



## ASC 46 gemeinsam. In Bewegung!

ENTDECKE DIE WELT DES KAMPFSPORTS | VOLLEYBALL IM ASC | PERFORMANCE COMPETITION | SUMMER MOVES

**WENN**

gerade alles wichtiger  
als Versicherungen ist,

**DANN**

seid ihr bei uns  
in besten Händen.

Vertretung  
Meier, Warneke & Wiegand OHG  
Königsberger Str. 2 37083 Göttingen  
Tel. 0551 507360  
mw.ohg@vgh.de

 Finanzgruppe

**VGH**   
fair versichert

# ASC ereichen



RAINER BOLLI

„Noch einmal Präsident“ unter dieser Überschrift stand Ende April die Wiederwahl unseres Präsidenten Rainer Bolli und von Susanne Pflüger, die ebenfalls für weitere drei Jahre im Präsidium des größten niedersächsischen Sportvereins bleibt. Beide stehen für die große menschliche Kontinuität und die gleichzeitig innovative Entwicklung, die unseren ASC in den letzten zwei Jahrzehnten geprägt haben.

Es ist die aktive Arbeit als Träger von Kindertagesstätten und im Ganztags unserer Grundschulen, die den ASC neben der Breite und Vielfalt unserer Angebote im Sport und in der Gesundheitsförderung verändert haben. Mit weiteren zukunftsweisenden Projekten wollen wir auch in Zukunft positiv wirken. Durch die Gemeinwohlbilanz stärken wir unsere Nachhaltigkeit im Sport weiter und setzen dies bereits mit unserer energieneutralen Kita in Grone, zusätzlichen Photovoltaikanlagen auf vereinseigenen Sportanlagen und einem Fernwärmeanschluss für unser Clubhaus um.

Mit jetzt mehr als 12.500 Mitgliedern ist der ASC weiter gewachsen. Dafür sind insbesondere die Gymnastik, die Fitnessangebote und der Gesundheitssport verantwortlich. Aus diesem Grund ist es gerade jetzt wichtig, den Wettkampf- und Leistungssport zu stärken. Viele unserer Sportler:innen sind regelmäßig Gäste bei der städtischen Sportlerehrung - das darf als Ansporn für weitere tolle sportliche Leistungen genommen werden. Flora Kliem wird dieses

Jahr bei den Paralympics in Paris die königsblauen Farben des ASC vertreten. Wir sind stolz auf ihre Erfolge im Bogensport und wissen, dass dahinter eine große Teamleistung steht.

Eine gute Ausbildung unserer ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitenden ist der Schlüssel für eine positive Entwicklung unserer Sportler:innen im ASC. Dafür steht auch das Ehrenamt im Verein. Es sind besondere Menschen, die sich für die Gemeinschaft einsetzen und dafür von uns geehrt werden. Peter Klammer und Angelika Wolters prägten über Jahrzehnte den Judosport, das Turnen im Verein und vieles weit drüber hinaus. Ulli Höhler ist jetzt Ehrenvorstandsmitglied unseres Vereins, eine besondere Ehrung für ihr außergewöhnliches Engagement im ASC.

Menschen prägen unseren Verein. Es ist die Gemeinschaft und die gegenseitige Wertschätzung, die den Erfolg im und durch den Sport erst möglich machen. Das zeigen wir auch wieder in diesem Kontakt. Wir stellen unsere Kampfkünste vor und zeigen dabei das Menschliche und den Sport. Außerdem gibt es spannende Berichte über die Facetten vom Volleyballspielen im ASC sowie Einblicke in unser diesjähriges Summer Moves Festival und unsere ASC Performance Competition.

Viel Spaß beim Lesen!  
[Euer Jörg Schnitzerling](#)



# ENTDECKE DIE WELT DES KAMPFSPORTS

Kampfsportarten bieten eine faszinierende Mischung aus körperlicher Fitness und mentaler Stärke. Jede Disziplin hat ihre eigenen Techniken und Traditionen, die sowohl den Körper als auch den Geist stärken und effektive Möglichkeiten zur Selbstverteidigung bieten.

