

trends

facts

information

news

## INTERVIEW

Lenz Westner und Reinhard Bär beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit den unterschiedlichen Formen von Vibrationstraining. Im Interview erklärt Lenz die Unterschiede und Einzelheiten.



### Lenz, Vibrationstraining scheint der neue Trend zu sein - wie steht die Sportschule dazu?

„Es ist ein Qualitätsmerkmal der Sportschule FFB-Puch, dass alle Trainingsmethoden zum Wohl der Mitglieder einer Risiko-Nutzen-Analyse unterzogen werden. Studien und auch unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass Vibrationstrainingsgeräte, auf denen die Sportler stehen und damit ihren Körper einer Vibration in Querdehnung aussetzen, die Gesundheit bei vielen Menschen negativ beeinträchtigen, deshalb gibt es diese Geräte bei uns nicht.“

### Aber die Sportschule hat sich mit Vibrationstraining beschäftigt?

„Positives Vibrationstraining wird in der Sportschule seit 1980 angeboten. Seit dieser Zeit arbeiten wir mit auf den Muskel unter Längsdehnung aufgebrachter Vibration. Diese Methode hat einen hohen therapeutischen Nutzen, jedoch kein Anwendungsrisiko. Aufgrund der langen Erfahrung beim Applizieren von Vibrationen auf den Muskel bekam die Sportschule 1996 einen Forschungsauftrag zur Erprobung von Vibrationsbelastungen auf Vibrationsplatten und -geräten. Im Wert von 260.000,- DM wurde ein Desmotronic-System entwickelt, das mit Vibrationsplatten ausgerüstet wurde. Mit diesem High-End-Gerät konnten die Parameter Vibrationsamplitude, Vibrationsfrequenz und Bewegungsgeschwindigkeit variabel angepasst werden. Somit konnte eine Analyse der muskulären Leistung, des erzeugten Drehmoments (landläufig der Kraft), der Arbeitsabgabe und der Schnelligkeitsparameter durchgeführt werden. Die Testpersonen waren ausgesuchte Spitzensportler, deren Können sich zwischen nationalem Spitzenniveau und absolutem Weltklassenniveau bewegte. Sie waren also auch extrem motiviert, an dieser Studie teilzunehmen.“

### Wie waren die Testergebnisse?

„Aufgrund erster Anzeichen für Probleme an Knie-, Hüft- und Sprunggelenken mussten die Tests bereits nach 2 Monaten abgebrochen werden. Zu diesem Zeitpunkt war bei den Sportlern zwar ein geringer Anstieg der isometrischen Kraft festzustellen, jedoch fiel ihre dynamische Leistungsfähigkeit rapide ab. Vereinfacht ausgedrückt konnten die Sportler viel weniger Leistung im schnellen Bewegungsbereich erbringen. Der Rückgang betrug im Durchschnitt 25 Prozent! Das sind extreme Zahlen, **Fortsetzung Seite 2**

## Ladies' Bike-Day in der Sportschule

Ladies aufgepasst: Am **09. Mai 2009** veranstaltet die Sportschule erstmals einen Rennradtag nur für Frauen in Kooperation mit Tommi's Radltankstelle. Der Spaß am Sport steht hier im Vordergrund, und damit dieser auch beim Rennradfahren garantiert ist, müssen Radeinstellungen und Sitzposition stimmen. Viele kennen sicher Beschwerden wie einen verspannten Nacken oder Schmerzen in den Händen beim Radeln. Das muss nicht sein, sagen Tommi Stannecker und Ralf Jung von Tommi's Radltankstelle. Aus dem Alltag im Fahrradgeschäft wissen beide, dass Frauen aufgrund der anatomischen Gegebenheiten bestimmte Einstellungen am Rad vornehmen müssen, um angenehm fahren zu können. Sie analysieren zusammen mit den Experten der Sportschule und des KSC-Puch, Moni, Stefan, Flo, Adrian und Lenz die Sitzposition und geben individuelle Tipps zur richtigen Sattelhöhe und Lenkereinstellung. Die optimale Sitzposition und die dazu passenden Einstellungen werden protokolliert, um eventuell auch nach dem Ladies' Bike-Day weitere Verbesserungen am Rennrad vornehmen zu können.

Neben der Beschaffenheit des Rennrades und der Sitzposition entscheidet auch die Art des Trainings

über das effektive und gesunde Erreichen der individuellen Ziele. Diplom-Sportwissenschaftler Tobi Marzin erläutert die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik und der Trainingssteuerung im Radsport. Nach der theoretischen Einführung und den Expertentipps steht eine Ausfahrt mit Übungen und Tipps zur Fahrtechnik auf dem Programm. Alle rennradbegeisterten Damen, die ein eigenes

Rad und einen Helm besitzen, sollten sich schnellstmöglich in der Sportschule anmelden. Für Sportschulenmitglieder ist die Teilnahme kostenlos!



## Bike-Biathlon am 26.09.09

Der Bike-Biathlon im Mai 2008 war ein voller Erfolg. Heuer findet der **Bike Biathlon am 26. September in Kottgeisering** statt und Lenz Westner tüftelt mit den Coaches der Radsportabteilung des KSC-Puch schon an der perfekten Strecke. Hier sind wieder die Mountainbiker gefragt, ihr Geschick auf dem Rad und auch ihr Schießtalent unter Beweis zu stellen. Wir dürfen gespannt sein, ob in diesem Jahr die Nachwuchssportler des KSC-Puch wieder ganz vorne mitfahren können - die Geschwister Corinna und Sebastian Lechner haben 2008 überraschend die Mixed-Kategorie gewonnen. Gestartet wird auch in diesem Jahr wieder in den drei Klassen Mixed, Damen und Herren. Je zwei Personen bilden ein Team. Herzlich willkommen sind natürlich auch Fahrer, die nicht in der Sportschule trainieren. Nähere Infos und Anmeldung an der Theke.

## INHALT

Rückblick	Forum gesunder Rücken Seite 2
KSC-Puch	Reginas Ziel: eine WM-Medaille Seite 3
Aikido	Erfolgreiche Gürtelprüfung in der SSP Seite 4
Erfolgreiche Sportler	Stefan Heinrich - Hundertstel entscheiden Seite 5
Neu in der SSP	Stoffwechsellung Seite 6
Erfolgreiche Sportler	Von Hawaii in die SSP Seite 7
Voltigieren	Unsere Charlie kann's nicht lassen Seite 8
Kooperation	Schnelligkeitstraining für SCF-Fußballer Seite 9
Mitgliederporträt	Elfriede erinnert sich an „Damals in Puch“ Seite 10
Babyschwimmen	Spaß für die Kleinsten Seite 11

## MELDUNGEN

**Low Row - entspanntes Rudern ins Wochenende** steht ab sofort jeden Freitag von 15.00 bis 16.00 Uhr auf dem Programm. In dieser Stunde, die von Susi Hallmeier geleitet wird, sind auch Ruderanfänger herzlich willkommen. Ein **Ruderworkshop für Einsteiger** findet am Samstag, 28. März, von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr statt. Geräteeinstellung, Grundlagen des Ruderns und die Bewegungsvarianten werden bei Susi Hallmeier eingeübt. Eine Trainingsbereichsanalyse ist für die Teilnahme notwendig. Weitere Infos und Anmeldung an der Theke.

Ihr wollt künftig keine Veranstaltungstermine und Aktionen rund um die Sportschule verpassen? Immer aktuell informiert seid ihr mit dem **SSP-Newsletter**, der ab sofort in regelmäßigen Abständen per E-Mail versandt wird. Bei Interesse bitte E-Mail-Adresse an der Theke angeben.

Die hartgesottene Radler sind schon wieder in der Vorbereitungsphase für die nächste Etappe ihrer **Trans-Europa** Tour und trainieren jeden Montag fleißig beim Spinning. Heuer fahren sie Anfang Juli von Rom nach Turin. Hier ist leider kein nachträglicher Einstieg möglich. Für alle, die einmal die Alpen mit dem Mountainbike überqueren möchten, plant Adrian Blumberg eine **Einsteigertour vom 24. bis 28. August**. Innerhalb von fünf Tagen geht es von Garmisch an den Gardasee. Genaue Informationen zur Strecke und zu den Konditionen liegen in der Sportschule aus.

wenn man bedenkt, dass Leistungssportler etwa vier Jahre benötigen, um eine Steigerung in dieser Höhe durch Training zu erreichen“.

**Welche Schlüsse habt ihr nach den Tests gezogen?**

„Die Tests zeigten, dass ein verantwortbares Verhältnis von Risiko und Nutzen selbst mit unseren hochtechnischen Maschinen und ihren Sicherheitssystemen nicht erreicht werden kann. Das Problem bei den Vibrationsplatten ist, dass durch das ständige Vibrieren die Knorpelschicht zwischen den Gelenken dauerbelastet und leider auch überbelastet wird. Diese hauchdünne Knorpelschicht besteht hauptsächlich aus Wasser und Bindegewebe. Letzteres bildet das Dämpfungselement der Gelenke. Ist der Körper während des Stehens oder Sitzens solchen Vibrationen ausgesetzt, wird folglich das Wasser aus dem Bindegewebe verdrängt was auf Dauer zu einem Verschleiß dieses Gewebes führt. Ich möchte in diesem Zusammenhang den Erfinder der BMS-Vibrations-Therapie, Professor Nazarov zitieren: Er sagt, „dass jegliches Stehen, Liegen und Sitzen auf einer Vibrationsplatte einer sukzessiven, fahrlässigen Gelenkerstörung gleich kommt.“ Erschwerend kommt bei den oft auch von Ärzten eingesetzten Systemen hinzu, dass durch die Einbringung von Vibration in den Körper die Schmerzempfindung des Nervensystems stark reduziert wird, so dass der Sportler die Schäden anfangs nicht spürt.“

**Sind diese Erkenntnisse in der Branche bekannt?**

„Ja, allerdings muss man sich tief in die Materie einarbeiten, um die feinen Unterschiede zwischen der positiven und der negativen Vibration zu erfassen. Mittlerweile haben viele Vibrationsplatten-Hersteller erkannt, dass zu langes Training auf den Vibrationsplatten zu Gelenkschäden führt und propagieren als gesunde Alternative lediglich eine Trainingsdauer von zehn Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche. Doch kann nach meiner Ansicht in dieser kurzen Zeit kein Trainingseffekt erzielt werden, der bedeutende Stoffwechselreaktionen und Anpassungen des Organismus im Sinne einer Trainingswirkung auslöst. Geradezu amüsant finde ich in diesem Zusammenhang, dass nach 20 Jahren intensiver Forschung der Arbeitsmedizin zum Thema „Vibrationsbelastungen am Arbeitsplatz“ 2007 eine neue Vibrations-Arbeitsschutzverordnung herausgegeben wurde. Darin heißt es: „Dass Vibrationseinwirkungen auf den Menschen zu einer Gesundheitsgefährdung führen können, ist seit längerem bekannt. So werden vibrationsbedingte Knochen- und Gelenkschäden, Durchblutungsstörungen der Hände, sowie bandscheibenbedingte Wirbelsäulenerkrankungen aufgrund von Vibrationsschäden als berufsbedingte Krankheit entschädigt. Nun wird der Arbeitgeber verpflichtet, die Gefährdung durch Vibrationsbelastung am Arbeitsplatz zu ermitteln, zu bewerten und gegebenenfalls Präventionsmaßnahmen zu ergreifen.“ Bereits bei 30 Minuten täglicher Arbeit mit dem Bohrhammer oder 47 Minuten mit der Schlagbohrmaschine wird der Körper, laut Arbeitsmediziner, geschädigt. Jeder kann sich vorstellen, um wie viel höher die Belastung ist, wenn man sich mit seinem Körpergewicht auf eine Vibrationsplatte stellt, setzt oder legt.“

**Wie sieht heute das Vibrationstraining in der Sportschule aus?**

„Obwohl wir durch unser hochentwickeltes Desmotronic-System die Möglichkeit hätten, bieten wir aus eben genannten Gründen kein Vibrationstraining im Sinne von Vibrationsplatten an. Wir legen viel Wert auf ein gesundes Training. Deshalb arbeiten wir mit der Muskelbindegewebssynchronisation (MBS). Dabei werden gesundheitsförderliche Vibrationen in gesunden Frequenzbereichen ohne Gelenkbelastung von einem Therapeuten in Längsrichtung auf die Muskulatur appliziert. Das garantiert hohen Nutzen ohne Risiko. Weitere Informationen zu den einzelnen Anwendungsgebieten erteilt Reinhard Bär, unser Spezialist für MBS.“

**RÜCKBLICK**

**SSP organisierte „Forum gesunder Rücken“**

Zur FFB-Schau im Oktober 2008 hatte die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch ein umfassendes Programm unter dem Motto „fit und aktiv“ zusammengestellt: Die ganz Sportlichen nahmen bereits am Morgen am Nordic-Walking-Sternlauf unter der Leitung von Dieter Pleil teil und ließen sich im Anschluss das Vitalfrühstück schmecken. Da Rückenbeschwerden die häufigste Ursache für Krankmeldungen sind und alle Generationen von diesem Thema betroffen sind, sprachen namhafte Ärzte, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler über die verschiedenen Schmerzarten und Therapiemöglichkeiten. Die Fürstenfeldbrucker Physiotherapeutin Uli Weiss stellte unter großem Interesse der Besucher zahlreiche Therapiemöglichkeiten bei Rückenbeschwerden vor. Je nach Beschwerdemuster eignet sich beispielsweise Rückenschule, Pilates, Sling-Trainingstherapie, Hara-Med-Stabilisationstraining oder eine traditionelle Krankengymnastik oder Manuelle Therapie. Uli Weiss betonte aber, dass nur eigene Aktivität wirklich eine Verbesserung der Beschwerden bewirken kann. „Wir können Sie nur anleiten, damit Sie mit Ihrem Körper weniger Schmerzen und mehr Freude haben“, mahnte die Physiotherapeutin. Weitere Referenten waren der Fürstenfeldbrucker Orthopäde Dr. Mark Henne sowie Dr. Robert Aldini von der Fürstenfeldbrucker Kreisklinik, der über absolute und relative

OP-Indikationen und verschiedene Operationsmethoden sprach. Zum Thema minimal-invasive Behandlungsmethoden informierte der Dachauer Orthopäde Dr. Frank Sommerfeld. Dr. Andreas Ewert, Chefarzt der Kreisklinik Fürstenfeldbruck, hatte eindrucksvolle Videos vorbereitet, die beispielsweise das Setzen eines Platzhalters – Cage genannt – in die Wirbelsäule darstellten. Wie alle seine Vorredner betonte auch er, dass mindestens zwei Drittel der Beschwerdepatienten kon-



servativ - also ohne Operation - behandelt werden können. Je nach Diagnose kann eine Therapie in der Physiotherapiepraxis oder ein gezieltes Training in der Rückenschule sinnvoll sein. Wie dieses computergestützte



Training aussehen kann, stellte Sportwissenschaftler Rainer Zistl vor. Die Kosten hierfür werden teilweise von den Krankenkassen übernommen.

Dr. Dieter Sumser zeigte in Theorie und Praxis Feldenkrais-Bewegungen und Petra Martin, die in der Sportschule und im Yoga-Studio Chi Loft Yogastunden gibt, führte zahlreiche Yogaübungen zur Stärkung des Rückens vor. Regelmäßige Bewegung ist die beste Prävention – und die sollte nach Möglichkeit bereits in jungen Jahren beginnen. Wie gesunde Bewegung, die den Kindern Riesenspaß macht, aussehen kann, zeigten die Aikido-Gruppe und die Akrobatik-Gruppe der Sportschule mit eindrucksvollen Vorführungen.

Alle Redner des Rückensymposiums haben zugunsten der Plan Aktionsgruppe Fürstenfeldbruck auf ihr Honorar in Höhe von 200 Euro verzichtet. Birgit Schuder und Kerstin Deufel von der Plan Aktionsgruppe durften sich über 1438,50 Euro aus Spenden und Referenten-Honoraren freuen.

