



Procap Sport Zug – Tennis

SPORTLICHE HERZENSGANGELEGENHEIT

Text: DEBORA BAUMGARTNER Bilder: DEBORA BAUMGARTNER UND MAX MEIENBERG

Sport ist gesund. Sport bringt Menschen zusammen. Sport ist für alle. Worauf es beim Training mit kognitiv beeinträchtigten Menschen ankommt, erzählt Manuel Hoppe, Trainingsleiter der Tennisgruppe von Procap Sport Zug.

Manuel, du leitest seit über acht Jahren die Trainings der Tennisgruppe von Procap Sport Zug. Was macht der Verein?

Der Verein ermöglicht Trainings- und Turniermöglichkeiten für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in den Sportarten Schwimmen, Polysport und Tennis. Wobei die Tennisgruppe die jüngste ist. Alle drei Gruppen gehen Ende Mai mit einer Delegation von Athletinnen und Athleten an die Sommerspiele von Special Olympics Switzerland in Zug.

«Am Ende geht es im Sport immer um dasselbe: die Freude an der Bewegung und den sportlichen Erfolg.»

Was ist deine Aufgabe als Trainingsleiter?

Ich leite die Gruppentrainings jeweils am Montagabend. Und ich betreue die Athletinnen und Athleten während Turnieren. Auch beschaffe ich für das ganze Team Tenues, damit wir einheitlich auftreten können. Zuerst waren es nur kurze Hosen und T-Shirts. Dann kam immer mehr dazu: Socken, Hüte, Jacken. Zum zehnten Jubiläum organisierte ich für alle eine Winterjacke. Das alles war nur dank der Unterstützung zahlreicher Sponsoren möglich.

Diese Aufgabe ist eine Herzensangelegenheit für dich. Was macht sie so besonders?

Am Ende geht es im Sport immer um dasselbe: die Freude an der Bewegung und den sportlichen Erfolg. In dieser Gruppe ist die Freude etwas ganz Besonderes. Wenn ein Schlag gelingt, wenn jemand einen Punkt macht oder sogar ein Spiel gewinnt, strahlen die Augen. Es kommt so viel zurück, das ist unbeschreiblich.

Was unterscheidet die Trainings von Procap Sport Zug von anderen Trainings, die du leitest?

Ich habe über die Jahre viele Kurse und Weiterbildungen besucht. Aber vor allem braucht es als Trainer ein gutes Einfühlungsvermögen und viel Erfahrung. Jeder Tag ist ein bisschen anders. Ein Training läuft selten nach Plan ab, und das ist ok. Wir holen die Athletinnen und Athleten dort ab, wo sie sind. Die einen rennen lieber schnell, die anderen sind motorisch stark. Wir arbeiten mit den Stärken und Fähigkeiten, die sie mitbringen.

Wir? Wer ist sonst noch dabei?

Wir sind insgesamt drei Trainer, die das Training betreuen. An einem Abend sind wir jeweils zu zweit, damit wir auf zwei Feldern üben können. Inzwischen sind wir ein eingespieltes Team – fällt jemand aus, springt jemand anderes ein.

Die Zusammenarbeit ist für dich ein wichtiger Punkt.

Ja, das stimmt. Ich arbeite selbstständig als Tennislehrer und Vertriebspartner von Head. Deshalb bin ich auf Unterstützung angewiesen. Max Meienberg hat diese Tennisgruppe damals mitgegründet. Heute ist er Vorstandsmitglied der Procap Zug, organisiert den Trainingsbetrieb und die Teilnahme an Turnieren. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.



Zeigen funktioniert oft besser als Erklären. Manuel sucht immer wieder neue Methoden, um die Athletinnen und Athleten dort abzuholen, wo sie gerade sind.



Chomer Bär 2/2026

Wie bist du zu dieser Aufgabe gekommen?

Als ich bei einem Tenniskurs für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung aushalf, wurde ich von einem Elternpaar angefragt, ob ich ihren Sohn trainieren würde. Obwohl mir damals die Erfahrung für dieses spezielle Training fehlte, vereinbarten wir, es bei einigen Privatstunden zu versuchen. Kurze Zeit später kam Max auf mich zu. Seither sind wir ein Team, oder so etwas wie eine Familie.

Nun bereitet ihr euch für die Sommerspiele von Special Olympics in Zug vor. Ein grosser Anlass. Sind die Athletinnen und Athleten schon nervös?

Turniere von Special Olympics sind immer etwas Besonderes. Dieses Mal noch mehr, weil sie gleich vor der Haustür stattfinden. Die Athletinnen und Athleten gehen sehr unterschiedlich damit um. Die einen sind immer nervös vor Wettkämpfen, andere gar nicht. Aber alle freuen sich.

Wie unterscheiden sich die Special-Olympics-Turniere von anderen Turnieren?

Die Athletinnen und Athleten werden in Leistungsgruppen eingeteilt, die wiederum untereinander um einen Medaillensatz spielen. In der Regel wird nur ein Satz gespielt. Zudem spielen die leistungsschwächeren Athletinnen und Athleten mit weichen Bällen und auf einem verkleinerten Feld. Ein weiterer Unterschied ist die Betreuung während des Spiels. Der Coach darf auf dem Platz dabei sein und Hinweise geben.

Gibt es ein Erlebnis, das dir immer bleiben wird?

Es gibt tatsächlich eins: Wir waren an einem Turnier und einer der Athleten zeigte mir stolz sein Racket. Er hatte Tape darumgewickelt, weil es kaputt war. Ich fragte, ob ich es reparieren sollte. Die offene Dankbarkeit und Freude an dieser kleinen Geste werde ich nie vergessen. Das ist Lebensfreude.



Manuel begleitet die Tennisspielerinnen und -spieler von Procap Sport Zug auf ihrem Weg zu den Sommer Games in Zug.

WIE LÄUFT EIN TENNISTRAINING BEI PROCAP SPORT ZUG AB?

Ankommen und aufwärmen

Alle Athletinnen und Athleten kommen selbstständig zum Training. Sie ziehen sich um und versammeln sich auf dem Spielfeld. Dort laufen sie sich drei bis vier Runden warm.

Stretching im Kreis

Sind alle da und aufgewärmt, kommt die Gruppe im Kreis zusammen. Dieser mag nicht immer rund sein, doch das spielt keine Rolle. Das Stretching beginnt – von unten bis oben. Jede Person darf eine Übung vorzeigen. Dabei gerät die Reihenfolge manchmal etwas durcheinander.

Training

Als Nächstes beginnt das Tennistraining. Auf zwei Plätzen üben die Spieler ihre Schläge. Dabei geben ihnen die Trainer immer ein klares Ziel vor. Bei der Instruktion seitens Trainer ist hier Kreativität gefragt: Übungen müssen mit einfachen Worten erklärt werden, besser funktioniert Vorzeigen.

Spielzeit

In den letzten 20 Minuten treffen sich wieder alle Athletinnen und Athleten auf einem Platz zum Königsspiel. Sie werden in Zweiertteams eingeteilt: Das Team, das sich zwei aufeinanderfolgende Punkte erkämpft, darf auf die andere Seite wechseln. Gewonnen hat, wer am Trainingsende die letzten Punkte geholt hat.

Verabschieden

Die Gruppe räumt am Ende gemeinsam alle Bälle auf. Es gibt letzte motivierende Worte und einen kurzen Rückblick auf das Training. Dann verabschieden sich Trainer und Athletinnen und Athleten per Handschlag, mit einer Umarmung oder einem einfachen Zuwinken – je nach Vorliebe.

