

Fußball-Bremen-Liga

Vogler verstärkt SFL-Verteidigung

BREMERHAVEN. Die Verjüngung des Kaders hat sich Eric Schürhaus, neuer Trainer des Fußball-Bremen-Ligisten SFL Bremerhaven, vorgenommen. Dazu passt, dass Tjark Vogler in der kommenden Saison für das Team vom Mecklenburger Weg auflaufen wird. Schürhaus kennt den Abwehrspieler, der aus der Jugend des FC Land Wursten stammt, noch aus der gemeinsamen Zeit beim JFV Bremerhaven. Der 20-jährige Vogler ist nach kurzer beruflicher Auszeit in die Seestadt zurückgekehrt und will bei den „Heidjern“ um einen Stammplatz in der Innenverteidigung kämpfen. (dir)

Fußball

JFV Bremerhaven sagt Turnier ab

BREMERHAVEN. Der Dr.-Arendt-Dental-Cup hat sich in kurzer Zeit zu einem Höhepunkt der Saisonvorbereitung für viele Fußball-Clubs aus Stadt und Land entwickelt. Doch in diesem Jahr muss der JFV Bremerhaven die insgesamt dritte Auflage des Turniers mit Blick auf die Kontaktbeschränkungen in Folge der Coronavirus-Pandemie absagen. Der JFV freut sich aber, dass der Namenssponsor an Bord bleibt und einer Neuauflage im nächsten Jahr somit nichts im Weg steht. (dir)

Nordholz

Windmühlenlauf findet nicht statt

NORDHOLZ. Der für Sonnabend, 27. Juni, geplante Windmühlenlauf der TSG Nordholz findet nicht statt. Der Verband hat alle Genehmigungen, die Veranstaltungen bis zum 30. Juni betreffen, zurückgenommen. Der Verein hat Verständnis und hofft, dass man viele Aktive 2021 auf dem Willi-Wicke-Sportplatz wiedersehen wird.

Ihr Draht zu uns

Lars Brockbalz (lb) 0471/597-294
 Dietmar Rose (dir) 0471/597-292
 Ute Schröder (uh) 0471/597-263
 Mareike Scheer (mer) 0471/597-264
 Dennis Paasch (pas) 0471/597-299

sport@nordsee-zeitung.de

Fit werden für die neue Fußballsaison

Warum Profi-Fußballerin Lena Petermann aus Otterndorf mit einem Physiotherapeuten aus Längen ihr Knie geschmeidig hält

Von Ute Schröder

LANGEN. Mit ihren knallbraunen Beinen stemmt sie die Kilos auf der Beinpresse nach vorn, hält die Spannung, hüpfert nach rechts und links, trippelt: Fußballnationalspielerin Lena Petermann trainiert ihr Knie geschmeidig. Und das nicht in ihrer Heimat Otterndorf und auch nicht bei ihrem französischen Arbeitgeber, dem HSC Montpellier, sondern bei Physiotherapeut Olaf Bruns in Längen.

Corona hat auch bei der Stürmerin für eine Zwangspause gesorgt. „Ich war gerade richtig in Form“, ärgert sich die Otterndorferin. In ihrer ersten Saison beim französischen Erstligisten Montpellier war sie voll durchgestartet, hatte in 16 Begegnungen zehnmal getroffen und „sieben oder acht Vorlagen“ auf dem Zettel. „Am 14. März wurde dann alles abgesagt.“ Zwei Wochen ist die 26-Jährige noch in der Stadt am Mittelmeer geblieben, „ich wollte erst mal abwarten, ob es weitergeht“. Doch als sich die Zustände in Frankreich weiter zuspitzten, ist sie nach Deutschland gereist. „Bei meiner Familie in Otterndorf ist immer ein Zimmer für mich frei“, sagt die junge Frau lachend.

Die Saison ist mittlerweile abgesagt. Mit einem Individualplan hat sie sich fit gehalten. Dazu gehörte auch ein Laufpensum. Das habe wohl zu einer Überbelastung im rechten Knie geführt. „Nichts Dramatisches“, beteuert



Nationalspielerin Lena Petermann hat mit dem Längener Physiotherapeuten Olaf Bruns an ihrem Patellasehnsyndrom gearbeitet. Fotos: Scheschonka

Lena Petermann, die schon längere Verletzungspausen hinter sich hat. Erst Anfang des Jahres war sie nach mehr als einem Jahr, in denen ein Fersensporn sie behinderte, zur Nationalmannschaft zurückgekehrt. „Das ist ein Patellaspitzensyndrom“, erklärt Physiotherapeut

Olaf Bruns. Siebenmal in zwei Wochen war die Fußballerin in seiner Praxis in Längen. Die beiden kannten sich vorher nicht: „Ich habe meinen Freund gefragt, ob er mir hier einen Physio empfehlen kann“, sagt Lena Petermann. Nils Ihlemann, der früher in Cuxhaven Fußball gespielt hat, nahm Kontakt zu Eintracht-Cuxhaven-Trainer Mentor Grapci auf, der dann Bruns ins Spiel brachte. „Ich war drei Jahre lang Betreuer bei Eintracht“, erklärt der Längener.

