



# Das sind unsere FitnessSTARS!

Wir bloggen auch:  
[www.fitness-star.ch](http://www.fitness-star.ch)

Das Präventionsprojekt «FitnessSTAR» soll Ideen und Trainingstipps rund um das Thema Fitness (Kraft, Kondition, Ernährung, Gesundheit usw.) liefern und so zur Unfallprävention und Verletzungsprophylaxe im Volleyball beitragen.

Aus rund 50 Bewerbungen wurden sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgesucht, die an dieser Stelle während einem Jahr über ihre Erfahrungen und Fortschritte berichten werden. Unterstützt werden sie dabei von suvaliv, Swiss Volley und den Spezialisten der Schulthess Klinik.

## SPECIAL GUEST:

**Simone Kuhn**



Foto: Andreas Eisenring

### Steckbrief

- Geburtsdatum 2.9.1980
- Grösse, Gewicht 184 cm, 72 kg
- Beruf Beachvolleyball-Profi
- Team Kuhn/Zumkehr
- Position Block
- Volleyball seit... 18 Jahren
- Trainingsumfang pro Woche 12–18 Stunden
- Problemzonen keine (dank dem vielen Training)

Simone wird uns ab und zu Einblick in ihr sehr strukturiertes, professionelles Athletiktraining gewähren. Ausserdem sorgen ihre Testergebnisse für einen aussagekräftigen Vergleichswert. >>

## Petra Käser



### Steckbrief

- Geburtsdatum 18.10.1980
- Grösse, Gewicht 173 cm, 65 kg
- Club MS Lerbermatt (Wabern bei Bern)
- Team, Liga 3. Liga (nächste Saison leider 4. Liga)
- Position Diagonal, Pass, Aussen, Libero
- Volleyball seit... 1990
- Trainingsumfang 2× Volleyball,  
pro Woche dazu Fitness und joggen
- Problemzonen Fussgelenke, Schulter

### Meine Motivation

Ich möchte durch das Projekt eine Abwechslung in meinen Sportalltag bringen und neben dem Volleyball noch etwas anderes kennen lernen. Dass der Aspekt Ernährung auch eine wichtige Rolle spielt, motiviert mich zusätzlich. Ausserdem freue ich mich, neue Leute kennen zu lernen.

### Mein Ziel

Obwohl ich mich schon jetzt als ziemlich sportlich bezeichnen würde, möchte ich gerne noch etwas fitter werden, was sich sicherlich auch im Volleyball positiv auswirken dürfte. Ich möchte auch lernen, mich gesünder zu ernähren. Ich möchte in einem Jahr eine sichtbare Veränderung feststellen können.

## Jolanda Kölbig-Flück



### Steckbrief

- Geburtsdatum 28.5.1973
- Grösse, Gewicht 183 cm, 85 kg
- Club Lancy VBC (Genf)
- Team, Liga 1. Liga (gerade abgestiegen in die 2. Liga)
- Position Mitte
- Volleyball seit... 23 Jahren
- Trainingsumfang pro Woche 2 Trainings
- Problemzone Schlagarm

### Meine Motivation

Es motiviert mich, von einem von Spezialisten individuell auf mich zugeschnittenen Training profitieren zu können. Ich erhoffe mir, mit Hilfe dieser Tipps meine Rumpfkraft zu verbessern, höher zu springen und meine Schmerzen im Arm loszuwerden. Ich möchte wieder fähig sein, die ganze Saison beschwerdefrei zu spielen.

### Mein Ziel

Ich möchte meine Fitness verbessern und gezielt an meinen Schwächen arbeiten, um Verletzungen vorzubeugen. Ich erhoffe mir ausserdem einen interessanten Austausch und ein neues Netzwerk mit Leuten, die ähnliche Probleme haben. Und schliesslich möchte ich mein Wissen über gesunde Ernährung erweitern.

## Julien Boegli



### Steckbrief

- Geburtsdatum 3.11.1983
- Grösse, Gewicht: 185 cm, 78 kg
- Club Sport-Gym Courtételle (JU)
- Team, Liga 2. Liga
- Position Aussenangriff
- Volleyball seit... 10 Jahren
- Trainingsumfang pro Woche 1–4 Trainings
- Problemzonen Chronische Müdigkeit, Kondition

### Meine Motivation

Als Amateursportler hatte ich bisher nie die Gelegenheit, nach einem genauen Trainingsplan zu trainieren, obwohl ich doch sehr häufig und vielseitig Sport treibe. Es war für mich deshalb immer schwierig, genau auf einen Wettkampf hin in Topform zu sein. Ich erhoffe mir von einem strukturierten Training ausserdem eine kleinere Verletzungsanfälligkeit.

