FITNESS-GEHEIMNIS!

Köln-Trainer Stöger im Strom-Anzug

Training dahoam – Peter Stöger hält sich in seiner Kölner Wohnung mit seinem „Strom-Anzug" fit
Foto: privat

Von: ULRICH BAUER und VIM VOMLAND
24.01.2017 - 23:20 Uhr

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-Geheimnis.

„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!

Impressum | Kontakt | Datenschutz | Hilfe | BILD & BamS nach Hause | Media | Presse | Allg. Nutzungsbedingungen
Bes. Nutzungsbedingungen | BILDspielt | BILDmobil

Online Angebote Axel-Springer
Auto BILD | Autohaus24.de | B.Z. | BILD | COMPUTER BILD | METAL HAMMER | finanzen.net | flug.idealo.de | goFeminin.de | idealo.de | immonet.de | Ladenzeile.de
MUSIKEXPRESS | onmeda | preis.de | ROLLING STONE | SPORT BILD | stepstone.de | TRAVELBOOK | STYLEBOOK | transfermarkt.de | WELT | N24 | zanox.de
Umzugsauktion | iKiosk | Axel Springer SE | Axel Springer Akademie | Axel Springer Digital TV | Axel Springer Infopool | Ein Herz für Kinder

Zur klassischen Ansicht wechseln