

Indeed - Marketing | How to Homeoffice - Fit mit Eintracht Frankfurt

Wir live sind auf YouTube mit dem vorletzten Webinar unserer Webinar Reihe How to Homeoffice heute mit zwei ganz prominenten Gästen, nämlich dem Jan Zimmermann, das ist der Torwarttrainer von der Eintracht Frankfurt und dem Martin Spohrer, das ist der Athletiktrainer von der Eintracht. Mahlzeit Jungs.

Grüße an alle.

Ja genau, Grüße an alle. Ich komm sofort zu euch und wir quatschen mit euch.

Ich zeig mal ganz kurz einmal, dass man auch eure Namen sieht und dass wir kurz auf die anderen beiden Slides hinweisen können.

Dann mache ich das Deck aber auch direkt wieder aus und komm zu euch.

Also heute das Thema "Fit mit Eintracht Frankfurt".

Wie verhält sich eigentlich ein Sportverein im Home Office?

Und was tun die Trainer, um selber fit zu bleiben, aber auch die Mannschaft fit zu machen?

Was können wir daraus für uns zu Hause unter Umständen lernen?

Vielleicht noch kurz ein Hinweis. Das ist ja unsere How to Home Office Webinar Reihe. Sie können die alle immer on demand, also auf YouTube sich angucken oder auf recruiting-indeed.de/ Was heißt es [/homeoffice](#) angucken.

Und wenn Sie irgenwelche Tipps haben, die Sie mit uns teilen möchten, über soziale Netzwerke dann unter dem [#Howtohomeoffice](#).

So und damit aber ohne großes weiteres Gelaber zu den beiden Jungs.

Also ich hab schon gesagt Jan und Martin, wir haben uns vorher aufs Du geeinigt und wir haben auch so ein bisschen zwei verschiedene Fachgebiete.

Der Jan kümmert sich unter anderem neben seiner fantastischen Physik, auf die er selber gerne hinweist, auch um das Thema Ernährung.

Und der Martin ist eben vor allen Dingen auch im Bereich von Bewegung und Athletik und so tätig.

Ich dachte, wir fangen mal mit Jan an.

Also ich glaube, was uns alle so ein bisschen interessiert, ob Moment jetzt ist meine Präsentation weg, was uns alle so ein bisschen interessiert.

Wie ist das eigentlich jetzt, wenn du als Fußballer plötzlich im Homeoffice bist?

Wie unterscheidet sich da euer Alltag von dem normalen Alltag, wenn ihr ganz normal regulär arbeitet?

Ja gut, bei uns war es ja auch so, dass wir in Quarantäne waren, das heißt, man konnte ja die Wohnung nicht verlassen.

Und das unterscheidet sich natürlich signifikant vom normalen Alltag, weil das ist doch schon die Verbindung von uns beiden.

Weil für meine Torhüter bedeutet das natürlich, dass effektiv Torwarttraining gar nicht stattfinden kann.

Ich musste auf dem Rad-Ergometer arbeiten.

Kräftigungsübungen, da hab ich natürlich Pläne bekommen.

Aber Torwart-spezifisch war eben nichts wirklich.

Und ich habe das dann versucht zu kompensieren, dass zumindest mental ein bisschen gearbeitet wird.

Mit Videosequenzen, die sie analysieren mussten, sich vielleicht damit auseinandersetzen.

Aber ja, das war schon für die Jungs natürlich auch eine schwierige Zeit, weil sie eigentlich ihre Jobs nicht ausüben konnten.

Und es gibt da auch keinen, kein keine Möglichkeit.

Du kannst in einer Wohnung kannst du nicht zeitlich hoch springen und [UNVERSTÄNDLICH] wollen.

Es ist auf jeden Fall nicht dasselbe wie eine Jobbörse, die die meiste ihrer Arbeit über Videokonferenzen ableisten kann.

Da kommst du glaub ich nicht hin.

Was würdest du denn sagen? Welche Faktoren z.B.

welche Fitness Faktoren sind besonders wichtig für einen Torwart auch im Verhältnis zum normalen Fußballspieler?

Ich denke mal beim Torwart ist vor allem die Komplexität.

Er braucht die Grundlagen. Ausdauer für Konzentrationsfähigkeit, für Regenerationsfähigkeit. Er braucht extreme Schnellkraft.

Er braucht extrem Stabilität.

Also der athletische Bereich ist eigentlich rundum beim Torwart abgedeckt.

