

# Entspannung durch Konzentration

Gabriele Habbig (58) ist ehrgeizig und eine Meisterin ihrer Altersklasse

Sportliche Meister aus den Stadtteilen – in unsere Serie „Bezirkshelden“ stellen wir sie vor. Wie trainieren sie? Wie kam die Liebe zum Sport? Was treibt sie an?

**ENSEN.** Sie belegte im vergangenen Jahr bei der Deutschen Meisterschaft des Deutschen Bogensportverbandes 1959 im Bogenschießen ohne Visier in der Klasse der Damen U 50, Blankbogen, den ersten Platz. Im gleichen Jahr gelang Gabriele Habbig außerdem der Deutschen Rekord im

Auch für dieses Jahr gibt es schon Ziele. „Natürlich möchte ich gerne die Erfolge aus 2015 wiederholen. Und es gibt einen Rekord, den ich noch nicht geschafft habe: Den hält aktuell eine 'Konkurrentin' mit 336 Ringen auf 20 Meter, das lockt mich schon, die Dame zu übertrumpfen“, so die ambitionierte Sportlerin.

An ihrem Sport, liebt sie vor allem die sehr hohe Konzentrationsleistung, die letztlich auch entspannt. „Die Atmung und die Haltung müssen stimmen. Die Gedanken zu verdrängen – das befreit mich“, so beschreibt sie ihr Training.

Habbig war schon immer sportlich unterwegs, sie kommt aus dem Leistungssport. Früher war sie im Schwimmsport, auch Marathon laufen war dabei, Rad fahren, „doch ich werde nicht jünger und der Bogensport ist eine etwas ruhigere Sportart“. Trainiert wird dreimal in der Woche, immer Freitag, Samstag und Sonntag. In der Woche ist Habbig in einer Ambulanz tätig, da bleibt wenig Zeit für den Sport. Neben den Stunden am Bogen macht sie Gymnastik und Ausgleichsübungen, denn beim Bogenschießen belastet man den Körper ja stets auf der einen Seite – daher muss auch



## BOGENSCHIESSEN

Heute ist das Schießen auf Zielscheiben mit **Recurvebögen** die am weitesten verbreitete Bogensportart. An diesen Bögen sind Zielvorrichtungen und Stabilisatoren angebaut, mit dem **genauen Treffer auf große Distanzen** erzielt werden können.

**BogenTeam Cölln** wurde 2008 gegründet. Trainiert wird im Winter in einer Turnhalle auf dem Gelände des Alexianerklosters und im Sommer auf dem Gelände hinter dem Schützenheim an der Gremberghovener Straße. (fjb)

[www.bogenteam-coelln.de](http://www.bogenteam-coelln.de)

**Bogenschützin Gabriele Habbig** will auch in diesem Jahr viele Pfeile ins Schwarze versenken. Und den Rekord einer Konkurrentin knacken. (Foto: Tausendfreund)

die andere trainiert werden. Die Wochenenden gehören jedem Partner begleitet: „Wir sind fast jedes Wochenende bundesweit unterwegs. Da ist

es ein Glück, dass wir den Sport zusammen ausüben können“, sagt die Meisterin des Bogensports. **Judith Tausendfreund**



## BEZIRKS HELDEN

Bogenschießen der Damen, Blankbogen – und das sowohl in der 50-Meter-Distanz als auch in der einfachen Runde; insgesamt hat die 58-Jährige bislang fünf Deutsche Rekorde aufgestellt. Ja, sie ist ehrgeizig. „Etwas schwierig war, vor allem mich selbst übertrumpfen zu müssen“, erinnert sich die Sportlerin ans zurückliegende Wettkampffahr.