

# „Boxen hat mich glücklich gemacht“

**ANASTASIA KARLOVA** (35) fing spät mit dem Sport an, ist aber aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo. Ihre Leidenschaft will sie an Frauen weitergeben.

**HANNOVER.** Am liebsten räumt Anastasia Karlova erst mal mit Klischees auf. Denn nichts anderes hatte auch sie im Kopf, als sie vor sieben Jahren das erste Mal ein Boxstudio betrat. „Da steht man nur rum und schlägt sich – das habe auch ich gedacht“, erinnert sie sich. Die Trainingshalle an der Büttnerstraße 22 erinnert an alte „Rocky“-Filme: Ein Ring mit Seilen, eine Ecke mit Langhanteln, und vor allem ein gutes Dutzend Sandsäcke, die von der Decke baumeln. Heute bringt Karlova hier etwa 50 Frauen Haken und Geraden bei, „Fight like a Woman“ heißt ihre Boxschule. Karlova, die im russischen Tula („nicht weit von Moskau“) aufgewachsen ist, kam nach ihrem Wirtschaftsstudium 2016 nach Deutschland. Sportlich war sie schon immer, sie ritt und spielte Volleyball bis in die 4. Liga. Doch nur der Sport, den sie erstmals mit 27 Jahren ausprobierte, sei eine Weichenstellung gewesen: „Boxen hat mein Leben verändert, Boxen hat mich glücklich gemacht.“ Dabei hatte sie damals

einfach nur ihre Tochter Sophia (heute 10 Jahre alt) bei Sambo 07 zum Kinderturnen gebracht.

## BOXEN IST AUCH KARDIOTRAINING

Der Verein ist das Dach für viele verschiedene Sportrichtungen wie Sambo (eine russisch-sowjetische Kampfkunst), Judo oder Boxen und setzt den Fokus laut eigener Statuten auf soziale Integration, Persönlichkeitsbildung und Selbstbeherrschung. Karlova fing Feuer bei der Arbeit mit den Boxhandschuhen. „Das ist erst mal ein tolles Kardiotraining“, stellte sie nach den ersten Einheiten fest. Schweißtreibend und fordernd. Aber da war noch mehr.

„Es geht nicht nur um Kraft“, stellte Karlova fest. Die Koordination zwischen Händen und Füßen müsse stimmen, das räumliche Denken, um sich im Ring zu positionieren. „Der Kopf kommt dazu. Viele Frauen sind davon überrascht, wie viel Taktik in diesem Sport steckt.“

Auch die psychologische Wirkung des Boxens bemerkte die

damals 27-Jährige schnell: „Man baut Stressresistenz auf, wird ausgeglichener im Alltag.“ Und ist gewappnet. „Ich hoffe, dass es nie zu bedrohlichen Situationen kommt“, sagt Karlova, die das Boxen auch nicht als Selbstverteidigungsmethode sieht. Es gehe vielmehr darum, selbstbewusst aufzutreten, ruhig zu bleiben – „das Schlimmste ist Panik“.

## HALMICH UND RAAB IM RING

Karlova hatte aber auch schnell sportliche Ziele. „Ich wollte mich testen, ich wollte in den Ring.“ Das Problem: Im Verein waren damals fast nur Männer. Und auch wenn eine erfahrene frühere Profiboxerin wie Regina Halmich (47) einen ehrgeizigen Entertainer wie Stefan Raab (58) auf die Bretter schickt – im Hobbybereich „kann man das nicht vergleichen“. Sparringspartnerinnen waren nicht so einfach zu finden, außerdem „fand mein Trainer mich anfangs zu alt für Turniere“, sagt die inzwischen 35-Jährige gelassen. Denn

„olympisches Boxen“ habe eine Altersgrenze von 40 Jahren. „Das steht so in den Regeln.“



Anastasia Karlova, amtierende niedersächsische Meisterin, in ihrer Boxschule „Fight like a woman“. Foto: Nancy Heusel

Also habe ich ein bisschen Zeitdruck“, scherzt Karlova, die aktuell niedersächsische Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 Kilo ist. Und Boxunterricht mit „Fight like a Woman“ zu ihrem Beruf gemacht hat. Ein Jahr hatte sie bei einer Hannover-Filiale der Berliner Kette Boxing Sisters unterrichtet. Als diese schloss, wollte sie nicht, „dass die Frauen ihr Hobby verlieren“.

