



Meisterliches Training

Bonner Alumni betreuen Spitzensportler

Martin Weddemann und Lars Lienhard haben sich beim Hochschulsport kennengelernt – sonst wären sich der Student der Philosophischen Fakultät und der Sportwissenschaftler wohl nie begegnet. Und es gäbe keine gemeinsame Firma, deren Philosophie „Du bist nur so stark wie Deine schwächste Stelle“ lautet. Bob-Vizeweltmeister Christian Friedrich war der erste Hochleistungssportler, mit dem die beiden Alumni arbeiteten. Er ist sehr überzeugt von der Qualität des Trainings „made in Bonn“.

Lars Lienhard hat ein feines Auge. Allein durch Beobachten von Kopfhaltung und Rückenmuskulatur von Profitänzerinnen sagte er bei einer Weltmeisterschaft die Platzierung der einzelnen Paare richtig voraus. „Ich wollte schon immer wissen: Wie funktioniert das genau?“ erklärt er. Sein Spezialgebiet ist das Athletiktraining: Er korrigiert die Bewegung von Sportlern mit verschiedenen Methoden und Techniken. „Reprogrammierung der neuronalen Software“ nennt er das. Manchmal dauert die Arbeit an einer einzigen Bewegung anderthalb Stunden – bis der Betroffene selbst spürt, was gemeint ist. Schließlich geht es darum, sie auf der Grundlage von Reflexmustern zu erneuern, grundlegende Bewegungsmuster zu verbessern und die individuelle Technik des Sportlers zu

optimieren. Oft entscheidend dabei sind Lienhards gute Intuition, seine Beharrlichkeit und dass er komplizierte Sachverhalte einfach und sportartspezifisch erklären kann. Ganzheitliches Wissen hat er sich beim Studium der Sportwissenschaft und theoretischen Medizin erworben, und eine Menge darüber hinaus als Autodidakt. Neben langjähriger Erfahrung als Trainer sowohl im Hochschul- als auch im Wettkampfbereich war Lienhard selbst erfolgreicher Leistungssportler: Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft Leichtathletik, Deutscher Vizemeister im Hürdenlauf, Deutscher Meister in der Staffel.

„Wir wollten einen Rahmen für Lars' außergewöhnliches Talent schaffen, verstehen uns als Dienstleister für Sportler und Trainer und sind damit in

eine Marktlücke gestoßen“, erzählt Martin Weddemann zur Firmengründung im Mai 2010. So lange man Leistung bringt, nichts weh tut und man sich nicht verletzt, denkt man kaum über seinen Körper nach. Das gilt für Leistungssportler ebenso wie im Alltag bei der Arbeit. Damit sein Partner sich zu hundert Prozent engagieren kann, übernimmt Martin Weddemann die operative Geschäftsführung, das Administrative, die Strategie und Abendarstellung. Der 26-Jährige hat ebenfalls Trainererfahrung und Sportlermuskeln. Inzwischen ist er aus der Bonner Geisteswissenschaft in die Paderborner Sportwissenschaft und -medizin gewechselt, 2012 macht er sein Examen. „Studium und Traumjob, das passt einfach!“ sagt er.

Vom Eiskanal in „halle 5“

Die beiden Freunde erschließen einen Markt nach dem anderen: Von Talent bis Profi, von Tischtennispielerinnen der Nationalmannschaft bis zu Profifußballern. Dass sie das wie versprochen „mit maximaler Qualität und riesiger Leidenschaft“ tun, spricht sich herum. ▶▶

▲ Der Leiter des Hochschulsports, zwei Alumni und ein Vize-Weltmeister (v.l.n.r.) in „halle 5“: Dr. Peter Preuß, Martin Weddemann und Lars Lienhard betreuen Spitzensportler wie Christian Friedrich.



► Konzentriert bei der „Feinarbeit“: Lars Lienhard und Christian Friedrich

Christian Friedrich ist Mathematiker – und liebt das Rennen im Eiskanal. Auf Vermittlung des Bundestrainers kam er als erster „Promi“ zu Weddemann & Lienhard Personal Performance (W&L). „Ich war schon vom Check-up begeistert“, sagt der 1.98 Meter messende, 30-jährige Spitzensportler. „Und ich kenne Trainingszentren in der ganzen Welt: ‚halle 5‘ an der Uni Bonn kann von der Infrastruktur her gut mit Kanada und den USA mithalten. Hier wird Sport in hoher Qualität abgerufen.“ Kurz nach der Silbermedaille bei der Weltmeisterschaft verletzte er sich schwer. Er musste eine Saison absagen, Ärzte und Physiotherapeuten sahen ihn künftig nicht mehr im Leistungssport. Christian wollte aber nicht aufgeben, also kam er acht Monate lang zwei Mal wöchentlich nach Bonn. Denn in NRW gehört zur Förderung von Spit-

zensportlern, dass Angehörige des Nationalkaders in Einrichtungen des Hochschulsports trainieren dürfen. „Lars war meine Rettung“, sagt er. „Nun will ich zur Olympiade.“

Für Lars Lienhard und den Beauftragten für den Bonner Hochschulsport Dr. Peter Preuß ist „halle 5“ ein besonderes Heimspiel: Das Konzept für dieses Fitnessstudio hatte Lienhard in einem sportwissenschaftlichen Seminar von Dr. Preuß mitentwickelt, der auch seine Magisterarbeit betreute. „Lars war ein wissbegieriger Student“, sagt er und lacht. „Er hat ständig nachgefragt – bis ich fast keine Antworten mehr hatte.“ Der Aufwand hat sich gelohnt. Was den Spitzensportlern recht ist, nutzt auch Studierenden und Mitarbeitern: Lienhard gibt weiterhin Impulse für die Entwicklung von „halle 5“ und in Trainerworkshops. UK/FORSCH

Alumni aktuell

Die Regionalgruppe Bonn/Köln im Alumni-Netzwerk hat einen neuen Moderator: Dr. Steffen **Wasmus**. Der Alumnus der Chemie hat die Betreuung der Gruppe übernommen, nachdem der langjährige Moderator Dr. Peter **Berger** im vergangenen Oktober verstorben war. „Den Bonner Alumni ist Herr Dr. Wasmus seit vielen Jahren eng verbunden. Ich freue mich sehr über seine Bereitschaft, die Aufgabe zu übernehmen“, sagt Netzwerk-Koordinatorin Juana **Juan-Banner**. Das nächste Treffen der Gruppe findet übrigens Ende Februar statt.

Mit dem Thema Vereinte Nationen beschäftigten sich Nina **Hürter** und Sebastian **Bruns** schon in ihren Examensarbeiten. Seit fünfzehn Jahren trägt Bonn den Namen UN-Stadt. Zu diesem Jahrestag veröffentlichten die beiden Politologie-Absolventen nun einen Sammelband, der zeigt: Die ehemalige Bundeshauptstadt hat sich längst neu erfunden.

Kennen Sie Freunde und Weggefährten, die noch nicht im Alumni-Netzwerk sind? Laden Sie sie dazu ein und bleiben so ganz einfach miteinander und mit Ihrer Uni Bonn in Verbindung! Wir freuen uns auf Sie unter: www.alumni.uni-bonn.de