Das Einzige, was jetzt vielleicht nicht ganz so ins Gewicht fällt, sind Sprint-Distanzen, die etwas höher sind.

Das sind eher Antritte und Beschleunigung, aber ansonsten ist es schon ein sehr komplexer Teil.

Deswegen müssen meine Jungs auch da vielleicht das ein oder andere mehr arbeiten als die anderen.

Okay, wir hatten eben schon, wir hatten ja auch drüber gesprochen. Ich weiß nicht, ob du das wusstest, aber Indeed hat ja allen Mitarbeitern 500 Dollar gegeben, um sich was für zu Hause zu kaufen.

Also einen Schreibtisch oder einen Stuhl oder so.

Habt ihr euch irgendwas Kreatives einfallen lassen, um zuhause besser Torwarttraining machen zu können oder irgendwelches Equipment nach Hause geliefert für die Quarantäne-Jungs?

Nee, die Jungs haben einen Ball bekommen, den konnten sie prellen und fangen üben.

Aber nee, jetzt muss man natürlich auch sagen, dass bei uns die Situation so war, dass wir wussten, dass es nicht drei Tage nach der Quarantäne wieder losgeht.

Also da hatte man schon die Gewissheit, dass man danach noch ein bisschen Zeit hat.

Und zum anderen da kommen wir auch wieder in Verbindung Athletiktrainer Torwarttrainer; war das natürlich ne gute Phase, um an Grundlagen, Ausdauer und Stabilität zu arbeiten.

Und dann wurde eben da der Fokus drauf gelegt.

Aber so ein Fußballtor war das nicht.

Das waren dann eher Langhanteln, Fahrrad-Ergometer, also die Klassiker.

Generell mal ne Frage an euch. Wie schnell merkt ihr denn, dass in solchen Situationen die Leute Fitness abbauen oder das Level verlieren, auf dem sie sind?

Und wie lange braucht man dann, um da wieder hinzukommen?

Ist relativ schwer, dass jetzt irgendwie in Prozenten oder so festzumachen, und wie viel sie verlieren.

Was definitiv direkt verloren geht, sind halt die ganzen Sachen, die sonst auf dem Platz passieren, du hast keine Richtungswechsel, du hast keine Beschleunigung.

Wenn du dann 2 Wochen auf dem Fahrrad-Ergometer sitzt, kannst du zwar die Grundlagen-Ausdauer aufrechterhalten und auch über das Krafttraining, was wir den Jungs mitgegeben haben für zuhause diese Sachen schon halten, aber Zweikampf, Richtungswechsel, Antritte, lange Sprints, das ist halt nicht zu simulieren im Homeoffice, also diese Sachen müssen wir jetzt sind wir dabei, das auch wieder aktuell, wo wir dann in kleinen Gruppen auf dem Platz trainieren, das zu erarbeiten für den Tag X.

Da sieht man wieder, dass das nur ein Athletiktrainer ist, ne?

Weil so Sachen wie Raumgefühl, Ballgefühl, dass Technik [UNVERSTÄNDLICH] gehts nur um den athletischen Teil.

Na kommen, dann bleiben wir nochmal bei dem Teil, wo du dich am allerbesten auskennst, Jan.

Ganz kurz, also ich glaube, eine Sache, die uns, die auch die Leute also ich glaube, wir haben bei uns so erlebt, dass die Leute in zwei verschiedene Richtungen gehen.

Es gibt die, die im Homeoffice total aus allen Ufern fallen, weil sie nur noch fressen.

Und ich weiß nicht, ob ihr das wusstest.

Aber auch der Zigarettenkonsum in Deutschland ist irgendwie um 40 Prozent gestiegen.

Also weil Leute halt nur noch paffen zuhause.

Aber gerade das Thema Ernährung ist für die Leute ein wichtiger Faktor.

Ich weiß, dass du dich mit dem Thema viel beschäftigst.

Da geht's auch viel um das Thema Bewusstsein.

Ja, was ist da dein Ansatz?

Viele Leute fragen uns z.B.: Was sollte ich essen?

Wann sollte ich essen?

Generell, wie würdest du solchen Leuten entgegentreten?

Also für mich ist das Thema wird... jetzt muss ich aufpassen, was ich sage, weil man es falsch interpretieren kann. Aber für mich wird das Thema zu wichtig gemacht, in dem Sinne Diät hier, Diät da, Fasten, dann temporäres Fasten, auf Kohlenhydrate verzichten, nur noch Eiweiß.

