

# Presseinformation

Seite 1 von 5

München, 03.07.2020

## Fit bleiben in Zeiten von Corona: Video-Zirkeltraining mit Deutschlands Olympiahoffnung im Judo

**Theresa Stoll, vierfache Deutsche Meisterin und Medizinstudentin, zeigt acht effektive 30 Sekunden-Übungen für zu Hause +++ Interview: „Ich versuche, diese Zeit als Chance zu sehen“**



Videotraining statt gemeinsamer Lauf: Theresa Stoll (24) hat für die BKK Mobil Oil ein Workout zusammengestellt. Rechts sehen Sie ein Archiv-Foto. Bildnachweise: links International Judo Federation, rechts BKK Mobil Oil.

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, einen Besenstiel, eine Trinkflasche, einen Ball, eine Stoppuhr und ein Smartphone: Mehr braucht es nicht für ein effektives Kurztraining mit Theresa Stoll (24), Deutschlands aktuell bester Judoka in der Gewichtsklasse bis 57 kg. 2019 hat sie ihren vierten Deutschen Meistertitel in Folge erzielt und sich für die Olympischen Spiele qualifiziert. Am 27.07.2020 hätte ihr erster Einzel-Wettkampf stattgefunden. Vorab wäre die Weltranglisten-Neunte beim BKK Mobil Oil-Lauftreff mitgelaufen. Denn seit Beginn der Pandemie geht sie mit ihrer Zwillingsschwester Amelie, ebenfalls

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto von Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

erfolgreiche Judoka, noch intensiver laufen als zuvor. Ende April haben die Schwestern erstmals einen Halbmarathon bewältigt. Weil der Laufftreff wegen Covid-19 noch nicht wieder stattfindet, hat Theresa Stoll, die nebenbei im neunten Semester Medizin an der TU München studiert, ein Zirkeltraining mit acht Übungen à 30 Sekunden gedreht. Dieses kann jeder unkompliziert zu Hause durchführen – im gewünschten Tempo, ein Mal oder mit mehreren Wiederholungen.

**Link zum Video sowie weiteren Trainingsvideos von Sportlern für die BKK Mobil Oil:**  
[www.facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos)

**„Ich versuche, diese Zeit als Chance zu sehen, in Ruhe und ohne den Wettkampfstress an meinen Schwächen zu arbeiten und im nächsten Jahr in einer noch besseren Form zu sein.“**

**Interview – sieben Fragen an Deutschlands Olympiahoffnung im Judo, Theresa Stoll**



Theresa Stoll vereint Spitzensport und Studium. Bildnachweise: links International Judo Federation, Mitte und rechts privat.

**Wie haben Sie die Zeit der Kontaktbeschränkung als Sportlerin erlebt? Wie haben Sie als sogenannte Kontaktsportlerin in diesen Wochen trainiert?**

Theresa Stoll: „Es war auf jeden Fall eine Umstellung für mich. Normalerweise sind wir im Judo für Trainingskämpfe auf viele verschiedene Partner angewiesen. Durch Covid-19

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München.

Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

mussten wir das Training umgestalten. Ich habe weiterhin zwei Mal täglich trainiert, allerdings vor allem gemeinsam mit meiner Zwillingsschwester Amelie. In der akuten Phase lag unser Fokus auf Kraft- und Ausdauertraining. Amelie und ich sind in der Zeit sehr viel laufen gegangen. Ende April haben wir unseren ersten Halbmarathon geschafft. Judo konnte ich während der Kontaktbeschränkung nur mit ihr trainieren. Da lag der Schwerpunkt vor allem auf dem Techniktraining. Mittlerweile trainieren wir wieder in kleineren Gruppen.“

**Wie ging es Ihnen, als Sie erfahren haben, dass Ihr erster Auftritt bei den Olympischen Spielen um ein Jahr verschoben wird?**

Theresa Stoll: „Anfangs war ich natürlich sehr enttäuscht, denn man bereitet sich so lange auf dieses besondere Event vor. Alles ist geplant und darauf ausgerichtet – Wettkämpfe, Trainingslager, ein geplantes Urlaubssemester für diesen Sommer und natürlich vor allem die mentale Vorbereitung. Als Olympia 2020 abgesagt wurde und noch nicht feststand, dass die Wettkämpfe verschoben werden, wusste ich erst einmal nicht mehr, wofür ich gerade überhaupt trainiere. Da nahm ich mir ein paar Tage eine Auszeit vom Training, um mich mental auf die neue Situation umzustellen. Jetzt, da der neue Termin feststeht, liegt mein Fokus wieder voll auf Olympia 2021 und das ist meine neue Motivation, jeden Tag im Training alles zu geben.“

