



Christian Wojtek, Athletiktrainer der Jugendabteilung von Eintracht Hagen. FOTO: MK

„Gewichtheben ist super für Handballer“

Eigentlich dreht sich der Sportalltag von Christian Wojtek vor allem um den Handball. Für Eintracht Hagen ist er als Athletiktrainer der Jugendabteilung und Coach der Männer-Landesliga-Vertretung aktiv. Doch nun legte er die Trainer-C-Lizenz im Bereich Gewichtheben (Leistungssport) ab. Passt das zusammen? Und welche Übungen aus dem Gewichtheben eignen sich besonders für Handballer? Christian Wojtek stellte seine Lieblingsübungen vor.

1 Ideal für Handballer

Die beste Übung ist aus meiner Sicht auf jeden Fall das olympische Reißen. Mit einem breiten Griff und nah am Körper wird die Stange über den Kopf gerissen. Dabei geht es um die maximale Beschleunigung. Das kommt dem Sprungwurf beim Handball schon ziemlich nah und ist eine sehr gute Übung für die Jugendlichen. Natürlich sollte man auch hierbei das Gewicht am Anfang geringer halten und sich dann steigern.

2 Der Mythos um das Gewicht

Die meisten Mythen besagen, dass man bei Kniebeugen im jungen Alter kein hohes Gewicht einbauen sollte. Wir haben bei dem Trainerlehrgang unter der Leitung von Gewichtheber-„Papst“ Martin Zawieja nun gelernt, dass das nicht stimmt. Viel mehr sollten bis zum Ende der Pubertät sehr wohl Übungen mit Gewichten gemacht werden, denn die Kreuzbänder sind dann noch mit den Blutgefäßen verbunden. Studien haben gezeigt, dass die Kreuzbänder durch das Training mit hohem Gewicht dicker werden, wodurch Verletzungen vorgebeugt werden kann. Besonders für dynamische Sportarten wie Handball und Fußball ist das natürlich ein großer Vorteil. Kniebeugen sind zudem eine gute Übung für Einsteiger in den Sport.

3 Die Lieblingsübung

Auch meine Lieblingsübung ist das Reißen. Das sorgt im Fitnessstudio natürlich oft für komische Blicke, weil es nichts mit dem klassischen Studioübungen zu tun hat. Aber ich möchte auch in Übung bleiben, um es richtig vermitteln zu können. Durch das Gewichtheben hat man die Möglichkeit, die Beweglichkeit und die Beschleunigung gleichzeitig mit der Kraft zu trainieren. Ich finde Gewichtheben ist ein super Sport als Ergänzung für junge Handballer. Und die Kinder und Jugendlichen, mit denen ich arbeite, sind auch begeistert davon.

Mit Christian Wojtek sprach Linda Sonnenberg

Mit Matzes Pizza auf dem Schoß zur Halle

In Kabinengeflüster erzählt Phoenix-Center Marcel Keßen von kuriosen Momenten in seiner Karriere

Von Dominik Brendel

Hagen. Als er ein Kind war, jubelte er den Profibasketballern in der Ischelandhalle zu, mittlerweile ist er selbst ein Liebling der Fans: Marcel Keßen (24) ist das Gesicht von Phoenix Hagen. Der Center erzielt in dieser Saison der 2. Basketball-Bundesliga ProA 13,5 Punkte sowie sechs Rebounds im Schnitt und trifft sagenhafte 51 Prozent seiner Dreier. Was den gebürtigen Hohenlimburger aber vor allem auszeichnet: seine Emotionen. Keßen spielt leidenschaftlich und trägt sein Herz auf der Zunge. Man könnte sagen, er ist perfekt für unser Kabinengeflüster!

Teambuilding mal anders

Ziehen zwei US-amerikanische Basketballer gemeinsam in eine deutsche Wohnung... das klingt schon wie der Beginn eines Scherzes, aber das Ende dieser Anekdote stinkt ganz schön. Als Marcel Keßen in Oldenburg spielte, schafften es zwei seiner Mitspieler, eine zuvor makellose, gepflegte Wohnung innerhalb von nur zehn Wochen komplett zu verschimmeln. „Wir bekamen eine Nachricht unseres Trainers, dass in der Wohnung der beiden eine Teambuilding-Maßnahme ansteht“, erinnert sich Keßen. Die Maßnahme bestand darin, die verschimmelten Möbel abzubauen und nach draußen zu schleppen. „Das Bett, die Couch, die Wand – alles war grün.“ Wie das passieren konnte? Das konnten sich die Übeltäter selbst nicht richtig erklären.