Wir bezeichnen unsere Kampfsportarten auch gern als Kampfkünste, da sie neben der körperlichen Fitness auch eine mentale Entwicklung der Sportler:innen erfordern. Das vielseitige Angebot an Kampfkünsten in unserem ASC bietet Interessierten die Möglichkeit zu wählen und die für sich passende Disziplin zu finden. Mit kurzen Beschreibungen und persönlichen Einblicken in unsere Angebote wollen wir versuchen die Entscheidung zu vereinfachen. Alle unsere Kampfsportarten sind alters- und geschlechtsunabhängig und basieren auf der Überzeugung, dass ein gesunder Körper und ein wacher Geist untrennbar miteinander verbunden sind.

## JUDO

Judo heißt übersetzt der „sanfte Weg“ und wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Jigoro Kano in Japan entwickelt. Es ist die Kunst, die Kraft des Gegners zu nutzen, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und über unterschiedliche Wurftechniken im Kampf zu gewinnen. Eine gute Fallschule steht zu Beginn der Ausbildung im Vordergrund. Auf diese Weise wird die deutsche Übersetzung „der sanfte Weg“ auch in der Praxis gelebt.

„Nur wenig kann mich so an meine Grenzen bringen und macht mir dabei so viel Spaß“, sagt unsere Judoka Helen Schwenderling, für die Judo viel mehr als nur eine Sportart ist. „Judo fordert mich mental, geistig und körperlich. Gerade jetzt im Job ist das genau die Mischung, die ich brauche.“

Die Philosophie des Judo basiert auf den Prinzipien der maximalen Effizienz und des gegenseitigen Nutzens. Körperliche Fitness, mentale Stärke und der Respekt im Zweikampf werden aufgebaut und stetig gefördert. Der Deutsche Judo-Bund hat aus dieser Philosophie Werte entwickelt, die von vielen Judoka auch als charakterliche Grundpfeiler abseits

der Judomatte gelebt werden – so auch bei uns im ASC. Neben einer positiven körperlichen Fitness nimmt Judo somit ebenfalls positiven Einfluss auf die persönliche Entwicklung. Auch unser Fachbereichsleiter Nils Bentgerodt hat Judo schon mit fünf Jahren bei uns im ASC angefangen, da seine Mutter gehört hatte, dass der Sport auch für die Erziehung einen großen Mehrwert bietet. „Judo war für mich sehr stark auch eine Charakterschule“, erzählt Nils, für den Judo seitdem einen großen Lebensinhalt darstellt.

**„Das Training basiert unter anderem auf den Werten Freundschaft, Respekt, Hilfsbereitschaft und Mut. Durch eine stetige Vermittlung dieser Werte im Training wurde mein Charakter entsprechend geformt.“**

Insbesondere in der Kinder- und Jugendarbeit versuchen unsere Trainer:innen diese Philosophie an ihre jungen Schützlinge weiterzugeben. „Es darf natürlich nicht zu theorielastig werden“, erklärt Helen, die selbst verschiedene Kinder- und Jugendgruppen anleitet. „Wir versuchen die Werte bestmöglich in die Praxis zu integrieren.“ Ihre gut besuchten Trainingszeiten verraten, dass dies auch bei den Kindern sehr gut ankommt.

Im Vergleich zu den anderen Kampfsportarten schätzen Nils und Helen insbesondere das technische Kräftenessen. „Es geht nicht darum, den Gegner schnellstmöglich k.o. zu schlagen oder ihm möglichst viel Schmerz zuzufügen“, sagt Nils. „Natürlich kann man sich auch mal verletzen, aber ich würde sagen, das passiert viel seltener als bei anderen Kampfsportarten.“

Judo im ASC war schon immer der Judoclub Göttingen mit Peter Klammer als großem Aushängeschild. Peter, ein leidenschaftlicher und großartiger Judoka, hat über Jahrzehnte hinweg nicht nur die Techniken des Judo gelehrt, sondern auch die tief verwurzelten Werte der Kampfsportart in den ASC eingebracht. Heute ist der Judoclub ein Teil unseres ASC, wo diese Werte weiterleben können.

