

# Profikicker trainieren und relaxen im DAS SIEBEN

Die Spieler des SpVgg Greuther Fürth waren auf Trainingslager in Bad Häring, um sich für den Saisonstart Ende Juli 2019 vorzubereiten. Technik, Taktik und Kondition konnten auf dem Fußballplatz in unmittelbarer Nähe des Gesundheits-Resorts gefestigt werden. Zur Regeneration nutzten die Profis das umfangreiche Erholungsangebot im DAS SIEBEN.

**Bad Häring/Tirol.** Durch intensives Fußball-, Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining bereitete sich die Mannschaft des SpVgg Greuther Fürth (2. Bundesliga) in Bad Häring auf die bevorstehenden Spiele vor. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Trainingslagers war die Regeneration nach den Trainingseinheiten. David Raum, linker Flügelspieler und mehrfacher Nachwuchsnationalspieler, bestätigt, dass gezielte Erholungsphasen äußerst wichtig sind, um die Leistungsfähigkeit zu bewahren bzw. zu steigern. „Viele von uns gehen nach dem Training gerne schwimmen oder in die Sauna. Saunagänge entspannen die Muskeln, das Nachruhen den Geist“, erklärt David Raum. „Das Training ist sehr anstrengend. Es ist deshalb notwendig, sich immer wieder aktiv zu regenerieren.“ Gezielte Therapien unterstützen die Wirksamkeit der Regeneration. „Dass es hier im Gesundheits-Resort so eine große Auswahl an Therapiemöglichkeiten gibt, trägt zur Nachhaltigkeit des Trainingslagers bei und ist für mich persönlich ein weiteres Plus“, so der ehrgeizige Fußballprofi.

## Pressefotos

Die Pressefotos dürfen in Zusammenhang mit einer positiven Berichterstattung und unter Angabe des Fotonachweises kostenlos verwendet werden.



© Sportfoto Zink

Auch beim Training zeigen die Spieler 100 Prozent Einsatzbereitschaft. Im Bild von links nach rechts: Mergim Mavraj und Paul Jaeckel im Zweikampf.



© Sportfoto Zink

Im Bild: Profispieler David Raum