

SHOTLIST

FUßBALLFANS IM TRAINING - FFIT, 1860 MÜNCHEN

Inhalt

- 00:01:00 Interview mit Roland (Teilnehmer bei FFIT TSV 1860 München):
Roland ist 53 Jahre alt und kommt aus dem Münchner Norden. Seit seiner Kindheit ist Roland Löwen-Fan und war bereits 1977 das erste Mal im Stadion.
Auf das Programm ist Roland auf der Homepage von 1860 aufmerksam geworden. Zu diesem Zeitpunkt war er übergewichtig und hatte starke gesundheitliche Probleme. FFIT hat ihn mit seinem Konzept davon überzeugt etwas an seinem Lebensstil zu ändern. Der Erfolg ist zur Halbzeit des Projektes schon sichtbar: Bisher hat Roland sechs Kilo verloren und der Arzt bestätigt ihm deutlich verbesserte Blutdruckwerte.
Das Programm würde Roland in jedem Fall weiterempfehlen. Besonders hat er in Sachen gesunder Ernährung dazugelernt. So kann er ab sofort den berühmten Jojo-Effekt vermeiden.
-
- 00:02:00 Interview mit Hans (Teilnehmer bei FFIT TSV 1860 München):
Hans ist 62 Jahre alt und ist im Vorruhestand. Mit FFIT möchte vor allem den alltäglichen Stress hinter sich lassen und den Fokus auf eine gesündere Lebensweise legen.
Seit Kindheitstagen ist Hans Fan von 1860 München, um so glücklicher ist er jetzt Teilnehmer bei FFIT zu sein und auf Gleichgesinnte zu treffen.
Hans hat insgesamt bereits neun Kilo verloren, was ihn sehr motiviert. Besonders achtet er auf gesunde Ernährung und den Verzicht von Alkohol. Seine Frau und seine Kinder unterstützen ihn bei seiner Ernährungsumstellung. Zu Hause kocht Hans selbst, besonders gerne mediterran. Hans möchte auch seine Freunde davon überzeugen mehr auf ihre Gesundheit zu achten.
-

00:03:00

Interview mit Victor Garasevic (Trainer FFIT TSV 1860 München):

Victor Garasevic hat vor circa vier Jahren angefangen die Seniorensparte bei 1860 München aufzubauen. Damit möchte er das soziale Umfeld neben dem Platz stärken und auch im Seniorenbereich abseits des Profigeschäfts qualitativ hochwertigen Fußball anbieten.

Zu FFIT ist Victor gekommen, weil ihn das Konzept überzeugt hat. Jeder kann seinem Leistungsstand gemäß mitmachen und etwas für seine Gesundheit tun.

Bei 1860 München fiel der Startschuss für FFIT in diesem Jahr. Aktuell gibt es eine Männergruppe. In Zukunft soll sich aber auch eine Gruppe für Frauen etablieren. Als Trainer steht Victor der Herausforderung gegenüber das Training so zu gestalten, dass jeder Teilnehmer mitmachen kann und nicht überfordert wird. Die Motivation soll bei allen Teilnehmern hochgehalten werden. Der Spaß steht im Vordergrund.

1860 München ist sehr stolz Teil des Projektes zu sein, um neben dem Profifußball auch etwas für die Fans zu machen. In einer Sportstadt wie München ist es wichtig solch ein Projekt zu fördern. Der Gesundheitspreis kann als Sprungbrett zur Weiterentwicklung des Projektes dienen.

00:04:00

Schnittbilder Training FFIT, 1860 München:

- Mood-Aufnahmen Trainingsgelände 1860 München
 - Gesprächssituation zwischen Teilnehmern und Trainer
 - Dehnen zum Aufwärmen
 - fußballspezifische Übungen auf dem Kleinspielfeld
 - Vermittlung von theoretischem Wissen
 - Kraft- und Stabilisationsübungen
-