



Kopf der Woche

Rahel Steinger

Mit Disziplin, Können, Charme und Anmut zum Sieg

Rahel Steinger hat sich der Rhythmischen Gymnastik verschrieben. Die Athletin verfügt nicht nur über eine herausragende Kondition, sondern begeistert auch mit Musikalität, Anmut und Grazie. Das junge Talent aus Subingen trainierte im Leistungszentrum der Rhythmischen Gymnastik (RLZ) Biel und Region und gehört dem Schweizerischen Juniorenkader an. Gegenwärtig besucht sie die Kunst- und Sportschule in Uster. Erklärtes Ziel der Spitzensportlerin ist, 2017 an den Junioren Europameisterschaften teilzunehmen und ins Nationalkader aufzusteigen.

«Schon als kleines Kind habe ich mich gerne bewegt. Ballett, Geräteturnen und Vereinsturnen faszinierten mich, doch meine Leidenschaft gehört der Rhythmischen Gymnastik», erzählt Rahel Steinger. Rhythmische Gymnastik ist eine sowohl feminine wie auch athletische Spitzensportart. Grazile Gymnastinnen wie Rahel turnen Einzel oder in Fünfergruppen zu Musik. Dabei bauen sie jeweils eines oder zwei der fünf Handgeräte in ihre Bewegungen ein: Seil, Reif, Ball, Band oder Keule. Selektionierte Gymnastinnen aus verschiedenen Regionalen Leistungszentren (RLZ) bilden die Schweizer Juniorinnengruppe für die Juniorinnen Europameisterschaften (JEM). «Ich bin glücklich, in das JEM-Team aufgenommen worden zu sein», lächelt sie. Am ersten August hat die junge Athletin ihr Zimmer in Uster bezogen. Unter der Woche trainiert sie in Uster, wo sie auch die Schule besucht. Vereinzelt Trainingswochen finden in Magglingen statt. Selbstverständlich stehen erneut einige europäische Wettkämpfe auf dem Programm. Höhepunkt und erklärtes Ziel ist jedoch, im Mai 2017 an den Europameisterschaften in Budapest dabei zu sein. Rahel Steinger erfüllt alle Voraussetzungen, es bis ganz an die Spitze ihrer Sportart zu schaffen. Neben eiserner Disziplin, einem athletischen Körper, Anmut und Ausstrahlung, besitzt sie den unabdingbaren Willen zu gewinnen. Dafür hat sie schon in jungen Jahren viel auf sich genommen. Als Fünft-

klässlerin reiste sie allein mit dem Zug nach Biel, wo sie im RLZ trainierte. Später hat sie die Schule in Biel besucht und mit dem Training vereint. Seit 2012 qualifizierte sie sich regelmässig für die Schweizer Meisterschaften. Obschon sie dieses Jahr wegen Verletzungen nicht optimal beginnen konnte, erreichte sie bei den Schweizer Meisterschaften den 4. Schlussrang. «Ich hatte mir einen Bänderriss zugezogen und kämpfte mit Rückenproblemen. Um mich gleichwohl vorzubereiten habe ich einfach mit den Handgeräten geübt und an der Technik gefeilt», blickt sie zurück. Im Sommer 2017 wird sich entscheiden, ob Rahel Steinger sofort ins Nationalkader aufgenommen oder noch ein Zwischenjahr im RLZ Biel einlegen wird.

Disziplin und Siegerwille

Siegerwille und Trainingsdisziplin sind das Eine. Doch ohne den Support der Familie, die voll mitzieht und die Ambitionen der talentierten Tochter vorbehaltlos unterstützt, könnte sie das strenge Programm nicht durchziehen. Vater Marcel Steinger ist dem Sport als offizielles Mitglied des STV Wettkampf-Rechnungsbüro verbunden. Zudem begleitet er Rahel an ihren ersten Trainings- und Schultagen. Mutter Silvia übernimmt jeweils die Fahrdienste und ist für die Trainings- und Wettkampfkleider zuständig. Bruder Jonas feuert die Schwester gemeinsam mit den Eltern von den Zuschauerrängen aus an. Rahel Steinger kann sich auf den treuesten Fanclub verlassen. Das zierliche und hübsche Mädchen mit dem langen Haar ist für ihr Alter ausserordentlich reif und verständnisvoll, interessiert sich für das Tagesgeschehen in Politik und Gesellschaft. «Als aktive Sportlerin wird man früh selbständig», kommentiert sie. Die sportlichen Fortschritte kontrollieren die Trainer. Ihr persönliches Weiterkommen begleitet das Tagebuch, dem sie ihre Gedanken anvertraut. Blickt sie dabei vom Schreibtisch auf, schaut sie auf die 23 Medaillen, die sie bis jetzt im Einzel und in der Gruppe errungen hat. Bald werden weitere internationale und nationale Auszeichnungen dazukommen. *Silvia Rietz*

Die ganz persönliche Frage

Wie lange trainierst Du schon und wie oft in der Woche?

Ich habe mit diesem Sport im Jahre 2011 angefangen. Anfänglich habe ich dreimal pro Woche im Leistungszentrum in Biel trainiert, ab August 2011 fünfmal pro Woche. Das Training umfasste erst 18 Stunden und jetzt sind es 22,5 Stunden pro Woche. Seit diesem Monat bin ich unter der Woche in Uster und trainiere sechsmal die Woche, so dass ich nun auf rund 28,5 Wochenstunden komme.

Was sind Deine nächsten Ziele?

Der Schweizerische Turnverband hat mich nominiert, für das Projekt JEM in der Gruppe zu trainieren. Es ist unser Ziel, dass wir es an der EM unter die ersten acht schaffen. Nächstes Jahr ist mein Ziel, ins Nationalkader aufgenommen zu werden und mit diesem dann in vier Jahren nach Tokio an die Olympischen Spiele zu gehen.

Wie verbringst Du Deine Freizeit?

Freizeit habe ich nicht viel, bin entweder im Training oder in der Schule. Wenn ich mal Zeit habe, probiere ich gerne Elemente aus mit den Handgeräten und guter Musik dazu. Oder einfach mal die Seele baumeln lassen und mit meinen Freunden via WhatsApp ein wenig entspannen.

Welches Buch liest Du gerade?

Leider habe ich kaum Zeit ein Buch zu lesen. Mit der heutigen Kommunikation ist es aber möglich, dass ich jeden Tag auf meinem Handy die News (20 Minuten oder Blick) lesen kann.

Ein Highlight der letzten Tage?

Die letzten Highlights waren an der Schweizermeisterschaft im Einzel einen guten 4. Platz und mit der Gruppe einen 2. Platz zu erreichen. An den Berner Kantonalmeisterschaften habe ich im Einzel einen 2. Platz errungen.

Who is (s)he?

Vorname/Name:

Rahel Steinger

Geburtsdatum:

24. Februar 2002

Zivilstand/Kinder:

Ledig

Wohnort:

Subingen

Beruf/Funktion:

Schülerin / Sportlerin

Website: rahel.steinger.ch

entweder – oder

Strand oder Berge?

Strand

Pop oder Klassik?

Pop

Theater oder Kino?

Kino

Kaffee oder Tee?

Tee

Salat oder Suppe?

Salat

Joggen oder Lesen?

Joggen

Party oder Fernsehabend?

Party

Auto oder Zug?

Zug

Tag oder Nacht?

Nacht



Spitzensportlerin Rahel Steinger mit zwei ihrer insgesamt 23 Medaillen.



Rahel Steinger voll konzentriert bei einer Wettkampfdarbietung.