

Foto: Markus Greber, Rider: Nadine Rieder, Rob Jauch

24 Stunden Weltmeister: Nadine Rieder und Tibor Simai

MTB-Newcomer Nadine Rieder startet durch

Viel hat sie sich vorgenommen und noch mehr hat sie erreicht. Das Mountainbike-Talent Nadine Rieder startete in ihrem ersten Jahr als Elitefahlerin (nicht mehr U23) voll durch.

Nachdem die Bikesaison mit Erkältungen und ihrer Abschlussprüfung zur Verwaltungsfachangestellten im Mai 2012 eher holprig angefangen hatte, kam Nadine ab der Trans Germany im Juni wieder in Form. Beim Bike Festival in Willingen am 9. Juni belegte sie im Marathon (kurze Strecke) erneut den 1. Platz. Dass sie sich spontan noch beim Enduro Ride anmeldete und hier auch noch den 2. Platz erreichte spricht für ihre Kämpfernatur. Bei ihrer ersten Deutschen Meisterschaft in der Eliteklasse der Damen in Cross Country in Bad Säckingen fuhr sie bei dem extrem technisch und sehr verwinkelten Kurs auf Platz 7, anschließend beim Ironbike in Ischgl auf Platz 4. Und dann endlich ihr großes Ziel: die 24 Stunden MTB-Weltmeisterschaft am 26. August. Auf einem 6,75 Kilometer langen Kurs ging es rund um die Maxhütte. Nadine ging mit ihrem Trainingspartner Tibor Simai sowie mit Max Friedrich und Daniel Eiermann

als Vierer-Mixed-Team „Ergon 24h Racing Team“ an den Start. Größter Herausforderer war das Team „Herzlichst Zypern“, das den Titel im letzten Jahr gewann. Das Ergon 24h Racing Team ließ sich jedoch nicht einschüchtern und während Max und Daniel fürs Tempomachen zuständig waren, setzten Nadine und Tibor ihrerseits alles daran, den herausgefahrenen Vorsprung zu halten.

Um fünf Uhr morgens war es am ungemütlichsten.

Wo oft die Frauen in einem Mixed-Team nur wenige Runden fuhren, war Nadine regelmäßig im Sattel. „Um 4 Uhr hatte ich einen kleinen Tiefpunkt. Aber mein Wecker hat mich pünktlich zur nächsten Runde wieder geweckt“, beschreibt Nadine die fast durchwachte Nacht. Dass das Viererteam dann tatsächlich mit zwei Runden Vorsprung den Weltmeistertitel nach Hause fuhren, war die beste Belohnung für die unzähligen Stunden auf dem Sattel, die Nadine und Tibor in der Vorbereitung miteinander bestritten. Nachdem die 23-Jährige ihr Hauptziel in dieser Saison erreicht hatte, war von Ausru-

hen jedoch keine Spur.

Beim Bundesligafinale in Bad Salzdetfurth am 16. September hatte sie den richtigen Druck auf den Pedalen und vor allem viel Spaß. „Beim Eliminator-Race am Samstag wollte ich unbedingt mitfahren, da ich so ein Rennen noch nie gefahren bin“, so die Mountainbikerin. Dass sie sich bei der starken internationalen Konkurrenz jedoch Platz drei, einen Platz hinter der Weltmeisterin, erkämpfen konnte, war selbst für Nadine überraschend. Beim Cross Country Rennen am darauffolgenden Tag ging Nadine wieder an den Start und sicherte sich Platz 11 in der Damen Elite Klasse.

Power bis zum Ende

Nach dieser erfolgreichen Saison freut sich Nadine nun auf einen internationalen Einsatz. Vom 14. bis 20. Oktober wird die motivierte Bikerin beim Bridge Cape Pioneer Trek zusammen mit ihrem Teamkollegen Max Friedrich an den Start gehen. Auf dieses harte Etappenrennen freut sich die Ergon Teamfahlerin besonders.

INHALT

» Event	
5. Brucker Bike Biathlon	2
» Sportschüler	
Corinna Lechner	3
» Bericht	
Marathon - Jo Kellerer	4
» Nachruf	
Dr. Klaus Athenstaedt	5
» Arztbericht	
Dr. Aldini - Bandscheibenvorfall	7
» Neue Gesichter	
Dr. Dagmar Naumann	10
» Erfolge	
Filmpreis „Hurt so good“	11

In der Sportschule sieht man immer mehr Sportler, die mit schwarz-gelben Hartschaumrollen trainieren. Lenz Westner erklärt, was das Besondere am Hartschaumrollentraining ist.



Lenz, für was ist das Hartschaumrollentraining gut?

Die Übungen mit den Hartschaumrollen dienen der Muskelentspannung. Das tiefliegende Fasziengewebe wird mit einem kräftigen mechanischen Reiz bearbeitet. In der Sportschule setzen wir die Rollen in Kombination mit gängigen Dehnungsübungen ein. Dadurch erreichen wir eine noch bessere Beweglichkeit der Muskeln.

Was sind Faszien?

Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Neuste Untersuchungen haben festgestellt, dass das Gehirn über das stark vernetzte Fasziengewebe mehr Informationen bekommt als über die Sinnesorgane wie Mund oder Augen. Dieses Gewebe ist damit ein optimaler Ansatzpunkt, um Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Und für was sind die Hartschaumrollen gedacht?

Das Hartschaumrollentraining ist eine Möglichkeit, nicht nur den Muskel, sondern auch die schwer trainierbaren Faszien und das Bindegewebe zu bearbeiten. Denn Faszien brauchen regelmäßige mechanische Belastung, um die Mobilität zwischen ihren einzelnen Schichten und gegenüber anderen anatomischen Strukturen zu erhalten.

Ist es normal, dass das Training mit Hartschaumrollen schmerzhaft ist?

Ja, anfangs ist diese aktive Muskelentspannungstechnik für jeden schmerzhaft. Jedoch hat die Studie von Daniel Hofbauer in unserer Sportschule (Seite 6) gezeigt, dass das Schmerzempfinden der bearbeiteten Triggerpunkte nach 12 bis 15 Trainingseinheiten deutlich nachlässt, wenn nicht gar ganz verschwindet. Hier gilt also: Übung macht den Meister.

Bringt es wirklich was, wenn ich mich durch das Anfangsstadium des Hartschaumrollentrainings durch quäle?

Auf jeden Fall! Es ist nachgewiesen, dass sich mit Hartschaumrollentraining die Muskeln schneller regenerieren und auch muskuläre Dysbalancen besser abgebaut werden. Das Training ist effizienter als alle anderen Muskelentspannungstechniken die wir kennen, wie z.B. Dehnen oder Massage. Und das Praktische: Man kann das Training alleine und überall praktizieren!

5. Brucker Bike-Biathlon

Von 10 bis 72 Jahren, von Anfänger bis Weltmeister. Beim Event der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch gab jeder Vollgas.

Am 29. September 2012 öffnete der 5. Brucker Bike Biathlon in Kottgeisering seine Pforten für alle motivierten Mountainbiker. Dass dabei auch der Himmel seine Pforten öffnete und die Strecke ab Mittag einer Schlammputze glich, tat der durchweg guten Stimmung auf dem Event jedoch keinen Abbruch.

Fast 60 Teams gingen in den Kategorien Männer, Frauen, Mixed, Ü50, und U16 an den Start. Das Rennen bestand aus einem Rundkurs auf dem Sportgelände sowie einmal stehend und einmal liegend Schießen mit einem Lasergewehr. Es wurde hart gekämpft und bis zum Schluss quälten sich einige Fahrer den „Schinderberg“ im Sattel hoch. Trotzdem stand der Spaß im Vordergrund. So hatten durch das Finale der „Lucky Looser“ und durch das Wertungssystem auch Teams, die in den Vorläufen nicht ganz vorne landeten, noch Chancen auf eine tolle Platzierung.

Anspruchsvoll für alle Leistungsklassen

Dieses Jahr bestach die Breite der Teilnehmer auf dem Event. In der Kategorie U16 Mix erkämpfte sich die gerade mal 10-jährige Lina Pittner gemeinsam mit ihrem Partner Luis Eisenhut den 2. Platz. Die Schülerin schaffte den 1,5 Kilometer langen Rundkurs auf dem Mountainbike mit Bravour und selbst beim Schießen zeigte die kleine Mountainbikerin eine bessere Leistung, als manch Erwachsener. Der älteste Teilnehmer hingegen war der 72-jährige Kurt Müller, der gemeinsam mit seinem Partner Wolfgang Martin den „Schinderberg“ bezwang. Neben der breiten Altersspanne, war auch das Können der Fahrer sehr unterschied-

lich. Eine Fahrerin der Mix-Kategorie, die sich vor drei Monaten das erste Mal auf ein Mountainbike gesetzt hatte, bewältigte den anspruchsvollen Rundkurs zwar gut, ließ jedoch ihren Mann, der sie ungefragt beim Event angemeldet hatte, beim letzten „Lucky Looser“-Rennen im strömenden Regen die sehr anstrengenden sechs Runden alleine fahren. Bei der stark besetzten Kategorie der Herren hingegen waren Weltmeister am Start. Es dominierte souverän das Team Med Sport mit den 24-h Weltmeistern Holger Pirzl und Markus Pielenz, die konditionell die Schlammstrecke optimal bewältigten.

Nach den überstandenen Rennen konnten sich alle Fahrer erstmals von vier Schülern der Münchner Physiotherapieschule die Beine locker massieren lassen. Ein Genuss bei dem kalt-nassen Wetter.

Neben den Rennen gab es ein buntes Rahmenprogramm. So konnten interessierte Mountainbiker bei dem Kooperationspartner Tommi's Radtankstelle, neben E-Bikes und aktuellen Mountainbike-Modellen, die neusten 29 Zoll Räder testen. Bei dem Stand von www.heimaturlaub.org gab es Tipps für alle, die gerne in unserem heimischen Land Urlaub machen wollen. Und die Fürstenfeldbrucker Aktionsgruppe der Kinderhilfsorganisation PLAN informierte ebenfalls mit einem eigenen Stand. Die kleinen Gäste durften sich in der Hüpfburg austoben und die größeren Kinder und Erwachsenen freuten sich über die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Bogenschießen bei Robert Stampfl zu testen.

„Nur mit vielen freiwilligen Helfern und Sponsoren ist es möglich, eine derartige Veranstaltung ins Leben zu rufen und über die Jahre zu etablieren“, freute sich Lenz Westner über die gelungene Veranstaltung. Ein Hauptsponsor war die Firma Intech,

die aus dem Bike Biathlon gleich eine Firmenveranstaltung machte: Das Münchner Engineering-Unternehmen startete mit 10 Teams in Kottgeisering und lobte das rundum gelungene Event. „Früher sind meine Mitarbeiter beim Münchner Firmenlauf gestartet. Da es dort aber so unpersönlich ist, kommen wir lieber nach Kottgeisering zum Sportschulen-Event,“ so Christian Wagner, Geschäftsführer von Intech.

Neben Intech waren die Treuhand Union, das Tui-Reisebüro FFB und Tommy's Radl-tankstelle die tragenden Sponsoren für das Sportevent. Weitere Sponsoren stifteten zahlreiche Preise für die Tombola: Baan Thai, Scala, UNIKUM, Kessler Hans Steuerkanzlei, Dellenservice, SNTL, Kreiseltraining, PLAN, Martin Muhr, GEWA Werbung, Schmidt Sanitär, Waldschlössl, Wirtshaus am Sportplatz, Chi Loft, Physio Uli Weiß, Sanitätshaus Wittlinger, Amper-Kurier, Oakley, Emmeringer Heizungsbau, Suunto, Skins, Wirthaus am Sportplatz, Metzgerei Klotz und die Zimmerei Grimm. Die Erstplatzierten bekamen Pokale, gefertigt und gestiftet von Glasermeister Sascha Wachter. Ein großer Dank geht neben den vielen freiwilligen SSP-Helfern auch an Inge Itzentaler und ihr Team von der Sportgaststätte in Kottgeisering, die ganz hervorragend für die Verpflegung gesorgt haben und an Willi und Rosi Schamberger, die ihre Wiesen zur Verfügung stellten. Danke auch den vielen freiwilligen Kuchenspendern der Sportschule. Der Erlös aus der Teilnahmegebühr des 5. Brucker Bike Biathlons fließt in die Nachwuchsarbeit des KSC-Puch und die Einnahmen aus dem Verkauf von Kaffee und Kuchen erhält die Fürstenfeldbrucker Aktionsgruppe der Hilfsorganisation Plan.

Ergebnisse 5. Brucker Bike Biathlon - alle Ergebnisse und Fotos online auf www.sportschule-ffb.de

Frauen
1. Sportpark Au
Josy Knipp & Theresa Strassberger

Mixed
1. Dicke Freunde Bodenmais
Evi Weinberger & Sebastian Gassner

U 16 mixed
1. Sportpark Au
Zoe Haarpaintner & Jordan Haarpaintner

Männer
1. Med Sport
Holger Pirzl & Markus Pielenz

Herren Ü 50
Skatingschule Scherer
Peter Scherer & Stefan Loew

U 16 männlich
1. KSC Puch
Korbinian Grimm & Marvin Miklosa



Siebertypen (v.li.): Josy Knipp und Theresa Strassberger (Frauen), Korbinian Grimm und Marvin Miklosa (U16), Evi Weinberger und Sebastian Gassner (Mixed) sowie Lina Pittner als jüngste Teilnehmerin.

