



# news news news

trends

facts

information

news

## INTERVIEW

Mit Sport kann man nicht früh genug beginnen, aber es ist auch nie zu spät, um sein Wohlbefinden zu steigern - deshalb setzt Lenz Westner gezielt auf die individuelle Betreuung aller Altersklassen.



### Lenz, ab welchem Alter können Kinder mit dem Sport beginnen?

„Kinder sollten so früh wie möglich ihren Bewegungsdrang ausleben. Wir beginnen in der Kindersportschule sobald sie laufen können mit der entwicklungspezifischen Förderung aller motorischen Fähigkeiten.“

Alle wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten Jahrzehnte zeigen, dass Kinder früh gefördert, vielseitig ausgebildet und erst spät spezialisiert werden sollten. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und den Erkenntnissen unserer eigenen Untersuchungen erweitern wir ab Januar 2010 das Angebot für unsere Kids und Teens.“

### Was beinhaltet das neue Kids und Teens Programm in der Sportschule?

„Das Kids und Teens Konzept wird von Kathrin Herla geplant und umgesetzt. Ich freue mich sehr, dass sie nach ihrer Diplomarbeit in der Sportschule bleibt und unser Team verstärkt.“

Auch das Kids und Teens Programm folgt der bewährten Sportschulenstrategie. Außergewöhnliche Trainer mit großem Erfahrungsschatz bieten Interessenten ein umfangreiches Angebot. Um die Teilnehmer optimal fördern zu können, werden wissenschaftlich fundierte Testverfahren durchgeführt. Die Ergebnisse stellen die Grundlage einer individuellen Trainingsanpassung dar. Die Testverfahren zeigen Defizite bei Untrainierten, helfen aber auch, körperliche Fehlentwicklungen, beispielsweise nach einseitiger Sportausübung oder durch frühe Spezialisierung, zu erkennen. Dadurch können Folgeschäden, die zu Gesundheitsproblemen führen, im Ansatz erkannt und präventiv trainiert werden.

Wie erfolgreich unsere vielseitig geförderten Kids und Teens sind, zeigte sich erst kürzlich beim Bike Biathlon eindrucksvoll: Dort bewiesen Ellen Kuffner, Lara Westner, Corinna Lechner, Sebastian Lechner und Lorenz Westner wie eine vielseitige sportliche Ausbildung gesund zum Erfolg führt.“

Fortsetzung auf Seite 2

## Der Nachwuchs punktet beim 2. Brucker Bike Biathlon

Mehr Spaß am Sport ist das Motto der Sportschule – und diesem wurde der 2. Brucker Bike Biathlon, der am 26. September auf dem Sportgelände in Kottgeisering stattfand, vollends gerecht: Kinder aller Altersklassen kamen beim abwechslungsreichen Angebot ebenso auf ihre Kosten wie Jugendliche, Er-



Glückliche Sieger: Thomas Vogt (li.) und Armin Stingl

wachsene und Senioren. Nicht nur die Teilnehmer freuten sich über die hervorragende Stimmung an diesem sonnigen Herbsttag, auch die Zuschauer waren begeistert und feuerten die Fahrer bis auf den letzten Meter an. Sportlich, aber nicht verbissen, gingen die Teilnehmer beim Bike Biathlon ins Rennen – genauso wie sich Lenz Westner das gewünscht hatte. Besonders freute ihn, dass die jungen Fahrerinnen und Fahrer äußerst erfolgreich waren und sich im Feld



Die Nase vorn hatten Ellen Kuffner (li.) und Lara Westner

der Erwachsenen behaupten konnten – eine indirekte Auszeichnung der hervorragenden Nachwuchsarbeit der Radsportabteilung des KSC-Puch und der Sportschule. Möglich wurden diese teils überraschenden Erfolge der Nachwuchssportler durch die Kombination aus Mountainbiken und Schießen mit dem Lasergewehr: Klar waren die erfahrenen Mountainbiker schneller auf dem Rad, doch jeder Fehlschuss machte sich durch die langen Strafrunden extrem bemerkbar. Mit ruhiger Hand und sicher auch der richtigen Portion Unbeschwertheit und Glück gelang es da den Jugendlichen, wertvolle Zeit in Form von Strafrunden zu sparen und sich

so vorne zu platzieren. Bestes Beispiel sind die Geschwister Corinna und Sebastian Lechner, die in der Mixed-Wertung antraten. Galt ihr erster Platz im vergangenen Jahr noch als die große Überraschung, so zeigten die 15-jährige Corinna und ihr 17-jähriger Bruder heuer mit einem erneuten Sieg ihr enormes Potential. Auch bei den Frauen hatten die jüngsten Fahrerinnen die Nase vorn: Lara Westner und Ellen Kuffner, zwölf und 13 Jahre alt, bewiesen großes Geschick beim Schießen und durften sich über den Preis für den ersten Platz freuen. In der männlichen Jugendwertung siegten Michael Pries und Luka Stannecker.

Mit 31 Teams hervorragend besetzt war die Klasse der Männer - und hier lieferten sich drei Teams einen echten Wettkampf, den Armin Stingl und Thomas Vogt als Team KSC-Puch 1 am Ende deutlich vor dem Team Montagsradler mit Hans Lechner und Bruno Omler sowie dem Team Med Sport mit Markus Pielenz und Holger Pirzl gewannen.