## KARATE

Im Gegensatz zum Judo, das darauf abzielt, die Stärke des Gegners gekonnt auszunutzen und auf ihn selbst umzulenken, geht es bei Karate stärker um reine Kraft und Schnelligkeit. Karate bedeutet so viel wie „leere Hand“ und stammt ebenfalls aus Japan. Es sind die präzisen Schlag- und Tritttechniken die Karate auszeichnen und mit Training zu effektiven Methoden der Selbstverteidigung werden lassen. Als unsere erste Kampfsportart hat Karate eine lange Geschichte im ASC. Gerade für viele Kinder ist es bis heute der Einstieg in die Selbstverteidigung.

„Im Kindertraining versuchen wir eine gute Symbiose aus Spaß und Disziplin zu erzielen“, berichtet unser Fachbereichsleiter Stephan Schoppe. „Kinder wollen natürlich Spielen. Deswegen gibt's zum Aufwärmen auch mal Völkerball oder Fußball. Danach fangen wir mit den verschiedenen Ebenen des Trainings an.“ Dieses umfasst die reine Technikschnule Kihon, den fast tänzerischen, festen Bewegungsablauf Kata und schließlich den Kampf Kumite. Zudem wird im Training die Selbstverteidigung in der eigenen Straßenkleidung geschult. „Jeder passt im Training auf den anderen auf“, erzählt Stephan über seine Gruppen.

**„So lernt man sich auch im richtigen Leben mal zurückzunehmen, selbst wenn man eigentlich die überlegene Person wäre.“**

In Zukunft will der Fachbereich sich auch auf die Fachbereiche Inklusion und den Seniorensport ausweiten.

## KUNG FU & THAI CHI

Kung Fu ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Kampfkünste und bedeutet wörtlich „harte Arbeit“. Diese Disziplin vereint eine beeindruckende Vielfalt an Schlag-, Tritt- und Blocktechniken mit akrobatischen Elementen und dem Einsatz von Waffen. Die Philosophie des Kung Fu legt großen Wert auf Ausdauer, Geduld und die stetige Verbesserung der eigenen Fähigkeiten. Im Mittelpunkt steht dabei die Entwicklung sowohl körperlicher als auch mentaler Stärke, wodurch ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird. Tai Chi oder auch Schattenboxen ist eine im 15. Jahrhundert in China entwickelte Kampfkunst. Innerhalb der chinesischen Kampfkünste zählt Tai Chi zur Familie der inneren Kampfkünste. Die enge Verbindung von Kung Fu und Tai Chi wird bei uns im ASC gelebt. Dabei ist Kung Fu die aktivere Kampfkunst während

Tai Chi von seinen ruhigen fließenden Bewegungsformen lebt. Gemeinsam mit Qigong, das die Kunst der Atemtechnik in den Vordergrund stellt, werden im ASC drei Disziplinen miteinander verbunden, die nicht nur als Kampfkünste, sondern auch im Gesundheitssport an Bedeutung gewinnen.

„Es ist beeindruckend, wie die unterschiedlichen Atemtechniken und die Langsamkeit des Tai Chi mich aus meiner täglich hohen Geschwindigkeit herausgeholt haben“, sagt Jörg, der vor allem seine körperliche Fitness ausbauen wollte und schnell merkte, dass eine gute Atemtechnik in vielen Lebenslagen helfen kann. „Das Singen im Chor fällt mir leichter und ich kann mich besser fokussieren.“ Auch hier ist es die Vielfalt der Möglichkeiten, die unseren Mitgliedern den Weg in die Kampfkünste erleichtern soll.

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

„Es ist egal, woher und aus welchem Bereich du kommst – dein Körper kann was!“, mit diesem Leitsatz möchte unsere Trainerin Rebecca Rau („Becky“) Frauen ermutigen sich zu behaupten und als Gemeinschaft zusammenzuwachsen. „Ich setze mich tagtäglich in meiner Arbeit mit dieser Thematik auseinander und sehe die gravierenden Defizite sowie den großen Bedarf Frauen und Mädchen zu stärken“, so Becky weiter.

Der Selbstverteidigungskurs für Frauen basiert auf dem israelischen, leicht erlernbaren Nahkampfsystem Krav Maga, das im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten bewusst auf Regeln verzichtet. Der Fokus liegt auf einfachen Bewegungsabläufen, natürlichen Reflexen, Selbstbehauptung und psychischer Stärke.

