

## Unternehmen lernen vom Sport

### Mentaltrainer Markus Hornig im Porträt

**Sulzbach-Rosenberg. (hka) Groß war die Begeisterung, als im Juli die deutschen Fußballfrauen in Schweden die Europameisterschaft gewannen. Neben der Nationalelf haben auch viele aus dem Umfeld zu diesem Erfolg beigetragen, vor allem auch der Mentaltrainer. Er heißt Markus Hornig, seine Wurzeln liegen in Rosenberg und Hahnbach.**

Seit zwei Jahren betreut Markus Hornig die Fußballnationalmannschaft der Frauen. Ihr Erfolg hat auch ihn bekannt gemacht. In der Radio-Bremen-Talkshow „3 nach 9“ waren er und Torhüterin Nadine Angerer zu Gast bei Judith Rakers und Giovanni di Lorenzo.

Das Handelsblatt veröffentlichte ein ganzseitiges Interview mit beiden, in „Focus online“ schreibt Hornig ab September regelmäßige Kolumnen zum Thema „Was können Unternehmen von Spitzensportlern lernen?“

Die Torhüterin und den Mentaltrainer verbindet aber mehr als der Fußball. Sie beraten gemeinsam in Workshops Führungskräfte in Unternehmen wie der Deutschen Telekom oder Optimal Systems. „Die Unternehmen wollen vom Sport lernen“, erklärt Markus Hornig diese Form von Unternehmensberatung: „Nirgendwo sonst geht es so sehr um Leistung und Perfektion wie im Sport“.

Und während andere in der Branche nur theoretisches Wissen hätten, könnten die Sportler ihre eigenen Er-

fahrungen weitergeben. „Zwischen den P(f)osten – Wie Sie den Spagat zwischen führen und geführt werden erfolgreich meistern“ ist eines der Themen ihrer Impulsvorträge.

Dieser berufliche Werdegang und dass er einmal Fußballerinnen mental betreuen würde, wurde Markus Hornig nicht in die Wiege gelegt. 1964 in Rosenberg geboren und später in Hahnbach aufgewachsen, entdeckte er frühzeitig seine Tennis-Leidenschaft, spielte im Hahnbacher Tennisclub und beim Amberger TC Am Schanzl.

Als Tennis-Profitrainer war er in den 90er Jahren Bundesliga-Chefcoach in Stuttgart, Hannover und Berlin, wo er bekannte und erfolgreiche Spieler wie Nicolas Kiefer, Markus Zoecke und David Prinosil trainierte.

**Z**iel des Mentaltrainings ist es, dass Sportler im Wettkampf ihre beste Leistung abrufen können. Das Unterbewusstsein muß steuern, eine Art Autopilot. Meine Aufgabe ist es, die Spielerinnen dazu zu bringen, dass sie ihn bewußt aktivieren können.

Markus Hornig

Danach absolvierte er ein Studium zum Heilpraktiker für Naturheilkunde und Psychotherapie, wurde Diplom-Mentaltrainer und studierte Betriebliches Gesundheitsmanagement in Bielefeld.

Er arbeitete als Diplom-Biofeedbacktrainer, lizenzierter Seminarleiter für autogenes Training, ist Experte für Stressmanagement und Entspannungsverfahren und auch zertifizierter „Betrieblicher Gesundheitsmanager“.

Sein Wissen gab und gibt Hornig in mehreren Veröffentlichungen weiter. „Champions Coach – Dein privater Tennistrainer“ erschien 2001, es folgten 2004 zusammen mit Charly Steeb „Moving – ab jetzt gesund“, ein Motivationsprogramm zur Gesundheit, „Look and Learn“ 2008 und „Das Mo-



Sport und Gesundheit sind die Schwerpunkte, mit denen sich Markus Hornig beruflich beschäftigt. Auch Fußballnationalspielerinnen Sara Däbritz (rechts mit Europameisterpokal) aus Ebermannsdorf betreut er als Mentaltrainer. Bild: hzf

ving Workbook – Wie Sie innerhalb von 10 Wochen dauerhaft Bewegung in Ihr Leben bekommen“. Ein neues Buch mit dem Titel „30 Minuten Flow“ erscheint Ende August. Auch hier geht es vor allem darum, motiviert und gesund zu bleiben.

### Effektives Management

Als Gründer und Geschäftsführer der „Moving – ab jetzt gesund GmbH“ berät er Unternehmen wie BP oder EnBW im Bereich Gesundheitsmanagement und integriert dort entsprechende Trainingsprogramme wie „Re-energize“.

