

# Physio schwitzt in den USA

Marco Congia besucht Verstegens Institut

Bad Driburg (syn). Marco Congia hat seine eigene Physiotherapie-Praxis in Bad Driburg. Derzeit ist er allerdings kein Chef, sondern Schüler – am »Athlete Performance Institut« von Mark Verstegen im US-Bundesstaat Arizona.

Drei Wochen nimmt der 36-Jährige dort mit ausgewählten Trainern und Physiotherapeuten an einem Lehrgang teil und ist bereits in den ersten Tagen nicht nur wegen des anspruchsvollen praktischen Teils ordentlich ins Schwitzen gekommen. »Wir haben hier in Phoenix 30 Grad und Sonne«, berichtet Congia aus den USA. »Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf den Sportarten Football, Baseball, Basketball und Fußball. Trotzdem kann ich das, was ich hier lerne, auch im täglichen Arbeitsleben anwenden«, berichtet Congia.

Sein Kursus besteht aus 30 Schülern aus verschiedenen Ländern. »Aus Deutschland kommen nur der Brandenburger Steffen Schwarz und ich. Die anderen sind unter anderem aus England, Israel und natürlich den USA«, erzählt Congia. Gleich am ersten Tag begeisterte ihn die Trainingsstätte. »Hier ist alles unglaublich groß. Es gibt eine eigene Sprintanlage und eine Halle mit Trainingsgeräten nach Sportarten eingeteilt. Außerdem verfügt das Center über eine Schwimmhalle mit Gegenstromanlage«, schwärmt er über die Bedingungen.

Mark Verstegen, Gründer der Akademie, gilt als der amerikanische Fitnessguru und ist in Deutschland einer breiten Öffent-

lichkeit bekannt geworden, als er vom damaligen Bundestrainer Jürgen Klinsmann als Fitness-Trainer der Fußball-Nationalmannschaft verpflichtet wurde. »Anfangs haben sich alle über die Gummibänder lustig gemacht. Heute sind die Methoden von Verstegen etabliert«, sagt Marco Congia.

Er arbeitet in seiner Praxis häufig mit Sportlern zusammen und ist unter anderem als Physio der Tischtennis-Zweitligamannschaft des TuS Bad Driburg aktiv. »Das ist für uns ganz wichtig. Die Spielerinnen fragen manchmal schon bei ihrer Ankunft nach ihm«, freut sich TuS-Manager Franz-Josef Lingens über die Professionalisierung im Umfeld.

In Phoenix beginnt der Arbeitstag von Marco Congia und seinen Lehrgangskollegen um 8 Uhr und ist in praktische und theoretische Einheiten unterteilt. »Wir werden in allen Bereichen des Athletiktrainings geschult. Die Qualität der Ausbildung ist sehr hoch«, berichtet Congia.

»Anfangs haben sich alle über die Gummibänder lustig gemacht. Heute sind die Methoden von Verstegen etabliert.«

