

„Diese Rekorde sind mir sehr wichtig“

STRICT-CURL-WELTMEISTER ADRIAN RIESS aus Leipzig ist der stärkste Teenager der Welt – Jetzt hat der 18-Jährige neue Weltrekorde aufgestellt

LEIPZIG. Adrian Riess ist aktuell der stärkste Teenager der Welt. Im Oktober 2025 gewann der 18-Jährige den WM-Titel in der boomenden Kraftsport-Disziplin „Strict Curl“. Hier geht es darum, eine Langhantel nur mit der Kraft der Bizepse langsam nach oben zu führen. Mit Schultern und Gesäß ist der Sportler an eine Wand gelehnt. Vor Kurzem hat der Leipziger in einem Leipziger Fitnessstudio mit 64,4 kg gleich mehrere Weltrekorde aufgestellt. Als erster Sportler der Welt bewegte er mehr als 110 Prozent seines eigenen Körpergewichts im Strict Curl. Das war gleichzeitig der schwerste jemals dokumentierter Strict Curl eines Teenagers im Verhältnis zum Körpergewicht und der stärkste dokumentierte Natural-Strict-Curl weltweit sowie der altersübergreifende Allzeit-Rekord in der 60-kg-Gewichtsklasse.

REKORDE OHNE DOPING

„Diese Rekorde sind mir sehr wichtig, da es das erste Mal auf der Welt (dokumentiert) ist, dass jemand 110 Prozent seines Körpergewichtes Natural strict curlt“, freute sich Adrian Riess nach dem Rekord. Auf der Jagd nach weiteren Rekorden und Titeln hat Adrian Riess beim Thema „Doping“ eine klare Meinung: „Ich habe noch nie Steroide oder andere Dopingmittel genommen, und werde das auch in Zukunft nicht tun. Darauf bin ich ganz besonders stolz“, sagt er. „Ich weiß, dass leistungssteigernde Substanzen in der Szene

verbreitet und sogar in Wettkämpfen erlaubt sind. Ich gebe zu, dass ich auch mal darüber nachgedacht, mich aber bewusst dagegen entschieden habe. Ich will meine Leistung ehrlich bringen.“ Nach den Rekorden richtet Adrian Riess seinen Fokus auf die nächsten Meisterschaften. Im September steigt in Polen die Europameisterschaft, am 1. November steht die nächste Weltmeisterschaft in Ungarn auf dem Programm. Hier will er natürlich seinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen.

DURCH SOCIAL MEDIA ZUM STRICT CURL

Auf „Strict Curl“ aufmerksam geworden ist Adrian Riess vor einigen Jahren durch Videos auf verschiedenen Social-Media-Kanälen. Inzwischen gehört er selbst zu den Stars der Szene, die regelmäßige Videos auf Instagram, YouTube und Co. posten. „In anderen Disziplinen geht es nicht um Kraft, sondern vor allem um die Technik. Da gibt es eine große Grauzone, ob der Versuch überhaupt gültig ist oder nicht. Das gibt es beim Strict Curl nicht. Da gibt es klare Regeln und klare Sieger – ohne Schummeln. Außerdem gibt es bei dieser Disziplin nicht so viele Verletzungen.“

TRAINING, ERNÄHRUNG, SCHLAF

Doch wie schafft man es, solche Gewichte nur mit der Kraft seines Bizeps nach oben zu bewe-



Neue Ziele fest im Blick: Nach seinen Weltrekorden peilt Weltmeister Adrian Riess auch bei den bevorstehenden Meisterschaften Titel an. Foto: Adrian Riess

gen? Vier Mal in der Woche hartes Training (zwei bis drei Stunden), gesunde Ernährung und viel Schlaf (acht bis neun Stunden pro Nacht) – das ist das Erfolgsrezept von Adrian Riess. „Ich habe mich in den letzten Jahren damit auseinandergesetzt, wie Muskeln funktionieren und wie man sie aufbaut“,

sagt er. Einen Trainer hat er nicht, coacht stattdessen trotz seines jungen Alters sogar einige andere Athleten. Da die beim Strict Curl gehobenen Gewichte immer im Verhältnis zum Körpergewicht stehen, kommt es im Wettkampf auf jedes Gramm an, betont Adrian Riess. „Deshalb halte ich

mein Gewicht vor dem Wettkampf immer so niedrig wie möglich – unter anderem mit weniger Essen und Sauna.“ Das sei oft ziemlich hart, schließlich beträgt der Unterschied zwischen Normalgewicht und Wettkampfgewicht mehrere Kilogramm. Wenn kein Wettkampf ansteht, gönnt sich Adri-