Einige Fahrer hatten nach dem Bike Biathlon noch nicht genug und traten anschließend gleich noch einmal zum Mountainbikerennen „Sprint in den Abend“ an. Schnell bildete sich aus den 18 Startern eine Spitzengruppe mit den erfolgreichen Mountainbikern Markus Pielenz und Holger Pirzl sowie dem Nachwuchsfahrer Sebastian Lechner. Auf den letzten Runden machten dann Holger und Sebastian das Rennen unter sich aus: am Ende hatte Holger die größeren Kraftreserven und natürlich entsprechende Wettkampferfahrung, so dass er das Rennen in der letzten Runde souverän für sich entscheiden konnte, doch er musste zugeben: „Der Sebastian hat mich ganz schön gefordert.“ Bemerkenswert: Corinna Lechner fuhr als einzige Frau das Mountainbikerennen und konnte mit ihren männlichen Kollegen mithalten. Neben den sportlichen Wettbewerben sorgte das Rahmenprogramm mit Seminaren, Hüpfburg, Kistenstapeln und den Ständen der Partner der Sportschule für einen abwechslungsreichen Tag. Erfolgreiche Veranstaltungen wollen wiederholt werden – und so saßen die Organisatoren am späten Abend nach getaner Arbeit gemächlich beisammen und spannen bereits Ideen für den Bike Biathlon 2010 – klar ist schon jetzt: dieser soll wieder in Kottgeisering stattfinden!



Sieger in der Mixed-Kategorie: Corinna und Sebastian Lechner



Volle Konzentration beim Schießen mit dem Lasergewehr



Den spannenden Zweikampf gewann Holger Pirzl (re.) vor Sebastian Lechner

## INHALT

Fachbeitrag	Knieschmerzen - Dr. Henne	Seite 3
KSC-Puch	Regina Haas holt EM-Goldmedaille	Seite 6
Neu in der SSP	Kognitives Training	Seite 7
Integriertes Konzept	Bewegung gegen den Krebs	Seite 7
Neu in der SSP	Kids und Teens	Seite 8

**Fortsetzung Interview von Seite 1****Wann startet das Kids und Teens Programm?**

„Das neue Kids und Teens Programm startet am 23.01.2010 mit einem Aktionstag. Die Kids der Kindersportschule werden in den Monaten November und Dezember die neuen Testverfahren durchlaufen. Am 11.12.2009 findet ein Testtag für Kinder von SSP-Mitgliedern ab sechs Jahren statt - an der Theke gibt es Anmelde Listen. Ich freue mich schon auf die Tests und den Aktionstag mit vielen Höhepunkten.“

**Aber nicht nur der Nachwuchs wird gefördert, auch für die älteren Sportler gibt es neue Projekte...**

„In den letzten Jahren haben wir auch das Angebot im Bereich der Seniorensportschule Zug um Zug erweitert. Auch hier legen wir besonderes Augenmerk auf die Berücksichtigung der altersspezifischen Besonderheiten. Denn Erkrankungen und Gesundheitsstörungen nehmen im Alter zu. Besonders deutlich wird diese Vorgehensweise beim Cardiopulmonalen Bewegungstraining.“

Helmut Kosche setzt hier mit viel Know-How und modernster Technik die wissenschaftlichen und medizinischen Vorgaben von Tobias Marzin und Dr. Klaus Athenstaedt um. Dies gewährleistet die Sicherheit der Teilnehmer und ermöglicht die volle Konzentration auf das Wesentliche mit viel Freude am Training.

Als weiteres Highlight etablieren wir derzeit ein spannendes und im Trainingsbereich einzigartiges Konzept zum Kognitiven Training. Alle wissenschaftlichen Langzeitstudien zeigen, dass die Kombination von Körper- und Gehirntaining die beste Voraussetzung ist, um auch in hohem Alter noch selbständig zu sein. Genau das wird mit dem Sportschulensystem erreicht!

Thomas Rithaler leitet die Umsetzung des neuen Sportschulensystemkonzeptes. Der Diplom-Sportlehrer und Diplom-Neuropsychologe hat sich durch die Betreuung von Mehrkämpferinnen auf nationalem und internationalem Niveau einen Namen gemacht. In der Sportschule leitet er seit 2007 das Schnelligkeitstraining. Die neurowissenschaftlichen Grundlagen für seine Arbeit legte er durch seine Diplomarbeit in der Abteilung für Neuropsychologie am Max-Planck-Institut in München.

Der erste Testkurs ist ein voller Erfolg. Es ist schön zu sehen, wie jahrelange Vorarbeit und die Investitionen in moderne Technik zu einem Angebot entwickelt werden, das die Teilnehmer begeistert. Ich freue mich auf die weiterführenden Programme.

Die Angebote zum Cardiopulmonalen Bewegungstraining und zum Kognitiven Training sind im Monatsbeitrag der Sportschule enthalten. Nichtmitglieder können die Kurse auch mit einer Zehnerkarte buchen.

Ich wünsche allen Mitgliedern, ob Jung oder Alt, viel Spaß beim Erreichen ihrer sportlichen Ziele.“

Lenz

**Aktiv mit Lauffreff, Lauftraining und Walking - auch im Winter!**

Training im Freien hängt nicht von den Temperaturen ab, sondern von der richtigen Ausrüstung - und so sind Läufer, Walker und Nordic Walker natürlich auch in den kälteren und dunkleren Monaten des Jahres unterwegs - mit Funktionskleidung und Stirnlampen ausgerüstet steht so dem Spaß am Sport nichts im Wege!

