Letzte Woche ging es doch noch? Wieso schaffst du das jetzt nicht?“ Aber am gleichen Abend geht





*Denise strahlt eine unglaubliche Ruhe aus. Gleichzeitig strahlt sie aber auch die Stärke aus, die sich in ihren Sätzen widerspiegelt.*

es dann schon wieder. Und am nächsten Tag bin ich dann wieder voll motiviert. Dann habe ich eine Nacht drüber geschlafen. Dann weiß ich, dass ich das Training abhaken kann. Und dann bin ich schon sehr motiviert für das nächste Training. Einzig das Training selbst, in dem ich die Trainingsniederlage erfahren habe, das ist dann für mich direkt gelaufen, damit umzugehen fällt mir in dem Moment nicht leicht. Aber dafür bin ich im nächsten Training dann umso motivierter, es zu schaffen, und dann kann es auch los gehen, weiter gehen.

***Was hat sich für dich im letzten Jahr aus sportlicher Hinsicht verändert? Ansichten? Ziele?***

Ich habe ja das letzte halbe Jahr von 2017 gar nicht mehr trainiert, weil ich gesundheitlich angeschlagen war. Irgendwas war mit meiner Hüfte, hier zwickte was, dann tat da was weh. Mit dem Oberkörper hatte ich auch Probleme, da ich im Frühjahr letzten Jahres eine OP hatte. Das waren alles so Sachen, wo ich dann einfach auch keine Lust hatte, weiter zu trainieren. Aber ich wusste, 2018 möchte ich wieder mit 100% trainieren. Und die Lust und Motivation war auch seit dem 1. Januar 2018 voll da. In meinen Ansichten selbst zum Sport hat sich nicht viel verändert. Ich habe in der Zeit, wo ich pausiert habe, natürlich auch viel auf die Konkurrenz geschaut, geguckt, was international so los ist, hab viel über einzelne Techniksachen nachgedacht. Halt all das, was man so tut, wenn man einmal zur Ruhe kommt. Alles, was man halt so macht, wenn man die Ruhe und Zeit hat, nachzudenken. Aber heraus ging ich dann mit mehr Willen und die Motivation ist immer größer geworden. Je mehr das Jahr sich dem Ende zu ging, stieg mein Wille, dass ich dieses Jahr etwas Großes leisten will. Und das ist im Herbst dann ja hoffentlich auch soweit.



**„Mein Ziel ist es auf's  
Treppechen zu kommen  
und ein höheres  
Total, als in meinen  
letzten Wettkämpfen 2016,  
zu erreichen.“**

Noch Mal tief durchatmen,  
bevor es an den nächsten  
Satz im Bankdrücken geht.  
Um die Handgelenke zu  
stabilisieren, trägt sie  
spezielle Bandagen.



**Also ist dein großes Ziel für dieses Jahr dieser Wettkampf? Und was ist da für dich das bestmögliche?**

Genau. Naja, zu gewinnen... Wenn ich das jetzt so sage, „Ich weiß nicht, ob ich den gewinnen kann“, dann bekomme ich wieder von Nico was zu hören. Denn er ist der Meinung: „Du gehst zu einem Wettkampf und du gehst einfach davon aus, dass du gewinnst. Sonst würdest du nicht hinfahren.“ Aber wenn wir mal realistisch sind: Das ist ein Wettkampf Anfang November in den USA, in Orlando. Das ist eine WPC WM, das ist ein sehr guter Verband. Ich treffe das erste Mal auf Konkurrenten aus den USA und aus Kanada. Und mit denen habe ich vorher noch nie konkurriert. Die kommen nicht nach Deutschland oder in die Umgebung von Deutschland für einen simplen Wettkampf. Amerika ist das Land für Powerlifting und auch Kraftsport allgemein – was sollen sie also hier? Deswegen weiß ich nicht wer startet, das erfährt man immer erst kurz vorher. Ich habe schon das Ziel, dass ich auf's Treppchen komme. Das will ich auf jeden Fall. Und ich habe das Ziel, dass mein Total, also das Gesamtgewicht aus allen drei Grundübungen zusammen, deutlich höher ausfällt, als es noch

*Klimmzüge sind zwar keine Disziplin im Kraftheben, gehören jedoch zu den Grundübungen und sind regelmäßig Bestandteil im Trainingsplan.*