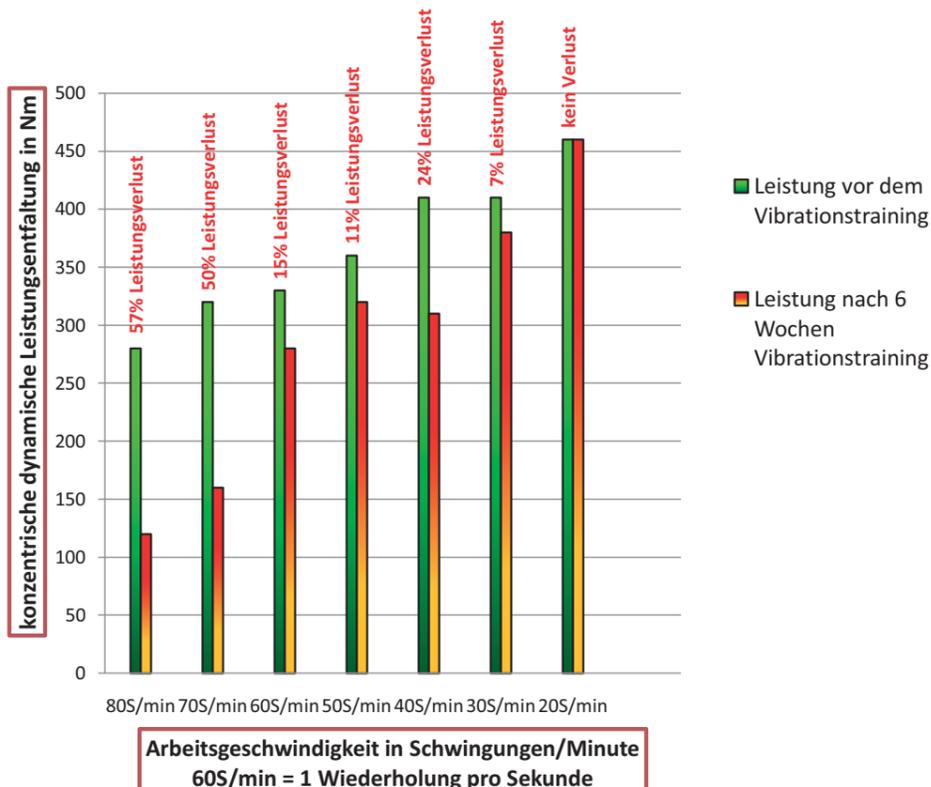
**Gesundheitstag**

Beim ersten Gesundheitstag an bayerischen Schulen, am 22. November 2008, waren auch die Betreuer der Sportschule im Einsatz: Norbert Schrimpf und Kathrin Weber boten den Kids an der Fürstenfeldbrucker Philipp-Weiß-Schule einen kurzweiligen Vormittag mit Jonglieren, Stelzenlauf und Reaktionstests. Für die besten Teilnehmer gab es zur Belohnung Sachpreise. Tobias Marzin war im Graf-Rasso-Gymnasium zu Gast und hielt für die Schüler/innen der neunten Klasse bis zur Kollegstufe einen Vortrag über gesundes Krafttraining im Jugendalter. Der Diplom-Sportwissenschaftler informierte in einem bis auf den letzten Platz gefüllten Raum über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten und die positiven Auswirkungen eines gesundheitsfördernden Trainings. Der Gesundheitstag an Schulen umfasste aktiven Sport ebenso wie Vorträge und gesunde Ernährung, in der Pause gab es an der Grundschule frisches Gemüse und frisch gepresste Säfte.



**Nordic Walking Ausflüge** - Mit Stirnlampen durch Schnee zum Pucher Meer, im Rahmen eines Sternlaufs zur Gewerbeschau oder auf eine Hütte im Vilstal - Nordic Walking hat viele Facetten, und die Ausflüge, die Nordic Walking-Coach Dieter Pleil für die Nordic Walking-Gruppe der Sportschule organisiert, sind äußerst beliebt. Neben der Gemeinschaft steht für Dieter Pleil die richtige Technik an erster Stelle und als ausgebildeter VdNoWas Nordic Walking-Lehrer schult er regelmäßig das Team der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch in der gesundheitsschonenden Technik. Ein Einstieg in die Nordic-Walking-Kurse ist jederzeit möglich - auch mit Zehnerkarte. Wer die Technik erst einmal alleine testen möchte, kann bei Dieter Einzelstunden buchen und sich die Stöcke ausleihen. Nordic Walking ist ein hervorragendes Ausdauertraining und verbessert die Körperstabilisation.

**Leistungsfähigkeit der Beinstreckermuskulatur vor und nach 6 Wochen Vibrationstraining**



Die Grafik zeigt den dynamischen Leistungsverlust eines Spitzensportlers durch Vibrationstraining innerhalb von sechs Wochen. Wie bereits im nebenstehenden Interview dargestellt, wurden in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch entsprechende Tests durchgeführt. Gerade Spitzensportler müssen in der Lage sein, schnell ihre Energie abgeben zu können. Diese hart antrainierte Fähigkeit verlieren sie durch Training auf Vibrationsplatten sehr schnell.



Positive Ergebnisse werden mit MBS, einer gezielten Stimulation der Muskulation in der Längsdehnung, erzielt. Je nach Indikation wählt Reinhard Bär aus zwei verschiedenen Gerätetypen.

**KSC-PUCH****Ziel WM-Medaille**

Eine Weltmeisterschaftsteilnahme gehört zu den Höhepunkten in der Karriere eines Sportlers. Auch für Regina Haas ist die Teilnahme an der Weltmeisterschaft im Bankdrücken, die vom 14. - 18. April in Neuseeland stattfindet, etwas ganz Besonderes: es ist die erste Weltmeisterschaft nach ihrer schweren Schulterverletzung, es ist die Chance auf Einstellung der persönlichen Bestleistung und die Chance auf eine WM-Medaille. „Das Ziel ist auf alle Fälle ein Platz auf dem Treppchen“, definiert Regina ganz klar ihre Vorgaben. Die Vorzeichen stehen gut, Regina hat sich nach ihrer Verletzung wieder vollständig erholt und hat bereits in der Vergangenheit bewiesen, dass sie zum richtigen Zeitpunkt Höchstleistungen abrufen kann. Da spielt nicht nur die körperliche sondern auch die mentale Verfassung eine große Rolle. Doch auch in dieser Hinsicht kann die Kraftsportlerin nur Positives berichten. Seit sie sich beruflich auf ihre Trainertätigkeit in der Sportschule konzentriert und ihre Sportgastronomie aufgegeben hat, fühlt sich die sympathische Athletin richtig wohl. „Das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens und ich bin froh, dass der Lenz mich dazu gedrängt hat“, erzählt sie von ihrer anfänglichen Skepsis, die Trainerscheine zu absolvieren. Schließlich war es über 20 Jahre her, seit sie das letzte Mal die Schulbank drücken und Prüfungen hatte bestehen müssen. „Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht und mir damit auch einen Kindheitstraum erfüllt“, verrät Regina. In der Sportschule kümmert sie sich besonders um den Kraftsportnachwuchs



ist Lenz der ruhende Pol beim Wettkampf, der ihre Nervosität aufzufangen weiß und mit periodisierten Trainingsplänen für eine

optimale Vorbereitung gesorgt hat. Bevor Regina in der Sportschule trainierte, stagnierte ihre Leistung über zehn Jahre lang. Dass ihre Bestleistung derzeit bei 130 Kilogramm steht - und das bei einem Körpergewicht von weniger als 75 Kilogramm - hat sie der Trainingsumstellung zu verdanken, da ist sie sich sicher. Die brachte auch mit sich, dass das im Wettkampf angestrebte Gewicht im Training nicht ausprobiert wird. „Durch Lenz habe ich gelernt, den Hebel im Kopf umzulegen“, beschreibt Regina ihren Lernprozess. „Jetzt verschwende ich im Training keinen Gedanken mehr an das Wettkampfgewicht“, fährt sie fort. „Ich möchte allen Mitgliedern, die mich unterstützen, ein herzliches Dankeschön sagen und mein besonderer Dank geht an Lenz und seine Familie und das ganze SSP-Team“, fühlt sich Regina gerührt, wieviel Sympathie und Unterstützung sie in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch erfährt.

und ist inzwischen Frauenbeauftragte des KSC Puch. „Ich gehe mit Freude in die Arbeit und wenn die Sportler meine Tipps umsetzen können und damit Erfolge erzielen, ist das für mich mehr als ein eigener Sieg“. Da die Athletin vom Verband finanziell nicht unterstützt wird, hat Sportschulen-Mitglied Helmut Backhaus ein Schweinchen aufgestellt und alle Mitglieder dazu aufgerufen, Regina für ihre Reise nach Neuseeland mit ein paar Euro zu unterstützen. „Die Menschen, die zum Training hier sind, sind eine absolute Bereicherung und ich empfinde es als sehr schön, sie - trotz ihres teilweise hohen Alters - regelmäßig hier anzutreffen“, fühlt sich Regina geehrt und freut sich, dass die Mitglieder hinter ihr stehen. Doch nicht nur die Sportler, auch Lenz Westner steht Regina zur Seite, wo er nur kann: er begleitet seine Athletin nach Neuseeland. „Es macht mich wahnsinnig stolz, dass er mitfliegt und seine Frau das auch toleriert“, sagt Regina. Für sie

ist Lenz der ruhende Pol beim Wettkampf, der ihre Nervosität aufzufangen weiß und mit periodisierten Trainingsplänen für eine optimale Vorbereitung gesorgt hat. Bevor Regina in der Sportschule trainierte, stagnierte ihre Leistung über zehn Jahre lang. Dass ihre Bestleistung derzeit bei 130 Kilogramm steht - und das bei einem Körpergewicht von weniger als 75 Kilogramm - hat sie der Trainingsumstellung zu verdanken, da ist sie sich sicher. Die brachte auch mit sich, dass das im Wettkampf angestrebte Gewicht im Training nicht ausprobiert wird. „Durch Lenz habe ich gelernt, den Hebel im Kopf umzulegen“, beschreibt Regina ihren Lernprozess. „Jetzt verschwende ich im Training keinen Gedanken mehr an das Wettkampfgewicht“, fährt sie fort. „Ich möchte allen Mitgliedern, die mich unterstützen, ein herzliches Dankeschön sagen und mein besonderer Dank geht an Lenz und seine Familie und das ganze SSP-Team“, fühlt sich Regina gerührt, wieviel Sympathie und Unterstützung sie in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch erfährt.

**PORTRÄT****Faszination Nostalgie**

Otto Schwarz lebt zwar schon seit 1960 in Deutschland, doch der gebürtige Linzer fühlt sich seinen österreichischen Sportkameraden sehr verbunden, deshalb musste er nicht lange überlegen, als er das Angebot bekam, als Kapitän die österreichische Nationalmannschaft anzuführen. Geehrt sagte er zu und so konnte doch noch ein österreichisches Team bei der Oldtimer Motorrad Europameisterschaft, die vom 18. - 20. Juli 2008 in Penzberg ausgetragen wurde, an den Start gehen. Dass sie aber auf Anhieb den dritten Platz und somit die Bronzemedaille bei der 28. Windmill-Trophy ergattern würden, damit hatte keiner gerechnet, auch Otto Schwarz selbst nicht. Bei der Europameisterschaft waren nur Fahrzeuge der Baujahre 1914 bis 1939 zugelassen, aufgeteilt in zwei Kategorien. Das österreichische Team um Otto Schwarz startete als B-Mannschaft mit Motorrädern aus der Zeit von 1920 bis 1939. Bei diesem Oldtimer-Rennen, das Otto Schwarz mit seiner Ardie 1930 bestritt, zählt nicht primär die Schnelligkeit, sondern die Gleichmäßigkeit der Fahrt. Die Fahrer müssen mehrere Runden in einer selbst definierten und möglichst in jeder Runde gleichen Zeit zurück legen. Daneben werden Baujahr und Zuverlässigkeit des Motorrads in die Wertung mit einbezogen. Der 70-jährige Fürstenfeldbrucker Otto Schwarz fährt seit 15 Jahren aktiv Rennen

**Erfolge der KSC-Puch Kraftsportler 2008****Regina Haas:**

1. Platz Europameisterschaft Bankdrücken, 130 kg
1. Platz Deutsche Meisterschaft Bankdrücken, 128,5 kg
1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 120 kg

**Tanja Artar:**

2. Platz Allgäu Cup, Bankdrücken, 47,5 kg
2. Platz Bavaria Cup Kreuzheben, 117,5 kg
1. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 57,5 kg

**Max Heynck:**

2. Platz Bayerische Meisterschaft Kraftdreikampf, Kniebeugen 150 kg, Bankdrücken 110 kg, Kreuzheben 200 kg
4. Platz Bavaria Cup Kreuzheben, 202,5 kg
2. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 107,5 kg

**Markus Diermeyer:**

1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 130 kg

**Heiko Skorna:**

3. Platz Champion Cup Bankdrücken, 107,5 kg

**Alexander Sedlmaier:**

1. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 95 kg

**Christian Stefanski:**

1. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 180 kg

**Christian Gruber:**

4. Platz Deutsche Meisterschaft Bankdrücken, 200 kg
2. Platz Bayerische Meisterschaft Bankdrücken, 202,5 kg
2. Platz Champion Cup Bankdrücken, 190 kg
1. Platz Allgäu Cup Bankdrücken, 180 kg
2. Platz Bodensee Cup Bankdrücken, 205 kg
1. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 205 kg

**Alexander Diepold:**

3. Platz Weltmeisterschaft Bankdrücken, 112,5 kg
1. Platz Europameisterschaft Kraftdreikampf, Kniebeugen 155 kg, Bankdrücken 110 kg, Kreuzheben 152,5 kg
1. Platz Europameisterschaft Bankdrücken, 115 kg
1. Platz Deutsche Meisterschaft Kraftdreikampf, Kniebeugen 155 kg, Bankdrücken 105 kg, Kreuzheben 150 kg
1. Platz Deutsche Meisterschaft Bankdrücken, 117 kg
1. Platz Bayerische Meisterschaft Bankdrücken, 112,5 kg
1. Platz Bayerische Meisterschaft Kraftdreikampf, Kniebeugen 150 kg, Bankdrücken 115 kg, Kreuzheben 155 kg
1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 112,5 kg
1. Platz Bavaria Cup Kreuzheben, 152,5 kg
1. Platz Hammer Cup Bankdrücken, 115 kg

**WM-Traum geplatzt**

Es war eine durchwachsene Saison für den Weltklasse-Bobfahrer und SSP-Trainer Alex Mann. Nachdem er mit seinem Pilot Matthias Höpfner das Treppchen im Weltcup mehrmals knapp verpasst hatte, riss bei Höpfner Mitte Dezember die Achillessehne. Das bedeutete das Saison-Aus für ihn. Alex Mann hatte Glück, er bekam einen Platz als Anschieber im Schlitten von Karl Angerer. Gleich beim ersten gemeinsamen Weltcup am Königsee holte das Duo einen dritten Platz im Zweierbob und den Sieg im Viererbob zusammen mit Andreas Udvari und Gregor Bernbach. Doch dann war dem neu zusammengestellten Team das Glück nicht mehr hold und alle Hoffnungen lagen auf der Weltmeisterschaft, die auf der schwierigen Bahn im amerikanischen Lake Placid ausgetragen wurde. Sehr gute Trainingszeiten machten dem bayerischen Quartett Mut. Der Start im ersten Lauf klappte denn auch mit einer Zeit von 5:05 Sekunden hervorragend. Doch in der elften Kurve stellte sich der Bob quer und Karl Angerer bekam ihn nicht mehr in den Griff. Das Team stürzte und schlitterte mit dem auf der rechten Seite liegenden Bob bis ins Ziel. Aus der Traum von der WM-Medaille! Nur Blutergüsse und Prellungen sind geblieben. Alex Mann macht nun einen Haken unter die Saison. Er hat sein Bestes gegeben und konzentriert sich ganz auf Olympia 2010 in Vancouver - nach Möglichkeit wieder mit Matthias Höpfner. „Er hat sich die Bahn schon angeschaut“, berichtet Alex und hofft auf den großen Olympiacoup mit seiner Stammcrew.



mit historischen Motorrädern und war auch 2008 wieder bei allen großen Wettbewerben wie dem Tauplitzalm-Bergpreis oder dem historischen Bergrennen um den Zugspitzcup mit dabei. Beim Tauplitz-Bergpreis in Bad Mitterndorf nahm Otto Schwarz mit seiner Laverda 750 SF2 in der Klasse F für Motorräder bis Baujahr 1976 teil. Bei diesem Baujahr geht es nicht mehr um Gleichmäßigkeit, sondern hier zählt die Geschwindigkeit: wer als Erster im Ziel ist, gewinnt. Einen Großteil seiner Zeit verbringt der Fürstenfeldbrucker, der sich immer mehr aus dem Beruf des Architekten für Gewerbeeinrichtungen zurückzieht, auch mit dem Restaurieren alter Maschinen. Dass er mit seinen 70 Jahren noch so fit ist, hat er auch dem regelmäßigen Training in der Sportschule zu verdanken. „Dank Lenz bin ich noch fit genug und hoffe, dass ich diesen Sport noch lange machen kann“, sagt Otto Schwarz.

