



newsnewsnews

trends

facts

information

news

INTERVIEW

Philosophie der SSP



Warum es sich für die Mitglieder lohnt, regelmäßig leistungsdiagnostische Untersuchungen durchführen zu lassen und Entspannungsangebote zu nutzen, erklärt Lenz Westner

Die Sportschule Fürstfeldbruck-Puch bietet ihren Mitgliedern nicht nur auf dem sportlichen Bereich höchstes Niveau. Warum passen Zusatzangebote wie Massagen oder Muskelbindegewebs-synchronisation so gut in das Konzept der Sportschule?

„Ein Ursachen orientiertes Training im Präventions- und Rehabereich zu bieten, ist das ganzheitliche Konzept der SSP. Das Geheimnis des Erfolgs ist das perfekte Zusammenspiel von Belastung und Entlastung. Muskelbindegewebs-synchronisation oder Massagen fördern die Regeneration bis hinein in die Zellebene, damit unsere Mitglieder ihre Ziele gesund erreichen.“

An welche Zielgruppe richten sich diese Zusatzangebote in erster Linie?

„An alle die Probleme haben, Belastungsreize zu verarbeiten. Das gilt für Menschen mit Muskel- oder Bindegewebsproblemen genauso wie für leistungsorientierte Sportler, die schneller für die nächste Trainingseinheit fit sein wollen. Im Rehabereich profitieren verletzte Sportler durch die gesteigerte Stoffwechselaktivität besonders stark, wenn beispielweise Schwellungen schnell abgebaut werden.“

Ebenfalls zum Bereich der Zusatzangebote wird die Abteilung für Leistungsdiagnostik gezählt - wo liegen hier die Arbeitsschwerpunkte?

„Die Leistungsdiagnostik ist wichtiger Bestandteil unserer Qualitätssicherung. Dabei werden die Ergebnisse unserer Trainingssteuerungen unter wissenschaftlichen Kriterien überprüft. Jeder unserer Kunden wird ganzheitlich getestet, um eine optimale Trainingsperiodisierung durchführen zu können. Über die leistungsdiagnostische Abteilung steuern wir die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachverbänden, Institutionen, Universitäten und anderen Kooperationspartnern.“

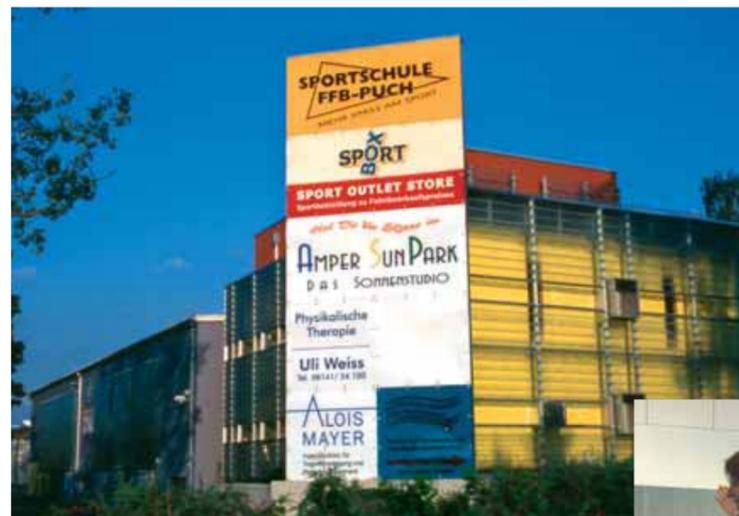
Auf welchem Stand ist die Abteilung für Leistungsdiagnostik in der Sportschule und wo liegt die Zukunft in diesem Bereich?

„Die Abteilung für Leistungsdiagnostik arbeitet auf Spitzenniveau. Zukünftig wird die Abteilung erfolgreiche in der Sportschule entwickelte Trainings- und Betreuungskonzepte wissenschaftlich untermauern und die Ergebnisse in Fachmedien und auf Kongressen veröffentlichen.“

Ausgeglichenheit durch ganzheitliches Training

Eine Mitgliedschaft in der Sportschule Fürstfeldbruck-Puch bedeutet nicht nur, regelmäßig an Geräten zu trainieren, sondern auch die umfangreichen und attrakti-

Spin for Health wieder Hochsaison. Hier werden die Angebote etwas modifiziert: die versierte Rennradportlerin Carmen Ziegler-Streb wird in Zukunft die Stunden



In der Sportschule wird ganzheitliche Betreuung groß geschrieben

ven Zusatzangebote zu nutzen. WaterRowing beispielsweise ist eine hervorragende Ausdauersportart. Keine Angst, es werden vor allem in der Einsteigerstunde keine Höchstleistungen von Ihnen verlangt. Nicht nur junge, gut trainierte Menschen besuchen diese Stunden, auch zahlreiche Seniorsportler haben bereits Gefallen daran gefunden. Rudern fordert die gesamte Muskulatur des Körpers sowie die Konzentration. Arme und Beine müssen gemeinsam arbeiten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Meist wird in den Stunden ein Intervalltraining angeboten, das heißt, das Tempo wird für kurze Zeit erhöht, dann folgt wieder eine moderate Phase. So wird der Stoffwechsel hervorragend angeregt. WaterRowing ist ein perfektes ganzheitliches Training, das in der Sportschule von speziell ausgebildeten Betreuern geleitet wird. Sicher finden auch Sie die für Sie passende Stunde aus der gesamten Angebotspalette. Actionreicher sind die Spin for Health-Stunden, hier wird zur zusätzlichen Motivation mit Musik trainiert. Während der Sommermonate wurde am Mittwochabend statt Spin for Health beim schönem Wetter Rennradtraining angeboten, im Herbst und Winter hat

koordinieren (Einzelheiten auf Seite 8) Für Bikefans gibt es ganzjährig am Donnerstagabend den Mountainbiketreff mit Michael Neuhierl. Abseits der Straßen geht es über Stock und Stein durch den Landkreis.



Zahlreiche weitere Outdoor-Angebote wie Walking, Nordic-Walking, der Lauftreff und das Lauftraining werden ebenfalls ganzjährig angeboten - hier kommt es auf das richtige Schuhwerk und die passende Kleidung an. Neben dem sportlichen Effekt wie Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Verbesserung der muskulären Beschaffenheit des Körpers ist Sport im Freien auch ein tolles Naturerlebnis, das Sie sich auch bei kühlen Temperaturen nicht entgehen lassen sollten.

Immer alles geben - nicht nur im sportlichen Bereich, das ist die Mentalität unserer Zeit. Aber der Körper verlangt zusätzlich nach Regeneration, er braucht Erholungsphasen. Auch der Geist freut sich über entspannende Momente, damit er wieder neue Kraft für die Anforderungen des Alltags tanken kann. Einen Beitrag hierzu leisten Angebote wie die Feldenkrais-Kurse,

die Yoga- oder die Mental-Balance-Stunden. Wenn Sie es sich richtig gut gehen lassen möchten, dann buchen Sie eine Ayurveda-Massage bei Ingrid Quabis. Im wohligen warmen und gemütlich gestalteten Behandlungszimmer können Sie bei verschiedenen Massagen - Gesicht, Teilkörper, Ganzkörper - richtig entspannen. Bei Ayurveda-Massagen wird mit verschiedenen Ölen gearbeitet, die in Verbindung mit der Massage je nach Ausführung bestimmte Wirkungen haben - und „sie wirken intensiv“, verspricht Ingrid Quabis. Zur tiefen Entspannung der Muskulatur trägt MBS, also Muskelbindegewebs-synchronisation bei, die von Reinhard Bär und Frank Bader durchgeführt wird. Mit dieser Methode werden Verspannungen gelöst und Beschwerden gelindert. Die Muskulatur wird entkrampft und die Zellen bekommen neue Lebensenergie. MBS kann an allen Körperregionen angewendet werden.

Die Sportschule Fürstfeldbruck-Puch leistet mit ihren umfangreichen Angeboten einen großen Beitrag zum körperlichen Wohlbefinden und zur Erhaltung des inneren Gleichgewichts. Sich wohlfühlen hängt vor allem für Frauen oft auch mit dem Körpergewicht zusammen.

Dass Diäten auf dem harten Weg zur Traumfigur langfristig nicht hilfreich sind, haben die meisten schon am eigenen Körper erfahren müssen. Eine dauerhafte Umstellung der Ernährung ist die Grundlage des Abnehmens. Die Sportschule Fürstfeldbruck-Puch bietet regelmäßige Treffen bei Karin Lachmayr. Sie gibt ihre eigenen Erfahrungen an Gleichgesinnte weiter und hat zudem zahlreiche Tipps, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Ausdauersport, alltagstauglich realisiert werden kann.



Karin Lachmayr

Nutzen Sie die unterschiedlichen Angebote der Sportschule und gönnen Sie Ihrem Körper auch regelmäßig Ruhe und Entspannung.

NEU NEU NEU

Künftig werden wir in jeder Ausgabe der SSP-News ausführlich über Aikido berichten. Der erste Teil: Seite 4

Helmuth Platzer hat nach einer schweren Verletzung ein hervorragendes Comeback geschafft und wurde Deutscher Vizemeister im Kraftdreikampf Seite 2

Regina Haas präsentiert sich in Hochform. Infos über ihre WM- und EM-Titel Seite 2

Ab Herbst Neu in der Sportschule: Boxtraining für Frauen und Männer - alle Informationen auf Seite 8

Langlaufen mit Reinhard Bär, Tiefschnee- und Buckelpistenfahren mit Garhammer Skitours - Termine und Infos auf Seite 3

Sich verwöhnen lassen - das geht wunderbar mit einer Ayurveda-Massage bei Ingrid Quabis. Einzelheiten auf Seite 11

Die Alpenüberquerung mit dem Mountainbike - wer dabei war, wie es den Fahrern erging, die schönsten Erlebnisse... Seite 9

News und Berichte aus der Kindersportschule auf Seite 8

Die Kreisklinik Fürstfeldbruck erhält eine Golf-Clinic-Zertifizierung und kooperiert mit der Sportschule - wie es dazu kam, was sich ändert lesen Sie auf Seite 6-7

BMX-Brüder wieder erfolgreich

Vor 20 000 jubelnden Zuschauern einen Wettkampf bestreiten - das ist für viele Sportler ein ganz besonders Erlebnis. Markus Huber durfte sich bei der BMX-Hallen-Weltmeisterschaft in Paris-Bercy auch noch feiern lassen. Als bester Deutscher Fahrer in der Klasse der 17 bis 29-Jährigen ergatterte sich der 20-jährige BMX-Fahrer den 12. Platz. Ein Highlight für Markus war das Viertelfinale, denn hier musste er gegen sieben Franzosen antreten - er ließ sich aber nicht aus der Ruhe bringen und sicherte sich mit dem dritten Platz die Teilnahme am Halbfinale. Im Halbfinale schien anfangs auch alles super zu laufen: "ich war vom Start weg an dritter Stelle" erzählte er nach dem Rennen. "Wir sind dann zu viert in die letzte Kurve, aber dann ist mir jemand ins Rad gefahren". Auf den letzten Metern musste er sich dann noch überholen lassen und so reichte es auf der kurzen Strecke von 300 Metern noch zu Platz sechs im Halbfinale und zum 12. Rang in der Gesamtwertung. Traurig ist



Markus Huber bei der WM

Markus Huber darüber nicht, schließlich ist er bester deutscher Fahrer in seiner Klasse und kann mit der Weltspitze mithalten. Zudem hat er sich zwei Wochen zuvor bei der Europameisterschaft am Genfer See in der Schweiz den sechsten Platz erkämpft und zählt derzeit zur absoluten deutschen BMX-Elite. Vor allem nachdem er sich Anfang des Jahres bei einem Sturz mit Überschlag das Schlüsselbein angebrochen und die Wirbelsäule gestaucht hatte, freute sich der 20-jährige, dass er nun wieder volle Leistung bringen kann. Markus' Bruder Michael Huber ist zwei Jahre jünger, jedoch genau so BMX-begeistert. Bei der Weltmeisterschaft in Paris startete er in der gleichen Klasse wie sein älterer Bruder, schied jedoch nach einem Zusammenstoß mit einem anderen Fahrer aus. Auch er war kurz zuvor bei der Europameisterschaft in der Schweiz am Start und sicherte sich dort in der Klasse der 17. und 18-jährigen Fahrer den Europameistertitel in der 20-Zoll-Kategorie und den vierten Platz in der Cruiser-Klasse mit 24 Zoll.

Für Markus Huber geht ab Oktober ein Traum in Erfüllung: Er wird zum 1. Oktober 2005 in die Sportfördergruppe der Bundeswehr aufgenommen. Denn BMX ist bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 offizielle olympische Disziplin und da möchte Markus Huber auf jeden Fall dabei sein. Bis Oktober werden Markus und Michael Huber noch gemeinsam im Garten trainieren - sie haben sich kürzlich ein 2-Mann-Startgatter gekauft.

