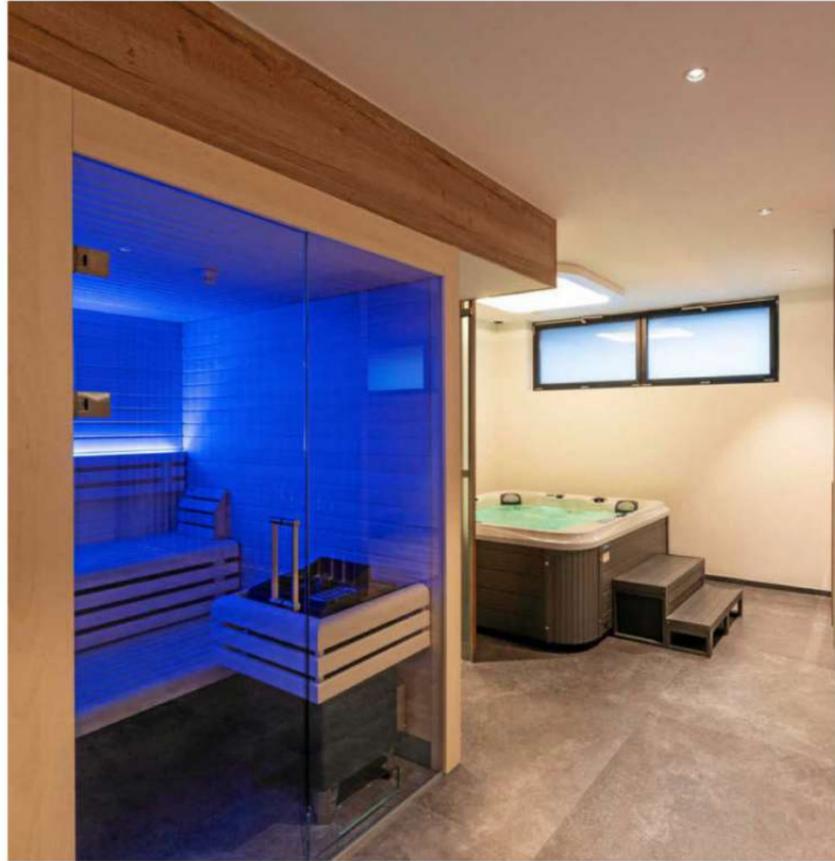




Im Whirlpool können die Spieler entspannen.

SASCHA KREKLAU (5)



Auch eine Sauna ist Teil des neuen Regenerationsbereichs.

Neuer Erholungsbereich für die VfL-Profis

Im Whirlpool, unter der Wellnessdusche oder im Eisbad können die Fußballer nach einem Spiel oder Training regenerieren

Inga Bartsch

Holzpaneele trennen den Whirlpool von der Wellnessdusche, zwei Eisbäder stehen vor den Saunen und ein paar Liegen zum Entspannen sind in einem abgetrennten Bereich: Der neue Regenerationsbereich der VfL-Profis erinnert an eine Wellness-Oase. Seit Oktober vergangenen Jahres können sich Anthony Losilla und Co. in dem Bereich am Stadioncenter an der Castroper Straße entspannen.

Wie oft die Spieler in den Genuss der Entspannung kommen, hänge aber von der Anzahl der Trainingseinheiten ab. „Jeder Spieler verbringt dort pro Einheit durch-

schnittlich 20 bis 30 Minuten“, sagt der VfL. Grundsätzlich sei der Bereich auf eine tägliche Nutzung der Spieler ausgelegt, teilt der Verein auf Anfrage dieser Redaktion mit.

Aber wie viel Erholung braucht ein Profi-Fußballer? Der VfL Bochum plant pro Spieler zwei Tage pro Woche ein. „Einen Tag nach dem Spiel ist vorgesehen, dass Spieler, die mehr als eine Halbzeit gespielt haben, den Whirlpool, die Sauna/Infrarotsauna sowie das Kältebecken zur optimalen Regeneration nutzen“, teilt der Verein mit.

Zwei Tage vor dem Spiel trainieren die Spieler weniger intensiv. Außerdem werde den Spielern empfohlen, eine der Anwendungen zu

nutzen. „Weitere Regenerationstage werden individuell auf den Spieler angepasst.“

Der Bereich ist allerdings nur für die Spieler der Bundesliga-Mannschaft beim VfL Bochum. Der Grund: Er schließt direkt an die Kabine der Lizenzspieler an, so der Verein. Das Frauen-Team und auch die zweite Mannschaft des VfL dürfen den Regenerationsbereich daher nicht nutzen.

