>> HART ABER HERZLICH

WELTMEISTERIN **SVENJA REIMERS BOXTE SICH VON** SIEG ZU SIEG - BIS SIE AN IHRE GREN-ZEN STIESS. HEUTE HÖRT SIE AUF **IHREN KÖRPER**

ch habe Bruce Lee und Jackie Chan im Fernsehen gesehen und wusste sofort, ich will sowas auch können", sagt Svenia Reimers und schmunzelt. 14 Jahre alt ist sie, als sie ihre Leidenschaft für den Kampfsport entdeckt, angespornt von den legendären Leinwandkämpfern. Erst probiert sie Jin Jitsu, eine Kampfkunst der japanischen Samurai, anmutig, defensiv. Mit 16 nimmt sie ihre ersten Kickboxstunden, das verfängt. Bereits ein Jahr später steigt sie ins Nationalteam auf. "Doch eigentlich ging es erst mit 24 so richtig los", sagt Reimers. Ihr Ehrgeiz wird größer, ihr Training intensiver. So oft sie kann, nimmt sie an Wettkämpfen teil, trainiert oft an sechs Tagen die Woche. Die harte Arbeit fruchtet. Reimers gewinnt mehr und mehr Turniere. 2002 holt sie ihren ersten Weltmeistertitel. Weitere Titel folgen, Reimers boxt sich von Sieg zu Sieg. Bis ihr Körper plötzlich schlapp macht: Mit Verdacht auf Schlaganfall und Hirnhautentzündung kommt sie ins Krankenhaus - "eine schlimme Zeit", sagt Reimers. "Allerdings wurde mir dadurch klar, dass ich sämtliche Warnsignale einfach überhört hatte." Trotzdem nimmt sie noch an Wettkämpfen teil. Ab 2006 schließlich der Wendepunkt, Reimers gibt



ihrem Körper eine Pause vom Kampf. Die Regeneration dauert sechs Jahre. Erst hadert die leidenschaftliche Sportlerin noch damit, wünscht sich, sie könnte die Zeit beim Trainieren auf der Matte verbringen. Heute weiß sie, wie wichtig es ist, geduldig zu sein und auch mal eine Pause einzulegen: "Wenn ich mich nicht wohlfühle, dann höre ich auf meinen Körper und gehe nicht trainieren", sagt Reimers. Das dazugewonnene Bewusstsein für die richtige Balance gibt die Sportlerin heute weiter - als Bundestrainerin im Nationalteam und als Trainerin der "Golden Hornets" im Lübecker Budokan Verein. "Für einige Schüler bin ich schon so etwas wie eine Ersatzmama", sagt Reimers, selbst

alleinerziehende Mutter. Ihr Training sei ziemlich hart, aber man könne immer eine Pause machen. Überhaupt gehe es beim Kickboxen nicht darum, jemanden k.o. zu schlagen. Vielmehr würden die Punkte anhand der Trefferfläche gezählt. Neben dem Training tritt Reimers selbst wieder an und gewinnt in Serie, Bronze, Silber und Gold. Im August 2014 einen WM-Titel in London, im Oktober 2016 in Irland, Anfang November fliegt die Leichtkontakterin in die USA, um sich den sechsten WM-Titel zu holen. Wir drücken die Daumen!

Weitere Infos: www.budokan-luebeck.de www.goldenhornets.de