ERFOLGREICHE SPORTLER

Helmuth Platzer: Nach Verletzung wieder fit

Nachdem er verletzungsbedingt eine Trainingspause einlegen musste, ist Helmuth Platzer nun wieder regelmäßig in der Sportschule anzutreffen und agiert als wäre nichts geschehen.



Helmuth lässt sich nicht unterkriegen und wird deutscher Vizemeister

Hätte man nicht mit eigenen Ohren Helmuths Erzählungen von der Schwere seiner Verletzung vernommen - man würde es nicht glauben, dass sich der Kraftdreikämpfer im März vergangenen Jahres einen Bizepssehnenriss zugezogen hat. Dabei ist die Bizepssehne direkt am Muskel-Sehnen-Übergang komplett abgerissen. Erst nach einigen Tagen wurde ein Arzt gefunden, der die Operation durchführen wollte. Für einige Athleten bedeutet eine derartige Verletzung das Aus - nicht für Helmuth Platzer. Er ist eine Kämpfernatur und hat sofort nach der Operation mit Krankengymnastik in der Praxis für Physikalische Therapie von Uli Weiss begonnen. Wenige Tage später kam er auch wieder in die Sportschule zum Training, um seine Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Im Herbst vergangenen Jahres kam schließlich die gute Nachricht des Arztes: der Nerv steuert den Muskel im Arm ohne Einschränkungen an - das war die Voraussetzung, um wieder ernsthaft an eine Wettkampfteilnahme denken zu können. Neben konsequentem Training hat bei Helmuth Platzer auch eine regelmäßige Muskelbindegewebssynchronisation zum schnellen Genesungsprozess beigetragen.

Bei der Deutschen Meisterschaft im Kraftdreikampf der Senioren im Frühjahr 2005 in Lindow zeigte Helmuth, dass mit ihm wieder zu rechnen ist und erkämpfte sich den Vizetitel. Bei der Kniebeuge konnte er sich von 230 Kilogramm über 240 Kilogramm auf insgesamt 250 Kilogramm steigern. Auch im Bankdrücken lief es ordentlich. 135 Kilogramm im ersten und 145 Kilogramm im zweiten Versuch waren Helmuth Platzer aber zu wenig und er ließ für den dritten Durchgang 150 Kilogramm auflegen. Dieser Versuch war jedoch ungültig. Bei der letzten Disziplin Kreuzheben versuchte sich Helmuth Platzer nach 240 Kilogramm im ersten und 260 Kilogramm im zweiten Versuch an 270 Kilogramm. Er bewältigte zwar das Gewicht, jedoch wurde dieser dritte Versuch ungültig gewertet. An der Platzierung hätte das nichts mehr geändert, der Kraftdreikämpfer hatte sich aber vorgenommen, 270 Kilogramm zu schaffen. Doch die leichte Enttäuschung wich schnell einer großen Zufriedenheit, denn das Wichtigste war, den Wettkampf mit der Sicherheit beendet zu haben, dass die Sehne voll belastbar ist. Mit der Gesamtleistung von 655 Kilogramm hat Helmuth zwar nicht seine Bestleistung erreicht, aber vor dem Hintergrund der schweren Verletzung einen großartigen Wettkampf abgeliefert. "Es ist alles heil geblieben und ich bin auf einem guten Weg", sagte er im Anschluss.

Regina Haas holt WM- und EM-Titel

Nicht nur Helmuth Platzer, auch Regina Haas musste verletzungsbedingt ein bisschen kürzer treten: Sie hatte sich die Bizepssehne angerissen und konnte sich zeitweise nicht optimal auf die Weltmeisterschaft im Bankdrücken vorbereiten. „Aber Dank sehr guter Betreuung in der Sportschule und perfekten Trainingsplänen von Lenz Westner

war ich zur WM wieder fit", sagt die 43-Jährige. Die Kraftsportlerin war trotzdem selbst ein bisschen überrascht, dass sie ihre Mitbewerberinnen so locker schlagen konnte. Kurz vor Beginn des Wettkampfes



Deutscher Rekord für Regina Haas

im tschechischen Zlin hatte sich Regina entschieden, in der niedrigeren Gewichtsklasse bis 67,5 Kilogramm anzutreten. Und sie hat diese Entscheidung nicht bereut. Dieser Überraschungseffekt verunsicherte die Konkurrentinnen zusätzlich und Regina zeigte einen souveränen Wettkampf. Bereits mit ihrem ersten Versuch von 107,5 Kilogramm übertrumpfte Regina Haas ihre Konkurrentinnen weit. 112,5 Kilogramm im zweiten Versuch bedeuteten auch gleichzeitig die Siegerleistung, denn der dritte Versuch mit 115 Kilogramm war ungültig. Als wirkliche Konkurrentin in diesem Wettkampf galt für Regina Haas bereits im Vorfeld nur die Französin Evelyne Herbin. Diese jedoch präsentierte sich eher schwach, hatte nur einen gültigen Versuch mit 95 Kilogramm und wurde Zweite. Dieser große Leistungsunterschied zeigt auch die Stärke von Regina Haas - sie präsentiert sich bei jedem Wettkampf in konstant sehr guter Form und drückt weit über 100 Kilogramm.

Für die Europameisterschaft der Senioren im Bankdrücken, die vom 4. bis 7. August in Beroun in Tschechien stattfand, hatte sich Regina Haas vorgenommen, mindestens 115 Kilogramm zu drücken - und sie konnte ihr Vorhaben nicht nur in die Tat umsetzen, sondern sogar noch überbieten und stemmte zwei neue deutsche Rekorde. Im ersten Versuch ließ Regina Haas 110 Kilogramm auflegen, ein Sicherheitsversuch mit einem Gewicht, das keine große Herausforderung mehr darstellt. Bereits im zweiten Versuch ging sie aufs Ganze und drückte 117,5 Kilogramm - neuen deutschen Rekord. Den Sieg hatte sie mit dieser Leistung schon sicher und so konnte die Kraftsportlerin der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch pokern und versuchte sich in perfekter Tagesform an 120 Kilogramm. Auch dieses Unterfangen klappte und Regina Haas schraubte den neuen Deutschen Rekord noch einmal ein bisschen höher.

Das neue SSP-Auto ist da



Ein silberner, wendiger Bus, mit den Logos der Sportschule oder deren Kooperationspartner ist seit einigen Wochen auf dem Parkplatz zu sehen. Tobias Marzin, Leiter der Abteilung für Leistungsdiagnostik, fährt den Wagen. Er bietet Platz genug, um sämtliches Equipment einzuladen, das für leistungsdiagnostische Untersuchungen außer Haus benötigt wird. So sind die Mitarbeiter der Sportschule flexibel und können auch beispielsweise Gruppenuntersuchungen bei Vereinen problemlos durchführen.

HIGH TOUCH
Schmeli's
HAIR PROFashion

HAIRDESIGN - COSMETIC - WELLNESS - FRIENDSHIP



...better hair for better bodies!

Ruf 08141/ 9 42 86 Bahnhofstr. 22 82216 Maisach Di-Fr 9.00-18.00h Sa 7.30 - 12.00h www.schmeli.de

NEWS IN DER ABTEILUNG FÜR LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Ab sofort wird Spiro-Ergometrie angeboten

In der Abteilung für Leistungsdiagnostik in der Sportschule werden sportwissenschaftliche Untersuchungen zur Analyse der individuellen Leistungsfähigkeit und zur Optimierung der Trainingsplanung durchgeführt, damit alle Sportler effizient ihr Ziel erreichen. Eine Möglichkeit die Ausdauerleistungsfähigkeit zu bestimmen ist die Laktat-Ergometrie. Hierbei werden die Sportler am Fahrrad-, oder Laufbandergometer in ansteigenden Intensitätsstufen belastet. Neben der Leistung werden verschiedene biologische Parameter gemessen, darunter Herzfrequenz und Laktat. Bei einer Spiro-Ergometrie werden zudem die Atemgase analysiert. Die gewonnenen Daten geben Aufschluss über den momentanen Leistungsstand des Sportlers und ermöglichen detaillierte Informationen über die optimale Trainingsintensität. Denn nur die individuell richtigen Trainingsreize führen auch zu den gewünschten Erfolgen.

Die Spiro-Ergometrie stellt den goldenen Standard der Ausdauerleistungsdiagnostik dar. Neben anderen Atemfunktionsgrößen bestimmt der Leistungsdiagnostiker mit der Sauerstoffaufnahme das Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähig-



Die Ergospirometrie ist eine umfangreiche und aussagekräftige Untersuchung der Ausdauerleistungsfähigkeit, die detaillierte Aussagen über eine optimale Trainingsperiodisierung ermöglicht.

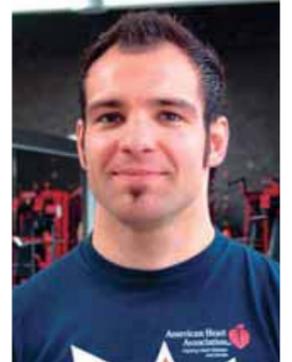
keit. Darüber hinaus liefert die Atemgasanalyse Informationen über eventuelle Auffälligkeiten bezüglich Atmung und Herz-Kreislauf-System. Im Hochleistungssport sind regelmäßige ergometrische Tests eine Selbstverständlichkeit, da sie spezifische Aussagen über den Trainingszustand ermöglichen und für den Sportler die einzig sinnvolle Möglichkeit darstellen, mit System zum Erfolg zu gelangen.

Nicht nur für Hochleistungssportler wie beispielsweise die Spitzentriathletin Ute Mückel ist eine sorgfältige Testung die Basis für ein erfolgreiches Training. Vor allem auch Sportler im Freizeit- und Hobbybereich sollten ihr Training regelmäßig professionell betreuen lassen. Egal ob Fußballer, Radfahrer, Skater oder Bergwanderer: Nur ein gut geplantes Training führt zu den gewünschten Erfolgen. Hierbei ist neben der Laktat-Ergometrie auch eine Überprüfung der Wirbelsäulenform durch einen Triflexometertest sinnvoll. Für Senioren ist eine Laktat-Ergometrie in Kombination mit einem EKG, das vom medizinischen Berater der Sportschule, Dr. Klaus Athenstaedt durchgeführt wird, empfehlenswert. So werden Risiken beim Training vermieden.

Rainer Zistl ist neuer Mitarbeiter

Seit März 2005 gibt es ein neues Gesicht in der Abteilung für Leistungsdiagnostik: Rainer Zistl unterstützt das Team um Tobias Marzin mit der Durchführung von Laktat-Ergometrien und M3-Tests. Zudem ist er Spezialist für Rückendiagnostik-Systeme.

Der 27-jährige Sportwissenschaftler trainiert bereits seit zehn Jahren in der Sportschule, als Ergänzung zum Judo. Er kämpfte für den TSV Großhadern in der ersten Bundesliga und holte sich im Jahr 2000 den Deutschen Vizetitel. Inzwischen ist Rainer selbst als Judotrainer der 2. Bundesliga-Mannschaft in Moosburg tätig.



Rainer Zistl

SEMINARE

Möglichkeiten gesunder Ernährung

Erfolgreich, gesund und dauerhaft abnehmen - das ist der Traum jedes übergewichtigen Menschen. Viele Diäten versprechen genau diesen Effekt, können ihn aber nicht halten. Eine langfristige Ernährungsumstellung gepaart mit Ausdauersport ist eine sinnvolle Möglichkeit, sein Traumgewicht zu erreichen. In der Sportschule finden Sie in verschiedenen Seminaren Wege zum Ziel. Karin Lachmayr, Ernährungsberater Christian Rochel und Heilpraktiker Wolfgang Westner setzen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte für eine gesunde und vielseitige Ernährung. Sie haben die Möglichkeit, die für Sie beste Methode herauszufinden und zu realisieren.

Karin Lachmayr setzt bei ihrem Abnehm-Treff, der jeden Mittwoch um 8.15 Uhr stattfindet, auf umfangreiche Informationen aus den verschiedensten Ernährungsbereichen und gibt praktische Tipps, wie die Umstellung der Essgewohnheiten auch im Alltag funktioniert. Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten über verschiedene Rezepte und Verhaltensweisen oder auch über die Bewältigung von auftretenden Schwierigkeiten. Das Abnehmtreffen ist nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten und kostet 150,00 Euro für 16 Treffen. Im Preis ist eine Laktat-Ergometrie in der Abteilung für Leistungsdiagnostik mit Messung der Körperzusammensetzung inbegriffen, damit Sie zusätzlich zur Ernährungsumstellung gezielt trainieren können.

