

Training mit dem Weltmeister

Handball-Ex-Profi Dominik Klein aus Oberschleißheim animiert Kinder zum Sport

VON PATRIK STÄBLER

Oberschleißheim – „Jetzt noch eine Minute!“, ruft Dominik Klein, hörbar keuchend, aus der Liegestützposition empor – da wird das Bild plötzlich schwarz. „Was ist denn jetzt passiert?“, hört man den einstigen Handball-Nationalspieler noch sagen, ehe die Übertragung wieder einsetzt – nun jedoch von der Rückseitenkamera seines Handys aufgezeichnet. Und so sehen die Zuschauer, die dieses Training mit Dominik Klein im Livestream verfolgen, nicht mehr den 36-Jährigen, wie er seine Übungen vormacht, sondern das Kinderzimmer seiner Tochter Lucie. Hier, zwischen Windeleimer, Schaukel-Zebra und Spielsachen, hält sich Dominik Klein also fit.

Was die Eineinhalbjährige dazu sagt, dass der Papa ihr Zimmer als Trainingsraum missbraucht? Bei dieser Frage muss der Weltmeister von 2007 lachen. „Das ist der Ort bei uns daheim, an dem am meisten Platz ist“, erklärt Klein, der mit seiner Familie in Oberschleißheim lebt, der Heimatgemeinde von Ehefrau Isabell Klein – auch sie eine frühere Nationalspielerin. Und so hat der Ex-Profi in den vergangenen Wochen ein ums andere Mal in Lucies Zimmer Bälle und Handtücher zurechtgelegt, das Stativ aufgebaut und dort vor der Kamera trainiert.

Hintergrund ist die Videoreihe „BHVfitHOME“ des Bayerischen Handball-Verbands (BHV), bei dem Klein als Marketingleiter angestellt ist. Mit den Kurzfilmen habe man während des Corona-Lockdowns vor allem Kinder und Jugendliche fürs Heimtraining begeistern wollen, sagt der einstige Nationalspieler. „Das war ein wirklich cooles Format, und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Sehr viele Trainer haben die Videos mit ihren



Verantwortungsbewusst in der Corona-Krise: Dominik Klein, der jetzt für den BHV arbeitet.

Mannschaften geteilt.“

Ihm selbst habe es „unglaublich viel Freude gemacht“, die Übungen anzuleiten, sagt Klein. Zweimal wöchentlich stand er vor der Kamera; danach wurden die Videos online gestellt. Zum Abschluss gab's noch ein halbstündiges Workout, das über das Instagram live gestreamt wurde. „Das war eine super Sache, weil ich direkt

Rückmeldungen von den Leuten bekommen habe“, sagt Klein. Und auch der Blackout samt Kamerawechsel kurz vor Schluss war binnen kürzester Zeit wieder in Ordnung gebracht, sodass er im Anschluss ans Workout noch die Fragen seiner Trainingspartner beantworten konnte.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist für Klein oh-



So lieben ihn die Fans: Dominik Klein auf den Weg zum Torerfolg für die deutsche Nationalmannschaft.

FOTO: OLIVER KRATOŃKA

nehin nichts Neues: Im Rahmen seines Jobs beim BHV trainiert der gebürtige Unterfranke in ganz Bayern mit Nachwuchs-Handballern. Und auch beim TSV Schleißheim – dem Heimatklub seiner Ehefrau – ist Dominik Klein schon als Bambini-Coach in der Halle gestanden, zusammen mit seinem Sohn Colin. Mittlerweile habe der Sechsjährige aber einen an-

deren Sport für sich entdeckt – nämlich Fußball, erzählt sein Vater mit hörbarem Badauern. „Am liebsten trägt er das Juve-Trikot von Ronaldo.“ Jedoch wolle er nun versuchen, seinen Sohn für den FC Bayern zu begeistern, sagt Klein und lacht. „Die haben zumindest auch eine Handball-Abteilung.“

