

# Er trainiert die ganz Großen

Sepp Maurer präsentiert sein Buch „Made in Hell“



Sepp Maurer und Autorin Diana Binder präsentieren ihr Buch „Made in Hell“. – Foto: mel

Von Melanie Bäumel-Schachtner

**Schergengrub.** Nicht in Berlin hat Robin Krasniqi für seinen größten Erfolg trainiert und auch nicht in London oder New York. Der Box-Weltmeister im Halbschwergewicht hat sich für die Höllhöhe entschieden. Ein winziger Ort im Landkreis Cham. Hier führt Sepp Maurer seine Sportschule Kinema. Und alle kommen sie zu dem 42-Jährigen. Bundesligaprofis und FC-Bayern-Spieler, Eishockey-Cracks und Weltmeister im Gewichtheben. Was das Zentrum auf der Höllhöhe, aber auch Sepp Maurer so bedeutsam macht, dem spürt das Buch „Made in Hell“ nach, das der Sportexperte gemeinsam mit Journalistin Diana Binder verfasst hat. Nun wurde es in Schergengrub (Lkr. Straubing-Bogen) vorgestellt. Es gibt Einblick in die Lebensgeschichte der Trainerlegende, aber auch in das Fachwissen der Trainerlegende. Auch die Sportstars kommen zu Wort.

Schergengrub und dazu noch der Name Maurer – da klingelt bei vielen Menschen eine Assoziation durch. Richtig, Sepp Maurer ist der ältere Bruder von Starkoch Lucki Maurer, der in Schergengrub sein Restaurant „Stoi“ führt. Doch aus dem Schatten von Lucki ist der Sepp längst herausgetreten, wenn er sich überhaupt jemals darin be-

funden haben sollte. Trotzdem haben die Brüder einiges gemeinsam. Sie haben bei Null angefangen, aber mit Vehemenz ihre Träume verfolgt und es beide zu internationalem Ruhm geschafft. Lucki als Koch. Sepp als High-Performance-Trainer. Und sie sind auf dem Teppich geblieben.

Für Lucki ist der Erfolg seines Bruders kein Hexenwerk: „Es gibt für ihn nur eines: Nicht reden, nicht überlegen, nicht träumen – sondern tun.“ Er gibt gerne zu, dass er den Sepp früher nicht immer so verstanden hat in dem, was er tut. „Ich dachte, während der Gewichte hochzieht, könnte man auch ins Wirtshaus gehen“, plaudert der bärtige Rothaarige mit der eigenen Wagyu-Zucht augenzwinkernd aus dem familiären Nähkästchen. Total überzeugt vom Tun seines Bruders war er aber, als er während des Lockdowns selber in Sepps Kinema zu trainieren begann und so nach und nach 22 Kilo verlor und topfit wurde.

Auch Robin Krasniqi hätte niemals geglaubt, dass Sepp sein Trainer werden könnte, als er zum ersten Mal auf der Höllhöhe kam. Heute kann er sich nichts anderes mehr vorstellen. Der Boxprofi sagt: „Ich war überall auf der Welt. Aber nirgends gibt es so viel Herzlichkeit. Ich will für immer hierbleiben.“ Bei der Buchvorstellung sagt er

auch: „Ohne Sepp wäre ich nie zu dem geworden, was ich bin, ich hätte nie meine Träume geschafft. Ich habe von ihm gelernt, wie man kämpft, auch im Leben. Und ich habe noch immer nicht meine Grenzen kennengelernt.“

Seine Träume verwirklicht, hat auch Sepp Maurer selbst. Er wollte schon als Kind der stärkste Mann der Welt werden. Doch die Mama sagte: „Lern lieber Koch.“ Das tat er. Doch seinen sportlichen Weg ging er dennoch immer weiter. Auch, wenn er nach einem Motocross-Unfall fast zu Ende gewesen wäre. Rund 30 Operationen mussten sein, das Bein war völlig zerrümmert. Doch Sepp Maurer ist keiner, der aufgibt. Und so ist es ihm gelungen, vergangene Wochenende mit 305 Kilo Weltrekord für einen Menschen mit Knieprothese zu heben. Eine Woche der Freude, nachdem nun auch „Made in Hell“ druckfrisch vor ihm liegt. Zwei Jahre haben er und die Autorin an dem Buch gearbeitet. Nun ist es da. Und eignet sich mit seinen 1,5 Kilo Gewicht auch für den Kraftsport. Was jedoch für Sepp Maurer noch schwerer wiegt ist, mit seinem Wissen anderen zu helfen. Nicht nur Spitzensportlern, sondern auch den ganz normalen Menschen mit Bandscheibenvorfall oder Kreuzbandriss.