**Donnerstags Lauffreff - Richtiges Laufen will gelernt sein**

„Laufen kann jeder, aber die wenigsten wissen, wie man richtig läuft“ erklärt Lauftrainer Mathias Beule. Deshalb bietet Mathias all denen, die gerne mit dem Laufen anfangen möchten, und den Wiedereinsteigern mit dem Lauffreff ein spezielles Kursangebot. „Richtiges Laufen ist nicht einfach. Im Freien fehlt einfach ein Spiegel zur Selbstkontrolle“ weiß Mathias. Deshalb übernimmt er bei seinem Lauffreff die Funktion des Spiegels und gibt den Läufern hilfreiche Tipps zur Verbesserung des Laufstils. Ein ruhiger Oberkörper

und möglichst leises Laufen sind für eine schöne und richtige Lauftechnik enorm wichtig. Falsches Laufen kann zudem gesundheitsschädlich sein. Gezielte Laufübungen sollen den Läufern helfen, die Bewegungen bewusster wahrzunehmen und Fehler, die man vielleicht schon jahrelang macht, zu korrigieren. Mit leichten Überprüfungs Läufen über eine Strecke von einem Kilometer soll das Gefühl für die Laufgeschwindigkeit geschult werden. Allgemein sollte im Training die Geschwindigkeit variieren. Dazu eignen sich vor allem Intervallläufe, bei denen kürzere Strecken mit hohem Tempo zurückgelegt werden, und mit denen man hoch intensive Trainingsreize setzt.

Der Lauffreff findet auch im Winter draußen statt. Gestartet wird donnerstags um 18 Uhr mit Stirnlampe.

**Samstags Lauftraining - Alle Wege führen nach Rom**

Der Lauffreff am Donnerstag legt den Fokus

auf technisch richtiges Laufen und ist auch für Laufanfänger geeignet, während hingegen am Samstag die gezielte Vorbereitung auf Langstreckenläufe erfolgt. Samstags um 10.30 Uhr treffen sich die ambitionierten Läufer und nutzen die Gruppendynamik beim intensiveren Training.

In den kommenden Monaten hat Mathias mit den regelmäßigen Samstagsläufern einiges geplant. An den Wochenenden vor Weihnachten will Mathias möglichst viele Läufer mobilisieren, an der Ismaninger Winterlaufserie teilzunehmen. „Die Ismaninger Winterlaufserie bietet sich perfekt als Vorbereitung für Rom an“, freut sich Mathias. Denn das Hauptaugenmerk liegt in der Saison 2010 auf dem Rom-Marathon im kommenden Frühjahr. Am 21. März 2010 will Mathias mit einer Gruppe passionierter Läufer beim Marathon in Rom an den Start gehen. In Kooperation mit Michael Nowatzki, der selbst beim Rom-Marathon mitlaufen wird, und seinem Team aus dem TUI ReiseCenter am Buchenauer Bahnhof, das die An- und Abreise sowie die Unterkunft vor Ort organisiert, soll dieser Laufevent zum Saisonhighlight 2010 werden. Mitglieder der Sportschule FFB-Puch die Interesse an der Teilnahme an der Ismaninger Winterlaufserie oder am Rom Marathon haben, sind zur Trainingsvorbereitung bei Mathias herzlich willkommen.

**Donnerstags Walking - Bewegung für Jedermann**

Alleine über Feld- und Waldwege zu gehen, ist schnell langweilig - und die Donnerstags-Walking-Gruppe von Mathias Beule freut sich über jeden Neuzugang! Um 19 Uhr treffen sich alte Hasen und Interessierte mit Stirnlampen ausgestattet und erkunden flotten Schrittes den Rothschaiger Wald. Mit der richtigen Technik, die unter Mathias' Anleitung schnell erlernt ist, werden auch Neuzugänge schnell zu begeisterten Walkern - probieren Sie es aus: alles was Sie brauchen sind feste Schuhe, warme Kleidung und eine Stirnlampe!

**Nordic Walking - dynamisch und gesund**

Runter von der Couch und auf zum Nordic Walking! Jeden Mittwoch um 9 Uhr treffen sich die Nordic Walker mit Dieter Pleil, Lehrer des Verbands der Nordic Walkingschulen VDNOWAS. Jeden ersten Samstag im Monat steht ab 10 Uhr Nordic Walking mit einem Coach der SSP auf dem Programm. Eineinhalb Stunden werden dann Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Freien geschult. Wer der Meinung ist, dass man dabei nicht ins Schwitzen kommt und nur die Stöcke spazieren trägt, der irrt. Hopselauf, Koordinations- und Kraftübungen sowie Dehnungen sind neben dem Diagonalgang wichtige Bestandteile dieser Trainingseinheit. Beim Diagonalgang berührt immer ein Bein den Boden. Durch eine gegenläufige Bewegung zum Bein wird der Stock auf dem Boden aufgesetzt. Dadurch werden die Gelenke immer diagonal entlastet. Ein richtiger Stockeinsatz bringt bis zu 30 Prozent Vorschub, ähnlich dem Skilanglauf. Durch die Doppelstocktechnik wird zudem die Rückenmuskulatur gestärkt. Schotter oder Waldboden wie im Rothschaiger Forst bieten idealen gelenkschonenden Untergrund zum Nordic Walking. Dieter Pleil betont, dass Nordic Walking für jeden geeignet ist, der sich gerne in der

freien Natur bewegt.

Die Trainingsintensität kann an die einzelnen Teilnehmer individuell angepasst werden. Es muss also niemand befürchten, den Anschluss zu verlieren. Optimal geeignet ist das Training auch für jene, die nach einer Knie- oder Hüftoperation wieder mit dem Training beginnen möchten.

Die zehn bis 15 regelmäßigen Teilnehmer konnten sich bereits nach kurzer Zeit über ihre ersten Erfolge freuen. Verbesserte Ausdauer, mehr Beweglichkeit und gelockerte Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind neben Spaß die Trainingsziele der Nordic Walker.

