

Roosters-Spieler quälen sich

Eishockey: Kooperation mit Kämmerling

Thomas Kämmerling ist etwas gelungen, worauf der Inhaber und Fitnesstrainer des gleichnamigen Fitnesszentrums stolz sein kann: Die Kooperation mit den Eishockeyspielern der Iserlohn Roosters aus dem letzten Jahr hat er weiter ausgebaut – und die Sauerländer Kufencracks sind jetzt regelmäßig in der Ruhrstadt.

So quälen sich seit Anfang der Woche sechsmal pro Woche acht Spieler der Iserlohn Roosters. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit – alles Eigenschaften, die Thomas Kämmerling den Profis in einem harten Sommertraining vermitteln will.

Derzeit sind die deutschen Spieler wie Colin Danielsmeier, Stefan Langwieder oder Sebastian Stefaniszin mit ihrem Trainer Uli Liebsch vor Ort. Ab Mitte August stoßen dann die Nordamerikaner dazu. Im Anschluss daran wird Kämmerling die Profis auch noch auf dem Eis vorbereiten und während der Saison einmal wöchentlich Krafttrain-

ning mit Ihnen absolvieren. „Es liegt an den Geräten aus den USA, die wir hier vor Ort haben. Es ist das beste Equipment für Schnellkraft und gelenkschonendes Explosivkraft-Training im Umkreis von 30 Kilometern“, betont Kämmerling.

Neben den vier Krafteinheiten im Studio geht es aber auch zweimal die Woche nach draußen – auf den Sportplatz des Friedrich-Bährens-Gymnasiums. „Hier trainieren wir Sprints, Koordination und Beweglichkeit“, erklärt Kämmerling weiter.

Die nächsten zwei Wochen werden die Spieler dann für sich oder in kleineren Gruppen arbeiten. Dann treten sie wieder geschlossen samt Trainer bei Thomas Kämmerling an. Dann wird die Gruppe noch etwas größer sein. Der neue Torwart Danny aus den Birken wird dann ebenso mit von der Partie sein wie der dänische Neuzugang Mads Christensen, der bei der Eishockey-WM in der Schweiz positiv aufgefallen war. ■ BB



Thomas Kämmerling (Mitte) mit den Roosters-Spielern Colin Danielsmeier (re.), Christian Hommel (2.v.re.) und Steven Rupprich (li.) sowie Trainer Uli Liebsch.