Es zeigt Unternehmen, wie sie durch effektives Energie- und Leistungsmanagement die Performance ihrer Führungskräfte steigern und sie vor Burnout schützen. Markus Hornig propagiert eine „Kultur der Wertschätzung“, von der Unternehmen und Mitarbeiter gleichermaßen profitieren. Dass all seine beruflichen Aktivitäten Markus Hornig weit weg von Hahnbach geführt haben, ist klar. Sein Lebensmittelpunkt ist heute Berlin, seine Engagements weit darüber hinaus. Was noch kommen wird, nach den Mentaltrainings mit den Fußballerinnen und den Workshops in den Unternehmen, das lässt der knapp 50-Jährige offen.

### Gerne in der Heimat

Eines aber ist sicher: So oft es seine Zeit erlaubt, kommt er zu Besuch nach Hahnbach, trifft seine alten Schulkameraden vom HCA-Gymnasium wie den „Eberwein-Girli“ wieder und relaxt bei seiner Mutter Margarete in der Frühlingsstraße.

## Kooperation angestrebt

Prof. Dr. Andreas Hornung beim Landrat

**Sulzbach-Rosenberg.** Wie können Forschungsergebnisse des Fraunhofer-Instituts für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik in die regionale Entwicklung eingebunden werden? Darüber tauschten sich nun Landrat Richard Reisinger und der Leiter des Institutsteils Sulzbach-Rosenberg von Fraunhofer „Umsicht“, Prof. Dr. Andreas Hornung, im Landratsamt aus.

Reisinger nutzte dabei die Gelegenheit, Dr. Hornung als Referent für die nächste Bürgermeister-Dienstversammlung im November zu gewinnen. Dort soll er die Gemeinde-

oberhäupter über wirtschaftliche Möglichkeiten für Gemeinden im Bereich der erneuerbaren Energien informieren. Darüber hinaus sprachen Reisinger und Hornung über mögliche Partnerschaften des Fraunhofer-Institutsteils mit Schulen in der Region: Dr. Hornung will eine Kooperation mit einem Gymnasium anstreben.

Seit 1. Januar dieses Jahrs ist Prof. Dr. Andreas Hornung Leiter des Institutsteils Sulzbach-Rosenberg von Fraunhofer „Umsicht“. Dort untersuchen Forscher thermische und chemische Energiespeicher; Forschungsziel ist eine „Biobatterie“.



Prof. Dr. Andreas Hornung informiert Landrat Reisinger über das Forschungsziel „Biobatterie“ und weitere Pläne bei Fraunhofer Umsicht.

Bild: hzf

## Mehr „dicke Luft“ registriert

Mess-Station Lohe meldet: Feinstaubbelastung deutlich gestiegen

**Sulzbach-Rosenberg.** Eine Luftverschmutzung durch Feinstaub entsteht überwiegend durch Autoabgase oder Verbrennung in der Industrie. Je kleiner die Feinstaubpartikel, desto eher werden sie über die Atemwege aufgenommen und können bis in Lunge und Blutbahn gelangen.

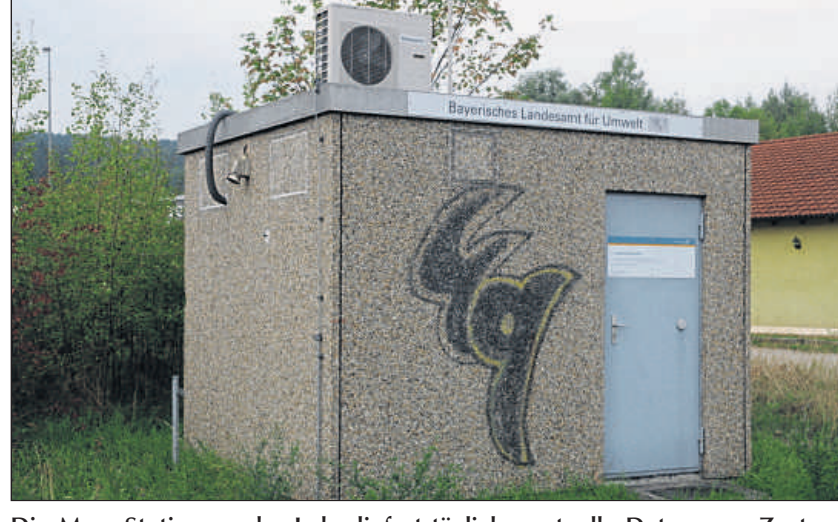
Zum Schutz der Menschen wurden Richtlinien europaweit eingeführt. Der zulässige Grenzwert von 50 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft darf dabei maximal an 35 Tagen im Jahr überschritten werden. In Sulzbach-Rosenberg wird die Belastung durch

