

## Interview mit Frau Buggenhagen und Heidi am 28.02.2023

### **Trainieren Sie selber und nehmen Sie an Wettkämpfen teil?**

2016 war mein letzter Wettkampf und das war zu den Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro.

### **Welche Sportarten übten Sie aus?**

Ich bin ein Werfer. Ich übte also Kugelstoßen, Diskuswurf und Speerwurf aus. Ich habe auch lange Jahre in der Rollstuhl-Basketballnationalmannschaft gespielt. Und ich bin auch sehr gerne den Marathon gefahren. Ich war relativ vielseitig.

### **Wie kam es dazu?**

Durch hartes Training. Ich habe zu DDR Zeiten schon angefangen mit dem Training. Wir wurden dort vielseitig ausgebildet.

### **Was waren Ihre größten Erfolge?**

Ich bin 130 Mal DDR Meister geworden. Ich stehe in Guinness Buch der Rekorde. Ab 1990 durften wir international, also bei Europameisterschaften (EM) und Weltmeisterschaften (WM) und Paralympics starten.

### **Welche Hobbies haben Sie?**

Ich liebe die Natur und mag Tiere gerne. Ich mag es zu puzzeln und verreise gerne.

### **Wie lange arbeiten Sie schon als Trainerin?**

Noch nicht sehr lange, da ich bis 2016 selbst aktiv war. Eine richtige Trainerin bin ich mit Heidi das erste Mal. Zwischendrin habe ich mit einer Mannschaft in Rollstuhlbasketball trainiert und gespielt.

### **Was trainieren Sie mit Heidi?**

Heidi macht 2 Mal die Woche Krafttraining im Fitnessstudio und macht Ausdauertraining auf dem Laufband.

## **Wie kam es dazu Heidi zu trainieren?**

Ich habe erfahren, dass die Special Olympics in Berlin stattfinden werden und wollte Sportler in Barnim finden, die daran teilnehmen können. So bin ich auf die Robinsonschule gekommen und habe über eine Beratungsstelle einen Verein in Schwanebeck gefunden, bei dem wir trainieren können und der uns aufgenommen hat.

## **Wie oft trainieren Sie mit Heidi und wie lange?**

Wir trainieren zurzeit 3 Mal in der Woche. Am Sonntag trainieren wir Kugelstoßen für 45 Minuten. Das Krafttraining dauert anderthalb Stunden und das 2 Mal in der Woche.

## **Wo liegen aus Ihrer Sicht Heidis Stärken und Schwächen?**

Heidi ist ein Sonnenschein. Ganz selten ist sie nicht motiviert und niedergeschlagen. Größtenteils, also zu 98,9% ist sie motiviert und hat Freude am Sport. Was sie noch lernen muss, ist der Trainingsaufbau.

## **Haben Sie schon andere Athleten trainiert?**

Ja, im Rollstuhlbasketball habe ich schon andere Athleten trainiert.

## **Heidi, wie gefällt dir das Training mit Frau Buggenhagen?**

Sehr, sehr gut. Ich kann mich sehr glücklich schätzen, Marianne als Trainerin zu haben.

## **Ist das Training sehr anstrengend?**

Ja, tatsächlich. Manchmal schon.

## **Was sind deine sportlichen Ziele?**

Meine sportlichen Ziele sind, dieses Jahr Weltmeisterin zu werden bei den Special Olympics.

Die AG Homepage bedankt sich für das Interview und wünscht ganz viel Erfolg!

---



von links: Frau Mohnberg, Frau Becker, Heidi, Herr Trier, Frau Buggenhagen + Tochter, Herr Weiß