Christian Rochel bietet je nach Art ihrer Fragen und Probleme verschiedene

Möglichkeiten, seinen Rat zu bekommen: Jeden Dienstag um 18:00 Uhr stellt sich der Ernährungsberater den Problemen und Fragen eines jeden Mitglieds. Hier können Sie ihre detaillierten Fragen zu allen Bereichen der Ernährung, zu Wirkungen bestimmter Lebensmittel oder Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln los werden. Bei speziellen, zeitintensiveren Anfragen gibt es die Möglichkeit, einen persönlichen Termin mit ihm zu vereinbaren und sich einen individuellen Ernährungsplan erstellen zu lassen. Hierbei erhalten die Mitglieder praktische Tipps, wie sie ihre Ernährung optimieren und die Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sicherstellen können. Außerdem bietet der Ernährungsberater Seminare mit unterschiedlicher Thematik an.

Eine weitere interessante Möglichkeit der Ernährung können Sie bei Wolfgang Westner kennenlernen. Er hat sich voll und ganz der "Chinesischen Ernährung" gewidmet und bietet den Teilnehmern einen detaillierten Einblick in die Wichtigkeit des Yin-Yang-Gleichgewichts im Körper an. Zum Einstieg ist das Grundseminar verpflichtend. Hier werden die verschiedenen Elemente und ihre Eigenschaften erklärt. Danach gibt es zwei Aufbau-seminare „Wandlungsphase Holz und Metall“ und „Wandlungsphase Wasser und Feuer“, die die Erkenntnisse aus dem Grundlagenseminar vertiefen.

Nähere Informationen und Anmeldung an der Theke.

SSP ist Polar Education-Center

Ab 1. Juli 2005 gibt es in der Sportschule spezielle Einführungen in den Umgang mit Pulsuhren der Firma Polar. Florian Schmid hat beim Hersteller eine entsprechende Produktschulung erhalten und gibt sein Wissen nun an die Mitglieder weiter. Jeden Freitag um 17.00 Uhr berät Florian alle Interessierten über die unterschiedlichen Geräte, ihre individuellen Einsatzmöglichkeiten und Funktionsweisen, damit jeder Sportler genau mit dem für ihn optimalen Pulsmesser trainiert. In der Abteilung für Leistungs-

diagnostik wird für Sie Ihr optimaler Trainingspulsbereich ermittelt. Eine Pulsuhr zeigt Ihnen während des Trainings die Herzfrequenz an und Sie können ständig kontrollieren, ob Sie im für Sie geeigneten Pulsbereich trainieren.

Angebote für Skifahrer und Langläufer

Machen Sie sich beim Training in der Sportschule fit für den Spaß im Schnee mit Garhammer Skitours und Sportschulen Coach Reinhard Bär.

Bei Garhammer Skitours ist vom 29.10.05 - 1.1.06 Saisonöffnung in Kaprun. Lernen Sie die revolutionäre ABS-Technik kennen, mit der Sie jedes Gelände - ob Tiefschnee oder Buckelpiste, meistern. Garhammer Skitours bietet neben Anfänger- und Kinderkursen auch spezielle Unternehmungen für Tourenger sowie Kurse für ambitionierte Skifahrer und für Freeride-, Slopestyle-Fans. Sebastian Garhammer gehört zur internationalen Extreme-Skiing-Elite und leitet die Freeride-Kurse. Daneben gibt es zahlreiche Privatkurse und Incentive-Angebote für Firmen sowie im März wieder das besondere Heliskiing-Erlebnis im Kaukasus. Weitere Infos zu den jeweiligen Terminen und Preisen finden Sie im Internet unter www.garhammer.com

Wer sich lieber in der Ebene bewegt, steile Abfahrten meiden möchte, aber trotzdem Spaß am Sport im Schnee hat, der ist bei den Langlaufkursen der Sportschule genau richtig. Wie bereits im vergangenen Winter werden die Kurse von Reinhard Bär geleitet. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen und für Sportschulen-Mitglieder sind die Ausflüge kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 15 Euro pro Kurs.

Die genauen Termine sind: 17. Dezember 2005, 07. Januar 2006, 28. Januar 2006, 11. Februar 2006, 18. Februar 2006, 25. Februar 2006 sowie 4. März 2006 und 11. März 2006. Die Kurse finden nur bei guter Schneelage statt. In Fahrgemeinschaften geht es in die Alpenregion um Graswang, eine geeignete Ausrüstung muss jeder Teilnehmer selbst mitbringen. Anmeldung an der Rezeption in der Sportschule.

Meisterbetrieb
GRIMM
Dachdeckerei · Bauspenglerei

Thomas Grimm
Maisacher Weg 19
82275 Emmering
Telefon 08141/ 4 36 88
Telefax 08141/ 4 24 49

Dachdeckungen und
Spenglerarbeiten
Planung
Leistungsverzeichnis
Sanierung
Objekte
Wartung
Flachdach
Steildach
Wärmedämmung
Dachfenster
Kunstspenglerei

AIKIDO IN DER SPORTSCHULE

Die Philosophie des Aikido

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, bei der komplexe Bewegungen ausgeführt werden. "Was Aikido ausmacht, ist die Harmonie mit dem Partner", bringt es Stephan Otto auf den Punkt. Eine große Anspannung und Energie in der Bewegung ist dabei immer zu beobachten. Die Grundbewegungen des Aikido sind relativ einfach und schnell zu erlernen, aber es gibt eigentlich keine Grenze des Möglichen. Man kann sein Können immer weiter perfektionieren.

Aikido ist ein Weg (Do), die Lebensenergie (Ki) in Harmonie (Ai) zu bringen. Aikido ist alles andere als ein aggressiver Kampfsport, vielmehr lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Regeln zu beachten und Bewegungsbezeichnungen zu lernen gehört dabei dazu. In den Bewegungsausführungen geht es beim Aikido darum, die Energie des Angreifers aufzunehmen und zu neutralisieren oder wieder gegen diesen selbst zu richten.

Stephan Otto leitet das Dojo

Zukünftig werden wir in jeder Ausgabe der SSP-News über Aikido-Ereignisse berichten und die Aikido-Trainer vorstellen. Stephan Otto ist Leiter des Dojo in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch und einer von nur zwei Inhabern des 4. Dan in Deutschland.



Stephan Otto. Er war einer von ihnen und bewies schon damals, dass er eine Kämpfernatur ist. Stephan überzeugte die Verantwortlichen in Japan so sehr, dass sie ihn als Assistententrainer für den Folgekurs engagierten und er erst Ende des Jahres 1994 wieder nach Deutschland zurück kam. Wieder in der Heimat, übernahm er die Aikidogruppe im Dojo Kan in Puch. 1995 wurde diese in die Sportschule integriert und Stephan Otto blieb Trainer.

In die Aikido-Stunden die er in der Sportschule leitet, integriert Stephan auch Elemente des Kendo, einer japanischen Form des Fechtens in der er den 2. Dan besitzt, und des Jyodo, einer traditionellen Kampfkunst mit Stock und Holzschwert, in der er ebenfalls den 2. Dan erreicht hat. Zudem ist Stephan Fachübungsleiter sowie B-Trainer Kraft und Fitness und Referent für die Fachübungsleiter-Ausbildung beim Fachverband für Aikido in Bayern.

Aikido-Nachwuchs ganz stark



Die Nachwuchs Aikidokas der Sportschule Fürstenfeldbruck präsentierten sich nicht nur bei der Gürtelprüfung im Januar sehr stark - allen voran Anna-Lena Steen, die eine Stufe übersprang und gleich den 8. Kyu bekam - sondern auch bei der Enbu Ende 2004,

einem Technik-Wettbewerb im Münchner Dojo von Yoshinkan-Aikido-Bundestrainer Hiromichi Nagano. Trainiert wird der Aikido-Nachwuchs von Toni Trübswetter, Daniel Pröbstl, Roland Winkler, Hans Mayr und Miriam Trübswetter.

Vor 20 Jahren begann Stephan Otto in Germering mit dem Aikido-Training, nachdem er drei Mal bayerischer Jugendmeister im Gewichtheben war und mehrere Jahre Karate trainiert hatte. Sehr schnell, nach dreieinhalb Jahren, bekam er den 1. Dan und übernahm das Training in Germering. Ab Februar 1992 absolvierte der 1967 geborene Stephan Otto einen elfmonatigen Trainerlehrgang in Japan. 14 Trainingseinheiten pro Woche standen auf dem Programm, und von zwölf Personen die den Lehrgang begannen, beendeten ihn nur vier, verrät



Trainingszeiten für Kinder
Samstag, 10.00 Uhr - 11.15 Uhr Fortgeschrittene
Samstag, 11.15 Uhr - 12.30 Uhr Anfänger

Trainingszeiten für Erwachsene
Montag, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr
Dienstag, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr (Kendo)
Donnerstag 19.30 Uhr - 21.30 Uhr
Anfängerkurs: jeden 1. Montag in geraden Monaten

ERFOLGREICHE SPORTLER

Ute Mückel: gelungener Jahresauftakt in Arizona und Roth



Ute Mückel beim Training in der Sportschule...

Für die Triathletin Ute Mückel ist die Saison gut angelaufen: Mit jeweils einem dritten Platz beim Ironman in Arizona und auch beim Ironman in Roth war Ute Mückel glück-

lich. Ganz zufrieden mit sich selbst ist sie fast nie, es könnte immer noch ein bisschen besser laufen. "Vollgas" von Anfang bis zum Ende, das war die Anweisung ihres Trainers Markus Kneip für die beiden Wettkämpfe. Ute Mückel weiß inzwischen, dass sie ihre Leistungsfähigkeit gesteigert hat, das haben auch die Tests in der Abteilung für Leistungsdiagnostik der Sportschule ergeben. Auch mental ist sie derzeit in guter Verfassung. Ute stellt stets harte Anforderungen an sich selbst und setzt ihre Ziele sehr hoch. Eines ihrer Ziele ist es, ihr Leistungspotential in Zukunft im Wettkampf immer 100 prozentig abrufen zu können. Das sei ihr noch nicht immer so gelungen wie sie es geplant hatte, erklärt sie.

Viel zu verdanken hat Ute ihrem Trainer Markus Kneip und Lenz Westner, die sie tatkräftig unterstützen und an sie glauben. Meist kommt Ute als eine der ersten aus dem Wasser - nur in Arizona war sie mit



... und beim Finish in Arizona.

ihrer Schwimmleistung nicht zufrieden - und kann ihre gute Platzierung oft bis ins Ziel halten oder sogar noch verbessern. Ute Mückel ist eine erfahrene Triathletin im Feld der Weltbesten und hat sich den Sieg beim Ironman in Roth in der kommenden Saison zum Ziel gesetzt.

Ute Mückel ist nicht nur eine der weltbesten Triathletinnen, sondern auch Spezialistin wenn es ums Schwimmen geht. Dabei steigt sie nicht nur selbst ins Wasser, sondern fungiert auch als Betreuerin für andere Triathleten und Schwimmer. In dieser Funktion hat Ute Mückel ihre eigene DVD zu Trainingszwecken veröffentlicht mit dem Titel "Effektives Schwimmen für Triathleten - mit Ute Mückel zum Erfolg". Ziel des dargestellten Trainings ist es, den Schwimmstil zu optimieren und dadurch mit weniger Energieaufwand schneller zu werden. Auf der DVD werden zahlreiche Übungen - nicht nur Schwimmbeispiele, sondern auch verschiedene Übungen aus dem Bereich des Krafttrainings und weitere Trockenübungen - ausführlich und zum Teil in Zeitlupe von Ute Mückel und Gunter Swoboda darstellt.

Weitere Infos zur DVD gibt es auf www.utemueckel.com

Hier könnte Ihre Werbung stehen
Hier könnte Ihre Werbung stehen

Bei Interesse hinterlassen Sie bitte in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH eine Nachricht für Miriam Schmitt

Mountainbike-Touren im Urlaubsparadies



Kanaren, Kapverden, Costa Rica - traumhafte Ziele, die nicht nur zum Strandurlaub und Wassersport einladen. Daniel Schaefer und Philipp Foltz machen die Inseln mit dem Mountainbike unsicher - und Sie können dabei sein. Denn die beiden Profi-Biker, die bereits bei zahlreichen nationalen und internationalen Rennen teilgenommen haben und während der Sommermonate bei der Mountainbike-Academy von Stefan Herrmann als Techniklehrer arbeiten, leiten im Winter Kurse im sonnigen Süden.

Daniel Schaefer konnte sich neben seiner Leidenschaft für das Turnen auch schon früh für sein Mountainbike begeistern. Der 25-Jährige gewann 1997 die Bayerische Meisterschaft und wurde in das UNI-VEGA Racing-Team aufgenommen. Nach weiteren Erfolgen und Ausbildungen zum Allgemeinen Übungsleiter und zum Übungsleiter für Radsport gab er im Jahr 2000 zum ersten Mal Mountainbike-Kurse auf La Palma. Daniel beschloss, seinen gelernten Beruf als Kommunikations-Elektroniker an den

Nagel zu hängen und statt dessen zukünftig mit seinem Hobby seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Das Unternehmen gelang. Wenn er nicht gerade Kurse gibt, ist Daniel Schaefer selbst bei den verschiedensten Rennen anzutreffen, denn er fährt derzeit für das ROCKET-Racing A-Team Downhill und 4cross. Inzwischen hat sich Daniel auch als Fotograf für verschiedene Zeitschriften einen Namen gemacht, ebenso wie sein Partner Philipp Foltz, mit dem er zusammen die Firma "Atlantic Cycling - Freeride Holiday" betreibt und Mountainbike- und Rennradreisen anbietet.

