

TOP-SPORTLER IM LEO-INTERVIEW: EISKUNSTLÄUFERIN NATHALIE WEINZIERL

## »Man muss in jungen Jahren anfangen«

Von 25. bis 31. Januar heißt es Daumen drücken für Eiskunstläuferin Nathalie Weinzierl: Die 21-Jährige vom Mannheimer ERC tritt in dieser Zeit bei der Europameisterschaft im slowakischen Bratislava an. Dort möchte sie ein Ticket für die Weltmeisterschaft Ende März lösen. Wie sie die spektakulären Sprünge ihrer Kür einübt und dass jeder Eiskunstlauf auch als Hobby betreiben kann, verriet Nathalie Weinzierl im Gespräch mit LEO-Mitarbeiterin Anne Kirchberg.



Möchte ganz nach oben im Eiskunstlauf: Nathalie Weinzierl. | Foto: frei

### Wie sind Sie zum Eissport gekommen?

Meine Mama und mein Bruder sind früher ein wenig Eis gelaufen und wie das oft so ist: Als Jüngere möchte man mitmachen! Also durfte ich mit aufs Eis, kurz darauf kam ich zum Publikumslaufen und ins Anfängertraining, und weil mir alles so großen Spaß bereitete, bin ich dabei geblieben.

### In Ihren Programmen zeigen Sie faszinierende Sprünge – wie trainiert man auf solche Darbietungen hin?

Das dauert sehr lange, man muss in jungen Jahren anfangen. Es beginnt damit, auf einem Bein oder rückwärts zu fahren und kleine Kunststücke einzuüben. Um besser zu werden, sind ein gutes Körpergefühl und viel Training notwendig.

### Hatten Sie irgendwann einmal Angst vor einem neuen Sprung?

Wenn man jung ist und Eiskunstlaufen lernt, muss man draufgängig sein und vieles ausprobieren, ohne nachzudenken. Natürlich hat man trotzdem zeitweise ein bisschen Schiss vor einem Sprung, gerade falls er ein paar Mal nicht geklappt hat und man sich wehgetan hat. Das liegt meistens jedoch an Fehlern, die man im Ablauf hat. Dann geht man einen Schritt zurück, etwa auf eine zweifache Drehung, trainiert so lange, bis der Fehler beseitigt ist, und macht im Anschluss mit einer Drehung mehr weiter. Viele Wiederholungen sind

wichtig, um das Sprunggefühl zu verinnerlichen.

### Wie trainieren Sie Ihre Fitness abseits vom Eis?

Ich habe zwei Mal pro Woche Ballett und trainiere Athletik. Im Sommer gehe ich daneben häufig laufen. Das Athletiktraining ist für die Kondition, die ich auf dem Eis benötige. Herkömmliches Krafttraining wie im Fitnessstudio mache ich gar keines, dadurch würde zu viel Muskelmasse entstehen, die ich mit mir rumschleppen muss. Wenn ich diesbezüglich trainiere, dann gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für beanspruchte Gelenke und Rumpfstabilität.

### Müssen Sie auf Ihre Ernährung achten?

Ja, aber nicht nur aufgrund des Sports, sondern außerdem, weil ich unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leide. Gleichzeitig muss ich natürlich auf mein Gewicht achten, denn für jedes Kilo, das ich mehr mit mir herumschlepe, benötige ich mehr Kondition und Kraft. Auf Dauer geht das zu Lasten meiner Gelenke, da ich bei Landun-

gen nach Dreifachsprüngen das Drei- bis Vierfache meines Körpergewichtes abfangen muss.

### Fällt es Ihnen schwer, beim Training und dem Essen so diszipliniert zu sein?

Wenn man ein selbstgestecktes Ziel hat, das man nicht aus den Augen verliert, ist es nicht so schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ich muss mir einfach in Gedanken rufen, was ich erreichen will, dann geht das alles.

