

Schwimmtalent tankt in Halle Kraft

Reha-Fit betreut Henrik Terholsen aus Herford – Mehr Diagnose und Training nach Deutscher Meisterschaft

Halle (pes). Der 14-jährige Henrik Terholsen gilt als eins der großen Schwimm-Talente in Ostwestfalen. In zwei Wochen startet er bei den Deutschen Jahrgangs-Meisterschaften in Berlin. Anschub über die 100 und 200 Meter Brust bekommt er auch vom Haller Gesundheitszentrum Reha-Fit.

»Es grenzt schon an ein Wunder, dass sich Henrik überhaupt qualifiziert hat«, sagt sein Heimtrainer bei der TG Herford, Dr. Christian Schürmann. Nur dreimal pro Woche kann er für zwei Stunden ins Wasser, legt dann Strecken bis zu fünf Kilometern zurück.« Darüber würde man an den echten Schwimm-Stützpunkten nur lachen. Andere Spitzensportler kommen locker auf die doppelte Trainingszeit.«

An den Trainingszeiten können Dr. Schürmann, sein Schützling Henrik und dessen Mutter Christine, ebenfalls eine ehemalige Schwimmerin und Trainerin, nicht viel ändern. Wohl aber an der sportwissenschaftlichen und -medizinischen Komponente. Denn Schürmann ist schließlich promovierter Sportwissenschaftler, war früher Kadertrainer des Westdeutschen Schwimmverbandes und fungiert neben seiner Tätigkeit als Lehrer am Berufskolleg Halle (Fachschule für Gesundheitswesen und Sportmedizin) auch als Bera-

ter bei Reha-Fit.

Das Know-How aus Halle hat er längst mit ans Schwimmbecken in Herford genommen, hat dort unter realen Trainingsbedingungen Laktat-Tests vorgenommen. Verstärkt will er auch weitere Diagnostik mit einfließen lassen in die regelmäßige Trainingsarbeit. Reha-Fit bietet da alle Möglichkeiten, sagt Dr. Schürmann. Zum einen könne Henrik hier wesentlich mehr tun, als mit einem Gummiband Gymnastik zu machen. Richtiges Krafttraining sei erforderlich, um aus dem Naturtalent langfristig einen erfolgreichen Schwimmer zu machen. Gleichzeitig müssen aber nicht nur Blutwerte im Rahmen des Leistungstrainings beobachtet und ausgewertet werden, sondern vom Team um Inhaberin Marion Stöppelwerth-Giljohann auch die muskulären Werte. Dysbalancen zwischen einzelnen Muskelgruppen könnten in dem Haller Gesundheitszentrum aufgespürt und analysiert werden. Denn gerade diese Dysbalancen könnten bei Krafttraining wiederum zu leistungshemmenden Verspannungen führen.

»Nach der Deutschen Meisterschaft wollen wir auf diesem Gebiet voll angreifen«, blickt der ehrgeizige Schwimmtrainer schon auf die Zeit nach Berlin voraus. »Schließlich steht Henrik erst am Anfang seiner Karriere. Wir müssen deshalb jetzt Kontinuität in die Trainingsarbeit bekommen.« Unterstützung bekommt Schürmann von Christine Terholsen, die auch



Schwimmtalent Henrik Terholsen auf einem computer-überwachten Trainingsgerät zur Stärkung und Messung der Rückenmuskulatur. Reha-Fit-Inhaberin

Marion Stöppelwerth-Giljohann sowie sein Trainer und Sportwissenschaftler Dr. Christian Schürmann weisen ihn ein. Foto: Klaus-Peter Schillig

den wöchentlichen Weg nach Halle nicht scheut, um das größte Schwimmtalent ihrer vier Kinder zu fördern. Dabei hat sie es in dessen Kinderzeit noch ganz ruhig angehen lassen. Erst mit sieben Jahren hat Henrik sein »Seepferd-

chen« gemacht, erst mit elf Jahren hat er seinen ersten Wettkampf geschwommen. Und auch in Berlin geht der 14-Jährige ohne Flausen im Kopf an den Start. »Es wäre schon toll, wenn ich meine Bestzeiten verbessern könnte«. Die

liegen bei 1:30,9 Minuten über 100 Meter Brust und bei 2:39 über 200 Meter Brust. »Wenn er damit unter die besten 20 seiner Altersklasse käme, wäre das schon stark.« hängt auch Mutter Christine die Lorbeeren nicht zu hoch.



fuhr ot sich

n der Feiertage
ie Müllabfuhr.
ch am Samstag
ke im Bezirk 5
r Papiertonnen
ren und gelbe
) 6 Uhr zur
bholung bereit
Neil es durch
n und die Bio-
llen zu Ände-
ann, empfiehlt
d Säcke bereits
tzustellen.

ist unter limmel

er freiem Him-
ienst am Sonn-
) Uhr auf dem
entrums Egge-
ler Singgemein-
tin Rieker.

anden tragen Jugendarbeit

Verine und Verbände