

# Einfach mal durchhängen

Sling-Training ist ein Fitnesstrend, bei dem an einem Seil mit Schlaufen trainiert wird

Ein bisschen ist Sling-Training wie das Ringeturnen in der Schule. Der Vorteil ist jedoch, dass man dazu nicht in die Sporthalle muss. Trainiert werden kann auch an einem Baum. Das ist nicht nur billig, sondern auch effektiv.

VON ELKE RUTSCHMANN

**STUTTGART.** Es ist ein ziemlich verstecktes Plätzchen, das sich Personaltrainer Martin Stengele (42) ausgesucht hat. Zwischen Rosensteinpark und oberem Schlosspark liegt der japanische Hausgarten, ein Beitrag der japanischen Provinz Kanagawa zur Internationalen Gartenbauausstellung 1993 in Stuttgart. Ungewöhnlich ist allerdings nicht nur der Platz, sondern auch die Sportart, die der freiberufliche Sportlehrer anbietet: Sling-Training. Seinen Ursprung hat diese Trainingsform in der Rehabilitation, und sie setzt auf eine tiefenwirksame und intensive Stabilisierung und Kräftigung aller Muskelgruppen.

Für dieses effektive Training aus den USA sind keine großen Anschaffungen nötig: zwei Schlaufen an Seilen. Die werden dann entweder an einen Haken an der Decke oder draußen an einen Baum oder an einen Türanker gehängt. Fertig ist der Sling-Trainer. Zwischen 50 und 300 Euro kosten die vielseitigen Schlaufen.

Martin Stengele befestigt das schwarzgelbe Gerät an den Querbalken des japanischen Pavillons, und los geht's. „Vom Gefühl her ist das Sling-Training mit dem Ringeturnen im Sportunterricht vergleichbar“, sagt Stengele. Die Seile werden durch das eigene Körpergewicht in Schwingung versetzt. Allein dadurch werden jedoch simple Übungen wie zum Beispiel Liegestütz viel anstrengender und damit effektiver. Von wegen – einfach hängen lassen.

Aus dem Stand lässt sich der Sportlehrer in die Seile fallen. Die Position entscheidet über die Intensität der Übung – ein Schritt nach vorne macht sie leichter, ein Schritt aus dem Lot nach hinten erschwert sie. Das gilt auch für den Kniestand, bei der Rumpfübung oder in Rückenlage. Richtig anstrengend wird es im Unterarmstütz, wenn Stengele das untere Bein in die Schlinge legt und sich mit dem Unterarm abstützt. Dann hebt er die Hüfte vom Boden an, spreizt das obere Bein und zieht es im Wechsel heran. Ein schweißtreibendes Erlebnis und nichts für Anfänger. Denn wie bei allen neuen

Ein Profi wie Martin Stengele ist auch beim Sling-Training entspannt Foto: Bm

Trends im Sport gilt auch hier, dass man sich das Ganze von einem Trainer zeigen lassen sollte. Untrainierte Personen gehen sonst das Risiko ein, dass sie sich an Muskeln oder Gelenken verletzen. Dennoch eignet sich Sling-Training für Sportler, Übergewichtige, Alt und Jung gleichermaßen. Martin Stengele bietet das Training einzeln oder für Gruppen an. „Das Sling-Training ist aber nur ein Baustein und eine gute Ergänzung zu anderen Aktivitäten“, sagt Stengele. Sinnvoll sind 10 bis 15 Wiederholungen und zwei bis drei Durchgänge je Übung. Dazwischen sollten zwei Minuten Pause eingeschoben werden. Die Belastung lässt sich je nach Trainingszustand einfach und

individuell dosieren. Dabei kann man den Winkel verändern oder den Abstand zum Aufhängungspunkt variieren.

Beim Sling-Training werden nicht nur die Muskeln gefordert. „Das Ganze erfüllt auch einen hohen koordinativen Anspruch und verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit“, sagt Martin Stengele. Verschiedene wissenschaftliche Studien – unter anderem der Technischen Universität in München – belegen, dass bei regelmäßigem Sling-Training die Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert werden kann. Es ist damit sowohl im Fitnessbereich als auch in der Prävention einsetzbar. Die hohe Intensität der Übungen ermöglicht ein Ganzkörpertraining in rund 20 Minuten. Ein weiterer Vorteil liegt für den Trainer auch darin,

dass vor allem die Tiefenmuskeln beansprucht werden. Noch zählt Sling-Training zu den Exoten auf dem Fitnessmarkt. „Ich denke, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis der Sport in Studios oder bei Vereinen flächendeckend angeboten wird“, sagt Stengele, der auch als Referent für den Schwäbischen Turnerbund tätig ist. Die geringen Anschaffungskosten und das geringe Eigengewicht machen den Sling-Trainer zu einem optimalen Trainingsbegleiter, den man auch in den Urlaub mitnehmen kann.

Zum Schluss zeigt Martin Stengele dann noch, dass man damit aber auch herrlich entspannen kann: Beine in die Schlaufen legen und sich einfach mal gemütlich hängen lassen.