Nordic Walking Schuhe und ein Pulsmesser sind sehr wichtig. Wer keine eigenen Stöcke hat, kann sich diese kostenlos ausleihen. Vor der ersten Teilnahme am Nordic Walking



empfiehlt Trainer Dieter Pleil einen Einführungskurs zur Technikschiulung. Anmeldungen nimmt er gerne unter 0170/ 2115377 entgegen. Im Rahmen des Adventsprogramms ist wieder ein „Nacht Nordic Walking“ mit Stirnlampen geplant. Nichtmitglieder der Sportschule FFB-Puch können über die Zehnerkarte auch in den Genuss des Nordic Walkings kommen. Infos hierzu gibt es an der Theke der Sportschule.

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. 0 81 41-1438  
fuerstenfeldbruck1@tui-reisecenter.de • www.tui-reisecenter.de/fuerstenfeldbruck1

## FACHBEITRAG

## Retropatellares Schmerzsyndrom (Kniescheiben-Rückseiten-Schmerz)



Den Anfang machen die Orthopäden Dr. Mark Henne (re.) und Dr. Willibald Wittmann. Ihre Praxis befindet sich am Bahnhof FFB-Buchenau, im „Blauen Haus“, Kurt-Huber-Ring 13.

Die Sportschule ist bekannt dafür, dass Sportler nach Verletzungen perfekt betreut werden und zügig wieder schmerzfrei sind - das wird möglich durch die langjährige Erfahrung und durch die Kooperation mit Ärzten der verschiedenen Fachgebiete. In der SSP-News werden diese Ärzte künftig mit Fachbeiträgen verschiedene Verletzungs- und Beschwerdemuster sowie mögliche Therapieformen vorstellen.

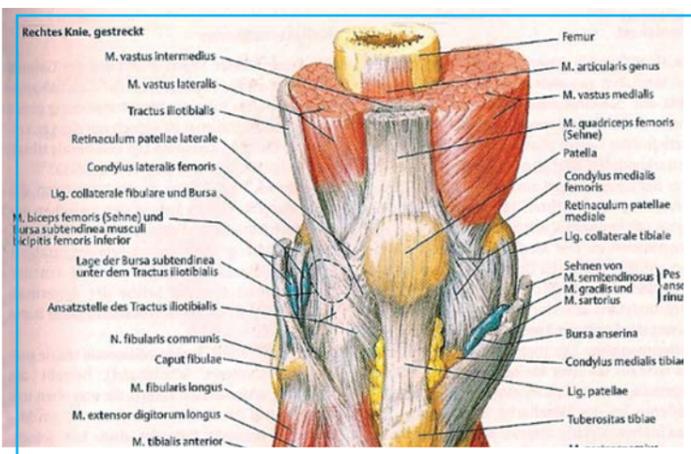
Die häufigste Ursache für Knieschmerzen – wenn auch meistens ohne größere Folgen – ist eine mechanische Überlastung der Rückseite der Kniescheibe (Patella) mit Irritation der Bänder und der Gelenkinnenhaut (Synovia).

Ursache für die Schmerzen ist eine vermehrte retropatellare Druckbelastung. Diese kann anatomisch-physiologisch durch knöcherne Veränderungen der Kniescheibe oder des Oberschenkelgelenklagers bedingt sein. Häufiger handelt es sich jedoch um ein Ungleich-

eine Röntgenaufnahme unterstützt werden. Nur bei Verdacht auf einen Knorpelschaden ist eine Kernspintomographie indiziert. Therapeutisch ist der konservative Weg maßgebend. In der akuten Phase sollte durch Schonung und Vermeidung von Überlastungen (wie oben genannt) eine Besserung eintreten. Desweiteren kann der Patient durch Eis, Salbenumschläge oder Quarkwickel eine Linderung bewirken. Kurzfristig können entzündungshemmende Schmerzmedikamente (Diclofenac, Ibuprofen) für etwa sieben Tage

eingenommen werden. Bei bestehendem muskulären Ungleichgewicht des M. quadrizeps steht jedoch die krankengymnastische Therapie, meist aber auch das selbständige Training, im Mittelpunkt. Dabei ist die Stärkung des inneren M. vastus medialis und die Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (ischiorurale M.) ausschlaggebend und als präventive Maßnahme zur Vermeidung erneu-

ter Überlastungen enorm wichtig. Sollte trotz Muskelkräftigung weiterhin eine Reizung oder Entzündung der Gelenkinnenhaut vorliegen, kann über eine Spritzenserie des Knies nachgedacht werden. Persönlich habe ich sehr gute Erfahrungen mit der Gelenkinjektion von homöopathischen Medikamenten (Zeel und Traumeel) gemacht. Desweiteren ist gerade bei älteren Patienten mit beginnenden Degenerationen auf der Rückseite der Kniescheibe eine Infiltration des Knies mit Hyaluronsäure sinnvoll, so dass ein gewisser „Schmiereffekt“ eintritt und somit eine vermehrte Reibung reduziert wird. Lediglich bei therapieresistenten Schmerzen oder einer beginnenden Arthrose auf der Kniescheiben-Rückseite ist eine Cortison-Spritze (z.B. Lipotalon) indiziert. Sie sollte jedoch wegen der Nebenwirkungen möglichst selten bei jungen Patienten angewendet werden. Von operativen Eingriffen ist bei dieser Schmerzsymptomatik generell abzuraten. Die Prognose bei jungen Patienten ist sehr gut. Bei Dauerüberlastungen (Leistungssport, Fliesenleger) kann dies langfristig zu Knorpelschäden im Sinne einer Arthrose auf der Rückseite der Kniescheibe führen.



gewicht der vorderen Oberschenkelmuskulatur (M. quadrizeps) bei der eine Schwäche des inneren M. vastus medialis ursächlich ist. Hervorgerufen wird dieses Schmerzsyndrom durch sportliche oder berufliche Überlastung, durch ein Anprelltrauma oder zu langes Knien. Die meisten Patienten finden sich in der Altersspanne zwischen Pubertät und dem 30. Lebensjahr, die Schmerzen können aber auch später im Rahmen einer beginnenden aktivierten retropatellaren Arthrose auftreten. Von dieser Überlastungssymptomatik sind mehr Frauen als Männer betroffen, da bei diesen durch eine vermehrte X-Beinachse und eine schwächere Oberschenkelmuskulatur die Kniescheibe eine größere Tendenz aufweist, nach außen zu wandern.

