

Seine Idee: Herrenberg fit und gesund machen

Tim Rühle betreut mit seinem Unternehmen „Fit und Fröhlich“ nicht nur Leistungssportler in Sachen Ernährung.

VON KEVIN SCHÜDOW

HERRENBERG. Als Sportler war Tim Rühle die meiste Zeit eigentlich immer auf sich allein gestellt, zumindest ab dem Zeitpunkt, an dem er die Kick- gegen die Laufschuhe eingetauscht hat. Als Kind hatte er die Jugendabteilung des VfL Herrenberg durchlaufen, danach zwei Jahre bei den Aktiven in der Landesliga gespielt. Dann begann er mit dem Studium, zog aus seinem Elternhaus in Herrenberg aus, und anstatt sich einen neuen Verein zu suchen, begann er mit dem Laufen. „Das wurde mir jedoch schnell zu eintönig“, erzählt er. Also stieg er zusätzlich häufiger aufs Rad und absolvierte 2015 seinen ersten Triathlon.

Es ist der Weg, der viele Athleten zum Triathlon geführt hat. Und Einzelsportler, die sich abseits der großen Aufmerksamkeitspanne bewegen, sind dann auch oft Einzelkämpfer. „Ich hätte mir damals mehr Unterstützung gewünscht“, blickt der 30-Jährige zurück. Und genau das bietet er deshalb jetzt für andere Leistungssportler an. Mit seinem Unternehmen „Fit und Fröhlich“ hat sich der Herrenberger vor Kurzem selbstständig gemacht, ist vor allem auf den Ernährungsbereich spezialisiert.

Das ist sein Spezialgebiet. Doch auch darüber hinaus will er den Athleten Expertise zur Verfügung stellen, zum Beispiel im medizinischen Bereich. Dabei greift er auf ein Netzwerk zurück, das er sich in den letzten Jahren aufgebaut hat. „Wenn ein Athlet zum Beispiel einen Termin bei einem Facharzt braucht, kann ich ihm dabei helfen.“

Als er mit diesem Angebot auf einige Spitzensportler aus der Region zugeht, seien die-

se total überrascht gewesen. „Die haben sich gefreut, dass ich sie gefragt habe“, erzählt Tim Rühle. Das sind sie so nicht gewohnt, wenn sie nicht gerade einen zahlungsfreudigen Sponsor im Rücken haben. Normalerweise sind sie es, die um Unterstützung bitten müssen. Auch so lässt es sich wohl erklären, dass Rühle schnell ordentlich viele Namen zusammenbekommen hat.

So wie zum Beispiel Mountainbikerin Elisabeth Brandau aus Schönaich oder Judoka Katharina Menz aus Magstadt, die sich beide große Hoffnungen auf die Olympischen Spiele in diesem Jahr machen dürfen. Aber auch Kunstradfahrer Simon Köcher (Oschelbronn), Rennfahrer Jacob Erlbacher (Böblingen) oder Schwimmer Marc Nüter (VfL Sindelfingen). „Was uns allerdings noch fehlt, ist ein Teamtreffen, bei dem wir uns alle gegenseitig richtig kennenlernen“, bedauert Rühle, dass das während der Corona-Pandemie noch nicht möglich war. „Das wollen wir aber als erstes nachholen, sobald es wieder geht.“

„Ich bin kein ausgebildeter Koch. Ein Rinderfilet wird es bei mir nicht geben, dafür sollen die Leute ins Restaurant gehen.“

Tim Rühle will gesunde und leckere Mahlzeiten anbieten

Was nicht heißt, dass er den Athleten nicht jetzt schon unter die Arme greifen könnte. Er kümmert sich bei ihnen intensiv um die Ernährung. „Je besser der Sportler, desto größer muss die Expertise sein“, weiß er. Er erstellt Essenspläne, gibt wertvolle Tipps und stellt neue Nahrungsmittel, sogenannte Performance Produkte, für sie zusammen. Für Simon Köcher haben wir zum Beispiel einen Riegel entworfen, der perfekt auf seine Bedürfnisse und natürlich seinen Geschmack zugeschnitten ist.“ Das alles bezeichnet er nicht als große Business-Idee sondern als Herzensangelegenheit. „Die Sportler sollen mehr von mir profitieren als ich von ihnen“, sagt er, dass er sich gut vorstellen kann, ihnen auch finanziell unter die Arme zu greifen, wenn sein Geschäft irgendwann richtig gut läuft. „Ich weiß aus eigener Erfahrung,



Will Sportlern und Menschen mit seiner Erfahrung zur Seite stehen: Ernährungsexperte Tim Rühle

Fotos: Rühle

wie teuer zum Beispiel ein Trainingslager sein kann.“ Was er sich im Gegenzug erhofft, ist ein Schub für sein Kerngeschäft. „Markenbotschafter“ nennt er die Sportler deshalb. Sie sollen zeigen, was durch eine gute Ernährung alles möglich ist.