Trainingspläne für zu Hause

Ihm hat die Arbeit mit der Profi-Fußballerin richtig Spaß gemacht. „Das ist für mich ja auch nicht alltäglich.“ Jeweils eine bis anderthalb Stunden hat er mit der U20-Weltmeisterin von 2014 gearbeitet, ihr Trainingspläne mit nach Hause gegeben. „Er hat sich richtig reingehängt, das ist ein gutes Gefühl. Das hat viel gebracht“, freut sich die Kickerin. „Ich bin jetzt sehr optimistisch, dass ich fit in die Saisonvorbereitung gehe.“

Die beginnt in Frankreich am 29. Juni; die neue Saison soll Mit-

te August starten. In Montpellier fühlt sie sich wohl. „Ich mag es, wenn es wärmer ist“, erzählt sie. Noch drei Jahre Vertrag hat sie dort. Und nicht nur das: „Ich habe das volle Vertrauen der Trai-

» Er hat sich richtig reingehängt, das ist ein gutes Gefühl. Das hat viel gebracht.«

Lena Petermann über Olaf Bruns

ner, das ist sehr schön.“ Auf Tabellenplatz vier stand die Mannschaft bei Saisonabbruch. In der kommenden Spielzeit könnte es gerne noch einen Rang höher gehen: „Denn dann qualifiziert sich auch der Dritte für die Champions League, das ist ein super Ansporn.“

Im September soll sich dann die Nationalmannschaft wieder treffen. Die Qualifikation für die Europameisterschaft steht an, im Oktober sind zwei Freundschaftsspiele geplant.

Ein Physiotherapeut aus Längen wird diese Begegnungen dann bestimmt ganz genau verfolgen ...

Zur Person

» Lena Petermann wurde am 5. Februar 1994 in Cuxhaven geboren. Aufgewachsen ist sie in Otterndorf.



» Zu ihren Stationen als Fußballerin in der Jugend zählen: TSV Otterndorf, JSG Otterndorf/Altentwalde/Wanna, SV Ahlerstedt/Otterndorf.

» Ihr Bundesligadebüt gab sie am 20. September 2009 für den Hamburger SV. Das erste Bundesligator schoss die heute 26-Jährige am 8. November 2009.

» Im Jahr 2012 wechselte Lena Petermann nach Florida zu den UCF Knights. Von 2014 bis 2018 spielte sie für den SC Freiburg, danach eine Saison für Turbine Potsdam, bevor sie zum aktuellen Verein, HSC Montpellier, wechselte.

» Mit der U20-Nationalmannschaft wurde sie 2014 Weltmeisterin, seit 2015 gehört sie zum Kader der Frauen-Nationalmannschaft.