Dies führt dazu, dass belanglose Alltagssituationen wie Treppensteigen, Sitzen mit stark gebeugten Knien (z.B. Auto oder Kino), tiefe Kniebeugung oder Knien auf der Patella zu Beschwerden führen. Der Schmerz wird häufig so beschrieben, „als ob jemand mit dem Messer hinter der Kniescheibe bohren würde“.

Diagnostisch ist meist die manuelle Untersuchung ausreichend, diese kann aber durch

## Herzinfarkt – Mut zur Bewegung danach

Lange hielt sich die Meinung, dass man sich nach einem Herzinfarkt nicht mehr anstrengen darf. Inzwischen sind sich Sportwissenschaftler und Fachärzte einig, dass diese Auffassung überholt ist. Bewegung bei Herz-Kreislaufkrankungen und nach

einem Herzinfarkt ist gesund und trägt zu einem besseren Wohlbefinden bei. Entscheidend ist, dass das Training auf den Patienten individuell angepasst ist. Spaß am Sport und an einer aktiven Freizeit gibt Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen wieder ein positives Lebensgefühl.

Die individuelle Betreuung von Herz-Lungen-Patienten findet in der Sportschule im Rahmen des Cardiopulmonalen Bewegungstrainings bei Helmut Kosche statt. Wer an Herz- oder Lungenbeschwerden leidet, ist bei Helmut Kosche bestens aufgehoben. Jeden Donnerstag ab 16.30 Uhr treffen sich die Teilnehmer des Cardiopulmonalen Bewegungstrainings in der Trainingsgruppe der Sportschule FFB-Puch. Das Angebot des Bewegungstrainings in der Sportschule unter fachkundiger Anleitung stellt eine interessante Alternative zu den derzeitigen allgemein üblichen, ambulanten Herzsportgruppen dar. Vor der ersten Trainingseinheit ist es obligatorisch, ein ärztliches Attest des Hausarztes oder Kardiologen (EKG) vorzulegen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine vom Arzt bestätigte Leistungsfähigkeit von 1,0 bis 1,5 Watt pro Kilogramm Körpergewicht.

Beim Training erhält jeder Teilnehmer einen speziellen Pulsgurt. Der Pulsgurt, der um die Brust getragen wird, ist für das Cardiopulmonale Bewegungstraining essentiell und erfüllt drei wichtige Funktionen: Kontrolle während des Trainings, Hilfsmittel zur eigenen



er aufhören muss. Bereits nach einigen Wochen ist eine deutliche Ökonomisierung und eine beträchtliche Leistungssteigerung zu bemerken. Dies sind ermutigende und positive Ergebnisse, die verdeutlichen, dass die kontinuierliche Teilnahme am Bewegungstraining das subjektive Wohlbefinden steigert. Wer seinen Körper und dessen Reaktionen auf Bewegung kennt, kann nach Rücksprache mit den Trainern auch wieder am Training im Krafraum, am Nordic Walking oder ähnlichem Ausdauersport teilnehmen. Dabei gilt: „Je öfter, desto besser“, erklärt Helmut Kosche und ermuntert die Teilnehmer, sich langsam auf drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche von jeweils mindestens 30 Minuten zu steigern. Die Gruppendynamik und das Wissen, dass auch die anderen ähnliche Probleme haben, geben neuen Mut, richtig mit der Krankheit umzugehen. Allgemein verbessert sich durch das kontrollierte Training das Wohlbefinden und das



Herz arbeitet wieder ökonomischer, da Blutdruck und Ruhepuls durch das Ausdauertraining gesenkt werden. Hauptbestandteil des Cardiopulmonalen Bewegungstrainings ist das Rudern. Daneben stehen Gymnastikübungen, Bewegungsspiele und Dehnungen auf dem Programm. Helmut weiß,

wie wichtig es ist, die Teilnehmer beim Training genau zu beobachten und gewissenhaft zu betreuen. Das Fingerspitzengefühl für die richtige individuelle Betreuung hat Helmut aus seiner jahrelangen Erfahrung als Sportgruppenleiter und aufgrund der speziellen Ausbildung zum Fachübungsleiter „Herz-sport“ des BLSV. Für den Ernstfall ist Helmut zudem in Notfallhilfe geschult und hat einen Automatischen Externen Defibrillator im Trainingsraum immer griffbereit.

Und inzwischen ist klar, ganz ohne Bewegung ist in der Regel das Risiko eines Rückfalls oder einer Verschlechterung deutlich höher, dieser Meinung sind auch Kardiologen aus dem Landkreis wie Dr. Roland Morrell und Dr. Christoph Seibold. Weitere Informationen gibt es bei Helmut Kosche in der Sportschule. Nichtmitglieder können mit einer Zehnerkarte für 110 Euro teilnehmen.

Körperwahrnehmung und Erfolgskontrolle. Während des Trainings wird der Puls ständig gemessen und an ein Computersystem übermittelt. So kann Helmut immer jeden einzelnen Kursteilnehmer darüber informieren, ob er im richtigen Pulsbereich trainiert, und das Risiko einer Überbelastung wird minimiert. „Falls der Puls in den roten Bereich steigt, kann ich rechtzeitig einschreiten“, erklärt Helmut an dem Computer, der zur Pulsüberwachung eingesetzt wird.