Schilder Beschriftungen Textildruck
 Sportswear Teamsport **GEWA WERBUNG**
 Werbetechnik
 Fürstenfeldbruck Maisacherstr. 42 Tel. 08141/63480 www.gewa-werbung.de

Corinna Lechner: Von 0 auf 100 - bis hin zur WM

KSC Puch Radsportteam stellt mit Corinna Lechner eine Fahrerin für die Nationalmannschaft



Corinna Lechner - SSP Mitglied beim „Bund Deutscher Radfahrer“

Seit 2006 gibt es nun die Radsportabteilung des KSC Puch „Team Sportschule“ – aber diese Saison ist mit Abstand die erfolgreichste seit der Gründung. Denn neben vielen Erfolgen bei diversen Mountainbike- und Straßenrennen ist der KSC dank seines Zöglings Corinna Lechner neustens auch in der Nationalmannschaft des „Bund Deutscher Radfahrer“ (BDR) vertreten.

Was die U19 Fahrerin Corinna Lechner momentan erlebt, liest sich wie ein Märchen: Nach langer Verletzungspause und behutsamem Aufbau im letzten Jahr durch die Sportschule FFB-Puch und besonders durch ihren Trainer Stefan Mittelhammer, fährt sie in die

ser Saison von Erfolg zu Erfolg. Nach ihrem Triumph bei den Deutschen Meisterschaften im Zeitfahren und den zwei dritten Plätzen bei den Deutschen Meisterschaften im Berg- und Straßenfahren, wurde sie im Sommer vom BDR in die Nationalmannschaft gerufen.

Es begann während ihrem ersten Einsatz bei der internationalen Thüringenrundfahrt, wo sie sich für die Europameisterschaften in Holland fürs Zeitfahren und fürs Straßenrennen qualifizieren konnte. Bei der EM landete sie beim Zeitfahren hinter der niederländischen Siegerin auf Platz 16. Beim Straßenrennen konnte sie im Massensprint hinter der Siegerin aus Großbritannien als beste Deutsche auf Platz 17 fahren. Nach den Erfolgen bei der EM wurde Corinna für die „Holland Ladies Tour“ nominiert, einer Rundfahrt der höchsten Kategorie für Frauen, bei der neben der Weltmeisterin auch die Olympiasiegerin Marianne Voss am Start war. Leider musste Corinna nach einer Mandelentzündung den Start absagen und auch beim Bundesligazeitfahren in Genthin musste die ehrgeizige Sportlerin passen. In der Zwischenzeit wurden vom BDR das Aufgebot für die diesjährigen Radweltmeisterschaften in Falkenburg/Holland am 24. September bekanntgegeben: Neben weiteren sieben Fahrerinnen wurde Corinna für einen der vier Startplätze bei der WM nominiert. Sowohl für das WM Zeitfahren als auch für das Straßenrennen konnte sich die 19-Jährige qualifizieren! Bei der Junioren WM im Zeitfahren am 17. September belegte Sie dann - nach 15,6 km und 1,13 Minuten hinter der Siegerin Elinor Barker

aus GB - als beste Deutsche den unglaublichen 8. Platz. Bereits vier Tage später ging sie bei der Straßenrennen-WM erneut an den Start und sicherte sich dort nach 90,5 Kilometer auf dem Rundkurs um Valkenburg wieder als beste deutsche Starterin den 27. Platz. Damit hat die Bruckerin bereit mit 19 Jahren Geschichte für sich und den KSC Puch geschrieben!

Ein großer Dank gilt dabei unserem neuen Sponsor „in-tech“, der es Corinna mit einer großartigen Unterstützung erst ermöglicht hat bei der EM zu starten. Nach der WM begann für sie eine neue Zeitrechnung. Sie wird dann bei den großen Rennen für das Team „maxx-solar“ aus Thüringen an den Start gehen, das von der ehemaligen Olympiavierten Vera Hohlfeld gemanagt wird.

Weitere Erfolge der Radsportabteilung des KSC Puch sind in der Nachwuchsarbeit zu verzeichnen: In der MTB Szene machte Simon Kaiser aus Inning auf sich aufmerksam und konnte nach sehr guten Leistungen in der Gesamtwertung des Kids Cup auf den 4. Rang der Gesamtwertung klettern, mit guten Aussichten auf einen Platz unter den ersten drei bei den noch verbleibenden drei Wettkämpfen. Ebenfalls gute Ergebnisse auf der Straße erzielten Felix Laws und Markus Thumhart mit den Plätzen sieben bei den Elite- sowie U17-Klassen beim Dachauer Bergkriterium. Die Plätze eins für Katharina Neumeier und vier für Simon Kaiser beim Zeitfahr cup in Dachau rundeten die gute Nachwuchsarbeit ab.

BikeDay Rückblick



Dieses Jahr erfreute sich der Bike Day besonders großer Beliebtheit! Am Samstag, dem 5. Mai, trafen sich alle interessierten Rennradler und Mountainbiker zur gemeinsamen Ausfahrt mit den Rad-Coaches der Sportschule, um neben Spaß und Training ihre Fahrtechnik zu verbessern. Während der Tour durch den Landkreis führten die Rad-Trainer der Sportschule Fahrtechnik-Schulungen in einzelnen Gruppen durch und gaben wertvolle Tipps. „Es war zwar eine ziemliche Schlammschlacht, aber die Stimmung war gigantisch“, so Radguide Petra Martin über den Tag in der Rothschwaige.

Online Trainingsplanung

Auch im Herbst und Winter trainieren Ausdauersportler wie Mountainbiker, Rennradler oder Läufer in freier Natur. Für ein periodisiertes Ausdauertraining entwickelt die Sportschule mit einer eigenen Software Trainingspläne, die den Sportlern online zur Verfügung gestellt werden. Das System eignet sich auch hervorragend für Sportler, die nicht im Landkreis Fürstentfeldbruck wohnen. Ansprechpartner ist Leiter der Leistungsdiagnostik, Tobias Marzin.

Tourbericht: Stilfser Joch - hart aber herzlich

Am 16. August war es wieder soweit: 31 Radfreaks der Sportschule FFB-Puch und der Radsportabteilung des KSC-Puch trafen sich zu einem gemeinsamen Radwochenende der Extreme. Ziel war das Stilfser Joch, zweithöchster asphaltierter Gebirgspass der Alpen und somit in Rennfahrerkreisen ein berühmter Pass. Vom Aparthotel Neier als idealem Ausgangspunkt für alle Radtouren in der Serfaus-Fiss-Ladis Region, ging es in drei Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsstufen los. Unterstützt wurde jedes Team durch den Begleitfahrer Manfred Baumann, der mit Verpflegung und Shuttle-Service für Muskelschwache beiseite stand.

Die Damengruppe startete vom Reschensee aus. Der Weg führte über den Umbrailpass, dem höchsten Straßenpass der Schweiz, auf das Stilfser Joch mit 2.757 m. Die circa 2.000 hm wurde von den sieben Athletinnen im Alleingang gemeistert. Die 2. Gruppe startete ebenfalls vom Reschensee aus zum Stilfser Joch. Sie legten circa 140 km und 3.000 hm zurück. Jüngster Teilnehmer war hier Nachwuchsfahrer des KSC-Puch, Lorenz Westner

jr. mit nur 17 Jahren. Die 3. Gruppe fuhr direkt von Ladis über den Reschenpass und Umbrailpass zum Stilfser Joch. Bei den 200 km und circa 4.000 hm ließ es sich Markus Kneip, Trainer des Phoenix Triathlonteams, nicht nehmen, seine Grenzen auszuloten: Er hängte sich an einen vorbeiradelnden Teil der russischen Rennrad-Nationalmannschaft - und stieß erst kurz vor dem Stilfser Joch fix und fertig wieder zum Sportschul-Team zurück.

Mit diesen Strapazen in den Knochen durften sich, wer wollte, am darauffolgenden Tag auf der Kaunertal-Hochalpenstraße mit 38 km und knapp 1.000 hm den Rest geben. Dass bei diesen Knochentouren Flo Painhofer noch halbsbrecherisch eine Technikeinheit auf einer Treppe beim Stilfser Joch absolvierte, Lenz das alles mit einem Mountainbike geradelt ist, Max mit über 60 Jahren auch ganz raufadelt und es sich das „Invalidenteam“ mit Lenz, Michi Neururer und Dieter Klingsbohn mit einer Extra-Runde komplett gaben, soll hier nicht unerwähnt bleiben. Auf jeden Fall waren alle froh, dass bei einem Sturz

während der über 70 km/h schnellen Fahrt vom Kaunertal, neben Prellungen, kaputten Felgen und Hautabschürfungen nichts Schlimmeres passiert ist. „Solch anstrengende, knackigen Tage sind ohne Vorbereitung nicht zu schaffen“, beschreibt Lenz. „Und

was immer wieder erstaunlich ist, wie Gruppendynamik und Leistungsdruck viele zu Höchstleistungen ansporteln. Harte Tage, bei denen gemeinsam viel erreicht wird.“



TOMMI'S
Radtankstelle
82256 F'Bruck · Maisacherstr. 31 · 08141-63772

SCOTT



TransEuropa-Tour am Ziel?

Vor fünf Jahren haben sich 11 Radler der Sportschule ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Mit dem Rad einmal quer durch Europa. Die erste Etappe wurde im Juli 2008 gemeistert. Seit dem ging es die letzten 5 Jahre jährlich ein Stück weiter gen Norden. Catania - Rom - Turin - Speyer - Flensburg, so hießen die Start und Endpunkte der Sportschul-Trans-Europa bisher.

Dieses Jahr ging es in der ersten Juliwoche von Flensburg nach Kristiansand. Der Weg führte die Rennradler durch Dänemark und Südschweden bis nach Norwegen. „Diese Tour war landschaftlich die Schönste bisher“, so Adrian Blumberg, der die Planung der TransEuropa aktiv begleitete. „Entlang der norwegischen Fjorde ein sehr beeindruckendes Erlebnis“, so Adrian weiter. Dies lag vielleicht auch mit am Wetter, das sich nach den kühlen und regnerischen Tagen in Dänemark endlich besserte. Nach den sehr flachen Strecken in Dänemark wurde es in Südschweden und Norwegen hügeliger – ein echtes Intervalltraining für die Radgruppe. Etwas aufgehalten haben die vielen Defekte an den Rädern, vor allem eine Vielzahl an Platten, die die Mannschaft immer wieder stoppen ließen. „Radwege gibt es in Dänemark ja zu genüge – aber der Kiesbelag hat unseren Reifen ganz schön zu schaffen gemacht“, erklärt der erfahrene Rennradler. Zum Glück begleitete Manfred Baumann die Tour wieder mit einem Auto und transportierte neben Gepäck und Vorräten auch Ersatzteile. Während der neun Tage auf dem Rad erwiesen sich Land und Leute sehr offen und freundlich – auch wenn manche dänischen Autofahrer weniger radfreundlich als erhofft unterwegs waren.



Ob die TransEuropa nächstes Jahr tatsächlich am Nordkap endet ist noch unklar. Da Unterkünfte in den nordischen Gefilden nur dünn gesät sind, gestaltete sich die Planung bereits dieses Jahr etwas schwierig. Und auch die Kosten für Unterkunft und Essen waren deutlich höher als bei den vorhergegangenen Etappen. Vielleicht lassen sich die Herren ein neues Ziel einfallen? Wir lassen uns überraschen.

12-h MTB WM in Weilheim

Platz 3 für Tina und Peter Chrobok im Zweier-Mix. Jugendfahrer setzen sich trotz Erwachsenenwertung durch.



Super Team: Tina und Peter Chrobok

14 Bikesportler des KSC-Puch konnten in dem 500 Teilnehmer starken, internationalen Feld der 12h-WM in Weilheim ihr Können zeigen:

Im Zweier-Mix konnten sich die beiden KSC-Puch Fahrer Tina und Peter Chrobok vom Start weg immer unter den Top 5 behaupten. Dabei verlangte der technisch sehr

anspruchsvolle Rundkurs mit steilen Schotter- und Wiesenanstiegen und holprigen Wurzelpassagen ein hohes Maß ihres Könnens ab. Bei dem 6 Kilometer langen mit 100 Höhenmetern gespickten Cross Country Kurs ging es darum, welches Team die meisten Runden bzw. km in 12 Stunden zurück legen konnte. Letztendlich konnten Tina und Peter Chrobok nach 12 Stunden und 39 Runden ihren hervorragenden 3. Platz bei der Weltmeisterschaft feiern.

Die 12 Jugendfahrer des KSC-Puch gingen in zwei Sechserteams an den Start. Marvin Miklosa, Korbinian Grimm, Felix Laws, Simon Kaiser, Michael Förg, Corinna Lechner starteten für das KSC Puch Juniorteam und Geli Czekalla, Sebastian Czekalla, Lorenz Westner jun, Severin Werner, Luis Eisenhut, Florian Niemeier für das KSC Puch Nachwuchsteam. „Obwohl die Junioren mit den anderen zehn Erwachsenen Sechserteams gewertet wurden, führen die jungen Fahrer ein beherztes Rennen und konnten hervorragende Zeiten hinlegen“, so Stefan Mittelhammer, Trainer der Radsportabteilung. Am Ende reichte es mit 43 Runden und knappe zwei Minuten hinter dem 5. Platzierten zu einem sensationellen 6. Rang. Das zweite Team konnte sich

mit 36 Runden ebenfalls unter den Top 10 platzieren und wurde in der Endabrechnung Zehnter.

