



Die eigenen vier Wände in eine Turnhalle verwandelt: So sieht es auf dem Computerbildschirm aus, wenn sich die HSV-Leichtathleten zum Home-Online-Training verabreden, um gemeinsam Corona-konform etwas für die Fitness zu tun. BILD: HSV/HAAK

**HSV:** Leichtathleten halten sich mit Home-Online-Training fit / Platz im Wohnzimmer geschaffen

## Vor dem Rechner ins Schwitzen kommen

Hockenheim. Trotz Corona sportlich aktiv bleiben – das ist eine Herausforderung, seit am 1. November der Sportbetrieb in allen Vereinen aufgrund der aktuellen Entwicklungen wieder eingeschränkt und ein Training in der Halle oder auf dem Sportplatz in der Gruppe nicht mehr möglich ist. Für viele, die sich gerne sportlich betätigen und das Gemeinschaftsgefühl lieben, eine große mentale Aufgabe – auch beim HSV.

Nur daheim sitzen und nichts tun, ist keine Option. Im Internet finden sich Anleitungen zu Einzeltrainings in der Isolation, aber dabei geht viel vom Spaß und Anreiz verlo-

ren, teilt der Verein mit. Für die Sportabzeichengruppe der Leichtathletik-Abteilung des HSV stellte sich jedoch nicht die Frage des Einzeltrainings, sondern die der Kreativität, wie man trotzdem ein Training in der Gruppe gestalten kann.

### Aufwärmen und Zirkeltraining

Eine Idee war schnell gefunden, ein Plan und der Zeitpunkt (die üblichen Trainingszeiten) ebenfalls. Und so wurde mit Unterstützung der Trainer, die den Plan erarbeiteten, das erste Home-Online-Trainingsangebot in der Gruppe mit Aufwärmübungen und Zirkeltraining erstellt.

Der Startschuss erfolgte erfolgreich am 16. November mit zwölf Teilnehmern aller Altersklassen. Jeder schaffte sich etwas Platz zu Hause vor dem Rechner, und nachdem die technischen Herausforderungen souverän gemeistert waren, fing der Schweiß bald an zu laufen.

Auch wenn die gemeinsamen Trainings beim HSV wohl noch eine Weile auf sich warten lassen werden, sind die Athleten positiv gestimmt und trainieren nun wieder fleißig für die Wettkämpfe im kommenden Jahr – oder auch einfach nur, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. zg