

Zwischen Boxring und Kältekammer

Von wegen Winterpause: KSV-Torwart Kevin Rauhut hat klare Ziele – dafür trainiert er auch in der Freizeit hart

VON REBECCA ROHRBACH

KASSEL. Boxen, Springen, Gewichte stemmen – fünfmal wöchentlich über einen Zeitraum von sechs Wochen. Von wegen Winterpause. Auf die faule Haut legt sich Kevin Rauhut auch dann nicht, wenn Fußball-Regionalligist KSV Hessen Kassel weder spielt noch trainiert. Der Torhüter arbeitet an seiner Schnell- und Sprungkraft, an seiner Reaktionsfähigkeit abseits des Fußballplatzes – zusätzlich zu den Pflichtübungen. „Ich möchte das Maximum aus mir herausholen. Dafür investiere ich gern viel Zeit“, sagt der 25-jährige, „ich beginne am liebsten morgens um 9 Uhr, dann habe ich nachmittags Freiraum für Privates.“

„Ich möchte das Maximum aus mir herausholen. Dafür investiere ich gern viel Zeit.“

KSV-TORHÜTER
KEVIN RAUHUT

Nach dem letzten Training des KSV am 9. Dezember haben die Spieler Laktatstests gemacht. Jeder bekam von Trainer Matthias Mink und Fitnesscoach Lutz Anders einen individuellen Laufplan. „Wir müssen an bestimmten Tagen verschiedene Läufe absolvieren. Das wird anhand von Pulsuhren überprüft“, erklärt Rauhut. Co-Trainer Tobias Cramer schaut sich die Werte im Januar nach der Winterpause genau an. Doch das Pflichtprogramm ist dem Torwart nicht genug. Sein Ziel: der Aufstieg mit der Mannschaft. Er arbeitet dafür hart an sich.



Für eine bessere Reaktionsfähigkeit: Mit dem mehrfachen Hessenmeister im Ringen und Boxen, Evgenij Schidlowski (links), boxt KSV-Torwart Kevin Rauhut.

Fotos: Rohrbach

Während der Saison geht es weniger um die Steigerung der Muskelkraft. Die freie Zeit nutzt der 25-Jährige daher, um speziell auf seine Position und Person zugeschnittene Übungen zu absolvieren. Dabei wird er im Kasseler Fitnessstudio „Nutreas Athletics“ und der „Fit und Sicher Akademie Umbach“ von Personal Trainer Andreas Schumacher (33) und Boxtrainer Evgenij Schidlowski (22) unterstützt. Ein Eingangsscheck hat seine Defizite aufgezeigt: Rauhut hat

zum Beispiel unterschiedlich starke Oberschenkelmuskeln, so dass er den hinteren mehr trainieren muss als den vorderen. 90 bis 120 Minuten dauert eine Trainingseinheit. Die Reihenfolge: Aufwärmen, Boxen, Krafttraining, Übungen zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit. Es werden immer wieder verschiedene Muskelgruppen aktiviert, mit besonderem Augenmerk auf die festgestellten Schwachstellen.

„Als Torwart ist es wichtig, vor allem die Explosivität und

Sprungkraft zu trainieren“, erklärt Trainer Schumacher. Deshalb baut er zwischen den Kraftübungen oft verschiedene Sprünge ein, die Kevin Rauhut ordentlich ins Schwitzen bringen.

Nach jedem dritten Training geht es für den 25-Jährigen in die Kältekammer – rund 90 Sekunden bei ungefährr -170 Grad Celsius. Ich fühle mich immer wie neu geboren“, sagt der Torwart. Sechs wöchentliche Trainings-

einheiten warten beim KSV während der Saison wieder auf ihn. Das Zusatztraining möchte er auch nach der Winterpause zumindest alle sieben Tage beibehalten.