Schnell wurde aber klar, dass die Wohnung im ersten Monat gar nicht gelüftet wurde und danach nur hin und wieder. „Sie wussten zunächst nicht, wie man die Fenster öffnet“, grinst Keßen. Zudem waren die Heizkörper stets auf Stufe fünf gedreht. Dann wurde es grün.

Bestialischer Geruch

Ein wenig angenehmer Duft machte sich vor einigen Jahren in der Hemberghalle, die jetzt Matthias-Grothe-Halle heißt, breit. Das lag aber nicht daran, dass die Iserlohner Arena schlecht gelüftet wurde, sondern an einem Spieler der Kangaroos. US-Forward Matt Kavanaugh zog immer und immer und immer wieder das gleiche Trikot an, ohne dieses zu waschen. Warum? Weil der Profibasketballer nicht wusste, wie er seine Waschmaschine bedienen sollte und er sich nicht traute, mal jemanden zu fragen, wie das Haushaltsgerät funktioniert. „Er hat seine Wäsche reingetan, Waschmittel hinzugefügt und die Maschine angestellt, aber er hatte nicht den Absperrhahn aufgedreht“, klärt Yannick Opitz auf, der damals mit Keßen bei ProB-Ligist Iserlohn spielte. „Nach Ablauf des



Bei Fans und Mitspielern beliebt: Phoenix-Center Marcel Keßen, hier im Spiel gegen die Kirchheim Knights.

FOTO: MICHAEL KLEINRENSING



Sorgt für Highlights am Ischeland: Marcel Keßen. FOTO: M. KLEINRENSING

„Sie haben geschrieben, dass ich der unsympathischste Mensch der Welt sei.“

Marcel Keßen über böse Briefe von Leverkusener Fans

Waschgangs hat er seine dreckige Wäsche rausgeholt und wieder angezogen.“ Irgendwann hielten Kavanauhs Mitspieler den Gestank nicht mehr aus, vor allem Keßen nicht: „Ich war erst 16 und hab’ mich erst nicht getraut, etwas zu sagen, aber ich musste im Training immer gegen ihn spielen und habe es irgendwann nicht mehr ausgehalten.“

Pizza auf dem Schoß

Matthias Grothe hat Marcel Keßen bei den Phoenix Youngsters und Juniors gecoacht, und später auch beim Profiteam der Iserlohn Kangaroos.

Kurioses und Witziges

■ In der Serie „Kabinengeflüster“ sprechen aktuelle und ehemalige Größen des Hagener Basketballs über prägnante, kuriose und witzige Momente ihrer Laufbahnen. Die Serie hat unsere Zeitung in Zusammenarbeit mit den Basketballern Yannick Opitz und Sören Fritze, die bei Erstregionalligist BBA Hagen aktiv sind, ins Leben gerufen. Beide spielen seit 2018 wieder für die BG bzw. BBA Hagen.

■ Marcel Keßen und Phoenix Hagen haben in der ProA aktuell **Länderspielpause**. Am 4. Dezember geht der Spielbetrieb mit einem Heimduell gegen Nürnberg weiter.

Grothe war sein Förderer, Mentor und Held. Wenn Keßen an „Matze“ denkt, muss er sofort grinsen – und viele Erinnerungen schießen in seinen Kopf. Als der Center noch zu jung für einen Führerschein war, hat Matthias Grothe ihn immer aus Letmathe abgeholt und zum Training der Youngsters bzw. Juniors gefahren. Nach dieser Einheit ging es weiter zum Kangaroos-Training - aber vorher stand meist noch ein Zwischenstopp an. „Matze hat an der Pizzeria Pinocchio angehalten, damit er sich während der Fahrt noch eine Pizza und einen Liter Cola-Light reinschieben kann“,



SERIE

Kabinengeflüster

21. Oktober: Peter Krüsmann
28. Oktober: Falk Möller
4. November: „X“ Risse
11. November: Daniel Poerschke
18. November: Die Wasielewskis
Heute: Marcel Keßen
2. Dezember: Thomas Reuter
9. Dezember: Tomas Zdravetski
16. Dezember: Jasper Günther
23. Dezember: Ingo Freyer

lacht Marcel Keßen. Der junge Basketballer hatte dabei oft den Pizza-karton auf dem Schoß. Bis die beiden an der Iserlohner Halle ankamen, war der Karton leer.