Michael Nowatzki informiert Sie gerne!



Hiking &amp; Biking • Golf • Tauchen • Wintersport

**Sporturlaub**  
für jeden etwas!  
**TUI ReiseCenter**

TUI ReiseCenter • Kurt-Huber-Ring 9 • 82256 FFB • Tel. 081 41-1438  
fuerstenfeldbruck1@tui-reisecenter.de • www.tui-reisecenter.de/fuerstenfeldbruck1

## AIKIDO

### Erfolgreiche Gürtelprüfung in der SSP



29 Kinder haben im Februar an der Aikido-Gürtelprüfung teilgenommen, die von Toni Trübswetter (2. Dan) und Stephan Otto (5. Dan) abgenommen wurde. Diese Gürtelprüfung war für Teilnehmer und Prüfer etwas ganz Besonderes, denn „zum ersten Mal wurde in der Sportschule der erste Kinder-Dan abgenommen“, erklärt Aikido-Trainer Daniel Pröbstl. Die 14-jährige Verena Knössl und der 13-jährige Tobias Kriegbaum haben beide die Prüfung zum Schwarzgurt absolviert und mit Bravour bestanden. Lorenz Westner machte die Prüfung zum ersten Braungurt, Lara Westner, Lara Spichal und Daniel Hattendorf wurden zum zweiten Blaugurt geprüft. Ihren ersten Blaugurt haben nun Annika Kriegbaum und Fabian Pfützner. Dass die Kinder bereits in jungen Jahren in der Lage sind, diese Prüfungen abzulegen, verdanken sie in erster Linie ihrem Trainerteam Miriam Trübswetter, Daniel Pröbstl und Toni Trübswetter mit Stephan Otto im Hintergrund. Neben der Faszination des Sports Aikido an sich sind die Gürtelprüfungen für die Kids eine zusätzliche Herausforderung, sich im Training zu konzen-

**Trainingszeiten für Kinder und Jugendliche:**  
Samstag 10.00 - 11.15 Uhr  
 für Kinder ab 6 Jahren  
Samstag 11.15 - 12.30 Uhr  
 für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren  
 sowie für jüngere Fortgeschrittene  
Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr  
 für fortgeschrittene Jugendliche und  
 interessierte Erwachsene  
**Trainingszeiten für Erwachsene**  
 Montag 18.45 - 20.45 Uhr  
 Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

trieren. Mit sechs Jahren eine der jüngsten Teilnehmerinnen war Lina Athenstaedt, die ihren ersten Gelbgurt bekommen hat. Janik Molocher und Natalia Fiolek haben diesmal zwar auch ihre erste Prüfung absolviert, allerdings bekamen sie wegen ihrer hervorragenden Leistung gleich den zweiten Gelbgurt. Beide Gelbgurte übersprungen hat Alexandra Bergmaier, sie hat gleich die Prüfung zum Orangegurt (7. Kyu) abgelegt. Für dieses Jahr ist ein Aikido-Trainingscamp in der Sportschule für alle Aikido-Kids geplant! Nähere Infos gibt es bei Miriam und Daniel.

## RÜCKBLICK

### Infoabend „Cardiopulmonales Training“



die positiven Effekte von regelmäßigem Sport: „Körperliche Aktivität ist ein Schutzfaktor, denn Sportler haben ein halbiertes Herzinfarktrisiko, das ist wissenschaftlich an Studien erwiesen“, erklärte er. Individuell an die Leistungsfähigkeit angepasster Sport hat positive Einflüsse auf Muskeln, Herz- und Stoffwechselfvorgänge. Auch bei bereits vorhandenen Herzerkrankungen sei Sport ratsam, denn der Effekt ist eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und

Herzprobleme und Sport - passt das zusammen? Ärzte und Sportwissenschaftler sagen heutzutage ganz klar „ja“ und bezeichnen ein individuell abgestimmtes Training zudem als äußerst förderlich für den Genesungsprozess und als eine Möglichkeit, präventiv weiteren akuten Erkrankungen, beispielsweise einem Herzinfarkt, vorzubeugen. Im Januar hatten Herzsport-Übungsleiter Helmut Kosche und Diplom-Sportwissenschaftler Tobias Marzin zusammen mit den beiden Fürstenfeldbrucker Kardiologen Dr. Roland Morell und Dr. Christoph Seibold zu einem Infoabend zum Thema „Bewegung bei Herz- und Lungenerkrankungen“ geladen. Dr. Morell stellte verschiedene Herz-Kreislauferkrankungen und Diagnosemöglichkeiten vor. Wichtig für gefahrloses Sport treiben sei eine exakte Diagnostik, im Idealfall eine Kombination aus Ultraschall und Belastungs-EKG, um alle potentiellen Gefahrenquellen zu kennen. Wenn ein Patient beispielsweise zu Arteriosklerose neige, sei auch eine Untersuchung der Halsgefäße nötig, um Ablagerungen frühzeitig zu erkennen. Sein Kollege Dr. Seibold erklärte den rund 30 Zuhörern

eine Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit. „Es kommt zu einer Verbesserung der Langzeitprognose, die Sterblichkeit reduziert sich um 47 Prozent nach 24 Monaten“, erklärte Seibold. Tobias Marzin stellte die aktuellen Positionen der Sportwissenschaft zum Thema Sport bei Herz-Kreislaufferkrankungen dar und Helmut Kosche informierte über das Angebot des Cardiopulmonalen Bewegungstrainings in der Sportschule. Ziel der Stunden, die immer Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr stattfinden, ist es, die eigene Leistungsfähigkeit kennen zu lernen und zu verbessern. Geeignet ist das Training für Menschen mit einer Mindestbelastbarkeit von 1 Watt pro Kilogramm Körpergewicht. Helmut Kosche überwacht das Ausdauertraining mit einem speziellen Monitoring-System, das individuell eingestellt wird und bei drohender Überlastung sofort reagiert. Die Zehnerkarte für das Cardiopulmonale Bewegungstraining kostet 110.- Euro und beinhaltet auch die Teilnahme an Feldenkrais und Qi Gong. Nähere Informationen an der Theke oder bei Helmut Kosche (Telefon 08141/ 620596)

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Felix Kuffners Erfolgsrezept: Spaß am Sport

Der 16-jährige Lockenkopf Felix Kuffner gewann 2008 die deutsche Jugendmeisterschaft im BMX Race. Bereits vor neun Jahren infizierte ihn sein Cousin mit dem BMX-Virus, seither trainiert er im TuS-Fürstenfeldbruck BMX Racing Team. In die Sportschule kommt der Elftklässler seit Oktober 2007 regelmäßig und freut sich, dass er bereits kurze Zeit später gute Rennerfolge verzeichnen konnte. „Das liegt bestimmt auch an dem super Training in der Sportschule“, stellt Felix fest. Mit einem Funkeln in den Augen und ein klein wenig Stolz berichtet er vom typischen Renntag, der 2008 fast immer ganz oben auf dem Treppchen endete: Platz eins bei der oberbayerischen, der bayerischen sowie bei der schwäbischen Meisterschaft und noch der Sieg bei der deutschen Jugendmeisterschaft. Beim BMX fahren steht für Felix der Spaß an erster Stelle. Das ist auch seinen Eltern sehr wichtig, die auf ihren Sohn keinerlei Leistungsdruck ausüben. Der Vater unterstützt Felix als Trainer und Rennbegleiter, während die Mutter darauf achtet, dass die Schule nicht zu kurz kommt, und Felix vermittelt auch einen sehr zielstrebigem und erwachsenen Eindruck, wenn es um das Thema Schule geht. Ganz klar, dass er sein Abitur in zwei Jahren schreiben möchte, um sich keine Steine in den beruflichen Weg zu legen. Dies scheint eine ziemliche Herausforderung zu sein, da er im Sommer fünf Mal die Woche trainiert und an den Wochenenden Rennen fährt. Seit einem Jahr wird er zum Training von seiner jüngeren Schwester begleitet, die er als „supersportlich“ beschreibt. „Die hat großes Talent auf dem BMX und es macht voll Spaß mit ihr gemeinsam zu trainieren“, lobt Felix seine



Schwester in den höchsten Tönen. An seiner Technik fehlt Felix permanent auf der Fürstenfeldbrucker BMX-Bahn. Den Umbau der Bahn kann Felix kaum noch erwarten, denn er geht davon aus, dass sie danach noch schneller und anspruchsvoller sein wird. Auf der BMX-Bahn ist Felix natürlich ausschließlich mit seinem Race Bike zu sehen. Sein Freestyle Bike nutzt er hingegen in der Halle, um zu relaxen und den Kopf abzuschalten. Für 2009 hat Felix klare Ziele vor Augen: den Sieg bei der Deutschen sowie bei der Bayerischen Meisterschaft. Die Bayerische Meisterschaft ist dieses Jahr sicher kein Spaziergang, denn hier muss sich Felix gegen die 14-29-Jährigen behaupten, da alle gemeinsam in einer Klasse starten. Ob wir Felix 2016 bei den olympischen Spielen anfeuern dürfen, steht noch in den Sternen, aber träumen darf Felix schon heute davon. Wenn er so weiter fährt, wird es auch sicher nicht mehr lange dauern, bis die ersten Sponsoren bei ihm klopfen. Nike 6.0 oder Oakley für Schuhe, Klamotten oder Brillen fände Felix da schon „sehr cool“, auch wenn ihm bewusst ist, dass dann die Zeiten ohne Druck vorbei sind.

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



## Hundertstel entscheiden

## ERFOLGREICHE SPORTLER



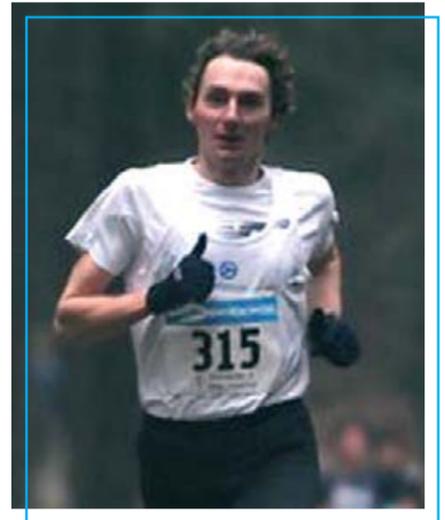
„Mit 17 hat man noch Träume“, singt Peggy March – und mit 47 hat man Ziele: „11,50 Sekunden unterbieten und einen Deutschen Meistertitel holen“, definiert Stefan Heinrich ganz klar sein Vorhaben. Natürlich ist es auch ein Traum, doch der Programmierer arbeitet seit Jahren kontinuierlich an der Verwirklichung und ist momentan im Aufbautraining für die entscheidenden Wettkämpfe über die 100 Meter Sprintdistanz. Sport gehörte zum Leben von Stefan Heinrich, der am Schliersee aufgewachsen ist, schon immer dazu. „Mein Vater hat mir das Skifahren beigebracht und dann war ich in der Fußballmannschaft bei „Jugend trainiert für Olympia“ mit dabei“, erinnert er sich an seine Kindheit. Ebenfalls über seinen Vater Richard Heinrich, der auch ein bekanntes Gesicht in der Sportschule ist, kam er zum Motorsport und durfte dort auch Erfolge feiern. „Ich habe aber schon immer mit dem Sprint geliebäugelt“, verrät er. Und nach dem Umzug nach Nassenhausen kam er in die Sportschule und zum früheren Leistungsdiagnostiker Herbert Gabriel – die langjährigen Sportschulen-Mitglieder erinnern sich sicher noch an ihn. In der Sportschule lernte Stefan Heinrich Ingo Seibert kennen, der früher als Leichtathlet sowie Bobfahrer und American Footballprofi bei Frankfurt Galaxy international erfolgreich war und nicht nur unter Spitzensportlern bekannt ist. Zwischenzeitlich hat Ingo seine aktive Sportlerkarriere aufgegeben und widmet sich ganz seiner Tätigkeit als Trainer von Spitzensportlern bei der LG Stadtwerke München, vorwiegend im Sprintbereich. Während Stefan bei Ingo Seibert trainierte, erlief er sich einen oberbayerischen Meistertitel – sein bisher größter Erfolg. 2005 musste Stefan wegen eines Achillessehnenrisses pausieren. Nach der Operation hat sich Stefan seinem intensiven Aufbautraining in der Sportschule gewidmet und fand



in München eine neue Trainingsgruppe, die von Sepp Forster aus Wolfratshausen betreut wird. Nicht nur körperliches sondern auch mentales Training hat hier einen großen Stellenwert und in Kombination mit dem Training in der Sportschule kann Stefan nun wieder an seine Leistungen aus Zeiten vor der Operation heran laufen. „Seit ich mit Sepp und wieder regelmäßig in der Sportschule trainiere, hatte ich keine Verletzungen mehr“, kann Stefan Positives berichten und freut sich über hervorragende Platzierungen bei seinen letzten Wettkämpfen. Mit seinem Trainer arbeitet er noch an technischen Feinheiten, vor allem beim Übergang vom Start in den freien Lauf ist noch Potential vorhanden. „Ich hatte meine Erfolgserlebnisse noch nicht“, beschreibt der sympathische Sportler, was ihn antreibt, so stetig zu trainieren. „Leistungssport hat mich schon immer gereizt“, sagt er, und der Sportschule attestiert er ideale Bedingungen für Leistungssportler: „Die individuelle Rundumbetreuung und die Qualifikation der Trainer sind optimal“. Die Geschwindigkeit ist es, was Stefan Heinrich so sehr am Sprint fasziniert und so baut er sich selbst seinen Leistungsdruck auf, schnell genug zu laufen, um auch noch international starten zu können. Obwohl der Sprint absolute Faszination für ihn hat, würde Stefans Wahl wohl im nächsten Leben auf eine andere Sportart fallen: „Wenn ich nochmal jung wäre, würde ich Bob fahren, da braucht man Technik, Mut und Schnelligkeit“.