Mit der Mannschaft trainiert er wieder ab Januar. Die Saison startet am 27. Februar mit dem Spiel gegen den TSV Steinbach. Dann wird Rauhut allerdings noch nicht wieder auf dem Platz stehen – er ist wegen des Platzverweises nach einer Notbremse noch gesperrt.



Beim Krafttraining: KSV-Torwart Kevin Rauhut (links) mit seinem Krafttrainer Andreas Schumacher (33).

Zur Person



Kevin Rauhut (25) ist die Nummer eins im Tor des KSV Hessen. Der gebürtige Oberhausener stand

zuvor bereits bei Alemannia Aachen, den Sportfreunden Siegen und dem Wuppertaler SV unter Vertrag. Seit 2014 ist er bei den Löwen. Rauhut lebt in Kassel und ist in festen Händen.

HNA ABO BONUS

Aktionszeitraum:
Bis 15. Januar 2016

Vitamix Pro 500

- 2 PS Motor
- Großer 2 Liter Behälter
- Drei Automatik-Programme für Smoothies, heiße Suppen und gefrorene Desserts bringen perfekte Ergebnisse
- Pulsfunktion für stückigere Konsistenzen
- Stößel
- Lasergeschnittene Edelstahlklingen,
- Mit stufenloser Geschwindigkeitsregulierung
- Rezeptbuch
- DVD mit Tipps von Chefkoch Steve Schimoler
- 7 Jahre Garantie bei privater Nutzung
- Edelstahloptik
- Radialventilator und Überhitzungsschutz

Nur solange der Vorrat reicht!

Sie sparen
120 €

HNA-Abonnenten zahlen für den Vitamix Pro 500 im Aktionszeitraum im Porzellanhaus Hornschu statt € 799,- nur € 679,-

Küchenhaus Hornschu
Oberste Gasse 3-7, Kassel
Telefon 05 61 / 77 23 29
info@hornschu.de
www.hornschu.de

www.HNA.de/abobonus

HNA Immer dabei.

AKTION

Advent

Helfen Sie mit!

Bitte überweisen Sie Ihre Spende auf ein Konto der hier aufgeführten Kreditinstitute:

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE42 5205 0353 0000 2055 04
BIC: HELADEF1KAS
Kasseler Bank eG
IBAN: DE17 5209 0000 0000 0220 55
BIC: GENODE51K51
Kreis-Sparkasse Northeim
IBAN: DE20 2625 0001 0000 0020 55
BIC: NOLADEF1NOM
Volksbank Göttingen
IBAN: DE42 2609 0050 1502 0550 00
BIC: GENODEF1GOE
Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg
IBAN: DE66 5325 0000 0000 0205 54
BIC: HELADEF1HER
VR-Bank Bad Hersfeld-Rotenburg eG
IBAN: DE27 5329 0000 0000 0205 59
BIC: GENODE51BHE
Sparkasse Werra-Meißner
IBAN: DE94 5225 0030 0000 0020 55
BIC: HELADEF1ESW
Raiffeisenbank Baunatal
IBAN: DE76 5206 4156 0002 0550 07
BIC: GENODEF1BTA
Postbank Hannover
IBAN: DE28 2501 0030 0000 5003 07
BIC: PBNKDEFF

Bareinzahlungen sind in allen unseren Geschäftsstellen möglich.

Zeitungsanzeigen,
der Schlüssel zum Erfolg!

HNA ABO-BONUS

Night of the Dance
am 20. Januar 2016
im Kongress-Palais Kassel

Anrufen und gewinnen!

Wir verlosen
**5x
2 Karten**

Night of the Dance
am 20. Januar 2016
im Kongress-Palais
Kassel.

Und so gehts: Einfach unser Glückstelefon unter **0 13 79 / 69 96 60** anrufen, Stichwort nennen und gewinnen. Das Stichwort lautet: **Night of the Dance.** (0,50 EUR/Anruf aus dem deutschen Festnetz, ggfs. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

www.HNA.de

HNA Immer dabei.

Besonders preiswert!
Kleine Anzeigen mit großem
Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.