

So gehen Union Berlins Kicker mit der Corona-Zwangspause um

Nach der sofortigen Aussetzung der Fußball-Bundesliga stellt sich der 1. FC Union Berlin auf die neuen Bedingungen ein.

Redaktion Sportbuzzer 17.03.2020 / 14:57 Uhr

Die Spieler von [Union Berlin](#) haben vom Trainerteam individuelle Trainingspläne erhalten, um die spielfreie Zeit zu überbrücken. Erst am Freitag (14.30 Uhr) soll es wieder ein Mannschaftstraining auf der Anlage in Köpenick geben. Ein generelles Verbot für die Kicker, ins Ausland zu reisen, wurde nicht erlassen. "Wir haben aber gesagt, dass wir nicht Urlaub haben. Es gibt einfach nur eine Unterbrechung der Saison und eine Umstellung des tagtäglichen Mannschafts- auf ein Individualtraining", so Geschäftsführer Oliver Ruhnert. Die Spieler sollen bei ihren Familien aber auch ein bisschen abschalten. Wie sie dies machen, zeigt ein Teil der Unioner Spieler auf den Social-Media-Kanälen. Der **SPORTBUZZER** präsentiert eine Auswahl.

Verteidiger Christopher Lenz zeigt sich in seiner Instagram-Story fleißig und teilt ein Schnappschuss nach

seinem Montags-Lauf.



Christopher Lenz © Instagram: chrlenz/Screenshot

Gutes Wetter nutzen

Ken Reichel genießt die Zeit draußen im eigenen Garten mit seiner Familie und turnt mit den beiden Kindern am Reck. Seine Frau Sina hält dies per Boomerang fest.

Ken Reichel genießt die Zeit mit seiner Frau Sina und den beiden Kindern im Garten.

Robert Andrich und Florian Hübner haben sich eine Fahrradtour vorgenommen. Vorher musste nur noch Luft auf die Reifen.

Maurice Arcones teilt in seiner Instagram-Story ein Video, wie er mit Toilettenpapier jongliert. Der Youngster schließt sich mit dieser Aktion zahlreichen Profisportlern an, die ebenfalls ein Video dieser "StayAtHome"-

Challenge drehen.

Maurice Arcones jongliert mit Toilettenpapier.

"Stay Home, Stay Fit"

Florian Fleckler nimmt wie Arcones an einer Challenge teil und zeigt sein Home-Workout unter dem Hashtag "StayHomeStayFit". Der Österreicher nominierte in der Folge drei Personen, die ebenfalls ein Video veröffentlichen sollen. Darunter ist auch ein Unioner Teamkollege ...

Fleckler nominierte nämlich Sebastian Polter. Der ließ sich nicht zwei Mal bitten und legte nach. Nominiert wurde von ihm übrigens Christopher Lenz, der die Reihe jedoch noch nicht fortsetzte.

Torhüter Rafal Gikiewicz veröffentlichte neben Trainingsvideos auch eine Fragerunde.

Rafal Gikiewicz beantwortet Fragen seiner Follower.

[Aktuelles von Union Berlin](#)

Die aktuellen **TOP-THEMEN**