Unsere Kurse im ASC sollen eine vertrauliche Atmosphäre schaffen. Alter, Herkunft oder Kultur spielen keine Rolle. Ziel des Kurses ist es, dass die Frauen lernen ihre Stärken zu entdecken, in Alltagssituationen selbstbewusst auftreten und Grenzen setzen.

Das Training umfasst zudem Selbstverteidigungstechniken gegen die gängigsten Übergriffe und schult das richtige deeskalierende Verhalten. Körperliche Fitness ist für den Kurs keine Voraussetzung, da der Kurs sich zunächst insbesondere auf die Ausstrahlung und das Selbstbewusstsein der teilnehmenden Frauen konzentriert. „Denn 90 % der Selbstverteidigung beginnt im Kopf“, erklärt Becky.



**„Es ist egal, woher und aus welchem Bereich du kommst – dein Körper kann was!“**

Becky – Trainerin Selbstverteidigung für Frauen

„Wie Frauen wahrgenommen werden, hängt von ihrer inneren Haltung und Ausstrahlung ab und gibt die notwendige Selbstsicherheit, gerade auch in Bedrohungssituationen.“ Durch die Selbstverteidigungskurse zeigt Becky Frauen, dass Selbstverteidigung nicht nur ein physisches Training ist, sondern ein Weg, sich selbst besser kennenzulernen und mit Stärke durch das Leben zu gehen.

## BOXEN

Auch Boxen ist eine sehr wirkungsvolle Kampfsportart zur Selbstverteidigung. Es zählt zu den ältesten und bekanntesten Kampfsportarten, die sich auf Schlagtechniken mit den Fäusten konzentriert.

Boxen erfordert nicht nur schnelle Reflexe, eine präzise Technik und eine hohe Disziplin, sondern auch eine ausgezeichnete Kondition. Durch blitzschnelle und kraftvolle Schläge sowie dem Erlernen der Fähigkeit, Angriffen auszuweichen oder sie zu blocken, wird die Kampfsportart zu einer beeindruckenden Kombination aus Stärke und Geschick.

„Beim Boxen steht man sich zu zweit im Ring gegenüber, Auge in Auge und kämpft Eins gegen Eins. Dieses Gefühl ist einfach unbeschreiblich“, erklärt unser Fachbereichsleiter Ibrahim Öztürk, genannt „Ibo“, der seit seinem achten Lebensjahr fast täglich für seine Leidenschaft trainiert.

**„Man muss sehr diszipliniert sein, um so eine Sportart ausüben zu können. Viele denken, es geht beim Boxen nur um die Schlagkraft. Die ist natürlich wichtig, aber nicht das Entscheidende. Man muss viel Ausdauer mitbringen und super schnell sein - das wird oft unterschätzt.“**

Während seiner Karriere probierte Ibo auch andere Kampfsportarten wie Wing Chun aus, aber entschied sich schnell den Fokus aufs Boxen zu legen und hier das Training zu intensivieren. Im Jahr 2004 machte er schließlich seinen Trainerschein und unterrichtet bis heute wöchentlich mehr als 50 Schüler:innen. „Neben der Technik spielt beim Boxen auch das Vertrauen, das zwischen Trainer:in und Schüler:in entsteht, eine wichtige Rolle“, betont Ibo. „Das Schöne am Training ist außerdem, dass es ganz nebenbei das Selbstbewusstsein stärkt und als effektives Ganzkörpertraining genutzt werden kann. Wer kontinuierlich am Training dranbleibt, wird agiler, schneller und gewinnt an Ausdauer.“

#### PHILIPPINISCHE KAMPFKÜNSTE

Neben den japanischen und chinesischen Kampfkünsten bietet unser ASC auch die philippinischen Kampfkünste. Sämtliche Techniken und Bewegungsmuster werden hier aus dem Umgang mit Stock- und Klingenwaffen abgeleitet. Diese werden auf die eigenen „Körperwaffen“ - wie Ellenbogen, Knie und Hände - oder alltägliche Gegenstände wie Regenschirme oder Schlüsselbünde übertragen. Für den effizienten Einsatz der philippinischen Kampfkünste kommt es dabei weniger auf Kraft, Gelenkigkeit und Kondition, sondern vielmehr auf Technik, Distanzgefühl und Koordination an. Unser Fachbereich im ASC spricht deshalb auch bewusst von Kampfkunst, um sich von den wettkampforientierten Kampfsportarten abzugrenzen.