## Hintergrund

### Das Sling-Training

- Sling-Training ist eine Form des Core-Trainings, das auf dem Fitnessmarkt im Moment große Beachtung findet. Die Körpermitte steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Auch die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hält sich damit fit.
- Core bedeutet Kern. Core-Training stärkt also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Das führt bei regelmäßigem Training zu einer besseren Haltung, die Wirbelsäule wird gestärkt. Die tief liegenden Rückenmuskeln stabilisieren die gesamte Wirbelsäule. Sind sie stark, schützen sie die Wirbelsäule und verhindern so Rückenschmerzen.
- Bei den Übungen geht es darum, die Körpermitte während der gesamten Übung anzuspannen, durch die Nase ein- und den Mund auszuatmen. Die Gliedmaßen bewegen sich demnach nicht isoliert, sondern stets im Verbund mit dem Rumpf. Klassische Übungsteile sind zum Beispiel Ausfallschritte, Koordinations-, aber auch Medizinball-Übungen. Indem man mit dem Core-Training die Rumpfmuskulatur stärkt, wird der ganze Körper stabilisiert. Gleichzeitig werden beim Core-Training Fähigkeiten wie Flexibilität, Agilität und Beschleunigung trainiert. Die Muskeln sollen so in erster Linie nicht wachsen, sondern leistungsstärker werden. (eru)

## Europas beste Teams im Duell

Faustball-Bundesligist Vaihingen/Enz richtet den Kaltenstein-Cup aus

**VAIHINGEN/ENZ** (les). Bevor am 3. November die Faustball-Bundesliga startet, trifft an diesem Samstag die europäische Elite bei der Premiere des Kaltenstein-Cups in Vaihingen/Enz aufeinander. „Wir haben bewusst die starken Gegner gewählt, um unter besten Wettbewerbsbedingungen testen zu können“, sagt Markus Knodel, der Trainer des TV Vaihingen/Enz. Neben dem Ausrichter wird mit dem TSV Pfungstadt der deutsche Feldmeister auflaufen. Im Eröffnungsspiel treffen die Hessen um 14 Uhr auf den österreichischen Bundesligisten TuS Kremsmünster. Der deutsche Hallenmeister TV Vaihingen/Enz tritt ebenfalls gegen ein Team aus der Alpenrepublik an. Kontrahent ist die FG Grieskirchen-Pötting. Das Finale beginnt um 20 Uhr. Der Kaltenstein-Cup wird vom Förderverein Faustballfreunde ausgerichtet und findet in der Sporthalle in Vaihingen (Alter Postweg) statt.

Das erste Spiel in der Bundesliga bestreitet Vaihingen/Enz am 3. November gegen den TV 1865 Waibstadt. Am gleichen Tag startet auch der TV Stammheim gegen TV Weisel (19 Uhr) in die Runde.

Informationen zum Kaltenstein-Cup unter: [www.faustballfreunde.de](http://www.faustballfreunde.de).

## Club-Service

### VfL Stuttgart

In der Sporthalle der Ostheimer Schule bietet der Verein jeweils für Damen funktionelle Gymnastik (mittwochs, 19.15 bis 20.15 Uhr) und Wirbelsäulengymnastik (mittwochs, 20.15 bis 21.15 Uhr) an. Info-Telefon 07 11 / 2 86 53 65.

### KSV Esslingen

An diesem Samstag (18 Uhr) treten die Judoka in der KSV Sportarena gegen den JC Bottrop an. Den Hinkampf haben die Esslinger mit 10:3 gewonnen. Entschieden der Verein das Viertelfinale für sich, ist er für das Endturnier um die deutsche Meisterschaft qualifiziert. Weitere Infos unter: [www.ksv-esslingen.de](http://www.ksv-esslingen.de).

### Stuttgarter Segelclub

Auf dem Max-Eyth-See richtet der Segelclub an diesem Sonntag (11 Uhr) eine Regatta aus. Das Absegeln ist der Abschluss der Segelsaison. Mehr unter: [www.stuttgartersegelclub.de](http://www.stuttgartersegelclub.de).

### SV Fellbach

Der Volleyball-Zweitligist bestreitet an diesem Wochenende zwei Spiele in der Südstaffel. Am Samstag (20 Uhr) ist der TSV Grafing zu Gast, am Sonntag (16 Uhr) empfängt der Aufsteiger den FT 1844 Freiburg. Die Spiele werden in der Gauäcker-Sporthalle ausgetragen. Infos unter: [www.volleyball-bundesliga.de](http://www.volleyball-bundesliga.de).

### TSV Musberg

Der Musberger Dorflauf startet diesen Samstag (15 Uhr) an der Festhalle. Bevor sich die Teilnehmer auf die acht Kilometer lange Strecke begeben, finden ab 14.15 Uhr Bambini- und Schülerläufe statt. Infos: [www.musberger-dorflauf.de](http://www.musberger-dorflauf.de)

### TV Cannstatt

Vom 29. Oktober bis zum 2. November (ausgenommen Allerheiligen) veranstaltet der TVC in der Sporthalle Am Schnarrenberg 1 jeweils von 9.30 bis 16.30 Uhr ein Tischtenniscamp für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 14 Jahren. Anmeldungen werden bis diesen Freitag unter Telefon 07 11 / 52 08 94 60 oder per Mail an [geschaeftsstelle@tvcannstatt.de](mailto:geschaeftsstelle@tvcannstatt.de) entgegengenommen.

