



Carina Kröll am Balken, ihrer Lieblingsdisziplin

## Das Turnen ist mein Leben



Carina Kröll

Die deutsche Nachwuchsturnerin **Carina Kröll** trainiert sechs Mal die Woche insgesamt bis zu 28 Stunden, um bestens in Form zu sein. Die **bleibgesund**-Redakteurin traf das AOK-Mitglied beim Training im Stuttgarter Olympiastützpunkt.

### Es ist warm im Kunst-Turn-Forum des Olympiastützpunkts,

die Luft fühlt stickig und ein wenig vernebelt vom Magnesium-Kalk, den die Turnerinnen verwenden, um mehr Halt an den Geräten zu haben. Ich bin hier mit Carina Kröll verabredet. Es ist Samstagvormittag und in der Halle wird überall geturnt: am Sprungtisch, am Barren, am Schwebebalken und auf dem Boden. Bei den Bodenturnerinnen entdeckte ich Carina Kröll. Sie ist schlank, groß und hat die blonden Haare zum Dutt

hochgesteckt. Als sie mich auf dem Zuschauerbalkon entdeckt, lächelt sie und winkt mir zu.

**Carina Kröll hat zwei Startrechte:** beim MTV Stuttgart und beim TSV Berkheim. Beim MTV turnt sie zusammen mit den anderen Turnerinnen als Mannschaft in der Ersten Bundesliga. Aber ihr Erststartrecht hat sie beim TSV Berkheim. „Beim TSV habe ich als Vierjährige mit dem Turnen angefangen“, berichtet die Achtzehnjährige. Renate Weber, vom Trainerteam in Berkheim, hatte sie hier entdeckt. Mit acht wechselte Carina Kröll dann zum Olympiastütz-

punkt in Stuttgart, wo die Talente des deutschen Kaders trainieren. Sie ist hier täglich, außer sonntags. Das bedeutet: um 5.40 Uhr aufstehen, dann direkt zum Training um 7.15 Uhr und dann wieder um 14 Uhr. „Ich trainiere viereinhalb bis fünf Stunden täglich“, erklärt mir die junge Turnerin. In der Zeit dazwischen ist sie in der Schule und Zu Hause erst wieder gegen 19 Uhr.

**Ich blicke zum Riesen-Trampolin.** Hier übt eine circa 13-Jährige. Sie beugt in der Luft den Oberkörper nach vorne, landet fast in Zeitlupe auf dem Rücken, wird wieder in die Luft gefedert und macht dann in fast

doppelter Geschwindigkeit einen zweifachen Salto. Während ich noch die Perfektion der Ausführung bewundere, wiederholt die Turnerin die Übung ein zweites, ein drittes Mal.

„**Ich bin es gewohnt, früh aufzustehen und einen durchstrukturierten Tag zu haben,**“ erklärt mir Carina und ergänzt: „Das macht mir aber auch Spaß, das Planen und Organisieren“. Deshalb könnte sie sich gut vorstellen, Eventmanagement zu studieren. Doch bevor es zum Studieren geht, hat Carina noch andere Ziele, wie zum Beispiel die Turn-Weltmeisterschaft 2019 in Stuttgart. Zu den größten Erfolgen in 2018 zählt die Turnerin den zweiten Platz am Schwebebalken bei der deutschen Meisterschaft in Leipzig und die Bronze-Medaille am Boden beim Weltcup in Japan. Außerdem ist Kröll Deutsche Vizemeisterin am Balken und Ersatzturnerin bei der WM in Doha. Beim Weltcup 2016 in Cottbus stand sie sogar zwei Mal auf dem Treppchen: Am Schwebebalken holte sie Silber und am Boden Gold. Sport gehört zum Alltag der Familie Kröll. Ihr Bruder schwimmt und der Vater fährt gerne Ski. „Aber die Gene fürs Turnen habe ich von meiner Mama, die



„Über das Turnen kommen viele Kinder zum Sport, denn in dieser Sparte werden alle wichtigen Grundlagen für alle weiteren Sportarten vermittelt. Das ist ein schöner Einstieg und fördert frühzeitig die Begeisterung und den Spaß an der Bewegung.“

Alfred Bauser, AOK-Bewegungsexperte und ehemaliger Bundesliga-Turner

früher gerne geturnt hat“, betont Carina Kröll und dabei werden ihre blaugrünen Augen ganz groß.

**Ich blicke wieder zum Trampolin.** In diesem Moment landet die Turnerin auf der Matte neben dem Trampolin so wie man es von Profis gewohnt ist: kerzengerade und hochkonzentriert. Doch diesmal schaue ich noch mal genauer hin und entdecke, dass sie lächelt. Nach jedem gelungenem Sprung zeichnet sich fast unscheinbar das Lächeln auf den Lippen der jungen Turnerin ab. Da fällt mir auf, dass es das gleiche Lächeln ist, das während des Interviews auch immer wieder über Carinas Gesicht huscht, wenn sie mir von ihrem Sport berichtet.

**Der durchgeplante Alltag,** wenig Zeit haben für Freunde und maximal zwei Wochen im Jahr zur freien Verfügung – wie hält sie diese Belastungen aus, frage ich die Profiturnerin. „Ich kann mir ein Leben ohne das Turnen nicht vorstellen. Es ist mein Leben und meine Leidenschaft!“, antwortet Carina Kröll. Da ist wieder dieses Lächeln und gleichzeitig nehmen ihre Augen unter den geschwungenen Augenbrauen wieder ganz viel Platz ein. So, wie das Turnen in ihrem Leben.

Wassiliki Babel

➔ **Mehr als nur Turnen: Das Sportangebot der Kindersportschule des MTV ist sportartenübergreifend: [mtv-stuttgart.de/kiss](http://mtv-stuttgart.de/kiss)**



Das Kleeblatt für Tokyo: Die MTV-Turnerinnen Emelie Petz, Kim Ruoff, Tabea Alt und Carina Kröll

### MTV Stuttgart und AOK sind Gesundheitspartner

Mit dem Ziel, eine gesunde Lebensführung und die Begeisterung für den Sport frühzeitig im Kinder- und Jugendbereich des MTV Stuttgart zu etablieren, ist die AOK offizieller Gesundheitspartner des größten Stuttgarter Sportvereins. Neben speziellen Gesundheitswochen und -tagen, Vorträgen, sowie Gesundheitswettbewerben in der Kindersportschule und der Fußball-Akademie des MTV, werden so sowohl die Kinder und Jugendlichen, als auch deren Eltern für Gesundheitsthemen sensibilisiert. „Die Zusammenarbeit mit dem MTV eröffnet die Möglichkeit, viele Menschen zu einem gesunden Lebensstil hin zu motivieren – und das ohne erhobenen Zeigefinger“, so Alfred Bauser.

➔ **Kleeblatt für Tokyo: [bit.ly/2GqyTww](https://bit.ly/2GqyTww)**

Fotos: AOK/Michael Ederer/Wassiliki Babel, Qingwei Chen