Kölns Trainer unter Strom

Stögers Fitness-Geheimnis

Training daheim – Peter Stöger hält sich in seiner Kölner Wohnung mit seinem „Strom-Anzug" fit

Von ULRICH BAUER und VIM VOMLAND

Bundesliga ist Stress pur – vor allem für die Trainer!

Wer da nicht auf seine Gesundheit und seinen Körper achtet, ist stark gefährdet. Wie halten sich die Trainer eigentlich in Schuss? Wie bauen sie den Druck ab? Wie gehen sie mit ihrer Gesundheit um?

„Ich bin eigentlich ein fauler Sack, habe auch wenig Zeit, daher ist dieser Anzug für mich perfekt."

Kölns Trainer Peter Stöger (50) unter Strom! Der FC-Coach lüftet in BILD sein Fitness-Geheimniss.

„Gut essen, ausreichend schlafen und Sport im TV anschauen allein reicht ja nicht", sagt er mit Wiener Schmäh und einem Grinsen im Gesicht.

Und verrät, wie er sich wirklich bundesligafit macht: „Im Winter nutze ich die Liga-Pause zum Skifahren. Viel Bewegung, frische Luft, herrliche Entspannung. Während der Saison gebrauche ich zweimal die Woche meinen Easymotionskin-Anzug. Zwei Einheiten, jeweils 20 Minuten. Dies ist praktisch, weil ich es daheim machen kann. Das Ganze ist nämlich leicht zu bedienen."

Stögers „Fitness-Anzug" basiert auf EMS (Elektromyostimulation), ist praktischerweise kabellos und wird per Akku betrieben.

Stöger unter Strom!

► Welche Wirkung hat der Anzug? Muskelgruppen werden stimuliert und gezielt aktiviert.

► Ist der Anzug auch was für Bundesliga-Profis? Stöger: „Vor allem bei Verletzungen im Reha-Bereich könnte man ihn einsetzen."

Auf den Ski-Pisten in Saalbach oder Schladming ist Peter Stöger mit seiner Trainer-Queen Ulrike Kriegler zuhause

Fotos: ISCHMIDHUBER, PRIVAT

Fotos: PRIVAT, POHL

Lionel Messi zeigt seinen von Markus Pröll gestalteten Kultur-Beutel

Ex-Keeper Pröll

Sogar Messi trägt seine Handtasche

Schauen Sie mal auf die Tasche von Barcelona-Idol Lionel Messi (29): Der Argentinier hält einen Kultur-Beutel von Markus Pröll (37/kl. Foto) in den Händen.

Handtaschen statt Handschuhe – Kölns Aufstiegs-Torwart von 2000 ist jetzt Designer.

Rund 850 Euro kostet ein Modell, das Pröll in Frankfurt per Hand herstellen lässt.

„Die Taschen haben auch ein eigenes Fach für Autogrammkarten und Halterung für einen Edding", sagt Pröll.

Erkennungs-Zeichen der Taschen ist der Gurt, auf dem die Stars meistens ihren Namen einsticken lassen. Bei Messi steht dessen Rufname „Leo" drauf.

Aber nicht nur Messi konnte Pröll beliefern: Barca-Torwart Marc-André ter Stegen, Tennis-Star Dustin Brown oder auch Bayer-Profi Ömer Toprak haben ihren Kult(ur)-Beutel schon.

Foto: SOMMERFELD

Lehmann wurde am Freitag auf dem Platz behandelt

LEHMANN Schmerzen immer noch zu stark!

Kölns Rückrunde fängt so an, wie die Hinrunde aufgehört hatte – mit Verletzungssorgen.

Ausgerechnet Kapitän Matthias Lehmann (33), ohne den der FC noch kein einziges Spiel gewinnen konnte, fehlt auch Samstag in Darmstadt.

Die Knie-Beschwerden sind einfach noch zu stark, um ins Mannschaftstraining einzusteigen.

„Es geht Matze nicht so gut, wie wir gehofft hatten. Es ist nichts kaputt, nur eine Reizung. Aber die Schmerzen kann man eben nicht wegreden. Deshalb macht es für Darmstadt noch keinen Sinn", sagt Trainer Peter Stöger (50).

Er hatte Lehmann gestern ursprünglich wieder im Teamtraining erwartet. Stattdessen das erneute Kapitäns-Aus.

Lehmann hatte sich beim Freitag-Training vor dem Mainz-Spiel (BILD berichtete exklusiv) verletzt. Ausgerechnet am rechten Knie, an dem er zuvor einen Innenband-Teilanriss auskuriert hatte.

Stöger: „Ich halte nichts von Experimenten. Deshalb wird er jetzt erst mal individuell trainieren und das machen, was er kann. Nächste Woche ist er dann hoffentlich wieder dabei."