an Riess zwischendurch aber auch mal eine Tüte Chips oder einen Burger. Schon in frühester Kindheit hat sich Adrian Riess um seinen Körper gekümmert. „Mitsieben oder acht Jahren hab ich mir meine ersten Hanteln gekauft“, erinnert er sich: „In der Schule war ich immer der Stärkste und hab beim Armrücken gewonnen.“ Irgendwann war ihm das Hanteln stemmen in den heimischen vier Wänden zu wenig. Deshalb ging er im Juni 2023 erstmals ins Fitnessstudio. Parallel dazu betrieb er Kampfsport (Mixed Martial Arts) und Calisthenics. Nach den Meistertiteln vom Vorjahr ist Adrian in der Szene der „Gejagte“. „Ich werde jetzt natürlich anders wahrgenommen. Alle wollen mich besiegen“, sagt er: „Das spornt mich zusätzlich an“, sagte er. Auf der Jagd nach weiteren Rekorden und Titeln hat Adrian Riess beim Thema „Doping“ eine klare Meinung: „Ich habe noch nie Steroide oder andere Dopingmittel genommen, und werde das auch in Zukunft nicht tun“, sagt er. „Ich weiß, dass leistungssteigernde Substanzen in der Szene verbreitet und sogar in Wettkämpfen erlaubt sind. Ich gebe zu, dass ich auch mal darüber nachgedacht, mich aber bewusst dagegen entschieden habe. Ich will meine Leistung ehrlich bringen.“ **ANDREAS WENDT**

➔ Weitere Infos unter www.instagram.com/adi.riess/

Martin Demichelis neuer RB-Trainer

LEIPZIG. RB Leipzig hat wie erwartet Martin Demichelis als neuen Trainer verpflichtet. Der 45 Jahre alte Argentinier wird Nachfolger von Ole Werner und erhält einen Zweijahresvertrag, wie der Fußball-Bundesligist mitteilte. Als Ablöse an den bisherigen spanischen Erstligisten RCD Mallorca stehen bis zu drei Millionen Euro im Raum. „Mit Martin Demichelis gewinnen wir einen Cheftrainer, der als Spieler und Trainer Erfahrungen in Europa, Südamerika und Nordamerika gesammelt und dabei auf höchstem Niveau gearbeitet hat“, so RB-Geschäftsführer Marcel Schäfer. Seine ersten Schritte im Trainerbereich unternahm Demichelis als Co-Trainer des FC Málaga sowie im Nachwuchs von Bayern München. Auch den Großteil seiner aktiven Karriere verbrachte der frühere Defensivspieler beim FC Bayern. Von 2003 bis 2010 lief er 259 Mal für die Münchner auf und gewann je viermal Meisterschaft und DFB-Pokal. 2014 feierte Demichelis mit Manchester City zudem den Titel in England.

Jan-Philipp Stein bleibt beim 1. FC Lok

LEIPZIG. Der 1. FC Lok Leipzig hat den Vertrag mit Innenverteidiger Jan-Philipp Stein um ein Jahr verlängert. Der 24-Jährige war im vergangenen Sommer von Viktoria Aschaffenburg in die Messestadt gewechselt. Für den FCL absolvierte er in der Hinrunde der vergangenen Saison 14 Partien in der Regionalliga Nordost und zwei im Landespokal und sammelte dabei insgesamt 921 Einsatzminuten. Anfang Dezember zog sich der Spieler mit der Nummer 4 im Training eine schwere Verletzung zu. Dabei wurde unter anderem ein Meniskusrisso im rechten Knie diagnostiziert. Steins neuer Vertrag läuft bis zum 30. Juni 2027. „Ich freue mich riesig über die Vertragsverlängerung und das Vertrauen, das mir der Verein entgegenbringt. Nach meiner Verletzung und der dadurch verpassten Rückrunde arbeite ich in der Vorbereitung hart daran, wieder bei 100 Prozent zu sein. Ich möchte in der neuen Saison voll angreifen und gemeinsam mit dem Team erneut alles auf dem Platz lassen“, erklärt Jan-Philipp Stein nach der Vertragsverlängerung.

Gold und Bronze für Finschwimmer

LEIPZIG. Hannah Troppschuh vom SC DHfK Leipzig hat bei der Jugend-Europameisterschaft im Finschwimmen auf der griechischen Insel Chios eine Gold- und eine Bronzemedaille gewonnen. Die 17-Jährige holte sich im 200 Meter Streckentauchen souverän den Titel und über die 400-Meter-Strecke Bronze. **AW**

Olympische Basketball-Hoffnungen

TOBIAS GEORGI von den Leipzig Lakers erzählt, warum die Messestadt der ideale Ort für 3x3-Basketball ist

LEIPZIG. „In Leipzig haben wir eine riesige Basketballbasis. Uns fehlt nur noch die Spitze“, sagt Tobias Georgi von den Leipzig Lakers, der zugleich Hauptverantwortlicher für 3x3-Basketball in Leipzig und Sachsen ist. Während Dresden und Chemnitz im klassischen Fünf-gegen-Fünf längst Bundesligastandorte sind, sieht Georgi im 3x3-Basketball, das seit 2020 ebenfalls olympisch ist, die große Chance für Leipzig. Im Landesstützpunkt sollen langfristig Spielerinnen und Spieler entwickelt werden, die den Sprung in die Nationalmannschaft schaffen können. Einer der bekanntesten Namen des Mitteldeutschen 3x3 ist Basketballer Sean Ludwig, der bereits Erfahrungen in verschiedenen deutschen 3x3-Teams gesammelt hat. Durch den Landesstützpunkt sollen die Spieler dauerhaft gemeinsam trainieren und sich als Team entwickeln. Noch sei es allerdings schwierig, Spieler zu finden, die sich im Sommer auf 3x3 konzentrieren können. Viele sind parallel im klassischen Hallenbasketball aktiv.

