

# Das Weihnachtsprogramm der Talente

Gefüllte Gans, saftiger Trutzhahn und süße Leckereien – die Verführungen zur Weihnachtszeit sind groß. Dürfen

sich die sonst so disziplinierten jungen Leistungssportler während der Feiertage eigentlich gehen lassen und

hemmungslos schlemmen? Stellen sie ihr Arbeitsgerät in die Ecke und legen die Füße hoch? Oder müssen

sie ihr Trainingspensum womöglich steigern und asketisch leben? NP-Mitarbeiterin Iris Mehler fragte bei

Hannovers sportlichem Nachwuchs nach, der auch Geschenktipp für Weihnachten parat hat.

## Laura Beigel – Badminton



**BRAUCHT EIN BISSCHEN RUHE:** Laura Beigel hatte ein anstrengendes Jahr.

Gleich im neuen Jahr muss Laura Beigel wieder ran, am zweiten Wochenende steht ein Badminton-Turnier der Landesrangliste auf dem Plan. Sie pustet durch, „ich muss jetzt echt ein Break machen zum Abschalten“. Die Elfjährige vom Heesseler SV ist also geschafft, ihr einziger Gedanke: Schläger in die Ecke stellen, Füße hochlegen, relaxen: „Das Jahr war sehr anstrengend, ich habe viele

Turniere gespielt und viele Dreisatzspiele.“ Von morgen bis zum 3. Januar hat die beste niedersächsische U-13-Spielerin Schaffenspause. Zeit also, sich zu erholen und das Fest zu genießen. Und zu schlemmen: „Einiges Süßes werde ich wohl verdrücken.“ Das darf die zierliche Laura auch. Na dann: Guten Appetit! ■ Lauras Geschenktipp: „Selbstgemachte Kerzen finde ich schön.“

## Friederike Winkler – Volleyball



**BAGGERT AUCH ZWISCHEN DEN FEIERTAGEN:** Auf Friederike Winkler wartet ein volles Sportprogramm.

Alle Jahre wieder – auch zwischen den Jahren pritscht und baggert Friederike Winkler den Volleyball. „Wir haben vor, direkt nach Weihnachten zu trainieren und auch Turniere zu spielen“, sagt die 15-Jährige von der VSG Hannover. Soll heißen: An den Feiertagen werden in gemütlicher familiärer Runde Weihnachtslieder angestimmt, danach gehts erneut in die Vollen. Unter anderem auch,

weil am 9. Januar gleich wieder ein Bezirksliga-Punktspiel der Damen ansteht. Auf Köstlichkeiten wird deshalb noch lange nicht verzichtet, „ich freue mich wahnsinnig aufs Essen“. Sowohl bei Süßem als auch bei Deftigem möchte Friederike so richtig reinhauen. ■ Friederikes Geschenktipp: „Ich habe einen Tick für Kleinigkeiten, schön finde ich witzige Bilderrahmen mit eigenen Fotos drin.“