Damit waren Fahrer sowie das komplette Trainer-Team mehr als zufrieden. „Die Fahrer konnten seit dem letzten Jahr einen deutlichen Leistungszuwachs verzeichnen und im Feld der Elite Fahrer sehr gut mithalten“, so Rad-Coach Stefan Mittelhammer. „Es zeigt uns, dass die Vorbereitung im Winter in der Sportschule Puch optimal war.“ Besonders freut sich Teamkapitän Stefan Mittelhammer gemeinsam mit den Betreuern Wolfgang Müller, Andrea Zogler, Lorenz Westner und Heinz Miklosa über den großen Zusammenhalt im Team während der gesamten Vorbereitungszeit sowie die große Motivation und die tolle geschlossene Leistung während des Wettkampfs. Die guten Leistungen hielten bis zum Ende der Saison an: Im September erreichte Korbinian Grimm beim Mountainbike-Marathon in Kipfenberg den zweiten Platz und zum Saisonabschluss beim Brünzl Cup konnten sich neun der Nachwuchsbiker vom KSC-Puch erneut hervorragend platzieren und somit ein Ausrufezeichen hinter ihre Leistungen setzen.

Traum erfüllt - Jo Kellerer unter 3 h

Die Laufgruppe rockt beim Madrid Marathon am 22. April 2012

Mathias Beule, Josef Kellerer, Dodo Hillges, Michael Nowatzki, Christiane Göttner und Solveig Schneider haben sich drei Monate auf den Marathon in Spanien vorbereitet und bei Schnee und Eiseskälte während des harten Winters trainiert. „800 bis 1200 Kilometer in drei Monaten, d.h. 60 bis 120 Kilometer pro Woche standen im Winter auf unserem Trainingsplan“, erklärt der Laufcoach der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, Mathias Beule. In Madrid waren die äußeren Bedingungen ideal für einen Marathon: Das sonst windige Madrid zeigte sich windstill und bei 15 bis 20 Grad konnten die Sportler bis an ihre Grenzen gehen. Die ersten 28 Kilometer waren glücklicherweise mit leichtem Abwärtsgefälle gesegnet - jedoch mussten sich die Sportler diese Höhendifferenz in den letzten „härtesten“ 8 Kilometern wieder bergauf kämpfen.

Insgesamt 12.000 Läufer gingen an den Start, 9.959 Frauen und Männer erreichten das Ziel – darunter die sechs LäuferInnen der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Josef „Jo“ Kellerer schaffte dabei das, von dem viele nur träumen. „Ich hatte selbst nicht dran geglaubt. Aber nach 20km habe ich gemerkt, dass noch alles drin ist“, beschreibt der Lindacher. Nach unzähligen

Trainingsstunden wurden die Schindereien der letzten Monate belohnt und der Brucker konnte mit einer Zeit von 2:59 Stunden die drei-Stunden-Hürde knacken! „Ein Marathon ist auf jeden Fall eine Quälerei. Aber man läuft nicht nur für sich, sondern für die Leute, die an einen glauben. Die Laufgruppe der Sportschule hat mir während des Marathons geholfen durchzuhalten. Ich wollte sie nicht enttäuschen“, so Jo.

Mathias Beule, im Training meist gleichauf mit Josef Kellerer, plagten während des Marathons Magenbeschwerden, so dass er zwar das Ziel erreichte, mit 3:40 Stunden aber unter seinen Möglichkeiten blieb. Dodo Hillges lief mit 4:23 Stunden persönliche Bestzeit und Michael Nowatzki konnte mit 3:38 Stunden ebenfalls seine persönliche Bestzeit übertrumpfen. Christine Göttner überzeugte mit 3:40 Stunden wieder einmal in ihrer Altersklasse und stieg auf das höchste Treppchen. Für Solveig Schneider war dieser Marathon ein ganz besonderes Ereignis: Sie lief ihren ersten Halbmarathon in zwei Stunden. Die Läufer wurden neben Britta Bährle auch von Annemarie Altmann betreut. Dieser Madrid-Ausflug wurde von den Läufern mit einem edlen Acht-Gänge-Menü ausgiebig gefeiert. Denn bei diesem

Marathon hieß es für alle: Rock'n'Roll – ohne „Wenn und Aber“.

Beim Lauffest der Sportschule kann jeder mitmachen und gerade Anfängern bieten die Laufeinheiten eine optimale Motivation, mit Spaß in der Gruppe den inneren Schweinehund zu überwinden und auch bei größeren Strecken durchzuhalten. Treffpunkt für Anfänger ist immer donnerstags um 18.00 Uhr am Empfang der Sportschule. Fortgeschrittene laufen samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr.



MELDUNGEN AUSDAUER

Winterspinning

In der Wintersaison sind die Spin for Health und Row for Health-Stunden wieder sehr beliebt. Spin for Health gibt es montags von 14.00 bis 15.00 Uhr, von 18.45 bis 19.45 Uhr und von 20.00 bis 21.00 Uhr. Dienstags wird von 19.30 bis 21.00 Uhr trainiert. Am Mittwoch finden die Stunden von 9.30 bis 10.30 Uhr sowie von 18.45 bis 19.45 Uhr und von 20.00 bis 21.00 Uhr statt. Für alle Spinningstunden ist eine Anmeldung am Empfang notwendig. Mitmachen kann jeder der über eine aktuelle TBA verfügt.

Rowingzeiten

Immer größerer Beliebtheit erfreut sich Row for Health. Rowing für Einsteiger steht am Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr auf dem Programm, von 19.15 bis 20.15 Uhr rudern alle Geübten. Am Freitag stehen auch zwei Rowing-Stunden auf dem Plan: 9.00 bis 10.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr. Die Nachmittagsstunde eignet sich für Einsteiger. Für alle Rowingstunden ist eine Anmeldung am Empfang notwendig.

Herbstmarathon

Für alle Rowing-Begeisterte ist ein „Herbstmarathon“ über 12 Wochen geplant. Gezählt werden alle geleisteten Kilometer, die die Teilnehmer in den Rowing Stunden „abrudern“. Starttag ist der 04. Oktober, letzter Tag der 21. Dezember. Derjenige mit den meisten Kilometern gewinnt und erhält einen Preis. Mitmachen kann jeder, auch ohne Vorkenntnisse. Informationen hierzu gibt es in den einzelnen Row for Health Stunden und bei den Instruktoeren.

Row&Spin Marathon

Am Samstag, dem 3. November 2012, findet von 12.00 bis 14.00 Uhr der traditionelle „Row&Spin for Health Marathon“ mit Helmut Kosche statt. Mitmachen kann jeder, ob als Fitnessstest oder aus Interesse. Der Marathon wird in 2er-Teams bestritten. Im Teamwechsel wird jeweils eine Stunde auf dem Spinning Rad geradelt und eine Stunde auf dem Rudergerät gerudert. Das Team mit den meisten Gesamtkilometern gewinnt. Die Anmeldung ist am Empfang der Sportschule möglich.

Nachruf: Dr. Klaus Athenstaedt

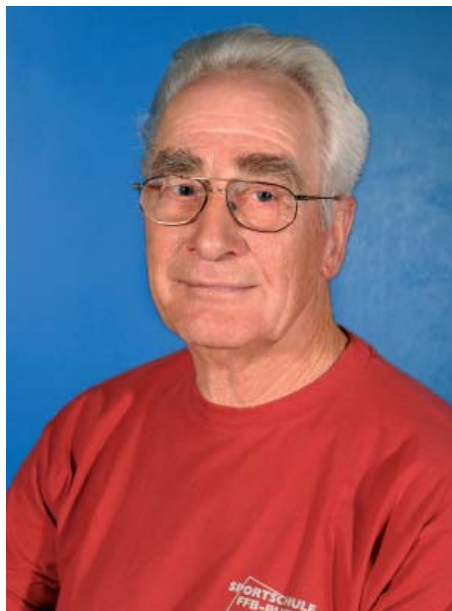
Vater der Sportschule und zuverlässiger Partner bei Gesundheitsfragen

„Er war ein sehr wichtiger Mensch für uns“, sagt Lenz Westner über den langjährigen Arzt der Sportschule, Dr. Klaus Athenstaedt. Am 3. April 2012, nur zwei Wochen nach seinem 80. Geburtstag, erlag Klaus Athenstaedt seiner mit großer Geduld ertragenen Krankheit. Über 15 Jahre lang war er ein fester Bestandteil der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Dem gesamten Team der Sportschule wird er als zuverlässiger und weitsichtiger Partner und Ratgeber in Erinnerung bleiben. Klaus Athenstaedt kam nach seinem Medizinstudium in Freiburg und nach diversen Einsätzen in unterschiedlichen Kliniken 1964 nach Fürstenfeldbruck ins alte Krankenhaus Ludwigshöhe. Seitdem sich der Bremerhavener als Internist selbstständig gemacht hatte, unterstützte er die Sportschule FFB-Puch. „Damals waren wir noch im alten Gebäude in Puch“, erinnert sich der Inhaber der Sportschule, Lorenz Westner. „Klaus hat mir bei der Neuausrichtung der

Sportschule enorm geholfen. Der Weg von einer primär leistungsorientierten Sportschule, hin zu einem gesundheits- und leistungsorientierten Zentrum wurde in Zusammenarbeit mit Klaus gegangen. Außerdem war er beim Aufbau der Seniorensportschule maßgeblich beteiligt“, so Lenz weiter. „Er war überall dabei und hat die Sportschule vom Umzug bis heute maßgeblich begleitet.“ Klaus war ein wichtiger Teil der Sportschule. Jahrelang führte er Eingangsuntersuchungen bei Personen mit Herz-Kreislaufproblemen und bei Personen über 50 standardmäßig durch. Sportler wurden auf höchstem Niveau von ihm betreut. Wissenschaftliche Projekte der Sportschule wurden bis 2012 von ihm aufmerksam mit verfolgt. Dabei waren vor allem seine Weitsichtigkeit und sein Engagement beeindruckend. Dies zeigte er im Aufbau des Notfallmanagements der Sportschule. „Wir haben damals mit dem Notfallmanagement angefangen,

als viele Ärzte noch dagegen waren, dass „Nicht-Mediziner“ defibrillieren“, berichtet Lenz. „Klaus war jedoch der Meinung, dass das sinnvoll sei – und im Nachhinein hat er die Situation völlig richtig eingeschätzt“, so Lenz weiter. Bei allen fachlichen Fragen, war Klaus Athenstaedt wie ein Kompetenz- und Beratungszentrum für die Sportschule. Neben der fachlichen Verantwortung leistete der Internist noch viel Zusätzliches für die Sportschule: Neben dem Erstellen der Datenbank las Klaus Athenstaedt Texte Korrektur und fand dabei unerbittlich alle Rechtschreibfehler. Aber nicht nur fachlich, sondern auch menschlich war Klaus Athenstaedt ein wichtiger Bestandteil, wenn nicht gar der „Vater“ der großen Sportschul-Familie. Klaus war immer da, wenn Hilfe gebraucht wurde. „Gerade in aussichtslosen und schwierigen Situationen war der ruhige und überlegte Rat von Klaus Gold wert“, sagt der Inhaber der Sportschule. „Er hat seine Zuversicht nie

verloren und mich stets aufgebaut und unterstützt“, erzählt Lenz weiter. Aber nicht nur für Lenz, sondern für alle Mitarbeiter war Klaus Athenstaedt der große Ruhepol, der eine immense fachliche und freundliche Autorität ausstrahlte. Im Verlauf seiner schweren Krankheit motivierte ihn die Sportschule dazu, sich aus dem Tief wieder herauszuarbeiten und weiter zu machen. „Wir haben immer gerne mit ihm zusammengearbeitet“, so Tobias und Katrin Marzin, die jahrelang mit ihm gemeinsam die Abteilung Leistungsdiagnostik geführt haben. „Uns als Familie wird erst jetzt bewusst, was wir verloren haben. Denn jetzt merkt man, wie oft Klaus Athenstaedt Antworten auf wichtige Fragen gab“, erklärt Lenz. „Klaus hinterlässt eine sehr große Lücke, die für uns nicht so einfach auszufüllen ist. Wir werden ihn immer in sehr positiver Erinnerung behalten“, sagt Lorenz Westner im Namen aller Mitglieder der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, die Klaus kannten.



Studie: Sport verbessert Gesundheitszustand bei Senioren

Studie von Thomas Ritthaler „Bewegung beginnt im Kopf“ für Senioren ab 60+ sucht Teilnehmer



verbesserten Gesundheitszustand führt und die funktionellen Fähigkeiten positiv beeinflusst. Aber auch auf geistiger Ebene hat Sport positiven Einfluss. So zeigten in den letzten Jahren verschiedene neurowissenschaftliche Studien, dass ein positiver Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit besteht. Diplompsychologe Thomas Ritthaler untersucht seit Mai 2012 in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Sportpsychologie der TU München, welchen Beitrag Bewegung und Sport beim Erhalt des Lernpotentials bei älteren Menschen leisten kann. Denn trotz des Abbaus der geistigen Leistungsfähigkeit wie Konzentration, Erinnern, Denken und Planen wurde ein beachtliches Lernpotential bei älteren Menschen

festgestellt. Für die Studie, die in der Sportschule FFB-Puch durchgeführt wird, werden Teilnehmer gesucht. Die Probanden müssen zuerst einige Fragebögen zur persönlichen Gesundheit, körperlicher Aktivität und Persönlichkeit beantworten. Anschließend werden zwei Stunden lang kognitive Flexibilität und Lernpotential untersucht. Die circa 140 freiwilligen Teilnehmer profitieren dabei durch persönliche Trainingstipps für eine gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit, Ernährungsempfehlungen sowie einem kleinen Dankeschön – alles im Wert von ca. 150 Euro. Teilnehmen können Sportler und Nichtsportler ab 60 Jahren. Weitere Informationen, sowie Anmeldung in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch am Empfang oder unter 08141/ 23026.