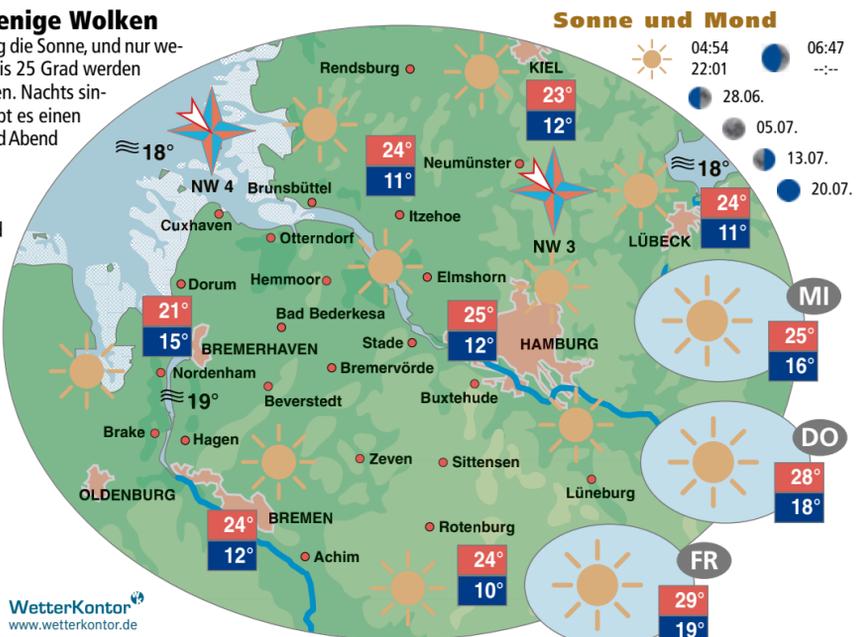
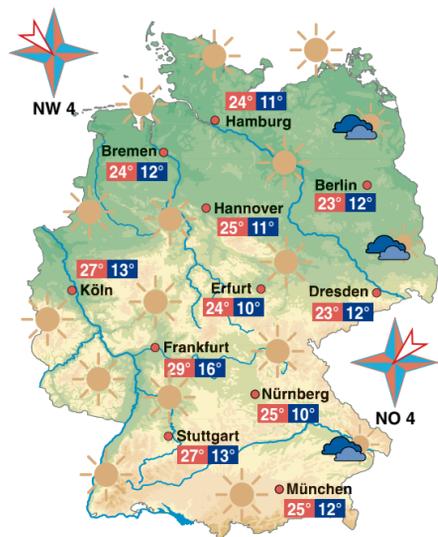
Zahlreiche Sonnenstunden und nur wenige Wolken

Nach örtlichem Dunst oder Nebel am Morgen scheint häufig die Sonne, und nur wenige Wolken ziehen vorüber. Es bleibt überall trocken. 21 bis 25 Grad werden erreicht. Der Wind weht schwach aus nördlichen Richtungen. Nachts sinken die Temperaturen auf 15 bis 10 Grad. Auch morgen gibt es einen herrlichen Tag mit viel Sonnenschein. Erst am Nachmittag und Abend zeigen sich teilweise ein paar Wolkenfelder.

Biowetter

Die Wetterlage hat einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf sowie auf den gesamten Organismus. Besonders Menschen mit hohen Blutdruckwerten können mit einer Entlastung rechnen. Der Sonnenschein hebt zudem die Stimmung, gibt Lebensfreude und neuen Antrieb. Gräserpollen fliegen in mäßigen bis starken Konzentrationen.

Deutschland heute



Niederschlag

0 %
Wahrscheinlichkeit

Gartentipp

Küchenkräuter: Dill und Kerbel werden nochmals in Reihen ausgesät. Der Reihenabstand beträgt bei Dill 20 bis 25 Zentimeter, bei Kerbel 10 bis 15 Zentimeter. Beide Kräuter können zwischen Salat angebaut werden.

Gezeiten

Ort	Hochwasser	Niedrigwasser
Brake	04:16 / 16:28	
Bremerhaven	03:30 / 15:41	
Dorum	03:09 / 15:19	
Cuxhaven	03:08 / 15:24	
Otterndorf	03:36 / 15:52	
Stade	05:56 / 18:10	
Hechthausen	05:56 / 18:13	
Brake	10:46 / 23:13	
Bremerhaven	09:37 / 22:03	
Dorum	--- / ---	
Cuxhaven	09:51 / 22:21	
Otterndorf	10:17 / 22:47	
Stade	00:52 / 13:03	
Hechthausen	01:35 / 13:47	

Wetter gestern (16 Uhr)

Ort	Wind (Bft.)	Max. (°C)	Min. (°C)	Rel. Feuchte (%)	Luftdruck (hPa)	Niederschlag* (l/m2)
Bremerhaven	NW 4	19,5	15,4	72	1025,3	0,1
Hamburg	NW 3	22,6	15,2	39	1024,1	0,0

Sonne und Mond

Ort	Sonne	Mond
Kiel	04:54 - 22:01	06:47 - ---
Neumünster	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Lübeck	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Hamburg	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Bremen	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Oldenburg	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Bremerhaven	05:07 - 22:06	05:07 - ---
Hamburg	05:07 - 22:06	05:07 - ---

UV-Strahlung heute

UV-Index	Maßnahmen
1-2 schwach	Keine Maßnahmen erforderlich
3-5 mittel	Schutzmaßnahmen empfehlenswert
6-7 hoch	Schutzmaßnahmen erforderlich
8-10 sehr hoch	Schutzmaßnahmen unbedingt erforderlich
11 extrem	Besondere Maßnahmen sind ein Muss

Europa heute

