



**PRESSEMITTEILUNG vom 01. Mai 2018**

**Hamburger Leichtathletik-Verband bringt mit Unterstützung der Stiftung Leistungssport Hamburg das Projekt „Athletiktraining für den Hamburger Spitzensport“ auf den Weg**

Die physischen sowie koordinativen Anforderungen und Belastungen sind in den letzten Jahren über alle Sportarten hinweg immer größer geworden. Ein Ende dieses Prozesses lässt sich derzeit kaum ausmachen. Damit gewinnt der Stellenwert des Athletiktrainings mit den Schwerpunkten Fitness, Rehabilitation, Prävention, Regeneration und Leistungsmaximierung im Spitzensport immer weiter an Bedeutung.

Das hat der Hamburger Leichtathletik-Verband (HLV) mit Unterstützung der Stiftung Leistungssport Hamburg (Stiftung) zum Anlass genommen, um mit dem Projekt „Athletiktraining für den Hamburger Spitzensport“ ein außergewöhnliches Konzept auf den Weg zu bringen. Als Kooperationspartner konnte die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT) gewonnen werden. Eines der Hauptziele ist, die Sportlandschaft und damit die Sportarten des Hamburger Bundesligakalenders zu bereichern.

Aufbauend auf die vorliegenden theoretischen Erkenntnisse wird ein praxisorientierter Leitfaden für das sportliche (Hoch-)Leistungsstraining mit methodischen Leitlinien zur Trainingsplanung und Leistungsoptimierung vorgestellt. Aus der Praxis für die Praxis wird der ehemalige Weltklasse-Weitspringer Sebastian Bayer die beschriebenen Inhalte „Sportart übergreifend“ und „Sportart verbindend“ vermitteln.

Sebastian Bayer, mehrfacher Europameister und mit 8,71 Metern Hallen-Europarekordhalter im Weitsprung, ist begeistert von dem geplanten Projekt. „Ich freue mich sehr, mein Wissen und meine Erfahrung aus der Leichtathletik jetzt mit den anderen Sportarten zu teilen“, sagt der 31-Jährige. In einem Videoclip [<https://www.youtube.com/watch?v=WtH2l6rc7zQ&feature=youtu.be>] stellt Sebastian Bayer sich und das Projekt kurz vor. Interessierte Verbände und Vereine aus dem Bundesligakalender können direkt mit ihm Kontakt aufnehmen: [bayer@hhlv.de](mailto:bayer@hhlv.de). Weitere Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Pressemitteilung.

Klaus Jakobs  
Hamburger Leichtathletik-Verband  
Geschäftsführer

Alexander Harms  
Stiftung Leistungssport Hamburg  
Geschäftsführer



**Projekt „Athletiktraining für den Hamburger Spitzensport“**

**Kontaktdaten:**

**Sebastian Bayer**

Hamburger Leichtathletik-Verband  
Athletiktrainer/Projektkoordinator  
E-Mail: [bayer@hhlv.de](mailto:bayer@hhlv.de)

**Klaus Jakobs**

Hamburger Leichtathletik-Verband  
Geschäftsführer/Projektleiter  
Telefon: 040 / 8888 0358  
Mobil: 0175 / 728 3443  
E-Mail: [jakobs@hhlv.de](mailto:jakobs@hhlv.de)

**Alexander Harms**

Stiftung Leistungssport Hamburg  
Geschäftsführer  
Telefon: 040 / 36 138 - 708  
E-Mail: [Alexander.Harms@hk24.de](mailto:Alexander.Harms@hk24.de)