Es war reiner Zufall, dass Peter Spreitz 2005 zu unseren Kampfkünsten im ASC fand. Aus dieser ersten Begegnung mit damals noch Modern Arnis oder besser unseren philippinischen Kampfkünsten wurde schnell eine Leidenschaft. Inzwischen ist Peter seit 20 Jahren dabei und entdeckt dennoch immer wieder etwas Neues. „Im Vordergrund der Kampfkunst steht die eigene Körperbeherrschung und Selbstwahrnehmung“, erklärt Peter und betont, dass es hierbei um mentale Stärke und die persönliche Entwicklung geht und nicht um den Wettkampf. Der besondere Reiz der philippinischen Kampfkünste liegt in ihrer technisch-strategischen Ausrichtung.

„Ich habe meinen Sport gefunden und freue mich darüber, dass ich so neben meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Präsidium des Vereins immer der direkte Kontakt zu unseren Mitgliedern bleibt“, sagt Peter, der im Präsidium für die Finanzen unseres Vereins verantwortlich ist. So ist der ASC für Peter Spreitz nicht nur ein Ort der Verantwortung, sondern auch sein persönlicher Sportverein geworden.

Allgemein zeigt sich, dass Kampfsportarten eine einzigartige Kombination aus körperlicher Fitness, mentaler Stärke und praktischen Selbstverteidigungsfähigkeiten bieten. Jede Sparte des ASC hat ihre Besonderheiten und Philosophien, die das Training bereichern und zu einem lebenslangen Weg der persönlichen Entwicklung machen. Egal, ob man sich für die Würfe des Judo, die Schläge des Karate, die Vielseitigkeit des Kung Fu, die Präzision des Boxens oder die Waffenfertigkeiten der philippinischen Kampfkünste entscheidet – der Weg des Kampfsports ist eine lohnende Reise, die Körper und Geist gleichermaßen formt und stärkt.



PETER SPREITZ



## Ein gutes Gefühl, zu wissen: Die Dinge sind geregelt.

Die Themen für Sie ab 50+.  
Gemeinsam definieren wir Ihre Wünsche - für die beste Zeit Ihres Lebens.  
Sprechen Sie mit uns über Vorsorge, Vollmachten, Patientenverfügungen,  
Schenken, Vererben und vieles mehr.

[www.spk-goettingen.de/bestzeit](http://www.spk-goettingen.de/bestzeit)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Göttingen

# VOLLEYBALL IM ASC

„Es ist einfach eine schöne Sportart! Ich komme in die Halle, schalte ab und spiele mit Freunden“, erklärt Linda Wollert und macht dabei mit ihrer Gestik deutlich, wie wichtig ihr Sport und besonders das Volleyballspielen ist. Bereits im Alter von 9 Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für Volleyball, nachdem sie vorher verschiedene andere Sportarten ausprobiert hatte. Heute ist Linda 30 Jahre alt und ein festes Mitglied unserer 1. Damenmannschaft, wo sie aktiv im Wettkampfsport bei Turnieren und im Ligabetrieb mitspielt. Besonders bemerkenswert findet sie die Altersvielfalt innerhalb des Teams. Aus dem gemeinsamen Sport sind enge Freundschaften entstanden, die den gegenseitigen Respekt und die Freude am Spiel prägen.

