



Der Auftakt zum Trainingslager der Prälat-Michael-Thaller-Schule war am Freitag im Westbad – es folgten aber noch Kraft- und Lauftraining.

Fotos: Neumaier (4)/PMT (2)/Wolf (2)/Koschel (1)

PMT-Schüler tanken zwei Tage Motivation pur

TRAININGSLAGER Schwimm-, Kraft- und Lauftraining wie die Profis – für die Schüler der Prälat-Michael-Thaller Schule wurde in Regensburg ein Lebenstraum Realität.

VON BENJAMIN NEUMAIER

REGENSBURG/ABENSBERG. Klare Kommandos fliegen über das Schwimmerbecken im Regensburger Westbad: „Die Beinarbeit nicht vergessen! Nur den rechten Arm benutzen! Jetzt das Schwimmbrett zwischen die Beine klemmen und nur mit den Armen arbeiten!“ Michelle Friedrich und Susann Bogenberger heizen den Schülern der Prälat-Michael-Thaller-Schule ein: Die zwei Mädels und zehn Jungs keuchen und prusten – und immer wieder klammern sie sich an den rettenden Beckenrand. „Ich kann nicht mehr“, haucht Lukas mehr, als er es sagt – doch er lässt sich nicht unterkriegen. „Ich schaff das“, sagt er und stößt sich wieder ab.

Disziplin und unbändiger Wille

Und was für Lukas gilt, das gilt an diesem Wochenende für die gesamte Sportcrew der PMT – aufgeben ist nicht. Denn sie leben Freitag und Samstag in Regensburg ihren Lebensraum – ein Trainingslager unter Profibedingungen mit Schwimmen, Krafttraining und Laufen. Außerdem sind zwei Kamerateams und ein Reporter am Beckenrand, wie bei den Profis eben – „und vor denen wollen wir uns nicht blamieren“, sagt Tobias. Möglich gemacht hat das Trainingslager Moderator Armin Wolf – und auch er ist begeistert: „Es ist unglaublich, mit welcher Disziplin die Jugendlichen an die Sache rangehen – das ist auch deswegen besonders, weil es verhaltensauffällige Schüler sind. Solchen Willen habe ich sogar bei Erwachsenen selten so erlebt.“

Krafttraining das Spaß macht

Denn das einstündige Schwimmtraining im Westbad ist nur der Auftakt zu einem anstrengenden Wochenende. Nach einem Zwischenstopp und einer kurzen Stärkung bei Kaffee und Kuchen in ihrem Quartier – dem Hotel Ibis Styles – geht es für die Gruppe ins Reebok-Fitness-Studio. Dort stehen Zirkel- und Maschinentraining auf dem Programm. In vier Dreiergruppen mit persönlichem Coach werden zuerst an den TRX-Bändern Bauch, Beine und Rücken trainiert und obwohl so mancher wohl schon

Michelle Friedrich leitete das Schwimmtraining.



Lauftraining an der Bezirkssportanlage am Samstagmorgen.



Im Reebok-Fitness-Studio ging es ans Eingemachte.



Nach dem Spiel kam sogar Jahn-Kicker Marvin Knoll vorbei.

genug hätte, geht es danach an Trainingsmaschinen an die Definition des Latissimus, der Brust und nochmals der Beine und des Bauchs. „So macht Krafttraining Spaß“, sagt Alex – der wie alle anderen abgekämpft ins Hotel zurückkommt. Dort gibt es neben einem Motivationsvortrag von Ironman Sebastian Koschel zum Abendessen noch eine Überraschung – Manuels Geburtstag wird, nicht ganz dem Trainingsplan entsprechend, mit einem Süßigkeiten-Buffer ordentlich gefeiert. Aber nicht lan-



Das Jahn-Maskottchen „Jahni“ nahm sich ausgiebig Zeit für die Sportlergruppe der PMT – persönliche Begrüßung inklusive.



Die Arbeit an den TRX-Bändern im Fitness-Studio war anstrengend.



Sebastian Koschel, Armin Wolf und Waltraud Sixt im Fachgespräch



Zwei Kamerteams verfolgten das PMT-Trainingslager.

ge, danach treibt es die Schüler schnell ins Bett.

Nach einer kurzen Nacht – um acht Uhr gibt es Frühstück – geht es zur Bezirkssportanlage: Lauftraining. Eigentlich nicht zu Fuß, doch als Ludwig Eglmeier, Kapitän des Armin Wolf-Laufteams auftaucht, entschließen sich zwei Schüler spontan, mit ihm zur Bezirkssportanlage zu laufen und nach dem Training auch wieder zurück.

Dort geht es dann für alle ans Eingemachte: Einem Lauf-ABC mit Koor-

dinationsübungen folgt ein 400-Meter-Lauf – „mit Vollgas“, wie Armin Wolf sagt. Aus dieser Zeit errechnet Wolfs Laufteam dann die perfekte Laufzeit für die Schüler bei ihrem Auftritt beim 100-km-Staffellauf in Kelheim. In einzelnen Laufgruppen wird das Tempo eingeübt und zur Überraschung der PMT-Schüler bekommt jeder einen individuellen Laufplan mit nach Hause. „Wahnsinn“, sagt Lukas, „das ist der Hammer. Auch die Trainingseinheit war super – aber richtig hart.“

Dann haben es die Schüler aber auch geschafft und es geht zum Entspannen ins Jahn-Stadion. Doch auch hier kommen sie aus dem Staunen nicht mehr heraus: Zuerst wird die Gruppe vom Stadionsprecher persönlich begrüßt, dann gesellt sich das Jahn-Maskottchen zur Gruppe und dann gewinnt der Jahn auch noch in

der 90. Minute. Damit aber nicht genug – Jahn-Spieler Marvin Knoll nimmt sich Zeit für die Schüler und muss für einen Selfie nach dem anderen herhalten. Der Stolz ist den Schülern an der Nasenspitze anzusehen. Marco spricht es schließlich aus: „Die Eintrittskarte hebe ich mir ewig auf – als Erinnerung an ein unglaubliches Wochenende.“

In die Begeisterung stimmen auch die PMT-Betreuer ein – Waltraud Sixt: „Selbst Jugendliche, die sonst selten lachen, waren entspannt und fröhlich. Viele haben ihr Selbstwertgefühl merklich gesteigert. Es war zwei Tage gelebte Motivation.“ Und auch Armin Wolf ist überwältigt: „Ich habe zusammen mit meiner Frau schon viele Aktionen gemacht, aber dieses Trainingslager toppt alles Bisherige – und es wird wohl auch nicht mehr zu toppen sein.“

GESCHENKE UND ERINNERUNGEN

► **Geschenke** gab es für die PMT-Schüler zuhauf. Im Westbad bekam jeder Badekappe und Schwimmbrille überreicht und danach im Hotel Ibis Styles von Continental Bandana, Laufshirt und

Getränkeflasche. Eine weitere Getränkeflasche staubten die Schüler im Reebok-Fitness-Studio ab.

► **Jahn-Kicker** Marvin Knoll nahm sich nach dem Spiel spontan Zeit für die Schüler – und zig Selfies.