



Heimtraining wird zum Internet-Hit

Zahlreiche österreichische Sportstars rufen zur Bewegung in den eigenen vier Wänden auf. Auch Kreativität ist offenbar ansteckend.

MICHAEL UNVERDORBEN

SALZBURG. Not macht erfinderisch. Der eingeschränkte Bewegungsraum ist für gesunde Menschen derzeit eine der größten Herausforderungen, für Spitzensportler insbesondere. Sie sind daran gewöhnt, sich täglich zu quälen und zu stählen – und wollen sich davon auch in der Isolation in den eigenen vier Wänden nicht abhalten lassen. Aus dem Heimtraining diverser Sportstars ist in den vergangenen Tagen ein spektakulärer Selbstläufer geworden. Unter dem Hashtag #StayHomeStayFit haben sie Videos und Fotos von ihren Aktivitäten ins Internet hochgeladen. Viele tun das mit einem Augenzwinkern, gibt es dahinter doch ein großes gemeinsames Ziel. Die Athleten wollen die Menschen zum Mitmachen motivieren.

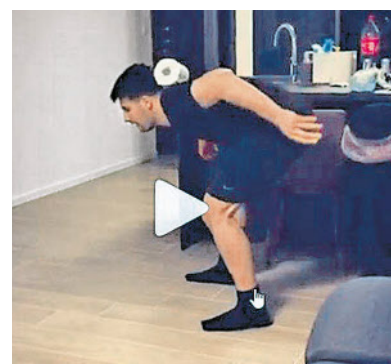
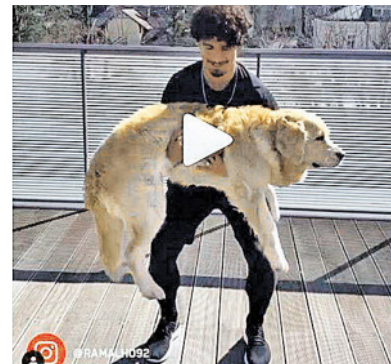
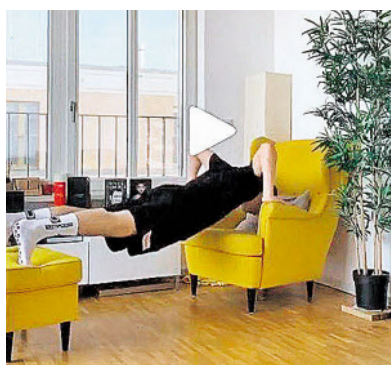
Die Wiener Sportmarketing-Agentur Marketu hat die bunte Fitness-Sammlung, die Sportler beim Gewichtheben ihrer Kinder und Hunde, beim Gaberln mit Kloppierrollen oder bei Liegestützen in den kreativsten Ausführungen zeigen, am Wochenende ins Lebensgerufen. Nur kurze Zeit später hat sich daraus ein Internet-Hype entwickelt. Inzwischen verwendet auch der ÖFB das Hashtag #StayHomeStayFit. Den Auftakt machten die Fußballprofis Dejan Ljubovic und Kelvin Arase von Rapid Wien, Sebastian Polter und Florian Flecker von Union Berlin folgten. Ebenso wie Patrick Pentz (Austria

Wien), Manfred Fischer, Emir Karic (beide SCR Altach), Rapid-Legende Steffen Hofmann sowie die Parkour-Athletinnen Pamela Forster und Melanie Tischler.

Die kurzweiligen Videos laden zum Schmunzeln, aber auch zum Mitmachen ein. „Das große Ziel ist, in Zeiten von Coronavirus und Ausgangsbeschränkungen ein Zeichen zu setzen. Denn Training ist gut für Körper, Geist und Immunsystem – gebt auf euch Acht, bleibt zu Hause, aktiv und gesund!“, heißt es dazu von den Initiatoren, die internationalen Zusammenhalt selbst vorleben: So agieren Simon-Peter Charamza und Lorenz Kirchschlager von Wien aus, Thomas Freismuth lebt in London, Jakob Penner in München. Man habe sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auch in der Krise Möglichkeiten aufzuzeigen, sich körperlich zu betätigen. Bereits am ersten Tag haben knapp 50 Sportler an der Mitmachaktion teilgenommen – und es werden immer mehr.

Inzwischen hat sich daraus eine Internet-Challenge entwickelt nach dem Vorbild der Ice Bucket Challenge 2014, der Mannequin Challenge 2016 oder der Water Bottle Flip Challenge 2018. Die Macher von #StayHomeStayFit animieren zum Mitmachen: „Poste ein Video, in dem du deine Lieblingsübung zeigst. Markiere darin drei Personen und nimm sie, ihre Übungen ebenfalls auf Social Media zu teilen, und schon bist du Teil der aktivsten Challenge des Jahres 2020.“

THEMA
Sport und Corona



Sportler helfen in der Coronakrise

Blutspenden

Mats Hummels hat über das Twitterprofil der Uniklinik Essen um Blutspenden in Coronazeiten gebeten. Die Zahl der Blutspenden ist zuletzt um 20 Prozent zurückgegangen. „Wenn ihr gesund seid und euch fit fühlt, geht hin“, meinte der Dortmund-Verteidiger.

Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat mehr als zwei Millionen Euro für soziale Zwecke gespendet und die Fans aufgefordert, sich zu engagieren.

Solidarität

US-Profis haben sich spendabel und eine große Solidaritätswelle gezeigt. Die Basketballprofis Giannis Antetokounmpo (Milwaukee Bucks), Kevin Love (Cleveland Cavaliers) und Blake Griffin (Detroit Pistons) spenden jeweils 100.000 US-Dollar für beschäftigungslose Hallenmitarbeiter in ihren Klubs. „In diesen schwierigen Zeiten möchte ich jenen Menschen helfen, die sonst mein Leben einfacher machen“, schrieb Antetokounmpo. Der NBA-Champion Golden State Warriors richtet einen Katastrophenfonds mit mehr als einer Million Dollar ein.

Für Spitäler

Zlatan Ibrahimovic vom AC Mailand hat seine Fans und Kollegen aufgerufen, das Personal in den Krankenhäusern zu unterstützen. Zusammen mit anderen habe er eine Spendenaktion für die Krankenhausorganisation Humanitas in Italien gegründet, schrieb er auf Instagram. Gemeinsam helfe man nun Krankenhäusern, Ärzten und Krankenschwestern, „die jeden Tag selbstlos dafür arbeiten, unsere Leben zu retten ... Heute sind wir diejenigen, die sie anfeuern! Lasst uns das Coronavirus rauschmeißen“, so der Fußballstar.

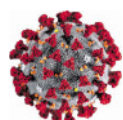
Typico-Bundesliga pausiert bis Anfang Mai

WIEN. Die Pause in der heimischen Fußballmeisterschaft dauert aufgrund der Coronavirus-Pandemie noch mindestens einen Monat länger und damit bis Anfang Mai. Dafür werde die Saison bis Ende Juni verlängert, wie die Liga am Mittwoch nach einer Videokonferenz mit allen Clubs mitteilte. Die Bundesliga reagierte damit auf die UEFA-Entscheidung vom Vortag, die EURO um ein Jahr zu verschieben. Dadurch wurde den Ligen ermöglicht, mehr Zeit für eine Fortsetzung der Meisterschaft zu haben. „Sollten es die Entwicklungen der kommenden Wochen möglich machen, wollen wir die Saison aus sportlichen wie auch aus wirtschaftlichen Gründen zu Ende spielen“, bekräftigte der Bundesliga-Vorstand Christian Ebenbauer. Aktuell ist in der Bundesliga erst der Grunddurchgang (22 Runden) absolviert.

Der Weltcupssieger ist bereit für seinen Polizeieinsatz

Ohne seinen Beruf im Talon hätte Andreas Prommegger seine Karriere wohl beendet. Nun will der Boarder etwas zurückgeben.

SPORTLER
in der Coronakrise



Der verdiente Urlaub nach einer erfolgreichen Saison? Muss warten. Denn bald schon könnte Österreichs Vorzeige-Snowboarder Andreas Prommegger als Polizeisportler seinen Rennanzug mit der Uniform tauschen und, statt auf dem Rennrad Kondition zu schinden, im Dienstauto sitzen. Die Exekutive gehört zum unverzichtbaren Personal im Kampf gegen das Coronavirus. „Ich habe schon vor der jetzigen Ausnahmesituation mit dem Gedanken gespielt, dass ich diesen Sommer wieder Dienst mache“, sagt der 39-jährige St. Johanner, der zuletzt 2017 auf seiner Dienststelle in Wals für die Schengen-Fahndung im Einsatz war. Immer wieder hatte der dreifache Gesamtweltcupssieger und Doppelweltmeister in den vergangenen Jahren betont, dass er seine Karriere ohne den Beruf im Hintergrund wohl bereits beendet hätte. Als Familienvater hat ihm die für Spitzensportler abgestimmte Ausbildung stets den Spagat mit der Karriere ermöglicht. Nun ist er

bereit, diese soziale Absicherung in einer Krisensituation „zurückzuzahlen“: „Wenn ich gebraucht werde, bin ich einsatzbereit.“

Ob Prommegger tatsächlich rekrutiert wird, steht noch nicht fest. „Wir sind bestrebt, dass die Sportler, bei denen es möglich ist, eingesetzt werden“, erklärt Ex-Slalomass Reinfried Herbst, nun im Innenministerium Koordinator von 65 Polizeisportlern. Ein starkes Zeichen hatte Prommegger, der diesen Winter mit dem Gewinn der Slalom-Kristallkugel seine Erfolgssammlung im Weltcup perfekt machte, schon vor dem offiziellen Saisonende gesetzt. „Die FIS hat das Rennen in Livigno, in der Lombardei, erst zwei Tage davor abgesagt, erst als die italienische Regierung drastische Maßnahmen gesetzt hat. Ich habe schon davor auf einen Start verzichtet, auch wenn ich damit meine Kugel verloren hätte.“

Lesen Sie morgen: Fußballprofi Jan Zwischenbrugger in der Coronakrise. **Christian Mortsch**



Andi Prommegger tauscht Rennanzug gegen Uniform. BILD: SN/POLIZEI