Die Wellness-Oase für die VfL-Profis hat die Bochumer Firma Hasenkamp gestaltet. „Das Ergebnis ist ein moderner Regenerationsbereich, der sportliche und mentale Erholung auf höchstem Niveau ermöglicht“, sagt Hasenkamp-Sprecher André Kuntjoro.

Die Firma hat einen Whirlpool, eine Sauna und eine Infrarotkabine, Kältebecken sowie eine Wellnessdusche installiert. Im Entspannungsbereich sollen die Profis am flimmernden Ambientefeuer zur Ruhe kommen können.

Muskeln regenerieren durch ein Eisbad am besten

Seit mehr als 20 Jahren, seit der Eröffnung des Stadioncenters an der Castroper Straße, gibt es einen speziellen Regenerationsort für die Spieler. Ursprünglich war dieser allerdings deutlich weniger luxuriös. So gab's früher nur ein klassisches Entmüdungsbecken, was ein kleines Schwimmbecken mit temperiertem Wasser ist, sowie eine Sauna. Das hatte auch seinen Grund: Vor rund 20 Jahren gingen Experten davon aus, dass sich die Muskeln bei 38 Grad am besten erholen.

Das hat sich aber geändert. „Seit Beginn der 2010er Jahre geht man jedoch davon aus, dass die Muskelregeneration eher mit einer Kaltwasserimmersion gefördert wird“, so der Verein. Sprich durch ein Bad in einer Eistonne. Daher wurde der Regenerationsbereich für die Fußballer angepasst.

Vier Monate habe der Umbau gedauert. Wie viel der neue Regenerationsbereich gekostet hat, verrät der Verein nicht.



Vertreter der Firma Hasenkamp und des VfL Bochum im Regenerationsbereich.

Anzeige

Notdienste

NOTRUF

Krankentransport, 19222.
Stadtwerke, Fernwärme, (0234) 9603333.
Stadtwerke, Gas und Wasser, (0234) 9602222.

APOTHEKEN

Samstag

Apothek am Husemannplatz, Kortumstraße 66, (0234)9160673.
Kesterkamp-Apothek, Linden, Hattinger Str. 858, (0234)495844.

Sonntag

Alpha-Apothek, Innenstadt, Hans-Böckler-Straße 19, (0234)8937980.
Hustadt-Apothek, Querenburg, Buscheyplatz 15, (0234)701691.
Kreuz-Apothek, Gerthe, Lothringer Str. 12, (0234)850129.

ÄRZTE

Ärztlicher Notdienst, 116117, Sa, So.
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Alexandrinenstraße 5, (0234)5092691, Sa, So.
Notfallpraxis Augenheilkunde, In der Schornau 25 a, Sa, So, 10-15 Uhr.
St. Josef-Hospital, Gudrunstraße 56, Sa, So, 8-22 Uhr.
Zahnärztlicher Notdienst, (01805)986700, Sa, So.

TIERÄRZTE

Notruf, (01805)123411, Sa, So.

Wattenscheider Zeitung

IMPRESSUM

BOCHUM/WATTENSCHIED

Anschrift Redaktion Bochum:
Huestraße 25, 44787 Bochum
Sekretariat: Claudia Piontek 0234 966-1433
Fax 0234 966-1448
E-Mail: redaktion.bochum-waz@funkemedien.de
Redaktionsleiterin: Karoline Poll.
Stellvertreterin: Sarah Kähler.
Redaktion: Inga Bartsch, Eve Bernhardt,
Bernd Kieseewetter, Marian Laske, Carolin Muhlberg,
Andreas Rorowski, Sven Westernströer.

STADTTEIL-REDAKTION

Redakteure
Gemot Noelle (Koord. Stadtteile) 0234 966-1434
Sabine Vogt 0234 966-1496

SPORT IN BOCHUM

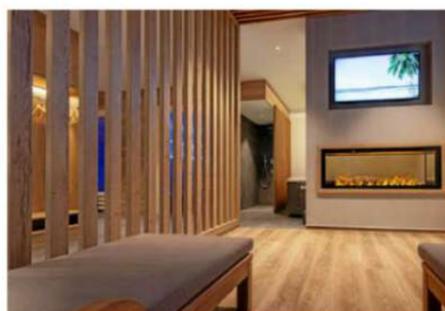
Philipp Ziser (Ltg.), Maximilian Lazar (Stv.),
Katharina Piorrek, Markus Rensinghoff, Ralf Ritter
Telefon 0234 966-1433
E-Mail: lokalsport.bochum-waz@waz.de



Die einzelnen Bereiche sind mit Holzpaneelen voneinander abgetrennt.



Auch eine Infrarotsauna gehört mit zur Ausstattung.



Warm und einladend ist der Regenerationsbereich für die Fußballer gestaltet.