Krach mit Fans

Als Marcel Keßen mit den Baskets Juniors Oldenburg in den ProB-Playoffs gegen die Bayer Giants Leverkusen spielte, bekam er die hässliche Seite der Fanszene zu spüren. Sein Mitspieler und guter Freund Haris Hujic verkachte sich auf dem Feld mit einem Leverkusener Spieler. Es fielen unschöne Worte - wie das nun mal so ist in einer intensi-

ven Playoff-Partie. Auch Keßen mischte sich mit ein und schimpfte in Richtung des Giants-Spielers, der disqualifiziert wurde. Das schmeckte den aggressiven Leverkusener Fans – viele davon waren Fußball-Anhänger, die die Basketballer unterstützten – überhaupt nicht. „Die sind komplett ausgerastet“, blickt Keßen zurück.

Im dritten Spiel der Playoff-Serie in Leverkusen schossen sich die Giants-Fans dann richtig auf Keßen ein. Zu Beginn der Partie stopfte der Center den Ball in den Korb und machte eine Geste in Richtung der weiß-roten Anhänger, als wollte er sagen: Seid lauter, ich kann euch nicht hören. „Sie haben das ganze Spiel ‘Keßen, du Hurensohn’ gesungen“, schüttelt der Hagener den Kopf. Keßens Mutter saß im Publikum und musste weinen. „Sie fand das ganz schlimm und war überfordert mit der Situation.“ Der Leverkusener Anhang lauerte nach dem Spiel auf Keßen, doch dessen Vater fuhr ihn nach Spielende rasch nach Hause. Aber damit war die Sache nicht erledigt. Keßen erhielt Drohungen und Beschimpfungen per Post und über die sozialen Medien. „Sie haben geschrieben, dass ich der unsympathischste Mensch der Welt sei oder dass sie mich fertig machen werden.“

Mittlerweile ist Gras über die Sache gewachsen. Oder? Marcel Keßen hat seitdem nur ein Geisterspiel gegen Leverkusen bestritten. Am 12. Dezember kommt es zum NRW-Derby zwischen den Giants und Phoenix Hagen.

Oliver Fischer zum MGC-Präsidenten gewählt

Märkischer Golf Club hält Jahreshauptversammlung ab. Dagmar Kornmann wird Vorstandsmitglied

Hagen. Auf der Mitgliederversammlung des Märkischen Golf Clubs (MGC), die zweimal hintereinander ausfiel und nun wieder stattfinden konnte, gab der bisher kommissarisch eingesetzte Präsident Oliver Fischer gab einen Rückblick auf die vergangenen zwei Jahre, die erheblich durch die Pandemie geprägt waren. Aber es gab auch einen Ausblick auf die kommenden Jahre – unter anderem wurden wieder einige interessante Wettspiele in Aussicht gestellt. Darüber hinaus gab es einen ausführlichen Bericht über

die Haushaltslage.

Nach diesen Erläuterungen wurden verschiedene Ehrungen vorge-



Rückt in den MGC-Vorstand: Dagmar Kornemann, FOTO: KLEINRENSING

nommen. Ernst-Dieter Drüke wurde zum Ehrenpräsidenten ernannt, er leitete von 2005 bis 2014 die Geschichte des Clubs. Auch Sven Ekloh, Präsident von 2015 bis 2019, wurde offiziell mit einem Präsent verabschiedet. Und letztlich schied nach über 25 Jahren Blanca Voss aus dem Vorstand aus und erhielt als Dank unter anderem die Ehrenmitgliedschaft des MGC. Die Mitglieder dankten allen allen herzlich für ihr langjähriges Engagement. Die anschließenden Wahlen einzelner Vorstandspositionen fiel in die-

sem Jahr aufgrund der ausgefallenen Versammlungen etwas umfangreicher aus. Oliver Fischer wurde in das Amt des Präsidenten gewählt, Kai Kornemann kandidierte für das Amt des Spielführers und wurde ebenfalls gewählt.

Fricke wird Schatzmeister

Tobias Fricke übernimmt das Amt des Schatzmeisters, Tim Kießling wird den Vorstandsbereich Platz übernehmen. Alle hatten die Positionen bereits kommissarisch besetzt. Neu in den Vorstand wurde

Dagmar Kornemann für den Bereich Haus und Kommunikation/ Öffentlichkeitsarbeit gewählt. Der gesamte Vorstand wird darüber hinaus in den verschiedenen Bereichen von weiteren engagierten Mitgliedern des MGC unterstützt. Das Golfjahr neigt sich allmählich dem Ende, Mitte November findet als letztes großes Wettspiel in diesem Jahr noch der Martins-Vierer statt. Aber solange das Wetter mitspielt bleibt der Platz geöffnet und die Spieler können weiterhin den Schläger schwingen.