

Wandeln mit Hanteln

FC Falke probiert neuartiges Fitnessgerät für Werbefilm

Markt Schwaben ■ Jede Trainingsmethodik ist am Ende nur so viel wert wie der Erfolg, der damit erreicht wird. Felix Magath zum Beispiel hat beim FC Bayern München einst verstaubte Medizinbälle aus dem Keller holen lassen und seine Fußballer damit stundenlang über den Platz gescheucht – und wurde so zweimal Deutscher Meister. Danach hat er die Kicker des VfL Wolfsburg an einem eigens errichteten Hügel gequält, sie immer wieder rauf- und runterrennen lassen („Mount Magath“) – und wurde auch hier Deutscher Meister. Und Jürgen Klinsmann hatte einen Stab amerikanischer Fitnessexperten nach München importiert, die dort nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen arbeiteten – und wurde gefeuert.

Der Landesligist FC Falke zeigt jedenfalls keine Scheu davor, moderne Methoden auszuprobieren, zumal diese ganz ohne Zuhilfenah-



Alles im Bild? Matthias Bäreuther wird mit jenen Geräten gefilmt, die Timo Koch (oben) beim FC Falke eingeführt hat. Foto: Endt



me teurer Spezialisten nach Markt Schwaben gekommen sind. Vor einem Jahr verpflichtete der Klub seinen Mittelfeldspieler Timo Koch, der Sportstudent wiederum arbeitet für die Firma Flexi-Sports, und diese hat neben dem bekannten Schwingstab „Flexibar“ auch ein hantelähnliches Ding namens „xco-trainer“ auf dem Markt, mit dem die Falken seither immer mal wieder im Training gesichtet wurden.

Das Prinzip der High-Tech-Dose ist simpel: In jeder Hand halten die Spieler ein Aluminiumrohr, dessen Inneres zu zwei Dritteln mit einem Schiefergranulat gefüllt ist. Bewegt sich das Gewicht beim Laufen hin und her, entsteht ein Impuls, den der Körper abfangen muss. Das beansprucht während des Laufs die Rumpfmuskulatur und fördert Körperstabilität, erklärt Koch – und hier entdeckte Trainer Toni Bobenstetter gerade bei jüngeren Spielern Defizite.

Obwohl FC Bayern und TSV 1860 München die Geräte angeschafft hätten, würden sie im Teamsport im Gegensatz etwa zum Walken noch wenig Anwendung finden, sagt Koch. Was sich freilich ändern sollte. Einen Fitness-Parcours haben sie sich deshalb ausgedacht, den die Falken kurz vor dem Höhepunkt ihrer Vorbereitung (vom gestrigen Freitag bis Sonntag standen zwei Testspiele, mehrere Trainingseinheiten und ein Golftermin an) am Dienstag eine Stunde lang absolvierten. „Wir waren erstmal alle platt“, berichtet Koch, „das ging ans Limit.“ Der Vertreter der Geräte filmte das Ganze und will daraus einen Werbefilm, einen „Imagetrailer“, erstellen.

„Das ist doch toll, so bringen wir den Namen Falke Markt Schwaben in die ganze Welt“, schwärmte Bobenstetter. Eine Kopie könnte man ja auch Felix Magath schicken. *Andreas Liebmann*