



Sportart getauscht: Biathlet Benjamin Menz (Motor Tambach-Dietharz) checkt die Zwischenzeit auf dem Rennrad im Wintergarten. FOTO: C. MENZ



Speerwerfer Maurice Voigt (LG Ohra-Energie) feilt daheim an seiner Wurftechnik – auch ohne Speer. FOTO: VOIGT



Iftas Fußball-Kreisoberliga-Kapitän Tobias Leinhos. FOTO: LEINHOS



Volleyballer Christoph Aßmann vom VC Gotha. FOTO: CHRISTOPH AßMANN



Karateka Mia Bitsch mit einer Trittkombination vor den Toren des Trainingszentrums in Waltershausen. FOTO: BIANCA BITSCH



Dynamisch unterwegs: Der frühere Nationalmannschafts-Ringer Florian Crusius aus Waltershausen. FOTO: FLORIAN CRUSIUS

# Fit bleiben in Zeiten der Corona-Krise

Wie die einheimischen Sportler derzeit, meist zu Hause, trainieren

**Eisenach/Gotha.** Unterbrochener Ligaspielbetrieb, abgesagte Wettkämpfe, kein gemeinsames Training mit den Teamkollegen: Die Corona-Krise stellt auch für Sportler, egal ob leistungsorientiert oder Hobbyathlet, das Leben auf den Kopf – mindestens noch bis zum 19. April. Nun heißt es: Alternativen finden zu Handballhalle, Fitnessstudio oder Fußballplatz, um nicht einzurosten und um sich fit zu halten für den Tag X, wenn der Alltag irgendwann wieder normal läuft.

Fast alle befragten einheimischen Sportler trainieren derzeit individuell. „Man muss kreativ werden“, betont Maurice Voigt, Spearwerfer der LG Ohra-Energie. Sein Trainingsprogramm sieht aktuell so aus: „Mein Krafttraining beschränkt sich hauptsächlich auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie Liegestütze, Klimmzüge, Rumpfaufrichten. Aber auch Übungen mit Zusatzgewicht sind möglich. So mache ich Kniebeuge mit einem Getränkekasten, um nicht ganz aus der Übung zu kommen. Mein Techniktraining besteht größ-

enteils aus Imitationsübungen und Anläufen ohne Abwurf. Ansonsten versuche ich mich doch recht viel zu bewegen, um mein sportliches Level zu erhalten.“

Allerdings liegt es nicht jedem Mannschaftssportler, allein zu trainieren. „Es ist nicht so einfach, sich zu motivieren“, gesteht Iftas Kreisoberliga-Torjäger Tobias Leinhos, der dennoch so oft es geht vor der Haustür am Eisenacher Prinzensteich joggen geht. Zugleich genießt er die Zeit mit seiner kleinen Familie und sieht die Phase als Chance fürs Innehalten.

Obwohl mit jedem Tag die Hoffnung auf die Fortsetzung der Saison schwindet, hält sich auch Schnellmannshausens Handballer Pascal Luhn so gut es geht in Form: „Ich gehe alle zwei Tage laufen. Mal eine größere Runde, mal eine etwas kleinere. Zudem mache ich einige Kraftübungen zu Hause. Ich habe mir zudem im Garten einen Parcours mit Stangen und Medizinball aufgebaut.“ Wer in schwierigen Situationen improvisieren kann, hat es eben leichter im Leben. *lan*



Gospenrodas Landesklassen-Fußballer Fabian Mirtschink „rudert“ im häuslichen Fitnessstudio. FOTO: MIRTSCHINK



Raus in die Natur: Schnellmannshausens Handballer Pascal Luhn joggt jeden zweiten Tag, oft mit Bruder Justin. FOTO: LUHN



Tennisspieler Jonathan Roth vom TSV Gotha. FOTO: JONATHAN ROTH



Para-Karateka Sven Baum übt im eigenen Keller. FOTO: SVEN BAUM



Kreisligafußballer Timo Merten (SG Falken) dreht mit Hündin Mia seine Hund Runden im Ort. FOTO: MERTEN