



## PRESSEINFORMATION

Saison 2016 – 17 vom 11.04.2017

*Sperrfrist für Onlineveröffentlichungen: 11.04.2017, 20:00 Uhr*

Deutscher Meister

1995, 1998, 2000, 2001, 2002,  
2006, 2009, 2011, 2012, 2013

Deutscher Pokalsieger

2001, 2006, 2007, 2012, 2013

### Muskeln lockern, Kopf befreien

*Gemeinsam mit Jens Ziegler betreut Osteopathin Katja Braun die Volleyballerinnen und den Nachwuchs des Schweriner SC – mit Herz, Hand und immer einem offenen Ohr.*

Die Volleyballerinnen des SSC Palmberg Schwerin sind mustergültige Patientinnen, sagt Katja Braun: „Die Mädels passen gut auf sich auf, achten auf die wichtige Dehnung, können bei Problemen ziemlich genau definieren, was los ist, und sind auch immer ehrlich.“ Ein Traum für die Physiotherapeutin und Osteopathin, die 2010 vom Kollegen Jens Ziegler für den SSC angeheuert wurde. Seitdem unterstützt sie die Erstligadamen ebenso wie den Nachwuchs mit Herz und Können. Dabei hatte die 33-Jährige mit dem SSC früher so gar nichts am Hut: „Ich habe in Pampow selbst Volleyball gespielt, der SSC war ein verpönter Konkurrent.“

Heute liebt Katja Braun ihre Arbeit hier, das reibungslose Teamwork mit den Trainern und mit Mannschaftsarzt Peter Jokisch: „Wir sprechen alles ab, was es zu tun gibt, kennen die Pläne des Athletiktrainings von Micha Döring und bekommen von Co-Trainer Manuel Hartmann Statistiken, anhand derer wir nachvollziehen können, wie sich ein Problem aufgebaut haben könnte. Das alles macht es einfacher für uns, die Mädels auf den Punkt fit aufs Feld zu stellen.“ Nur mit rein manueller Therapie kommt man oft nicht weit, hat Katja Braun festgestellt: „Damit können wir die Mädels zwar erst mal mobilisieren. Liegen Probleme tiefer, weil sich beispielsweise Schuldersorgen wie über eine Stoßwelle auch auf Organe auswirken, braucht es aber ein genaueres Hinschauen. Dafür ist die Osteopathie ideal. Mentalcoaching spielt ebenfalls mit in unsere Arbeit hinein, wie auch Ernährung, Medikamente und Schlafprobleme.“ Auch bei Profivereinen ist ein solch hohes Betreuungslevel nicht selbstverständlich, bestätigt ihr das positive Feedback von erfahrenen Spielerinnen.

Volleyball ist ein permanenter Härte-test für den Körper, „bereits in der Regionalliga merkt man die klassischen Probleme“, sagt Katja Braun, legt deshalb auch schon dem SSC-Nachwuchs einen achtsamen Umgang mit ihrem Körper ans Herz. Die Mädchen schätzen das, vertrauen ihrem Rat auch abseits von Dehnungsübungen. Sorgen machen der engagierten Therapeutin hingegen die harten Männer: „Jungs dehnen selten ordentlich, spielen auch oft über ihre Schmerzen hinweg, bis ihnen das richtig auf die Füße fällt.“

*kawi*