Freundliches „Hallo“



Dieses Empfangsteam begrüßt Sie täglich in der Sportschule FFB-Puch: (v.l.n.r.) Susanne, Christa, Kathy, Kathrin, Andrea, Julia, Rachel, Nadine, Lara, Steffi, Tobi (quer), Charlie, Daniel, Bernie, Daniel (nicht im Bild: Lukas). Dabei sind einige des Teams auch als Instruktoren in verschiedenen group-fitness-Stunden oder im Trainingsbereich zu finden.

Dellen Service

Dellen entfernen
kleine Dellen werden spurlos beseitigt



Spotrepair
Reparatur kleiner Lackschäden



Kratzer und Steinschläge entfernen



Schöngesinger Str. 98b, 82256 Fürstenfeldbruck Tel.: 08141 359645, www.dellen-service.de

Analysegestützte Trainingstherapie gegen Rückenschmerzen

Seit vier Jahren sammelt die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch regelmäßig bei Veranstaltungen und bei verschiedenen Aktionen Spenden für die Fürstenfeldbrucker Aktionsgruppe der Hilfsorganisation PLAN. Bereits Anfang dieses Jahres wurden bei der Abnehmaktion „Fit und schlank für den guten Zweck“, beim Kids+Teens Day der Sportschule am 24. März und mit dem Brotverkauf der Bäckerei Nau erfolgreich 500 Euro für das Kinderhilfswerk gesammelt. Am 5. Brucker Bike-Biathlon kamen noch weitere Gelder zusammen. Damit ist das Ziel erreicht, die Patenschaft für ein Mädchen aus Thailand auch 2012 weiter fortzusetzen und dem Kind und seiner Familie verbesserte medizinische Verpflegung und den Schulbesuch zu ermöglichen. Mehr Informationen über die Aktivitäten der Fürstenfeldbrucker Aktionsgruppe von PLAN gibt es am Empfang der Sportschule oder auch online unter www.plan-ffb.de.



Schmerzfrei leben und OPs umgehen durch ein Training in der Rückensportschule.

Rückenschmerzen sind häufig unspezifisch, d.h. eine eindeutige organische Ursache kann in den wenigsten Fällen nachgewiesen werden. Man weiß jedoch seit längerem, dass es durch Schmerzen zu Veränderungen in der motorischen Kontrolle verschiedener Rumpfmuskeln kommt. Im Akutfall wird diese Folgewirkung durch die schmerzbedingte Schonhaltung offensichtlich. Mittel- und langfristig haben diese gestörten Aktivierungsmuster jedoch negative Auswirkung auf die Stabilität der Wirbelsäule. Eine instabile Wirbelsäule wiederum macht den Betroffenen anfällig für wiederholte Mikroverletzungen, welche sich zur nächsten Schmerzattacke anhäufen können. Aus Angst vermeiden viele Betroffene körperliche Aktivitäten und verschlechtern dadurch die Funktionsfähigkeit ihrer Rumpfmuskulatur weiter. Nach aktuellem Wissensstand lauten die Empfehlungen ganz eindeutig, dass sich die Betroffenen möglichst schnell wieder bewegen sollen. Der Patient sollte mit seinem Rücken zu einer normalen Funktion zurückkehren. Sowohl bei akuten als auch bei chronischen Rückenschmerzen bietet die Rückensportschule FFB-Puch den neuesten Stand der Wirbelsäulentrainingstherapie. Die speziell entwickelten Trainingsgeräte gewährleisten eine isolierte Schulung der Stabilisationsmuskulatur und ermöglichen

eine „Neuprogrammierung“ gestörter Bewegungsprogramme. Zusätzliche funktionelle Übungen ermöglichen den Transfer für die Aktivitäten des Alltags. Dehn- und Mobilisationsübungen helfen Bewegungseinschränkungen zu beseitigen. Während ein bis zwei Therapieeinheiten je 60 min pro Woche werden maximal drei Trainingsteilnehmer von einem Übungsleiter, Gesundheits- oder Sportwissenschaftler angeleitet. Diese Betreuung gewährleistet eine optimale Bewegungsqualität. Eine Analyse von Kraft und Beweglichkeit vor und nach der Trainingstherapie stellt die Basis für die Trainingssteuerung dar und dokumentiert die Funktionsverbesserung. Zu Trainingsbeginn stehen Bewegungslernen, Verbesserung des Gelenkstoffwechsels, Normalisierung der Schmerzweiterleitung und der Wiederaufbau von Vertrauen in den eigenen Körper im Vordergrund. Dies ist die Voraussetzung für eine angepasste Intensivierung des Trainings zur Steigerung der muskulären Leistungsfähigkeit. Die Rückensportschule ist als zertifiziertes Institut von den Kostenträgern anerkannt. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten für 10 bis 20 Therapieeinheiten in der Regel vollständig. Gesetzliche Krankenkassen können ein Training als ergänzende Leistung bezuschussen. Näheres zu dem Thema erfahren Sie beim Infoabend am 24. Oktober 2012.



MELDUNGEN GESUNDHEIT

Rückblick: Gesundheitstage 2012

Mittlerweile strahlt das beliebte Gesundheitswochenende im Veranstaltungsforum Fürstenfeld weit über die Brucker Landkreisgrenzen hinaus. Mit gut 90 Ausstellern, mehr als 90 Programmpunkten und bis zu 12.000 Besuchern haben sich die Fürstenfelder Gesundheitstage zum größten Gesundheitsforum in der Region München entwickelt. Bei Vorträgen und Informationsständen bekamen die Besucher Einblick in ein umfassendes medizinisches Themenspektrum. Während der Gesundheitstage 2012 am 17. Juni veranstaltete die Sportschule FFB-Puch gemeinsam mit dem Klinikum FFB ein Forum zum Thema „Was tun, wenn's im Rücken zwickt?“. So sprachen beispielsweise Alois Gaugenrieder von der Unfallchirurgie und der Orthopädie des Klinikum FFB über das Thema „Verletzungen als Ursache von Rückenschmerzen“ oder Dr. med. Robert Aldini aus der Neurochirurgischen Praxis im Klinikum zum Thema „Bandscheibenvorfall - Was tun?“. „Analysegestützte Trainingstherapie“ war das Thema des Vortrags von Diplom-Sportwissenschaftler Tobias Marzin, Leiter der Rückensportschule. Weitere Informationen zu den Themen erhalten Sie direkt in der Rückensportschule oder an den Informationsabenden.

Rückensportschule: Infoabend 24.10.12

Fast jeder Erwachsene leidet manchmal unter Schmerzen in Schultern und Kreuz. Ob Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Ischias oder einfach nur ein böses Erwachen mit steifem Hals. Dass jedoch eine Schonhaltung bzw. ein Ruhigstellen der schmerzenden Stellen genau das Falsche ist, wissen die Wenigsten. Wie akute und chronische Rückenschmerzen gelindert und vielleicht sogar Operationen vermieden werden können, erfahren Sie bei dem Infoabend zum Thema „Bewegung bei Rückenschmerzen“ am 24. Oktober um 19.30 Uhr in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Diplom-Sportwissenschaftler Tobias Marzin von der Rückensportschule erläutert, wie gezielte Bewegungen die muskuläre Funktion verbessern, die Stoffwechselfversorgung optimieren und auf diese Weise Schmerzen beseitigen. Zu dem Infoabend am 24. Oktober ist eine Voranmeldung unter 08141/ 4045575 oder unter info@sportschule-ffb.de notwendig. Anmeldeformulare liegen außerdem an der Theke aus. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Informationen zur Rückensportschule finden Sie unter www.sportschule-ffb.de. Für weitere Fragen steht das Team der Rückensportschule gerne zur Verfügung.

Hartschaumrollen: Schmerz laß' nach!

Für seine Bachelor-Arbeit im Rahmen des dualen Gesundheitsmanagement-Studiums führt Daniel Hofbauer in der Sportschule seit Anfang 2011 eine Studie durch: 40 Sportschulen-Mitglieder hatten sich bereit erklärt, als Testpersonen teilzunehmen. Ziel der Studie ist es, den Effekt des regelmäßigen Rollens mit der Hartschaumrolle in Bezug auf die Veränderung der Schmerzempfindlichkeit am Oberschenkel zu testen. Nach der Ermittlung der Schmerzempfindlichkeit mit einem Schmerzmesser an vier Triggerpunkten am Oberschenkel wurden die Testpersonen per Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt: Die Versuchsgruppe absolvierte zusätzlich zum Training in der Sportschule FFB-Puch drei bis fünfmal pro Woche ein 20-minütiges Heimtraining an der Hartschaumrolle und führten ein Schmerztagebuch; die Referenzgruppe trainiert nur in der Sportschule, ohne Hartschaumrolle. Es wurden Eingangstests, Re-Tests und Abschlusstests im Abstand von jeweils etwa sechs Wochen mit dem Schmerzmesser durchgeführt, die eine mögliche Veränderung zeigen. Bisher wurde deutlich, dass das Schmerzempfinden abnimmt. Die finale Auswertung soll bis Ende Dezember 2012 fertig gestellt sein und dann in die Trainingsplanung mit einfließen.

Abnehmen mit Stoffwechseltuning

In der Sportschule gibt es neben den individuellen und effektiven Trainingsplänen wieder den Kurs Stoffwechseltuning: Die beiden Ernährungsberater Dr. Christian Rochel und Karin Wagner räumen mit Ernährungslügen auf und erklären, was der Körper wirklich braucht. Beim Stoffwechseltuning geht es nicht nur darum, Gewicht zu reduzieren, sondern sich durch eine gezielte Ernährungsumstellung wieder fit und leistungsfähiger zu fühlen. Der Kurs Stoffwechseltuning findet immer freitags von 17 bis 18 Uhr statt. Dabei wird ein Ernährungstagebuch mit Gewichtskontrolle und Umfangmessung geführt, um die Erfolge zu dokumentieren. Im Anschluss daran findet jeden ersten und dritten Freitag im Monat von 18 bis 19 Uhr der Fortsetzungskurs statt, in dem es vor allem darum geht, das neu gewonnene gute Körpergefühl zu erhalten. Praktische Tipps und Erfahrungsaustausch stehen beim Fortsetzungskurs im Vordergrund. Der nächste Kurs startet im Dezember. Auch Nichtmitglieder können teilnehmen! Für sechs Einheiten zahlen Mitglieder 60 Euro und Nichtmitglieder 120 Euro. Im Preis ist ein Handbuch inklusive. Zur Teilnahme ist eine Anmeldung am Empfang der Sportschule notwendig.



Bandscheibenvorfall - was tun?

Fachbeitrag von Dr. Aldini - Spezialist im Bereich Spinalkanalstenosen und Bandscheibenvorfälle

Die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH kooperiert mit Ärzten verschiedener Fachbereiche. Ziel ist, dass die Mitglieder dadurch medizinisch und sportwissenschaftlich perfekt betreut werden und nach Verletzungen oder Erkrankungen zügig wieder beschwerdefrei sind. Im SSP NewsMagazine kommen die Ärzte mit Fachbeiträgen zu verschiedenen Verletzungs- und Krankheitsbildern zu Wort und schildern mögliche Therapieformen.

Dr. Robert Aldini leitet die Neurochirurgische Praxis im Klinikum Fürstenfeldbruck. Seine Therapieschwerpunkte liegen auf Wirbelsäulenchirurgie, periphere Nerven Chirurgie und Neurotraumatologie.



Dr. Robert Aldini - Leiter der Neurochirurgischen Praxis im Klinikum

Zu den häufigsten Rückenleiden gehört der Bandscheibenvorfall. Doch diese Erkrankung der Wirbelsäule, bei der Teile der Bandscheibe in den Wirbelkanal vortreten, ist für lediglich vier Prozent aller Fälle akuten Rückenschmerzes verantwortlich. Allerdings stellt der Bandscheibenvorfall mit Abstand die häufigste Ursache dar, wenn die Schmerzen in die Beine oder Arme ausstrahlen. Symptome für einen Bandscheibenvorfall äußern sich lokal durch Rücken- oder Nackenschmerzen, wobei sich die Beschwerden oftmals bis in die Extremitäten ausbreiten. Grund für die streifenförmige Schmerzausstrahlung ist, dass der weiche Kern der Bandscheibe austritt und auf die Nerven drückt, die vom Rückenmark ausgehen. Sensible Reizerscheinungen wie Kribbeln, Kältegefühl oder Taubheit können auftreten. Seltener Begleiterscheinungen sind motorische Einschränkungen, etwa beim Fußheben. Bei Bandscheibenvorfällen im Bereich der Hals- oder Brustwirbelsäule sind auch Drucksyndrome des Rückenmarks möglich. In diesen Fällen kann es durch den Druck auf das

Rückenmark zu spastischen Veränderungen sowie Bewegungs- oder Empfindungsstörungen kommen. Im oberen Lendenwirbelsäulenbereich setzt sich vom Rückenmark aus ein Bündel von Nervenfasern bis zum Kreuzbein fort. Beim Kaudasyndrom wird ein Druck auf diese Nervenfasern ausgeübt. Folge ist, dass die Blasen- und Mastdarmfunktionen nicht mehr richtig kontrolliert werden können. Auch Taubheitsgefühle an den Innenseiten der Oberschenkel und erhebliche Beeinträchtigungen der Sexualfunktion sind bei diesem Krankheitsverlauf typisch.