Aktuell können Colin und zigtausende weitere Breiten-

sportler jedoch weder in die Halle noch auf den Sportplatz – wegen der Corona-Pandemie. Die Situation sei natürlich schwierig für die Vereine, sagt Dominik Klein. Aber nun brauche es eben Kreativität, um den Kontakt zu den Mitgliedern zu halten. Beispielsweise nennt der Ex-Profi dabei die HSG B-One im Münchner Süden. „Die haben super Formate aufgelegt, zum Beispiel Challenges mit den Trainern und Aktionen, bei denen die Eltern eingebunden werden.“ Die Sorge, dass viele Handballer nach Corona nicht mehr in die Klubs zurückkehren werden, hat Klein nicht: „Wenn du als Verein aktiv und kreativ bist, dann kannst du sogar gestärkt aus dieser Krise herausgehen.“ Und eines werde sich sowieso nicht ändern, betont er: „Handball bleibt Handball – ein Team sport, bei dem das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund steht.“ (ps)

Masken im BHV-Design

Mit dem Live-Training im Klein'schen Kinderzimmer ist die Videoreihe „BHVfitHOME“ zu Ende gegangen – doch die nächste Aktion des Verbands steht schon in den Startlöchern. Nachdem Amateur-Handballer in Bayern seit Montag wieder trainieren dürfen, wolle man die Klubs bei der Rückkehr in den Trainingsbetrieb begleiten, sagt Dominik Klein. Unter dem Slogan „BHV return“ sei eine weitere Videoreihe mit Trainingstipps und Übungen geplant, die

unter den aktuellen Auflagen möglich sind – also für ein Training im Freien und in Kleingruppen, unter Beachtung des Mindestabstands und ohne dass die Spieler einander Bälle zupassen. „Man muss da als Trainer kreativ sein“, sagt der Ex-Nationalspieler mit Blick auf die strengen Vorgaben. Beispielsweise könnten aufblasbare Dummies als Gegenspieler dienen. „Oder man nutzt die Zeit, um an der Wurftechnik zu feilen.“ Die Trainingsvideos werden bei You-

ube und auf der Webseite des Verbands veröffentlicht. Dort können seit Kurzem auch Mund-Nasen-Masken im BHV-Design erworben werden – unter dem Motto #Handballkannhelfen. Die Hälfte des Kaufpreises von zehn Euro je Maske geht dabei als Spende an den Verein Die Tafel Bayern. Mannschaften, die ein 14er-Set für ihr ganzes Team bestellen, können zudem ein Training mit Dominik Klein gewinnen. Weitere Infos gibt es auf www.bhv-online.de. ps

Zusammen durch die Krise

E-Junioren des VfR Garching halten sich über WhatsApp fit

Garching – Der Merkur CUP 2020 muss zwar wegen der Corona-Krise ausfallen. Trotzdem berichtet der Münchner Merkur mit seinen Heimatzeitungen über diese Veranstaltung. So stellen wir unter anderem die Mannschaften vor, die bei dem wohl größten E-Junioren-Turnier der

Aufruf

Schicken Sie Ihr Teamfoto an fotos@merkurcup.com. Mit der Einsendung versichern Sie, dass Sie das Recht zur Weitergabe besitzen und wir das Bild veröffentlichen können. Die Datenmenge sollte nicht größer als 2 MB sein (Seitenverhältnis von ca. 13 x 18 cm). Die Fotos werden auf merkurcup.de, vereinzelte zusätzlich auf facebook.com/merkurcup und Instagram, veröffentlicht.

Seit 1995
Merkur CUP 2021

ESB ENERGIE SÜDBAYERN

cewe

macron

Unterstützt von

Ein Projekt der Münchner Zeitungs-Verlag GmbH & Co. KG in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Fußball-Verband

merkurcup.de

Welt angetreten wären. So meldet der VfR Garching, dass sich die Burschen über die WhatsApp-Gruppe fit halten. Die Trainer Melitta van Boxmer und Jan Eicke stellen den Garchinger Spielern Trainingsübungen und kleinere Challenges zum Nachma-

chen zur Verfügung. Auch die Spieler nehmen Videos mit Übungen auf, die sie dann mit ihren Mannschaftskollegen teilen. Wenn es wieder losgeht, sind die Garchinger E-Junioren jedenfalls sehr gut vorbereitet. mm



Die E-Junioren des VfR Garching mit ihren Trainern Melitta van Boxmer und Jan Eicke.

