



MEINE WOCHE

Anna Weber
Cheerleader-Trainerin

BEWEGEN

Keine Sekunde Stillstand

Am kommenden Sonntag treten acht Cheerleader-Teams der Flames Allstars vom TSV Haar bei der CCVD Landesmeisterschaft in Ingolstadt an. Anna Weber trainiert Acht- bis Elfjährige und ein Erwachsenenteam, das in der 2. Bundesliga an den Start geht. Zurzeit gibt's nur Arbeit und Training, sagt die 29-Jährige, die vor über 20 Jahren mit dem Cheerleading angefangen hat und im Frühjahr noch mit dem deutschen Nationalteam bei der WM Platz vier belegte. Und wenn dann noch Zeit ist, analysiert sie Trainingsvideos. „Meine Aufgabe ist, die Wahrscheinlichkeit, dass etwas schiefgeht, möglichst kleinzuhalten“, fasst sie ihre Aufgaben zusammen.

An einem Abend gibt es Fitness

Die bevorstehende Meisterschaft fordert ihren Tribut. „Aktive Entspannung ist jetzt gerade nicht so viel drin, wir sind im Endspurt“, sagt Anna Weber. Kein Wunder, denn auf der Bayerischen qualifiziert man sich für die Regio Süd und dort für die Deutschen Titelkämpfe. Das Privatleben komme momentan zu kurz. Trotzdem hält die 29-Jährige sich konsequent einen Abend in der Woche frei vom Cheerleading. „Da gehe ich selbst Laufen, ins Fitnessstudio oder treffe mich mit Freunden.“ Bei den Titelkämpfen hat sie ihre eigene Entspannungsmethode entwickelt: Sie geht raus aus der Sporthalle, in der es keinen Rückzugsort gibt, um dem Trubel zu entfliehen, den die über 120 Teams veranstalten.



ENTSPANNUNG



GENIESSEN

Spannung im Restaurant

Es gibt im Grunde zwei Ebenen, auf denen Anna Weber genießen kann. Auf der einen, der Cheerleader-Ebene, ist dies, wenn ihr Plan mit dem Team aufgeht, wenn die Ideen und ihre Choreografie in den 2.30 Minuten Wettkampfzeit umgesetzt wurden und alles klappt, Pyramiden, Stunts, Bodenfiguren. „Das Wichtigste ist, dass alle im Team zufrieden sind mit ihrer Leistung.“ Und dann gibt es die Ebene, die mit Essen zu tun hat. „Ich koche sehr gerne, manchmal auch ganz aufwendige Sachen.“ Oder sie geht mit ihrem Partner zum Essen in ein Restaurant. „Da ich vegan lebe, sind solche Neueröffnungen für mich immer besonders spannend.“

Eine besondere Dynamik



SPIELN

Ein klassischer Brettspielabend mit Freunden gehört für Anna Weber normalerweise zu den regelmäßigen Freizeitvergnügungen, auch wenn dies gerade ein bisschen zu kurz kommt. Obwohl sie der Meinung ist, dass Cheerleading eigentlich so gut wie gar nichts mit Spielen zu tun hat, geht es dabei doch auch um die Team-Dynamik. „Darin liegt eine große Faszination, denn es kommt auf jede einzelne Person an.“ Eine besondere Dynamik entwickelt sich aber auch am Spielbrett – wer kennt nicht die Gefühlsausbrüche, wenn man beim Mensch ärgere Dich nicht kurz vor dem Ziel rausgeworfen wird?

VP/DPA, IMAGO, FLAMES/LORENZ

Tage zählen bis zum Fest

Fakten rund um Adventskalender

100 Millionen Euro investierten die Deutschen 2023 in fertige Adventskalender. 22 Prozent kauften ihn für sich selbst!

Am 1. Dezember beginnt der Countdown der Vorfrende: Bald ist Weihnachten! Um die Wartezeit für die Kinder zu verkürzen, entstanden im 19. Jahrhundert die Vorläufer des uns heute bekannten Adventskalenders: stückweise abbrennende Kerzen, Abreißkalender oder Kreidestriche auf der Wand, die Kinder nach und nach wegzwischen durften. In katholisch geprägten Familien wurde jeden Tag ein Strohalm fürs Christuskind in die Krippe gelegt. Mittlerweile gibt es Adventskalender für jedes Alter: Bei Erwachsenen beliebt sind Produkte, die mit Kosmetika, Tee oder besonders edlen Süßigkeiten gefüllt sind.



Ob mit Schokolade oder Spielzeug gefüllt: Adventskalender verkürzen die Tage bis Weihnachten. MAURITIUS

1902 entwarf die Hamburger Buchhandlung Friedrich Trümpler den ersten Adventskalender in Druckform: eine Weihnachtsuhr mit den Ziffern 13 bis 24, erst 1922 bekam die Uhr 24 Felder.

1904 gab es den ersten Adventskalender mit den heute bekannten Türchen, in den 1920ern wurde der Kalender auch außerhalb Deutschlands bekannt. Hinter jedem Türchen verbarg sich ein Bild. Erst 1958 kam in Deutschland der erste Adventskalender mit Schokolade in den Handel.

1. Dezember ist das Datum, an dem endlich das erste von 24 Türchen geöffnet werden darf. Achtung: Nicht mit dem ersten Advent verwechseln! Der fällt nicht auf den 1. Dezember, sondern auf den vierten Sonntag vor dem ersten Weihnachtstag, dem 25. Dezember.