Herzinfarktpatienten sind häufig von der Angst geplagt, dass es zu einem Reinfarkt, also einem erneuten Infarkt, kommen kann. Diese Angst soll bei dem Bewegungstraining genommen werden. Der Pulsgurt kann dabei die Funktion eines Hilfsmittels übernehmen, der es den Teilnehmern ermöglicht, ein besseres Gefühl für die eigene Körperwahrnehmung zu gewinnen. Nur wer die Reaktion des Körpers auf Belastung kennt, weiß wann

wie wichtig es ist, die Teilnehmer beim Training genau zu beobachten und gewissenhaft zu betreuen. Das Fingerspitzengefühl für die richtige individuelle Betreuung hat Helmut aus seiner jahrelangen Erfahrung als Sportgruppenleiter und aufgrund der speziellen Ausbildung zum Fachübungsleiter „Herz-sport“ des BLSV. Für den Ernstfall ist Helmut zudem in Notfallhilfe geschult und hat einen Automatischen Externen Defibrillator im Trainingsraum immer griffbereit.



[www.martin-muhr.de](http://www.martin-muhr.de)

Ihr Experte für Natur- und Betonstein!



Untere Dorfstr. 3 • 82272 Grunertshofen • Mail: [pflasterbau@martin-muhr.de](mailto:pflasterbau@martin-muhr.de)  
Mobil: +49 172 8709186 • Tel.: +49 8146 998930 • Fax: +49 8146 998931



Ihr starker Partner für Fliesen jeder Art!

- ◆ Komplett-Badsanierung inkl. Verputz-, Heizungs- und Sanitärarbeiten
- ◆ Siliconausbesserungsarbeiten
- ◆ Granit- und Marmorarbeiten
- ◆ Mosaikverlegung
- ◆ Pflasterarbeiten
- ◆ Fliesentreppen
- ◆ Natursteintreppen
- ◆ E-Strichverlegung
- ◆ sauber & schnell

[www.fliesen-mich.de](http://www.fliesen-mich.de)

Michael Fischl ◆ Jahnstraße 34 ◆ D-94249 Bodenmais ◆ [info@fliesen-mich.de](mailto:info@fliesen-mich.de)  
Tel.: +49 9924 1812 ◆ Mobil: +49 171 6844308 ◆ Fax: +49 9924 905776

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Ganz nach oben auf dem Mountainbike



internationalen „Kids Tour“ nach Berlin ein. Ihr persönlich größter Erfolg war der zweite Platz bei der bayerischen Meisterschaft im Zeitfahren auf der Straße in Herrieden zu Beginn der Saison 2009. Motiviert durch diese Platzierung fiel es der Neuntklässlerin leicht, jeden Tag zwischen 30 und 50 Kilometern auf dem Rennrad zu absolvieren. Das Geländetraining mit dem Mountainbike wird schon mal zum Familienausflug, wenn der große Bruder Sebastian und Vater Hans mitfahren. Über ihren Bruder Sebastian kam Corinna zum Radfahren. „Als der beim KSC-Puch zum Lizenzfahrer wurde, wollte ich das auch“, erzählt sie. Inzwischen trainiert sie regelmäßig mit den Radsportlern des KSC-Puch, ist selbst Lizenzfahrerin und im Winter Stammgast an der Kletterwand, beim Spinning oder beim Rudern in der Sportschule FFB-Puch. In Sachen Ausstattung ist Corinna bei Tommi's Radltankstelle hervorragend beraten - und mit Focus wurde bereits der erste Sponsor auf die Nachwuchsfahrerin aufmerksam und übernahm einen Großteil der Kosten für ein neues Mountainbike. Weitere Sponsoren werden wohl auch bald im Hause Lechner anknöpfen. Ihre sportlichen Stärken kennt Corinna ganz genau: „Rundkurs mit Berg ist immer gut für mich.“ Im kommenden Jahr will die Radlerin möglichst viele Rennen mitfahren, bevorzugt auf dem Mountainbike und mit Konkurrenz. In Zukunft möchte Corinna hoch hinaus - schließlich macht ihr Bergauffahren am meisten Spaß und so träumt sie bereits heute von einer Olympiateilnahme.

Die 15-jährige Corinna Lechner wäre gerne schon ein bisschen älter. Wer jetzt an Disco-besuche oder dergleichen denkt liegt falsch. Sie möchte endlich gegen Konkurrentinnen Mountainbike- und Rennradrennen fahren. Die Rennen in der Klasse der U17 weiblich sind sehr dünn gesät und oft fehlt es an Teilnehmerinnen. Da kommt es schon mal vor, dass die hochmotivierte Corinna alleine an den Start gehen muss, wie beim Rennen am 10. Oktober in Oberammergau. Nicht nur Stefan Mittelhammer, ihr Trainer in der Radsportabteilung des KSC-Puch, ist vom Talent der 15-Jährigen überzeugt. „Die muss man beim Training eher bremsen“, meint Stefan über Corinnas Motivation. Auch der bayerische Radsportverband sieht großes Potenzial in ihr und lud sie Ende August zur