## Lauf, Hansi, lauf...

Seit vielen Jahren macht Johannes Hillebrand als erfolgreicher Langstreckenläufer von sich reden. Ein Vereinswechsel 2008 zur LG Stadtwerke München wirkte sich äußerst positiv auf die Leistung aus: Johannes Hillebrand war in zwei Winterlaufserien ungeschlagen, gewann den Silvesterlauf in München über zehn Kilometer und holte sich den Vizetitel bei der oberbayerischen Crossmeisterschaft über 6,7 Kilometer. Künftig möchte der in Luttenwang lebende Sportler richtig durchstarten und konnte nach dem Wechsel zur LG Stadtwerke München laufend seine Zeiten steigern. Mit seiner Bestzeit von 14:55 Minuten auf der 5.000 Meter-Strecke hat er ein „Tor in eine andere Welt“ aufgestoßen, wie er selbst sagt. Doch das nächste Ziel hat er sich schon gesteckt: „Ich möchte an eine Zeit von 14:30 über die fünf Kilometer heran laufen und eine 30er Zeit über die 10 Kilometer laufen“, definiert er. Um dieses Ziel zu erreichen, trainiert Johannes Hillebrand jeden Tag, teilweise sogar zweimal. Dabei ist Abwechslung das Zauberwort: Lockere Dauerläufe, lange Dauerläufe, Tempoläufe, Kraftausdauer, Gemeinschaftstraining im Münchner Dantestadion und Krafttraining in der Sportschule sind die verschiedenen Komponenten. „Das Training in der Sportschule ist wichtig, denn um das hohe Laufpensum zu verkraften, muss der Körper gut trainiert sein“, erklärt Johannes. Vor allem auf die Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur kommt es dabei an. Viele Fußgelenkübungen sind nötig, um Verletzungen bei Läufen querfeldein zu verhindern. Doch nicht immer geht die Rechnung auf: Beim Halbmarathon in Ismaning zog sich Johannes Hillebrand einen Ermüdungsbruch am Fersenbein zu. Nahezu die gesamte Strecke führte über einen Feldweg, nur der letzte Kilometer musste auf der Straße gelaufen werden. „Ich habe auf der Straße den Schmerz gespürt“, erinnert sich Johannes, doch er biss die Zähne zusammen und holte sich dennoch den Sieg. Doch nun musste er mit dem Lauftraining pausieren – sehr zu seinem Ärger – denn „ich bin im Moment



sehr fit und das möchte ich aufrecht erhalten“. Schließlich stehen wichtige Wettkämpfe wie die deutsche Crossmeisterschaft und verschiedene Halbmarathons an. Das Training eines Mittel- und Langstreckenläufers mit Marathon-Optionen ist eine Philosophie für sich. Zu Beginn seiner Läuferkarriere absolvierte Johannes Hillebrand bereits fünf Mal einen Marathon und hat eine Bestzeit von 2:28 Stunden stehen. Doch mit der Zeit bemerkte er eine Stagnation seiner Leistung und entschied sich, auf kürzere Strecken von 5.000 Meter bis zum Halbmarathon umzusteigen. Das hat sich bewährt und Johannes ist sich sicher: Mit einer Zeit um die 30 Minuten über 10 Kilometer sind Zeiten von etwa 1:05 Stunden im Halbmarathon und 2:20 Stunden im Marathon drin. Doch auf die Marathonstrecke möchte er sich erst wieder in etwa drei Jahren konzentrieren. Bis dahin gilt es, die Zeiten auf den kürzeren Strecken weiter zu verbessern und möglichst viele gute Platzierungen, allein oder mit der Mannschaft, zu holen. Hierfür bietet die LG Stadtwerke München perfekte Voraussetzungen, nicht nur in Sachen Training, sondern auch was die hochkarätige Besetzung der Teams bei Mannschaftswertungen angeht: Schließlich hat nicht jeder die Gelegenheit, mit Ironman Faris Al Sultan oberbayerischer Crossmeister in der Mannschaftswertung zu werden.

## Andi Wittmann - Dirt Jumper mit Perspektive



Fotos: Tommy Bause

„Man ist für sich selbst verantwortlich“, beschreibt Andi Wittmann, was ihn am Mountainbike-Freeride fasziniert. Früher spielte der heute 21-Jährige Fußball und Tennis, doch der Vereinssport erfüllte ihn nicht, er ist lieber auf sich alleine gestellt und trifft seine eigenen Entscheidungen - und das mit allem Nachdruck. Obwohl er erst seit fünf Jahren aktiver Mountainbiker ist, gilt Andi seit drei Jahren als Profi und war bisher auch stets sein eigener Manager. Für optimale Trainingsbedingungen an seinem Wohnort Bad Aibling hat er natürlich auch gesorgt: „Wir haben vom Bürgermeister einen Dirt Spot bekommen und Red Bull hat mir zwei Bagger zur Verfügung gestellt, so dass ich mir meine Erdhügel bauen konnte“, erzählt Andi. Wichtig war vor allem, dass die Hügel groß genug werden, um für Contests trainieren zu können - und für Sprünge von bis zu sechs Metern Höhe und zehn Metern Weite muss der Hügel schon mal vier Meter hoch sein! Im Winter trifft man Andi Wittmann, der eine sportkombinierte Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann bei Maloja, einem Hersteller von stylischer funktioneller Bekleidung am Chiemsee absolviert, schon mal beim Skifahren oder Eishockey-



spielen mit seiner Mannschaft, den „Glosdabriadan“, an. Daneben schafft er es auch noch zwei- bis dreimal pro Woche in die Emmeringer BMX-Halle und in die Sportschule. Koordination, Muskelaufbau und Ausdauertraining sind seine Schwerpunkte in der Sportschule. Derzeit muss er auch eine Verletzung auskurieren, denn beim White Style 2009, einem Contest auf Schnee, verletzte sich Andi am Sprunggelenk und am Oberschenkel. „Das Sprunggelenk ist meine Schwachstelle“, berichtet Andi von mehreren derartigen Ver-

### Andis Erfolge 2008:

- Gewinner des Oakley Sick'O Award in Leogang für den besten Trick
- 2. Platz beim Red Bull Trailfox Dirtjump in Flims
- 3. Platz beim Nissan White Style in Leogang
- 4. Platz bei der Homegrown Tour Munich
- 5. Platz bei den 26Trix in Leogang
- 10. Platz bei der Nissan Qashqai Tour in Madrid
- Finalist beim Adidas Slopestyle in Saalbach Hinterglemm

letzungen in der Vergangenheit. Gezieltes Training soll hier Abhilfe schaffen. Wenn Andi Anfang 2010 seine Ausbildung beendet hat, möchte er sich erst einmal ganz seiner sportlichen Karriere widmen. Sponsoren wie Giant, Maloja, IXS Protection, Spank, Oakley Eyewear, Maxxis Tires, Fox Shox, Formula und Skullcandy hat er bereits jetzt. Danach kann er sich schon vorstellen, noch zu studieren, „um für später was zu haben“, sagt der Dirt Jumper ganz vernünftig.



**Feiern Sie mit!**  
Michael Högl wird 33!

33% auf alle Fassungen, beim Kauf einer Brille mit Ihrer persönlichen Glasstärke.

Kommen Sie in unser neugestaltetes Geschäft vom 16.03. bis zum 18.04.2009!

**Högl's**  
Brillenhaus



Nymphenburger Str. 155  
80634 München  
089-16 14 52

Lochhauser Str. 11  
82178 Puchheim  
089-80 10 23

Neue Helme eingetroffen!!!

**ab 89,- €**



auch in kleinen Größen

## Christian beim BGKV

Künftig muss er sich nicht nur um Ernährungspläne kümmern, sondern das komplette Aus- und Weiterbildungsprogramm des Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverbandes (BGKV) koordinieren. Christian Rochel ist nach dem Ausscheiden von Wolfgang Seibert zum Lehrwart des BGKV ernannt worden. Die ehrenamtliche Aufgabe birgt nicht nur eine große Verantwortung, sie verlangt auch großes zeitliches Engagement. „Termine, Lehrstab, Ausbildungsinhalte“, nennt Christian Rochel die Hauptgebiete seiner Arbeit. Er hat sich bereits einen Pool an qualifizierten Referenten für verschiedene Themen zusammengestellt. „Ich möchte künftig koordinative Übungen des Kraftdreikampfs und des Gewichthebens in den Vordergrund stellen“, erklärt er. Der Schwerpunkt müsse wieder konkreter gesetzt werden, denn gerade das Training der Koordination sei für alle Sportarten sehr wichtig.

## Elektrolyse-Fußbad

Ein neues Zusatzangebot in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch ist das Wedicon Elektrolyse Fußbad der Gesundheitspraktikerin Isabella Fay. Grundlage der gesundheitsfördernden Entgiftungs-Fußbäder ist die Erkenntnis, dass eine Vielzahl an Krankheiten und Beschwerden durch einen übersäuerten Körper hervor-

gerufen werden. Falsche Ernährung, Stress und Umweltgifte belasten den Körper, er gerät aus dem Gleichgewicht und reagiert mit Kopfschmerzen, Stoffwechselbeschwerden, Schlafstörungen und vielem mehr. Beim Elektrolyse-Fußbad entstehen im Wasser Ionen, die vom Körper aufgenommen werden. Die Ionen neutralisieren Giftstoffe und sorgen für eine Ausleitung über die Schweißdrüsen der Füße und über die Nieren. Geeignet ist das Elektrolyse-Fußbad für jeden, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte. Schadstoffe in Plastik, Nahrung und Luft gelangen oft unbemerkt über Kosmetikprodukte oder Umwelteinflüsse in unseren Körper und beeinflussen ihn negativ. „Eine Grundentgiftung erreicht man mit einer Kur von zehn Fußbädern“, erklärt Isabella Fay. Die Bäder sind vollkommen frei von Nebenwirkungen. Isabella Fay empfiehlt eine jährliche Kur. In Kombination mit einer basischen Ernährung mit Obst, Gemüse und Kartoffeln erreicht man so eine Steigerung des Wohlbefindens. Eine Verbesserung der Stimmungslage, des Schlafes, des Stoffwechsels und der allgemeinen Organtätigkeit sind weitere positive Wirkungen. Auch für Sportler sind die Fußbäder interessant, denn sie können eine schnellere Regeneration und einen schnelleren Säureabbau bewirken.

Isabella Fay informiert jeden Donnerstagabend um 19.00 Uhr in der Sportschule über das Thema „Entgiften und Entschlacken durch das Elektrolyse-Fußbad“ (Anmeldung an der Theke). Für Sportschulen-Mitglieder gibt es die Fußbäder zum Sonderpreis von 23.-Euro pro Termin. Für Terminvereinbarungen und Fragen ist die Gesundheitspraktikerin telefonisch unter 08141/223975 und 0171/9558852 erreichbar.

## Neu in der SSP: Stoffwechsellung

Welche Lebensmittel sind eigentlich wirklich gesund für unseren Körper? Mit welchem Training werden wie viele Kalorien verbrannt? Und warum nimmt man nicht ab, obwohl man doch eigentlich der Meinung ist, sich ganz gesund zu ernähren? Diese Fragen können nicht pauschal beantwortet werden, denn bei jedem Menschen verhält es sich anders. „Die Optimierung der Ernährung ist eine individuelle Angelegenheit“, weiß Ernährungsberater Christian Rochel.

Die Sportschule räumt im neuen Kurs „Stoffwechsellung“ auf mit dem „Irrtum Übergewicht“ und Lenz Westner definiert: „Wichtig ist die Energiebilanz, man muss wissen, was man essen darf und wieviel man durch welches Training verbrennt - nur so ist eine Zu- oder Abnahme möglich“. Stoffwechsellung ist ein Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl, damit Christian Rochel zusammen mit Karin Wagner und Diplom-Sportwissenschaftler Tobias Marzin entsprechend auf die jeweiligen Teilnehmer eingehen kann. Lust auf Leben ist das Motto des Kurses, der in zwei Ausbildungseinheiten gegliedert ist: Die erste Stufe beinhaltet verschiedene Vorträge zu Themen rund um Sport und Ernährung sowie eine Trainingsbereichsanalyse mit Körperfettmessung in der Abteilung für Leistungsdiagnostik. Denn nur, wer seinen Grundumsatz und seine optimalen Trainingspulsbereiche kennt, kann sein Gewicht gezielt steuern. Nach dem Test kann Tobias Marzin ganz gezielt Trainingsempfehlungen aussprechen, die den Teilnehmern helfen, ihre Ziele effizient zu er-

reichen. Mit verschiedenen leistungsdiagnostischen Untersuchungen ist es möglich, Sport und Ernährung auf die Bedürfnisse und auf den Kalorienverbrauch jedes Einzelnen abzustimmen. Sport und Ernährung sind gleichermaßen wichtig, über Ernährung kann beispielsweise auch eine Leistungssteigerung, nicht nur im Sport, erreicht werden und man kann Krankheiten vorbeugen.

In der zweiten Stufe des Kurses finden wöchentliche Treffen mit Erfahrungsaustausch und Verhaltensoptimierung bei Karin Wagner statt. Die vorher gehörten Themen werden aufgegriffen und die praktischen Erfahrungen der Kursteilnehmer werden erörtert. Wiegen und Messen gehört zu diesen Treffen auch dazu, um Erfolge feststellen zu können. Jeder Teilnehmer bekommt ein Handbuch, in dem er seine Ernährungsumstellung in Kombination mit Training dokumentieren kann. Nicht nur für Hobby- auch für Wettkampfsportler, die in einer höheren Gewichtsklasse starten möchten, sind die Kurse interessant. Die Gemeinsamkeit ist für Karin Wagner in den Treffen sehr wichtig und je nach Interesse gibt es dann auch einmal eine gemeinsame Walking- oder Spinning-Stunde.

Nähere Informationen zu den Kosten und Anmeldung an der Theke.

Das neue Ernährungsberatungsprojekt startet am 20. März 2009 und die Kurse finden am Freitag statt:

**Intensivkurs 17.00-18.00 Uhr**

**Erfahrungsaustausch 18.00-19.00 Uhr**



Neun Stunden, siebzehn Minuten, dreizehn Sekunden – in dieser Zeit könnte man als normaler 20-Jähriger zum Shoppen, Eis essen und ins Kino gehen. Anders Stefan Schmid – in dieser Zeit schwimmt er lieber 3,8 km durch den Lake Mona, fährt 180 km Rennrad und läuft anschließend noch einen Marathon mit 42,2 km. Diese Zeit ist Stefans persönliches Highlight. Sie brachte ihm 2007 den ersten Rang beim Ironman in Wisconsin in der Altersklasse der 18-24-Jährigen. Zum

Triathlon kam Stefan eher zufällig. Eigentlich wollte er im Alter von zwölf Jahren lediglich an einer Straßenmeisterschaft mit dem Rennrad teilnehmen. „Damals gab es noch keine Rennen für Jugendliche“, erzählt Stefan. So meldete er sich kurzer Hand für einen Jugendtriathlon an und ist seit 1998 ambitionierter Triathlet. 2009 wird Stefan nicht nur sein Studium als Bachelor of Arts in Fitness-training beenden, sondern auch sein Triathlonamateurdasein. Wer jetzt denkt, Stefan verabschiedet sich aus dem Triathlon, der liegt falsch. Das würde wohl vor allem seinen Konkurrenten so passen. Aber weit gefehlt – 2010 will Stefan erst so richtig loslegen – dann möchte er als Profi-Triathlet durchstarten. Die Sportagentur Business Meets Sports übernimmt daher schon mal das Management des Triathleten und kümmert sich um Sponsoren für den Ausdauersportler. Denn neben gut 20 Stunden Fernstudium, 20 Stunden Arbeit im Sportstudio Peißenberg und 20-25 Stunden Training jede Woche bleibt nicht mehr ausreichend



Zweimal pro Jahr besucht der D-Kader des bayerischen Motorsportverbandes im Motorrad-Trial die Sportschule. Die Kooperation



geht auf den Kadertrainer Alois Thoma zurück, der sich durch die Leistungstests eine frühe Erkennung von Defiziten verspricht. Bei Tobias Marzin absolvierten die sieben Trial-Fahrer im Alter von zehn bis 15 Jahren Reaktions- und Laktattests, unterzogen sich einer Muskelfunktionsanalyse sowie einem Triflexometer und einer Körperfettmessung. Im Anschluss daran bekamen die Nachwuchshoffnungen Joseph Metz, Martin Oleschko, Patrick Seibold, Patrick Schmidt, Manuel Lettenbichler, Mirko Fabera und Tobias Friedel einen Übungsplan sowie individuelle Trainings- und Pulsempfehlungen.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Mit eisernem Willen ans Ziel

Zeit für Themen wie Sponsorensuche. Zudem nimmt Stefan mindestens einmal pro Woche eine Stunde Anfahrt von Peißenberg in die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch in Kauf. „Die professionelle Betreuung und das spezifische Krafttraining, mit dem ich vor allem meine Schwäche im Schwimmen beseitigen möchte, sind es mir Wert, den weiten Weg auf mich zu nehmen“, erklärt der Triathlet. Außerdem trifft er in der Sportschule immer wieder den Triathlon-Profi Michael Göhner, von dem er mit Bewunderung spricht. Michael ist für ihn einer der ganz Großen im Triathlongeschäft und Stefan freut sich sehr über die hilfreichen Trainingstipps und Rat-

schläge, die er von ihm bekommt. Auf dem Wettkampfprogramm für 2009 steht für den Athleten die Teilnahme beim Ironman auf Hawaii ganz oben. Die erste Chance zur Qualifikation hat Stefan am 04. April 2009 in Kalifornien. Mit dem ersten Platz in seiner Altersklasse der 18-24-Jährigen wäre ihm ein Start beim Ironman auf Hawaii sicher. Im Trainingslager auf Lanzarote wird sich Stefan auf den Ironman in Kalifornien vorbereiten, bei dem er 1,9 km schwimmen, 90 km Rennradfahren und 21,1 km laufen wird.



schläge, die er von ihm bekommt. Auf dem Wettkampfprogramm für 2009 steht für den Athleten die Teilnahme beim Ironman auf Hawaii ganz oben. Die erste Chance zur Qualifikation hat Stefan am 04. April 2009 in Kalifornien. Mit dem ersten Platz in seiner Altersklasse der 18-24-Jährigen wäre ihm ein Start

beim Ironman auf Hawaii sicher. Im Trainingslager auf Lanzarote wird sich Stefan auf den Ironman in Kalifornien vorbereiten, bei dem er 1,9 km schwimmen, 90 km Rennradfahren und 21,1 km laufen wird.

