



Marek Mintal beim Life Kinetik: Sein rechtes Auge ist mit einer Klappe verdeckt, mit einem Auge muss er den Ball anvisieren und spielen

TRAINING MIT AUGENKLAPPE

Piraten-Alarm vor dem Hannover-Spiel!

Von MARTIN FUNK

14.12.2010 - 23:02 UHR

Piraten-Alarm vor dem Spiel am Samstag gegen Hannover 96 (15.30 Uhr)! Beim Vormittagstraining in der Tennishalle des 1. FC Nürnberg mussten Wolf & Co. gestern mit schwarzen Augenklappen ihr wöchentliches Gehirnjogging absolvieren.

Unter Anleitung von Fitness-Coach Andreas Beck stand „Life Kinetik“ auf dem Programm. Diese ungewöhnliche Trainingsform wurde Club-Coach Dieter Hecking im Sommer von seinem Dortmunder Trainerkollegen Jürgen Klopp schmackhaft gemacht.

Durch ungewohnte Bewegungen sollen dabei verschiedene Gehirnregionen nachhaltig stimuliert werden. Logisch, dass bei diesen kuriosen Übungen der Spaß nicht zu kurz kam. Beck hat in den nächsten Monaten noch viel zu tun. Immerhin hat der menschliche Körper über 100 Milliarden Gehirnzellen.