

Isernhagen goes America

ACS Bulls Legends vom TSV qualifizieren sich für Wettkamp in den USA



Aufregung vor der USA-Reise: Die 13-jährige Melina (links) und die 14-jährige Surya finden vor allem den Zusammenhalt im Team beim Cheerleading toll. Großer Erfolg: Bei German Cheer Masters belegt das Team vom TSV Isernhagen im Dezember den zweiten Platz und qualifiziert sich dank hoher Punktzahl für einen Wettkampf in den USA.

ISERNHAGEN (CAR). Mit Cheerleading verbinden viele wohl amerikanische Highschool-Filme und Mädchen, die mit Pompons und coolen Sprüchen Football-Mannschaften anfeuern. An Isernhagen denkt da eher niemand. Doch das könnte sich bald ändern. Denn eine Cheerleading-Mannschaft des TSV Isernhagen, die ACS Bulls Legends, hat sich überraschend für einen Wettkampf in den USA qualifiziert. Anfang April geht es für die rund 30 Mädchen eine Woche nach Riverside in die Nähe von Los Angeles. Die Aufregung ist groß – die Motivation aber noch viel größer.

„Beim Cheerleading gibt es viele Vorurteile“, sagt Katharina Moch, eine der Trainerinnen der ACS Bulls. Wer ein Training der Mädchen in der Sporthalle der Friedrich-Dierks-Grundschule in H.B. besucht, legt diese aber schnell ab. Pompons? Anfeuerungsrufe? Von wegen! Dort wird Leistungssport betrieben, der nicht nur körperlich extrem herausfordernd ist, sondern auch vor allem eines braucht: Teamwork. Zehn Runden warmlaufen und jede Menge Dehn- und Turnübungen gehören genauso zum Training wie zig Wiederholungen von Hebefiguren, Sprüngen und anderen Teilen der sogenannten Routinen. Zweieinhalb Minuten dauert am Ende

die komplette Choreografie, die sich die Trainerinnen, die allesamt selbst erfahrene Cheerleader sind, ausgedacht haben und immer wieder anpassen. „Man könnte auch Choreografien aus Amerika kaufen, aber die kosten sehr viel Geld“, sagt Moch. Deshalb setzt das Team auf eigene Kreativität. Und die kann sich sehen lassen. Denn die Mädchen im Alter von elf bis 16 Jahren betreiben kein American-Football-Cheerleading, sondern Allstar-Cheerleading: Bei diesem Sport, den der TSV Isernhagen erst seit März 2023 anbietet, geht es nicht darum, eine Mannschaft anzufeuern, sondern komplexe Choreografien mit Sprüngen,

Pyramiden, Hebefiguren, Tanz- und Turnanteilen auf die große Matte zu zaubern. Disziplin und Ausdauer sind ebenso gefragt wie exakt eintrainierte Abläufe. Jede muss wissen, was sie zu tun hat. Jede muss jeder vertrauen können. Andernfalls wäre das Verletzungsrisiko immens. „Wer hier mitmacht, muss ein Teamplayer sein“, betont Moch. Denn es gebe gerade bei den Sprüngen und Hebefiguren viele Ängste und Hemmschwellen zu überwinden. Rund 80 Mädchen konnte der TSV inzwischen in unterschiedlichen Gruppen und Altersklassen für den Sport begeistern. Wer mitmachen möchte, findet alle Informationen online auf www.tsv-isernhagen.de. Drei Mannschaften sind inzwischen zu ihren ersten Wettkämpfen angetreten. Und das überraschend erfolgreich: Bei den German Cheer Masters im Dezember in Lemgo belegten die ACS Bulls Legends prompt den zweiten Platz. „Wir haben gedacht, wir gehen da hin, nehmen die Erfahrungen mit und haben einfach Spaß“, beschreibt es Moch. Doch dass die Mädchen derart abliefern und so viele Punkte einsammeln würden, damit hatte niemand gerechnet. „Da ist wirklich ein Traum wahr geworden“, beschreibt es die 22-jährige Trainerin. Der Traum ist aber nicht kostenlos. Ganz im Gegenteil: Trotz des Gewinns eines sogenannten Paid Bid, der immerhin die Startgebühren beim Wettkampf Anfang April im kalifornischen Riverside abdeckt, bleiben immer noch hohe Kosten für die USA-Reise, die wohl jede Vereinskasse sprengen würden. „Für Flüge, Unterkunft, Verpflegung und Co. werden das wohl mindestens 1500 Euro pro Person sein“, sagt Moch. Doch nach diesem sportlichen Erfolg einfach der Kosten wegen die Chance verstreichen lassen? „Wir haben einen Elternabend gemacht und allen Bedenkenzeit gegeben“, sagt Moch. Am Ende war klar: Alle ziehen mit. „Die Mädchen hatten ohnehin sofort Ja gesagt.“ Um die Kosten zu reduzieren, suchen die Cheerleader jetzt auf allen Wegen nach Spenden und Sponsoren. Bei GoFundMe läuft unter dem Motto „OneTeam – OneDream“ eine Onlinespendensammlung, die schon fast 6000 Euro zusammengebracht hat. In Einkaufszentren, vor Baumärkten und bei anderen Anlässen werden dieser Tage Waffeln verkauft und weitere Spenden gesammelt. „Jeder Euro zählt“, betont die Trainerin. Die Freude über weitere Sponsoren und Unterstützer wäre daher groß. In der Sporthalle laufen bis dahin zweimal wöchentlich die Trainingseinheiten, um sich bestmöglich auf den großen Wettkampf in den USA vorzubereiten. „Es ist einfach cool, in dem Land antreten zu dürfen, wo unsere Sportart herkommt“, betont die 14-jährige Surya. Sie weiß genau, warum sie Cheerleaderin ist: „Das ist hier einfach ein ganz tolles Team.“ Dem kann die 13-jährige Melina nur zustimmen: „Zusammenhalt ist beim Cheerleading sehr wichtig, und es macht einfach Spaß, auch wenn es wirklich anstrengend ist.“ Alle hätten dasselbe Ziel und würden sich gegenseitig unterstützen. Die Aufregung vor der



Jeder Handgriff muss sitzen: Die ACS Bulls Legends trainieren momentan zweimal pro Woche in der Grundschule Isernhagen H.B.

Reise in die USA ist groß. Flüge und Unterkünfte sind inzwischen gebucht. Die Freistellung für die Mädchen von der Schule ist genehmigt. „Das wird uns als Team noch mehr zusammenbringen“, glaubt Surya. Keine Frage: Die Mädchen aus Isernhagen sind bereit. Amerika kann kommen.



Begeistert von ihrem Team: Die Trainerinnen Sophia Licata (von links), Erika Skripka und Katharina Moch.

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern. Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhl-

gang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt.

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Geprüfte Qualitätsprodukte finden sie in der Apotheke. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt (etwa durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentlee-

rung. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird. *Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

**Tipp bei hartem Stuhl**

Dr. Böhm® Darm aktiv



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.