Philipp Foltz ist ebenso wie Daniel professioneller Mountainbike-Guide und Mountainbike-Lehrer sowie Fotograf. Er bestreitet seine eigenen Rennen aber lieber auf der Straße und bei Mountainbike-Marathons, nicht im Downhill-Bereich wie Daniel.

Vor allem das Naturerlebnis und die Möglichkeit, ohne den Druck, siegen zu wollen, auf dem Mountainbike zu sitzen, fasziniert Philipp an seiner Tätigkeit als



Guide. Alle Mountainbikebegeisterten sind bei Daniel und Philipp in besten Händen. Sie kennen die landschaftlich traumhafte aber auch anspruchsvollen Strecken auf den einzelnen Inseln - so wird der Urlaub zum faszinierenden Erlebnis. Die ergiebteste und vielseitigste Insel für Mountainbike-Touren ist La Palma. Hier werden Mountainbike-Trainingswochen oder Singletrailwochen, Familienwochen im Strandhotel mit Kinderbetreuung oder Bike- und Relax Wellnesswochen angeboten. Bei den Touren auf Lanzarote

genießen Sie die landschaftlichen Gegensätze und wohnen in einem Hotel direkt am Strand. Wer eher leichte Touren bevorzugt, ist hier richtig. Ebenfalls ohne anspruchsvolle Singletrails sind die Angebote auf Fuerteventura angelegt, die sich auch für Sportler eignen, die im Grundlagenausdauerbereich fahren möchten. Dafür bietet die Insel zahlreiche Schotterwege und eine eigentümliche, teilweise einsame Landschaft, die Sie intensiv auf sich wirken lassen können.

Etwa zwei Flugstunden von den Kanaren entfernt liegen die Kapverden, eine Inselgruppe die als unberührtes Paradies gilt und deren Markenzeichen schroffe Felsformationen und Kopfsteinpflaster sind. Neben diesen "normalen" Touren haben Daniel und Philipp auch ein Angebot für Könner ausgearbeitet, die die ganz besondere Herausforderung suchen. "Flow-Wochen", "Hardcore-Wochen", "Ladys-Wochen" und "Panorama-Wochen" warten auf Sie. Freeriding von seiner besten Seite werden Sie hier erleben, mit vielen

Sprüngen, dem richtigen Flow - also ohne zu treten eine möglichst lange Strecke überwinden -



und einer Biker-Party am Abend. Nähere Informationen zu allen verrückten und nicht ganz so verrückten



Touren von Daniel und Philipp sowie die Anmeldeformulare und Informationen zu den jeweiligen Unterkünften finden Sie auf der Internetseite www.atlanticcycling.de. Genießen Sie die traumhaften Bilder faszinierender Inseln - vielleicht wird Ihr nächster Urlaub kein Bade-, sondern ein Bikevergnügen.

KOOPERATION MIT ÄRZTEN

Vielleicht waren Sie auch schon einmal in der Lage, dass sie nicht wussten, welchen Arzt Sie mit Ihren Beschwerden aufsuchen sollen. Viele Mitglieder der Sportschule fragen bei den Trainern um Rat und bekommen entsprechende Empfehlungen. In der Sportschulen-News stellen wir Ärzte vor, die mit der SSP kooperieren.

Praxis Dr. Silz

Die Praxis von Dr. med. Dr. rer.nat. D.O.DAAO Siegfried Silz befindet sich in Fürstenfeldbruck, Münchner Straße 11. Dr. Silz hat umfassende Ausbildungen zum Facharzt für Allgemeinmedizin, zum Biochemiker und in Labormedizin, auf den Gebieten der Physikalischen Therapie, sowie in den Zusatzgebieten Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chirotherapie und Osteopathie genossen. Eine weitere Zusatzqualifikation ist die Befähigung zur Diabetes-Beratung. Sein Behandlungsschwerpunkt sind Schmerzen aller Art, sei es am Skelett, an der Muskulatur oder an den Weichteilen. Bereits seit genau 15 Jahren leitet Dr. Silz seine Praxis, seit zehn Jahren inzwischen in der Münchner Straße. "Aus der Sportschule wurden mir vor allem Patienten mit Wirbelsäulen-Problemen geschickt", so Dr. Silz. Für die Kooperation mit der Sportschule ist ihm der Kontakt zu Lenz Westner sehr wichtig. Es kommt stets zu einem genauen Informationsaustausch, welche Trainingsformen für den jeweiligen Patienten sinnvoll sind und Dr. Silz sieht sich oft auch die Trainingspläne seiner Patienten an. Das Beste für den Patienten erreichen ist das Ziel beider Seiten, und "das funktioniert nur, wenn man zusammen arbeitet".

Praxis Dr. Kellermann

Noch relativ neu - seit Januar 2004 - in Fürstenfeldbruck aber bereits etabliert ist die Praxis von Dr. Thorsten Kellermann in der Dachauer Straße. Er war zuvor Oberarzt in der orthopädischen Klinik München Harlaching und hat in Fürstenfeldbruck die Nachfolge von Dr. Bauer angetreten. Die Spezialgebiete von Dr. Kellermann sind Sportmedizin, Arthrotherapie, sowie Fuß- und Handchirurgie. Dr. Kellermann sitzt im Vorstand der Deutschen Vereinigung für orthopädische Sporttraumatologie (kurz DVOST) und ist zudem Mitglied in der Gesellschaft für Fußchirurgie e.V.. Jeden Mittwoch operiert der Orthopäde in der Fürstenfeldbrucker Kreisklinik und führt vor allem Arthroscopien sowie Operationen an Händen und Füßen durch. Den Kontakt zur Sportschule hatte er bereits in seiner aktiven Zeit als Handballspieler beim TuS Fürstenfeldbruck und lernte darüber auch Uli Weiss von der Praxis für Physikalische Therapie kennen. "Wenn ich von Patienten gefragt werde, empfehle ich gerne die Sportschule, da ich weiß, dass die Patienten dort adäquat medizinisch betreut werden." Wichtig ist für Dr. Kellermann auch die Rückkopplung und der ständige Kontakt zu Lenz Westner in Bezug auf Diagnosen und Trainingspläne.

www.ATLANTIC CYCLING.DE

Freuen Sie sich auf einen traumhaften Urlaub

Wir bringen Euch in die schönsten Bike-Reviere des Atlantischen Ozeans z.B.: Kanaren, Kapverden oder Costa Rica

Fürstenfeldbrucker Kreisklinik erwirbt Kooperation mit der

Golfspezifische Verletzungsmuster erfordern individuell abgestimmte Therapien



Stefan Bauer, Vorstand des Fürstenfeldbrucker Kreiskrankenhauses, hat die Zertifizierung zur Golf-Clinic initiiert.

perliche Fitness ist für ein gutes Golfspiel nicht nur von Vorteil sondern zwingend notwendig. "Probleme am Bewegungsapparat wie skelettäre Vorschäden oder unterentwickelte Muskelgruppen haben Einschränkungen beim Golfschwung zur Folge", führt Dr. Hauter fort. Das führt zu Nachteilen beim Spiel wie einer verkürzten Schlagweite oder einer verminderten Ballgeschwindigkeit. In der Kooperation zwischen Kreisklinik und der SportschuleFürstenfeldbruck-Puch-GmbH sei ein Therapiekonzept entstanden, das die Beübung spezieller Bewegungssegmente sowie Konditions- und Koordinationstraining unter individueller Anleitung ermöglicht. "Sportmedizin und Sportphysiotherapie vereinen sich im Konzept der Golf-Clinic zu einer flächendeckenden Versorgung zum Nutzen von Professionals und Amateuren", erklärt Dr. Hauter die Vorteile der Kooperation für alle Golfer und Golfclubs.

Das Konzept "Golf-Clinic" wird deutschlandweit verwirklicht

Der Golfsport erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Zuwachsraten von jährlich etwa 10 Prozent haben viele Golfclubs zu verzeichnen. Zunehmend mehr Frauen und junge Menschen - denn Golf ist ein Sport der nicht vom Alter abhängig ist - finden Gefallen an dieser Sportart im Grünen. Oft wird aber die Beanspruchung des Körpers beim Golfen unterschätzt und durch jahrelange Fehlhaltungen oder mangelnde Ausgleichsbewegungen entstehen muskuläre Dysbalancen und es kommt zu Abnutzungserscheinungen oder Beschwerden. Akute Verletzungen sind im Golfsport vergleichsweise selten, hier handelt es sich meist um Traumen oder Überlastungsbeschwerden. Vor allem bei Verletzungen und Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule, der Ellbogen und der Lendenwirbelsäule nimmt die Rehabilitationszeit oft mehr als sechs Monate ein. Das bedeutet für den Sportler, dass er nicht so umfassend trainieren kann wie er gerne möchte, und seine Leistung nicht entsprechend verbessern kann. Eine Studie der "American Orthopaedic Society for Sports Medicine", bei der zwei Spielzeiten lang Amateure und Professionals im Alter zwischen 10 und 80 Jahren untersucht wurden, ergab erschreckend hohe und lange Ausfallzahlen durch Verletzungen. Insgesamt wurden rund 700 Golf-sportler beobachtet, was in etwa der Mitgliederzahl eines Clubs entspricht. 17,4 Prozent der beobachteten golfspezifischen Verletzungen waren eigenständige Traumen, 82,6 Prozent waren Überlastungsbeschwerden. Durchschnittlich fielen die befragten Golf-spieler 28 Tage pro Jahr, also vier Wochen, aus.

Um langfristig und mit gesichertem Qualitätsstandard den Golfspielern ein kompetentes Umfeld aus Ärzten, Physiotherapeuten, Diagnostikern und Trainern bieten zu können, hat die PGA das Konzept "Golf Clinic" ins Leben gerufen. In Deutschland entsteht derzeit ein flächendeckendes Netz aus Golf Clinic-Therapiezentren, deren Mit-

arbeiter speziell für die Diagnostik und die Therapie von Golfspielern ausgebildet wurden. Im Rahmen dieses Konzeptes hat auch die Kreisklinik Fürstenfeldbruck die Zertifizierung zur "Golf Clinic" erhalten. Ausschlaggebend ist, dass das Krankenhaus eine chirurgische Abteilung aufweisen kann, in der die Golfspieler von den Ärzten entsprechend betreut werden können. Stefan Bauer, Vorstand in der Kreisklinik, hat sich entschlossen, mit der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch-GmbH zu kooperieren, da die Ärzte zwar die Diagnostik erstellen und akute Verletzungen behandeln können, jedoch im Krankenhaus keine langfristig Therapie sowie kein entsprechendes muskuläres Aufbautraining angeboten werden kann. In der Physiotherapiepraxis von Uli Weiss finden die Golfspieler entsprechende Therapiemöglichkeiten und in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH bekommen sie nach Feststellung der muskulären Beschaffenheit und einer leistungsdiagnostischen Untersuchung einen entsprechenden Trainingsplan, der Beschwerden lindert und Dysbalancen ausgleicht.

Dieses umfassende qualitätsgesicherte Analyse- und Therapiekonzept kommt den Spielern, Trainern und Golfclubs zu Gute. Denn die Golf Clinic Therapiezentren zeichnen sich durch eine umfassende Ausstattung auf hohem Niveau sowie speziell geschultes Personal und hervorragende Dienstleistungscompetenz aus. Dabei sind die Golf Clinic Therapiezentren in der Lage, sowohl präventiv als auch rehabilitativ zu arbeiten und bieten neben Analyse und Therapie auch individuelle Trainingsplanung und Betreuung der Sportler an. All diese von der PGA geforderten Komponenten werden in der Kreisklinik Fürstenfeldbruck und in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch erfüllt. Vertreter der Kreisklinik und der Sportschule werden in Zukunft Kontakt mit den Golfclubs im Umkreis aufnehmen und das Konzept Golftrainern- und Spielern in Informationsver-

Kreisklinikvorstand Stefan Bauer hat die Zertifizierung der Fürstenfeldbrucker Kreisklinik zur "Golf Clinic" in die Wege geleitet. Damit kann die Kreisklinik ihren Wirkungsbereich und ihre Behandlungsmöglichkeiten noch weiter ausbauen und auch sportartspezifische Verletzungen entsprechend diagnostizieren und behandeln. Voraussetzung dafür ist die entsprechende technisch hochwertige Ausstattung der Klinik, die bereits gegeben war, und die spezielle Ausbildung von Ärzten. Dazu wurde eine umfangreiche Schulungswoche in Bad Griesbach angeboten, an der Unfallchirurg Dr. Matthias Hauter von der Kreisklinik teilgenommen hat. Dr. Hauter betont, dass es sich bei Golf "entgegen verbreiteter Meinung um eine körperlich anspruchsvolle Sportart mit einer komplexen Schwungtechnik unter Beteiligung zahlreicher Muskelgruppen" handelt. Kör-



Unfallchirurg Dr. Matthias Hauter vom Fürstenfeldbrucker Kreiskrankenhaus war bei der "Golf-Clinic"-Schulung der PGA.

