

Arminia Bielefeld: Über Scherben in die Bundesliga



Reine Willenssache! Die Arminia-Profis gehen unbeschadet über Scherben

Das irre Arminia-Training Über Scherben in die Bundesliga

Von RAINER HOFFMANN

Schon Trainer [Christoph Daum](#) (53, Fenerbahce Istanbul) versetzte 1999 die [Bundesliga](#) ins Staunen. Spektakulär wie er damals seine Spieler von [Bayer Leverkusen](#) über Glasscherben schickte.

Jetzt wiederholte Bielefelds Coach [Thomas Gerstner](#) (42) im Trainingslager am Walchsee (Österreich) diesen Psycho-Trick!

- Das irre [Arminia](#)-Training:

Über Scherben in die Bundesliga.

Alles war eine geheime Kommandosache!

Aktuell



Doch jetzt wurde das ganze Mentaltrainings-Programm der Ostwestfalen in [Sport Bild](#) aufgedeckt.

Sieben Stunden (von 15 bis 22 Uhr) ließ Thomas Gerstner (42) mit seinem Mental-Coach Dirk Griesdorn (44) seine Jungs unglaubliche Dinge vollbringen.

- Die Spinnennetz-Nummer:

Alle Spieler mussten durch die 28 kleinen Löcher in einem Spinnennetz (2 x 2 Meter), ohne die Seile zu berühren, auf die andere Seite kommen.

- Die Scherben-Nummer:

Barfuß mussten alle Profis über einen Scherbenteppich wandeln, am Ende der Tortur wurde sie von ihrem Trainer in die Arme genommen.

- Die Eisenbieger-Nummer:

Eine 12 mm dicke und zwei Meter lange Eisenstange wurde von jedem Spieler mit dem Hals verbogen.

Mental-Coach Dirk Greisdorn glaubt: „Wenn du vier Mannschaften mit gleicher Qualität hast, wird die Meister, die mental am stärksten ist.“

Und an mentaler Stärke hat Arminia jetzt ja mächtig gearbeitet.

Über Scherben in die Bundesliga...