### Mein Ziel

Mein Ziel ist es, meine Schwächen mit Hilfe der Ratschläge von Spezialisten zu verbessern. Volleyballerisch möchte ich mich dabei in verschiedenen Bereichen weiterentwickeln (Fitness, Kraft und Sprungkraft). Zudem würde ich gerne meinen Trainer davon überzeugen, dass ich unbedingt einen Stammplatz verdiene.

## Rebecca Meier



### Steckbrief

- Geburtsdatum 3.6.1981
- Grösse, Gewicht 177 cm, 86 kg
- Club VBC Subingen
- Team, Liga 5. Liga
- Position Aussenangriff
- Volleyball seit... 2003
- Trainingsumfang 1 × Volleyball (2 Std.) und pro Woche 1 × Walken (1 Std.)
- Problemzonen Allgemeine Fitness (Ausdauer, Kraft), Gewicht

### Meine Motivation

Aufgrund einer früheren Herzmuskel-Lähmung habe ich grosse Mühe, zu einer «normalen» Kondition zu gelangen. Meist konnte ich ein intensiveres Training für zwei bis drei Monate durchziehen, und dann fehlte mir die Motivation zum Weitermachen. Auch mein Gewicht ist nicht ideal, und ich hoffe, dies mit dem Programm reduzieren zu können.

### Mein Ziel

In erster Linie will ich körperlich fit werden, damit ich mich im Training vermehrt auch der Technik des Spiels widmen kann. Mein Ziel ist es, eine anständige Fitness zu erlangen und dabei mein Gewicht zu reduzieren. Ausserdem möchte ich genug fit werden, um Beachvolleyball zu spielen, denn dafür reicht meine Kondition momentan nicht aus.

## Joelle Gartmann



### Steckbrief

- Geburtsdatum 3.6.1992
- Grösse, Gewicht 178 cm, 57 kg
- Club TV Lunkhofen, Talent School Zürich
- Team, Liga U18, U21 und 3. Liga
- Position Aussenangriff
- Volleyball seit... 7 Jahren
- Trainingsumfang pro Woche 10 Stunden Volleyball
- Problemzonen Rumpfmuskulatur, Rücken, Schultern

### Meine Motivation

Meine Problemzonen sind die Muskeln und der Rücken. Meine Muskeln, vor allem die Muskelansätze, neigen durch das viele Trainieren schnell zu Überbelastung. Ausserdem würde mir etwas mehr Rumpfmuskulatur nicht schaden, obwohl mir mein Rücken schon länger keine oder eher wenige Probleme bereitet.

### Mein Ziel

Ich hoffe, dass ich durch FitnessSTAR meine Muskeln besser aufbauen kann, und lerne, was ich tun muss, wenn doch Beschwerden auftreten sollten. Ich möchte allgemein fitter werden und Muskelmasse aufbauen, damit ich Verletzungen vorbeugen kann. Und ausserdem möchte ich meine Kondition verbessern.

## Thomas Huber



### Steckbrief

- Geburtsdatum 28.8.1986
- Grösse, Gewicht 183 cm, 85 kg
- Club TV Bönigen
- Team, Liga TV Bönigen, 3. Liga
- Position Mitte
- Volleyball seit... 10 Jahren
- Trainingsumfang pro Woche 2 Trainings à 2 Stunden
- Problemzonen Knie (Patellasehne)

### Meine Motivation

Die FitnessSTAR-Ausschreibung im Swiss Volley Magazine hat mich sofort angesprochen. Mit der kompetenten Beratung werde ich lernen, wie ich mit meinen Verletzungen umgehen muss. Der individuelle Trainingsplan und das Ernährungsprogramm werden mir bei meinen Problemen mit der Patellasehne und den Rückenschmerzen weiterhelfen.

### Mein Ziel

Mit gezieltem Training und einer gesunden Ernährung will ich meine Verletzungen in den Griff kriegen. Zusätzlich will ich meine Fitnesswerte verbessern und an meinen Schwächen im Kraftbereich arbeiten. Als aktiver Spieler und Trainer will ich die wertvollen Erfahrungen meinen Volleyballkollegen und der Damenmannschaft des TV Guttannen weitergeben.

Fortsetzung im nächsten Magazine:  
Check-up in der Schulthess Klinik!