Physiotherapeutische Behandlungen für Golfer in der Praxis von Uli Weiss.

Überbelastung, bestehende muskuläre Dysbalancen oder eine nicht ganz ausgefeilte Schlagtechnik können bei Golfspielern die Ursache für Beschwerden sein. Besonders betroffen sind laut Uli Weiss, Leiterin der Praxis für Physikalische Therapie und Krankengymnastik in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH die Wirbelsäule, der Schultergürtel, die Schultergelenke und die Ellbogen - bekannt als Golfer-Ellbogen - sowie die Kniegelenke. Mit bestimmten Massagegriffen (Querfraktionen) sowie Elektrotherapie und der aktiven Mithilfe des Sportlers indem er Dehnungsübungen erlernt und regelmäßig ausführt, werden derartige Probleme behandelt. Bei Wirbelsäulenbeschwerden ist eine gezielte Krankengymnastik notwendig, um die belasteten Strukturen genau herauszufinden und auch hier entsprechende Übungen anzulernen. Es gibt einige leichte Bewegungen, die auch während des Sports durchgeführt werden können und der Gesundheit dienen. Probleme in den Kniegelenken entstehen unter anderem auch durch das lange Gehen auf dem Grün. Unebenhei-



ten oder Steigungen können zu Überbeanspruchungen von Menisken und Knorpeln führen, wenn eine entsprechende muskuläre Stabilität fehlt. In der Praxis für Physikalische Therapie wird im Rahmen der Behandlung auch ein besonderes Stabilitätstraining mit Hilfe von Kreisel, Weichbodenmatte und Trampolin durchgeführt. Teilweise bedarf es nur kleiner Maßnahmen, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen - aber es lohnt sich. Denn wenn der Körper schmerzfrei ist, macht das Spiel mehr Spaß und die Leistungen werden besser.

“Golf-Clinic-Zertifizierung“

Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH

Leistungsdiagnostik- Tests für Golfer

Eine wichtige Voraussetzung für die Kooperation der Kreisklinik mit der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch-GmbH für das Golf-Clinic-Projekt war die hervorragende Aus-



Detaillierte Ergebnisse über den Trainingszustand liefert eine Trainingsbereichsanalyse

stattung der Sportschule auf dem Bereich der Leistungsdiagnostik. In der Sportschule sind neben Laktat-Ergometrien, die Aufschluss über den Leistungsstand eines Sportlers geben, auch Spiroergometrien, Muskelfunktionstests, isometrische Kraftmessungen und Triflexometer-Tests möglich. Außerdem werden Belastungs-EKG's durchgeführt. Diese Untersuchungen sind nicht nur für herkömmliche Ausdauer- oder Kraftsportler von großer Bedeutung, sondern auch für Golfer.

18 Loch - das sind rund vier Stunden, die ein Golfer auf dem Grün verbringt. Innerhalb dieser Zeit muss sich der Sportler immer wieder stark konzentrieren und verlangt seinem Körper auch nach einigen Stunden immer noch große Leistungen ab. Hierfür ist eine gut trainierte Grundlagenausdauer wichtig, denn nur wer im unteren Energiestoffwechselfeldbereich über einen langen Zeitraum eine konstante Leistung bringen kann, wird auch am letzten Loch noch entsprechend konzentriert sein und hat so die Chance, sein Handicap stetig zu verbessern, erklärt Rainer Zistl von der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, der zusammen mit Dr. Matthias Hauter die Golf-Clinic-Schulung absolviert hat. "Golf ist außerdem eine ballistische Sportart", ergänzt Rainer Zistl. Das bedeutet, immer wieder holt der Golfer zu einem schwingvollen Schlag aus, was eine große Beanspruchung der Oberkörpermuskulatur und eine Belastung des Knies durch die rotierende Bewegung zur Folge hat. Wenn die Muskulatur des Sportlers nicht entsprechend trainiert ist, kann er nicht über einen Zeitraum von mehreren Stunden konstant präzise abschlagen. Leistungsdiagnostische Tests eignen sich nicht nur zur Feststellung bestehender Dysbalancen oder Bewegungseinschränkungen, sondern auch zur Prävention. Beispielsweise kann bei einer Laktatergometrie die vorhandene Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt werden und ein angepasstes Training bewirkt eine Verbesserung der Kondition und eine gesteigerte Konzentration auf dem Platz. Mit Triflexometertest werden Einschränkungen im Bereich der Wirbelsäule - dem wichtigen Achsenorgan für Golfer - festgestellt, damit Probleme präventiv angegangen werden können.

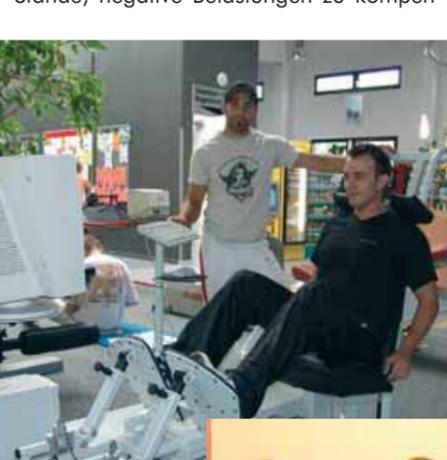


Spitzenbetreuung für Golfer in der Sportschule

"Der größte Schwachpunkt bei Golfen ist die Wirbelsäule", sagt Rainer Zistl, Sportwissenschaftler und Trainer in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, der sich intensiv mit den sportartspezifischen Beschwerden von Golfen auseinandergesetzt hat. Bei der Schulung durch die PGA bekamen die Teilnehmer auch zahlreiche Golfstunden, damit sie die sportartspezifischen Bewegungen und die dadurch auftretenden Beschwerden auch in der Praxis nachvollziehen konnten.

Durch die Rotation im Oberkörper kann es - im schlimmsten Fall - zum Bandscheibenvorfall kommen. Die Verletzungen im Golfspiel sind meist nicht akut, sondern degenerativ. Einer Verletzung wie einem Bandscheibenvorfall muss möglicherweise operativ begegnet werden. Diese Diagnose wird in der Kreisklinik Fürstenfeldbruck gestellt und die Ärzte führen die Operation fachmännisch durch. Als Ergänzung und Fortführung der physiotherapeutischen Maßnahmen in der Praxis von Uli Weiss erarbeiten die Spezialisten der Sportschule einen individuellen Aufbauplan, um die Muskulatur wieder zu kräftigen und künftigen Beschwerden vorzubeugen. Es muss aber nicht immer gleich zum Bandscheibenvorfall kommen, oft klagten Golfer auch über Verspannungen, die aus Fehlhaltungen oder Dysbalancen als Folge der einseitigen Schlagbewegung resultieren. Das Ungleichgewicht kann die gesamte Rückenmuskulatur beeinträchtigen, bis hin zur Halswirbelsäule. Diesen Beschwerden kann man durch gezieltes Training vorbeugen oder sie mit entsprechenden ausgleichenden Übungen regenerieren. Einen weiteren Schwachpunkt beim Golf stellt die Rotatoren-Manschette in der Schulter da. Diese Muskeln, die den Schulterkopf fixieren, können reißen, oder es kann zu eingeklemmten Sehnen kommen - ein schmerzhaftes Verletzungsmuster. Ähnlich wie beim Tennis leiden einige Golfer am so genannten "Golfer-Arm". Das ist eine

Sehnenansatzreizung an der Innenseite des Ellbogens, da die Sehne bei jedem Abschlag beansprucht wird. Sie ist vor allem beim Training auf der Driving Ranch, wenn man mehrere Hundert Abschlüge hintereinander ausführt, besonders gefährdet. Da Golf eine Sportart ist, die ein spezielles Bewegungstiming erfordert um den Schwung richtig auszuführen, ist es wichtig, eine leistungsfähige Muskulatur auszubilden. Diese ist im Stande, negative Belastungen zu kompensieren, um unge-
trübten Spaß am Golfspiel zu haben.



Einweisung in die Desmotronic-Beinpresse

sieren, um unge-
trübten Spaß am Golfspiel zu haben.

Doch nicht nur im Oberkörper können Verletzungen auftreten, auch das Knie ist beim Golf gefährdet. Beim Abschlag wird das Knie schlagangepasst eingedreht, Meniskus- oder Bänderverletzungen können die Folge sein. Auch hierbei

handelt es sich meist um langfristige Abnutzungserscheinungen durch Muskelermüdungen, die auch zu Knorpelschäden führen können. All diese Verletzungen betreffen Amateure ebenso wie Professionals. Deshalb ist für alle Golfer ein regelmäßiger Check-Up der körperlichen Fitness, der muskulären Dysbalancen und eventueller degenerativer Prozesse sehr wichtig. "Wenn die Wirbelsäule nicht stabil ist, ist kein konstanter



Training an speziellen Rückengeräten

Abschlag möglich und es treten Rückenprobleme auf", warnt Rainer Zistl. Bei der Diagnostik in der Sportschule werden bestehende Dysbalancen oder Einschränkungen in der Körperrotation in ausführlichen Tests festgestellt und mit individuellem Training ausgeglichen. Die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH bietet eine hochentwickelte Diagnosetechnologie und ausgebildete Spezialisten, die ihr Training auf diagnostischer Grundlage individuell ausrichten, damit Sie Ihre vorgegebenen Ziele schnell und gesund erreichen.



Laktatergometrie mit EKG

Eine Nacht bei den Wölfen im Wildpark



Für die teilnehmenden Kinder war es ein ganz besonderes Erlebnis: sie durften eine Nacht im Wildpark Bad Mergentheim verbringen und dem Heulen der Wölfe lauschen. Gemeinsam mit einem Wildhüter und den begleitenden Eltern bereiteten die Kinder ihre Nachtlager auf Kuh- und Schafsfellen in einem großen Zelt. Beim Grillen am Lagerfeuer konnten sich die 8 bis 12-Jährigen mit Würstl und Stockbrot stärken. Der Wildhüter erzählte über das faszinierende Leben der Wölfe und kurz darauf konnten die Kinder auch das Heulen hören. Im Morgengrauen wurde das Lager abgebrochen und nach einem Frühstück im Wald durfte der Nachwuchs noch bei einem Fütterungsspaziergang im Wildpark dabei sein.



Hits for Kids-Programm

Auch im Herbst ist im Rahmen des Hits for Kids-Programms in der Sportschule wieder einiges geboten: Neben den Kursen von Gaby Ludwig (rechte Spalte) startet für Kinder ab sieben Jahren am 19. September ein Kids Yoga-Kurs zur Entspannung. Wer sich gerne im Freien bewegt, ist bei den Inline Skating-Kursen am Samstag den 24. September richtig. Kinder ab acht Jahren dürfen teilnehmen. Die richtige Balance können die Kinder beim Einradfahren üben. Der Kurs findet drei mal donnerstags und drei mal samstags statt. Beginn ist am 29. September. Wenn Ihr Kind noch kein Einrad hat, ist das nicht schlimm, denn das Einrad ist in der Kursgebühr von 99 Euro enthalten. Besitzt der Nachwuchs schon ein Einrad, kostet der Kurs nur noch 40 Euro. "Dance for Kids" ist wie Bauchtanz ein Angebot für alle, die lernen möchten, sich im Rythmus

der Musik zu bewegen. Das Seminar "Dance for Kids" startet am 7. November und läuft über insgesamt fünf Wochen. Für Weihnachten noch einen hübschen Nikolaus oder ein paar Sterne schneiden, kleben oder malen? Das geht beim Weihnachtsbasteln am 12. Dezember.

Weitere Informationen zu allen Kursen erhalten Sie an der Theke in der Sportschule. Die Teilnahme an allen genannten Angeboten ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Plätze sind jeweils auf 10 Teilnehmer beschränkt, am Weihnachtsbasteln können 15 Kinder teilnehmen.



Gaby Ludwigs Kurse

Die Angebotspalette der Gymnastikstunden und der Kindersportschule wird um die Kurse der Lehrerin Gaby Ludwig erweitert. Sie hat eine Übungsleiterausbildung im Bereich ganzheitliche Entspannung und ist seit 13 Jahren Bauchtänzerin. In der Sportschule bietet sie ab 6.10.05 immer Donnerstag ab 14.30 Uhr Bauchtanz für Anfängerinnen an. Auch für Kinder gibt es einen Bauchtanzkurs für 7- 10 jährige Kids ab dem 8. November. Außerdem bietet Gaby Ludwid Musikalische Früherziehung für Kinder von vier bis sechs Jahren an. Dieser Kurs beginnt am 20.9.05. Hierbei können die Kinder mit Orph-Instrumenten ganz frei aus dem Bauch heraus selbst Musik machen. An Eltern und Kinder richtet sich der Workshop "Lernen lernen". "Off brauchen Kinder gar keine Nachhilfe sondern nur die richtige Beratung", sagt die Grundschullehrerin.