## Sport- und Wellnessurlaub im „Waldschlößl“

Noch bevor man das Hotel Waldschlößl in Neukirchen beim Hl. Blut betritt wird klar: Stress ist für die Gäste hier ein Fremdwort. Das familiär geführte Hotel besticht nicht nur durch die warme Atmosphäre und die absolut fairen Preise, sondern auch durch das vielfältige Angebot. Im Hotelpreis ist nämlich die Nutzung des Fitnesscenters „Vitalis“, das übrigens das größte hoteleigene Fitnessstudio Bayerns ist, inklusive.

Sepp Maurer, der das Studio leitet, ist in der Sportschule kein Unbekannter: Nachdem er nach einer schweren Verletzung von Lenz die Trainingssteuerung erhalten hat, war er

so begeistert vom Konzept der Sportschule, dass er diese Qualität nun auch auf sein Vitalis übertragen möchte. Regelmäßig kommt er zu den Fortbildungen zum Med Sport Pädagogen in die Sportschule und stellt seinen Gerätepark auf Schnell-Trainingsgeräte um. Bei Sepp im Vitalis kommt man auch mit einem Trainingsplan aus der Sportschule hervorragend klar und kann Wellness, Ausflüge und Sport hervorragend kombinieren. Ebenfalls inklusive ist der große Saunabereich auf über 500 Quadratmetern. Hier findet man eine finnische Sauna, ein Sanarium,



ein Dampfbad, einen Whirlpool und eine Infrarotkabine. Für Erfrischung sorgen die Tropendusche und die Felsenschwallbrause, bevor es zum Nachruhen in den Salzstollen oder zu den Wasserbetten geht. Im Haus befindet sich auch ein Kosmetikstudio und die Gäste können sich bei den verschiedensten Beautybehandlungen verwöhnen lassen. Entspannung pur verspricht eine Massage: von der klassischen Massage über Hot Stone Massagen bis hin zu Ayurveda- und Chocolate Massagen, die vor allem bei Frauen beliebt sind, reicht das Angebot. Weitere Informationen zum Hotel Waldschlößl und zu den verschiedenen Wellnesspaketen gibt es im Internet unter [www.hotel-waldschloessl.de](http://www.hotel-waldschloessl.de). Mitglieder der Sportschule bekommen zehn Prozent Rabatt auf den Hotelpreis.

ein Dampfbad, einen Whirlpool und eine Infrarotkabine. Für Erfrischung sorgen die Tropendusche und die Felsenschwallbrause, bevor es zum Nachruhen in den Salzstollen oder zu den Wasserbetten geht. Im Haus befindet sich auch ein Kosmetikstudio und die Gäste können sich bei den verschiedensten Beautybehandlungen verwöhnen lassen. Entspannung pur verspricht eine Massage: von der klassischen Massage über Hot Stone Massagen bis hin zu Ayurveda- und Chocolate Massagen, die vor allem bei Frauen beliebt sind, reicht das Angebot. Weitere Informationen zum Hotel Waldschlößl und zu den verschiedenen Wellnesspaketen gibt es im Internet unter [www.hotel-waldschloessl.de](http://www.hotel-waldschloessl.de). Mitglieder der Sportschule bekommen zehn Prozent Rabatt auf den Hotelpreis.

## Mark Weidinger leitet Lohnsteuerhilfebüro

Seit 1. Januar 2009 ist Sportschulen-Mitglied Mark Weidinger neuer Leiter der Fürstenfeldbrucker Beratungsstelle der Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. – Lohnsteuerhilfereverein - (LHB) in der Münchner Straße 10. Er löst damit Gertraud Lenk ab, die nach 38 Jahren als Mitarbeiterin, davon 14 Jahre als Beratungsstellenleiterin, in den Ruhestand geht.

Zur feierlichen Büroübergabe gratulierte auch der Vorstandsvorsitzende der LHB sowie des Bundesverbandes der Lohnsteuerhilferevereine e.V., Werner Lenk. Er stellte auch das aktuelle Engagement der Lohnsteuerhilferevereine für ihre Mitglieder, beispielsweise zur Thematik der Pendlerpauschale dar.

Die Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. ist ein Verein, der seine Dienstleistungen im Rahmen einer Mitgliedschaft für die Mitglieder unentgeltlich erbringt. Die Mitgliedsbeiträge sind dabei sozial gestaffelt – unter anderem nach dem Einkommen – und variieren zwischen 52 € und 236 € pro Jahr. So entstehen für die Mitglieder auch in umfangreichen oder komplizierten Beratungsangelegenheiten sowie bei Klagen keine Zusatzkosten. Mitglied werden können Arbeitnehmer sowie Rentner und Unterhaltsempfänger. Die Lohnsteuer-



hilfe Bayern e.V. berät zu allen Fragen der Lohnsteuer und erstellt für die Mitglieder die Einkommenssteuererklärungen. Über die genauen Leistungen der Fürstenfeldbrucker Beratungsstelle wird Mark Weidinger in einem Vortrag in der Sportschule informieren. Der genaue Termin wird an der Infowand in der Sportschule ausgehängt.

Die Fürstenfeldbrucker Beratungsstelle zählt mit 5.000 Mitgliedern und 3.300 erstellten Einkommenssteuererklärungen jährlich zu den sechs größten Beratungsstellen Deutschlands.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter [www.lohi.de](http://www.lohi.de). Telefonisch ist die Beratungsstelle in Fürstenfeldbruck unter 08141/32240 erreichbar.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Von Hawaii in die Sportschule



sich Michael 2004 mit dem Sieg des Ironman Switzerland in Zürich der Altersklasse 18-24. Seither verzeichnet der Profiriathlet jedes Jahr zahlreiche Erfolge wie den dritten Platz beim Ironman Hawaii in der Altersklasse 25-29, den ersten Platz beim Ironman Austria in St. Pölten 2007, den Vizeeuropameister beim Ironman Germany in Frankfurt 2007 - um nur einige Platzierungen zu nennen.

Strahlend blauer Himmel, Sonnenschein, über 30 Grad im Schatten und angenehme 27 Grad Wassertemperatur. Ideale Voraussetzungen für einen traumhaften Badetag am Strand von Kailua-Kona auf Hawaii. Doch wenn man wie Michael Göhner den härtesten Wettkampf des Triathlon, den Ironman Hawaii bestreitet, können diese Wetterbedingungen zu einer echten Strapaze werden und die Athleten an ihre Leistungsgrenze treiben. Das weiß der 28-Jährige genau, schließlich ist er bereits fünf Mal in Folge vor der Küste Kailua-Konas 3,86 km durchs Meer geschwommen, radelte 180,2 km durch die extrem hügelige Lavalandchaft nach Hawi und packte noch einen Marathon oben drauf. Seinen ersten Startplatz in Hawaii sicherte



2008 lernte er beim Wettbewerb auf Hawaii den Triathlontrainer Markus Kneip kennen und erhielt von diesem den Tipp, einmal in der Sportschule vorbei zu schauen. Im November 2008 war Michael daraufhin zum ersten Mal bei Tobi Marzin zur Leistungsdiagnostik. Seither sucht er in regelmäßigen Abständen die kompetenten Trainer der Sportschule auf und ist von den Trainingsmethoden und -möglichkeiten begeistert. Trotz der weiten Anreise aus

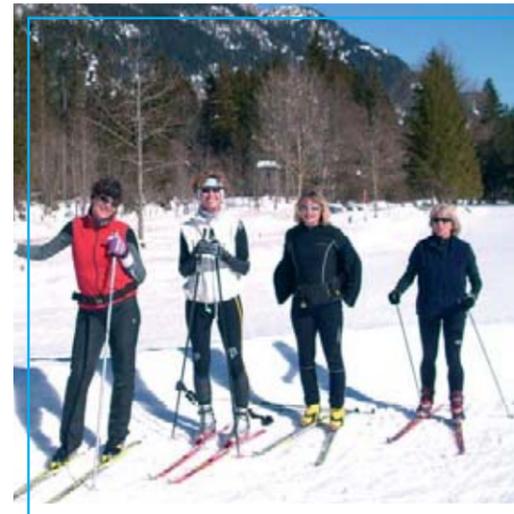
Reutlingen ist der jeweils zweitägige Besuch in der Sportschule laut Michaels Angaben „äußerst effektiv“. Neben der Leistungsdiagnostik kann er hier eigenständig an den

Desmodromischen Geräten trainieren und erhält von Lenz drei spezifische Pläne für sein Krafttraining. Denn als Profisportler lässt Michael keine Möglichkeit aus, seine Leistung kontinuierlich zu steigern und weitere Erfolge zu erzielen.

Ab 02. März 2009 wird Michael, begleitet von seinem einjährigen Sohn Max und seiner Frau, sechs Wochen in Südafrika unterwegs sein. Mit einer Platzierung unter den drei Besten beim Ironman Südafrika könnte er sich am 05. April 2009 bereits einen Startplatz auf Hawaii sichern. Michaels Lieblingsdisziplin beim Triathlon ist das Radfahren – ein wenig verwunderlich, denn er kam ursprünglich über die Leichtathletik, also den Mittel- und Langstreckenlauf, zum Triathlon. Am Triathlon fasziniert ihn vor allem die Abwechslung, die die drei sehr unterschiedlichen Ausdauersportarten mit sich bringen. Es besteht kein Zweifel daran, dass der Triathlon eine sehr trainingsintensive und somit zeitaufwendige Sportart ist und man muss schon „bereit sein, sich so lang zu quälen“ gibt Michael zu. Aus Zeitgründen ließ sich Michael 2004 von seinem Beruf als Bankkaufmann frei stellen und entschied sich für die Profikarriere. Um seine Sponsoren und das Management kümmert sich der sympathische Athlet in Eigenregie. Neben seinem früheren Arbeitgeber der Raiffeisenbank Reutlingen, sehen auch Erdinger Alkoholfrei und ROWE als Hauptsponsoren großes Potential in Michael.

Doch „die beste Zeit kommt eigentlich noch“, hofft der 28-Jährige und so träumt er davon, in ein paar Jahren als Gesamtsieger die Zielinie beim Ironman Hawaii zu überqueren.

## Langlauf



Auch in diesem Winter waren die Langläufer mit Reinhard Bär und Helmut Kosche wieder an zahlreichen Wochenenden unterwegs. Ziel war wegen der guten Schnee- und Loipenverhältnisse dort meist Leutasch. Insgesamt bis zu 20 Kursteilnehmer packten jeweils für die Tagesauflüge ihre Langlaufskier ein und konnten dann wählen, ob sie mit Reinhard in der Skating-Technik oder mit Helmut in der klassischen Langlauftechnik fahren möchten. Obwohl die Langlaufkurse sportlichen Charakter haben, sind auch Anfänger immer herzlich willkommen, betont Reinhard. Den Saisonabschluss bildeten wie in jedem Jahr zwei mehrtägige Ausflüge. Wer in der kommenden Saison die Langlaufkurse mitmachen möchte, kann sich bei Reinhard Bär über die Einzelheiten informieren und das Sommertraining entsprechend auf die Wintersaison abstimmen.

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](mailto:LHB-0188@lohi.de)



## LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V.

Lohnsteuerhilfereverein  
[www.lohi.de](http://www.lohi.de)



**JETZT NEU!**  
Unsere Öffnungszeiten:  
Von Februar bis Mai haben  
wir durchgehend von Mo-Fr,  
8 bis 18 Uhr für Sie geöffnet!  
Wir beraten Sie gerne!

Für Sie auch im Internet unter:  
[www.lohi.de/188](http://www.lohi.de/188)

\* im Rahmen einer Mitgliedschaft bei ausschließlich Einkünften aus nicht-selbstständiger Arbeit, Renten und Pensionsleistungen nach § 4 Ziffer 11 StBerG.

Mitglied im BDL - Bundesverband der Lohnsteuerhilferevereine e.V. - Berlin



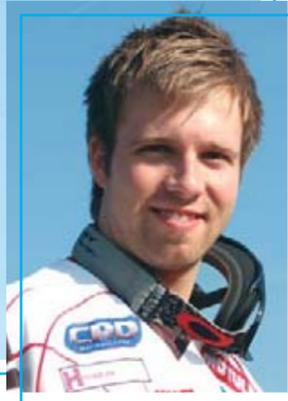
Beim Outdoorstag im vergangenen Jahr konnten sich alle Besucher mit einem tollen Brillenmodell vom Augensterne Promotioeam am Stand vom Brillenhaus Högl fotografieren lassen - bei dem einen oder anderen hängt das Foto sicher noch an der Pinwand! Nach der deutschlandweiten Aktion wurde unter allen Fotos das schönste Brillengesicht von einer Jury ausgewählt. Die Juroren erkoren SSP-Aikidotrainerin Miriam Trübswetter (2. von rechts) zur Siegerin. Sie bekam von Britta Linnemann (2. von links), die bei der Firma Eschenbach für die Linie Humphrey's zuständig ist, einen Gutschein für ein professionelles Fotoshooting überreicht. Lenz Westner und Michael Högl (ganz links) vom Brillenhaus Högl in Puchheim und München gratulierten ganz herzlich zu diesem tollen Preis.



