

## Kreuzheben für bedürftige Kinder

Tobias Zinserling hebt  
340 Kilogramm

**Mainz.** Mit „Heben für Leben“ war das vierte Mainzer Kreuzheben-Turnier überschrieben. Seit 2010 wird der Kraftsportwettbewerb zugunsten der Kinder im Antoniushaus Hochheim ausgerichtet. Die Einrichtung unterstützt die Rehabilitation von Menschen mit Körper- und mehrfacher Behinderung. Mit am Start war Tobias Zinserling von den Gothaer Bierfasshebern.

Der gut organisierte Wettkampf fand bei Temperaturen um die 18 Grad im Freien statt – ideal für den Gothaer. Mit einem Wettkampfgewicht von genau 137,2 kg ging Zinserling in das Kreuzheben. Drei starke Versuche, mit Steigerungen von jeweils zehn Kilogramm verliefen für Zinserling erfolgreich. Am Ende verbesserte er seinen persönlichen Rekord auf 340 kg.

Einmalig ist das Tandem-Kreuzheben in Mainz. Tobias Zinserling trat gemeinsam mit dem Mainzer Sascha Stendebach (84,5 kg leicht) in dieser Disziplin an die Hantel. Das thüringisch-hessische Duo bewältigte im ersten Versuch 450 kg. Als beide im nächsten Durchgang 500 kg zogen, hatten sie bereits den zweiten Platz sicher. Doch Zinserling und Stendebach wollten den Sieg und ließen 525 kg auflegen. Als sie auch diese Last sauber anheben konnten, feierten sie den Sieg im Tandem-Heben.



Zinserling und Stendebach beim Tandem-Heben. Foto: privat