

OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



DAS HERZ DES SPITZENSPORTS IM NORDEN!

Dein persönlicher
Ratgeber



HERZLICH WILLKOMMEN IN DER OSP-FAMILIE!

Wir freuen uns sehr darauf, dich ab jetzt auf deinem sportlichen Weg zu begleiten und zu unterstützen. Um dir den Einstieg bei uns zu erleichtern, haben wir dir ein paar wichtige Infos zusammengestellt und stellen dir deine Ansprechpartner*innen vor.



Ingrid Unkelbach
Leiterin

SO FINDEST DU UNS ONLINE:

UNSERE WEBSITE



ospbh-sh.de



SOCIAL MEDIA



facebook.com/ospbhsh



instagram.com/ospbhsh



FÜR WEITERE FRAGEN NUTZE UNSERN ALLGEMEINEN KONTAKT



ospbh-sh.de/kontakt



INHALTSVERZEICHNIS

- 06 Laufbahnberatung
- 07 Sportphysiotherapie
- 08 Sporternährungsberatung
- 09 Sportpsychologie
- 10 Trainingswissenschaft
- 13 Kraft- und Ergometerraum-Nutzung
- 14 Gegen Gewalt im Sport
- 15 OSP-Geschäftsstelle
- 17 Persönliche Notizen



LAUFBAHNBERATUNG

Sport und Schule, Studium, Ausbildung oder Beruf unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Du musst dich tagtäglich vielen Herausforderungen stellen – das wissen wir! Und genau deshalb unterstützen wir dich bei Fragen jeder Art.

WIR FREUEN UNS DARAUF, DICH KENNENZULERNEN



Hamburg

Pamela Wittfoth

040 – 69 65 24 15
p.wittfoth@ospvh-sh.de



Kiel

Petra Homeyer

0431 – 22 07 61 26
p.homeyer@ospvh-sh.de



Hamburg/Ratzeburg

Leif Böhnert
(in Elternzeit)

040 – 69 65 24 41
04541 – 86 43 46
l.boehmert@ospvh-sh.de

WIR BITTEN DICH

- nach Bedarf deine Trainingspläne, Zeugnisse, Bewerbungsunterlagen mitzubringen.
- unsere Beratungsgespräche verbindlich wahrzunehmen.
- Herausforderungen in deiner Karriere frühzeitig anzusprechen.

SPORTPHYSIOTHERAPIE

Die richtige Regeneration ist für optimale Leistung genauso wichtig, wie das richtige Training. Dabei sind wir an deiner Seite. Und auch wenn es mal zwickt und wehtut, bekommen unsere Physiotherapeuten das wieder hin!

WENDE DICH FÜR TERMINE DIREKT AN DIE PHYSIOTHERAPIE DEINES STANDORTES:



Hamburg

Praxis für Physikalische

Jasmin Patig

040 – 69 65 24 40



Kiel

Praxis für Physiotherapie

Frank Naeve

0431 – 33 10 10



Ratzeburg

Praxis für Physiotherapie

Denhoorn Oosterbaan

Erwin Oosterbaan

04542 – 23 45

WIR BITTEN DICH

- Deine Termine wahrzunehmen, oder sie rechtzeitig abzusagen.
- Unsere Praxis in einem angemessenen Hygienezustand zu betreten.
- Medizinische Berichte oder ggf. Rezepte mitzubringen.

SPORTERNÄHRUNGSBERATUNG

Die richtige Ernährung ebnet dir den Weg zum sportlichen Erfolg. Um deine Leistungen im Training und im Wettkampf zu optimieren, aber auch um besser regenerieren zu können, braucht dein Körper alle Nährstoffe regelmäßig und in ausreichender Menge.

WENN DU FRAGEN ZUR LEISTUNGSSPORTGERECHTEN ERNÄHRUNG HAST, DANN WENDE DICH GERNE AN:



medicum Hamburg

Deniz Genca

040 – 80 79 79 0

D.Genca@osphh-sh.de

WIR BITTEN DICH

- Deine Termine wahrzunehmen, oder sie rechtzeitig abzusagen.
- Ernährungsprotokolle, Vorbefunde etc. mitzubringen.
- Anweisungen und Beratungsempfehlungen einzuhalten.