Also kurzer Fakt: Wer von euch komplett auf Kohlenhydrate verzichtet.

Die Kohlenhydrate sind dafür zuständig, dass das Gehirn mit Zucker versorgt wird.

Wenn das, wenn man zu wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, dann wird es langfristig so sein, dass das Gehirn Gehirnzellen abbauen muss, um eben am Leben zu bleiben.

Das heißt, wer auf Kohlenhydrate komplett verzichtet, macht sich dumm.

Also nur mal so für die, die jetzt gerade daheim sitzen und denken, dass ist der perfekte Weg um abzunehmen.

Man schafft das sicherlich nicht über paar ein Wochen oder Monate, aber langfristig schafft man es.

Ich sag, ja du hast das Bewusstsein schon angesprochen.

Es geht darum, ausgeglichen sich zu ernähren.

Natürlich Eiweiß, DEG gibt ja auch schon Vorgaben, was den Proteinen, Kohlenhydrate und Fett, die Fettzufuhr bestimmt.

Aber da würde ich mich gar nicht so drum kümmern, weil wenn man eine Diät macht, hört man irgendwann mit der Diät auf und verfällt in alte Muster.

Man sollte es eher schaffen, sein Bewusstsein fürs Essen zu verändern.

Gerade jetzt im Homeoffice hat man mehr Zeit.

Das heißt, man kann sich mehr Zeit fürs Kochen nehmen, man kann vielleicht mal andere Gerichte ausprobieren.

Die klassischen gesunden Lebensmittel, also ich glaube, jeder weiß, dass Gemüse, das Gemüse oder Obst besser ist als Schokolade und Chips. Das weiß jeder.

Man hat nur seine Muster, in die man verfallen ist.

Also vielleicht kann man ja mal ausprobieren, anstatt einen Schokoriegel zu nehmen, sich einen Joghurt mit einem bisschen Obst zu machen.

Da gibt es ja auch süßeres Obst.

Um die Umstellung zu vereinfachen und dann auch versuchen, eben nicht aus Langeweile zu essen, nicht vorm Fernseher zu essen, sondern sich mal bewusst hinsetzen und essen, weil das Essen gut schmeckt, weil's lecker ist und bis ich nicht mehr hungrig bin.

Und wenn man das schafft, dann kann man seine Essgewohnheiten, der eine mag mehr Fleisch, andere mag weniger Fleisch, der [UNVERSTÄNDLICH].

Da kann man die auch beibehalten, weil man eben ein eigenes Gefühl für den eigenen Körper wiederentwickelt, was die meisten Menschen verloren haben.

Du hattest auch angesprochen, dass man sich auch wundern wird, wie gut einem plötzlich Dinge schmecken, die man vorher gar nicht so wahrgenommen hat.

Einfach weil man sich bewusster darauf konzentriert und auch ein bisschen bewusster dafür entscheidet.

Hundert Prozent genau. Also ich glaube, die wenigsten Menschen, die jetzt das Problem haben, können bewusst unterscheiden eine Paprika, eine frische Gurke.

Wie schmeckt es denn wirklich? Weil häufig, ich möchte niemandem zu nahe treten, wird das Ganze noch mit irgendner Soße oder mit so einem schönen French Dressing über'n Salat überdeckt.

Na ja, schön druff und am besten nochmal ein extra Löffel. Dass das mehr eine Suppe wird als Salat.

Ja aber dann schmecke ich von dem Salat nix mehr. Dann schmecke ich von der Tomate nichts mehr.

Und so geht es mit vielen anderen Lebensmitteln auch.

Also und wenn man sich auch wirklich die Zeit nimmt, sich hinsetzt und wenn man selbst zubereitet und kocht, ja dann wird das Essen dann auf einmal schon wichtiger.

Und das wird dann auch zu einer Beschäftigung, die einem Spaß macht, die nicht notwendig ist.

Ist das für dich schon immer ein Herzensthema oder hast du das für dich auch erst vor einer Zeit entdeckt und bei dir Veränderungen bemerkt, seit du da bewusster bist?

Naja, es war also das Thema Ernährung war für mich schon immer... Ich bin Leistungssportler und arbeite im Leistungssportbereich.

Da ist das Thema essentiell.