# Grenzraum weiter stärken

Bezirk fördert Trägerverein der Europaregion Donau-Moldau

**Landshut.** Weichen für die grenzüberschreitende Zusammenarbeit haben die Bezirksräte bei der Bezirksausschusssitzung diese Woche in Landshut gestellt. Der Bezirksausschuss hat die Fortführung der Förderung des Trägervereins Europaregion Donau-Moldau bewilligt und so möglich gemacht, dass Projekte wie die Stärkung des grenzüberschreitenden Verkehrs bis 2027 fortgeführt werden können. Insgesamt 116 600 Euro sollen bis Ende Oktober 2027 an den Trägerverein gehen. Nächstes Jahr übernimmt Niederbayern auch den Vorsitz der Europaregion.

Wie Projektleiter Jan Gregor dem Gremium erklärte, würde das Projekt „grenzüberschreitender Verkehr“ sonst im Oktober 2023 enden. Zielsetzung ist es, ÖPNV-Verbindungen diesseits und jenseits der niederbayerisch-böhmischen Grenze zu verbessern. Für den kommenden Förderzeitraum sind u.a. die Erweiterung des öffentlichen ÖPNV in angrenzenden Gebieten

des Landkreises Freyung-Grafenau und des Bezirks Südböhmen sowie die Umsetzung der dauerhaften gegenseitigen Fahrscheinerkennung zwischen den Landkreisen Cham und Regensburg und dem Bezirk Pilsen geplant. Zudem sollen Charterfahrten per Bus zwischen Südböhmen und Niederbayern sowohl für den Tourismusbereich als auch für Berufspendler in den grenznahen Gemeinden umgesetzt werden.

Verena Pfeffer von der EU-Förderberatung berichtete von 20 bewilligten Projekten im vergangenen Förderzeitraum. Die eingeworbenen Fördermittel für die Region beliefen sich laut ihr auf 4,8 Millionen Euro. Acht beantragte Projekte befinden sich derzeit im Antragsverfahren, z.B. zu Digitalisierung von Pflegeeinrichtungen. Jaroslava Pongratz vom Netzwerkmanagement Unternehmenskooperation vermittelt grenzüberschreitende Kooperationen zwischen Bayern und Tschechien und hilft auch bei der Gewinnung von

Fachkräften. „Es waren sehr effiziente, ergebnisreiche Jahre“, wandte sich Bezirksratspräsident Olaf Heinrich (CSU) auch an Kaspar Sammer, Geschäftsführer der Europaregion Donau-Moldau im Trägerverein.

Am Freitag, 16. Dezember, wird der Haushalt des Bezirks verabschiedet. Der Bezirksausschuss hat bei seiner Sitzung beschlossen, dem Bezirkstag zu empfehlen, den Haushaltsplan für das Jahr 2023 zu genehmigen und den Umlagesatz mit 20 Prozent für die Umlagezahler stabil zu halten. Bezirksrat Michael Deller (FDP) regte an, die Bezirksumlage um 0,5 Prozent zu erhöhen, damit der Bezirk auch weiterhin seinen Aufgaben nachkommen kann. Bei der Haushaltssitzung will er diesen Vorschlag mit Unterstützung von Bezirksrat Anton Maller (Bayernpartei) einbringen. Der Bezirk will eine Erhöhung der Umlage verhindern, indem eine Entnahme aus der Rücklage in Höhe von 23,56 Mio. Euro erfolgt. – mel

ab Freitag, 9. Dezember

# NORMA® WOCHENENDSPEZIAL

**18er-Pack**

koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk  
18x0,33-l-Dose, zzgl. 18x –,25 Pfand  
(1 l = 1,18)

**6,99\*** **54% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzellose = –,85

**RAMAZZOTTI**

**Kräuterlikör**  
aus Italien, 30% vol,  
0,7-l-Flasche (1 l = 14,11)  
je Flasche

**9,88\*** **23% billiger**  
UVP 12,99

**Spätburgunder**  
– trocken/  
**Dornfelder**  
– halbtrocken, 0,75-l-Flasche  
(1 l = 3,99)  
je Flasche

**2,99\*** **33% billiger**  
UVP 4,49

**24 Auch online**

**MARTINI**

**Prosecco DOC/**  
**Rosé Extra Dry**  
0,75-l-Flasche  
(1 l = 9,32)  
je Flasche

**6,99\*** **12% billiger**  
UVP 7,99

**24 Auch online**

**CHANTRE**

**Weinbrand**  
Classic 36% vol  
oder  
Cuvée Rouge 30% vol,  
0,7-l-Flasche (1 l = 8,56)  
je Flasche

**5,99\*** **14% billiger**  
UVP 6,99

**Twix**

**Schokoriegel**  
White, Salted Caramel  
460-g-Packung (1 kg = 6,07)  
oder Classic 500-g-Packung (1 kg = 5,58),  
12 Stück je 12er-Pack