Kindergarten- und Schulkinder zu Besuch in der Kindersportschule

Je eine Gruppe des Fürstenfeldbrucker Kindergartens Himmelszelt und der Schönbrunner Johannes Neuhäusler Schule machte kürzlich Station in der Kindersportschule. Eva Wegner hatte für die Kids einen Hindernisparcours aufgebaut, Tobias Marzin und Katrin Hofmann führten Lungenvolumentests im Verhältnis zu Alter, Größe und Gewicht durch und erforschten mit den jungen Besuchern zusammen den menschlichen Körper anhand eines Skeletts. Viel Spaß hatten die Kinder auch beim Rundgang durch die Sportschule und waren kaum zu bremsen, als sie das eine oder

andere Gerät selbst ausprobieren durften.

Den Ausflug der 23-köpfigen Kindergarten-Gruppe "Sternchen" hatte die Kindergärtnerin Stephi Trinkl organisiert. Sie hatte in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch unter der Leitung von Eva Wegner eine Ausbildung zum "Kids-Fitness-Coach" absolviert, den die Sportschule speziell für Erzieherinnen angeboten hatte. Im Rahmen eines Kindergartenprojekts mit dem Motto "Ich fühl mich wohl und mir geht's gut" hatte der Ausflug in die Sportschule gut gepasst. "Die Kinder sollen ihren Körper kennen lernen und dazu gehören beispielsweise Bewegungsangebote oder Massagen", erklärt Stephi Trinkl. Ebenfalls einen Vormittag in der Sportschule verbrachten 12 behinderte Kinder der Johannes Neuhäusler Schule. Lehrerin Christine Hainzinger trainiert selbst seit Jahren in der Sportschule. Nachdem sie



bei Freizeiterlebnisberichten ihren Schülern immer wieder von der Sportschule erzählt hatte, wollten diese unbedingt die Trainingseinrichtung kennen lernen. Entsprechend groß war die Begeisterung der Kinder über den Hindernisparcours oder das Laufband, das sie unter Aufsicht von Tobias Marzin testen durften. Nicht nur für die Kinder, auch für die Kindergärtnerinnen und Lehrerinnen eröffneten sich mit dem Besuch in der Sportschule neue Möglichkeiten, den Sportunterricht zu gestalten.



Neu: Boxtraining

Im Herbst wird das Indoor-Angebot der Sportschule um eine interessante Stunde erweitert: Der frühere Box-Profi Alexander Boy und Trainer Lu Westner, der sich bereits seit acht Jahren intensiv mit Boxen, Kickboxen und Thaiboxen beschäftigt, werden zusammen ein Box-Training ausarbeiten. In den Kursen, die sich für Box-Einsteiger bestens eignen, wird richtiges Boxen



Die Boxtrainer Lu Westner (li) und Alex Boy (re)

geschult, versichert Lu Westner. Die Kurse seien konditionell anspruchsvoll und bei verschiedenen Schlag- und Verteidigungstechniken werde auch das Herz-Kreislauf-System trainiert. Die beiden Trainer lehren den Teilnehmern alle für das Boxen wichtigen Elemente, also nicht nur Schlagen, sondern auch verschiedene Schrittkombinationen oder Verteidigungstechniken. Das Training ist langfristig angelegt und selbstverständlich auch für Frauen geeignet. Nach Erlernen der Grundtechnik werden in aufeinander aufbauenden Trainingsintervallen auch fortgeschrittene Boxtechniken vermittelt.

Das Training findet immer freitags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in Halle A statt. Eine Anmeldung an der Theke ist erforderlich.

Neu: Indoor-Cycling

Spin for Health mit neuem Konzept wird ab Oktober in der Sportschule angeboten: die bekannte Bahnradsportlerin Carmen Ziegler-Streb, die bereits in der Vergangenheit zahlreiche Spin for Health-Stunden in der Sportschule als Coach betreut hat, wird ab Herbst das neue von ihr ausgearbeitete Indoor-Cycling-Konzept realisieren. Dabei wird mit unterschiedlichen Intensitäten und verschiedenen wechselnden Techniken auf dem Fahrrad trainiert. Ein abwechslungsreiches Training, das den Kreislauf und die Ausdauer schult, wartet auf die Mitglieder. Carmen wird zudem auch alle weiteren Spin-for-Health-Instruktoren in diesem neuen Konzept schulen, damit die Stunden für die Mitglieder in Zukunft noch attraktiver werden.

**SPORTSCHULE
FFB-PUCH**
MEHR SPASS AM SPORT



Modernes Design
Aktuelle Inhalte

Die neue Internetseite der Sportschule ist online

www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de

www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de

MITGLIEDERPORTRÄT

Richard Heinrich: Der Witze-Erzähler

Wer jeden Montag, Mittwoch und Freitag Vormittag in der Sportschule trainiert, der kennt ihn: Richard Heinrich. Er ist immer gut gelaunt und hat stets einen neuen Witz auf Lager, mit dem er nicht nur die anderen Mitglieder sondern auch die Trainer und Thekenkräfte zum Schmunzeln bringt. Als der lebenslustige Senior 1995 vom Schliersee in den Fürstenfeldbrucker Landkreis zog, musste er schon feststellen, dass die Mentalität eine andere ist. Doch mit dem richtigen Quäntchen Humor wurde auch dies gemeistert. Durch seinen Sohn Stefan, der als Leichtathlet aktiv ist, erfuhr Richard von der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Schnell fand er hier Anschluss - nicht zuletzt durch seine herzliche Art und die



Wer kennt ihn nicht? Richard Heinrich

Gabe, mit seinen Witzen und Geschichten das Eis zu brechen. Heute ist er aus der Sportschule nicht mehr weg zu denken und für viele Mitglieder eine Anlaufstelle für einen gemütlichen Ratsch in einer Trainingspause. Gerne gibt er auch seine Erfahrungen weiter und hat so dem einen oder anderen wieder neuen Mut gemacht.

Richard Heinrich hat für sich die Wichtigkeit des Trainings erkannt: Mit regelmäßigen Besuchen in der Sportschule und einer ausgewogenen Ernährung sowie den richtigen Nahrungsergänzungsmitteln, empfohlen von Christian Rochel, hält er sich fit und gesund. Er schätzt die hervorragende Betreuung und die Freundlichkeit der Trainer.

Sportschule und einer ausgewogenen Ernährung sowie den richtigen Nahrungsergänzungsmitteln, empfohlen von Christian Rochel, hält er sich fit und gesund. Er schätzt die hervorragende Betreuung und die Freundlichkeit der Trainer.

ERFOLGREICHE SPORTLER

FC-Bayern-Kickerin Claudia Kierner

Einmal im Leben neben einem Fußballer des FC Bayern zu trainieren ist wohl für jeden Fan ein großer Traum. In der Sportschule FFB-Puch wird dieser Traum zur Wirklichkeit. In unserem Fall handelt es sich um eine Fußballerin mit dem Namen Claudia Kierner, die



Claudia Kierner ganz privat

seit 1998 für den erfolgreichen Münchner Verein kickt. Für die jetzt 21-Jährige begann die große Sportkarriere mit 7 Jahren auf dem Fußballplatz der Spvgg Mühldorf 1909 e.V. „Als ich klein war, ging mein Bruder mittwochs ins Fußballtraining, meine Mama zum Joggen und mein Papa war auch immer am Sportplatz zu finden.“ So beschreibt Claudia

ihre erste Berührung mit dem Ballsport. Als sie schließlich vom Fußballtrainer der damaligen F-Jugend zum Mittrainieren aufgefordert wurde, fand ihr Leben als Fußballerin den Anfang. Von 1995 bis 1998 spielte sie beim TV Altötting und dann kam mit dem Wechsel nach München der Durchbruch. Als Spielerin des FC Bayern brachte Claudia im Laufe der Jahre viele Titel mit nach Hause, unter anderem den bayerischen Meistertitel und den deutschen Vizetitel bei den B-Juniorinnen. Einen Höhepunkt ihrer Laufbahn stellte der Gewinn der Europameisterschaft mit dem U-19-Nationalteam 2002 dar. Mittlerweile ist Claudia ein fester Bestandteil der Bundesligamannschaft des FC Bayern. Doch getreu ihrem Lebensmotto "Wer denkt, etwas erreicht zu haben, hat aufgehört, etwas zu werden" hat sich Claudia ehrgeizig neue Ziele gesteckt. Bis 2002 überstand sie bis auf wenige muskuläre Probleme alles verletzungsfrei, doch beim DFB-Pokalspiel im Viertelfinale 2003 passierte es dann: sie riss sich das Kreuzband und musste operiert werden. Das war dann auch der Grund, weshalb sich Claudia in die Obhut der Sportschule FFB-Puch begab, die ihrem guten Ruf auch gerecht wurde. Den Tipp zum Training in der Sportschule bekam Sie von ihrer Mannschaftsärztin Frau Dr. Bachmann. "Der Lenz hat mir von Anfang an gesagt, dass es ein langer Weg sein wird und ich auch voll mitzieh'n muss, sonst klappt das nicht. Er hat mir schon sehr gute Ratschläge gegeben und ich hoffe, dass er immer wieder welche für mich parat hat." Ihr größtes Ziel ist im Moment die baldige Wiederherstellung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit, aber Claudia befindet sich inzwischen auf einem guten Weg.

Alpenüberquerung



Kurze Pause zur Stärkung

Von Donauwörth über die Alpen bis nach Venedig führt die Via Claudia Augusta, ein landschaftlich sehr abwechslungsreicher und faszinierender Weg, der auf Kaiser Augustus zurück geht. Im Juli war es erstmalig soweit: ein 14-köpfiges Team aus Sportschulen-Mitgliedern und den drei Guides Adrian Blumberg, der maßgeblich die Etappen organisiert hatte, Lenz Westner und Tobias Marzin machte sich auf den Weg, diese Route mit dem Mountainbike zu meistern. Insgesamt sieben Tage dauerte die sportlich anspruchsvolle Tour bis dann schließlich beim Sprung in die Adria bei Caorle - in voller Radmontour versteht sich - alle Wehwechen vergessen waren. Doch bis es soweit war, mussten insgesamt 750 Kilometer gemeistert werden. Der erste Tag gestaltete sich nicht gerade optimal: Starker Regen hatte die Fahrer durchnässt und teilweise entmutigt - da kam die Idee eines Mitfahrers, doch bei ihm zuhause in Augsburg Station zu machen und sich zu stärken gerade richtig. Danach hatte die Truppe der Hobby-Mountainbiker aber Glück mit dem Wetter: Die Hobbyfahrer kamen trocken über alle weiteren Etappen. Auch gab es keine

nennenswerten Stürze oder Verletzungen zu vermelden. Mit Pannen hatten die Mountainbiker aber einige Male zu kämpfen. Adrian Blumberg bewies sich am Berg als echter Kämpfer und trat so heftig in die Pedale, dass ihm erstens niemand mehr direkt folgen konnte, und ihm zweitens fünf mal hintereinander

die Kette riss. Doch der Verursacher selbst und Lenz Westner präsentierten sich als wahre Reparaturkünstler. Die Truppe war bunt gemischt, es hatten sich Fahrer verschiedener Altersklassen zusammengefunden,



Es gab die eine oder andere Herausforderung zu bestehen



Nachdem sie die Alpen bezwungen hatten, genossen die Mountainbiker bei einer Bootsfahrt in Venedig die italienische Sonne

den, allerdings hatten die Guides eine Altersgrenze gesetzt: es durften aus Sicherheitsgründen nur Fahrer unter 60 Jahren teilnehmen.

Nachdem es nach der Tour viele begeisterte Stimmen gab, steht fest: Dies wird nicht die einzige Alpenüberquerung bleiben. Für den Sommer 2006 ist bereits eine Tour in Planung - dann wollen die Guides neben der Tour für die Männer auch eine spezielle Route für Mountainbike-begeisterte Frauen anbieten.