## Alex Heu - souverän in der Luft

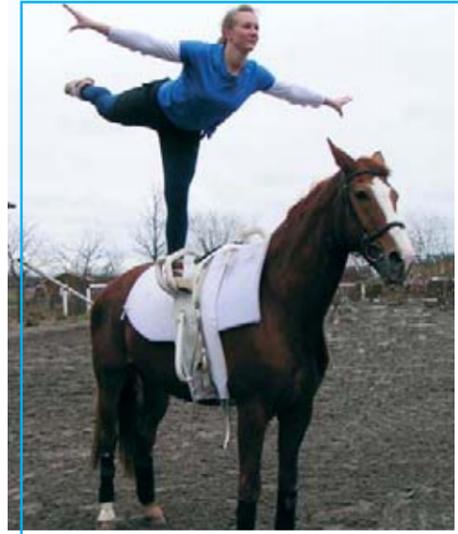
„Wir waren in der Olympiahalle beim Zuschauen und im Fahrerlager stand ein kleines Motorrad, von dem ich einfach nicht mehr runter wollte“, erzählt Alex Heu von seinen frühen Motocross-Anfängen im zarten Alter von fünf Jahren. Der „kleine Heu“, war ab diesem Zeitpunkt nicht mehr zu bremsen und erhielt sein erstes Motocross Motorrad. In den Jugendklassen 50 ccm, 60 ccm und 80 ccm durfte er zahlreiche Erfolge feiern und wurde schnell deutschlandweit bekannt. Inzwischen ist Alex 22 Jahre alt und kann auf eine Karriere zurückblicken, die zwar immer wieder von Verletzungspech, aber auch von zahlreichen Siegen und hervorragenden Platzierungen geprägt war. Sowohl im Motocross als auch im Supercross war Alex oft ganz vorne mit dabei, zu seinen schönsten Erfolgen gehört der erste Platz in der Gesamtwertung beim Supercross-Over in der Münchner Olympiahalle 2005, als er zum „Prinz von München“ in der Klasse SX 2 gekürt wurde. Sein Motto „in der Ruhe liegt die Kraft“ hat Alex oft geholfen, seine Verletzungen geduldig auszukurieren. Auch im Januar 2007 stürzte der in Reichertshausen lebende Sportler beim SX in Dortmund schwer

und zog sich einen Schlüsselbein- und einen Oberschenkelhalsbruch zu. Im Sommer des vergangenen Jahres konnten die Platten und Schrauben wieder entfernt werden und Alex kam zum Aufbautraining in die Sportschule. „Lenz hat mir einen hammergeilen Trainingsplan gemacht“, sagt er und durfte ein erfolgreiches Comeback beim Supercross in Zürich im November 2008 feiern. Kurz danach allerdings stürzte Alex erneut. Eine schwere Schulterverletzung mit einem gebrochenen Schulterkopf und gerissenen Bändern war die Folge und statt Rennen steht Rehastraining auf dem Programm. Alex weiß jetzt, dass Gesundheit oberste Priorität hat und hat alle Planungen für eine erneute Rennteilnahme erst einmal auf Eis gelegt. Er konzentriert sich derzeit auf seinen kaufmännischen Beruf und auf die Jugendförderung bei der Collin Dugmore Offroad School. „Ich habe im Sommer 2008 schon viele Lehrgänge gegeben und möchte das auch künftig mit Collin Dugmore, der ein alter Hase im Motorsport ist, machen“, freut sich Alex, dass er seine Erfahrung an den Nachwuchs weitergeben kann.



## Unsere Charlie kann's nicht lassen

Eigentlich wollte sich die 23-jährige Charlie Blea zugunsten ihres dualen Studiums aus dem Voltigieren zurück ziehen. Doch bereits Ende 2007 stellte sie fest, dass ihre Begeisterung fürs Voltigieren zu groß ist und ihr der Sport zu sehr fehlt. So stand schnell fest, dass sie das harte Training in ihrer Wochenplanung noch irgendwie mit unter bringen muss. Durch die Teilnahme an zahlreichen Turnieren und einem fünften Platz bei der oberbayerischen Meisterschaft 2007 konnte sie die Aufmerksamkeit der Entscheider des oberbayerischen Kaders auf sich lenken. Die Aufnahme im Kader bedeutet für Charlie, dass sie einmal im Jahr zusammen mit der Weltmeisterin Nicola Ströh in Vaterstetten trainieren und an speziellen Lehrgängen teilnehmen kann. Im vergangenen Jahr war ihr Pferd Lenny leider verletzt und Charlie konnte nicht oft starten. Lenny ist jetzt im Ruhestand und die Sportlerin hat einen neuen Turnierbegleiter, den jungen Württemberger Carpe Diem. Mit ihm hat Charlie dieses Jahr Großes vor: bei den oberbayerischen Meisterschaften erhofft sie sich zweimal die Note 6,5 oder besser, um sich für die bayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Ein Platz unter den ersten fünf würde sogar die Qualifikation für die deutsche Meisterschaft bedeuten. Bei einer Voltigier-Meisterschaft hat Charlie zwei Bestandteile zu absolvieren: die Pflicht und die Kür. Im Pflichtteil gilt es, acht Übungen in einer vorgegebenen Reihenfolge zu zeigen. Ihre eigene Kreativität ist hingegen in der Kür gefragt. Ähnlich wie beim Eiskunst-



lauf fließen Schwierigkeitsgrad und Ausführung der Übungen sowie die Gestaltung der Choreographie in die Bewertung mit ein. Seit einiger Zeit geht der Trend zudem zur Bewertung der Musikinterpretation und der Stimmigkeit des Gesamtbildes, das heißt auch bei der Inszenierung und dem Ausdruck kann Charlie im Wettkampf punkten. Das Tüpfelchen auf dem „i“ sind zwei verschiedene Anzüge für Pflicht und Kür. Nicht nur die Kleidung, auch der Transport der Pferde und die Unterkunft am Turnierort wollen finanziert sein. Deshalb sucht Charlie nun nach Sponsoren: „50 Euro im Monat würden mir schon viel bringen“, sagt sie. Wer also die junge Sportlerin über das Anmieten einer Anzeigenfläche unterstützen möchte, trifft Charlie in der Sportschule an. Dort ist sie nicht nur im

Rahmen ihres dualen Studiums an der Theke oder als Trainerin aktiv, sondern verbringt auch viele Stunden mit hartem Training, um ihre Ziele zu verwirklichen. Dabei wird sie von Lenz unterstützt, der ihr einen individuellen Trainingsplan erstellt hat. Dreimal pro Woche stehen für Charlie spezielle Koordinations- und Stabilisationsübungen auf dem Programm. Hinzu kommen zwei- bis drei Trainingseinheiten auf dem Holzpferd sowie einmal pro Woche hoch zu Ross auf Carpe Diem. „Auf dem lebenden Pferd muss man einfach den Kopf ausschalten. Dann merkt man gar nicht, dass es hoch oben ist und wackelt“, erklärt Charlie mit einem Lächeln.

## Endlich Hilfe bei schlechten Noten

Da unsere Gesellschaft immer schnelllebig und leistungsorientierter wird, ist es auch immer wichtiger, einen guten und möglichst hochqualifizierten Schulabschluss zu erreichen. Bei Ausbildungen, für die früher ein guter Hauptschulabschluss ausreichend war, wird heute oft die Mittlere Reife oder mehr verlangt. Der Leistungsdruck für Schüler ist immens. Auch das G8 brachte aufgrund der Verkürzung keinerlei Erleichterung. Im Gegenteil, viele Schüler kommen mit den hohen schulischen Anforderungen ohne gezielte Nachhilfe nicht mehr klar. Studien zeigen, dass etwa 40 Prozent aller Schüler im Laufe ihrer Schulzeit Nachhilfe nehmen - die Tendenz ist weiter steigend. Der größte Bedarf liegt dabei eindeutig auf den Hauptfächern wie Mathematik, Englisch und Deutsch. Bisher gibt es in der Buchenau noch kein Nachhilfestudio, obwohl in diesem Stadtteil nahezu 50 Prozent der gesamten Einwohner Fürstenfeldbrucks leben. Das und die Erfahrungen aus bisherigen Lehrtätigkeiten haben Kathrin Weber und Norbert Schrimpf, die beide in der Sportschule FFB-Puch arbeiten, dazu bewogen, im neuen Gebäude „Loop“, direkt neben der SSP, ein Nachhilfestudio zu eröffnen. Grundlage für die Führung einer solchen Einrichtung sind neben Kathrins erfolgreich beendetem Realschullehrantsstu-

dium für Mathematik und Physik auch die Erfahrung, die Norbert während seiner mehr als 15-jährigen erfolgreichen Selbstständigkeit gesammelt hat. Sobald das Gebäude bezugsfertig ist, soll es mit der Nachhilfe losgehen. Kathrin und Norbert möchten eine Atmosphäre schaffen, in der sich die Kinder und Jugendlichen wohl fühlen, auch das trägt schließlich zum Lernerfolg bei. Neben einer modernen Ausstattung legen sie vor allem Wert auf kleine Gruppen von zwei bis maximal vier Schülern. Dadurch können die positiven gruppenspezifischen Effekte genutzt und die individuelle Förderung jedes Einzelnen gewährleistet werden. Das Angebot des Nachhilfeeinstituts umfasst nicht nur alle Schultypen, sondern beinhaltet auch alle für die Schüler relevanten Fächer. Somit ist eine Förderung von der Grundschule bis zum Abschluss jeder weiterführenden Schule gesichert. Wenn die klassischen Angebote des Nachhilfeeinstituts (Nachhilfe, Prüfungsvorbereitende Kurse, Refresh-Kurse) gut angelaufen sind, können sich Kathrin und Norbert auch vorstellen, im Bereich der Erwachsenenbildung aktiv zu werden. Wer Interesse an einer Tätigkeit als Nachhilfeelehrer hat oder sich über die Nachhilfe-Angebote informieren möchte, erreicht Kathrin und Norbert unter 0152/03092188.

### Computer- und Netzwerkprobleme?

**Wir lösen jedes Computer oder Netzwerk Problem**

Apple und Windows Systeme  
Vor-Ort-Service und telefonische Computerhotline

**SCHLUND**  
NETWORKS  
schlundnetworks.de

Telefonische Unterstützung und Fernwartung unter  
09001schlund\* (090017245863\*) \*1,24€/min. a. d. Festnetz der DTAG

Für Terminabsprachen und Vor-Ort-Service  
Mobil 0177 590 66 89

Besuchen Sie uns im Internet für mehr Infos unter  
[www.schlundnetworks.de](http://www.schlundnetworks.de) [schlund@schlundnetworks.de](mailto:schlund@schlundnetworks.de)

## Rowing Marathon

Rudern in der Sportschule dient nicht nur der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, es hat beizeiten auch Wettkampfcharakter: Im November trafen sich die begeisterten Ruderer zu einem zweistündigen Marathon - und wer schon einmal auf einem Ruderergometer gesessen hat, der weiß was es heißt, zwei Stunden am Stück zu rudern. Die Teilnehmer schlugen sich mit Rowing-Coach Helmut Kosche wacker und schafften es, sich ihre Kräfte über die lange Zeit einzuteilen. Diesmal übertrafen Angelika Völk (30.287 Meter) und Eugen Dietz (30.517 Meter) die 30 Kilometer-Marke. Als dann alle wieder ein wenig Luft zum Sprechen hatten, wurde auch gleich der Termin für den nächsten Rudermarathon am 4. April 2009 vereinbart.

## Überraschungssieger beim Team-Spinning

Beim diesjährigen Teamspinning-Wettbewerb um den Wanderpokal der Sportschule konnten die Vorjahressieger in der Mixed-Kategorie, Nadine Leube und Felix Wilhelm, ihre tolle Leistung nicht wiederholen. In einem spannenden Rennen über 96,9 Kilometer mit einem vor-

### SSP-Wanderpokal

gegebenen Kurs siegten Andrea Zogler und Wolfgang Müller. Mit einem wahren Kraftakt schafften sie es in der Schlussphase, bei der zweiten Sprintwertung, der harten Konkurrenz davon zu fahren und beendeten den Wettkampf nach 2:52 Stunden. Bei den Männern siegten souverän die beiden KSC-Puch Radler Armin Stingl und Markus Wagner. Konkurrenzlos war das Frauenteam Heike Westner und Anette Waldhelm.

## NEUER COACH

### Flo Painhofer

Die Spin-for-Health-Coaches der Sportschule haben Zuwachs bekommen: Ab sofort unterstützt der 28-jährige Flo Painhofer das Trainerteam um Stefan Mittelhammer. Flo ist hauptberuflich Zimmerer und trainiert bereits seit zwei Jahren in der Sportschule, um der einseitigen beruflichen Belastung entgegenzuwirken und seine Defizite auszugleichen. Radfahren ist für ihn nicht fremd, als aktiver Mountainbiker und Rennradler hat er bereits einige 24-Stunden-Rennen oder den Duathlon in Türkenfeld gemeistert und gibt als staatlich geprüfter Snowboardlehrer im Winter zahlreiche Kurse. Im vergangenen Jahr setzte Flo die Ausbildung zum Spinning-Instructor noch oben drauf und freut sich über seine neue Trainertätigkeit in der Sportschule.

## Schnelligkeitstraining für SCF-Fußballer



Raumorientierung, Gleichgewichtssinn, Frequenzverhalten – nicht nur für Fußballprofis sollten das keine Fremdwörter sein. Schon die kleinsten Sportler müssen auf dem Rasen in kurzer Zeit wichtige Entscheidungen treffen und diese in hohem Tempo koordinativ umsetzen können. Beim Fußballtraining im Verein bleibt neben sportartspezifischen Übungen und Taktiktraining aber oft nicht genug Zeit, um gezielt die Schnelligkeit und die Koordination zu schulen. Das haben die Trainer Tomas Zivcic (Trainer U13) und Benjamin Diehl (Trainer U11) beim SCF erkannt und die Kooperation mit der Sportschule forciert. „Wir möchten mit Spezialisten zusammenarbeiten, die uns in den Bereichen helfen, die wir nur untergeordnet beachten können“, erklärt Tomas Zivcic.

Die Mannschaften des SC Fürstenfeldbruck der Altersklasse U8 bis U13 kommen jetzt einmal wöchentlich in die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch und absolvieren bei Thomas Riththaler ein Schnelligkeitstraining mit koordinativem Anspruch.

„Die Mannschaften des SCF spielen hochklassig, da ist es wichtig, eine breite Basis zu schaffen“, erklärt Diplomsporthelehrer und Diplompsychologe Thomas Riththaler. „Die Talente sollen gesund bleiben und sich entwickeln“, fährt er fort. Eine weitere positive Nebenwirkung des Schnelligkeitstrainings ist

die wachsende Fähigkeit zur Körperkontrolle, die bei Stürzen oder Körperkontakt mit anderen Spielern helfen kann, Verletzungen zu vermeiden. Gerade im Wachstum ist Koordinationstraining wichtig, denn in dieser Zeit werden die Jugendlichen oft schlacksig und kommen mit der Größe nicht so schnell klar. „Mit dem Training wird dieser Effekt ein bisschen abgefangen und die Übungen wirken sich auf die weitere Entwicklung positiv aus“, weiß der Coach durch seine langjährige Arbeit. Die älteste Gruppe, die U13-Mannschaft, hat kürzlich auch einen normierten Test in drei Kategorien – Schnelligkeit, Kraftausdauer und Beweglichkeit – absolviert, der Aufschluss über den Trainingsstand gibt. Interessant ist dies vor allem für die Fußballtrainer, die aus den Testergebnissen und den Stunden in der Sportschule neue Impulse für das Fußballtraining mitnehmen können. Neben Thomas Riththaler ist auch Aikido-Schwarzgurträger Daniel Pröbstl an der Kooperation beteiligt, der die Fußballer neben Stabilisation auch Falltechniken und die Grundlagen der Selbstverteidigung lehrt, die ihnen mehr Selbstbewusstsein verleihen sollen. Die Zusammenarbeit zwischen dem SCF und der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch ist bayernweit eines der größten Projekte, das zwischen einem Verein und einer privaten Einrichtung derzeit läuft.

## Aktive Senioren



Kommt man vormittags zum Training in die Sportschule, trifft man vorwiegend die älteren Semester an. Fleißig und regelmäßig kommen die Senioren zum Training – egal ob es schneit oder ob die Sonne scheint. Denn sie sind sich einig, dass das Training ihnen Lebensqualität bis ins hohe Alter verschafft. Zudem pflegen sie so soziale Kontakte bis hin zu langjährigen Freundschaften. Neben dem Gerätetraining gibt es jeden Donnerstag die FIA-Stunde. Fit ins Alter lautet das Motto bei Mathias Beule, wenn mit Bällen oder Seilen Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult werden. Besonders beliebt ist die Yogastunde bei Petra Martin, die jeden ersten Donnerstag im Monat angeboten wird. Mit Training allein ist es aber nicht getan: Zweimal jährlich steht ein gemeinsamer Ausflug auf dem Programm, der von Georg Schmidt organisiert wird. „Wir machen Fußwanderungen, beispielsweise nach Schöngesing oder Olching, die Amper entlang“, erzählt Dr. Klaus Athenstaedt. „Und es gibt immer ein Jahresabschlussessen“, fährt er fort. Hier trifft man sich dann nicht zum Sport, sondern zum gemütlichen Beisammensein.