## KSC-Puch Radsport - Saisonrückblick

### Mountainbike

„Wer schläft verliert!“ steht in großen Lettern auf dem Flyer zum 24-Stunden Mountainbike-Rennen in Steindorf. Das können die Teilnehmer der KSC-Radsportgruppe bestätigen. Tanja Obermeier und Stefan Mittelhammer aus der Sportschule haben nicht geschlafen und sich so einen hervorragenden dritten Platz in der Zweier Mixed-Wertung eingefahren. „Mitten in der Nacht fragt man sich schon, wieso man sich das antut“, gibt Stefan zu. Um 13 Uhr war das Rennen geschafft, der Weg zum Siegereinstieg war erstaunlich leicht und da wussten Tanja und Stefan, wozu sie sich 24 Stunden lang geschunden haben - dieses irre Gefühl, wieder einmal an die Grenzen gegangen zu sein. Am Rennen in Steindorf haben insgesamt elf Mitglieder der Radsportabteilung des KSC-Puch erfolgreich teilgenommen. Der sieben Kilometer lange Rundkurs hatte seine Tücken. Feld- und Wiesenwege, zwei Rampen, eine Bierzeltdurchfahrt und 65 Höhenmeter ließen die Strecke zu einer Herausforderung werden, bei der fahrerisches Können gefragt war. Tanja und Stefan schafften gemeinsam 58 Runden. Beim zweiten 24 Stunden Mountainbike Rennen in Bad Griesbach ging es noch härter zur Sache. Adrian Blumberg und Stefan Mittelhammer legten über 15.000 Höhenmeter auf der sehr bergigen Strecke zurück. Doch die Anstrengung hat sich gelohnt: sie fuhren als Dritte durchs Ziel.

### Rennrad

Am 24 Stunden Rennradrennen in Kelheim nahm der Frauenführer der Sportschule teil. Nur knapp verpassten Monika Beer, Carmen Zieglmeier-Streb, Sabine Weiss, Angelika Völk und Verena König den dritten Platz. Beim Wittelsbacher Rennradmarathon kamen die Fahrer auf 2100 Höhenmeter bei einer Streckenlänge von 222 km. Stefan Mittelhammer war selbst überrascht von der großen Teilnehmerzahl aus der Sportschule. Insgesamt gingen 18 Fahrer aus der Sportschule FFB-Puch an den Start und obwohl so mancher vor dem Rennen Zweifel hatte, schafften es alle bis ins Ziel. Es macht sich bemerkbar, dass sich der Radsport in der Sportschule großer Beliebtheit erfreut. „Ohne die große Unterstützung vom Lenz in Sachen Radsport wären unsere Erfolge nicht möglich“, betont Stefan Mittelhammer. Im Winter wird die Grundlage für die Saison 2010 geschaffen. Daher treffen sich die Radler jetzt wieder regelmäßig zum Spinning in der Sportschule. In den kommenden Monaten wird zudem der neue „Glocknerkönig“ bei einem Spinning-Event gekrönt. Freitags findet von 18 bis 19 Uhr eine spezielle Jungendspinningstunde für alle Zwölf- bis 16-Jährigen statt.



## RÜCKBLICK

### Ladies' Bike Day 2009 - fit für die Straße



Beim Ladies' Bike Day haben sich die Experten der Radsportabteilung des KSC-Puch und das Team von Tommi's Radltankstelle mächtig ins Zeug gelegt - jetzt haben die Ladies individuell perfekt eingestellte Räder, kennen sich mit der richtigen Sitzposition aus und können kleine Veränderungen am Rad selbst vornehmen. Die Ladies hatten auf jeden Fall viel Spaß und trugen den Lenz zum Gruppenfoto gerne auf Händen!

## 20 Jahre Tommi's Radltankstelle



Bei Tommi's Radltankstelle in der Maisacher Straße in Fürstenfeldbruck wird Beratung seit 20 Jahren groß geschrieben. Als früherer erfolgreicher Rennradler und momentan ambitionierter Hobbymountainbiker kennt sich Thomas Stannecker bestens mit den Drahteseln aus und weiß, worauf es ankommt. Die individuelle Radeinstellung ist entscheidend für erfolgreiches und vor allem beschwerdefreies Radeln. Nicht nur im Laden geben Tommi und sein Team wertvolle Tipps und beraten die Kunden ausführlich, auch bei den Veranstaltungen

gen der Sportschule ist Thomas Stannecker stets mit vor Ort, präsentiert die neuen Modelle oder stellt die Räder perfekt ein, wie beim Ladies' Bike Day im Mai 2009. Vor 20 Jahren gab es 60 Quadratmeter Ausstellungsfläche, inzwischen wurde diese auf 250 Quadratmeter erweitert und Sportler aller Leistungsklassen finden bei Tommi's Radltankstelle eine große Auswahl an Trekking- und Cityrädern sowie Rennrädern und Mountainbikes der Marken Focus, Scott, Cannondale, Velo de Ville und Diamant. Auch die passende Zusatzausstattung wie Radkleidung, Schuhe, Helme oder die perfekte Beleuchtung gibt es bei Thomas Stannecker - und was gerade nicht auf Lager ist, wird bestellt und innerhalb weniger Tage geliefert. Neben der Beratung beim Kauf eines neuen Fahrrads oder des passenden Zubehörs schätzen die Kunden vor allem den Reparaturservice. Die Wartung und die Reparatur von Fahrrädern aller Art gehört mit zum Kerngeschäft - und so arbeiten Zweiradmeister Ralf Jung und Sebastian Weber im früheren Verkaufsraum, der zur Werkstatt umfunktioniert wurde.