TR-Fun-Gastro
Stefan Schmitt

Getränkefachgroßhandel

Kirchstraße 3
82239 Biburg
Telefon 08141/ 35 71 77

*Veranstaltungen
Festinventar
Gastronomiebelieferung*

**Die Biburger
GETRÄNKEQUELLE**

Der Getränkeabholmarkt der Firma
TR-Fun-Gastro • Stefan Schmitt

	Öffnungszeiten	
Mo/ Di/ Do/ Fr	9.00 Uhr	- 12.00 Uhr
Di/ Do/ Fr	16.00 Uhr	- 19.00 Uhr
Samstag	9.00 Uhr	- 12.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen	

ERFOLGREICHE SPORTLER

Holger Seitz - Ein Ex-Fußballprofi in der SSP

„Ich habe in den 13 Jahren als Profi-Fußballer viele Reha-Zentren kennengelernt und festgestellt, dass ich in der Sportschule in sehr guten Händen bin“. Holger Seitz begann seine Fußballkarriere beim TSV-DJK Malching und spielte dann beim 1. FC Nürnberg. Anschließend folgten die Spvgg Fürth und die Amateure des FC Bayern München, bis er zum Karlsruher SC wechselte und dort mit der Mannschaft den Aufstieg von der Regionalliga Süd in die 2. Bundesliga für die Saison 2001/2002 schaffte. Nach seinem Einsatz bei Darmstadt 98 wechselte Holger Seitz in der Saison 2004/2005 zum SC Fürstenfeldbruck in die Bayernliga und hängt damit sein Dasein als Profi-Fußballer an den Nagel. Grund war ein Kreuzbandriss. Dieser liegt zwar bereits drei



ehemaliger Fußball-Profi Holger Seitz

Jahre zurück, doch Holger Seitz hatte immer wieder Probleme. „13 Jahre als Profi reichen und ich wollte wieder in die Münchner Gegend“, erzählt er. Als er im vergangenen Sommer wieder Knieprobleme hatte, bekam er den Tipp, sich in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch bei Lenz Westner Rat zu holen. „Die Eingangsuntersuchung hat mich überzeugt, hier wird sehr professionell

gearbeitet“, sagt Holger Seitz. Sein Trainingsplan umfasste anfangs acht bis zehn Einheiten pro Woche, hauptsächlich zum Aufbau der Beinmuskulatur. Seitdem sind die Beschwerden geringer geworden und

Holger Seitz hat gleich die ganze Mannschaft des SC Fürstenfeldbruck in die Sportschule gebracht. „Das ist von allen sehr positiv aufgenommen worden und unser Präsident Albrecht Huber steht in Kontakt mit Lenz Westner, es soll auch in Zukunft eine Zusammenarbeit geben“. Besonders gut gefällt dem 30-Jährigen auch die Kombination aus Trainingsbereich, Abteilung für Leistungsdiagnostik und die Nähe zur Physiotherapiepraxis von Uli Weiss. „Man kann Physiotherapie und Training super verbinden und die Absprachen zwischen den Bereichen sind sehr professionell“, so

Holger Seitz. Der Sportler werde rundum gut betreut und die verschiedenen Maßnahmen zielten in die gleiche Richtung.

Holger spielt nicht nur selbst aktiv beim SCF, er betreut als Co-Trainer auch die Fürstenfeldbrucker A-Jugend-Mannschaft. Bereits in der Jugend bekommen die Spieler die technische Ausbildung, um dann in die höheren Mannschaften zu wechseln.

News aus der Praxis für Physikalische Therapie und Krankengymnastik

In der Praxis von Uli Weiss gibt es einige Neuerungen: Seit Anfang des Jahres 2005 kümmern sich mit Katrin Hofmann und Florian Schmid zwei Trainer der Sportschule zusätzlich um die Patienten. Jeden Montag und Mittwoch ab 16 Uhr bieten sie Krankengymnastik am Gerät im Trainingsraum der Physiotherapiepraxis an. Dieses Gerätetraining ist rezeptpflichtig und vor allem für Menschen sinnvoll, die beispielsweise nach einer Operation insgesamt geschwächt sind oder die gerade von einer Reha zurückkommen. „So ist es möglich, den Patienten ganzheitlich zu behandeln und sich nicht nur auf die Verletzung, zum Beispiel auf das Knie, zu beschränken“, erklärt Uli Weiss die Hintergründe. Das Gerätetraining trägt neben der eigentlichen Therapie - zu einer schnelleren Genesung bei. Wichtig ist ein gezieltes und kontrolliertes Muskelaufbautraining auch nach Sportverletzungen. Auf diesem Gebiet kennt sich Uli Weiss bestens aus und arbeitet auch mit Trainingsgeräten

wie Rollbrett, Kreisel, Trampolin, Schrägbrettern, Steppern und vielen weiteren Elementen. Norbert Schrimpf, Trainer in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, stellt diese Geräte zur Verfügung.

Eine ganzheitliche Therapieform, die sich auch zur Prävention eignet, ist die Fußreflexzonenmassage, die von Susan Karkoschka durchgeführt wird. Im menschlichen Fuß befinden sich so genannte Reflexzonen. Alle Bereiche des menschlichen Körpers haben in der Sohle ihre zugeordneten Stellen, die augenblickliche Verfassung spiegeln sich also im Fuß wieder. Die Therapeutin arbeitet bei der Behandlung mit gezielten Griffen und versucht, die im Körper gestörten Energieabläufe zu ordnen und zu harmonisieren. Bei der Fußreflexzonenmassage tritt meist ein punktueller Schmerz auf, der dem Patienten und dem Therapeuten Schwachstellen oder Krankheiten signalisiert. Informieren Sie sich unter Telefon 08141/34100.

Bester Service bei Tommi's Radltankstelle



Tommi's Radltankstelle in der Maisacher Straße in Fürstenfeldbruck ist die kompetente Adresse für alle Radfahrer, sei es im Freizeit-, Hobby- oder Profibereich. Seit mehr als 15 Jahren bietet Tommi Stannecker umfangreichen, schnellen Service und ein breites Sortiment an Fahrrädern und Zubehör wie Kleidung, Sonnenbrillen, Schuhe, Helme, Fahrradtaschen und technisches Equipment wie Lampen und Werkzeug. Das große Know-How schätzen auch

die Montagsradler, die sich eben immer montags bei Tommi's Radltankstelle treffen und zu einer Tour durch den Landkreis auf-

brechen. Tommi Stannecker fährt selbst oft bei der Truppe mit und gibt den Fahrern Tipps für die Materialauswahl und verschiedene Fahrtechniken. Dass sich gutes Equipment und die richtige Betreuung durch Tommi's Radltankstelle auszahlen, bewiesen die Montagsradler beim 24 Stunden Rock Shox Race im Olympiapark München im Juni, als sie sich den Neunten Platz bei den Viererteams ergatterten.



Die Montagsradler setzen auf die Betreuung durch Tommi's Radltankstelle

Tauchtauglichkeits-Untersuchungen an der Fürstenfeldbrucker Kreisklinik

Sporttauchen erfreut sich zunehmender Beliebtheit, in den letzten Jahren hat sich ein regelrechter Boom entwickelt. Unter Wasser erschließt sich uns eine faszinierende Welt. Unterstützt durch eine ausgefeilte Technik ist es dem Menschen möglich, begrenzte Zeit unter Wasser zu atmen und sich fortzubewegen. Diese Zeit wird aber begrenzt durch physikalische Gesetze und der fehlenden Adaptation des menschlichen Körpers an ein Leben unter Wasser. In erster Linie ist es der Umgebungsdruck, der sich unter Wasser mit zunehmender Tiefe vervielfacht und somit eine besondere Belastung auf Atmung und Gasaustausch, Kreislauf, Stoffwechsel, Ohren und Nasennebenhöhlen ausübt. Daher sind einige gesundheitliche Voraussetzungen unabdingbar und eine ärztliche Bescheinigung der Tauchtauglichkeit wird von den Tauchveranstaltern gefordert. Die deutsche Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin (GTÜM) hat auf der Grundlage medizinischer Erfahrungen und Untersuchungen Kriterien entwickelt, die zur Beurteilung der Tauchtauglichkeit gegeben sein sollten. Das empfohlene Untersuchungsprogramm wird seit einiger Zeit auch an der Kreisklinik Fürstenfeldbruck unter der Regie von Oberarzt Dr. Robert Reith angeboten, der selbst Taucher und Mitglied der GTÜM ist. Nach einer ausführlichen Anamnese erfolgt eine komplette klinische Untersuchung. So müssen die für ein Barotrauma, also einen stark erhöhten Umgebungsdruck sehr anfälligen Nasenhöhlen, und das Mittelohr belüftet sein, um den

Druckausgleich unter Wasser zu ermöglichen. Deshalb werden die Tubenfunktion geprüft und das Trommelfell inspiziert. Besonders wichtig ist auch die Belastbarkeit von Herz und Lunge - Spezialgebiete des Kardiologen und Sportmediziners Dr. Reith. EKG und Belastungs-EKG geben hier Aufschluss über Fitness, Herzrhythmus und Durchblutungsstörungen des Herzens. Der Lungenfunktionstest mit einem elektronischen Spirometer bestimmt unter anderem Lungenvolumen, Vitalkapazität und Atemwegswiderstand.

Die Kosten einer Tauchtauglichkeits-Untersuchung werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen, sie würden nach der Gebührenordnung für Ärzte für das komplette Programm rund 80.- Euro betragen und liegen im Bereich der Atemreglerrevision. An der Kreisklinik kann die Untersuchung derzeit für 60.- Euro angeboten werden, als zusätzlichen Bonus bietet Dr. Reith eine Ultraschalluntersuchung des Herzens an, womit Funktion von Herzmuskel und -klappen überprüft werden. Bei medizinischer Indikation steht selbstverständlich das gesamte Spektrum weiterführender Untersuchungen zur Verfügung.

Ansprechpartner an der Kreisklinik Fürstenfeldbruck ist Dr. Robert Reith, Oberarzt an der Abteilung für Kardiologie-Pneumologie

Sie erreichen Dr. Reith telefonisch unter der Nummer 08141/99-3151. Gerne können Sie auch eine E-Mail an die Adresse robert.reith@gmx.net schicken.

GEWA WERBUNG
Werbetechnik

SCHILDER · BESCHRIFTUNGEN · SIEBDRUCK
TEXTILDRUCK · DRUCKSACHEN · TEAMSPORT

Besuchen Sie uns !

NEUE ADRESSE SEIT 6.6.05 !!

Maisacher Str. 42 - 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/63480 - Fax 08141/63593

ERFOLGREICHE SPORTLER

Carolin Zoubek: Trotz Knorpelschaden auf Erfolgskurs

Diagnose: Knorpelschaden im Knie. Für die meisten Leistungssportler bedeutet diese Verletzung das vorzeitige Karriereende. Nicht aber für die 17-jährige Triathletin Carolin Zoubek aus Grafrath. Seit ihrem elften Lebensjahr ist sie dieser Sportart - Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen - verfallen. Deswegen war Carolin auch nach einem Unfall beim Radtraining nicht zu bremsen und dachte nicht an eine Trainingspause. Sie konnte auch nicht ahnen, dass sie sich dabei eine Meniskusquetschung zugezogen hatte und es sich durch die fehlenden Reha-Maßnahmen und die weitere Belastung zu einem Knorpelschaden im Knie verschlimmerte. Trotzdem gab die 17-Jährige nicht auf und begann



Carolin in Aktion

kurz nach der Knieoperation mit einem Aufbau-Training in der Sportschule FFB-Puch. Carolin wollte den Triathlon-Sport nicht an den Nagel hängen: "Es gab zwei Möglichkeiten für mich: Entweder ich höre auf und mein Knie wird nie mehr gut oder ich versuche wieder langsam in das Training einzusteigen und weiterhin im Leistungssport zu bleiben." Mit viel Disziplin und großer Unterstützung seitens der Trainer der Sportschule kämpfte sie sich an ihre Form vor der Verletzung heran. Jetzt kann Carolin wieder schmerzfrei trainieren und auch der Arzt gab ihr dazu grünes Licht. Schon im Herbst vergangenen Jahres nahm sie - "just for fun" - an einigen Volksläufen teil, aber ihr Ziel für diese Saison hatte sie deutlich höher gesteckt: Carolin trainierte hart dafür bei der bayerischen und der deutschen Triathlonmeisterschaft für Junioren dabei zu sein. Den ersten Erfolg konnte sie nun mit einem dritten Platz bei der Bayerischen Duathlonmeisterschaft im Mai verbuchen. Ihre Eltern stehen voll hinter ihr und unterstützen sie, obwohl natürlich die Schule an erster Stelle steht. "Meine Eltern sind immer für mich da und fahren mich zum Training und zu Wettkämpfen", bemerkt Carolin lächelnd. Zukünftig ist ihr wichtig an möglichst vielen Meisterschaften erfolgreich teilnehmen zu können und die Aufnahme in den bayerischen Triathlon-Kader zu schaffen - und das am besten verletzungsfrei. Bei so viel Fleiß und Engagement gibt es keinen Zweifel: Carolin hat das Zeug dazu, als Triathletin ganz groß rauszukommen.

Tibor Simai - locker in der Weltspitze

Tibor Simai war in den vergangenen Monaten immer wieder auf dem Siegerpodest anzutreffen - dabei beschränkt sich der sympathische Trainer der Sportschule nicht etwa auf eine Sportart, nein, er hat mit Mountainbike und Snowscoot gleich zwei Steckenpferde. Im Winter sammelt er Titel auf dem Snowscoot und im Sommer räumt er mit dem Mountainbike ab.

Auf der verschneiten Piste holte Tibor heuer den dritten Platz bei der Europa-



Sei es auf dem Mountainbike...