### Finden Sie die Möglichkeiten für Eiskunstläufer in der Region gut?

Absolut! Das Eissportzentrum in Mannheim ist klasse und sehr gut erreichbar. Auch in Ludwigshafen gibt es eine schöne Freibahn, die für die ersten Versuche beim Nachwuchs vollkommen ausreicht. Kinder sollten aber von Anfang an selbst bestimmen, ob sie tatsächlich Eiskunstlaufen möchten oder nicht. Ich sehe immer wieder Eltern, die ihre Kinder zu Wettkämpfen überreden. Häufig hören die Kinder nach ein paar Jahren auf, und die Eltern haben eine Menge Geld in den Sport gesteckt.

### Kann man Eiskunstlaufen denn als Hobby betreiben?

Klar, das geht wie bei jedem anderen Sport auch. Es muss nur jedem, der spät damit anfängt, ganz klar sein: Viele Sachen wie Dreifachsprünge wird man nicht mehr lernen. Spaß kann Eiskunstlaufen trotzdem machen, und lernen kann es unabhängig vom Alter jeder.

### Welche Ziele haben Sie sich für die Europameisterschaft gesteckt?

Ich möchte wieder unter die Top-Ten laufen und mein wichtigstes Ziel ist, als beste Deutsche aus dem Wettkampf hervorzugehen. Schließlich hat die deutsche Damenmannschaft lediglich ein Ticket für die Weltmeisterschaft in Boston Ende März – und dort möchte ich unbedingt hin!

### Haben Sie abgesehen von Ihrer Sportart eine Veranstaltung in der Region, die Sie den Lesern empfehlen würden?

Ich war im Herbst bei einem Eishockeyspiel der Adler Mannheim und von der Stimmung überwältigt! Die Fans haben die Mannschaft so sehr unterstützt – die gesamte Atmosphäre hat mir sehr gut gefallen!

## STECKBRIEF

**Sportlicher Werdegang:** Nathalie Weinzierl ist am 8. April 1994 in Saarbrücken geboren und wohnt in Frankenthal. Die Eiskunstläuferin vom Mannheimer ERC startet im Bundeskader A, Meisterklasse Damen, und belegt aktuell in der Weltrangliste Platz 42. Weinzierl studiert zudem Unternehmensjura in Mannheim im Rahmen eines Sportstipendiums. Sie begann 2001 mit dem Eiskunstlauf, 2002 mit dem Leistungstraining. 2006 und 2007 gewann sie den Deutschland-Pokal in der Nachwuchsklasse, 2012 und 2013 den Wettbewerb „Bavarian Open“, 2014 den „Tiglav Trophy“. In der gleichen Saison wurde sie deutsche Meisterin und nahm an Olympia teil.

**Nächste Heimturniere:** Baden-Württembergische N-Meisterschaften am Sa 5.3., Deutschland-Pokal von 10.-13.3., jeweils in Mannheim. Info: [www.merc-online.de](http://www.merc-online.de) | [akk](mailto:akk)

## KURZ UND GUT

### Europa-Park: Wohlfühl-Wochen

Während der Europa-Park in Rust bei Freiburg vorübergehend seine Tore schließt, veranstalten die mit fünf „Wellness Stars“ zertifizierten Europa-Park-Hotels Wellness-Wochen. Sie bieten bis 18. März Entspannung, Unterhaltung und Köstlichkeiten für Übernachtungs- und Tagesgäste. So können unter dem Motto „Wellness hoch drei“ spezielle Arrangements für Partner, Familien und Kinder gebucht werden. Aber es gibt auch Küchenpartys, Cocktaillkurse und Weinreisen. Die Saison im Europa-Park startet wieder am 19. März. Info: [www.europapark.de/wohlfuehlwochen](http://www.europapark.de/wohlfuehlwochen) | [leo](mailto:leo)

