

# Wenn Träume Muskelkater machen

„Ninja Warrior“-Heldin **ALINA SCHWÄRZER** hat in Hannover die erste Ninja-Fit-Halle eröffnet

**HANNOVER.** Hangeln, springen, klettern, balancieren – immer mit dem Ziel, den Kurs möglichst schnell und fehlerfrei zu meistern: Das ist Ninja-Sport. Viele schauen es im Fernsehen – immer mehr wollen es selbst ausprobieren. Doch hier im Norden gab es bisher kaum die Möglichkeit. Das hat sich jetzt geändert.

Alina Schwärzer (33) hat mit ihrem Mann Michael Kienast (51) die erste große Ninja-Fit-Halle Norddeutschlands eröffnet. Mit allem, was das Ninja-herz erfreut. Hier kann man auf 450 Quadratmetern unter der Decke mehrere Meter von Stange zu Stange fliegen, sich an herabhängenden Seilen entlanghangeln, an Drehscheiben festhalten und sich körperlich und mental auf verschiedenste Weise herausfordern.

„Ich war früher viel bouldern. Aber das ist doch etwas anderes“, sagt Alina Schwärzer. Eigentlich ist die schlanke, durchtrainierte Frau Heilerziehungspflegerin. Wie auch ihr Mann Michael Kienast arbeitet sie in der Jugendpsychiatrie im Kinderkrankenhaus auf der Bult. Der Job ist anstrengend, aber beide lieben die Arbeit mit den Kindern auf der Station. Zum Ausgleich treiben sie gemeinsam Ninja-Sport.

Seit der vierten RTL-Staffel von „Ninja Warrior“ kämpft Alina Schwärzer im TV um den begehrten Ninja-Thron. „Das ist wie eine Sucht, schafft man ein Hindernis nicht, will man es gleich nochmal probieren.“

Ihr Problem zunächst: das Training. Inzwischen hatte sich das Paar im eigenen Garten ein kleines Holzgerüst gebaut. Denn in und um Hannover gab es keine

richtige Möglichkeit. Die nächste Halle lag in Münster, in Hamburg gibt es nur eine kleine innerhalb einer Boulderhalle. „In Süddeutschland dagegen ist der Sport groß im Trend, dort gibt es viele gute Hallen“, berichtet sie.

Besonders von der Art und Ausstattung der Ninja-Fit-Halle in Aachen ist das Paar begeistert; so sehr, dass sie die Betreiber gefragt haben, ob sie nicht in Hannover eine Halle eröffnen könnten. „Aber uns wurde gleich die Gegenfrage gestellt: Warum eröffnet ihr nicht selbst eine?“, erzählen sie.

Für das Paar, das sich in luftiger Höhe problemlos von Seil zu Seil schwingt, war das ein Sprung ins Ungewissene. „Wir beide hatten von Selbstständigkeit keine Ahnung – das muss man sich erstmal trauen!“, sagt sie. Zumal sie gerade ein Kind bekommen hatten.

Doch irgendwie spukte die Idee im Kopf herum. Und nachdem ihnen an der Davenstedter Straße eine Halle angeboten wurde, gab es für das wagemutige Paar kein Zurück mehr.

Heute steht dort ihre eigene Ninja-Fit-Halle – und mit ihr ein Berg von Schulden. Der Umbau, die Anschaffung der Geräte, all das kostet. Aber sie bereuen den Schritt nicht: „Es fühlt sich richtig an. Wenn wir es nicht getan hätten, hätten wir uns immer gefragt, was wäre, wenn ...“, sagt Alina Schwärzer.

Für ihren Traum haben beide massiv die Arbeitszeit gekürzt. Alina Schwärzer hat sich dazu in Buchführung und Management eingearbeitet, das Marketing von Flyern bis Instagram übernommen. Aber der Stress lohnt sich: „Die Community wächst. Viele trainieren regelmäßig,



Erfolgreiche Kämpferin: „Ninja Warrior“-Heldin Alina Schwärzer zeigt jetzt auch anderen Fans, wie man sicher durch die Halle hangelt.

Foto: Tobias Woelki

Leistungssportler nutzen es als Ganzkörperworkout“, erzählt Michael Kienast. „Eine Familie fährt über zwei Stunden, damit ihr Kind hier trainieren kann.“

Die Kinder lernen das Hangeln in Kursen. Alina Schwärzer und ihr Mann bringen ihnen die Grifftechniken bei. Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit wird trainiert. Sie feiern Erfolge, motivieren bei Misserfolgen.

