



Neue Presse Veranstaltung

# Sportlich erfolgreich sein trotz Handicap

**G**erd Schönfelder ist der erfolgreichste Teilnehmer in der Geschichte der Winter-Paralympics. Sechsmal hat er an den Spielen teilgenommen und 22 Medaillen gewonnen, davon 16 in Gold im alpinen Skisport. Im Alter von 19 Jahren verlor er bei einem Zugunfall den rechten Arm und alle Langfinger der linken Hand. Diesem schweren Schicksalsschlag zum Trotz bildete er sich beruflich zum Elektrotechniker fort und startete nur ein Jahr später seine Karriere im Deutschen Paralympic-Skiteam alpin.

Im Rahmen eines Online-Vortrages gibt der 50-Jährige wertvolle Tipps, wie seine Zuhörer\*innen sich selbst motivieren und „auf die Erfolgsschiene“ bringen können. Als ehemaliger Spitzensportler möchte er aufzeigen, zu was Menschen fähig sind und was im Leben möglich ist.

**Bereits 1992 gewannen Sie Ihre ersten drei Goldmedaillen und wurden 2018 in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen. Welches Gefühl verbinden Sie heute im Rückblick mit diesen Erfolgen?**

Das war eine super Erfahrung für mich, die ich nicht missen möchte. Ich durfte Sachen erleben, die ich sonst nie erlebt hätte. Aber wenn ich wirklich auf etwas stolz bin, dann auf meine Gesamtsituation heute. Ich fühle ein schönes, erfülltes und glückliches Leben mit einer tollen Familie und einem Job, der mir Spaß macht. Ich bin gesund, fühle mich wohl und angekommen. Ich bin

nicht behindert, ich sehe nur so aus (lacht).

**Schon vor Ihrem Unfall waren Sie ein hochtalentierter Skifahrer. Warum trat der Sport nach Ihrem Unfall wieder in den Vordergrund?**

Ich bekam die Chance, es auszuprobieren, wurde als förderungswürdig eingestuft und kam in den Perspektivkader der Paralympic-Nationalmannschaft. Skifahren war genau das, was ich vor meinem Unfall bereits leidenschaftlich gemacht habe. Und das mit professioneller Unterstützung auszuüben, die ich vorher noch nie so erlebt habe, war einfach toll.

**In Ihrem Online-Vortrag „Spitzenleistung mit Handicap“ geben Sie Einblicke in Ihr Leben als Sportler. Wie haben Sie es geschafft, über Jahre kontinuierlich Spitzenleistungen zu erbringen?**

Das kann man nur schaffen, wenn man das, was man tut, wahnsinnig gerne macht. Der Sport darf kein Zwang werden, sondern muss Spaß machen. Natürlich gehört auch Ehrgeiz dazu. Ich hatte trotz meiner Erfolge immer das Gefühl, da geht noch was, ich kann noch etwas bes-



„Dabei sein ist alles“ – ist für einen Sportler ein Schmarrn.

Foto: Gerd Schönfelder

ser werden. Ziele sind wichtig, das war mein Antrieb. Dabei sein ist alles, ist ein Schmarrn. Ich hätte nie sechsmal bei den Paralympics mitgemacht, um nur dabei zu sein. Ein Sportler, der leistungsorientiert trainiert, der will alles aus sich raus-

holen. Ich wollte natürlich gewinnen.

**Im deutschen Behindertensport übernehmen Sie eine wichtige Rolle für andere Sportler\*innen. Sind Vor-**

**bilder im Sport wichtig?**

Eine Vorbildfunktion zu übernehmen ist mir schon wichtig, ich trainiere ja auch Nachwuchssportlerinnen und -sportler. Aber natürlich kann niemand das ganze Programm abdecken. Jeder hat seine Stärken und auch seine Schwächen. Du kannst als Sportler ja der Hammer sein, aber als Mensch vielleicht nicht. Ich habe mich immer bemüht, ehrgeizig zu sein, zu kämpfen und trotz meiner Erfolge am Boden zu bleiben.

**Was macht Sie – gerade in Zeiten von Corona – im Alltag glücklich?**

Ich habe während der Coronazeit viel weniger Stress und verbringe mehr Zeit mit meiner Frau und meinen Kindern. Ich konnte zwar arbeiten, hatte aber weniger Druck. Das empfinde ich als großes Glück. Und, dass ich trotzdem Sport machen kann. Ich war Langläufer, Radfahren oder habe meine Rollerski ausgepackt. Es ist ein schönes Gefühl zu spüren, dass man fit ist. Auch wenn kein Wettkampfdruck mehr besteht, teste ich mich noch gerne aus.