Erkrankungsursache und Diagnose

Wenn die als Stoßdämpfer der Wirbelsäule wirkenden Bandscheiben mit zunehmendem Alter verschleifen, kann es zu Rissen kommen. Tritt der weiche, gallertartige Kern aus der Bandscheibe aus, verursacht er Druck auf die Nerven und das Rückenmark. Begleitend kann bei älteren Patienten eine Wirbelkanalenge auftreten, die den Druck zusätzlich ver-

stärkt. Bandscheibenvorfälle als Folge von Verletzungen oder eines Unfalls sind dagegen sehr selten.

Zur Diagnose dieses Krankheitsbildes sind eine eingehende neurologische Untersuchung und eine Kernspintomographie erforderlich. In unklaren Fällen kommen weitere diagnostische Verfahren zur Anwendung wie die Elektrophysiologie zur Nervenmessung oder auch eine immunologische Untersuchung, um beispielsweise Borreliose auszuschließen.

Therapiemöglichkeiten

Mehr als 80 Prozent der Bandscheibenvorfälle können durch eine konservative Therapie, also ohne Operation, behandelt werden. Wenngleich angesichts der Fülle von nicht-operativen Therapieangeboten kein „Goldstandard“ festgelegt werden kann, so empfiehlt es sich dennoch, zunächst eine Schmerzbehandlung durchzuführen und eine funktionelle Normalisierung der Rückenmuskulatur anzuschließen. Eine Ruhigstellung der Lendenwirbelsäule ist allenfalls in der Akutphase ratsam. Ist diese überstanden, kann mit Physiotherapie, Entspannungsübungen, Bewegungstherapie in warmem Wasser und weiteren Maßnahmen wie Wärmetherapie begonnen werden.

Medikamentös können spezielle auf den Patienten abgestimmte Schmerzmittel verabreicht werden. Gute Wirksamkeit zeigen auch oftmals radiologisch gesteuerte Infiltrationen aus einer Mischung von Lokalanästhetika und Kortikosteroiden an Nervenwurzeln und Gelenken.

Generell gilt, dass die konservative Therapie innerhalb eines Zeitraums von sechs bis acht Wochen eine deutliche Verbesserung der Schmerzen und eine Zunahme der Belastbarkeit zeigen sollte. Bleibt dieser Erfolg aus, droht die Gefahr, dass die Schmerzsymptome chronisch werden.

Eine Operation ist dann dringend erforderlich, wenn beim Patienten ein Kaudasyndrom diagnostiziert wird oder eine erhebliche

Schwächung der Muskelfunktionen auftritt. Auch ohne relevante Ausfallerscheinungen ist eine frühzeitige Operation dann zu empfehlen, wenn die Beschwerden auch mit speziellen Schmerzmitteln auf Dauer nicht gelindert werden können.

Langfristig jedoch ist der Patient selbst gefordert, eigenverantwortlich zur Stärkung seines Rückens beizutragen: Denn eine gut aufgebaute Rückenmuskulatur verringert oder verzögert die Wahrscheinlichkeit, dass erneut ein Bandscheibenvorfall auftritt.



Die Wirbelsäule besteht aus 23 Bandscheiben, die zu über 90 Prozent aus Wasser bestehen. Als elastische Knorpelscheiben liegen sie zwischen den Wirbelkörpern des Rückgrats. Sie dienen dazu, Stöße und Erschütterungen abzufedern.

Neuerungen im Trainingsbereich

Symposium des Bayerischen Gewichtheber und Kraftsportverbandes

Beim Symposium des Bayerischen Gewichtheber und Kraftsportverbandes (BGKV), das im Turnus von zwei Jahren traditionell in Fürstenfeldbruck stattfindet, sind die Sportwissenschaftler und Betreuer der Sportschule gern gesehene Redner. In diesem Jahr fand das Symposium mit dem Thema „TOP-Training 2012 / Neuerungen, oder ‚Altes wieder neu?‘“ am 6. und 7. Oktober im Veranstaltungsforum Fürstenfelder statt. Das Thema Training wurde hierbei aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. So sprachen beispielsweise Prof. Dr. Jürgen Beckmann

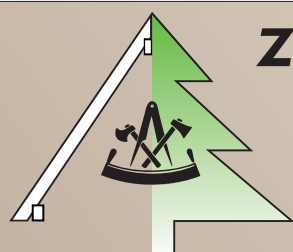
und Dr. Dieter Sumser über „Trainingsmethodische Möglichkeiten zur Schmerzbeeinflussung“ sowie „Bewegung und Krebs“. „Dehnen und muskuläre Balance“ war das Thema des Vortrags von Diplom Sportwissenschaftler Tobias Marzin, Leiter der Abteilung Leistungsdiagnostik der Sportschule und A-Trainer „Kraft & Fitness“. Lenz Westner erklärte das Training mit der Hartschaumrolle, im Besonderen die Effekte des Hartschaumrollentrainings auf das Schmerzempfinden von Muskeln und Muskelfasziolen. Diplom-Sportwissenschaftler

Rainer Zistl ging auf die Vorteile von funktionellem Training ein.

Neben den erwähnten Referenten waren noch weitere hochkarätige Vorträge zu hören, so dass für alle Trainer, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Ärzte interessante Anregungen gegeben werden konnten. Weitere Informationen zu dem Symposium gibt es beim BGKV in München, Tel. 089/15 70 23 60 oder via E-Mail bgkvrch@t-online.de.

„Row for Nachspeise“

Die Rowingtruppe am Freitag Nachmittag rudert jede Stunde für ihren nächsten Nachtschicht. Das Motto „Row for Nachspeise“ zielt seit September 2012 ihre Trainings-Shirts.



Zimmererei

& Grimm GbR

Landschaftspflege

Wagelsried 6 • 82239 Alling

Gerhard Grimm
Zimmermeister
Bautechniker

Tel. 08141 / 2 13 36
Fax 08141 / 357 35 70
Mobil 0178 / 414 73 65

Andreas Grimm
Landwirtschaftsmeister
Zimmermann

Tel. 08145 / 27 58 92
Fax 08145 / 27 58 93
Mobil 0177 / 821 21 48

Dachaufstockungen
Dachstühle
Holz Häuser
Holzterrassen
Baumfällungen
Kronenpflege
Wurzelstockfräsen
Pflanzungen

Die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch bietet generell Senioren die Möglichkeit, mit ausgebildeten Trainern bedarfsbezogen zu trainieren. „Individuell und ganzheitlich“ lautet das Motto – gerade auch für Untrainierte und Anfänger. Die „Fit ins Alter“-Stunden am Donnerstag-Nachmittag von 14.15 bis 15.15 Uhr dienen dem Muskelaufbau, der Stärkung der Kondition und Koordination, aber auch der Entspannung. Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen, nach Herzoperationen, mit Herzmuskelschwäche oder nach einem Schlaganfall sind im Cardiopulmonalen Bewegungstraining in der Sportschule bestens aufgehoben. Denn gezielte Bewegung beeinflusst den Heilungsprozess positiv und kann erneuten Erkrankungen oder einem weiteren Infarkt vorbeugen. Das Cardiopulmonale Bewegungstraining findet jeden Dienstag für Einsteiger und jeden Donnerstag für Fortgeschrittene von 16.30 bis 18.00 Uhr statt. Auch der soziale Faktor kommt in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch nicht zu kurz. Neben dem Training trifft man sich zweimal im Jahr zu gemeinsamen Ausflügen. Mit regelmäßigem Sport auch im Rentenalter werden Sie sich insgesamt wohler fühlen und die sportliche Betätigung hilft Ihnen, Ihre Unabhängigkeit zu bewahren. Ihre Reaktionsfähigkeit verbessert sich wieder. Viele ältere Menschen leiden an Übergewicht oder Krankheiten wie einem hohen Cholesterinspiegel oder an Diabetes. Regelmäßiger Sport kann helfen, die Folgen dieser Erkrankungen zu lindern. Weitere Informationen zum umfangreichen Angebot der Seniorensportschule erhalten Sie am Empfang der Sportschule oder unter 08141/23026.



Im September ging es mit über 20 Senioren-Sportlern auf einer Wanderung vom Bahnhof Mammendorf über den Spielberg nach Hattenhofen.

Teambuilding

Einen herzlichen Dank an Peter Gröger, der das Team der Sportschule mit seinem Weiterbildungseminar in der Sportschule und im Hochseilgarten in Utting unterstützt hat! Am 1. Juli probten die Trainer neben teamförderndem Gruppenverhalten, Konfliktlösungen und Kommunikationsprozessen auch das Klettern in bis zu 15 Metern Höhe.



Weltmeisterin der Beständigkeit

Regina Haas wird erneut Weltmeisterin und stellt neuen deutschen Rekord auf.

Sie hat es wieder einmal geschafft: Bei der Weltmeisterschaft im Bankdrücken in Denver (USA) zeigte Regina Haas ihre Klasse. Mit 122 Kilogramm siegte sie klar mit 10 Kilogramm Vorsprung vor ihrer internationalen Konkurrenz in der neuen Altersklasse AKII. Dass sie dabei noch einen deutschen Rekord aufstellte, den relativen dritten Platz in der Gesamtwertung holte und das ohne persönlichen Trainer zeigt die Professionalität der Bruckerin.

Der letzte Winter stand ganz im Zeichen ihrer Schulterproblematik, denn Regina Haas wollte fit für die WM in Denver 2012 sein. Den Winter verbrachte die Kraftsportlerin somit primär in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, um sich dort trotz Schulterschmerzen wieder in Höchstform zu bringen. Mit einem klaren Ziel vor Augen – die Titelverteidigung bei der Weltmeisterschaft der Senioren im Bankdrücken am 22. April – zog sie einen speziell für sie ausgearbeiteten Trainingsplan durch. Dabei stand bereits im Vorfeld für die bereits 4-fache Weltmeisterin fest: Die Konkurrenz ist groß. „Ich schaffe es nur durch die periodisierten Trainingspläne von Lenz an der Spitze dran zu bleiben“, erklärte Sie noch im März nüchtern. Da sie bei der WM erstmalig in der neuen Altersklasse AK II startete, wurde dieser Wettkampf besonders interessant für Sie.

Trotz stressiger Einreiseformalitäten für Sportler und Jetlag war von Reginas Ner-

vosität am Wettkampftag jedoch kaum was zu spüren. Dank der intensiven und punktgenauen Vorbereitung durch Lenz Westner als Trainer und Dr. Bachmann aus München als Ärztin, fühlte sie sich schmerzfrei und fit. Und obwohl die örtlichen Wettkampfvoraussetzungen in Denver alles andere als perfekt waren, ließ sich die Kraftsportlerin nicht verunsichern. Souverän stemmte Regina bereits beim ersten Versuch sagenhafte 122,5 Kilogramm – und stellte damit gleich einen neuen deutschen Rekord auf! Erleichterung bei Regina, denn der 1. Versuch muss sitzen. Beim 2. Versuch dann 130 Kilogramm – jedoch war hier das unterstützende Bankdrückhemd verrutscht und der Versuch leider 2:1 ungültig. Die restlichen 14 internationalen Teilnehmerinnen versuchten an ihre Vorlage heranzukommen – scheiterten jedoch der Reihe nach. Beim 3. Versuch wurde Regina mutiger: 135 Kilogramm hatte sie auch schon im Training geschafft – warum nicht aufs Ganze gehen und 138 Kilogramm, also den Weltrekord, versuchen? Jedoch auch dieser Versuch war leider ungültig. „Es hätte gehen können“, so Lenz Westner, erfahrener Kraftsportler und Besitzer der Sportschule. „Im Training hat sie schon 135 Kilogramm fehlerfrei gedrückt.“ Lenz konnte leider nicht anwesend sein, verfolgte jedoch die Versuche Reginas via Livestream. „Als dann die stärkste Konkurrentin im 3. Versuch nur 112 Kilogramm

stemmte, war es klar: Regina ist die neue Weltmeisterin“, berichtet der Trainer. Bei der deutschen Hymne, die zwischen all der internationalen Konkurrenz gespielt wurde, kamen bei unserer „Best strong woman“ wie der Bundestrainer der USA Regina nennt, die Emotionen durch. „Jeder Wettkampf ist für mich was ganz besonderes“, beschreibt die Kraftsportlerin rückblickend. „Und dass ich dabei auch im Alter noch so erfolgreich Sport betreiben kann, ist für mich ein Geschenk.“ Dabei war das gesamte deutsche Team sehr erfolgreich: 3x Gold, 2x Silber und 1x Bronze sahnnten die Kraftsportler bei dieser WM ab.

Reginas besonderer Dank richtet sich an Dr. Christine Bachmann und an Lenz Westner für die tolle Vorbereitung, die Ausarbeitung der Trainingspläne und die Betreuung während ihrer Trainingseinheiten. Durch Lenz, ihre Sponsoren und die Mitglieder der Sportschule, die im Vorfeld für Regina gesammelt hatten, wurde ein Start bei der WM in Denver erst möglich, denn die Athleten werden vom Verband finanziell nicht unterstützt. Von Aufhören ist bei der frisch gebackenen Weltmeisterin keine Rede. Nach einigen erfolgreichen Wettkämpfen auf nationaler Ebene, bereitet sich die Kämpferin nun auf die Europameisterschaft der Senioren am 18. Oktober in Pilsen/Tschechien vor.