Da sie Erfahrungen außerhalb ihrer Heimat sammeln wollte, entschied sie sich vor drei Jahren für ein Auslandsjahr in Deutschland, wofür sie ein Stipendium erhielt. „Ich bin nach Göttingen gekommen, habe eine liebe Gastfamilie gefunden und über das Volleyballspielen den Zugang zu dieser schönen Stadt gefunden.“

Beide sind begeistert von ihrem Sport und sind sich einig, dass es das Spiel mit dem Ball, die Absprachen mit den Mitspielerinnen und die Taktik hinter den Aktionen ist, die sie fasziniert. „Es ist ein Teamsport mit großen Emotionen“, so Linda weiter. Doch das ist nicht alles: Trotz der Altersunterschiede sind die Spielerinnen der Mannschaft Freundinnen geworden,

die zusammen feiern und sich auch privat treffen. „Im Team habe ich Freundinnen gefunden und wurde aufgenommen wie in einer Familie“ sagt Bea, die nach ihrem Stipendium nach Göttingen zurückgekehrt ist und hier ein neues Zuhause gefunden hat.

Im ASC hat Volleyball eine lange Geschichte, die bis in die siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts zurückreicht. Schon damals wurde die Vielfalt dieser Sportart gelebt. Mit der Einführung von Beachvolleyball wurde der ursprünglich reine Hallensport

noch vielseitiger und wandelte sich zu einem Event-sport – egal ob am Strand, in Freibädern oder als Veranstaltung am Rathaus. Volleyball auf Sand hat neue Menschen angesprochen und die Sportart noch attraktiver werden lassen. Ob getrennt nach Geschlechtern oder im Mixed Team, Volleyball bietet zahlreiche Möglichkeiten und ist als Ganzjahressport ein Anziehungspunkt für viele Sportler:innen.



„Volleyball ist auch ein Stück Familie geworden“, sagt die 19-jährige Beatrice Matteaccio, die ebenfalls Teil unserer 1. Damenmannschaft ist. Sie beschreibt, dass sie im Team von Anfang an sehr gut aufgenommen wurde. Bea ist Italienerin und spielt seit ihrem 5. Lebensjahr Volleyball in der Schule und im Verein in ihrer Heimatstadt Narni. „Meine Mutter hat mich zum Sport gebracht und mir damit neue Wege eröffnet“, erklärt sie.



 **volksheimstätte**  
wohnen · verwalten · betreuen

**Wir schaffen  
RAUM  
für Bewegung**

0551 37077 0 | [vh@volksheimstaette.de](mailto:vh@volksheimstaette.de) | [volksheimstaette.de](http://volksheimstaette.de)

# ASC | PERFORMANCE COMPETITION

Am 17. und 18. August haben wir erstmals ein neues Sportformat im Göttinger Jahnstadion präsentiert: die ASC Performance Competition. Dabei wurden leistungsorientierte Wettkämpfe in den Sportarten Beachvolleyball, 3x3 Basketball, Headis und Boxen ausgetragen. Auf zwei aufgeschütteten Beachvolleyballplätzen traten Volleyballer:innen beim Premium Cup gegeneinander an und Basketballer:innen gingen bei der Streetballvariante 3x3 auf dem neuen 3x3 Court auf Korbjagt. Bei der Headis Weltmeisterschaft standen sich die besten Spieler:innen aus aller Welt gegenüber und auch bei der Boxnacht am Samstagabend trafen nationale und internationale Kämpfer:innen Open Air im Ring aufeinander. Zwei Tage voller Sport, Wettkampf, Energie und Dynamik!



## 3x3 BASKETBALL

Bei der Trendsportart 3x3 handelt es sich um eine aufregende und dynamische Form des Basketballs, die in den letzten Jahren weltweit immer beliebter geworden ist. Im Gegensatz zum traditionellen fünf gegen fünf Basketball stehen bei 3x3 Turnieren nur drei Spieler pro Team auf dem Spielfeld, das halb so groß ist wie bei den klassischen Partien. Ein weiterer Unterschied ist, dass nur auf einen statt auf zwei Körbe geworfen wird. Bei unserer ASC Performance Competition treten acht Teams auf dem neuen 3x3 Basketball Court am Jahnstadion gegeneinander an. Nach einem kurzen und heftigen Regenschauer mussten die letzten fünf Spiele in die Sporthalle des Hainberg Gymnasiums verlegt werden, da der Court zu nass und rutschig war. Im Finale sicherte sich das Team der Afro Hoopers aus Chemnitz den Sieg denkbar knapp mit 20:19 gegen das Göttinger Team Team Tranquille. Als offizieller Tour-Stop dürfen sich die Sieger nun über die Qualifikation zum Final-Turnier der 3x3 Germany-Serie in Hannover Anfang September freuen.