## Sabrina Hering – Kanu

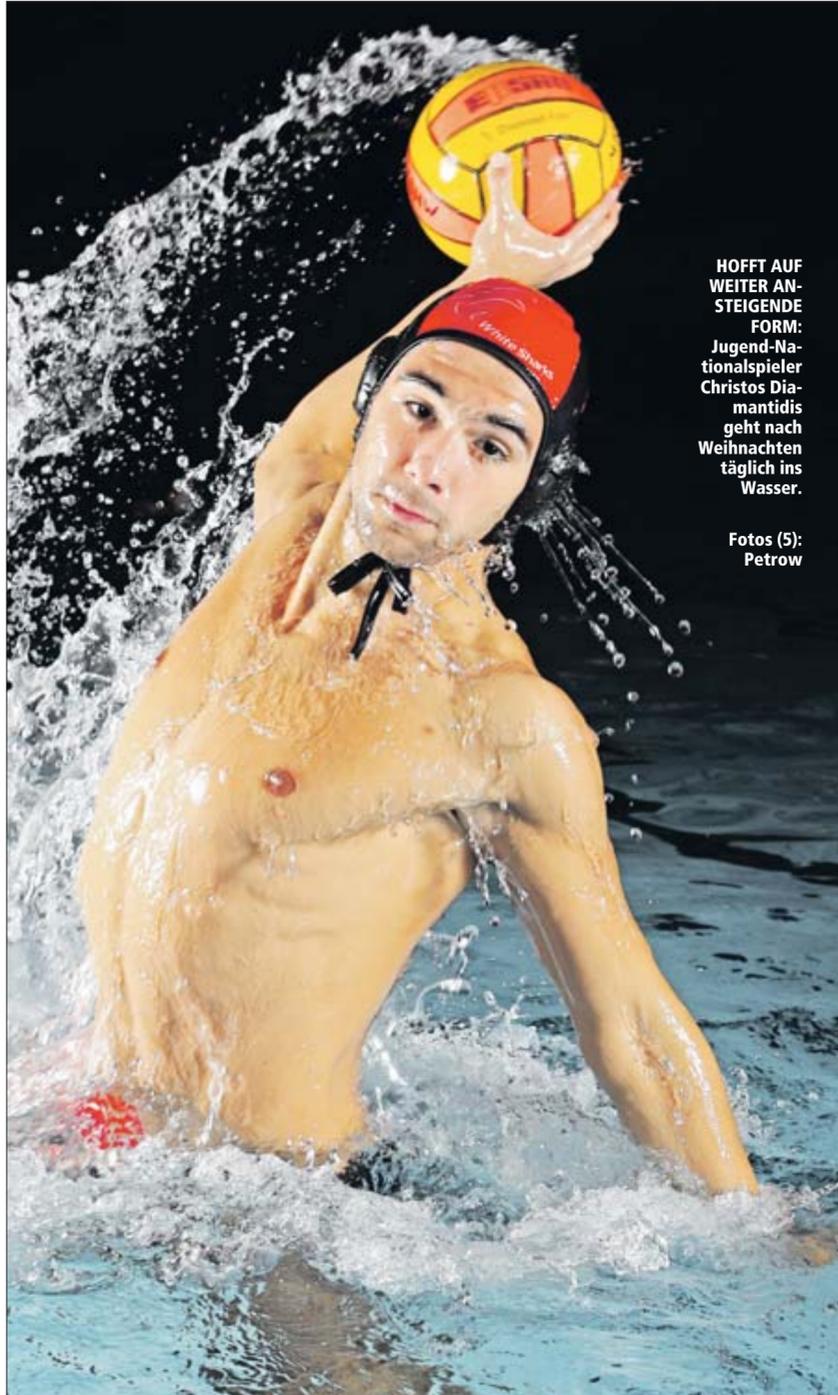


**IHR SCHÖNSTES GESCHENK:** Sabrina Hering mit der bei der Junioren-EM in Moskau gewonnenen Goldmedaille. Foto: Schaar-schmidt

Glück gehabt! Sabrina Hering (17) vom Hannoverschen Kanu-Klub verdankt ihrem Sport den Umstand, dass sie um die Weihnachtszeit etwas kürzer treten darf. Bei eisigen Temperaturen wird auf dem Wasser eher selten gepaddelt: „Zu kalt, wir trainieren Athletik und spielen Fußball.“ Und so kommt es, dass die Junioren-Europameisterin immerhin einige Tage durchatmen darf und deshalb froh

und munter ist. „Ich brauche mal wieder Zeit für meine Familie. Sonst trainiere ich bis zu 16 Stunden die Woche.“ Neben der Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau, wohlgemerkt. Die Pause beschränkt sich allerdings auf die Weihnachtstage plus Silvester und Neujahr – man darf Sabrina durchaus bescheiden nennen. ■ Sabrinas Geschenktipp: „Etwas Nützliches, bloß nichts, was nur rumsteht.“

## Christos Diamantidis – Wasserball



**HOFFT AUF WEITER ANSTIEGENDE FORM:** Jugend-Nationalspieler Christos Diamantidis geht nach Weihnachten täglich ins Wasser. Fotos (5): Petrow

Nach eigenem Bekunden hat Christos Diamantidis in letzter Zeit etwas an Gewicht verloren – wie praktisch, dass Weihnachten vor der Tür steht. „Ich darf ein bisschen zunehmen, das ist ganz okay“, so der 16-Jährige. Zumal die kompakte Figur als Wasserballer nicht von Nachteil ist.

Damit wäre die Ernährung also geklärt. Und wie siehts bei dem B-Jugendspieler der White Sharks mit dem Trainingspensum aus? „Ich glaube, wir schwimmen nach Weihnachten täglich.“ Coach Michael Bartels bestätigt das – während der meisten Nachwuchsspieler zwischen den Jahren freihaben,

müssen die Nationalspieler schufteten. Der Grund: „Im Januar steht ein Laktattest vom Bundeskader an.“ Und weil Christos 2010 bei der Jugend-EM dabei sein will, muss er fit sein und überzeugen. ■ Christos' Geschenktipp: „Beim Kneipengang mit den Kumpels einen ausgeben.“