### Stuttgarter Schachfreunde

Nachdem der Club sich am ersten Spieltag ein 4:4-Unentschieden in Schwegenheim erkämpft hat, tritt der Zweitligist am 11. November (11 Uhr) gegen Untergrombach an. Spielort ist der Guibal-Saal in der Akademie Schloss Solitude.

## Service



Jürgen Frey  
Sport-vor-Ort-Redaktion

Hinweise, Anregungen, Kritik bitte an folgende E-Mail: [j.frey@stn.zgs.de](mailto:j.frey@stn.zgs.de)

# Die neue Nummer eins im Land

Die gute Baseball-Jugendarbeit der Stuttgart Reds zahlt sich aus – U 15 holt den deutschen Meistertitel, U 12 kommt ins Halbfinale

VON NILS MAYER

**STUTTGART.** Viel besser hätte die vergangene Saison für die Baseball-Abteilung des TV Cannstatt kaum laufen können: Die erste Mannschaft der Stuttgart Reds schaffte nach dem Aufstieg in die Bundesliga und langem Zittern auf Anhieb den Klassenverbleib. Und auch die Jugendmannschaften feierten auf Bundesebene Erfolge: die Reds qualifizierten sich in zwei von drei möglichen Altersklassen für die deutsche Meisterschaft. Die U 15 sicherte sich in Dohren bei Hamburg dann sogar den Titel, die U 12 schaffte es in Solingen immerhin ins Halbfinale, landete am Ende aber etwas unglücklich auf Platz vier. Beide Teams waren zuvor bereits baden-württembergischer Meister geworden – sehr zur Freude von Markus Weil: „Damit sind wir nun in Baden-Württemberg die neue Nummer eins in Sachen Jugendarbeit“, sagt der Reds-Jugendwart nicht ohne Stolz.

2010 hatten die Reds im Jugendbereich schon einmal den Sieg bei einer deutschen Meisterschaft geholt, damals in der Altersklasse U 12. Viele Spieler aus jenem Team gehören inzwischen der erfolgreichen U 15 an. „Da sind viele richtig gute Jungs dabei“, lobt Ruben Kratky, der die Meistermannschaft

zusammen mit André Fink trainiert. Um sie optimal auf die DM vorzubereiten, erhöhten Kratky und Fink das Trainingspensum. Aber nicht nur: Sie nahmen mit den 13- bis 15-Jährigen auch an stark besetzten, internationalen Turnieren in Frankreich, Italien, Polen und Tschechien teil. Beides zahlte sich aus. Die Reds holten souverän den Titel, gewannen im Finale gegen die Hamburg Steelers souverän mit 16:1. Zudem wurden Parker Boyle als bester Pitcher (Werfer) und Simon Zeller als bester Spieler des Turniers ausgezeichnet.

### Um die hohen Reisekosten zu decken, wird ein Förderverein nur für die Jugendmannschaften der Reds gegründet

Auch die U 12 zeigte ansprechende Leistungen, scheiterte im Halbfinale aber knapp mit 5:6 an Paderborn und verlor auch das kleine Finale gegen Berlin unglücklich mit 5:7. Mit Platz vier am Ende ist das Trainerduo Monja Keßler und Markus Weil dennoch zufrieden: „Wir waren in beiden verlorenen Spielen auf Augenhöhe, uns haben nur leider etwas die Aggressivität beim Schlagen

und das Glück gefehlt“, sagt Keßler. Und Weil ergänzt: „Ich bin stolz auf das Team, es ist Vierer in ganz Deutschland geworden.“ Jonas van Bergen wurde außerdem zum besten Schlagmann gewählt.

Die zwei DM-Teilnahmen der Cannstatter Nachwuchsmannschaften sind der Lohn harter und akribischer Jugendarbeit in den vergangenen Jahren. Und die soll fortgeführt werden. Das Ziel ist klar: Die Reds wollen im Jugendbereich die Nummer eins bleiben. Deshalb plant Jugendwart Weil, die insgesamt sechs Nachwuchsmannschaften noch häufiger auf internationale Turniere zu schicken. „Das ist immer ein Erlebnis und bringt die Spieler sportlich einfach weiter“, sagt er. Um die dabei entstehenden, hohen Reisekosten decken zu können, soll nun in den kommenden Monaten ein Förderverein gegründet werden. „Allein für die Jugend“, wie Weil betont.

Auf Dauer, das ist klar, sollen sich die Kosten und Mühen dann auch auszahlen. „Ich bin davon überzeugt, dass wir in einigen Jahren die Bundesligamannschaft regelmäßig mit Spielern aus dem eigenen Nachwuchs verstärken können“, sagt Markus Weil. Und das wäre wohl noch mehr wert als einzelne Teilnahmen an deutschen Meisterschaften.



Top-Schlagmann: Jonas van Bergen Foto: Drobny