

Handball: Rouven Schirp ist neuer Fitnesscoach beim Drittligisten SG Schalksmühle-Halver

come-on.de/sport/lokalsport/handball-rouven-schirp-neuer-fitnesscoach-beim-drittligisten-schalksmuehle-halver-6460286.html

Handball, 3. Liga West



+

Neuer Fitnesscoach der SGSH: Rouven Schirp.

© Schäfer

Halver - Gegen Ende des Sponsoren-Netzwerk-Treffens der SG Schalksmühle-Halver kam richtig Bewegung in die Eugen-Schmalenbach-Aula der Firma Turck – und das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Rouven Schirp, Diplom-Sportwissenschaftler und neuer Fitnesscoach des Handball-Drittligisten, brachte die Freunde und Gönner der SGSH vor dem Gang zum Buffet erst zum Schunkeln – vor, zurück, links, rechts – und dann zum Lachen.

Denn was zunächst einfach klang, war es in der Umsetzung im zweiten, visuell bezogenen Teil, keineswegs. Der 40-Jährige gab den Gästen so noch vor den Lachsschnittchen und anderen Häppchen einen Vorgeschmack in ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung – in eine noch relativ neue Trainingsform, für die Schirp sogar Präsentant in NRW ist: Life Kinetik.

Viele Unternehmen, Erzieher, vor allem aber ambitionierte Sportler und Trainer haben dieses Bewegungsprogramm, das die Handlungsfähigkeit verbessern und die Entscheidungsqualität optimieren soll, schon für sich entdeckt. „Es ist ein spezielles Training, das uns unterstützt, brachliegende Bereiche im Gehirn zu aktivieren. Es geht darum, Ressourcen des Gehirns auszuschöpfen“, sagte der Hohenlimburger, der mithilfe von koordinativen und visuellen Übungen, die mit kognitiven Aufgaben kombiniert werden, nun auch primär die SGSH-Drittliga-Handballer handlungsschneller machen und bei ihnen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen möchte – oder, wie es Schirp ausdrückte, aus einer einspurigen Autobahn eine fünfspurige machen.

Mit Life Kinetik ist die Arbeit von Rouven Schirp, der seit fünf Jahren selbstständig ist, freilich längst nicht getan. „Meine Aufgabe ist es, dass die Spieler gesund bleiben und gute Beine haben“, betonte der 40-Jährige, den

Trainer Stefan Neff in seinem vorangegangenen Impuls-Referat als „echten Profi“ bezeichnete: „Ich bin überzeugt von ihm.“ Schirp soll am Löh und an der Mühlenstraße also präventiv arbeiten und dafür sorgen, dass möglichst wenige Spieler die Partien verletzungsbedingt von der Tribüne aus verfolgen müssen.

Sieben Jahre "auf Schalke"

Der 40-jährige ehemalige Leistungssportler wird sich zudem um Athletik, Explosivität und Ausdauer von Polakovs & Co kümmern. Neff verteilte mit seinen Worten über Schirp am Dienstag keine Vorschusslorbeeren, sondern wird genau wissen, wen er sich da ins SGSH-Boot geholt hat. Zu Oberliga-Zeiten arbeiteten Schirp und Neff beim TuS Volmetal ein Jahr lang erfolgreich zusammen, kennen und schätzen einander. „Als Stefan mich anrief und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, wieder mit ihm zu arbeiten, habe ich sofort zugesagt“ betonte der Hohenlimburger, dessen Referenzen enorm sind.

So betreut er derzeit einige Einzelsportler und die Landesliga-Kicker des SV Hohenlimburg 10. Mit Fußballern kennt sich der 40-Jährige ohnehin sehr gut aus, war bei vielen Vereinen Fitnesstrainer – unter anderem bei den damaligen SF Oestrich-Iserlohn. Eine Referenz aber ragt freilich heraus: Von 1999 bis 2006 war Schirp Konditionstrainer in der Nachwuchsabteilung des FC Schalke 04. Und von 2006 bis 2009 arbeitete er als Fitnesscoach bei und mit den Bundesliga-Profis der Königsblauen. Nun also die SGSH – eine Aufgabe, die Rouven Schirp als „reizvoll“ empfindet. Am Dienstagabend brachte er noch die Freunde und Gönner der SGSH in Bewegung – und durfte mit einem Augenzwinkern sogar das Buffet eröffnen.