

# Wie halten sich die heimischen Fußballer fit?



Der Fußball ruht in ganz Bayern – seit Wochen schon und noch viele weitere Wochen (wir berichteten). Bis mindestens Ende August. Wie halten sich die Spieler in der Heimat in dieser Phase fit? Wie schafft man es, auch das Gemeinschaftsgefühl in der Mannschaft aufrecht zu halten? Hans Friedl und sein Team von COROX in Edling, verantwortlich für das Athletiktraining und die physiotherapeutische Versorgung beim Regionalligisten TSV 1860 Rosenheim – und darüber hinaus auch Trikotsponsor der höchstklassigen Mannschaft im Landkreis – gehen das Fithalten in Corona-Teiten gemeinsam mit den Rosenheimern innovativ an.

Individuelle Trainingspläne sind für alle Spieler seit Beginn der Krise erarbeitet worden. Basis zum jeweiligen Trainingsplan sind die Defizite der Spieler, die sich nach einem Screening jedes einzelnen Spielers durch den

**Mannschaftsphysio Markus Grundner** zeigten. Ergänzt werden die Trainingspläne durch Laufeinheiten.

**Und ab sofort durch ein Cybertraining. Dreimal pro Woche schalten sich alle Spieler per Videoanruf zusammen, im Therapiezentrum von Hans Friedl in Edling überprüfen die Coaches von COROX die Einheiten. Alle Teilnehmer sind auf dem jeweiligen Bildschirm zu sehen und trainieren tatsächlich zusammen.**

Hintergedanke ist nicht nur, durch die Cybertrainingseinheiten die Fitness zu behalten, sondern in der Zeit auch Trainingsformen zu erarbeiten, mit denen sich jeder Spieler um seine Defizite kümmern kann.

Die Spieler finden diesen Weg sehr gut.

**Sechzger-Kapitän Chris Wallner:** „Es ist toll, zumindest auf diesem Weg in Kontakt zu bleiben und miteinander trainieren zu können. Es ist lustig zu sehen, wie sich vor laufender Kamera die Spieler bei der ein oder anderen Übung schwertun.“

**Das Arbeiten an der Fitness verbunden mit dem Gemeinschaftsgefühl einer Mannschaftssportart und dazu noch die nötige Portion Spaß, das gelingt den Sechzigern gerade beim Cybertraining mit COROX – aus Edling!**