



## Hockey-Start zum Monatsende

Die Feldsaison 2012/13 steht vor der Tür: Während die erste Pokalrunde bereits bis Mitte August gespielt wird, startet die Meisterschaftssaison mit einem Heimspiel unserer **2. Damen am 26. August** in der 1. Verbandsliga gegen den Hamburger Polo Club. Eine Woche später beginnt für unsere **Herren** die Jagd nach Punkten in der Oberliga: Am **2. September** ist die zweite Mannschaft des Club an der Alster bei uns zu Gast. Und noch eine Woche darauf, am **9. September** eröffnen unsere **1. Damen** ihre Saison in der Regionalliga Nord, ebenfalls zu Hause gegen Club an der Alster II.

## Nah dran an den Profis

Am Ende waren sich alle einig: Der Ausflug zu den Qualifikationsspielen für das **Profitennis-Turnier am Rothenbaum** hatte sich als Anschauungsunterricht gelohnt. Tennisjugendwart Oliver Spreitzer war mit vier Jungs aus dem MTHC-Nachwuchs zu den Männern mit den gewaltigen Aufschlägen und gefürchteten Topspins gefahren. Vier unserer Talente haben im übrigen in diesem Monat ihren großen Auftritt: Für die **Hamburger Meisterschaften vom 14. bis 19. August bei Klipper** haben sich Josepha Sidorow (als Bezirksmeisterin!), Laura Bühre, Luis Kammermeier und August Spreitzer qualifiziert.

## Flötentöne aus der Hockeyhalle

So mancher wird sich gewundert haben, wenn in diesem Jahr aus der Hockeyhalle Flötentöne zu hören waren. Sie kamen vom Jugend-**Show-Musikkorps AHOY**, das zum Training seiner Michael-Jackson-Show die MTHC-Halle gemietet hatte. Bei den **Deutschen Meisterschaften der Spielmannszüge** in Erfurt (3000 Aktive, 44 Gruppen) wurde die Mühe belohnt: AHOY holte den Titel in der Showwertung. Die Musiktruppe zählt derzeit 45 Mitglieder, mehr als die Hälfte sind jünger als 18 Jahre (Kontakt: 040/6533648).





## „30 Minuten für die Fitness“

Seit Mai können Mitglieder des MTHC in der „Eisenhauer“-Filiale Am Neumarkt zu vergünstigten Konditionen trainieren. Auf jede Jahresmitgliedschaft erhalten sie einen Rabatt von 50 Euro. MTHC AKTUELL sprach mit Peter Zimmermann, dem Betriebsleiter von Eisenhauer Training, der die Kooperation mit unserem Club eingefädelt hat.

MTHC AKTUELL: Peter, warum sollte man bei Eisenhauer trainieren?

ZIMMERMANN: Jeder, der sich bewegt, ob er joggt oder Hanteln stemmt oder was auch sonst, tut natürlich etwas für seinen Körper. Der Vorteil bei uns besteht darin, dass man an unseren Geräten nach einem System trainiert, begleitet von kompetenten Trainern. Ohne Übertreibung kann ich behaupten: Bei uns wird man nach kurzer Zeit fitter und gesünder.

MTHC AKTUELL: Aber wer sich in einem Sportverein betätigt, ist doch ohnehin fit.

ZIMMERMANN: Fast egal, welche Sportart man betreibt, der Körper wird einseitig oder ungleich belastet. Manche Muskeln werden nicht gefordert, andere werden sehr stark gefordert – oder gar überfordert. Unser Krafttraining an den Geräten schafft da einen Ausgleich, es stellt eine gute Grundkraft sicher und es stützt auch jene Muskelgruppen, die etwa beim Tennis besonders beansprucht werden.

MTHC AKTUELL: Welche sind das beim Tennis?

ZIMMERMANN: Der untere Rücken wird beim Tennis oft überbelastet – und durch das reine Spielen nicht gekräftigt. Dabei erfordern gerade die Drehbewegungen im Bereich der Lendenwirbel eine gute Muskulatur. Bei Hockeyspielern ist diese Muskulatur im übrigen sogar noch wichtiger, wegen der gebückten Haltung.

MTHC AKTUELL: Wie groß ist der zeitliche Aufwand des Trainings?

ZIMMERMANN: Wer wie viele MTHC-Aktive regelmäßig Sport treibt, dem reichen zweimal pro Woche 30 Minuten an unseren Geräten. Das ist gut investierte Zeit. Es gibt etliche, die kommen erst nach Verletzungen oder Beschwerden zu uns, die wollten nie ins Krafttraining. Und wenn sie ein paar Wochen bei uns sind, dann sagen sie: Mensch, wäre ich doch früher zu euch gekommen.