- Dachdeckungen und Spenglerarbeiten
- Sanierung
- Wartung
- Wärmedämmung
- Dachfenster
- Bauphysik
- Kunstspenglerei



### Thomas Grimm

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

Dachdeckerei • Bauspenglerei

## MITGLIEDERPORTRÄT

## Damals in Puch...

Ihr 25-jähriges Mitgliedsjubiläum in der Sportschule durfte Elfriede Eglseider bereits vor zwei Jahren feiern. Sie selbst und Lenz Westner kennen übrigens keine Frau, die genauso lang oder gar länger in der Sportschule trainiert. „Ich habe ungefähr gleichzeitig mit dem Lenz angefangen“, erinnert sich Elfriede an Zeiten, als Lenz noch nicht Inhaber der Sportschule war, damals im Stadl in Puch. Elfriede war schon immer sehr aktiv und nachdem sie ihre Karriere als Judo-Kämpferin beendet hatte, suchte sie nach einer neuen sportlichen Herausforderung. „Hausfrauengymnastik war mir einfach zu langweilig“, grinst sie und man nimmt es der sportlichen Frau sofort ab. Bei einem Tag der offenen Tür lernte sie dann das damalige Fitnessstudio kennen und fand Gefallen am Training. Etwa zwei Jahre später übernahm Lenz Westner das Studio, das der damalige Betreiber nur im Nebenjob geführt hatte. „Er hat mich damals um Rat gefragt und ich hab gesagt: „Des machst“, berichtet Elfriede von ihrem sehr guten Verhältnis zu Lenz Westner. „Er hat sich wahnsinnig rein gehängt, hat Bü-



cher gelesen, Spezialausbildungen gemacht und ist mit Leib und Seele in das Studio eingestiegen“, gerät Elfriede fast ein bisschen ins Schwärmen. Als die Sportschule in Puch aus allen Nähten geplatzt ist, bekam Elfriede auch die jahrelangen Bemühungen mit, geeignete Räumlichkeiten zu finden. Dass es dann 2002 endlich mit dem Umzug klappte, freute die Rentnerin ganz besonders. „Nicht nur die Räumlichkeiten, auch das Angebot hat sich kolossal verändert - das motiviert mich noch viel mehr, zu trainieren“. Zwei bis dreimal pro Woche ist sie in der Sportschule beim Training anzutreffen und genießt die zahlreichen Zusatzangebote wie Yoga oder Bauchtanz, um beweglich zu bleiben. Für Elfriede ist die Trainingsatmosphäre sehr wichtig und in der Sportschule fühlt sie sich wohl: „es ist hier nicht wie bei einer Modenschau“, beschreibt sie ihren positiven Eindruck. In der Sportschule trifft Elfriede auch gleichaltrige Menschen, was sie als sehr positiv empfindet. „Ich habe mein Leben lang Sport gemacht, man muss immer am Ball bleiben, denn die Bewegung ist gut für Geist und Körper“. Sie schätzt auch das gesamte Team der Sportschule sehr und fühlt sich durch regelmäßig aktualisierte Trainingspläne immer wieder von Neuem motiviert.

## Lifestylesportart Freeskiing: Freiheit im Schnee

Wenn man in Ohlstadt bei Garmisch aufwächst, fährt man Ski, ganz klar. So war es auch bei Caja Schöpf. Doch beim „normalen“ Skifahren blieb es nicht lange: nach einem kurzen Ausflug in die Snowboardszene dachte sich Caja, „ich könnte das auch mal ausprobieren, was die Jungs so machen“, und damit meint sie die Tricks. Als einziges Mädchen in der Männerdomäne Freeskiing konnte Caja sich behaupten und fing an, Contests zu fahren. Für Caja selbst ganz überraschend kam das Sponsoring von Völkl im Alter von 18 Jahren. „Das Profi-Dasein war gar nicht geplant, aber ich habe einen richtigen Ehrgeiz entwickelt“, schmunzelt Caja. Dieser Ehrgeiz beschränkte sich aber nicht auf den sportlichen Bereich, auch schulisch ließ Caja nichts anbrennen und machte 2004 ihr Abitur. Dann konzentrierte sie sich aber erst einmal aufs Skifahren und machte sich in der europäischen Szene einen Namen. „Eigentlich wollte ich dann Sport studieren, aber ich bin durch die Eignungsprüfung gefallen“, erzählt die 23-Jährige heute gelassen. Sie entschied sich dann für ein Psychologiestudium in Innsbruck. Warum Psychologie und Innsbruck? „Es musste ein Standort mit Bergen sein und ich wollte etwas studieren, was mir für viele Bereiche etwas bringt, vielleicht konzentriere ich mich später auf Leistungssportpsychologie“, erklärt Caja ihre Entscheidung. Nun pendelt sie zwischen den Skigebieten Mayrhofen und Zugspitze, zahlreichen Con-



Fotos: Richard Waloh



tests und Fototerminen und findet auch noch Zeit für Training in der Sportschule. Ihr Sponsor „Oakley Eyewear“ hat eine Kooperation mit der Sportschule geschlossen: die Athleten werden von den Spezialisten gründlich durchgecheckt, Dysbalancen werden aufgedeckt und sie bekommen einen auf ihre Sportart abgestimmten Trainingsplan. „Wir haben hier ein richtig gutes Training“, freut sich Caja. Gerade nach ihrer Knieverletzung mit Operation tat das Aufbautraining in der Sportschule gut. „Wir werden hier professionell betreut und das desmodromische Training hat man woanders nicht“, erklärt sie die Vorteile, die die weite Fahrt mehrmals wöchentlich rechtfertigen. Auch die realistischen Einschätzungen von Lenz und seinem Team, wann sie wieder mit dem Skifahren beginnen könne, schätzt sie sehr. „Freeski-

ing ist eine Sportart, die einem koordinativ und körperlich sehr viel abverlangt, auch um Verletzungen vorzubeugen, und das Team der Sportschule weiß genau, welches Training dafür nötig ist.“ Skifahren ist für Caja ein Lebensgefühl und sie kann es nach ihrer Verletzung kaum erwarten, wieder im Kicker zu fahren und an ihre bisherigen Erfolge anzuknüpfen: mit dem 5. Platz bei den European Freeski Open 2008, dem 2. Platz bei den Austrian Freeski Open 2008, dem 3. Platz bei den New Zealand Open 2007 und dem Sieg beim Kaunertal Opening 2007 ist Caja Schöpf eine der erfolgreichsten europäischen Freeskiierinnen. Das honorieren auch die Sponsoren: Völkl, Marker Bindungen, Oakley Eyewear, Troyen Gloves, Skullcandy, Sweet Helmet und Fulltilt Skischuhe unterstützen Caja schon länger. Seit kurzem ist sie nun das erste weibliche Mitglied im Fiat Freestyle-Team und sorgt nicht mehr nur auf Fotos oder bei Contests sondern auch mit ihrem Fiat Panda mit Dachbox für Aufsehen.

## Bäderkuren in Bad Birnbach



Reiner Aumüller „Augi“ ist als ehemaliger Betreiber des Squash Palast vielen Fürstenfeldbruckern bekannt. Inzwischen lebt er mit seiner Frau aber in Bad Birnbach und freut sich über Gäste in seinem Appartementhaus „Aumüller's Tannenhof“. Die Anlage mit neun Appartements und drei Ferienwohnungen liegt im Örtchen Nindorf, etwa 3,5 Kilometer von Bad Birnbach entfernt. Neben purer Natur und absoluter Ruhe finden Sie direkt im Haus auch „Abies Physio Vital-Praxis“. Verschiedene Massagen, von der klassischen Massage über Öl- und Aromamassagen bis hin zu Schröpfmassagen, sorgen für Entspannung. Infrarot- und Kneipp-Anwendungen, Kräutertempeltherapie, verschiedene Packungen und Gymnastik sowie Nordic Walking run-

den das Angebot ab. Aumüller's Tannenhof bietet auch verschiedene Wohlfühl-Pakete an. Hier zahlen Sie einen Pauschalpreis für aufeinander abgestimmte Wellnessanwendungen inklusive Übernachtung. Familie Aumüller empfiehlt den Gästen eine dreiwöchige Bäderkur mit einem Aufenthalt in ihrem Appartementhaus. Die Bäderkur ist eine ambulante Vorsorgeleistung, die von den Krankenkassen mit 13.- Euro pro Tag und Person bezuschusst wird. Zudem übernehmen die Kassen die Kosten der ärztlichen Behandlung und 90 Prozent der Kurmittelkosten, also der Anwendungen, die der Kurarzt vor Ort verordnet. Dabei haben Sie die freie Wahl, wo Sie ihre Kur verbringen. Die Rottal Terme Bad Birnbach ist als Heilquellenkurbetrieb staatlich anerkannt und beihilfefähig. Informieren Sie sich vorab bei Ihrem Hausarzt, ob für Sie eine Bäderkur infrage kommt. Reiner Aumüller wird vom 20. bis 24. April wieder nach Fürstenfeldbruck kommen. Gerne informiert er die Sportschulen-Mitglieder über die Angebote und Kurmöglichkeiten in Bad Birnbach und seinen Tannenhof. Sie treffen Reiner Aumüller Montag, Mittwoch und Freitag von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 12.00 Uhr - 16.00 Uhr im Eingangsbereich der Sportschule an.

## NEUE TRAINER

## Robert Dippl

An der Theke ist er schon eingearbeitet und künftig wird Robert Dippl auch auf der Trainingsfläche der Sportschule zu sehen sein. Der Maschinenbaustudent hat bereits seinen B-Trainer-



schein gemacht und auch schon einige Module der internen Zusatzqualifikationen der Sportschule erfolgreich absolviert. Robert ist Kugelstoßer und wurde kürzlich bei der Deutschen Hallenmeisterschaft in Leipzig Sechster mit 18.41 Metern. Wirklich zufrieden kann er mit dieser Leistung aber nicht sein, denn eine Medaille und eine Leistung von 19.50 Metern, die die Qualifikation für die EM bedeutet hätte, war sein Ziel. Allerdings hatte er vier ungünstige Versuche im Wettkampf, so dass er im letzten Versuch auch auf Sicherheit gehen musste. Nun nimmt er erst einmal ein Urlaubssemester an der Uni, um sich auf seine Arbeit als Trainer und auf die Steigerung seiner eigenen sportlichen Form konzentrieren zu können.

## Angebote für Mitglieder der Sportschule FFB - Puch

Aumüller's  
Tannenhof

Oberfeldstraße 7  
84364 Bad Birnbach - Nindorf  
Fon +49 (0) 85 63 - 9 12 80  
Fax +49 (0) 85 63 - 97 66 34  
Mail info@aumuellers-tannenhof.de  
Web www.aumuellers-tannenhof.de



## Wellness-Packerl

- 7 Übernachtungen inkl. 1 Flasche Prosecco
- 5 x 5 Stunden Baden im Erholungsbad der Rottal-Terme
- 1 x La Stone - Therapy (ca. 90 min.)
- 1 x Aroma-Öl-Massage (ca. 40 min.)
- 1 x Aromapackerl & Massage
- 1 x Schönheitsbad
- 1 x Fußreflexzonenmassage

ab  
350.- €  
(inkl. Person)Für weitere Angebote & Info  
bitte Hausprospekt anfordern!

## Übernachtungen

2 Personen / Nacht

Apart. ab 33,50 €  
FeWo ab 39,50 €

## Babyschwimmen - Spaß für die Kleinsten

Das gelbe Quetscheentchen oder doch lieber der grüne Ball? Zu Beginn der Kursstunde dürfen sich die kleinen Teilnehmer ein Wasserspielzeug aussuchen, die Entscheidung fällt ihnen sichtlich schwer bei so einer tollen Auswahl. Die Kursleiterin Anke Reinel bietet mit dem Babyschwimmen in der Fürstenfeldbrucker Amper Oase eine optimale Ergänzung zum Kindersportangebot der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch.



In einer Gruppe planen acht bis zehn Zwergerl ab dem dritten Lebensmonat mit Mama oder Papa im Kinderschwimmbecken. Die Übungen werden größtenteils mit Schwimmhilfen oder Spielzeug durchgeführt und dienen unter anderem der



Kräftigung von Rücken- und Nackenmuskulatur. Im Becken haben die Kleinen die Möglichkeit, das Element Wasser näher kennen zu lernen und motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Zusätzlich werden gezielt Reflexe trainiert, damit die Kleinen lernen, rechtzeitig den Mund zu schließen, um kein Wasser zu schlucken. „Die Verhältnisse im Fürstenfeldbrucker Hallenbad sind für das Babyschwimmen ideal“, unterstreicht Anke, als sie über die Wassertemperatur spricht. Das Kinderschwimmbecken der Amper Oase hat mit etwa 30 Grad die optimale Temperatur, bei höheren Wassertemperaturen werden die Kleinen zu schnell müde.

Anders als erwartet, ist es beim Babyschwimmen verhältnismäßig ruhig. Ab und zu jauchzt eines der Babies vor Freude, aber geweint wird nur selten. Es entsteht der Ein-

druck, dass die Kleinen sich voll und ganz auf ihre Übungen konzentrieren, wenn sie versuchen nach dem Quetscheentchen vor sich im Wasser zu greifen.

Die Eltern können stolz auf ihre mutigen Sprösslinge sein, die durch die Teilnahme am Kurs sowohl an Selbstvertrauen gewinnen, als auch größeres Vertrauen zu Mama und Papa aufbauen. Vor zwölf Jahren nahm Anke selbst als Mama mit ihrer kleinen Tochter am Babyschwimmen teil. Begeistert vom Kurs war sie anschließend sporadisch als Aushilfe tätig. Seit 2004 leitet die Kindergärtnerin und Rettungsschwimmerin das Babyschwimmen in der Amper

Oase. Sie legt dabei sehr viel Wert auf das Wohl und die Gesundheit der Kleinkinder. Aufgrund der langjährigen Erfahrung mit Kindern erkennt Anke beispielsweise Fehlstellungen der Halswirbelsäule und kann den Eltern hilfreiche Übungen für die Babies zeigen. Bevor der Nachwuchs am Ende einer Kursstunde zur Beruhigung mit Öl massiert wird, singen die Eltern im Wasser noch ein Abschiedslied. „Puh, das war anstrengend“, signalisieren die kleinen Gesichter an die Schulter der Eltern gelehnt, wenn sie wieder in die Umkleidekabine getragen werden.

Bei der Anmeldung zum Babyschwimmen erhalten Mitglieder der Sportschule 10 Prozent Rabatt. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.babyschwimmenffb.de](http://www.babyschwimmenffb.de) oder telefonisch bei Anke Reinel: 08141/534855.

## Loop-Neubau kurz vor Eröffnung

Loop – hinter diesem Namen verbirgt sich moderne Architektur, gepaart mit einem durchdachten Heizkonzept und innovativem Innenausbau. Das neue Büro- und Geschäftsgebäude wurde von der ads gmbh geplant und realisiert, die 2002 auch den Umbau und die Gestaltung der Sportschule übernommen hatte. Multifunktionalität stand für Jürgen Schwarz und Frank Schlosser bei der Planung von „Loop“ im Vordergrund. Die Flächen sind in Schritten von etwa 80 Quadratmetern flexibel teilbar und bestechen durch ein modernes Ambiente. Inzwischen ist der Bau fertig und wird in Kürze vom Architektenbüro selbst, dem Nachhilfestudio, einigen Firmen und dem Porzellanhaus Pfefferl bezogen. Die Besonderheit: die Böden zieren nicht Fliesen oder Laminat, sondern ein schallschützender Teppich. Auch in Teeküchen und WCs findet man kaum Fliesen sondern PVC. Die ads gmbh ist dafür bekannt, innovativ und nachhaltig zu bauen – und das zeigt sich auch im zukunftsorientierten Heizkonzept: Mit einer Grundwasser-Wärmepumpe wird im Winter die Heizung und im Sommer die Klimaanlage bedient. Das Grundwasser hat eine gleichmäßige Temperatur von 10 Grad Celsius und wird im Winter mit Kompressoren erhitzt. Die Wärme kommt aber nicht aus dem Fußboden, auch Heizkörper sucht man vergebens: „Wir haben Deckenstrahlungsplatten eingebaut“, erklärt Jürgen Schwarz. Geheizt wird also über die Decke, so dass in den Räumen eine angenehme und vor allem gleichmäßige Wärme herrscht. Im Sommer wird einfach kühles Wasser durch das Gebäude geleitet, so dass es zu einer leichten Kühlung der Räume kommt. Schwarz und Schlosser realisieren mit ihrem neunköpfigen Team, alle studierte Architekten, jegliche Bauvorhaben von privaten Einfamilienhäusern bis hin zu großen Büro- und Logistikbauten oder Gewerbeparks – und das europaweit. Ein Teil des Gebäudes kann noch angemietet werden. Interessenten melden sich bitte bei der ads gmbh unter 08141/ 35 75 912.