2016 im letzten Wettkampf war. Das wird auch so sein, denn ich bin jetzt schon im Training mit den Gewichten deutlich höher als damals im Wettkampf. Deswegen habe ich einiges vor und bin schon jetzt ziemlich nervös und aufgeregt, wenn ich daran denke. Ziel ist auf jeden Fall Treppchen. Und bis dahin kann noch viel passieren, es ist fast ein halbes Jahr Zeit. Ich muss auf jeden Fall verletzungsfrei bleiben und kann noch nicht einschätzen, welche Kraftwerte ich dann haben werde. Momentan läuft es echt gut, ich bleibe weiterhin optimistisch und freue mich einfach drauf. Das wird schon gut.

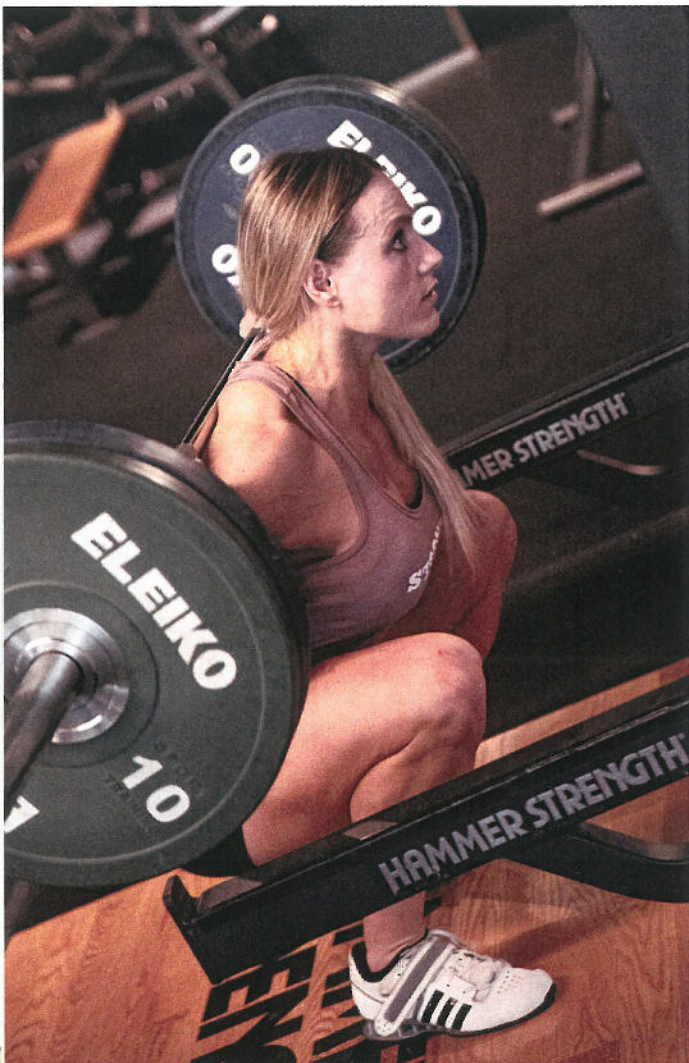
***Hast du einen speziellen Ernährungsplan, so wie zum Beispiel Bodybuilder oder ähnliches? Planst du irgendwas speziell?***

Wirklich gar nicht. Also ich esse jetzt nicht wie Bodybuilder, meine festen Mahlzeiten zu ihrer bestimmten Uhrzeit, auch wenn man keinen Hunger hat. Ich esse, wie ich Hunger habe. Heute zum Beispiel, habe ich den morgen über nichts gegessen und bekam erst Hunger, kurz bevor wir uns getroffen haben. Da habe ich dann eine Kleinigkeit gegessen. Ich bin leidenschaftlicher Abendesser. Wenn man nach Hause kommt, Ruhe hat, entspannen kann, dann esse ich sehr gerne. Und auch alles, worauf ich Lust habe. Ich achte natürlich schon darauf, dass ich viel Obst und Gemüse jeden Tag zu mir nehme. Und auch dass ich einen Eiweißanteil am Tag habe. Aber ich achte nicht auf eine bestimmte Grammanzahl für Protein pro Tag oder pro Kilogramm Körpergewicht. Ich merke ja selber, was mein Körper sagt. Bin ich fit fürs Training? Wenn nicht, esse ich vorher noch einen Apfel oder etwas anderes, was mir schnell Energie gibt. Wenn ich mich aber gut fühle, dann muss ich auch nichts essen, nur weil ein Ernährungsplan mir das vorgibt. Vereinfacht gesagt: Ich esse einfach frei nach Schnauze und worauf ich Lust habe. Auch Schokolade, Pizza oder Pasta.