JOHANNA-MOOSDORF-SCHULE IM GESPRÄCH

Als möglicher Standort gilt aktuell die Johanna-Moosdorf-Schule. Dort gibt es gute Bedingungen, weil sowohl draußen als auch in der Halle trainiert werden kann. Gleichzeitig könnte man dort lokale Turniere oder sogar eine eigene Street-League orga-

nisieren, die verschiedene Freizeitanlagen in Leipzig miteinander verbindet. Georgi begeistert nicht nur der Leistungssportgedanke, es ist auch die besondere Atmosphäre des 3x3-Basketballs. Denn gespielt wird mitten in der Stadt, auf öffentlichen Plätzen, vor Bahnhöfen, an Seen oder vor historischen Gebäuden. „Man

kann überall ein Feld aufbauen“, sagt Georgi. Genau das mache den Sport so besonders. Für Georgi ist Leipzig der perfekte Ort für einen solchen Stützpunkt. Die Stadt liegt zentral zwischen Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt und könne damit zum Treffpunkt für den gesamten mitteldeutschen Raum werden. Auch andere Vereine sollen sich anschließen, gemeinsame Turniere veranstalten und Spielerinnen und Spieler aus verschiedenen Bundesländern nach Leipzig bringen.

Tobias Thoß vom Sächsischen Basketballverband sieht ebenfalls beste Voraussetzungen für den Landesstützpunkt in Leipzig. Er verweist dabei auf die gewachsene Basketballlandschaft in der Messestadt, die hohe Dichte an Vereinen und eine bereits aktive 3x3-Szene. Für einen nachhaltigen Stützpunkt brauche es jedoch weiterhin stabile Rahmenbedingungen. „Dazu gehören sowohl Hallenzeiten als auch hochwertige Outdoor-3x3-Courts, da die Sportart genau dort ihre ursprüngliche Stärke hat. Ebenso wichtig ist der Auf-

bau eines funktionierenden Netzwerks aus Ehrenamt, Organisation und Betreuung, um auch Turniere, Sichtungen und längere Maßnahmen zuverlässig durchführen zu können“, erzählt Thoß.

GROßE BASKETBALL-COMMUNITY IN LEIPZIG

Langfristig halten es Thoß und Georgi für realistisch, Talente aus Sachsen bis in nationale Auswahlteams und perspektivisch auch Richtung Olympia zu entwickeln. Entscheidend sei dabei die stärkere Verzahnung von 5 gegen 5 und 3x3: „Während im klassischen Vereinsbasketball die Einsatzzeiten im Nachwuchsbereich oft begrenzt sind, bietet 3x3 zusätzliche Möglichkeiten für Spielpraxis, Verantwortung und individuelle Entwicklung“, erzählt Thoß. Durch Georgis Kontakte zum Deutschen Basketball-Bund hofft er, dass perspektivisch sogar ein olympischer 3x3-Stützpunkt nach Leipzig kommen könnte. Vier große Basketballvereine prägen bereits jetzt die

Stadt, die Uni-Riesenspielen in der 1. Regionalliga und viele Nachwuchsabteilungen platzten bereits jetzt aus allen Nähten. Einige Vereine fördern Kinder schon ab der U8. Dazu kommt eine große Streetball-Community, die auf guten Plätzen zu spielen. Im Rabet gleicht der Basketballplatz einem Flickenteppich, die Community spricht von einem hohen Verletzungsrisiko. Gleichwohl mache für Georgi die Mischung aus organisiertem Vereinssport und Basketballkultur in Leipzig besonders spannend. Viele Menschen hätten einfach Freude am Basketball, auch ohne leistungsorientiert zu spielen. Genau darin stecke das Potenzial. Noch befindet sich vieles im Aufbau. Tobias Georgi arbeitet aktuell an einem festen Kader aus sechs bis acht Spielerinnen und Spielern, aus dem regelmäßig Frauen- und Männer-teams für Turniere zusammengestellt werden sollen. **FRAUKE OTT**



Tobias Georgi (Leipzig Lakers) beim Finale 3x3 Basketball Winter League am 22.05.2026 in der Johanna-Moosdorf-Schule Leipzig (Sachsen). Foto: Christian Modla

LVZ

OAZ

OVZ

Das LVZ WM-Tippspiel

Tippen. Mitfiebern. Gewinnen.

QR-Code scannen oder direkt auf [LVZ.de/WM-Tippspiel](https://lvz.de/wm-tippspiel) registrieren und mitspielen

1. - 2. Preis
Gutschein Leipziger Zoo
im Wert von je 235,00€

3. Preis
Gutschein Ticketgalerie
im Wert von 100,00€

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland