

Spielvorbereitung im Badeparadies

Gewinnen
Sie mit der
»Freizeitarena«
und der
BG 74!

Wie die GoeSF die BG 74 fördert

Erfolg hat viele Väter, sagt ein altes Sprichwort (das die Mütter sträflich vernachlässigt). Wie viele Väter (und Mütter) nötig waren, damit dem Herren-Team der BG 74 die Zweitliga-Meisterschaft und die umjubelte Rückkehr in die Erste Basketballbundesliga gelang, lässt sich für Außenstehende vermutlich nur schwer ermessen.

Natürlich denkt man in erster Linie an die eigentlichen Aufstiegshelden: die Spieler und den Stab um Trainer Roijackers, der in Göttingen an seinen bislang größten Erfolg, den Gewinn der slowakischen Meisterschaft mit dem BC Prievidza, anknüpfen möchte. Doch zum Erfolg beigetragen haben diverse hilfreiche Geister und Hände, die zumeist hinter den Kulissen wirken: in der Geschäftsstelle, in Arzt- und Physiotherapiepraxen, in den Fanclubs – und nicht zuletzt bei den Sponsoren.

Zu denen zählt auch die Göttinger Sport und Freizeit GmbH. Neben Werbung und direkter finanzieller Unterstützung hilft die GoeSF den BGLern, indem sie den Spielern als speziellen Support ihre Infrastruktur zur Verfügung stellt.

Dass ein Aufenthalt im Badeparadies mit seinen vielfältigen Angeboten, vor allem in der Sauna, Körper und Seele gut tut und zu Regeneration und Entspannung beiträgt, wissen alle, die die Badelandschaft schon einmal besucht haben.

Doch wie erlebt ein Leistungssportler die Sauna und deren Angebote? Wir haben Alex Ruoff gefragt, der vor einem Jahr zur BG kam, mit der Mannschaft auf Anhieb in die Erste Liga aufgestiegen ist und seinen Teil dazu beitragen will, dass sie sich dort auch etabliert.

Herr Ruoff, die GoeSF unterstützt die Spieler der BG durch die Nutzung der Sauna im Badeparadies. Was bringt Ihnen als Leistungssportler ein Saunabesuch?

Alexander Ruoff: Für einen Leistungssportler hat der Saunabesuch speziell während der Saison viele lohnende Vorteile. Durch die hohe Trainings- und Spielbelastung kommt es häufig zu muskulären Ermüdungserscheinungen (Muskelkater, müde Beine ...). Dehnen hilft, diese Muskelbeschwerden zu lindern. Besonders in der Dampfsauna im Badeparadies können sich die Muskeln gut entspannen, und man kann gleichzeitig den Entspannungsprozess durch das Dehnen steigern. Das Kältebecken hingegen hilft der belasteten Muskulatur bei der Linderung der kleinen Entzündungen in den Muskeln, die den Muskelkater verursachen. Zuletzt eignet sich der warme Whirlpool noch sehr gut, um die Muskulatur zu entspannen und zur Regeneration beizutragen.

Gibt es bestimmte Situationen, in denen Sie die Sauna nutzen: zum Beispiel nach einem Spiel zur Erholung? Oder im Kontext der Spielvorbereitung?

Ruoff: Ich besuche die Sauna im Badeparadies gezielt nach anstrengenden Krafteinheiten, langen, ermüdenden Trainingseinheiten und manchmal nach einem schweren Spiel, wenn die



Seit 2013 bei der BG 74:
Guard Alexander Ruoff

Beantworten Sie folgende Frage:

In welchem europäischen Land wurde BG 74-Trainer Roijackers schon einmal nationaler Meister?

- a) in Slowenien?
- b) in Tschechien?
- c) in der Slowakei?

Senden Sie Ihre Antwort unter dem Stichwort »BG-Rätsel« bis zum 15.09.2014 per Post an:

GoeSF
Windausweg 60
37073 Göttingen

oder per E-Mail an
info@goesf.de.

Gewinnen Sie 5 x 2 Eintrittskarten zum ersten Erstligaheimspiel der neuen Saison am Montag, 06.10.2014 in der Sparkassenarena.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Muskeln besonders schmerzen. Einige meiner Mitspieler nutzen die Sauna im Sinne der Spielvorbereitung am Abend vor einem Spiel, um den Regenerationsprozess der Muskulatur zu beschleunigen und am nächsten Tag möglichst beschwerdefrei aufzuwachen. Es gibt auch viele Leistungssportler, die das Dampfbad besuchen, um eine drohende Erkältung zu vermeiden und auf diese Weise ihren Körper zu entgiften bzw. das Immunsystem anzukurbeln.

Welche Sauna-Angebote nutzen Sie am häufigsten?

Ruoff: Am häufigsten nutze ich die Saunen im Außenbereich und hier speziell das Kältebecken, um die kleinen Entzündungen in Gelenken und Muskeln zu lindern, die nach anstrengenden Trainingseinheiten auftreten. Das Kältebecken eignet sich hervorragend, um die Regeneration zu beschleunigen. Ich benutze es daher mehrfach die Woche, besonders gegen Ende einer langen Saison.

Müller Sanitär- & Heizung e.K.
Dipl.-Ing.(FH) A. Müller VDI



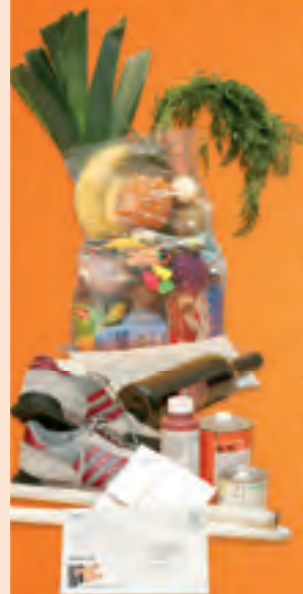
- Heizungsanlagenanierung
- Heizungswartung ■ Solarthermie
- Bädersanierung ■ Wärmepumpen
- Trinkwasserschutz

Göttinger Straße 32 • 37124 Rosdorf

www.mueller-rosdorf.de

Tel.: 0551-78746

Klare Trennung!



- 1. **Abfälle in einen oder mehrere von diesen drei Behältern getrennt sammeln:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 2. **Abfälle getrennt in die jeweiligen Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 3. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 4. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 5. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 6. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 7. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.
- 8. **Abfälle in die Behälter geben:** Papier, Pappe, Karton, Kunststoff, Glas, Metall, Holz, Grünabfall, Bioabfall, Restmüll, Sondermüll, Elektroschrott, Sondermüll.

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.

GEB GÖTTINGER
ENTSORGUNGSBETRIEBE
MÜLLERSTRASSE 32 • 37124 ROSDORF

Göttinger Entsorgungsbetriebe
www.geb-gottingen.de
Service Nummer 430 3 490