***Welche Dinge möchtest du im Training nicht hören?***

Lass mich überlegen: Zum Beispiel wenn Nico oder andere sagen: „Ich an deiner Stelle würde bei diesem Gewicht bleiben.“ Das mag ich gar nicht hören, denn ich fühle mich einerseits demotiviert und andererseits denke ich mir, dass jemand anderes außer mir das nicht einschätzen





kann. Was ich auch nicht hören mag, ist, wenn mir jemand rät, das Gewicht für die nächsten Wochen zu reduzieren, mehr an meiner Technik zu arbeiten und erst dann wieder zu erhöhen. Ja, das mag vielleicht sogar sinnvoll sein. Ich höre das trotzdem nicht gerne. „Mach nicht zu viel“, ein Standardsatz, den man von Eltern z.B. zu hören kriegt.

Als ich meine Mutter sagte, wie viel ich ungefähr vorhabe, auf dem Wettkampf zu heben, war sie besorgt und hielt das für zu viel. Aber so sind halt Mütter.

*Ja, so sind unsere lieben Mütter einfach. Aber sie meinen es ja nur gut. Und wie ist es mit Klischees? Welche Klischees gegenüber deinem Sport oder auch den Sportlern nerven dich am meisten?*

Das lässt sich bestimmt auch auf den Bodybuilding Bereich erweitern, aber ich kriege das halt auch viel zu hören: „Du bist zu männlich“ (seufzt). Das ist wohl das größte Klischee von allen. Kaum geht es in den Krafttraining bzw. den Powerlifting- und Bodybuilding-Bereich, kaum hebt man eine Hantel, schon heißt es, man sei zu männlich. Oder ich solle aufpassen, dass ich nicht zu viele Muskeln bekomme, weil das zu männlich ist. Das nervt und ich denke mir, dass es halt dazugehört. Ich halte mich aber nicht für männlich, nur weil ich breitere oder kräftigere Beine habe als andere Frauen. Das gehört einfach zu mir und zu

dem Sport dazu. Und ich finde, das sollte man dann auch respektieren. Ich respektiere auch jeden anderen Sport. Und zum Beispiel einen Ausdauer-Sportler, der in meinen Augen vielleicht total dünn wirkt, respektiere ich und kritisiere ihn nicht für sein Aussehen. Das gehört zu seinem Sport halt dazu.

Aber im Kraftsport ist das einfach das Klischee, dass man als Frau dann zu männlich ist. Außerdem muss ich mir oft anhören, so viel Gewicht zu heben sei nicht gut für den Körper. Naja – es ist Hochleistungssport und kein Hochleistungssport ist gut für den Körper.

***Gibt es eine andere Sportart, die du unbedingt mal ausprobieren möchtest? Und wenn ja, welche?***

Im Moment, nein. Ich habe schon so viel ausprobiert im Bereich Tanzen, habe sogar Ballett ausprobiert, bin in diesen geradezu klischeehaft femininen Bereich eingetaucht. Aber momentan fühle ich mich selbst einfach zu 100% im Kraftsport bzw. Powerlifting-Bereich wohl. Und denke auch gar nicht an andere Sportarten. Es reizt mich einfach nichts.

***Interessiert dich denn trotzdem so etwas wie Olympia oder Fußball WM?***

Ich glaube, ich bin da eine typische Frau, die sich nur für Fußball interessiert, wenn die WM kommt alle vier Jahre. Und in der Zwischenzeit kann ich mit Fußball überhaupt nichts anfangen. Bei der WM werde ich mir bestimmt ein paar Spiele angucken und interessiere mich dann auch dafür, wie wir abschneiden, aber das war's auch.







