

„Der perfekte Weg zur Entspannung“

Barbara Rittner, Head of Women's Tennis beim Deutschen Tennis Bund, kann dank ihrer Sauna S1 von KLAFS Entspannung und Regeneration zu Hause verbinden.



Zahlreiche Termine und Trainings bestimmen Barbara Rittners Berufsalltag als Head of Women's Tennis und Bundestrainerin beim Deutschen Tennis Bund (DTB). „Ich bin viel unterwegs. Wenn ich dann zu Hause bin, schätze ich Ruhe und Entspannung“ erzählt Barbara Rittner. „Der perfekte Weg in die Entspannung ist für mich das Saunieren“.

Ein besonders wichtiger Termin für Barbara Rittner findet derzeit in Prag statt: der Billie Jean King Cup (früher Fed Cup). Das große Tennisturnier ist die Endrunde des wichtigsten Mannschaftswettbewerbs für Frauen. Jedes Jahr treten rund 100 Nationen im Rennen um den Titel als beste Mannschaft im internationalen Damentennis gegeneinander an. Im Jahr 1963 zum 50. Geburtstag der International Tennis Federation (ITF) gegründet, ist der Billie Jean King Cup heute als Highlight im Tenniskalender etabliert.

Um zwischen Reisen und Terminen in ihrem eigenen Zuhause Entspannung und Regeneration verbinden zu können, hat sie sich die erfolgreiche Tennistrainerin nun für eine Sauna S1 von KLAFS entschieden. Zwei Vorteile stehen für sie hier im Vordergrund: „Für mich ist der Gang in die Sauna am Abend tatsächlich der perfekte Weg zur Entspannung“, erklärt Barbara Rittner. „Dass ich die platzsparende Sauna dann noch in einen Raum integrieren konnte, der auch anders genutzt wird, hat mich direkt überzeugt.“

Durch die Sauna im Trainingszentrum hat sie zu schätzen gelernt, wie angenehm und wohltuend das Saunieren nach einer Trainingseinheit sein kann. „Schon lange habe ich mit dem Gedanken einer Sauna für zu Hause gespielt. Wichtig war mir allerdings, dass die Sauna nicht viel Raum einnimmt.“ Mit der Sauna S1 von KLAFS hat sie die perfekte Lösung gefunden. Die ausfahrbare Sauna ist in geschlossenem Zustand platzsparend. Per Knopfdruck lässt sie sich zu einer vollfunktionfähigen Sauna ausfahren. Bei der Bundestrainerin zu Hause steht sie nun in einem Raum, der multifunktional genutzt wird.

Barbara Rittner ist eine der bedeutendsten Persönlichkeiten im deutschen Tennis. Sie blickt nicht nur auf eine erfolgreiche Profisportkarriere als Spielerin zurück, sondern repräsentiert

— 90 °C

auch heute als Head of Women's Tennis beim Deutschen Tennis Bund (DTB) diesen Sport national wie international. Bereits seit 2009 ist sie Bundestrainerin beim DTB – die erste in der Geschichte des deutschen Tennis. Eine ihrer wichtigsten Missionen ist hierbei „das Damentennis in Deutschland immer wieder mit neuen, frischen und hungrigen Talenten in der Weltspitze zu halten oder sie dort hinzuführen.“ Zudem ist sie seit mehreren Jahren gefragte Expertin auf Eurosport. 2004 beendete Barbara Rittner ihre aktive Karriere als Tennisspielerin nach 15 Jahren. Sie spielte 52 Mal im Hauptfeld eines Grand Slam Turniers und gewann 1991 den Juniorinnen-Titel in Wimbledon.

— 60 °C

Neben Barbara Rittner schätzen auch zahlreiche weitere Profisportler das Saunieren als Regeneration nach dem Sport. Ob mit eigener Sauna zu Hause oder integriert im Sport- und Trainingszentrum unterschiedlichster Sportarten – das gesunde Schwitzen ist für viele Leistungssportler ein essentieller Teil der Trainingsroutine. Die Sauna hat dabei gleich mehrere positive Effekte: Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an, zudem unterstützt die Wärme beim Lösen von Muskelverspannungen oder -verletzungen. Nicht zu vergessen sind natürlich auch die bekannten allgemeinen positiven Effekte, welche dank regelmäßigen Saunagängen eintreten können: das Immunsystems wird trainiert und gestärkt, das Einschlafen fällt leichter und die Anzahl an Aufwachphasen in der Nacht nimmt ab und auch der Geist entspannt. Besonders letzteres ist für Spitzensportler eine Möglichkeit Ruhe zu finden.

— 40 °C

Aufgrund ihres innovativen Zoom-Prinzips bietet die Sauna S1 für Barbara Rittner die perfekte Lösung. Ein multifunktionaler Raum, welcher auch als Arbeitszimmer genutzt wird, erhält nun, vor allem in den Abendstunden, eine neue Bedeutung. In geschlossenem Zustand stört die Sauna, welche nur so viel Raum wie ein typischer Wandschrank einnimmt, die routinierten

Abläufe im Alltag nicht. Wenn gewünscht, lässt sie sich per Knopfdruck zu einer vollfunktionsfähigen Sauna ausfahren. Dank der WLAN-Schnittstelle ist die Fernbedienung der Sauna mit der KLAFS Sauna App möglich. Das integrierte RelaxAudio System macht die Entspannung komplett, denn die Saunarückwand fungiert als Lautsprechermembran und Musik lässt sich so ganz einfach via Bluetooth vom Smartphone oder Tablet übertragen. Eine angenehme Lichtatmosphäre schafft das eingebaute Farblicht.

Neben den Spaziergängen mit ihrem Hund ist das Saunieren ein guter Weg zur Erholung für Barbara Rittner: „Nach einem langen und anstrengenden Tag nehme ich mir Zeit, um in die Sauna zu gehen. Auch Musik höre ich dabei gerne.“

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG, Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle

Bild 1:

Barbara Rittner, Head of Women's Tennis beim Deutschen Tennis Bund, schätzt die ausfahrbare Sauna S1 von KLAFS, um zu Hause entspannen zu können.