## Sportschule erzeugt eigenen Strom

Ab April 2009 wird die Sportschule ihren Strom selbst erzeugen. Dafür werden im Keller durch den Emmeringer Heizungsbau zwei Mini-Block-Heizkraftwerke installiert, die nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung funktionieren. Das bedeutet, dass zwei Motoren, die mit Erdgas betrieben werden, den Strom für die Sportschule bereitstellen. Neben dem Strom erzeugen die Mini-Block-Heizkraftwerke des deutschen Unternehmens Dachs auch Wärme. Diese wird in das Heizungssystem der Sportschule eingespeist und zur Warmwassererzeugung genutzt. Zudem sorgt ein 3000 Liter-Pufferspeicher dafür, dass ständig ausreichend warmes Wasser zur Verfügung steht. Gekoppelt wird die neue Anlage mit der bereits existierenden 15 Quadratmeter umfassenden Solaranlage auf dem Dach der Sportschule. Oliver Schwarz vom Emmeringer Heizungsbau erklärt, dass es sich bei dieser Kombination um eine umwelttechnisch optimale Nutzung fossiler Energien handelt.

Verglichen mit der herkömmlichen Art der Stromerzeugung im Kernkraftwerk wird durch die Mini-Block-Heizkraftwerke die CO2-Emission um mehr als die Hälfte reduziert. Das umweltschonende kombinierte System aus Strom- und Wärmeproduktion soll im Sommer durch eine Grundwasser-Wärmepumpe, die ebenfalls vom Emmeringer Heizungsbau installiert wird, komplettiert werden. Diese Wärmepumpe wird dann die Fußbodenheizung der Ebene 1 betreiben.

## Kids-Alm

Auf Initiative von Lenz Westner startet Mas-seur und Kinesiologe Karlheinz Wanka zusammen mit Selbstverteidigungscoach Klaus Herbst ein ganz besonderes Feriencamp für Kinder und Jugendliche im Kleinwalsertal. „Kids-Alm ist ein neues Konzept mit Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining in der Natur“, erklärt Karlheinz Wanka. Dabei geht das Trainerteam nach der Lehre der fünf Elemente vor und hat besondere Erlebnisse vorbereitet, damit die Kinder und Jugendlichen jedes Element mit allen Sinnen erfahren lernen. Eine Wanderung zum Gipfel für die Jüngeren und Abseilen von einer Brücke für die Älteren soll den Teilnehmern beispielsweise das Element Luft nahe bringen. „Sie sollen es hören, sehen und spüren“, erklärt der Kinesiologe. Um das Element Erde zu erleben, geht es in die Sturmshöhle bei Obermeiselstein. Bei einer Privatführung erleben die Kids Instrumentenklänge in vollkommener Dunkelheit.

Wichtig bei allen Aktivitäten ist auch das von Klaus Herbst entwickelte variable defence system (vds), in dessen Rahmen die Kinder lernen, auch Jüngeren gegenüber Respekt entgegenzubringen. Ohne Respekt und die Anerkennung von Grenzen gerate eine Jugendgruppe aus dem Ruder, erklärt Karlheinz Wanka die Ergebnisse der langjährigen Arbeit von Klaus Herbst. Neben zahlreichen Ausflügen sorgt das Betreuerteam auch auf der Hütte, auf der die Kids übernachten, für Abwechslung: es wird ein Trampolin und ein Tipi geben, zudem werden die Kids einen Baum fällen und Schnitzarbeiten anfertigen, die auch verkauft werden können.

Im Rahmen des Kids-Alm-Projektes gibt es diesen Sommer zwei verschiedene Kurse: die erste Augustwoche ist für die sechs- bis zwölfjährigen Kids reserviert, die auch von den Eltern begleitet werden können. Die Erwachsenen müssen zwar im Hotel oder in einer Ferienwohnung im Tal schlafen, dürfen sich aber auf ein Wellness- und Sportprogramm auf der Alm freuen. In der zweiten Augustwoche sind dann die 13-17-jährigen Jugendlichen an der Reihe. Die Erlebniswoche kostet 575,- Euro, inklusive Ausflüge, Eintrittspreise, Unterkunft und Verpflegung. Sportschulen-Mitglieder bekommen 15 Prozent Rabatt.

Weitere Informationen und Anmeldebogen im Internet unter [www.kids-alm.de](http://www.kids-alm.de)

## PORTRÄT

### Die Suche nach dem perfekten Schnee

Amerika, Deutschland, Italien, Japan - wo ist Linsey Dyer eigentlich zu Hause? Im Winter fühlt sich die Globetrotterin dort heimisch, wo es perfekten Schnee und abwechslungsreiche Berge gibt. Im Sommer trifft man die sympathische Amerikanerin in der Sportschule. Im Mai 2008 kam die damals 25-jährige Freestyle-Skifahrerin zum ersten Mal, über Sven Künle, in die Sportschule. Zu diesem Zeitpunkt hatte Lynsey bereits zwei Knieoperationen hinter sich und war von Schmerzen im ganzen Körper geplagt. „Ich dachte immer, Schmerzen gehören zum Alltag eines Profisportlers dazu“ erinnert sich Lynsey. So nahm sie damals regelmäßig Tabletten, um die Qualen zu mildern. Lenz hat sie wach gerüttelt. „Zum ersten Mal in meiner Sportlerkarriere hat sich jemand, der mich eigentlich gar nicht kannte, sehr viel Zeit für mich genommen und mir einen ganz individuellen Trainingsplan erstellt. Das war großartig“, erzählt Lynsey begeistert auf englisch am Telefon, als sie die ersten Treffen mit Lenz beschreibt.

Von ihrem alten Trainingsplan blieb nicht viel übrig. Kleine Gewichte zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur anstelle der großen Scheiben standen nun auf dem Programm. Die Umstellung und der scheinbare Schritt zurück waren für Lynsey ungewohnt, zeigten jedoch enorme Wirkung: Die Schmerzen waren weg und auf den Skiern stellten sich neue Erfolge ein. Mit einem Sprung von einem knapp 20 Meter hohen Felsen war sie kürzlich auf dem Titelblatt des Magazins „Freeskier“ zu sehen. Und das amerikanische Powder-Magazin



wählte sie unter die Top drei der weltbesten weiblichen Freeskifahrer.

Die in Idaho geborene Lynsey stand von Klein auf immer auf Skiern. Im Jahre 1998 gewann sie sogar Gold bei der Junioren Olympiade im Abfahrtsrennen. Da ihr diese Disziplin jedoch nicht ausreichend kreativ erschien, entschied sie sich fürs Freeskiing. Hier kann sie den gesamten Berg nutzen, um sich im abwechslungsreichen Gelände so richtig auszutoben und immer wieder aufs Neue an ihre Grenzen zu gehen. Nicht selten kommt es dabei vor, dass sie auch die männlichen Freeskier beeindruckt und Herausforderungen meistert. „Ich freue mich darauf, in Angriff genommen hat. Waghalsige Sprünge und Tricks kosten Lynsey Überwindung, doch der Glaube an sich selbst hilft ihr, scheinbar unmögliche Ziele zu erreichen.

Das Bedürfnis, andere Mädchen und Frauen

zu ermutigen und ihre Erfahrungen zu teilen brachte sie vor einigen Monaten dazu, die Nonprofit-Organisation „shejumps“ zu gründen. Die Vision ist, dass eines Tages weltweit Einrichtungen installiert sein werden, die Mädchen und junge Frauen bei der Verwirklichung ihrer Ziele unterstützen. „Das Skifahren hat mir die Möglichkeit gegeben, an meine Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Diese Erfahrung möchte ich mit anderen teilen“, schwärmt Lynsey, wenn sie die Hintergründe der Nonprofit-Organisation erklärt. Unlängst sponserte „shejumps“ Kindern aus sozial schwachen Familien die Skiausrüstung und Lynsey brachte den Kleinen persönlich das Skifahren bei.

Kreativität zieht sich durch Lynseys Leben wie ein roter Faden. Beim Freeskiing zaubert sie für bekannte Labels wie Warren Miller oder dem Magazin Freeskiier vor der Kamera atemberaubende Tricks. Als studierte Graphikdesignerin und Fotografin steht sie auch hinter der Kamera, derzeit jedoch nur nebenbei, denn ihr Hauptaugenmerk liegt auf Freeskiing. „Ich freue mich darauf, im Sommer wieder in die Sportschule zu kommen“, sagt Lynsey kurz bevor sie den Hörer auflegt, um nicht zu spät zum Flieger zu kommen, der sie zum Filmdreh in die japanischen Berge bringt.

## SAUNAZEITEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Finnische Sauna 90°</b>	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
<b>Regenerations-Sauna 60°</b>	B 15:00-21:30	A 16:00-21:30	B 15:00-21:30	A 12:00-16:00 16:00-20:00 alle	B 14:00-21:30	---	A 09:00-15:30
<b>Dampf-Bad</b>	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
<b>Infrarot</b>	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 Fürstenfeldbruck, Am Fuchsbogen 9,  
Telefon 08141/23026 – [www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de](http://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 14.30-16.30 Uhr / Donnerstag 15.00-17.30 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
<b>Normaltarif:</b>	71,00 €	62,00 €
<b>Nachmittagstarif</b> (Nutzung der gesamten Angebote bis 16.00 Uhr werktags, samstags, sowie sonn- und feiertags)	57,00 €	52,00 €
<b>Azubi, Student, Bundeswehr W 10</b>	57,00 €	52,00 €
<b>Familientarif bei 2 Personen</b> (nur bei verheirateten Paaren)	124,00 €	114,00 €
<b>bei 3 Personen</b> (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).

### Kartenkaution € 20,00

Die Kautions 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)	30,00 €	50,00 €

Wiedereinsteiger Paket:	Preis:
Trainingsaufnahme Paket (SSP-Pläne sind vorhanden, kein Test nötig)	inkl. Kartenkaution 40,00 €
Wiedereinsteiger Paket (Neue Probleme, Test ist notwendig, ohne TBA)	inkl. Kartenkaution 70,00 €
Gesundheitscheck (Lactat, Muskeldysbalancentest, Anthropometrie)	Nichtmitglieder 250,00 €

Wir bieten Ihnen durch unsere Spezialisten wissenschaftlich fundierte Testmethoden, die durch moderne Computersysteme unterstützt werden.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut Vertrag.

## KINDER BETREUUNG

Für Kinder von 0 bis 12 Jahren

<b>Montag</b>	<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>09.00 - 12.00 Uhr</b> <b>14.30 - 16.30 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>15.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>09.30 - 13.00 Uhr</b>

## 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

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Sportschule FFB-Puch GmbH  
Layout & Redaktion:  
Agentur invivo ohg Miriam Schmitt & Stephanie Kitzka, FFB  
Fotos:  
invivo ohg Miriam Schmitt, Katharina Gessner, Richard Walch, Tommy Bause, Privatarchive  
Anzeigen:  
invivo ohg Miriam Schmitt  
Druck:  
Hauff DruckArt GmbH, Kaufering

## KONTAKT

**Sportschule FFB-Puch GmbH**  
Am Fuchsbogen 9  
82256 Fürstenfeldbruck  
Telefon 08141/ 23026  
Internet:  
[www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de](http://www.sportschule-ffb-puch-gmbh.de)

## GROUP FITNESS PLAN

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
09.15-10.00 Mutter-Kind-Turnen	09.30-10.15 Morning Action				09.30-10.15 Ausgleichs-gymnastik				09.30-10.15 Body & Mind		
10.15-11.00 Mutter-Kind-Turnen	10.15-11.00 Workout mit Pilates Elementen				10.15-11.00 Wirbelsäulen-gymnastik				10.15-11.00 Beckenboden-training / Entspannung	10.00-11.15 Kids Aikido	10.00-11.30 Funny Weekend (siehe Aushang (Oktober-April))
				15.00-16.00 Sport + Spaß	14.30-15.30 Step & Style	14.30-15.15 Bauchtanz Basis	14.15-15.15 Fit ins Alter	15.00-16.30 All inclusive		11.15-12.30 Kids Aikido	
		16.00-17.00 Schnelligkeits-training		16.00-17.00 Sport + Spaß		15.15-16.00 Bauchtanz Aufbau	15.15-16.00 Sport für Jungs	17.00-17.45 Basic Aerobic Moves		12.30-13.30 Kids Akrobatik	
							16.15-17.00 Sport für Jungs	17.00-17.45 Basic Aerobic Moves			
		18.00 Uhr Ernährungsinfo						17.00 Stoffwechsellertung			
		18.00-19.00 Wirbelsäulen-gymnastik	18.00-19.00 Cardio Training	18.00-19.30 Aikido für Jugendliche	18.00-18.45 Aerobic Moves	18.00-18.45 Wirbelsäulen-gymnastik	18.00-18.45 Step / Aerobic Moves	18.00-19.00 Let's Dance!			
		19.00-20.00 Yoga	19.00-19.45 Bodystyling	18.45-19.30 Fortgeschrittene und Erwachsene Einsteiger	18.45-19.30 Workout mit Pilates Elementen	18.45-19.30 Yoga für den Rücken	18.45-19.30 BBP Plus	19.00-20.15 Yoga			
18.45-21.00 Aikido für Fortgeschrittene	18.30-19.30 Step / Aerobic Moves	20.15-21.15 Feldenkrais Kurs	20.00-21.00 Schnelligkeits-training	19.30-20.15 Bauchtanz	19.30-20.15 Step Kondition	20.00-21.00 Qi Gong	19.30-21.00 Aikido für Erwachsene und Fortgeschrittene	19.00 - 20.00 Boxen			
				20.15-21.00 Bauchtanz				20.00-21.00 Akrobatik			
9.00-10.30 Nordic Walking (April-September)		17.00-18.00 Cardiopulmonales Bewegungstraining		9.00-10.30 Nordic Walking (Oktober-März)		18.00-19.00 Lauftreff		09.00-10.00 Row for Health		10.00-11.30 Nordic Walking (Oktober-April)	
14.00-15.00 Spin for Health		18.00-20.00 Skiken (Mai-September)		09.30-10.30 Uhr Spin for Health		18.00-19.00 Row for Health		15.00-16.00 Low - Row for Health		10.30-12.00 Lauf ABC	
18.00-19.00 Spin for Health		18.15-19.45 Rennrad-Speed (Mai-September)		18.45-19.45 und 20.00-21.00 Spin for Health (Oktober-April)		19.00-20.00 Walken		19.30-21.00 Spin for Health Speed (Oktober-April)		10.30-12.00 Lauftraining	
18.00-19.30 Inline Skating (Mai-September)		19.00-20.00 Nordic Walking (Mai-September)		18.00-19.30 Nordic Blading (Mai-September)		19.15-20.00 Row for Health für Einsteiger				13.00-14.30 Spin for Health (Oktober-April)	
19.30-20.30 Row for Health		19.30-20.30 Spin for Health (Oktober-April)		19.00-20.30 Rennrad Grundlagenausdauer (Mai-September)							