1940 bis 1945 galt die Tradition des christlichen Adventskalenders als unerwünscht. Stattdessen entwickelte die NSDAP einen Buchkalender für die Vorweihnachtszeit. Der Kalender wurde für politische Propaganda genutzt.

50 Millionen Adventskalender werden jedes Jahr in Deutschland gekauft. 80 Millionen werden insgesamt hierzulande hergestellt. Exportiert wird mittlerweile bis nach China.



Besonders beliebt: Schoko-Kalender. SKOLIMOWSKA/DPA

80 Prozent der Adventskalender für Kinder enthalten Süßware. Der Rest ist mit Spielzeug gefüllt.

13 Türchen hat der Adventskalender in Island. Vom 12. Dezember bis zum 6. Januar bringt täglich einer von 13 Weihnachtswergen ein Geschenk. Ab dem 25. Dezember wiederholt sich alles rückwärts: Der Zwerg vom 12. Dezember kommt erst am 6. Januar wieder, der vom 24. Dezember gleich am nächsten Tag.

67 Prozent der Deutschen kaufen sich einen Adventskalender, der mit Schokolade befüllt ist. Kein Wunder! Denn ein Deutscher verdrückt jährlich über neun Kilogramm Schokolade.

77,5 Meter lang und 13 Meter hoch ist der längste Adventskalender der Welt. Er steht in der Kleinstadt Tönning in Schleswig-Holstein. Damit der Kalender auch in der Nacht gut zu sehen ist, beleuchten ihn insgesamt eine Million Lichter.

30 Euro geben die Deutschen im Durchschnitt maximal für einen Adventskalender aus. Nur sechs Prozent lassen sich den beliebten Kalender sogar über 100 Euro kosten.

100 Gramm Schokolade aus dem Adventskalender kosten in etwa doppelt so viel wie eine 100-Gramm-Tafel aus dem Supermarkt. Das liegt unter anderem an den hohen Verpackungskosten.

9 Millionen Euro kostet der teuerste Adventskalender der Welt von der Britin Debbie Wingham. Das Werk wiegt 50 Kilo und ist über einen Meter hoch. Im ersten Türchen wartet eine mit Diamanten besetzte Handtasche von Chanel.

20 bis 30 Prozent mehr Abfall als in den übrigen Monaten des Jahres entsteht zur Weihnachtszeit.

7 verschiedene Adventskalender gab es im Jahr 2019 allein von Playmobil.

74 Prozent der Deutschen gaben in einer Befragung an, dass der Druck, einen Adventskalender zu verschenken, mit jedem Jahr ansteigt.

2 Monate vor Beginn der Adventszeit schon haben die Kalender ihre Hochkonjunktur und sind im Handel erhältlich. HJU

> Gewinnen Sie einen Festtagsbraten

Gans schön schmackhafte Idee

Keine Lust zum Kochen? Keine Zeit, oder schlichtweg: Keine Ahnung, wie man einen leckeren Festtagsbraten zubereitet? Das gibt es eine clevere Lösung: Die Flemings Hotels bieten Gänsebraten für zu Hause! Ab diesem Wochenende gibt es etwas ganz Besonderes in München! Denn dann lässt sich jeweils von Donnerstag bis Sonntag sowie an den Weihnachtsfeiertagen im Flemings Hotel München-City ein leckeres Gänsefestessen abholen. Jeweils zwischen 11.30 Uhr bis 18.30 Uhr. Im Mittelpunkt des Menüs für vier Personen steht die satte 14 Stunden Sous Vide zart gegarte und danach knusprig gebratene Gans. Passend dazu beinhaltet die Flemings Gans-to-go leckere Kartoffelknödel, glasierte Maronen, Apfelrotkohl und

dazu eine exquisite Gänsesoße. Als leckere Begleitung kommt eine Flasche Rotwein hinzu. Achtung: Bestellungen (auch die für die Weihnachtsfeiertage) müssen mit zwei Tagen Vorlauf und spätestens bis 17. Dezember eingegangen sein. Wir verlosen zwei Flemings Gans-to-go mit Beilagen. Wer dieses Mal kein Glück hat, kann sich das Festtagsessen auch für 199 Euro über die Webseite der Flemings Hotels bestellen. Das Beste: Auch größere Runden können ohne hohen Aufwand verkostet werden. Und für zusätzlich 102 Euro gibt es für zwei weitere Gäste eine halbe Gans inklusive Beilagen. Für 390 Euro erhält man zwei Gänse mit ausreichend Beilagen und der zweiten Flasche Wein. Appetit bekommen?



Wir verlosen zwei Flemings Gans-to-go mit Beilagen. www.flemings-hotels.com/gans-to-go.



So spielen Sie mit – viel Glück!

Wer Festtagsbraten -to-go gewinnen will, schreibt oder ruft an – bitte mit Name, Adresse, Telefon und dem Lösungswort. Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, Marketing
Lösungswort: Flemings
Postfach, 81010 München, Tel.: 0137 / 800 28 10

(telemedia-interactive GmbH, 50 Cent/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abw. Preise aus Mobilfunknetz.)
Einsendeschluss: Dienstag, 3. Dezember

Die Gewinnerin vom letzten Mal, Christine Kistler, München, wird benachrichtigt.