## Live Online-Vortrag

**Kurstermin:**  
Donnerstag, 22.04.2021,  
18:30 – 19:30 Uhr

**Kursort:**  
ONLINE

**Kursgebühr:**  
24,90 Euro

**Kursleiter:**  
Gerd Schönfelder

Anmeldung unter [www.np-coburg.de/erlebniswelt](http://www.np-coburg.de/erlebniswelt)

## Neue Presse Online

### Weinprobe – einfach geiler Frankenwein

Die Philosophie im Weingut Ottenbreit in Oberbreit, im südlichen Maindreieck gelegen, klingt fast wie eine Kampfansage: „Nur aus geilen Trauben entstehen geile Weine. Authentische Weine von authentischen Leuten“, sagt Winzer Christian Ottenbreit. Mit dem Jahrgang 2017 brachte er seinen ersten eigenen Wein unter eigener Marke heraus. Kosten sollte man die Weine aus Oberbreit allemal und weil das aktuell vor Ort nicht möglich ist, bietet Christian Ottenbreit online-Weinproben an. Chatten, reden und dabei ein Gläschen Wein trinken. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können dabei alles über die Reben, das Weingut und die Arbeit im Weinberg direkt vom Winzer erfahren.

Genießen Sie fünf komplett unterschiedliche Weine. Als Zugabe erhalten Sie einen alten Zwetschgenbrand vom Weingut Rothe aus Nordheim. Vorab werden Ihnen fünf verschiedene Flaschen Wein à 0,75 l und ein alter Zwetschgenbrand 0,2 l direkt vor die Haustür geliefert.



#### Online-Tasting

**Kurstermin:**  
Freitag, 9.04.2021,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Kursort:**  
ONLINE

**Kursgebühr:**  
79,00 Euro inkl. Versand

**Kursleiter:**  
Christian Ottenbreit,  
Winzer

Anmeldung unter  
[www.np-coburg.de/akademie](http://www.np-coburg.de/akademie)  
**Anmeldeschluss:** 1.04.2021

## Neue Presse Online

### Zumba for Kids - virtuelle Tanzparty für Kinder

Diese rockige und energiegeladene Fitness-Party ist speziell für Kinder ab sechs Jahren ausgerichtet und hält abwechslungsreiche Choreographien für sport- und bewegungsbegeisterte Kids bereit. Begleitet von Musik, die einfach jeder mag und der motivierenden Tanztrainerin Nini, verspricht dieser Workshop Abwechslung und viel Spaß im heimischen Wohn- oder Kinderzimmer.



#### Online-Kurs

**Kurstermin:**  
Samstag, 20.03.2021,  
17:00 – 17:45 Uhr

**Kursort:**  
ONLINE

**Kursgebühr:**  
12,00 Euro

**Kursleiterin:**  
Nini Beyersdorf,  
Ninis Tanzfabrik

Anmeldung unter  
[www.np-coburg.de/akademie](http://www.np-coburg.de/akademie)

## Neue Presse Online

### Neue Presse

## AKADEMIE

### HIIT Live Training

Dieser Kurs wird Sie an Ihre Leistungsgrenzen bringen! Sie wollen sportlich aktiv sein und die Pfunde purzeln lassen? Personal Trainer Christian Birke wird Sie mit seinem hochintensiven LIVE-Training zum Schwitzen bringen. Nach einem WarmUp, bestehend aus koordinativen und belastungsvorbereitenden Bewegungen, werden Sie im Wechsel aus Intervallen und funktionellen Übungen in „Bootcampmanier“ an Ihre Leistungsgrenzen gebracht.

### Regenerationstraining

Das Regenerationstraining folgt im optimalen Fall direkt nach einer starken Belastung und besteht aus Dehnungen und Faszientraining. Auch nach einem langen, anstrengenden Bürotag kann man damit der Entstehung von muskulären Dysbalancen und Überlastung entgegenwirken. Während des Trainings erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wertvolle Tipps und eine professionelle Anleitung für Übungen, um gestresstes Gewebe wieder leistungsfähig zu machen.



**VITA:**

Christian Birke ist Personal Trainer und Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement. 2019 erfüllte er sich den Traum einer Teilnahme am Ironman World Championships in Hawaii und der 70,3 Weltmeisterschaft in Nizza. Auf Hawaii gehörte er mit einer Zeit von 9:25 Stunden den 200 besten Triathleten weltweit an.

Foto: Christian Birke

#### Online-Kurse

**Kurstermin HIIT Live Training:**  
Mittwoch, 14.04.2021,  
18:00 – 18:40 Uhr

**Kurstermin Regenerationstraining:**  
Mittwoch, 14.04.2021,  
19:00 – 19:40 Uhr

**Kursort:**  
ONLINE

**Kursgebühr:**  
jeweils 12,00 Euro

**Kursleiter:**  
Christian Birke, Vital Birke Seßlach

Anmeldung unter  
[www.np-coburg.de/akademie](http://www.np-coburg.de/akademie)