Mit „Fit und Fröhlich“ will Tim Rühle in diesem Jahr richtig durchstarten. Nachdem sein Pop-up-Store am Herrenberger Marktplatz im vergangenen Sommer ein voller Erfolg war, möchte er 2021 einen richtigen Laden eröffnen. Dort sollen erneut gesunde Mahlzeiten zum Frühstück und Mittagessen angeboten sowie gesunde Lebensmittel verkauft werden.

„Ich bin kein ausgebildeter Koch“, betont er. Deshalb setzt er auf „smarte health kitchen“, wie er es nennt, clevere und gesunde Küche, keine Gourmet Speisen, sondern unkompliziert, lecker und gesund. Das Hintergrundwissen hat er sich selbst über die Jahre angeeignet. „Als ich zu Hause ausgezogen bin, war für mich schnell klar, dass das, was es im Supermarkt fertig zu kaufen gibt, alles andere als gesund ist.“ Also wälzte er Bücher, stellte sich in die Küche und probierte alles Mögliche aus. Überwiegend vegetarisch und

vegan. „Ein Rinderfilet wird es bei mir nicht geben, dafür sollen die Leute weiter ins Restaurant gehen.“

Nach seinem Studium arbeitete Rühle zunächst als sportlicher Leiter in einem Sportstudio. Dort gefiel ihm jedoch nicht, dass im dazugehörigen Bistro Burger, Schnitzel und Pommes anstatt nahrhafter Speisen verkauft wurden. „Das passt aus meiner Sicht einfach nicht zusammen“, betont er. Also entschloss er sich, einfach sein eigenes Ding zu machen. Sein Angebot ist dabei auf drei Säulen aufgebaut: bekochen, beraten und beglücken. Hinter bekochen verbirgt sich die Gastronomie, hinter beglücken der Verkauf von gesunden Produkten. Dazu bietet er eine Ernährungsberatung an.

„Das Angebot richtet sich an jeden, der ein gesundes und vitales Leben führen möchte, oder auch an Firmen, die etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun wollen“, erklärt er. Seine Herangehensweise ist dabei ganzheitlich. „Ich sage immer: Training, Tuning, Temperament.“ Was so viel heißt, dass neben der Ernährung auch die Bewegung und die Psyche eine große Rolle spielen. In den großen Städten gibt es solche Läden be-

reits zuhause. Auch der Trend in der Gesellschaft geht in diese Richtung. Weg vom Fast Food hin zu Genuss und Gesundheit. Essen muss nicht mehr nur noch schnell gehen und satt machen. Dass Herrenberg der richtige Standort dafür ist, davon ist Tim Rühle überzeugt. Sein Pop-up-Store im Sommer habe den Beweis dafür geliefert, dass dieser Trend auch im Gäu angekommen ist.

„Ich wehre mich dagegen, dass viele Leute sagen, Herrenberg sei eine rückschrittliche Stadt“, betont Tim Rühle. Als Ur-Herrenberger fühlt er sich dabei vielleicht auch ein bisschen in seiner Ehre verletzt. Er ist in seiner Heimat verwurzelt, vor allem auch im VfL. Vater Markus ist Abteilungsleiter bei den Fußballern, er selbst bei den Triathleten.

„Da will ich auch weiterhin aktiv bleiben. Ich muss das, was ich den Leuten anbieten will, ja auch selbst vorleben“, weiß er. „Der Bedarf ist da, das hat man gesehen. Ich glaube, was bisher gefehlt hat, war der Mut, etwas umzusetzen.“ Den hat er nun aufgebracht. „Ich bin auch davon überzeugt, dass diese Themen mehr sind als nur ein aktueller Trend. Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtig für ein gesundes Leben.“



Mit Leistungssport und allem drumherum kennt er sich aus: Tim Rühle ist erfolgreicher Triathlet.

Mit der Bewertung nicht zufrieden

Kunstrad: Simeon Hufen vom RSV Öschelbronn macht beim Junior Masters einen Platz gut.

VON WILFRIED SCHWARZ

ÖSCHELBRONN. Beim dritten und damit letzten Junior Masters im Kunstrad hat Simeon Hufen vom RSV Öschelbronn Platz sechs belegt und damit einen Rang gutgemacht. Der 16-Jährige war im zehnköpfigen Einer-Starterfeld in Ilsfeld mit 152,8 Punkten als Nummer sieben gesetzt.