Das ist ein ganz großes Thema schon immer für mich. Ich habe aber auch alles mal ausprobiert.

Ich habe auch schon Diäten gemacht. Ich habe auch schon den ganzen...

dem Wahn war ich auch verfallen und je mehr man sich damit auseinandersetzt, je mehr man [UNVERSTÄNDLICH]

Und ich kann sagen, das was ich jetzt sage, das sage ich aus Überzeugung, weil ich mich damit gut fühle.

Ich fühl mich wohl. Ich muss mir nichts versagen und ich kann auch mal, darf man natürlich nicht laut sagen, aber ich esse auch mal Chips.

Ich trinke auch mal ein Feierabendbier, weil es gehört auch dazu, weil die Birne, die muss ja auch sich wohlfühlen.

Also deswegen es heißt nicht, dass wir auf irgendwas verzichten, sondern einfach das richtige Maß und bewusst... das richtige Maß finden.

Die richtige Kombi ok. Und naja, dann hier war noch eine Frage, gibt's... hast du ein Lieblingskochbuch oder gibt's ein Kochbuch mit den Lieblingsgerichten von euren Spielern oder so?

Wenn man sich dafür interessiert?

Also bei unserem YouTube-Kanal, da sieht man ja viele Rezepte von den Spielern, die ihre Lieblingsrezepte genannt haben.

Das kann ich natürlich empfehlen, weil es sehr international ist, unsere Mannschaft ist sehr international. Das heißt aus jeder Ecke dieser Welt gibt's ein Lieblingsgericht.

Und ansonsten bin ich ehrlich, habe ich kein fixes Kochbuch, da ich immer mal wieder was anderes probiere, sehr sehr kreativ bin und dann meistens mir übers Internet das Rezept hole.

Oder mir angucke, wie wird welches Gemüse, wie wird welche Frucht, wie wird was zubereitet und dann ein Kochbuch.

Also das will ich wirklich nur raus an Feiertagen, wenn ich Omas alte Rezepte nachkoche.

Klassiker zu den verschiedenen Feiertagen oder Kuchen backe.

Klingt so... besonders bewusst und gesund kochen.

Aber er macht hervorragende Pizza.

Die habe ich selber schon genossen.

Den Teig also auch selbst, das ist sehr wichtig.

Nicht, dass ihr hier denkt, ich hol mir Fertigteig.

Da wird sich mal richtig in die Küche gestellt.

Aber hallo! Und dann Sorge ich auch dafür, dass er seine Form erhält.

Martin, ich habe vom Jan gehört, dein Koch, dein Lieblingskochbuch ist Salat mit viel Soße.

Was magst du sonst so?

Eher nicht. Nee, ich bin ja sehr unkompliziert, was Essen angeht.

Ess alles. Probier auch alles.

Das versuche ich auch meinen Kindern immer zu vermitteln.

Dass sie alles probieren sollen, bevor sie sagen, es schmeckt irgendwas nicht, wird erst mal probiert.

Dann kann man sich eine Meinung bilden.

Ich bin da sehr flexibel. Wir kriegen hier natürlich alle top Essen, immer bei der Eintracht.

Das ist schon ein Luxus.

Zu dem Thema nochmal essen nur im Homeoffice.

Ich glaube auch, dass es einfach wichtig ist, dass es eine Balance gibt zwischen: Was verbrenne ich und was fülle ich rein in den Tank.

Der eine isst lieber Nudeln, der andere isst lieber Reis, der Dritte isst lieber Fleisch und Gemüse.

Wichtig ist halt einfach, dass die Bewegung und das Essen etwa im gleichen Verhältnis steht, um die Form halbwegs zu halten.

Und wenn ich jetzt nicht rauskann, wenn ich zuhause bin, dann muss ich halt dementsprechend auch weniger essen.

In der Regel ist es ja auch so, dass das der Hunger dann nicht da ist.

Oder ich bewege mich zu Hause oder [UNVERSTÄNDLICH] ja oder die Alternative ist ich bewege mich zuhause mehr oder generell mehr.

Jetzt gehen wir mal nicht von den Leuten aus, die so wie ihr Hochleistungssportler sind, sondern eher so Normalos, die vielleicht auch zugucken, wie oft in der Woche sollte ich denn zumindest Sport machen, um mit einem guten Gewissen ins Bett zu gehen?

Also das Minimum, also die WHO und das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt als Minimum für einen Erwachsenen, da gibt es unterschiedliche Abstufungen.