Nun ist sie bei Sambo 07 angestellt („Ich mache den Papierkram“), fünfmal die Woche bietet sie Training für Frauen auf zwei Leistungsniveaus und mit

unterschiedlichen Schwerpunkten an, die monatlichen Kosten liegen zwischen 50 und 80 Euro. Wer macht mit? „Ganz unterschiedliche Menschen. Von der Studentin bis zur Frau in Führungsposition.“ Dass eine Frau die Stunden leite, hält sie für entscheidend. „Ich kann diesen Sport anders vermitteln als ein Zwei-Meter-Mann.“ Karlova ist 1,70 Meter groß, wiegt 66 Kilogramm.

Angst haben müsse niemand vor diesem Sport, bei dem strenge Regeln gelten und korrekte Technik wichtig ist. „Ich will die Klischees aufbrechen“, betont

sie. „Boxen kann jeder, es kommt nicht auf Alter oder Fitnessgrad an.“ Der Vorteil zu anderen Kampfsportarten wie Judo: „Man wird nicht geworfen“, sagt sie mit einem feinen Lächeln.

Karlova ist gut in Form, sie trainiert täglich bis zu zwei Stunden, „gerne auch mit den Jungs“. Denn Ende November reist sie mit ihrem Trainer Alexey Chistyakov zu den deutschen Meisterschaften im olympischen Boxen nach Halle. Karlova weiß, dass die Uhr tickt, die Altersgrenze näher rückt. „Ich will bis dahin so viel wie möglich errei-

chen, Erfahrungen sammeln. Boxen macht das Leben interessant“, sagt sie.

Falls sie deutsche Meisterin wird, dann wäre die Europameisterschaft der nächste Schritt, oder? „Das geht nur mit deutscher Staatsbürgerschaft“, weiß die gebürtige Russin, die für das bessere Verständnis ihren Geburtsnamen Anastasiia bereits an das deutsche Schriftbild mit nur einem „i“ angepasst hat. Sie arbeitet daran, zumindest dieses bürokratische Hindernis aus dem Weg zu räumen. „Ich habe ja noch fünf Jahre Zeit ...“



Auch die erste Fußball-Frauenmannschaft des TSV Bemerode kommt zur Saisonvorbereitung ins Boxtraining. Foto: Privat

## FORA IGLU Lounge Wintertraum unter dem Sternenhimmel

*Einmalig in Hannover: Auf der Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure steht bis zum 31. Januar eine neuartige Iglu-Landschaft.*

Florian Stühmer, seit Anfang des Jahres General Manager im Fora Hotel Hannover by Mercure, hat im Laufe seiner Karriere überall auf der Welt faszinierende Orte und Gastronomien kennengelernt. Als er den Jahreswechsel 2016/2017 in New York verbrachte, fiel ihm ein besonderer Trend ins Auge: Auf den Terrassen und Rooftops wurden beheizte „Iglus“ installiert – winterlich dekorierte, transparente Rundzelte, die in wohliger-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundum-Blick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen traumhaften Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Zurück in Europa, machte er sich daran, diese Idee weiterzuentwickeln und in verschiedenen Städten auf Hotelterrassen zu realisieren: 2017 in Frankfurt, 2020 in Luxemburg, 2021 in Prag und 2022 in Dresden – überall mit durchschlagendem Erfolg: „In jeder dieser Städte konnten wir uns vor Reservierungen kaum retten“, so Stühmer. Nun ist seine Heimatstadt Hannover an der Reihe – und er ist überzeugt, mit seinen Iglus auch hier einen Nerv zu treffen. Dafür hat er



Florian Stühmer schenkt Hannover mit der Fora Iglu Lounge einen kulinarischen Wintertraum unterm Sternenzelt (Foto: Karsten Davideit)

das Erfolgskonzept noch weiter perfektioniert und ein attraktives Paket geschnürt, das keine Wünsche offenlässt.