...oder auf dem Snowscoot, Tibor ist immer ganz vorne mit dabei.

meisterschaft im Snowscoot den Titel bei der Deutschen Snowscoot-Meisterschaft. Dabei kommt ihm seine langjährige BMX- und Mountainbike-Erfahrung zugute. Das Gleichgewicht perfekt halten, in den Kurven den richtigen Druck ausüben und Hindernisse richtig angehen - für Tibor ist das oft ein Kinderspiel. Auch seine diesjährigen Mountainbike-Erfolge fuhr Tibor locker nach Hause. Sich selbst nicht unter Druck setzen ist sein Geheimrezept - und es funktioniert. Jeweils ein Sieg beim Bike-Festival in Riva am Gardasee und beim Bike-Festival in Garmisch-Partenkirchen geben ihm Recht.

Entspannung pur: Ayurveda-Massagen

Sie möchten sich etwas Besonderes gönnen? Dann sind Sie bei Ingrid Quabis genau richtig. Ingrid bietet in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch Ayurveda-Massagen an. Ayurveda ist eine umfassende Lebenslehre, die sich mit der menschlichen Gesundheit und dem Kosmos beschäftigt. Dabei gibt es bestimmte Konstitutionstypen, so genannte Doshas. Je nach Konstitutionstyp werden spezielle ayurvedische Öle für die verschiedenen Massagen verwendet. Die Behandlungen zielen darauf ab, ein möglicherweise bestehendes Ungleichgewicht im Körper zu erkennen und zu beheben und die Lebensenergien wieder ins Lot zu bringen um eine dauerhafte Stabilität der Gesundheit zu erlangen. Oberstes Ziel des Ayurveda ist ein langes Leben ohne Krankheit und Leid.

Ingrid Quabis, die auch im Serviceteam der Sportschule mitarbeitet, bietet beispielsweise eine Abhyanga an. Diese Ganzkörpermassage mit warmen Ölen wirkt entschlackend, zellerneuernd und stärkt das Immunsystem. Rund 75 Minuten dauert die wunderbar entspannende



Ingrid Quabis verwöhnt auch Sie gerne mit einer entspannenden Massage

Behandlung. Wer Bindegewebsproblemen entgegenwirken möchte, für den empfiehlt sich vor der Abhyanga eine Garshan. Garshan ist eine Seidenhandschuhmassage und ebenfalls eine Ganzkörper-Anwendung. Das Gewebe wird entgiftet und gefestigt, der Stoffwechsel wird angeregt. Mit einer Mukabhyanga, einer Kopf- und Gesichtsmassage, werden Kopf-, Nacken- und Schulterbereich entspannt sowie die oberen Energiezentren aktiviert. Speziell für den Rücken ist eine Upanahasveda, eine intensive Rückmassage, die zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur beiträgt.

Wer seinen Füßen etwas Gutes tun möchte, sollte sich mit einer Padabhyanga, einer speziellen Fußmassage verwöhnen lassen. Mit ayurvedischen Ölen und Kräuteresenzen werden schmerzende, geschwollene, trockene oder rissige Füße wieder angenehm durchblutet und entspannt. Alle Ayurveda-Massagen finden im Regenerationsbereich der Sportschule statt. Nähere Informationen und Termine erhalten Sie direkt bei Ingrid Quabis unter der Telefonnummer 0177/23 53 348.

SSP-Athletenerfolge

Regina Haas

Bankdrücken

1. Platz Weltmeisterschaft
1. Platz Europameisterschaft (Dt. Rekord)

Helmuth Platzer

Kraftdreikampf

2. Platz Deutsche Meisterschaft

Matthias Saalfeld

Bankdrücken - Junioren

2. Platz Champion-Cup Oberölsbach
4. Platz Bavaria Cup Landshut

Bernard Weininger

Bankdrücken - Junioren

1. Platz Bavaria Cup Landshut

Heiko Skorna

Bankdrücken - Junioren

2. Platz Südbayerische Meisterschaft
3. Platz Bavaria Cup Landshut

Alexander Diepold

Kraftdreikampf und Bankdrücken Senioren

1. Platz Südbayerische Meisterschaft Bankdr.
1. Platz Südbayerische Meisterschaft KDK
3. Platz Weltmeisterschaft Bankdrücken

1. Platz Deutsche Meisterschaft KDK

Tibor Simai

Snowscoot, Mountainbike & BMX-Race

3. Platz Europameisterschaft Snowscoot
1. Platz Deutsche Meisterschaft Snowscoot

1. Platz Mountainbike-Festival Gardasee
1. Platz Mountainbike-Festival Garmisch

Michael Huber

BMX-Race Junioren

1. Platz BMX-Europameisterschaft

Markus Huber

BMX-Race

1. Platz Bayerische Meisterschaft

6. Platz Europameisterschaft

12. Platz Weltmeisterschaft

Ute Mückel

Triathlon

3. Platz IRONMAN Arizona

3. Platz QCR Roth

Sonne tanken

Der Amper SunPark, das Sonnenstudio neben der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch, hat eine neue Internetseite. Unter www.amper-sunpark.de finden Sie umfangreiche Informationen und Fotos zu den einzelnen Solarien, Hinweise zu den Vorteilen regelmäßigen Sonnens und zu den vielseitigen Pflegeprodukten, die im Amper SunPark angeboten werden. Der Amper SunPark ist ein Vollservice-Studio, das nicht nur von Mitgliedern der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch genutzt werden kann.



Die regulären Öffnungszeiten sind:
Montag - Freitag 9.00 Uhr - 21.00 Uhr
Samstag 10.00 Uhr - 20.00 Uhr
Sonn- und Feiertag: 12.00 Uhr - 18.00 Uhr



Schmidt Heizung - Sanitär GmbH

Familienbetrieb seit über 30 Jahren

Am Brand 2 82299 Türkenfeld
Telefon 08193/ 60 55
www.schmidt-tuerkenfeld.de



ENERGIE VON DER SONNE - GELD VOM STAAT! JETZT SOLARZUSCHÜSSE NUTZEN!

ANFAHRTSBESCHREIBUNG



PREISLISTE

Sportschule FFB-Puch GmbH
 Gesundheits – Fitness – Wellnesscenter
 82256 Fürstenfeldbruck, 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
Sonn- und Feiertag	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 14.00-17.00 Uhr / Donnerstag 14.00-18.00 Uhr / Samstag 10.00-13.30 Uhr

Preisliste: Alle Beiträge, inkl. Gymnastik, Sauna und Kletterwandbenutzung, zahlbar monatlich per Bankeinzug.

Laufzeit :	6 Monate	12 Monate
Normaltarif:	68,00 €	58,00 €
Nachmittagstarif (Nutzung der gesamten Angebote bis 16.00 Uhr werktags, samstags, sowie sonn- und feiertags)	53,00 €	48,00 €
Azubi, Student, Bundeswehr W 10	53,00 €	48,00 €
Familientarif bei 2 Personen (nur bei verheirateten Paaren)	116,00 €	106,00 €
bei 3 Personen (Kindern und Geschwistern)	159,00 €	144,00 €

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

3-Monats-Vertrag (mit Test, Anmeldegebühr, Kaution, Beitrag).
Im voraus zu zahlen! 320,00 €

Neukunden-Serviceheft 80,00 €, jedes weitere Familienmitglied 50,00 €
 Das Serviceheft beinhaltet die Eingangsbefragung, die Ermittlung muskulärer Dysbalancen, orientierende Bewegungsbereichsinspektion und einen aussagefähigen Ausdauerstest (bei Risikogruppen unter ärztlicher Überwachung).

Kartenkaution € 20,00
 Die Kaution für den Mitgliedsausweis wird bei Kündigung und Rückgabe der unbeschädigten Karte zurückerstattet.

Sondertarife:	einmalig :	10er Karte:
Kletterwand + Sauna :	20,00 €	110,00 €
Gymnastik + Sauna (Erwachsene):	20,00 €	110,00 €
Gymnastik (für Jugendliche bis 16 Jahre)	6,00 €	50,00 €
Sauna:	10,00 €	60,00 €

Kindersportschule:	Elternteil Mitglied	Elternteil Nichtmitglied
Zehnerkarte (Laufzeit 3 Monate)	16,00 €	40,00 €
Hits for Kids (Kurs mit 6 Einheiten)	16,00 €	40,00 €

Serviceheft:	Preis:
Trainingsaufnahme-Serviceheft (Pläne der Sportschule sind vorhanden, kein Test nötig)	inkl. Kartenkaution 40,00 €
Wiedereinsteiger-Serviceheft (Neue Probleme, Test ist notwendig)	inkl. Kartenkaution 70,00 €
Fit ins Alter-Serviceheft	Preis für Nichtmitglieder 160,00 €
Gesundheitscheck (Lactat, Muskeldysbalancetest, Anthropometrie)	Nichtmitglieder 250,00 €

Der Arbeitsweise der Sportschule FFB-Puch entsprechend, bieten wir Ihnen wissenschaftlich fundierte Testmethoden, die von Spezialisten, durch moderne Computersysteme unterstützt, durchgeführt werden.
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen lt. Vertrag, Kletterregeln lt. Aushang beachten.

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
Regenerations-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	---

KINDER-BETREUUNG

Für Kinder von 0 bis 12 Jahren

Montag	9.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 Uhr
Samstag	10.00 - 13.30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer (Juni - August)

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	12.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	8.30 - 16.00 Uhr
Sonntag	geschlossen

Winter (September - Mai)

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	12.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	8.30 - 18.00 Uhr
Sonntag	8.30 - 16.00 Uhr

IMPRESSUM

Layout:	Miriam Schmitt
Texte:	Miriam Schmitt Anita Fasching
Fotos:	Miriam Schmitt Privatarchive

KONTAKT

Sportschule FFB-Puch GmbH
 Am Fuchsbogen 9
 82256 Fürstenfeldbruck
 Telefon: 08141/ 23026
 Internet:
www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de

GYMNASTIKZEITEN

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B
09.30-10.15	09.15-10.00 MuKi	Morning-Action				Morning-Action						
10.15-11.00	10.15-11.00 MuKi	Workout mit Pilates-Elem.				Wirbelsäulengymnastik					10.00-11.15 Kids-Aikido	10.00-11.30 Funny Weekend (Oktober-April)
11.30-12.15	11.15-12.00 MuKi										11.15-12.30 Kids-Aikido	
14.00-14.45					14.45-15.30 Sport + Spaß	14.30-15.30 Fatburner	14.30-15.30 Bauchtanz-Anfling.	14.15-15.15 Fit ins Alter			12.30-13.30 Kids-Akrobatik	
14.45-15.30					15.45-16.30 Sport + Spaß				15.00-16.00 All inclusive			
16.00-16.45	16.00-16.45 Hits for Kids lt. Aushang						16.30-17.30 Kid's-Tanzaerobic		16.00-17.00 Bodyart-Ü-Std.			
17.00-17.45		Medizinisches Haltungsturnen		Medizinisches Haltungsturnen	Medizinisches Haltungsturnen	15.45-17.00 Kids-Aikido				Aerobic für Anfänger		
			ab 18.00 Uhr Ernährungsinfo									
18.00-18.45			Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Power-Pack		Power-Pack	Wirbelsäulengymnastik	Aerobic	18.00-19.00 Let's dance!			
18.45-19.30		18.30-19.30 Low-High	Wirbelsäulengymnastik	19.00-19.45 Workout		Workout mit Pilates-Elem.	Wirbelsäulengymnastik	P-Class		19.00-20.15 Yoga		
19.30-20.15	ab 18.45 Aikido	Workout-Mixed + Stretching	20.15-21.15 Feldenkrais-Kurs (lt. Aushang)	20.00-21.30 Aikido für Fortgeschrittene	19.30-20.15 Bauchtanz	Step-Mixed	19.45-20.45 Mental-Balance		19.00 - 20.00 Boxen			
20.15-21.00					20.15-21.00 Bauchtanz			Aikido	20.00-21.00 Akrobatik			
Spin for health	14.00-15.00 (durchgehend) 18.00-19.00 (durchgehend)		19.30 - 20.30 (Oktober - April)		18.45-19.45/20.00-21.00 (Oktober-April)		15.30-16.30 (Oktober-April)		09.30-10.30 Uhr (durchgehend)		13.00-14.30 (durchgehend)	
Walken					Rennradtraining 18.00-20.00 (Mai-September)		19.00-20.00 (April-September)					
Nordic Walk			19.00-20.00 (Mai-September)								11.00-12.30 (Oktober-April)	
Inline	18.00-19.30 (Mai-September)											
Row f. health	19.30 - 20.30 (durchgehend)		18.00-19.00 (Oktober-April)		09.00-10.00 (durchgehend)		18.00-19.00 (Oktober-April) 19.15-20.00 (durchgehend f. Einsteiger)		15.00-16.00 (durchgehend)			
Lauf-ABC											09.15-10.15 (durchgehend)	
Lauftraining											10.30-12.00 (durchgehend)	
MTB												

Nach Absprache und Aushang an Infowand