Die Arbeit macht ihnen Spaß: „Die Kinder lernen hier so viel:

sich ausprobieren, mutig sein, Grenzen austesten und sich auch mal überwinden.“ Und sie erfahren, dass man niemanden über- oder unterschätzen sollte: Denn manchmal ist der Größere, Kräftigere im Vorteil, manchmal hat auch der Jüngere, Leichtere, der mutiger zugreift, das rettende Ende in der Hand.

Für gefährlich hält Alina Schwärzer den Sport nicht: Wer fällt, fliegt auf weiche Matten: „Klettern am Klettergerüst auf

dem Spielplatz ist gefährlicher“, sagt sie.

Die Halle ist so aufgebaut, dass auch Wettkämpfe stattfinden könnten. „Der Sport entwickelt sich immer weiter, seit diesem Jahr gibt es auch eine Bundesliga“, sagt Kienast.

Davon träumen zum Beispiel auch Bruno (10) und Gustav (7). Sie kommen regelmäßig. „Ich habe die Show gesehen und war ganz begeistert“, erzählt Bruno. „Als die Halle eröffnet hat, woll-

te ich sofort hierher.“ Inzwischen hat er seine ganze Familie begeistert, Vater, Mutter und Bruder Gustav hangeln sich regelmäßig von Wand zu Wand. „Irgendwann will ich auch an der Ninja-Show teilnehmen“, ist Brunos Ziel.

So wie Alina Schwärzer. Gerade wieder ist die Hannoveranerin als beste Frau der Vorrunde bei der aktuellen Ninja-Warrior-Staffel ins Halbfinale eingezogen (Ergebnis nach Redaktionsschluss).

## Ersatzverkehr Linien 6 und 11

**HANNOVER.** Wegen Bauarbeiten an den Stadtbahngleisen kommt es noch bis Montag, 24. November, ca. 3 Uhr zu Einschränkungen auf den Ustra-Linien 6 und 11. Beide Linien enden am Königsworther Platz, von dort fahren Ersatzbusse (E6/E11) zu den Endhaltestellen „Nordhafen“ und „Haltenhoffstraße“. Die Haltestellen „An der Strangriede“ und „Bahnhof Nordstadt“ entfallen für E6. Fahrgäste sollten mehr Zeit einplanen. Fahrräder sind im SEV nicht erlaubt.

➤ Mehr Infos über die Ustra-App und uestra.de

## Gesprächskreis für Trauernde

**HANNOVER.** Die Seniorenarbeit der AWO Region Hannover lädt am 29. November von 12 bis 14 Uhr sowie am 10. Dezember von 10 bis 12 Uhr zu einer Gesprächsrunde für Menschen ein, die einen Verlust erlitten haben. Die Treffen finden in der Begegnungsstätte an der Gottfried-Keller-Straße 26 statt. Eingeladen sind Menschen ab 60 Jahren – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (0511) 21978173.

## Vorlesestunde im Krokus

**HANNOVER.** Tollen Geschichten lauschen und in fantasievolle Welten eintauchen: Kinder ab vier Jahren sind eingeladen zu einer Vorlesestunde am Donnerstag, 27. November, ab 16.30 Uhr im Stadtteilzentrum Krokus, Thie 6. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# JETZT NEU IN HANNOVER!

Mit Teddy Toys grenzenlos spielen – alles für Spiel & Freizeit auf 2.000 m<sup>2</sup>!

HANNOVER  
ERNST AUGUST  
GALERIE



**Bausteine-Boxen**  
Viele Formen und Farben

je **34,99**  
~~49,99~~

TOP DEAL!



TOP DEAL!

**39,99**  
~~49,99~~

**Stadtbahn Set**  
in Aufbewahrungsbox



TOP DEAL!

**59,99**  
~~79,99~~

**City Mega Garage Looping**  
Inkl. Auto und Hubschrauber, Maßstab 1:64

TOP DEAL!

**24,99**  
~~39,99~~



**Puppe Hannah „Spiel mit mir“**  
Babypuppe mit 5 Funktionen – reagiert auf Flasche, Bewegung & Berührung

# 100% AUF ALLES!



\*nur vom 21.-29. November 2025  
(außer Bücher & Gutscheine / Rabatt nur in der Filiale Hannover, nicht im Onlineshop erhältlich)



www.teddytoys.de

**Dein buntes Spielzeugparadies – einfach riieeeig!**  
Jetzt auch in Hannover / Ernst-August-Galerie 1.0G