

# Fit durch den Fitnesscoach

Das U17-Team der SpVgg SV Weiden absolvierte ein Konditionstraining mit Athletiktrainer Christian Wolf.

Von Dagmar Nachtigall

**Weiden.** Schnellkraft, Reaktionstraining sowie Stabilität und Verletzungsprävention stehen im Mittelpunkt des Fitnessstrainings von Athletiktrainer Christian Wolf. Bei Eiseskälte „drillte“ er vor Kurzem die U17-Fußballer der SpVgg SV Weiden auf hartgefrorenem Grund und den Jungs machte es nach anfänglicher Skepsis so richtig Spaß.

Abwechslung war garantiert bei Wolfs Training, agiert er doch auch mit ungewöhnlichen Geräten wie Widerstandsbändern, Hürden und Agility-Hütchen. Der Athletiktrainer, der auch als



Abwechslung war garantiert beim Training mit Athletikcoach Christian Wolf (li.).  
Foto: han

zertifizierter Sportmentalcoach arbeitet, trainiert auch einmal in der Woche die Blue Devils.

Wolf coacht als Personalcoach viele Weidener Sportler. SpVgg-Trainer Jürgen Liebl war angehtan vom Training des 30-jährigen. „So etwas sollte man beibe-

halten, da man dadurch viele Verletzungen verhindern kann.“

Wolf absolvierte zunächst ein Duales Studium bei der Sparkasse Oberpfalz Nord. Der aktive Tennisspieler wurde aber nicht Bankkaufmann, sondern bildete sich sportlich weiter. Unter an-

derem schaffte er es zu US-Fitnesscoach Mark Vestegen, der auch schon die deutsche Fußballnationalmannschaft unter Jürgen Klinsmann fit machte.

Der Sportmentaltrainer ist aktuell mit seiner Masterarbeit über das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement beschäftigt und kann seine Arbeit bei der BHS Corrugated Maschinen und Anlagenbau in Weiherhammer durchführen. Die Firma hat ein Fitnessstudio für ihre Mitarbeiter eingerichtet, für das Christian Wolf nun verantwortlich ist.

„Körperliche Fitness hat weniger mit gutem Aussehen oder der Anzahl der gestemmtten Kilos im Fitnessstudio zu tun als mit der aktiven Vorbeugung gegen Krankheit und gegen Alltagswehwehchen“, erklärt Wolf. Getreu dieser Maxime will er die jungen Fußballer der U17-Landesligamannschaft der SpVgg SV Weiden unterstützen, damit sie mit mehr Körperstabilität, Antrittsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit ihren Sport effektiver betreiben können.