TENNIS

Deutsche Profis schlagen im Landkreis auf

Landkreis – Der Deutsche Tennis-Bund (DTB) hat das Teilnehmerfeld und die Austragungsorte für eine neue Einladungsturnierserie bekanntgegeben. Jan-Lennard Struff (ATP 34) bei den Herren und Laura Siegemund (WTA 68) bei den Damen werden die rein deutschen Konkurrenzen anführen. Die als Ersatz für die wegen der Corona-Pandemie ausgefallene Bundesliga-Saison 2020 angedachten Turnierrunden starten am 8. Juni und werden an zehn verschiedenen Orten in Deutschland ausgetragen. Darunter befindet sich auch der TC Großhesselohe als Ausrichter. Der TCG wird drei Turniere der Herren-Konkurrenz inklusive des Finalturniers Ende Juli auf der eigenen Vereinsanlage an der Pullacher Straße austragen. „Wir freuen uns, dass uns der DTB die Finalrunde und zwei Zwischenrunden zugesprochen hat. Diese Turnierserie ist eine großartige Unterstützung für die Profis, die durch die Ausfälle der Turniere derzeit keine Einnahmen haben. Gleichzeitig dient sie aber auch einem guten Zweck. Der TC Großhesselohe und die an der Serie beteiligten Vereine zahlen in eine Art Hilfsfond ein, der an gemeinnützige Organisationen zur Milderung oder Lösung von Corona Effekten verteilt wird“, sagt TCG-Vorstandsvorsitzender Roland Benedikt.

Neben der aktuellen deutschen Nummer zwei Struff (ATP 34) steht in der Herren-Konkurrenz mit Dominik Koepfer (ATP 92) ein weiterer Top-100-Spieler auf der Meldeliste der DTB-Einladungsturnierserie. Zudem gehen mit Peter Gojowczyk (ATP 125) und Matthias Bachinger (ATP 268) zwei aktuelle TCG-Bundesligaspieler aus dem Landkreis an den Start. Zunächst duellieren sich die 32 Profis der Herren-Konkurrenz in einer Vorrunde, um sich für die Zwischenrunde zu qualifizieren. Jeweils ein Vorrunden- sowie ein Zwischenrunden-Turnier der Herren findet in Großhesselohe statt (Kalenderwoche 24 und 26).

In der Zwischenrunde werden die Teilnehmer der Halbfinalrunde ermittelt, bevor die Finalisten in der KW30 vom 20. bis 26. Juli im Herren-Finale beim TCG um den Titel spielen. Gespielt wird in den Turnierwochen immer jeweils an vier Tagen (von Dienstag bis Freitag). Bei der Vergabe der Lucky Loser-Plätze entscheidet zwischen gleichplatzierten Spielern der Bonusgruppen das Los. Das Vorrundenturnier in Großhesselohe wird in zwei Vierergruppen ausgetragen. In Gruppe 3 bekommt es der an Nummer drei gesetzte TCG-Bundesligaspieler Gojowczyk mit Daniel Masur (ATP 250), mit dem 18-jährigen Talent Milan Welte (ATP 920) sowie mit dem langjährigen TCG-Spieler Kevin Krawietz (ATP 626) zu tun. Bachinger spielt indes am Isarhochufer in Gruppe 7 gegen Yannick Hanfmann (ATP 143), Tobias Simon (ATP 392) und Max Rehberg (ITF 120) vom TC Aschheim. mm

IHRE REDAKTION

Tel.: (089) 66 50 87 16
Fax.: (089) 66 50 87 10
E-Mail: sport.lk-nord@merkur.de

Veranstaltet vom Münchner Merkur und dem Bayerischen Fußball-Verband

Seit 1995
Merkur CUP 2021

ESB ENERGIE SÜDBAYERN

cewe

macron

ESB ENERGIE SÜDBAYERN

WIR kommen wieder!

merkurcup.de