SPORTPSYCHOLOGIE

Als Leistungssportler*in musst du viele Herausforderungen meistern – das verstehen wir! Deshalb stehen dir unsere Sportpsycholog*innen in jeder Phase des Trainings oder des Wettkampfes als Berater*innen zur Seite.

MÖCHTEST DU KONTAKT AUFNEHMEN ZU DEN SPORTPSYCHOLOG*INNEN, DANN MELDE DICH BEI:



Hamburg

Prof. Dr. Thorsten Weidig

040 – 23 80 18 40
weidig@mental-kontor.de



Hamburg

Anett Szigeti

post@anett-szigeti.de



Hamburg/Ratzeburg

Annika Weinkopf

kontakt@sportpsychologin-
hamburg.de



Kiel

Mathias Fauth

info@coaching-fauth.de



Kiel

Constanze Stolz-
Klingenberg

info@psychologie-stolz.de

WIR BITTEN DICH

- Die Terminvereinbarung eigenverantwortlich zu übernehmen.
- Zu beachten, dass die Kostenübernahme von Einzelterminen von deinem Kaderstatus abhängig ist.

TRAININGSWISSENSCHAFT

Du weißt es ja – wenn du gewinnen willst, muss alles passen! Technik, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Der Start, der Smash, der Durchzug, die Taktik – alles eben. Wie du in jedem dieser Puzzleteile besser werden kannst – darum kümmern wir uns!

Aber nicht nur deine Leistung, sondern auch deine Gesundheit ist uns wichtig! Deshalb bieten wir dir die Möglichkeit, dich bei unseren medizinischen Partnern bei Krankheit oder Verletzungen sowie zu präventiven Maßnahmen beraten und ggf. behandeln zu lassen.

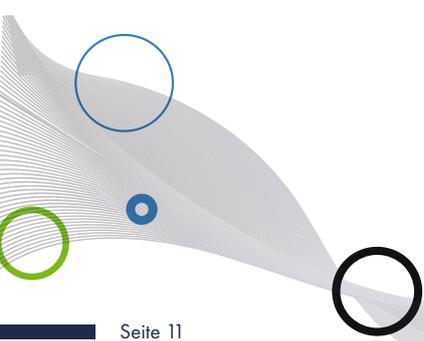
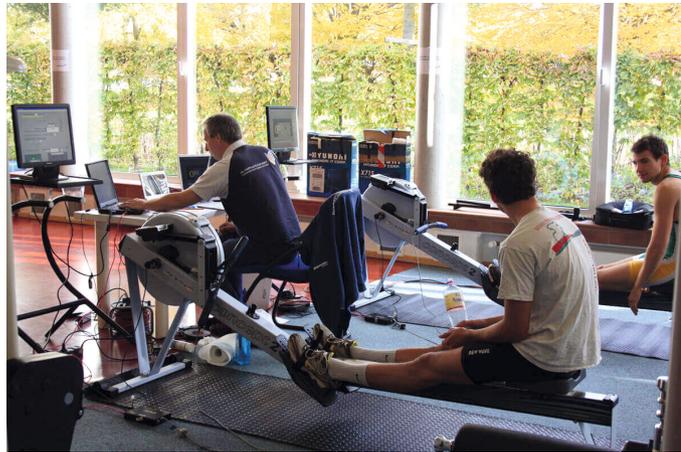
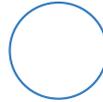
Dein*e Ansprechpartner*in ist in erster Linie dein*e Trainer*in.

SOLLTEST DU DENNOCH FRAGEN HABEN, DANN WENDE DICH GERNE AN:



Ronald Berndt

040 – 69 65 24 34
r.berndt@osphh-sh.de



UND WAS DU NOCH SO WISSEN SOLLTEST ...