Kinder, Jugendliche, Erwachsene. Für den Erwachsenen 2 Stunden moderates Training pro Woche.

Das mag jetzt für den einen viel für den anderen wenig klingen, 2 Stunden moderates Training. Da ist aber auch schon Fahrradfahren zur Arbeit würde ich als moderates Training einschätzen.

So versuche ich da auf mein Trainingsvolumen zu kommen und mit dem Fahrrad zur Arbeit zu radeln.

20 Minuten hin, 20 zurück, habe ich schon 40 am Tag.

Trotzdem versuchen oder den Leuten empfehlen, auch unterschiedliche Sachen zu machen.

Also nicht jetzt nur stupide im Wald laufen oder zu Hause auf dem Hometrainer, sondern auch wirklich Krafttraining einbauen.

Ausdauertraining, Krafttraining.

Und natürlich, wenn jetzt jemand startet, sind vielleicht 2 Stunden am Anfang in der Woche unrealistisch.

Dann, wenn man dreimal die Woche eine halbe Stunde was macht und das dann sukzessive aufbaut, ist es mit Sicherheit sinnvoller als von 0 auf 100 zu starten.

Sind 2 Stunden.

Kann ich ja splitten auf 4 mal 30, ist besser 4 mal 30 zu machen oder einmal 2 Stunden?

Ich würde auf jeden Fall würde ich splitten, jetzt nicht die ganze Woche nix tun und am Sonntag mittags 2 Stunden laufen gehen und dann wieder ne Woche nix tun.

Also dann schon besser klassisches Aufteilen in Montag, Mittwoch und am Wochenende irgendwie.

Aber da hat man ja immer einen Kater am Wochenende, das ist schwer.

Das finde ich, ist immer schwerer, sich zu motivieren.

Aber sag mal Martin, was und was viele Leute uns auch erzählt haben.

Auch bei den Tipps ist das momentan einige Leute sich auf so Intervalltrainings wie Tabata oder sowas auch eingehen.

Was ist deine Meinung dazu?

Gerade für Leute mit wenig Zeitbudget und Leute, die es auch gern ein bisschen intensiver mögen, ist das eine sehr gute Methode.

Also ich würde auf jeden Fall das empfehlen, so Intervall-Trainingsprogramme.

Früher in meiner Generation war eben ein klassisches Zirkeltraining mit unterschiedlichen Belastungs- und Pausendauern ist definitiv sehr effektiv und gerade wenn man ein paar Kraftelemente einbaut, hält man auch den Körper anders in Form als wenn man jetzt nur auf dem Fahrrad sitzt oder auf dem Crosstrainer sich bewegt.

Wir hatten auch also, was uns viele auch unserer Mitarbeiter zurückgemeldet hatten ist oder wo es bei uns vor allen Dingen langsam schwer wird, ist der Schulterbereich, unterer Rückenbereich und ich glaub, du kannst uns auch ein bisschen vielleicht ein paar Tipps geben, wie wir versuchen können unsere Rückenschmerzen [UNVERSTÄNDLICH].

Jan guckt schon ganz interessiert Kannst du noch was lernen vielleicht.

Was würdest du uns da empfehlen?

In der Quarantänezeit hab ich tatsächlich zu Hause wirklich für jeden ohne Zusatz-Equipment Videos abgedreht, die auf dem YouTube-Channel der Eintracht alle zu sehen sind.

Müsst ihr euch angucken, ob ihr trainieren wollt oder nicht, müsst ihr euch angucken.

Ist natürlich auch ein bisschen mit Augenzwinkern und was zum Schmunzeln.

Aber da habe ich 4 Blöcke gemacht.

Der erste Block war Oberkörper, Rumpfttraining, der zweite Oberkörper, dritter Teil Beine, vierter Teil war so ein Zirkeltraining, was wirklich auch hauptsächlich mit Körpergewichtsübungen einfach durchzuführen.

Meine Frau macht es fast täglich mittlerweile, mit den Nachbarn zu Hause.

Die haben sich da inspirieren lassen.

Kann ich nur empfehlen, auf YouTube die Videos mal anzugucken.

Für jemanden, der viel sitzt, ist es generell einfach wichtig, so die hintere Kette, wie wir sagen, zu trainieren.

Das heißt vom Gesäß, Rücken, Rumpfmuskulatur.

