

Trainingslager in Calw

Schwarzwälder-Bote, am 11.04.2011



Der Kölner 400-Meterläufer Rigau (links) und sein Trainer Sebastian Hess haben ihr Trainingslager in Calw aufgeschlagen. Foto: Tavirp *Foto: Schwarzwälder-Bote*

(lupo). Der in Calw lebende Sportwissenschaftler sowie Gesundheits- und Fitnessmanager Sebastian Hess hat im vergangenen Oktober die Trainingsverantwortung für den Kölner 400-Meter-Läufer Miguel Rigau übernommen, der sich kurz davor einer Fußoperation unterziehen musste. Mit neuen Trainingsreizen sowie einem völlig neuen Übungskonzept baute Sebastian Hess den Kölner wieder auf, der allerdings wegen eines Bänderrisses das vorgesehene Trainingslager auf Zypern absagen musste. So schlug Hess einen Neuaufbau in seiner Heimat vor, Miguel Rigau machte mit. Mit Unterstützung Calwer Vereine, eines Fitness-Studios sowie eines Physiotherapeuten war ein Plan schnell erstellt, Rigau und sein Trainer Sebastian Hess arbeiten ihr Trainingslager auf Zypern eben in Calw ab. Rigau: "Ich habe kaum noch Probleme. Wenn es so weitergeht, bin ich für den Sommer zuversichtlich."