**Haben Sie sich ein neues sportliches Ziel für 2020 gesetzt?**

Theresa Stoll: „Normalerweise können wir nie so lange am Stück in Ruhe zu Hause trainieren, da über das gesamte Jahr verteilt viele internationale Wettkämpfe anstehen – die Olympiaqualifikation dauert insgesamt nämlich zwei Jahre. Die ersten internationalen Wettkämpfe sind wieder ab September 2020 geplant. Aufgrund der Pandemie muss aber kurzfristig entschieden werden, ob sie durchgeführt werden können oder nicht. Ich versuche, diese Zeit als Chance zu sehen, in Ruhe und ohne den Wettkampfstress an meinen Schwächen zu arbeiten und im nächsten Jahr in einer noch besseren Form zu sein.“

**Medizin ist ein sehr zeitintensives Studium und Sie trainieren zwei Mal am Tag. Wie schaffen Sie es, Studium und Sport unter einen Hut zu bekommen?**

Theresa Stoll: „Beides sind Leidenschaften von mir, deshalb stand es für mich nie zur Debatte, eine davon aufzugeben. Man muss sehr organisiert sein und ein gutes Zeitmanagement haben und manchmal auch ein paar Kompromisse eingehen. Allerdings profitiere ich meiner Meinung nach in beiden Bereichen von der Abwechslung von körperlicher und geistiger Anstrengung. Die ersten zwei Jahre bis zum ersten Staatsexamen stand die Uni manchmal mehr im Vordergrund. Seitdem hat Sport oberste Priorität – mit dem Traum der Olympischen Spiele. Mittlerweile bin ich im fünften Jahr meines Studiums. Die Prüfungsphase ist schon anstrengend, da ich in der Zeit weiterhin zwei Mal täglich trainiere und in der restlichen Zeit für die anstehenden Prüfungen lerne. Außerhalb der Prüfungsphase ist das Studium aber wirklich sehr gut mit dem Sport vereinbar. Ich muss einfach konsequent sehr viel von unterwegs mitarbeiten, da ich normalerweise nicht so viel in der Uni anwesend sein kann.“

**Ist schon absehbar, wann der nächste nationale Wettkampf stattfinden kann? Sind, falls keine zweite Covid-19-Welle kommt, in diesem Jahr noch internationale Wettkämpfe vorgesehen?**

Theresa Stoll: „Abgesehen von der Deutschen Meisterschaft und eventuell der Bundesliga, nehme ich während der Olympiaqualifikation nicht an nationalen Wettkämpfen teil. Die ersten internationalen Wettkämpfe sind – theoretisch – wieder ab September geplant. National steht meines Wissens bisher noch nichts fest.“

**Am 27.07.2020 hätte Ihr erster Einzel-Wettkampf bei den Olympischen Spielen stattgefunden, am 01.08.2020 wären Sie im Mixed-Team-Wettkampf angetreten. Was werden Sie an den beiden Tagen nun machen?**

Theresa Stoll: „Darüber habe ich, ehrlich gesagt, noch nicht nachgedacht. Wahrscheinlich werden zwei ganz normale Trainings auf dem Programm stehen. Aber vielleicht werde ich den Abend mit meinen Freunden verbringen, beispielsweise beim Grillen. Ich werde den Sommer auf jeden Fall als Startschuss für das letzte Jahr bis zu den Olympischen Spielen sehen, in dem ich im Training nochmal alles geben werde und vielleicht nochmal ein paar mehr Prozent rausholen kann.“

### **Was möchten Sie Freizeitsportlern und Couch Potatos mitgeben?**

Theresa Stoll: „Covid-19 hat dieses Jahr sehr durcheinandergewirbelt – in allen Bereichen. Viele sind gestresst und haben Sorgen. Ich rate allen: Bleibt in Bewegung. Macht Sport. Geht laufen, schwimmen oder fahrt mit dem Rad – am besten mehrmals pro Woche. Körperliches Training löst zwar keine existenziellen Probleme, hilft aber, den Kopf freizubekommen, es baut Stress ab und fördert das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem.“

Wegen der Corona-Krise findet der kostenfreie Lauftreff der BKK Mobil Oil derzeit nicht statt. Bis dahin gibt es jeden Dienstag ein Video-Training bei Facebook, unter [www.facebook.com/trainingszone](https://www.facebook.com/trainingszone). Unter [www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone](https://www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone) hat die Krankenkasse zahlreiche Fitnessstipps für die herausfordernde Zeit zusammengestellt. Darin finden sich zum Beispiel Übungen für die Lauftechnik, Trainingstipps fürs Homeoffice oder ein Partner-Workout.

### **Pressekontakt:**

BKK Mobil Oil Pressestelle  
Dirk Becker  
Telefon: 040 3002-11423  
E-Mail: [pressestelle@bkk-mobil-oil.de](mailto:pressestelle@bkk-mobil-oil.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

### **Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:**

Mit über 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende BKK Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter [bkk-mobil-oil.de](https://www.bkk-mobil-oil.de).

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.