

Fabian Bredlow während Corona-Krise Torhüter des VfB Stuttgart zeigt, wie er sich geistig fit hält



Fabian Bredlow vom VfB Stuttgart hält sich nicht nur körperlich fit. *Foto: Pressefoto Baumann/Julia Rahn*

Trotz der Corona-Pandemie und der Bundesliga-Pause liegen die Profis des VfB Stuttgart nicht auf der faulen Haut. Torhüter Fabian Bredlow zeigt seinen Fans nun, wie er auch den Geist trainiert.

Stuttgart - Um für eine Wiederaufnahme der Bundesliga fit zu sein, trainieren die Profis des [VfB Stuttgart](#) so gut wie möglich im Alleingang. Mit einem Mix aus Ausdauer-

und Krafttraining halten sich die Spieler fit.

Da für Sportler auch die geistige Gesundheit eine große Rolle spielt, setzt VfB-Torhüter Fabian Bredlow etwa auf ausgiebiges Training, das bereits mit wenigen Hilfsmitteln umgesetzt werden kann.

Lesen Sie auch

Mit Hilfe von bunten Punkten, die auf einer Matrix organisiert sind, absolviert der Keeper des VfB eine Brain Kinetik Übung. Was auf den ersten Blick sehr simpel aussieht, scheint doch recht anspruchsvoll zu sein. Und so sieht man dem Kicker an, dass die Übung ihm einiges an Konzentration abverlangt.

Bei der Brain Kinetik wird das Gehirn durch körperliche Übungen trainiert – so werden verschiedene Areale besser verknüpft. Das Sehen, Hören sowie die Steuerung der Hände und Füße sollen so schneller und besser funktionieren. Eine Fähigkeit, die besonders im Sport, wo nur Nuancen entscheidend sein können, essenziell ist.