## Niklas Otto – Tischtennis

Bis zu siebenmal die Woche geht Niklas Otto an die Platte, für einen 13-Jährigen ein beachtliches Pensum. Einmal Verstraining mit dem Bezirksliga-Herrenteam des TSV Bemerode, sechsmal Landestraining – da kommt eine Menge zusammen. Wie gut, dass in der Zeit um Weihnachten keine Sonderschichten anstehen. „Ich habe bis Neujahr frei. Das ist meine einzige freie Zeit im Jahr.“

Und so wird der Bemeroder den Schläger die nächsten Tage nicht anrühren. Ein paar Kräftigungsübungen, das soll reichen. Und wie stehts mit dem Schlemmen? „Ich werde zuschlagen, aber auch nicht maßlos“, so Niklas, der bei 1,71 Meter Größe und 49 Kilo ohnehin ein Leichtgewicht ist. ■ Niklas' Geschenktipp: „Ein Gutschein für die Eltern, dass man mal für sie einkauft.“



**WEIHNACHTEN KOMMT DER SCHLÄGER WEG:** Niklas Otto legt ein Püschchen ein. Foto: Heusel



## Kyra Neumann – Speerwurf

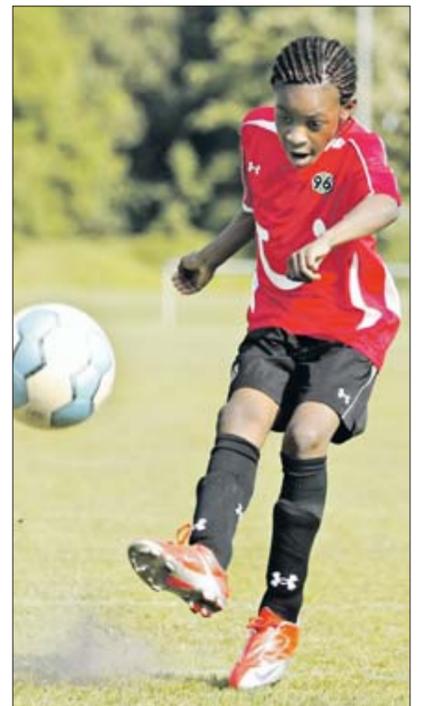


**HAT NUR HEILIGABEND FREI:** Kyra Neumann trainiert während der Feiertage fast durch.

Ein einziger mickriger Tag, mehr nicht. Speerwerferin Kyra Neumann hat nur 24 Stunden Zeit zum Entspannen. „Heiligabend haben wir frei, aber am ersten und zweiten Weihnachtstag trainieren wir“, so die 16-Jährige. Als Landesmeister-Mitglied schuftet sie im Sportleistungszentrum am Maschsee. Bleibt da überhaupt Zeit zur Besinnung? „Ja, wir trainieren an den Feiertagen ja nur morgens.“ Oh du Fröhliche, kann man da

nur sagen. Zumal die mehrmalige Landesmeisterin nicht asketisch leben muss, was die Ernährung angeht, „bei Werfern ist das nicht ganz so wichtig“. Wildschwein und die eine oder andere Süßigkeit sind für Kyra auch ohne schlechtes Gewissen drin. Der Titelverteidigung bei der Landesmeisterschaft Mitte Januar steht also nichts im Wege. ■ Kyras Geschenktipp: „Etwas Selbstgebasteltes, zum Beispiel Fotocollagen.“

## Jesaja Herrmann – Fußball



**TRAINIERT ZU HAUSE WEITER:** Die Winterpause passt Jesaja gar nicht.

In diesem Jahr wirts wohl nichts mit einem Treffen. 2008 hatte Jesaja Herrmann mit Schalke-Profi Gerald Asamoah, Freund der Familie und ghanaischer Landsmann, in Hannover Weihnachten zusammen verbracht. Doch auch ohne eine Zusammenkunft mit seinem Fußball-Idol freut sich der Neunjährige auf die Feiertage. Dass Trainer Stefan Mertesacker seine U-11-Schützlinge von Hannover 96 aller-

dings bis zum Jahresende pausieren lässt, passt Jesaja gar nicht. „Ich werde den Ball jeden Tag mit meinem linken Fuß gegen meinen Schrank schießen.“ Außerdem steht regelmäßiges Joggen um den Häuserblock an. Da macht es auch nichts, wenn das Nachwuchstalents bei Süßem zuschlagen wird, „ich werde ja wieder dünn“. ■ Jesajas Geschenktipp: „Etwas zum Anziehen für die Eltern finde ich schön.“

### JUNIOR KONTAKT

Mailen Sie uns, wenn Sie Geschichten und Anregungen für uns haben.

junior@neuepresse.de