### Bad Dürkheim: Turnerball

Zu ihrem Ball mit Live-Musik der Transatlantic Band lädt der TV Dürkheim: Am Samstag, 30. Januar, ab 20 Uhr soll in der Turnhalle des Vereins in der Eichstraße Bad Dürkheim die Post abgehen. Einlass ist ab 19 Uhr. Karten: 06322 7682 | [leo](mailto:leo)

### Wachenheim: Vortrag zu Arthrose

„Bewegung trotz Arthrose?“ Dieser Frage nähern sich beim Gesundheitsvortrag der Landfrauen Wachenheim am Do 21.1., 19 Uhr, zwei Physiotherapeutinnen. Ort des Geschehens ist das Feuerwehrgerätehaus in der Friedelsheimer Straße in Wachenheim. Info: 06322 9580803 | [leo](mailto:leo)

### Ludwigshafen: »Open OP«

Exklusive Einblicke in den Operationsaal bietet die BG Klinik Ludwigshafen bei der Veranstaltung „Open OP – Wir suchen Sie!“ (Fr 22.1., 17-22 Uhr). Zielgruppe sind alle, die sich für einen OP-Beruf interessieren. Neben Information ist auch ein kurzweiliges Programm mit praktischen Übungen geplant: In nachgestellten OP-Situationen können die Gäste Hühnerbeine sezieren oder ein Knie-Modell arthroskopisch untersuchen. Nach der Händedesinfektion und dem Einkleiden geht es stilschlecht über die OP-Schleuse direkt in den Operationsaal mit Live-Musik, Snacks und alkoholfreien Cocktails. Eintritt frei. | [leo](mailto:leo)

## ENTSPANNUNG: AUGEN-WELLNESS IN RODALBEN



Wer müde, gestresste und trockene Augen hat, kann sich in der Salzgrotte in Rodalben eine Augenentspannung im wohltuenden Klima gönnen: „Wohlfühlstunden für die Augen“ versprechen dort Abhilfe. Lidpflege, Akupressur (Foto) und einfache Übungen sollen dazu beitragen, die müden Augen wieder strahlen zu lassen. Den Kurs leitet Augenoptikerin und Augentrainerin Gabriela Mayer. Nächster Termin: Fr 29.1., 19 Uhr. Anmeldung/Info: 06331 5083711 | [leo](mailto:leo)/Foto: frei

## WOHLBEFINDEN: WELLNESSTAGE IN BADEN-BADEN

# Hauptaugenmerk auf Gesundheit

Die Deutschen Wellnessstage in Baden-Baden haben sich überregional etabliert. Jahr für Jahr wird die Messe für Wellness, Gesundheit, Prävention und Lebensqualität zum Besuchermagneten. Rund 200 internationale Aussteller geben an zwei Messtagen Anregungen rund um Gesundheit und Wohlbefinden und stellen ihre Produkte vor. Mitmach-Angebote, Schnupperbehandlungen von Spa-Profis, informative Vorträge und Beauty-Beratungen werden im Rahmenprogramm geboten. „Mit östlichem Yoga und westlicher Ernährung zur Wohlfühlfigur“ heißt etwa der Vortrag von Petra Orzech von der Firma „Slim Yoga“. In sogenannten Er-



Einfach wohlfühlen: Die Messe in Baden-Baden gibt Anregungen. | Foto: frei

lebnissräumen gibt es zum Beispiel einen Qigong-Workshop und die „TouchLife Massage-Erlebniswelt“.

2016 setzt die Messe überdies das Hauptaugenmerk auf das Thema Gesundheit mit den Bereichen Prävention, Fitness, Ernährung, Medizin, Reise & Spa, Anti-Aging, gesundes Wohnen und Wohlfühlen in der Arbeitswelt. | [leo](mailto:leo)

### INFO

Deutsche Wellnessstage: Sa/So 23./24.1., 10-18 Uhr, Baden-Baden, Kongresshaus, Karten: 07221 932700, Info: [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)

### LEO-METER

Wellness in Theorie und Praxis