## BEACHVOLLEYBALL

Auch Beachvolleyball hat die ehemalige reine Hallensportart Volleyball vielseitiger gemacht und ihn in einen Eventsport verwandelt, der immer mehr Menschen begeistert – ob als Hobby am Strand oder auf höchstem Niveau bei den olympischen Spielen in Paris. Bei unserer ASC Performance Competition wurde vom ASC erstmalig ein Beachvolleyball Turnier ausgerichtet, welches Teil des nationalen Wettkampfkaders ist. Der DVV Beachvolleyball Premium Cup umfasste eine Reihe von Beachvolleyball Turnieren, die vom Deutschen Beachvolleyball Verband (DVV) mitorganisiert wurden. Dabei sind einige der besten deutschen Beachvolleyball Spieler:innen gegeneinander angetreten und haben Punkte für die deutsche Rangliste gesammelt. Zehn Damen- und zwölf Herrenteams gingen auf den eigens aufgeschütteten Beachplätzen an den Start. Mit Luis Kubo (12. der deutschen Rangliste) und Spielpartner Cedrik Moede sicherten sich am Ende die Favoriten den Turniersieg der Herren. Im Damen-Finale konnten sich ebenfalls die auf Eins gesetzten Nina Interwies und Larissa Claaßen gegen Emma Gangey und Lina Hesse durchsetzen.

## ASC BOXNACHT

Die ASC Boxnacht gehörte bis vor einigen Jahren zum festen Bestandteil des Göttinger Sportkalenders. Nun haben wir für die Göttinger Kampfsportszene im Rahmen der ASC Performance Competition ein neues Event geschaffen: Eine internationale Boxnacht in neuer Umgebung, und zwar Open Air im Göttinger Jahnstadion. Bei der neuen Auflage unserer ASC Boxnacht sind regionale Boxer auf nationale und internationale Herausforderer getroffen. Diese zeigten den Leistungssport in acht Kämpfen in verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen auf hohem Niveau. Die neue Umgebung des Jahnstadions sorgte für die Sportler:innen als auch für die Zuschauer:innen für eine ganz besondere Atmosphäre. Besonders die vier Göttinger Boxer rissen das Publikum mit. Schekeb Qurbani bestritt seinen ersten Kampf und konnte in einem Sparring ein Unentschieden erreichen. Unsere Boxer Magomed Umarov, Abdullah Sharifi und Justin Kern besiegten ihre Gegner von der Box-Sport-Academie aus Hannover und unserem polnischen Gastverein BK Boks Poznan.



## HEADIS

Headis, die Sportart mit Köpfchen, wird an einer herkömmlichen Tischtennisplatte gespielt, der 100g leichte Gummiball darf beim Spiel jedoch ausschließlich mit dem Kopf berührt werden. So verbindet die 2006 in Kaiserslautern erfundene, mitreißende Sportart die taktischen Elemente des Tennis, die Bearbeitung des Tischtennis und das Kopfballspiel des Fußballs. Unsere ASC Performance Competition war dieses Jahr Austragungsort der Headis Weltmeisterschaft mit Teilnehmenden aus fünf Nationen. 110 der besten Spieler:innen aus aller Welt traten somit gegeneinander an und spielten um die Krone der dynamischen Trendsportart. Am Ende waren es die beiden Titelverteidiger Headsinfakt bei den Herren und Theadix bei den Damen, die ihre Finalsiege gegen Sniper Schorsch und Matruschka gewinnen und sich so den Weltmeistertitel sicher konnten.



Alles in allem war unsere ASC Performance Competition für die Sportstadt Göttingen ein grandioses Wochenende, das Sportler:innen und Zuschauer:innen gleichermaßen begeisterte. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Wiederholung im nächsten Jahr!



# SUMMER Moves

ASC 46 gemeinsam in Bewegung!



Alle Infos unter:  
[stadtwerke-goettingen.de/fahrradparkhaus](http://stadtwerke-goettingen.de/fahrradparkhaus)

stadtwerke  
göttingen

Vor uns die Zukunft!