Zum Abschluss um einen Rang verbessert: Simeon Hufen fuhr auf Platz sechs vor.

Foto: Schwarz

Simeon Hufen begann wie gewohnt mit dem Sattelstand. Es lief gut für ihn. Nur bei der Front-Lenkerstanddrehung war eine Unsicherheit erkennbar. Auch der Übergang vom Kehrleiersitzsteiger zum Kehrsteuerrohrsteiger, bei dem er zuvor immer mal wieder wackelte, klappte perfekt. Am Ende stieg er ohne Patzer vom Kunstrad. 138,78 Punkte blieben übrig. Darüber war er im ersten Mo-

ment doch etwas erstaunt, denn er hatte insgeheim mit mehr gerechnet.

In der Zwischenrunde wollte Simeon Hufen nochmal eine sturzfreie KZ zeigen. Doch beim Übergang vom Fronthang zum Steuerrohrsteiger musste er eine kurze Bodenberührung in Kauf nehmen, „um nicht zu stürzen“, wie er erklärte. Dann passierte doch noch das, was er vermeiden wollte: ein Absteiger beim Übergang vom Kehrleiersitzsteiger zum Kehrsteuerrohrsteiger. „Aber insgesamt war es heute für mich ganz okay.“ Am Ende blieben 139,65 Punkte übrig und damit mehr als in der Vorrunde.

Hoffnung liegt auf einer normalen deutschen Meisterschaft.

„Ich war zufrieden mit seiner Leistung“, nickte Trainerin Yvonne Wörner. „Mit der Wertung war ich jedoch nicht einverstanden. Im Vorkampf am Morgen fuhr er aus meiner Sicht besser, bekam aber deutlich mehr Wellen als in der Zwischenrunde. Damit müssen wir wohl leben. Er ist bei den drei Junior Masters deutlich sicherer geworden, und auch seine Ergebnisse wurden konstanter.“

Jetzt heißt es weiter üben, bis der neue Termin für die deutsche Meisterschaft der Junioren bekannt gegeben wird. Diese wurde von Anfang Mai auf ein unbestimmtes Datum verschoben. „Ich hoffe, dass wir weiterhin trainieren dürfen und dass bald wieder normaler Wettkampfbetrieb mit den vielen Nichtkadersportlern stattfinden kann“, lautet der Wunsch von Simeon Hufen. „Und vielleicht kann ich bis zu U19-DM das Programm noch ein wenig aufstocken.“ Wie es jedoch sportlich weitergeht, steht derzeit in den Sternen.



Beim Ostertrainingslager die digitalen Grenzen überwinden: Die Leichtathletik-Kids der SV Böblingen drehen endlich mal wieder ein paar Runden im Stadion.

Foto: Robert Meyer/SVB

Die Ferien genutzt

Leichtathletik: Ostertrainingslager im Böblinger Stadion.

BÖBLINGEN. Die Freude bei den Leichtathletik-Kindern war groß, als sie nach dem zweiten Lockdown endlich wieder die Schuhe schnüren konnten und ins Stadion durften. Da sie dort an der frischen Luft sind, dürfen laut Corona-Auflagen bis zu 20 Kinder im Alter von bis zu 14 Jahren gemeinsam trainieren. So konnte die SV Böblingen in den Osterferien ein Trainingslager absolvieren. Durch das digitale Training konnte die Fitness über die letzten Monate einigermaßen aufrechterhalten werden. Als es jedoch an die Koordinationsübungen ging, wurde deutlich, dass Online-Übungen Grenzen haben. Es fehlt einfach die Möglichkeit, den Kindern direkte Korrekturen zu erteilen. An drei Tagen standen beim Trainingslager je drei Einheiten auf dem Programm.

Schon vor dem Frühstück ging es für die Teilnehmer mit einem lockeren Lauf los, den sie selbstständig absolvierten. Die beiden folgenden Einheiten wurden gemeinsam im Stadion durchgeführt, da war auch für die technischen Disziplinen ausreichend Zeit.

Bei einem Mini-Wettkampf die neuen Disziplinen gleich getestet.

Abgerundet wurden die intensiven Tage mit einem weiteren Training, verbunden mit einem Mini-Wettkampf, bei dem die neuen Disziplinen getestet wurden. „Die Kids haben super mitgemacht. Man merkt, dass ein großer Bewegungsdrang vorhanden ist“, freut sich Trainerin Birgit Kammholz. (mey)