KRAFT- UND ERGOMETERRAUM-NUTZUNG

Während der Kraft- und Ergometerraum-Nutzung muss die Kraftraumordnung unbedingt beachtet werden!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Donnerstag:

08:00 – 20:00 Uhr

Freitag:

08:00 – 18:00 Uhr

Samstag und Sonntag:

nur nach vorheriger Absprache

DEIN ANSPRECHPARTNER FÜR DIE KRAFTRAUM-EINWEISUNG:



Tim Franzmann

040 – 69 65 24 16

t.franzmann@osphh-sh.de

KRAFTRAUMORDNUNG



osphh-sh.de/osp-kraftraumordnung.pdf



GEGEN GEWALT IM SPORT

Wir wollen, dass du dich bei uns rundum wohlfühlst!

Der Umgang untereinander ist geprägt von Respekt, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit und Fair-Play. Der OSP spricht sich gegen jegliche Art von emotionaler, körperlicher und sexueller Gewalt, Machtmissbrauch sowie Diskriminierung aus.

Es wird kein Rassismus und Sexismus geduldet. Es ist uns außerordentlich wichtig, gemeinsam eine Kultur der Achtsamkeit und Respekt sowie Toleranz im Umgang miteinander zu fördern. Am OSP ist jede Hautfarbe, jede Religion, jede sexuelle Orientierung und jedes Geschlecht willkommen.

DEINE VERTRAUENSPERSONEN:



Annika Weinkopf

040 – 69 65 24 77
vertrauensperson@
osphh-sh.de



Leif Böhnert
(in Elternzeit)

040 – 69 65 24 41
l.boehnert@osphh-sh.de

OSP-GESCHÄFTSSTELLE

Unser Geschäftsstelle steht dir gerne für alle sonstigen Anliegen und Fragen zur Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Donnerstag:

09:00 – 16:00 Uhr

Freitag:

09:00 – 14:00 Uhr

WIR FREUEN UNS, DIR ZU HELFEN:



Ann-Christin Labus

040 – 69 65 24 10
geschaeftsstel-
le@ospfh-sh.de

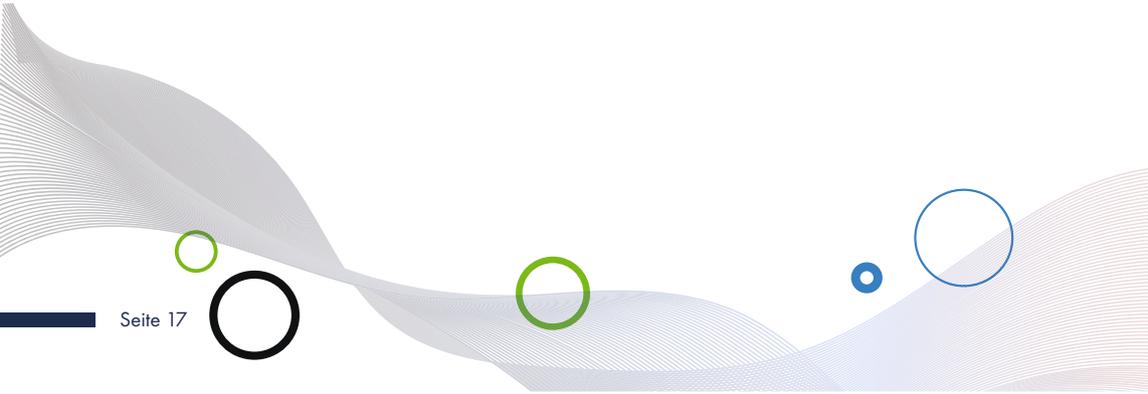


Petra Seemann-Becker

040 – 69 65 24 10
geschaeftsstel-
le@ospfh-sh.de



PERSÖNLICHE NOTIZEN



WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG!



OFFIZIELLER HAUPTSPONSOR



OFFIZIELLE AUSRÜSTER



ZUWENDUNGSGEBER



RECHTLICHES

Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V.

Vorsitzender: Dr. Michael Beckereit

Am Dulsbergbad 5

22049 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 – 69 65 24 10

Fax: +49 (0)40 – 69 65 24 24

geschaeftsstelle@osphh-sh.de

Sitz: Hamburg Eintrag in des Vereinsregister mit

Nr. VR 11595 beim Amtsgericht Hamburg

Ust-IdNr: DE118718872

Quellen Fotos und Urheber: Witters, Stefan Rothe, iStock