**2,79\*** **38% billiger**  
zum Vergleich: UVP 3er-Pack = 1,89

**10+2 Stück**

**Lindt**

**Tafelschokolade**  
XXL Alpenvollmilch  
Nuss, 300-g-Tafel (1 kg = 13,30)  
je Tafel

**3,99\*** **33% billiger**  
UVP 5,99

**ESZET**

**Schnitten Vollmilch,**  
Vollmilch-  
Nuss, Weiß  
oder Zartbitter, 3x75-g-  
Packung (1 kg = 9,87)  
je 3er-Pack

**2,22\*** **25% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelpack = –,99

**3er-Pack**

**Domestos**

**Megapack WC Steine**  
**Power 5** Ocean, Magnolie  
oder Lime, 3x55-g-Packung  
(1 kg = 3,00)  
18,12) je 3er-Pack

**2,99\*** **33% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelpack = 1,49

**3er-Pack**

**LISTERINE**

**Mund-**  
**spülung** Fresh Mint,  
Cool Mint oder Cool Mint  
milder Geschmack  
2x600-ml-Flasche (1 l = 5,55)  
je 2er-Pack

**6,66\*** **25% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelflasche = 4,45

**2er-Pack**

**Hopfenseeer**

**Hell** 20x0,5-l-Flasche,  
0,5-l-Flasche: –,49,  
zzgl. –,08 Pfand  
(1 l = –,98)

**9,80\*** **25% billiger**  
statt 13,20

zzgl. 3,10 Pfand  
Aktionszeitraum:  
05.12. bis 11.12.2022

## NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS!

**Dr.Oetker**

**La Mia**

**Grande Pizza Margherita**  
360-g-Packung  
(1 kg = 9,97), Salame  
Piccante 380-g-Packung  
(1 kg = 9,45) oder Diavola  
400-g-Packung (1 kg = 8,98)  
je Packung

**3,59\*** **14% billiger**  
UVP 4,19

**CreMISSIMO**

LANGNESE  
viele verschiedene Sorten, z.B.  
Schwarzwälder Kirsch, Eierlikör  
Genuss 900-ml-Schale (1 l = 2,21) oder Bourbon  
Vanille 1,3-l-Schale  
(1 l = 1,53)  
je Schale

**1,99\*** **42% billiger**  
UVP 3,49

**Kerrygold**

**Extra** aus original irischer  
Butter und wertvollem Rapsöl,  
mit Meersalz oder ungesalzen,  
400-g-Becher (1 kg = 8,33)  
je Becher

**3,33\*** **36% billiger**  
zum Vergleich: UVP 250-g-Becher = 3,29

**400 g**

+++Aktion+++ **Frischfleischtruhe** +++Aktion+++ **Frischfleischtruhe** +++Aktion+++ **Frischfleischtruhe**

**GUT LANGENHOF**

**Hähnchen-**  
**schenkel**  
mit Rückenstück,  
mariniert „Arizona“  
2-kg-Packung  
(1 kg = 3,-)

**5,99\***

**2 kg**

**Gut**

**Schweine-Bauch**  
mit Knochen und Schwarte  
Ware einzeln

ausgepreist  
(1 kg = 4,99)

**4,99\*** **ca. 2 kg**

**5xD**

**Gut**

**Schweine-**  
**Hackfleisch**  
XXL zum Braten  
1-kg-Packung (1 kg = 4,99)

**4,99\***

**1 kg**

**NARANJAS**

**Orangen Spanien – im**  
**XXL-Erntesack**, Kl. I, Sorte:  
Navelina, große, sonnenge-  
reifte, handverlesene Früchte,  
5-kg-Sack (1 kg = 1,06)  
je Sack

**5,29\***

**5 kg!**

perfekt zum Schälen,  
Saften und Genießen!

**13% billiger**  
statt 2,29

**1,99\*** **Neue Ernte!**

Gültig bis 11. Dezember

**River Valley**

**FRESH**

**Tafeltrauben**  
500 g, hell, kernlos,  
Brasilien, Kl. I

(1 kg = 3,98)  
je Packung

**2,29\*** **23% billiger**  
statt 2,99

**1,5 kg!**

Gültig bis 11. Dezember

**30% SUPER RIVO**

**Premium**  
**Clementinen**  
1,5 kg Spanien, Kl. I

(1 kg = 1,52)  
je Netz

**2,29\*** **23% billiger**  
statt 2,99

**1,5 kg!**

Gültig bis 11. Dezember

**River Valley**

**FRESH**

**Kulturheidel-**  
**beeren** 500 g  
Südafrika/Peru, Kl. I  
je Eimer

**2,99\***

**das ist billig!**

Gültig bis 11. Dezember

## NORMA®

www.norma-online.de

**NORMA**

**NEUGIERIG?**  
JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER  
NÄCHSTEN WOCHE IN UNSERER APP!

Hier APP  
gratis  
downloaden