Da sind auch einige Übungen Videos drin, wenn der Nacken verspannt ist.

Jeder, der viel sitzt den ganzen Tag am PC rumtippt...

Jetzt komm, du [UNVERSTÄNDLICH]

Equipment...

Du hattest doch gesagt, du machst jetzt ein 30-minütiges Zirkeltraining für uns alle.

Hat er extra vorbereitet für euch, dass er euch zeigen kann, was ihr machen könnt.

Zeig uns mal ein, zwei Übungen.

Eine Übung, die habe ich schon früher als Student im Fitnessstudio mit Rückenschmerz Omas gemacht.

Nehmt euch einfach zwei Kisten, kann Wasser sein, kann Bier sein, kann Äpfel sein. Seht ihr das? Wir sehen das ja.

Zieht die Schultern nach hinten oben und kreist dann durch.

Einfach mal die Schultern hochziehen, nach hinten durchkreisen.

Und wenn man das mal so 20 mal gemacht hat, merkt man, wie sich der Nacken erwärmt.

Und hinterher dann im Idealfall auch entspannt.

Jan, du hast jetzt nicht mitgemacht, warum?

Der ist so fit, der braucht es nicht.

Ich hab heute Morgen um 6.30 Uhr hier bei uns im Gym schon wieder ein straffendes Zirkeltraining gemacht.

Alles klar. Okay, gut.

Dafür werde ich auch von ein paar Athleten immer belächelt.

Wie oft sollte ich denn so eine Übung im Idealfall machen?

Martin?

Das ist jetzt natürlich total abhängig vom Trainingsniveau vom Zeitbudget, das ich zur Verfügung hab, und auch von dem, was ich erreichen möchte.

Wenn ich jetzt nur die Mindestanforderung mach, WHO-Empfehlung 2 Stunden die Woche.

Dann würde ich 3 Einheiten machen, zweimal Krafttraining mit Ausdauer kombinieren, vielleicht noch eine intensive Zirkeltrainingseinheit.

Wenn ich sage, ich möchte jeden Tag was machen, dann macht es auch Sinn, vielleicht dreimal die Woche Krafttraining und dreimal die Woche Ausdauertraining zu machen.

Also kann man pauschal nicht beantworten.

Jetzt denken vielleicht einige Leute: Boah, der Martin ist aber besonders... ja, sag nochmal.

Man soll sich wohlfühlen dabei.

Ja, der eine ist eher ein Fahrradfahrer, der Dritte ist ein Läufer, einer geht lieber Gewichtheben.

Es soll schon jeder sich so bewegen, dass es ihm auch Spaß macht und dass er Freude dabei hat.

Und gibt's einen Zeitpunkt, ab dem du sagen würdest, da sollte man es abends nicht mehr machen oder so?

Also?

Da ist auch jeder verschieden vom Biorhythmus her.

Also er ist so ein 6:30 Trainierer, der mir dann immer, wenn ich noch zu Hause mit meiner Tochter Kaffee trinke, die Whatsapp-Nachrichten aus dem Kraftraum schickt.

Ich bin eher so der 10 Uhr Trainierer.

Es gibt aber Leute, die gehen lieber um 20 Uhr ins Fitnessstudio.

Das würde ich auch wirklich individuell gestalten.

Letztlich ist es für den Körper einfach wichtig, dass das...

Ja wobei... Also ich muss sagen, aus meiner Erfahrung Ausdauer haben ist okay, aber Kraft [UNVERSTÄNDLICH] sehr auf.

Also zu spät, nicht.

Also abends Kraft macht, dann dann ist das Nervensystem.

Also bist du schon aufgeblüht. Aber ich würde sagen, um 8 Uhr morgens oder 18 Uhr abends macht das nix aus.

Okay. Und wenn jetzt die Leute sagen: Boah, der Martin ist aber wirklich der Sympathischere von den beiden.

Warte mal, warte mal, wieso denn so gewählt? Was?

Also, wenn jetzt jemand sagt: Boah, was der Martin macht, das interessiert mich auch. So Athletiktrainer, das möchte ich gerne mal werden.

Gibt's dann ein Studium, eine Ausbildung, die du den Leuten empfehlen würdest?

Was ist dann der Weg, wenn man sich dafür interessiert?

Ja ich kann ein witziges Beispiel erzählen.

Also es gab schon Spieler, die haben gesagt, wenn es halt mit dem Profi-Fußball nix wird, dann werde ich halt Athletiktrainer.