Für 49 Euro pro Person gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfekt zum Winterthema passendes Fondue mit vorgeschnittenem Fleisch von Rind, Lamm und Huhn, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch

gebackenes Sylter Brot, Saucen und Dips sowie ein Überraschungs-Dessert. Heiße und kalte Getränke können von der umfangreichen Getränkekarte dazu bestellt werden. Tipp von Florian Stühmer: der fruchtig-intensive, runde Primitivo.

Jeder der drei liebevoll dekorierten Iglus fasst bis zu sechs Personen und verfügt über eine eigene, regelbare Heizung. Für bis zu 18 Personen

können auch alle drei Iglus gleichzeitig reserviert werden – ideal zum Beispiel für kleine Weihnachtsfeiern. Vor den Iglus befindet sich eine wärmende Feuerschale, an der sich die „Iglu-Besatzungen“ begegnen. „So entsteht in und um die Iglus eine einzigartige Stimmung“, weiß Stühmer aus den bisherigen Installationen.

Die Fora Iglu Lounge ist montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr geöffnet, die letzte Reservierung ist jeweils ab 20 Uhr möglich. Wichtig: Reservierungen werden ausschließlich per E-Mail unter [hc025@accor.com](mailto:hc025@accor.com) angenommen und von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten beantwortet. Eine frühzeitige Reservierung wird auf jeden Fall empfohlen, „unter der Woche sind mit etwas Glück aber auch noch Plätze am gleichen Tag verfügbar“, so Stühmer. Die Sterne stehen also gut für einen unvergesslichen Abend mit Freunden oder Geschäftspartnern.

**Fora Hotel Hannover by Mercure, Großer Kolonnenweg 19, 30163 Hannover, Tel. 67 06-0, [www.fora.de](http://www.fora.de)**

## Konzert: USA Gospel Singers

**HANNOVER.** The Original USA Gospel Singers & Band kommen nach Hannover und treten am Donnerstag, 5. Dezember, ab 19.30 Uhr in der Markuskirche auf. Die afroamerikanische Gospel-Gruppe mit Live-Band und großer Licht- und Bühnenshow bringt das ursprüngliche Gefühl der schwarzen Gospel-Kultur authentisch nahe und erzählt deren Geschichte von der Entstehung bis zur heutigen Zeit, von Mahalia Jackson bis James Cleveland. Karten gibt es im Vorverkauf für 39 Euro zuzüglich Gebühren. **RED**

**paulis.de**

## Friedhofsmuseum ist geöffnet

**HANNOVER.** Der November hält mit dem Volkstrauertag am 17. November und dem Totensonntag am 24. November zwei Gedenktage bereit, die für die Städtischen Friedhöfe im Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover von Bedeutung sind. Aus diesem Grund öffnet das Friedhofsmuseum auf dem Stadtfriedhof, Garkenburgerstraße 43 (Haltestelle „Stadtfriedhof Seelhorst“ der Linie 8), an beiden Sonntagen seine Pforten in der Zeit von 10 bis 16 Uhr und es bietet sich die seltene Gelegenheit, Hannovers Friedhofs- und Bestattungskultur zu entdecken. Das Friedhofsmuseum wurde 2006 im ehemaligen Krematorium auf dem Stadtfriedhof Seelhorst eingerichtet und zeigt auf mehr als 300 Quadratmetern Schönes, Altes, Wertvolles und Kurioses aus der täglichen Arbeit der Friedhofsverwaltung und der Friedhofsbetriebe aus den zurückliegenden Jahrhunderten. Der Rundgang bindet unter anderen Videopräsentationen, Filme und Hörproben und die Gäste dürfen sich auf so manche interessante, spannende, aber auch amüsante Geschichte freuen. Der Eintritt ist frei. **RED**