

18. Juni 2025 Oberursel, GER

Happy Gymnastics

Michaela ZIEGLER: Von Rhythmischer Gymnastik zu Rope Skipping



Michaela ZIEGLER
Ex-Nationalgymnastin

Michaela KOWALSKI gehörte in den 80'er / 90'er Jahren unter ihrem Mädchennamen **ZIEGLER** zur [ersten Generation des damals jungen Gymnastik-Stützpunktes Fellbach-Schmidlen](#) (<https://www.gymmedia.de/Rhythmische-Gymnastik/40-Jubilaeum-des-Gymnastik-Zentrums-Fellbach-Schmidlen>) und entwickelte sich später mit **Magdalena Brzeska** und **Kerstin Sroka** zu einer der erfolgreichsten bundesdeutschen Gymnastin, erkämpfte 11 Deutsche Meistertitel, war EM- und WM-Teilnehmerin und erhielt 1990, nach ihrem Turnfestsieg in Bochum, die Flatow-Medaille. Mit ihrer achtjährigen Erfahrung im Bundeskader, und als gymnastische Seilspezialistin blieb sie danach

faktisch diesem Sportgerät auf eine völlig neue Art treu und übertrug ihre leistungssportliche Kompetenz mit Leidenschaft auf die dynamische Disziplin "**Rope Skipping**", die seit damals und noch immer wohl als eines der wirkungsvollsten "**Mittel gegen ein Herzinfarkt-Risiko**" gilt ...:

Es ist **30 Jahre her**, als Michaela bei einem Schau-Turnen mit Ex-Weltmeister Eberhard Gienger ihre Gymnastik-Kür mit dem Seil vorführte und von der Gruppe „Rusty Jumpers“ von **Wolfgang Westrich** ein Rope Skipping „Glieder-Seil“ geschenkt bekam. Diese Disziplin ließ sie fortan nicht mehr los und spätestens nach der Geburt ihrer beiden Kinder, Clara und Johannes, entschied sich Michaela, auch deren Bewegungsdrang mit Rope Skipping sportlich zu stillen, da sie das Seil bereits kannte und diese Sportart auch hervorragend für Jungen geeignet ist.



Nach gut 10 Jahren solider Aufbauarbeit und fleißigem Training, lässt sich das Ergebnis von

Michaela im Taunus sehr gut sehen: Michaela Kowalski trainiert dort bei der [Homburger Turngemeinde Oberursel](#) (<https://tjg-bad-homburg.de/abteilungen/rope-skiipping/>), fast 200 Kinder - von Oberursel, über Bad Homburg bis nach Friedberg. Ihre Leistungsgruppe „Power-Jumper“ ist weithin bekannt und verhalf schon mehreren Athleten und Teams zu Deutschen Meistertiteln.



<< So gewann ihr Sohn Johannes Kowalski 2024 die erste Silbermedaille bei den European Open in Ungarn für den Hochtaunus.

* Michaelas Tochter, die mittlerweile Physik studiert, unterstützt die Trainerarbeit ihrer Mutter mit der A-Lizenz als Bundeskampfrichterin bei vielen Wettkämpfen, so auch zuletzt beim Internationalen Deutschen Turnfest Ende Mai 2025 in Leipzig. Hier reichte es für Michaela's Talente zu Silber und Bronze bei der Deutschen Meisterschaft Rope Skipping.

* Ergebnis-Übersichten:

► [Deutsche Meisterschaften 2025](#) (<https://www.dtb.de/termine/termin?eventid=361>). ► [Ergebnisse Turnfestwettbewerb](#)

(https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/2024/Wettkampfsport/Wettkampfsport_im_DTB/Rope_Skiipping/Dokumente/2025/Einzel/TFWK/TFWK_2025_Ergebnisliste_alleAKs.pdf)

♦ **Michaela Kowalski** ist rückblickend sehr dankbar, dem Turnsport treu geblieben zu sein und lud nach Rückkehr vom Turnfest in Leipzig zu ihrer Feier „**10 Jahre Rope Skipping Wettkämpfe im Hochtaunuskreis**“ selbstverständlich auch **Eberhard Gienger** als Ehrengast ein (* *Beide bei der Begehung auf dem Landeplatz des Fallschirmabsprunges >>*)

Dieser zeigte sich von der WM-Qualifikation von gleich zwei Teams der Power Jumper für die **ROPE SKIPPING WELTMEISTERSCHAFTEN**

(<https://iru.sport/2025-world-championships>), schwer



beeindruckt, die vom **27. Juli bis 03. August 2025** im japanischen Kawasaki stattfinden werden!

Die deutschen Rope Jumper brauchen Unterstützung!



* Die "Power Jumper" der Michaela Kowalski-Ziegler (rechts)

Doch wer **"Ebse Gienger"** kennt, schätzt auch dessen ideenreiche, zupackende Art: So hat der passionierte Fallschirmspringer zur Initiierung einer Spendenaufrufe angeboten, einen Tandem-Sprung mit ihm zu verlosen, um mit den finanziellen Mitteln die Power-Jumper Teams zu unterstützen, die ihre Japanreise selbst finanzieren müssen: ► [Hier kann man dabei aktiv helfen !!! \(https://htg-ropejumping.de/\)](https://htg-ropejumping.de/)

Denn leider ist es auch traurige Realität im deutschen Sport, dass die Jumper sogar die Delegationskleidung des DTB selbst bezahlen müssen, obwohl Rope Skipping ausgewiesene Verbandsdisziplin des Deutschen TurnerBundes ist!

* Bilder / Infos: Michaela Kowalski-Ziegler

(c) gymmedia / Red. bearbeitet: Eckhard W. Herholz