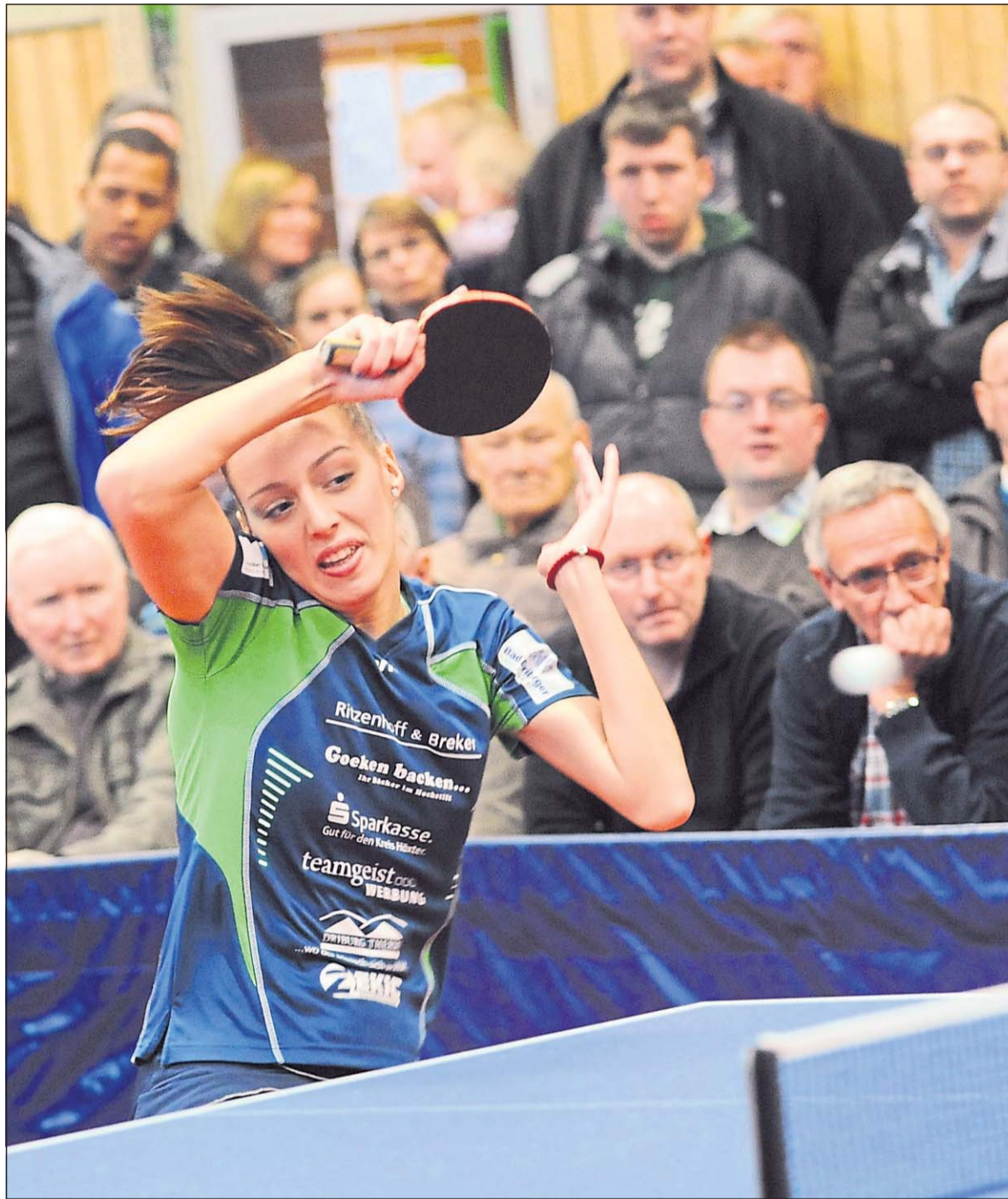
Marco Congia

Mark Verstegen selbst unterrichtet die Lehrgangsteilnehmer allerdings nur jeweils an einem Tag in der Woche. »An den anderen Tagen sind Coaches aus seinem Team für uns zuständig. Die sind allerdings auch weltweit bei Profivereinen aktiv«, sagt Congia.

Als einer der ersten Athleten in den Genuss seiner neuen Kenntnisse wird übrigens die Driburgerin Elena Waggermayer kommen. Sie spielt Ende April in Japan für Österreich die Tischtennis-Weltmeisterschaft und vertraut in der Vorbereitung – wie schon bei ihrer WM-Premiere 2012 – auf Congia. Noch zwei Wochen wird er in den USA bleiben und dann mit vielen neuen Eindrücken nach Bad Driburg zurückkehren.



Der Driburger Sportphysiotherapeut Marco Congia (Mitte) nimmt am Lehrgang in den USA unter anderem mit Quadrian Banks (Konditionstrainer der Philadelphia Eagles NFL, links) und Darren Krein (Athletiktrainer der Miami Dolphins NFL) teil.



Kraftvoll schlägt Driburgs Nummer zwei, Andrea Todorovic, zu. Die serbische Nationalspielerin hat ihren Vertrag beim TuS um ein Jahr verlängert und würde auch in der 2. Liga bleiben. Foto: Sylvia Rasche

## »Bloß nicht ausrutschen«

2. Tischtennis-Bundesliga: TuS Bad Driburg reist zum MTV Tostedt

■ Von Sylvia Rasche

Bad Driburg (WB). Tischtennis-Zweitligist TuS Bad Driburg fiebert dem Saisonfinale entgegen. Doch ein Stück harter Arbeit wartet schon an diesem Sonntag in Tostedt auf den Spitzenreiter.

»Wir müssen hochkonzentriert sein. Es wäre zu ärgerlich, wenn wir unsere große Chance so kurz vor dem Ziel durch einen Ausrutscher minimieren würden«, sagt Driburgs Manager Franz-Josef Lingens. Im Klartext heißt das: Gegen den langjährigen Erst- und Zweitliga-Weggefährten Tostedt dürfen sich die Driburgerinnen keinen Punktverlust erlauben. »Einen hohen Sieg«, wünscht sich Lingens im hohen Norden.

Im Hinspiel ging das auf 6:1 besiegte sein Team den durchaus starken MTV. Lediglich Andrea Todorovic und Nina Mittelham verloren ihr Doppel. Alle anderen Spiele gingen an den TuS. Die beiden Spitzeneinzel allerdings erst in fünf Sätzen. »Gerade im oberen Paarkreuz ist Tostedt gut

besetzt«, weiß Lingens. Yvonne Kaiser hat mit 14:7 die beste Bilanz des gesamten Teams und wird in der kommenden Saison für den TTV Hövelhof aufschlagen. Svenja Obst weist zwar eine negative Bilanz auf, hat Nina Mittelham im Hinspiel aber immerhin in den fünften Satz gezwungen. Unten wechseln sich Anne Seewöster, Maria Shiiba und Madlin Heidelberg ab. Hier sieht Lingens Vorteile auf seiner Seite.

Alles andere als ein deutlicher Sieg wäre nach den souveränen Auftritten gegen Uentrop und Hövelhof am vergangenen Wochenende eine herbe Enttäuschung für die Driburger.

Inzwischen steht auch fest, wie die 1. und 2. Bundesliga in der kommenden Saison zusammen gesetzt werden. Zum Meldeschluss haben alle acht aktuellen Erstligisten sowie der Tabellenführer der 2. Liga Süd aus Schwabhausen ihre Unterlagen für das Oberhaus eingereicht. »Damit stehen neun der zehn Mannschaften bereits

fest. Den letzten Platz bekommen entweder wir oder Baunatal. Es gibt also keine Hintertür mehr«, macht Franz-Josef Lingens deutlich, dass der Bundesliga-Aufstieg nur über den Meistertitel der 2. Liga erreicht werden kann.

Es wäre übrigens eine Premiere für den TuS Bad Driburg. Beim ersten Aufstieg in die 1. Bundesliga 1998 haben es die Driburger als Vizemeister über die Relegation geschafft.

Die neue eingeleitete 2. Bundesliga ist ebenfalls fast komplett. Aus der Nordstaffel haben auch die »Wackelkandidaten« aus Uentrop, Kleve und Tostedt den Zuschlag bekommen, da das Interesse aus der Südstaffel geringer ausfiel. »Es sind neun Mannschaften sicher. Den letzten Platz bekommen Baunatal oder wir«, erklärt Lingens.

Damit hat sich sein Planungsproblem weiter zugespielt. Bis auf die Nordhessen und die Driburger wissen alle anderen Vereine der ersten und zweiten Bundesliga

### Das Fernduell

#### Die aktuelle Situation

Ein echtes Fernduell liefern sich der TuS Bad Driburg und Eintracht Baunatal an der Tabellenspitze der 2. Bundesliga Nord. Seit Driburg das direkte Duell im vergangenen September mit 6:4 gewonnen hat, liegt der TuS vor den Nordhessen. Ein ärgerliches 5:5-Unentschieden in Kupferdreh hat den Vorsprung Anfang Februar auf einen Punkt schmelzen lassen. Baunatal hat – abgesehen von der Niederlage in Bad Driburg – alle seine Saisonspiele gewonnen.

#### Das Restprogramm

Driburg hat an diesem Wochenende ein Auswärtsspiel beim Tabellen siebten in Tostedt. Das Hinspiel gewannen die Badestädterinnen mit 6:1. Eintracht Baunatal muss doppelt ran. Die Nordhessen spielen Samstag zu Hause gegen Großburgwedel und am Sonntag auswärts in Essen. Beide Spiele gewann die Eintracht in der Hinrunde 6:1. Am Tag vor dem großen Liga-Finale haben sowohl Driburg (Heimspiel gegen Anröchte) als auch Baunatal (Heimspiel gegen Kleve) keine leichten Aufgaben. »Wenn Baunatal noch einen Punkt lässt, dann am ehesten gegen Kleve«, meint Driburgs Manager Franz-Josef Lingens.

#### Das große Finale

Am Sonntag, 13. April, geht es um den Aufstieg in die 1. Liga. In Baunatal trifft der TuS Bad Driburg auf den Verfolger, der sich immer noch über das knapp verlorene Hinspiel ärgert. Die Driburger setzen einen Fanbus ein. »In dem Spiel gibt es einen neuen Zuschauerrekord für die 2. Liga«, ist Franz-Josef Lingens sicher.

»In der 1. Liga ist nur noch ein Platz frei. Den bekommen wir oder Baunatal. Eine Hintertür gibt es nicht mehr.«

Franz-Josef Lingens

## Möhrlin ist der neue Boss

Jahreshauptversammlung des Tennisclub Lüchtringen

Lüchtringen (WB). Tosten Möhrlin ist neuer Vorsitzende des TC 1980 Lüchtringen. Der bisherige Geschäftsführer tritt die Nachfolge von Ernst Erxleben an.

Vor den Wahlen stellte Sportwart Elmar Schwiete die Leistungen der Mannschaften heraus und berichtete über die sportlichen Erfolge des Jahrs 2013 sowie über die Regeländerung der Saison 2014. Im Anschluss an seinen Bericht zeichnete er die Vereinsmeister aus. Jugendwart Diethelm Schneider stellte in seinem Bericht die Erfolge bei den Kreismeisterschaften heraus, die für den TC Lüchtringen eine große Werbung waren. Ferner gab der Jugendwart einen Überblick über das Training, welches mittlerweile mit

zum Teil drei Trainer absolviert werden müsse, da der Andrang der Kinder und Jugendlichen so groß sei.

Geschäftsführer Torsten Möhrlin berichtete im Anschluss über die Finanzlage des Vereines. Der TC Lüchtringen steht wirtschaftliche solide dar und darf sich über eine gesunde Mitgliederstruktur freuen.

Der Haupttagsordnungspunkt stand daraufhin an, die Neuwahlen des Vorstandes. Der erste Vorsitzende Ernst Erxleben und der Jugendwart Diethelm Schneider scheidet aus eigenem Wunsch aus dem Vorstand aus. Den Posten des Jugendwartes übernimmt Martina Schuster, die zusammen mit dem Trainer Heiko Röder die Geschicke der Jugendabteilung leiten wird. Als Vorsitzender wurde Torsten Möhrlin gewählt. Durch diese Wahl musste das Amt des

Geschäftsführers neu besetzt werden. Ulrike Schafer wurde daraufhin von der Mitgliederversammlung als neue Geschäftsführerin des TC Lüchtringen gewählt. Alle Wahlen erfolgten einstimmig.

Der neu gewählte erste Vorsitzende Möhrlin dankt seinem Amtsvorgänger Ernst Erxleben mit einem Präsent für seine langjährige erfolgreiche Tätigkeit und würdigte die Leistung, dass der TC Lüchtringen wirtschaftlich wie sportlich in dieser solide Situation dar steht. Dank sprach er auch dem scheidenden Jugendwart Diethelm Schneider aus, der in den vergangenen Jahren eine gut funktionierende Jugendabteilung aufgebaut hat. Der neue Vorstand um Torsten Möhrlin wird alles dransetzen, um den TC Lüchtringen sportlich und wirtschaftlich noch weiter nach vorne zu bringen.



Der neu gewählte Vorstand des Tennisclubs 1980 Lüchtringen von links: Torsten Möhrlin, Lothar Golenia, Diethelm Schneider, Elmar Schwiete, Martina Schuster, Ulrike Schafer, Ernst Erxleben. Nicht auf dem Bild sind Matthias Stork, Daniel Abel und Günter Schlüter.