## Safety First für's Fahrrad!

Mit unseren Fahrradboxen und dem Fahrradparkhaus direkt in der Innenstadt.

Fahrradparkhaus  
Hospitalstraße –  
Jetzt kostenfrei  
testen!



nebenraum.io

# Outdoor-Sport im Herbst: Fit und gesund durch die bunte Jahreszeit

Die besten Tipps und Sportarten für ein aktives Herbstvergnügen im Freien

**D**er Herbst ist eine der schönsten Jahreszeiten für Outdoor-Sport. Die kühler werdenden Temperaturen, das bunte Laub und die klare Luft schaffen ideale Bedingungen, um sich in der Natur zu bewegen und dabei gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Doch der Wechsel der Jahreszeit bringt auch einige Herausforderungen mit sich, die man beachten sollte.

Hier erfahren Sie, wie Sie das Beste aus Ihrem Outdoor-Training im Herbst herausholen können und welche Sportarten besonders gut geeignet sind.

## Tipps für sicheres Training im Herbst

Der Herbst bringt auch einige Herausforderungen mit sich, die Sie beim Outdoor-Sport beachten sollten:

### Aufwärmen nicht vergessen:

Durch die kühleren Temperaturen ist ein gründliches Aufwärmen besonders wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um Ihre Muskeln auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

### Den Herbst genießen

Outdoor-Sport im Herbst ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele. Nutzen Sie die Schönheit der Natur, um neue Energie zu tanken und den Kopf frei zu bekommen.

### Trinken nicht vergessen:

Auch wenn es kühler ist, verliert der Körper beim Sport Flüssigkeit. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken – auch an kühlen Tagen. Ausgedehnten Wanderungen oder einer entspannten Yoga-Session im Freien – der Herbst bietet zahlreiche Möglichkeiten, fit und glücklich durch die kühle Jahreszeit zu kommen.

### Achten Sie auf den Untergrund:

Rutschige Wege durch nasses Laub oder Matsch können schnell gefährlich werden. Wählen Sie Ihre Route mit Bedacht und passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Bedingungen an.



DARE2B

REGATTA GREAT OUTDOORS

# OUTDOOR SPORTS OUTLET

sportlich, modisch, preiswert

## Outdoor-Bekleidung & Ausrüstung für die ganze Familie

Das Outdoor Sports Outlet in Göttingen bietet hochwertig Produkte der Marken REGATTA und DARE2B zu sensationellen Preisen. Ob Wandern, Skifahren, Radfahren oder Camping, hier wirst du garantiert fündig. Funktionelle Bekleidung, Schuhe, Rucksäcke und Accessoires für die ganze Familie lassen keine Wünsche offen. Die Kollektionen sind nicht nur funktionell, sondern auch modisch und alltagstauglich. Zahlreiche, kostenlose Parkplätze sind direkt am Outlet vorhanden. Wir freuen uns auf deinen Besuch.

Instagram.com/outdoorsportsoutlet  
facebook.com/osogottingen

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9:30 - 18:30 Uhr  
Sa 10 - 18 Uhr

37075 Göttingen  
Hannoversche Str. 43-47



## IMPRESSUM

Herausgeber:  
ASC Göttingen von 1846 e. V.  
Danziger Str. 21  
37083 Göttingen  
Telefon: (0551) 517 46 45  
E-Mail: info@asc46.de

Erscheinungsweise: halbjährlich

Satz und Layout: Sven Winkler und Jana Arzer  
Fotos: Sven Winkler, Jana Arzer und Adobe Stock  
Redaktion: Jörg Schnitzerling, Sven Winkler, Zara-Carlotta Stehling, Jana Arzer und Helen Schwenderling

Die Artikel spiegeln nicht in jedem Falle die Meinung des Vorstandes wieder.

Druck: DDMedia GmbH, Kassel

Vertrieb: haushaltsdeckende Verteilung mit der Deutsche-Post plus ausgewählte Ablagestellen

Gesamtherstellung & Projektmanagement:  
Mundus-Marketing & Interactive GmbH  
Sichelnsteiner Weg 2, 34346 Hann.Münden

Datenschutzerklärung unter [www.asc46.de/datenschutz](http://www.asc46.de/datenschutz)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.