



Dino Lauber (rechts) beobachtet Fischer bei einer Übung die Kraft, Balance und Ausdauer vereint.

## LIEBER SPÄT ALS NIE

Der Anfang vom Ende von Patrick Fischers NHL-Laufbahn in Phoenix war eine langwierige Bauchmuskelerletzung. «Wahrscheinlich habe ich viel und vor allem falsch trainiert», ist Fischer heute überzeugt. Das Gerücht von grossen, kräftigen NHL-Stars verleitet den Zuger zu ungesundem Übertraining. Im Sommer dieses Jahres heuerte Fischer deshalb bei Dino Lauber an, Lauber verdient sein Geld mit eishockeyspezifischem Trocken-training. «Eishockey ist Kraft, Balance und Ausdauer», weiss der ehemalige Erstliga-Torhüter. «Reines Krafttraining deckt lange nicht alle Komponenten unseres Sportes ab», lernte Lauber in Kanada. Im Mutterland des Eishockeys wurden längst Trainingsmethoden entwickelt, die dem Sport mit Kufen und Stock nahe kommen. Bereits trainieren verschiedene NLA-Stars neben dem Mannschaftstraining individuell mit Lauber, in Zug sind dies neben Patrick Fischer, Björn Christen, Raffael Diaz und Fabian Schnyder sowie vier Nachwuchsspieler, im nächsten Jahr wollen Thomas Walser und Duri Camichel auf den Lauber-Zug aufspringen. «Das individuelle Training hat den Vorteil, dass man – ohne auf die Gruppe Rücksicht zu nehmen – vorwärts machen kann», kennt Lauber die Vorteile. Den Begriff Sommertraining will er im heutigen Eishockey nicht mehr gelten lassen. «Wer an der Spitze mitspielen will, trainiert das ganze Jahr über auf und neben dem Eis.» Patrick Fischer ist von den neuen Methoden Laubers felsenfest überzeugt. «Eigentlich habe ich seit dem Beginn meiner Karriere falsch trainiert», ist der Schweizer Internationale überzeugt. Doch der Weg sei schliesslich das Ziel. «Hätte ich mich in Phoenix nicht verletzt, wäre ich nicht auf Dino zugegangen», weiss «Fish».