**Als abschließende Frage: Was hättest du für Tipps für jemanden, der mit dem Sport anfangen möchte?**

Auf jeden Fall sollte man sich jemanden suchen, der einem die richtige Technik vermittelt, denn auf eigene Faust einfach anfangen, weil man mal ein paar Videos über Bankdrücken, Kniebeugen oder Kreuzheben gesehen hat, würde ich nicht machen. Lieber sollte man sich jemanden vertrautes suchen oder jemanden, von dem man weiß, dass er Erfahrungen hat, vielleicht sogar schon mal einen Wettkampf mitgemacht hat, von dem man weiß, dass er trainiert und Fortschritte macht. Es schadet dabei auch nicht, dann vielleicht etwas Geld in die Hand zu nehmen Coachingstunden. Und wenn es nur für den Anfang ist, denn man kommt schnell in das Thema rein, kommt schnell in das Körpergefühl und die Körperspannung. Das würde ich auf jeden Fall jedem mit auf den Weg geben: Investiert am Anfang wirklich in ein gutes Training, das euch die richtige Technik vermittelt. Denn alles andere an Fortschritt und Steigerung kann man selbst erreichen oder sich selber beibringen, wenn man dann irgendwann weiß, wie man mit seinem Körper umzugehen hat. Da braucht man dann nichtmehr zwingend jemanden, der einem sagt, dass man im nächsten Training das Gewicht mal erhöhen sollte. Das kann man dann selber. Aber ohne richtige Technik geht nichts. Ohne richtige Rumpfspannung kann man das Gewicht zum Beispiel nicht richtig halten oder hoch bringen wie beim Kreuzheben. Deswegen ist das wichtigste die Technik und alles andere kann man dann selber machen. Die Technik ist einfach das A und O. Selbst die verändert sich mit der Zeit und dem erreichten Fortschritt. Als ich anfang, habe ich Kniebeugen noch ganz anders gemacht, als ich sie jetzt mache, aber wie gesagt, das ist so ein langsamer, stetiger Prozess von einem selber. Aber ohne die richtige Technik erreicht man nicht nur wenig Fortschritt, sondern die Verletzungsgefahr ist auch einfach zu groß. Also am Anfang was investieren, wenn man wirklich ernsthaft in dem Sport Fuß fassen will und erreichen will. Und der Rest kommt von alleine.



# Impressum

Ich möchte mich hiermit bei allen Beteiligten herzlich für die Unterstützung bedanken. Alle interviewten Personen sind berufstätig und haben sich dennoch ohne zu zögern die Zeit für mich und mein Projekt genommen.

Außerdem bedanke ich mich bei meinem Coach Sebastian Hager, von dem in diesem Projekt sehr viel lernen durfte, der mich dazu gebracht hat aus meiner Komfortzone zu treten und neues auszuprobieren. Und der mich sechs Monate ausgehalten hat.

Ein besonderer Dank gilt meiner Familie, die immer an mich glauben und mich stets unterstützen. Ohne sie wäre das Studium nicht möglich gewesen und auch dieses Magazin. Das Magazin lebt von Zusammenhalt und Teamwork und ich bin froh, genau diese Eigenschaften während des gesamten Entstehungsprozesses erfahren durfte.

Dieses Magazin entstand im Rahmen meiner Abschlussprüfung an der Design Factory International, Hamburg im Sommersemester 2018.

Die Veröffentlichung der Arbeit geschieht ausschließlich im Rahmen des Abschlussprojektes. Alle im Magazin zu sehenden Personen haben ihr Einverständnis erklärt.

Coach: Sebastian Hager

Druckerei: Absolut Digital, Hamburg

verwendete Schriften: Franklin Gothic URW  
EloquentJFPro

Artikel:

Denise Herber  
Marcus Ramcke  
Johannes Giesser  
Julia Krämer  
Olesja Reiser  
Catherin Seib  
Anna Tikh Onovic  
Lara Gorr  
Roman Krauser



*Ich drücke Dir, liebe Denise, für die WM in Orlando die Daumen und wünsche Dir eine tolle Zeit in den USA. Glück brauche ich Dir nicht wünschen. Erfolg ist das Ergebnis harter Arbeit, nicht von Glück. Und so hart wie Du trainierst, bin ich mir sicher, dass Du deine Ziele dort drüben erreichen wirst.*