Saisonrückblick KSC

6 bayerische Meister, 3 bayerische Rekorde und 1 Europameister für den KSC

Die bayerische Meisterschaft im Kraftdreikampf in Randersacker am 26. Mai 2012 und die bayerische Meisterschaft im Bankdrücken in Amberg am 5. Mai 2012 war für die Athleten des KSC-Puch ein voller Erfolg. „Alle haben eine hervorragende Leistung gezeigt“ erklärten die Betreuer Regina Haas, Lorenz Westner und Helmuth Platzer nach den Wettbewerben. „Dass dabei drei bayerische Rekorde gedrückt wurden, war eine riesen Überraschung“ so Regina Haas. Dabei glänzten die Kraftsportler nicht nur mit Motivation sondern auch mit sauberen Techniken.

Bei den Junioren im Kraftdreikampf bis 84 kg Körpergewicht überzeugte die 22-jährige Veronika Mull auf ganzer Linie und das ohne unterstützendes Equipment! Mit 150 kg Kniebeugen, 67,5 kg Bankdrücken und 105 kg Kreuzheben konnte sie den Bayerischen Sieg nach Hause tragen. Auch Jewgenij Kondraschow war ohne unterstützendes Equipment unterwegs und nicht weniger erfolgreich. Bei den Männern über 120 kg Körpergewicht überzeugte er mit einer Leistung von 250 kg Kniebeugen, 155 kg Bankdrücken und 275 kg Kreuzheben und konnte ebenfalls den Bayerischen Meistertitel für den KSC-Puch erobern. Für Michael Reidel war es der erste Wettkampf. Umso erstaunlicher war es, dass er bei dieser Bayerischen Meisterschaft in der Klasse bis 74 kg Körpergewicht eine Leistung von 175 kg Kniebeugen, 105 kg Bankdrücken und 185 kg Kreuzheben brachte. Der 24-Jährige freute sich damit sehr, dass er den Bayerischen Meistertitel seiner Klasse erlangen konnte. Den dritten Rang holte sich bei den Männern AK-I Max Heynck. Er überzeugte mit einer souveränen Leistung von 160 kg Kniebeugen, 122,5 kg Bankdrücken und 195 kg Kreuzheben. „Mit dieser Leistung kam Max bis auf 2,5 kg an seine Bestleistung heran. Er kann stolz auf sich sein“, so sein Betreuer Helmuth Platzer.

Im Bankdrücken schaffte die 14-jährige Lara Westner mit 45,5 kg einen neuen baye-



Die Heber des KSC-Puch bei den Bayerischen Meisterschaften im Bankdrücken

rischen Rekord, der nicht nur in ihrer Klasse Jugend B, sondern auch in der Klasse Jugend A, sowie bei den Junioren gültig war. Damit ist sie neben ihrem errungenen deutschen Sieg vom März auch bayerische Meisterin. Auch Veronika Mull konnte bei den Junioren bis 84 Kilogramm Körpergewicht mit 82,5 kg aufs oberste Treppchen steigen. Bei den Männern Junioren A in der Gewichtsklasse bis 74 Kilogramm hatte Daniel Karl leider nicht so viel Glück: Da er im 2. Versuch einen technischen Fehler hatte und im 3. Versuch ganz knapp die Kraft fehlte schaffte er es mit 85 kg auf Platz drei. Neben den Junioren waren noch Max Heynck, Peter Rother und Rudolf Pleithner mit am Start. Bei den Männern AK I bis 83 Kilogramm drückte Max Heynck 122,5 kg und vollbrachte damit eine neue persönliche Bestleistung mit der er auf Platz drei landete. Bei den Männern AK II bis 66 Kilogramm Körpergewicht schaffte es Rudolf Pleithner mit 125,0 kg einen neuen bayerischen Rekord in der Altersklasse 2 aufzustellen und stieg damit ebenfalls aufs oberste Treppchen. Peter Rother konnte bei den AKII bis 74 Kilogramm Körpergewicht mit 95 kg Platz drei belegen. Alexander Diepold schaffte mit 112,5 kg

einen neuen bayerischen Rekord, gültig in der Altersklasse 4 und 3, und sicherte sich damit ebenfalls Platz 1.

Nach diesen Erfolgen gewann der KSC Puch beim 4. RAW-Cup im Bankdrücken am 16. Juni in Ebenhofen sogar noch die Vereinswertung. Hier holten sich 8 Athleten gemeinsam den Vereinsieg; sechs davon standen ganz oben auf dem Treppchen!

Aber auch international gibt es Erfolge zu verzeichnen: Bei der 34. Offenen Europameisterschaft im Kraftdreikampf in der Ukraine am 12. Mai 2012 war Jewgenij Kondraschow nach seiner Verletzung von der WM 2007 zum ersten Mal wieder international am Start. Durch seine Leistung von 960 kg im Total und 535 Relativpunkten hat er die Anforderungen für den A-Kader erfüllt und sich für die Weltmeisterschaft der Aktiven im Kraftdreikampf am 29.10.2012 in Aguadilla/Puerto Rico qualifiziert.

Bei der EM der Senioren in Pilsen/Tschechien im Kraftdreikampf am 21. Juli 2012 wird Alexander Diepold bei den Masters bis 66 kg Europameister und gewinnt damit den 2. Platz in der Relativwertung.

Bewegung fördert Koordination, Konzentration und Selbstbewusstsein von Kindern

Reinschnuppern beim „Kids+Teens Action-Day“ am 13. Oktober 2012

Kinder und Jugendliche haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Oft wird dieser jedoch durch eine bewegungsarme Freizeitgestaltung eingedämmt: Die Kids verbringen immer mehr Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer und sind den schulischen Anforderungen nicht immer gewachsen. Mit dem Kids&Teens-Angebot bietet die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch Eltern, Kindern und Jugendlichen eine hervorragende Plattform, um Bewegung zu leben und zu erleben. Bereits die Kleinsten können beim Eltern-Kind-Turnen toben. Größere Kids schulen bei Sport und Spaß-Stunden, bei Akrobatik oder Aikido spielerisch Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition. Dabei stärkt Sport nebenbei das Selbstbewusstsein der Kids, denn mit einer höheren Leistungsfähigkeit ist man in seiner Lieblingssportart vorne mit dabei; sei es im Schulsport, beim BMXen oder beim Fußballspielen. Für Jugendliche bieten die Experten der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch Angebote mit immer neuen Herausforderungen wie Aikido für Fortgeschrittene, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining, Koordinations- und Fitnessstraining sowie Dance & Aerobic an. Alle Stunden werden von Spezialisten geleitet und sind auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt, so dass die Betreuer individuell auf die Kinder und Jugendlichen eingehen können.

Kids+Teens Day am 13. Oktober

Wer einmal in das Kids+Teens-Programm der Sportschule FFB-Puch reinschnuppern will, ist beim Kids+Teens Action-Day genau richtig. Am Samstag, dem 13. Oktober zeigen die jungen Sportler der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch mit ihren Trainern

was sie in den letzten zwei Jahren alles gelernt haben. Dabei werden die angebotenen Stunden der Sportschule Kids+Teens-Neulingen vorgestellt. Wer Lust hat darf auch gleich mitmachen. Dazu sind alle Eltern, Verwandte, Freunde und Interessierte herzlich eingeladen.

Im Kurs „Aikido“ können um 10.00 Uhr erste Erfahrungen in der traditionellen japanischen Selbstverteidigung gesammelt werden (6-12 Jahre). Um 11.00 Uhr geht es weiter mit Fitnessstraining (11-15 Jahre), bei dem ein altersgerechtes Krafttraining ausprobiert werden darf. Zur gleichen Zeit werden im Kurs „Sport und Spaß“ für 3 bis 5-Jährige die Grundlagen für alle späteren sportlichen Aktivitäten gelegt. Um 12.00 Uhr steht „Dance&Aerobic“ für Mädchen von 6 bis 12 Jahren auf dem Programm und zur gleichen Zeit „Schnelligkeitstraining“ für Teens von 10 bis 15 Jahren, bei dem Reaktion, Explosivität und Sprungkraft geschult werden. Für alle die Jonglieren, Hebefiguren und Trampolinspringen trainieren wollen, bietet der Workshop „Akrobatik“ um 13.00 Uhr einen super Überblick (8-15 Jahre). Gleichzeitig findet „BrainSports“ (ab 12 Jahre) statt, bei dem Schüler lernen, ein klein wenig mehr von dem auszunutzen was im Gehirn brach liegt und die Konzentrationsfähigkeit nachhaltig verbessert wird. Der Abschluss dieses aktionsreichen Tages bildet das Koordinationsstraining um 14 Uhr, bei dem unter anderem die grundlegenden Fähigkeiten für die Trendsportart „Parcour“ gelegt werden (6-15 Jahre).

Leistungstest

Parallel zu den Workshops finden von 10.00 bis 13.00 Uhr die Kids+Teens-Leistungstests

statt. Bei diesen erfassen die Trainer der Sportschule den Fitnesszustand der Heranwachsenden. Bei den sportlichen Aufgaben werden die sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit getestet. Eine Auswertung zeigt Eltern und Kindern das individuelle Abschneiden. Die Spezialisten der Sportschule geben daraufhin Empfehlungen, welche Stunden aus dem umfangreichen

Kids+Teens-Programm für wen am besten geeignet sind. Hierfür ist eine Anmeldung am Empfang oder unter 08141-23026 erforderlich. Alle anderen Kurse/Stunden können an diesem Tag ohne Voranmeldung und kostenfrei getestet werden.

Wer Lust hat reinschnuppern kann einfach am 13. Oktober in der Sportschule vorbeikommen. Weitere Informationen zum Kids+Teens-Programm gibt es am Empfang.



KIDS + TEENS

Rückblick Zeugnisfest

Dieses Jahr war der Andrang besonders groß! Der Stand der Sportschule war bereits bekannt. Am 31. Juli, dem letzten Schultag vor den Sommerferien, war die Sportschule beim Zeugnisfest im Brucker Stadtpark mit dem TDS-Schnelligkeitstest vertreten. Bei strahlendem Sonnenschein konnten Kinder ihre Reaktionen auf den Prüfstand stellen. Während des Reaktionstestes mussten die Kids auf eine bestimmte Kombination aus aufleuchtenden Feldern mit Händen und Füßen reagieren. Spaß und Spannung haben viele Teilnehmer angelockt.

Kraft-Fitnesskurs für Kids

Am 21. September startete der neue Kraft- und Fitnesskurs bei Regina Haas mit 13 Teilnehmern.

In 20 Trainingseinheiten lernen die Kids, wie man sich respektvoll und angemessen beim Training verhält. Neben Koordinations- und Körperspannungsübungen erfahren die jungen Sportler, wie sie Geräte bedienen ohne ihren Körper in der Wachstumsphase zu schädigen. Nach dem erfolgreichen Bestehen des Fitnessstests dürfen die Kids ohne Aufsicht im Gerätetraum der Sportschule trainieren. Infos zum Start des nächsten Fitnesskurses gibt es am Empfang. Wartelisten für den neuen Kurs liegen ab sofort aus.

DIES & DAS

Adventskalender der Sportschule

In der Vorweihnachtszeit freuen sich nicht nur Kinder und Naschkatzen auf das nächste Türchen im Adventskalender – auch für die Sportschulen-Mitglieder gibt es wieder einen Kalender mit vielen tollen Überraschungen. Jeden Tag, von 1. bis 24. Dezember, hat das Sportschulen-Team etwas Besonderes in den Sportschulen-Kalender gepackt. Zum Beispiel Überraschungstunden für die Vorweihnachtszeit wie das Nikolaus-Rudern am 6. Dezember oder besondere Saunaaufgüsse. Der Adventskalender ist am Empfang der Sportschule zu finden. Vorbeischaun und überraschen lassen!

Nordic Walking Neuigkeiten

Am 4. Dezember findet das diesjährige „Advents Nordic Walking“ statt. Dieter Pleil sportelt mit allen ambitionierten Nordic Walkern zum Pucher Meer. Treffpunkt für diesen Night-Walk ist die Sportschule um 18.30 Uhr. Weitere Informationen zu der Sonderaktion gibt es am Empfang. Die regulären Nordic Walking-Stunden finden ab Oktober mittwochs von 9 bis 10.30 Uhr statt. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder können eine Outdoor-10er Karte zum Preis von 55 Euro erwerben.

Mit uns sparen Sie **GELD!**



Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihre Einkommensteuererklärung*

Beratungsstelle Fürstenfeldbruck

zertifizierter Beratungsstellenleiter Mark Weidinger

Münchner Str. 10 - 82256 Fürstenfeldbruck

Tel. (08141) 32 24 0

Fax (08141) 32 24 20

E-Mail LHB-0188@lohi.de



LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V.

Lohnsteuerhilfverein
www.lohi.de



Fachkompetenz seit
40 Jahren
vor Ort in
Fürstenfeldbruck

Für Sie auch im Internet unter:
www.lohi.de/188

* im Rahmen einer Mitgliedschaft bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit, Renten und Pensionen nach § 4 Ziffer 11 StBerG.