eine Station an der Lohe gemessen. Nach aktuellen Daten des Bayerischen Landesamtes für Umwelt wurde dort in diesem Jahr eine Überschreitung an bereits 14 Tagen festgestellt. Zum Vergleich: Im Gesamtjahr 2012 waren es nur 8 Tage.

Das Ergebnis einer aktuellen Studie zur Feinstaubbelastung, die 2006 mit der konkreten Planung begann und seit 2011 an der Universität Ulm ausgewertet wird, ist eindeutig: Bereits eine Feinstaubkonzentration unterhalb des europäischen Grenzwerts erhöht die Wahrscheinlichkeit,

an Lungenkrebs zu erkranken. Besonders oft wurde ein so genanntes Adenokarzinom diagnostiziert – ein Krebs, der auch bei Nichtrauchern auftritt. Hohe Feinstaubbelastungen gibt es meist in städtischen Gebieten. Für Stadttjogger zu empfehlen wären Waldläufe oder Strecken in einiger Entfernung zur Stadt. Interessierte können sich auf der Internetseite der Landesumweltamtes im Vorfeld über die Belastung der nächsten Tage informieren.

Weitere Informationen im Internet: [www.lfu.bayern.de/luft/schadstoffvorhersage](http://www.lfu.bayern.de/luft/schadstoffvorhersage)



Die Mess-Station an der Lohe liefert täglich wertvolle Daten zum Zustand der Sulzbach-Rosenberger Luft. Bild: Gebhard

### Tipps und Termine

#### Wieder Kurs für Säuglingspflege

**Sulzbach-Rosenberg.** Vor einer Geburt gibt es oft viele Fragen und Unsicherheiten in Sachen Pflege und Versorgung des Babys. Die Säuglingsschwester und -pfleger des St.-Anna-Krankenhauses bieten jeden ersten Mittwoch im Monat von 18 bis 19.30 Uhr einen kostenlosen Säuglingspflegekurs an.

Zu erfahren ist Wissenswertes über die Pflege des Babys und was zu Hause gebraucht wird. Es besteht die Möglichkeit, die Wöchnerinnenstation zu besichtigen und Fragen zu stellen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Treffpunkt am 4. September um 17.45 Uhr an der Pforte.

#### Kirwa-Treffen der Frauen-Union

**Sulzbach-Rosenberg.** Die Mitglieder der Frauen-Union, ihre Angehörigen und Freunde treffen sich bei der Rosenberger Kirwa am Kirwa-Montag um 17 Uhr im Fischer-Garten. Anmeldung wird erbeten bei Heidi Unger unter Tel. 5 29 42 oder per E-Mail.

#### Vorstandssitzung der MH-Pensionisten

**Sulzbach-Rosenberg.** Eine Vorstands- und Beiratssitzung des Pensionistenbundes der Maxhütte findet morgen, Donnerstag, um 17 Uhr im Gasthaus Donnhäuser in Lohe statt.

### Kulturtipp

#### „Minerva liest“ am Dienstag

**Sulzbach-Rosenberg.** Jeden ersten Dienstag im Monat finden unter der Lesereihe der Buchhandlung Dorner „Minerva liest“ Buchvorstellungen von Neuerscheinungen und Klassikern um 9.30 Uhr im Café Minerva statt. Diesen Monat: „Minerva reist in die Vergangenheit und liest historische Romane und Krimis“.

Am Donnerstag, 26. September, liest Minerva abends um 19.30 Uhr. Thema ist „Neuer Wein – neue Bücher“.

### Behördenhinweise

#### „An der Schanze“ voll gesperrt

**Sulzbach-Rosenberg.** Die Stadt Sulzbach-Rosenberg gibt eine Verkehrsbeschränkung bekannt: Auf der Schanze von Ecke Hagtor bis einschließlich des Wendeplatzes gibt es bis 11. September eine Vollsperrung wegen Erneuerung der Wasserleitung. Es besteht keine Umleitung.