Dann war meine Antwort als Erstes: Na dann mach mal dein Abitur. Wie Abi?

Ja, du willst ja Sport studieren. Wie Sport studieren?

Du hast grad gesagt, du möchtest Athletiktrainer werden.

Also ich kenne jetzt keinen der Kollegen in der Liga, der kein sportwissenschaftliches Studium absolviert hat.

Das wär die Empfehlung für mich. Studiert Sport, entwickelt im Studium auch eure Interessen, in welche Richtung es gehen kann.

Und dann Ziele sollte man sich einfach über über Praxiserfahrung, über Trainerlehrgänge.

Sei es, ich bin z.B.

Gewichtheber-Trainer, auch neben dem Fußball-Trainer.

Wo man wirklich... ihr einen Input auch aus anderen Sportarten kriegt.

Ja. Also sportwissenschaftliches Studium plus Trainer- Lehrgänge plus Trainer-Erfahrung.

Also wichtig ist, dass man nicht denkt, ich fange jetzt an in der Bundesliga.

Bei mir war das Glück, dass ich damals nach dem Studium in Heidelberg in Hoffenheim beginnen konnte, im Nachwuchs und hab mittlerweile von der U12 bis aktuell zur Bundesliga jeden Jahrgang trainiert und konnte in der Zeit viel Erfahrung sammeln, konnte viel ausprobieren.

Das ist, glaube ich auch wichtig.

Wir blenden jetzt noch eure beiden Handynummern privat in dem Chat ein.

Dass die Leute sich an euch wenden können, wenn sie da spezifische Fragen haben, auch zur Pomodoro-Methode oder so, da ist der Jan auch [UNVERSTÄNDLICH] beantworten und die Frage macht auch für einen Ausdauersportler keinen Sinn, weil er nicht nach 25 Minuten 5 Minuten Pause machen kann.

Ich sag schon mal erst mal, wir sind durch das so, durch die meisten Fragen, die wir auch von den Leuten bekommen hatten, durch.

Frage an euch, gibt's noch irgendetwas, was ihr den Leuten gerne mitgeben möchtet?

Irgendein Abschlusskommentar, Schlussrunde bei hart aber fair?

Durchhalten, wenn die Quarantäne vorbei ist, dann gehts wieder weiter.

Ja was glaubt ihr? Wann geht es bei euch mit Fussball weiter?

Da muss ich kurz nur sagen nicht durchhalten.

Durchhalten heißt, dass es 'ne schlechte Zeit ist, man muss das Positive sehen.

Ich bin so ein [UNVERSTÄNDLICH] Ja, man muss...

Wie wir hatten das Thema Ernährung. Jetzt hab ich Zeit zum Kochen Ich will immer über viele Dinge ist man sich glaub ich nicht im Klaren, die jetzt auch positiv für einen sind.

Man entschleunigt ein bisschen, man hat auf einmal mehr Zeit zum Schlafen oder Zeit zum Lesen. Also all die Dinge.

Und wenn es ist, dass man nach dem Homeoffice auf einmal es noch mehr genießt, auf die Arbeit zu gehen.

Also für mich ist es wichtiger, das Positive mitzunehmen und sich nicht zu beklagen über das, was gerade nicht super läuft.

Tja, das hat der Jan jetzt aber schön gesagt.

Ja, da muss ich ihn absolut, muss ich ihn loben.

Ok. Martin. Jan. Tausend Dank, dass ihr das mitgemacht habt.

Das war echt super unterhaltsam mit euch.

Ich bin mir sicher, da war für die Leute was dabei.

Wie gesagt, die Handynummern sind eingeblendet, also die Leute können sich melden.

[UNVERSTÄNDLICH]

Die Youtube-Videos blenden wir auch noch ein.

Gerade deine 4 Routinen, die du da hochgeladen hast. 1000 Dank.

Schöne Grüße nach Frankfurt und im nächsten Jahr vielleicht gucken wir mal, wie die Fitnessstände sich entwickelt haben bei unseren Zuschauern und dann machen wir nochmal eine Wiederholung.

Können gerne Vorher-Nachher-Bilder schicken, heute eins machen und in 4 Monaten.

Alles klar. Okay, super. 1 000 Dank.

Schönen Nachmittag und wir drücken euch die Daumen, dass es bald wieder losgeht bei euch. Vielen Dank!

Ciao. Ciao.