Noch mehr bodyART

Da sich der bodyART-Kurs immer größerer Beliebtheit erfreut, wird die Stunde ab sofort um 30 Minuten verlängert! Jeden Montag können Interessierte von 19.45 bis 21.00 Uhr noch intensiver an der Stabilisierung ihres Bewegungsapparates arbeiten. BodyART verbindet Trainingspositionen und klassische Atemtechnik zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Dabei wird der ganze Körper funktionell gekräftigt, was das Haltungsbild positiv beeinflusst. Bei regelmäßigem Besuch des Kurses wird die Energie für den Alltag erhöht. bodyART ist für Mann und Frau in jedem Alter gedacht.

Sauna für die kalte Jahreszeit

Während der kalten Jahreszeit sind Saunagänge besonders wohltuend und härten ab. Von Oktober bis März finden jeden Donnerstag um 20.00 und 20.45 Uhr Saunaaufgüsse mit Didi Brunner im Regenerationsbereich der Sportschule statt.

Special Weeks

Ab Oktober wird das allgemeine Kursprogramm durch die neuen „special weeks“ erweitert. Hierbei werden über mehrere Wochen Extrakurse angeboten, die sonst nicht im Programm sind oder in einer abgeschlossenen Einheit intensiver trainiert werden können - ob Yoga für Kids, Breakdance oder Entspannung. Lasst Euch überraschen! Über die „special weeks“ gibt es natürlich immer rechtzeitig Aushänge am Empfang! So viel sei schon verraten: Bereits am 18. Oktober beginnt das erste Special. „Zumba“ steht für vier Donnerstage auf dem Programm. Eine Anmeldung ist hierfür erforderlich. Nichtmitglieder können Tageskarten am Empfang erwerben.



Body & Mind Day

Mitmachen und Wohlfühlen! Neu: Entspannung

Das Angebot der Sportschule FFB-Puch beinhaltet neben dem Fitness- und Gerätetraining ein umfangreiches Gymnastik- und Zusatzangebot für die verschiedenen Altersklassen. Viele Menschen sind in unserer schnelllebigen Zeit beruflich und privat sehr gefordert. Sie möchten deshalb in ihrer Freizeit aktiv Entspannen und ihrem Körper Gutes tun. Dadurch rückt immer mehr das ganzheitliche Training in den Fokus, bei dem neben Körper auch Geist und Seele angesprochen werden.

Welche Möglichkeiten die Sportschule FFB-Puch genau anbietet, können alle Interessierten beim Body & Mind Day am 17. November erfahren und testen. Der Aktionstag startet mit dem Kurs „bodyART Flow“, in dem weiche, fließende Bewegungskombinationen den Kreislauf anregen, die Muskulatur stärken und eine positive Körperwahrnehmung fördern. In der anschließenden Yogastunde mit Petra Martin werden Bauch und Rücken stabilisiert und gekräftigt. Die Übungen aus dem Asthtanga-Yoga stimulieren die Organe und das Nervensystem und

bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. In der zweiten bodyART-Stunde bei Anke Pittner und Heike Westner wird der gesamte Bewegungsapparat durch Kräftigungs- und Halteübungen stabilisiert. Der Body & mind Day wird durch eine Entspannungsstunde abgeschlossen. In der Stunde mit Claudia Pflaum werden durch progressive Muskelrelaxation einzelne Muskelgruppen intensiv angespannt und dann wieder tiefenentspannt, was generell zu Stressabbau führt. Unter Trommelbegleitung wird abschließend eine Art Trance geschaffen, in der die Teilnehmer verschiedene Körperwahrnehmungsübungen und weitere Entspannungstechniken kennenlernen.

Während des gesamten Tages finden stündlich Saunaaufgüsse statt. Kinder sind in der Kinderbetreuung von 9.30 bis 13.00 Uhr herzlich willkommen. Mitmachen und Reinschnuppern kann jeder ohne Anmeldung. Nichtmitglieder zahlen eine Tagespauschale von 15 Euro. Weitere Informationen zum genauen Programm und den Stundeninhalten finden Sie am Empfang der Sportschule.

NEUE GESICHTER

Gebratenes Zanderfilet auf Wokgemüse

Familie Maurer vom Hotel Waldschlößl in Neukirchen b. Hl. Blut hat uns wieder ein Rezept zur Verfügung gestellt. Aber nicht nur solch leckeres Essen erwartet Sie bei einem Urlaub in dem Hotel: Im tollen Sauna- und Wellnessbereich, sowie in der hervorragend ausgestatteten Sportschule Vitalis bleiben keine Wünsche offen. www.hotel-waldschloessl.de

4 Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Mehl bestäuben, Zanderfilets anbraten, pro Seite 3 Minuten.

300g Chinakohl in Streifen, 150g Shiitake-Pilze in Streifen, 3 Paprikaschoten in Rauten, 1 St. Lauch in ½ cm breite Ringe schneiden, 250g Zuckerschoten, 2 Möhren in dünne Scheiben hobeln, 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein hacken, 2 getr. Chilischoten zerreiben.

Wok mit Rapsöl erhitzen, Möhren, Lauch und Zuckerschoten bei starker Hitze 3 Min. anbraten. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Chilis dazugeben und 2 Min. braten. Paprika und Chinakohl untermischen, noch 2 Minuten garen.

Gemüse aus dem Wok nehmen, 400ml Kokosmilch im Wok 2 Min. kochen lassen, Gemüse untermischen, mit Zitronensaft, Soja-soße, Salz, Thymian und Zimt abschmecken.

Zanderfilet auf dem Gemüse servieren.

Dr. Dagmar Naumann

Seit Mai diesen Jahres ist Dagmar Naumann die neue Ärztin der Sportschule. Ab sofort führt die Medizinerin aus Kottgeisering die Eingangsuntersuchung bei Personen mit Herz-Kreislaufproblemen und bei Personen über 50 Jahren standardmäßig durch. In der Leistungsdiagnostik wird sie außerdem Sportler während des Tests überwachen und danach die EKGs auswerten.

Die Medizinerin hat 1999 ihr Staatsexamen in der Uni in München erfolgreich bestanden. Danach kam Dagmar Naumann ins Klinikum Fürstfeldbruck, wo sie neun Jahre in der Inneren Medizin bei Professor Eissele und auch in der Kardiologie tätig war. Nach ihrem Facharzt für Innere Medizin 2011 arbeitet sie seit Dezember 2011 in der Anästhesie im Brucker Krankenhaus und fährt unter anderem Notarzteinsetze. Wenn Dagmar nicht gerade in der Leistungsdiagnostik gebraucht wird, ist die stets gut gelaunte Sportlerin auch im Trainingsraum an den Geräten zu finden.



Tobias Fuchs

Seit Juli sieht man ein neues Gesicht in der Sportschule: Tobias Fuchs wird für die nächsten dreieinhalb Jahre in der Sportschule ein duales Studium im Bereich Gesundheitsmanagement absolvieren. Die Ausbildung läuft seit 1. Juli 2012 an der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Prävention in München. Das Fernstudium wird blockweise absolviert, wodurch Tobi die meiste Zeit in der Sportschule sein wird. Der 22-Jährige arbeitet hier nicht nur am

Empfang, im Trainingsraum und in der Rückensportschule, sondern leitet mit Mathias Beule auch den Akrobatikkurs. Dabei wird Tobi aus seinem Hobby „Breakdance“ zahlreiche turnerische und akrobatische Elemente mit einfließen lassen. Was Tobi nach seinem Studium machen wird, ist noch offen: ob Tanzlehrer, Sportlehrer oder Trainer.



Das TUI-ReiseCenter Team berät Sie gerne!



Hiking & Biking • Golf • Tauchen • Wintersport

Sporturlaub für jeden etwas!

 **TUI ReiseCenter**
So geht Urlaub.

TUI ReiseCenter, Kurt-Huber-Ring 9, 82256 FFB, Tel. 08141/1438
fuerstenfeldbruck1@tui-reisecenter.de, www.tui-reisecenter.de/fuerstenfeldbruck1

Kraftsportler bezwingt den Mont Blanc

Bernd Weiß zeigt: Einmal Leistungssportler, immer Leistungssportler.

Dass ein ehemaliger Kraftsportler nach einer längeren Pause zurück zur Sportschule findet, ist nicht ungewöhnlich. Dass er jedoch in komplett andere Sphären aufsteigen will und dies auch erfolgreich schafft, ist außergewöhnlich.

Wo die Fotos im Langhantelbereich der Sportschule an die Erfolge von Bernd Weiß als Deutscher Vizemeister im Kraftdreikampf und an seine Zeit in der Bundesligamannschaft erinnern, hatte er im letzten Winter ein anderes Ziel: Ausdauertraining stand bei ihm auf dem Programm. Der 45-Jährige hatte es sich in den Kopf gesetzt, den Mont Blanc, den höchsten Berg der Alpen, zu bezwingen. Dass sich das Training im letzten Winter gelohnt hat, beweist die erfolgreiche Besteigung des 4.810 m hohen Berges.

Es begann alles 2011 in einer Bierlaune heraus. Bernd wurde von einem Freund überredet, die Besteigung des weißen Berges in Angriff zu nehmen. Da beide außer Wanderungen keine alpinen Erfahrungen aufweisen konnten, geschweige denn wussten, wie man mit Pickel, Steigeisen und Seil umgeht, war dieses Projekt besonders spannend. Zur Vorbereitung arbeitete Lenz ein Ausdauer- und Kraftausdauer-Trainingsprogramm aus, das Bernd im Dezember begann. Im Juli sollte dann der Aufstieg gewagt werden. Als kurz vor Abreise sich am Mont Blanc ein schweres Bergunglück mit sieben Toten ereignete und kurz danach bei einer Bestei-



Am höchsten Berg der Alpen musste Bernd an seine Grenzen gehen.

gung zwei Bergsteiger erfroren, stockte das Projekt nur kurz. Die beiden ehemaligen Leistungssportler beschlossen auf Rat ihres Bergführers eine andere Route zu wählen und dabei 1.600 hm mehr auf sich zu nehmen. Nach einer Einführung in den Umgang mit alpinem Equipment, starteten insgesamt drei Gruppen mit jeweils einem Bergführer gemeinsam, um maximale Sicherheit zu gewährleisten. Da am Besteigungstag noch bestes Wetter herrschte aber schlechtes Wetter vorhergesagt war, beschlossen die Bergführer nach 1.600 hm direkt die komplette Route durchzugehen anstatt zu übernachten. Das hieß, dass nach einer kurzen Pause in der Gouter Hütte auf 3.800 m,



direkt die Vallot Schutzhütte auf 4.300 m angesteuert wurde. In der Schutzhütte deponierten die Alpinisten ihre Rucksäcke, um im Endsprint, nur mit Pickel, Steigeisen und Seil bewaffnet, die letzten 500 hm bis zum Gipfel zu bewältigen. „Hier musste ich an meine Grenzen gehen“, beschreibt Bernd nüchtern. „Es war kalt und windig, jeder Schritt verlangte Überwindung und ich bekam kaum noch Luft.“ Um 18.30 Uhr war die Seilschaft endlich oben auf der Spitze, wo ein phänomenaler Sonnenuntergang die ‚Flachländer‘ belohnte. „Zwischendrin wollte ich mehrfach aufgeben, war aber am Ende nur froh, dass ich mich doch durchgebissen hatte“, beschreibt Bernd diese Gren-

zerfahrung. Nach 20 Minuten auf dem Dach der Alpen waren alle so durchgefroren, dass der Abstieg schnell beginnen musste. Als die geschundenen Bergsteiger um 21.30 Uhr endlich zurück an der Gouter Hütte waren, erlebten sie eine weniger schöne Überraschung: Aufgrund der Schlechtwetter-Prognosen war diese letzte Hütte vor dem Gipfel komplett überfüllt: „Alle Betten waren belegt, auf allen Bänken und Tischen lagen Menschen. Ich konnte mir einen Stuhl für die Nacht ergattern“, erzählt der ehemalige Kraftsportler mit einem Schmunzeln. Dieses Bergerlebnis war für Bernd gigantisch, die Natur überwältigend. Dass solch eine Tour jedoch nichts für Ungeübte, die Kondition ausschlaggebend für den Erfolg ist und man in jedem Fall komplett fit sein muss, kann Bernd nur unterstreichen. Trotz seiner Fitness steht bei dem ehemaligen Kraftsportler solch eine Besteigung erst einmal nicht mehr auf dem Plan. „Die Quälerei war doch sehr groß und ich bin extrem an mein Limit gegangen“, so Bernd. Dabei verspürte Bernd nach dieser Extremtour außer einer allgemeinen Müdigkeit keinen Muskelkater! Und auf die Frage, wie krass die Besteigung war, sagt Bernd nur nüchtern: „300kg Kniebeuge ist auch krass. Aber durch die Wettkampferfahrung habe ich gelernt nicht aufzugeben.“

ERFOLGREICHE SPORTLER

Dominik Gührs: Saison erfolgreich

Dominik Gührs ist seit seinem Weltmeistertitel 2011 oft in den Medien zu sehen. Derzeit steckt Dominik mitten in der nächsten Saison. Nachdem er schon einige Contests gewinnen konnte, hält er momentan erfolgreich seinen ersten Platz in der Weltrangliste. Aber der wichtigste Contest in diesem Jahr steht noch bevor: Die Wakeboard Weltmeisterschaft auf den Philippinen im November. Hier will Dominik seinen Titel verteidigen. Aus diesem Grund ist der Wakeboarder auch beständig in den Trainingsräumen der Sportschule zu sehen. Er trainiert extrem viel, um optimal für die Weltmeisterschaft vorbereitet zu sein. Dabei ist der 22-Jährige nach seinem Unfall im Jahr 2003 von schlimmeren Verletzungen verschont geblieben: „Zum Glück hatte ich in letzter Zeit nur leichte Beschwerden! Ich hatte vor ein paar Wochen einen Tennisarm der mich beim Wakeboarden immer ziemlich gestört hat. Aber durch ein wenig Physio und Training ist der jetzt zum Glück wieder weg“, so Dominik. Wir wünschen ihm viel Glück!



Michi Neururer beißt sich durch

Michi stand kurz vor seinem Sprung in die Weltcup-Mannschaft, als sich der Tiroler im Oktober 2011 schwere Verletzungen im linken Knie zu zog. Seitdem trainiert er in der Sportschule FFB-Puch für sein Comeback. Jedoch bereits im Januar 2012 riss sich Michi erneut den Außenmeniskus. Im Mai 2012 dann der nächste Rückschlag: Schultergelenkssprengung mit Deltamuskela-briss. Dass jemand eine ganze Unglückssträhne mit so viel Humor und guter Laune einfach wegsteckt, ist wohl selten. Seinen Wohnort hat der immer gute gelaunte Österreicher bereits im März 2012 nach Fürstfeldbruck gelegt, um noch besser die Trainingsmöglichkeiten der Sportschule ausschöpfen zu können. Um auch im Sommer die Muskelschwachstellen von Michi optimal aufzubauen, hatte sich Lenz für Michi etwas ganz besonderes überlegt: In einer Seilanlage kann Michi mit Snowboard an den Füßen optimal seine Muskeln auf die enorme Belastung beim Boardercross trainieren. Nun fiebert er auf das erste Worldcup-Rennen am 8. Dezember 2012 im Montafon hin.



Filmpremiere in FFB „Hurt so good“

Ihren dritten, sensationellen Freeski-Film präsentiert die Gruppe „Legs of Steel“ am 8. November im Raum Fürstfeldbruck. Die vier Protagonisten Thomas Hlawitschka, Bene Mayr, Tobi Reindl und Paddy Graham trainieren in der Sportschule FFB-Puch – dadurch wurde die Premiere in Fürstfeldbruck erst möglich. Der Film „Hurt so good“ zeigt in spektakulären Freeski-Szenen in Kanada, Norwegen, Österreich, Schweiz und Frankreich die Leidenschaft der vier Freeskier – Extremsport, bei dem sogar Schmerzen gut tun. Die „Legs of Steel“ haben sich erneut den Filmemacher Andre Nutini ins Boot geholt und sorgen jetzt auch international für Furore! Beim internationalen IF3 Filmfestival in Montreal/Kanada Mitte September, das die Weltpremieren der besten Freestyle und Freeride Movies zeigte, überzeugte „LOS“ sagenhaft: Die Jungs gewannen den ersten Preis in der Kategorie „Beste Kameraführung“. Dieser Film sollte zum Start der Wintersaison nicht verpasst werden! Informationen und Karten gibt es ausschließlich am Empfang der Sportschule.



Flugkünstler: Lukas Reumschüssel

„Mein Rad und mein Bus, das ist mein Leben.“ Mit diesen Worten zeigt mir Lukas Reumschüssel stolz seinen alten Bundeswehrbus, den er für sich und sein Dirt-Bike umgebaut hat. Denn wenn der 19-Jährige nicht gerade die Schulbank im Graf-Rasso Gymnasium drückt oder am Empfang der Sportschule arbeitet, verbringt ‚Reumi‘ die meiste Zeit auf seinem Dirt-Bike oder beim Shapen eines neuen Sprungs in der Kiesgrube oder im Wald. Anfangen hat seine Dirt-Bike Leidenschaft vor 10 Jahren bei seinem Freund Tibor Simai im Keller. Seitdem ist das Bike-Talent immer öfter beim Fahren, Springen, bei Bike-Camps oder bei Fotoshootings zu finden. Der Reiz an dem doch recht gefährlichen Bikesport ist für Lukas klar: „Auf dem Rad kann ich kreativ sein, kann meine Ideen ausleben, mich abregieren und Zeit mit meinen Freunden verbringen“, so der Brucker. Dass er nach einem heftigen Sturz wieder in der Sportschule ausgeglichen werden musste, ist recht selten. „Ich trainiere immer, um Verletzungen vorzubeugen“, erklärt mir der Bikefreak nüchtern.

Foto: Adrienne Murawski



SAUNAZEITEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Finnische Sauna 90°	A 09:00-21:30	B 12:00-21:30	A 09:00-21:30	B 12:00-21:30	A 09:00-21:30	B 09:00-17:30	B 09:00-15:30
Regressions-Sauna 60°	B 15:00-21:30	A 16:00-21:30	B 15:00-21:30	A 12:00-16:00 nur Damen 16:00-20:00 alle	B 14:00-21:30	---	A 09:00-15:30
Dampf-Bad	09:30-21:30	---	09:00-21:30	12:00-16:00 nur Damen	09:00-20:00	09:00-17:30	09:00-15:30
Infrarot	10:00-20:00	13:00-21:30	10:00-20:00	12:00-16:00 nur Damen	09:00-14:00	09:00-17:30	---

PREISE

Sportschule FFB-Puch GmbH
Gesundheits – Fitness – Wellnesscenter
82256 Fürstentfeldbruck, Am Fuchsbogen 9,
Telefon 08141/23026 – www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de



Öffnungszeiten	Sommer (Juni - August)	Winter (September - Mai)
Montag, Mittwoch und Freitag	08.30 - 22.00 Uhr	08.30 - 22.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	12.00 - 22.00 Uhr	12.00 - 22.00 Uhr
Samstag	08.30 - 16.00 Uhr	08.30 - 18.00 Uhr
Sonntag	geschlossen	08.30 - 16.00 Uhr

Kinderbetreuung für Kinder (0-12 Jahre) im separaten Spielzimmer (kostenlos),
Montag, Mittwoch, Freitag 09.00-12.00 Uhr / Mittwoch 14.30-16.30 Uhr / Samstag 09.30-13.00 Uhr

Preisliste:

Alle Beiträge, inkl. Group Fitness Plan, Sauna und Kletterwandbenutzung, zahlbar monatlich per Bankeinzug.

Laufzeit:	6 Monate	12 Monate
Normaltarif:	€ 71,00	€ 62,00
Nachmittagstarif (Nutzung der gesamten Angebote bis 16.00 Uhr werktags, samstags, sowie sonn- und feiertags)	€ 57,00	€ 52,00
Schüler, Auszubildende, Student,	€ 57,00	€ 52,00
Familientarif bei 2 Personen (nur bei verheirateten Paaren)	€ 124,00	€ 114,00
bei 3 Personen (Kindern und Geschwistern)	€ 171,00	€ 156,00

1 Probetraining ist kostenlos! (Bitte **nur** mit Terminvereinbarung!)

3-Monats-Vertrag (mit Test, Anmeldegebühr, Kautions, Beitrag). € 330,00 (Bezahlung im Voraus)

Einsteiger Paket € 85,00, jedes weitere Familienmitglied € 55,00

Das Einsteiger Paket beinhaltet die Eingangsbefragung, die Ermittlung muskulärer Dysbalancen, orientierende Bewegungsbereichsinspektion und einen aussagefähigen Ausdauerstest (bei Risikogruppen unter ärztlicher Überwachung).

Kartenkautions € 20,00

Die Kautions für den Mitgliedsausweis wird bei Kündigung und Rückgabe der unbeschädigten Karte zurückerstattet.

Sondertarife:	einmalig :	10er Karte:
Gymnastik + Sauna (Erwachsene):	€ 20,00	€ 110,00
Sauna:	€ 10,00	€ 60,00

Kids + Teens:

Zehnerkarte (für Kinder bis 6 Jahre + Aikido)	Eltern Mitglied € 30,00	Eltern Nichtmitglied € 50,00
Beitrag monatlich (für Kinder ab 6 Jahre)	½ Jahresvertrag € 35,00	Jahresvertrag € 30,00

Wiedereinsteiger Paket:

Trainingsaufnahme-Serviceheft (SSP-Pläne sind vorhanden, kein Test nötig)	€ 20,00	zzgl. € 20,00
Wiedereinsteiger-Serviceheft (Neue Probleme, Test ist notwendig, ohne TBA)	€ 50,00	Kartenkautions

Gesundheitscheck (Lactat, Muskeldysbalancenstest, Anthropometrie) € 250,00 Nichtmitglieder

Wir bieten Ihnen durch unsere Spezialisten wissenschaftlich fundierte Testmethoden, die durch moderne Computersysteme unterstützt werden.
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut Vertrag.

KINDERBETREUUNG

Für Kinder von 0 bis 12 Jahren
- kostenlos -

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 12.00 Uhr
	15.00 - 17.00 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr
Samstag	09.30 - 13.00 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sportschule FFB-Puch GmbH

Layout & Redaktion:
Anne Kaiser Fotografie, FFB

Fotos:
Anne Kaiser Fotografie, FFB
Miriam Schmitt, Privatarchive

Anzeigen:
Anne Kaiser, FFB

Druck:
Hauff DruckArt GmbH, Kaufering

ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer (Juni - August)

Montag	08.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	12.00 - 22.00 Uhr
Freitag	08.30 - 22.00 Uhr
Samstag	08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag	geschlossen

Winter (September - Mai)

Montag	08.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	12.00 - 22.00 Uhr
Freitag	08.30 - 22.00 Uhr
Samstag	08.30 - 18.00 Uhr
Sonntag	08.30 - 16.00 Uhr

KONTAKT

Sportschule FFB-Puch GmbH
Am Fuchsbogen 9
82256 Fürstentfeldbruck
Telefon 08141/ 23026
www.sportschule-ffb.de

FITNESS PLAN



Montag	08.30-22.00	Dienstag	12.00-22.00	Mittwoch	08.30-22.00	Donnerstag	12.00-22.00	Freitag	08.30-22.00	Samstag	08-30-(16.00)18.00
Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B
09.15-10.00 Eltern-Kind-Turnen	09.30-10.15 Morning Action				09.30-10.15 bodyArt				09.30-10.30 Yoga		
10.15-11.00 Eltern-Kind-Turnen	10.15-11.00 Workout				10.15-11.00 Beckenboden-training / Entspannung					10.00-11.15 Kids Aikido 6-9 J.	10.00-11.30 Funny Weekend siehe Aushang (Oktober-April)
	16.15-17.00 Schnelligkeitstraining ab 10 J	16.30-17.30 Schnelligkeitstraining	17.00-17.45 Entspannung	15.00-16.00 Sport + Spaß ab 3 J.	15.30-17.00 Eltern-Kind-Psychomotorik	14.30-15.15 Bauchtanz Anfänger	14.15-15.15 Fit ins Alter	14.00-14.45 BrainSports	15.00-16.30 All inclusive	11.15-12.30 Kids Aikido 10-14 J.	12.30-13.30 Kids Akrobatik ab 8 J.
		18.00 Uhr Ernährungsinfo				15.15-16.00 Bauchtanz Aufbau	15.30-16.15 Entspannung				
18.00-18.45 Dance+Aerobic 8-12 J.		18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Cardio Training		18.00-18.45 Aerobic Moves		17.15-18.00 Koordination ab 6 J.	17.00 Stoffwechselformung	18.00 Fortsetzungskurs		
18.45-21.00 Aikido für Fortgeschrittene	19.45-21.00 bodyART	19.00-20.30 Yoga	19.00-19.45 Bodystyling	19.30-20.15 Bauchtanz	19.30-20.15 Step Kondition	18.45-19.30 Yoga Basic	Special weeks (siehe Aushang)	19.30 - 20.30 Boxen	19.00-20.15 Yoga		
			20.15-21.15 Feldenkrais Kurs	20.15-21.00 Bauchtanz		20.00-21.00 Qigong					
9.00-10.30 (April-September) Nordic Walking		16.00-17.30 Cardiopulmonales Bewegungstraining		9.00-10.30 (Oktober-März) Nordic Walking		16.30-18.00 Cardiopulmonales Bewegungstraining		09.00-10.00 Row for Health		10.30-12.00 Lauf ABC	
14.00-15.00 Spin for Health		19.30-21.00 (Oktober-April) Spin for Health Speed		09.30-10.30 Uhr Spin for Health		18.00-19.00 Lauftreff		15.00-16.00 Row for Health (für Einsteiger)		10.30-12.00 Lauftraining	
18.00-19.30 (Mai-September) Inline Skating				18.45-19.45 und 20.00-21.00 Spin for Health (Oktober-April)		18.00-19.00 (Oktober-April) Row for Health (für Einsteiger)		18.00-19.00 (Oktober-April) Spin/Row for Health Jugendl. (12-15 J.)		10.00-11.30 (Oktober-April) Spin for Health	
18.45-19.45 und 20.00-21.00 Spin for Health (Oktober-April)				18.30-20.30 (Mai-September) Skiken+ Nordic Blading		19.00-20.00 Walken		18.30-20.30 (Mai-September) Jugend-MTB			
18.30-20.30 (Mai-September) Rennrad-Jugendtraining (12-15 J.)				18.30-20.30 (Mai-September) Rennrad Alle Leistungsklassen Gruppeneinteilung vor Ort		19.15-20.15 Row for Health		19.30-21.00 (Oktober-April) Spin for Health Speed			