**WINTERSERVICE**  
zum **1/2 Preis!**

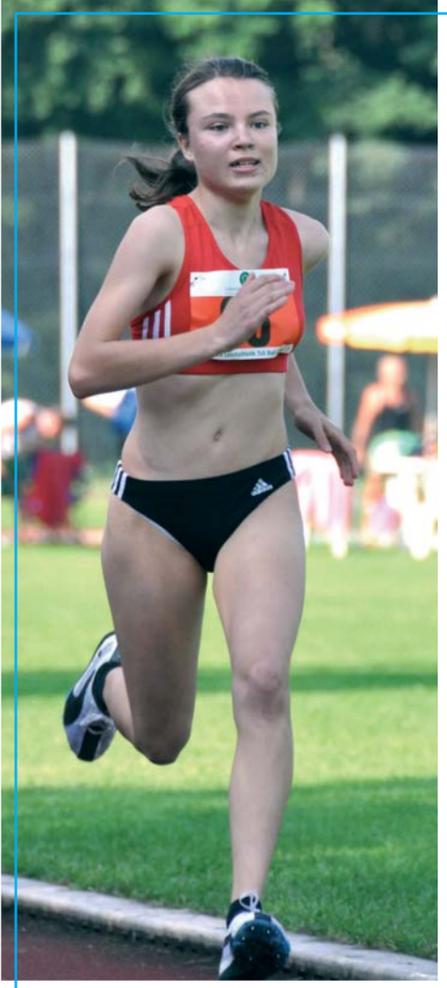
- Sie bringen Ihr Rad zwischen November + Februar zum Service.
- Sie zahlen nur den 1/2 Preis für die Arbeitskosten.
- Ihr Rad ist startklar, wenn der Frühling kommt!

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

## ERFOLGREICHE NACHWUCHSSPORTLER

## Jannika John - kleine Läuferin ganz groß

„Man muss schon gut organisiert sein“, betont Jannika John, als sie von ihrem wöchentlichen Trainingspensum berichtet. Die 17-jährige Läuferin kommt zweimal pro Woche in die Sportschule, meist nutzt die Gymnasiastin dafür ihre Freistunden. Für die Läuferin ist es wichtig, durch gezieltes Training Muskulatur aufzubauen, um der Belastung beim Laufen standzuhalten. Die Sportschule bietet dafür nicht nur die perfekte individuelle Trainingsbetreuung, sondern ist für Janni-



ka auch mit dem Fahrrad erreichbar. Neben dem Training in der Sportschule steht an fünf Tagen Laufen auf dem Programm. Davon absolviert sie mindestens zwei Trainingseinheiten beim TV Emmering. Viel Zeit für andere Hobbys wie dem Fotografieren bleibt der Elfklässlerin des Fürstenfeldbrucker Viscardi-Gymnasiums da nicht. Trotz regelmäßigem und ehrgeizigem Training vernachlässigt Jannika die Schule nicht. Wenn sie ihr Abitur hat, möchte sie gerne studieren.

Ihr Trainingsfleiß zahlte sich auch in der Saison 2009 erneut aus. Bei gut 15 Wettkämpfen in den vergangenen Monaten erzielte sie als Starterin für den TV Emmering immer hervorragende Platzierungen. So durfte sie sich als bayerische Meisterin über 3000 Meter in der Halle zu Beginn des Jahres in Führt als Siegerin feiern lassen. Ebenso stand sie bei der bayerischen Meisterschaft über 1500 Meter ganz oben auf dem Treppchen. Zum dritten Mal in Folge konnte Jannika bei der bayerischen Crossmeisterschaft die Ziellinie als Erste überqueren. „2007 wurde ich überraschend Erste bei der Crossmeisterschaft“, erzählt Jannika von ihrem persönlich schönsten Erfolg. Da ist es kaum verwunderlich, dass Wettbewerbe im Crosslaufen zu ihrer Lieblingsdisziplin zählen.

Zur Leichtathletik kam Jannika in erster Linie über den Schulsport. Beim Laufen war sie schon damals, vor über fünf Jahren, immer vorne mit dabei. „Im Laufen bin ich am besten. Das macht am meisten Spaß. Außerdem bin ich mit 1,65 Meter zu klein für Disziplinen wie Hochsprung“, begründet Jannika ihre Liebe zum Laufen.

2:17 Minuten über 800 Meter, 4:44 Minuten über 1500 Meter und 10:10 Minuten über 3000 Meter - mit diesen Bestzeiten hängt sie schon mal Vater und Mutter beim gemeinsamen Training ab. Jannikas Eltern sind selbst laufbegeistert und stolz auf die Erfolge ihrer Tochter. So freut sich Jannika, wenn sie von ihren Eltern auf der Strecke angefeuert wird und Zuschüsse zum Trainingslager erhält. Im kommenden Jahr möchte Jannika ihre Bestzeiten verbessern und unter die besten fünf bei der deutschen Meisterschaft laufen.

## Ellen Kuffner - neuer Stern am BMX-Himmel

Im vergangenen Jahr tauschte Ellen Kuffner das Pferd gegen ein BMX Race-Bike ein. Statt kunstvoller Übungen auf dem Rücken der Pferde beim Voltigieren kann man sie jetzt pfeilschnell über die BMX-Bahn flitzen sehen. Schon im ersten Jahr überzeugte Ellen durch ihr großes Talent und wurde 2008 gleich bayerische Meisterin und Vierte bei der deutschen Meisterschaft. Die Rennsaison 2009 verlief für die Realschülerin ebenfalls hervorragend. Bei den sieben Rennen des Bayernpokals konnte sie sich immer einen Platz auf dem Siegereppchen bei den Schülerinnen sichern. In der BMX Bundesliga steht sie nach Saisonende auf Platz drei. Dabei fuhr sie beim Rennen in Weiterstadt souverän als Erste durchs Ziel. Äußerst unerwartet war der Sieg bei der bay-



erischen Meisterschaft in Kolbermoor in der Wettkampfkategorie der Schülerinnen. „Ich bin beim Vorlauf gestürzt“, erzählt die 15-Jährige und freut sich daher umso mehr über den Spitzenplatz. Für ihre Erfolge trainiert die Realschülerin sehr hart. Zweimal wöchentlich sitzt sie im



BMX-Sattel und lässt sich von ihren männlichen Teamkollegen des TuS FFB neue Tricks und Kniffe zeigen. Hinzu kommen zwei Trainingseinheiten in der Sportschule, wo sie nach den genau abgestimmten Trainingsplänen trainiert und sich gerade jetzt im Winter in Topform für die kommende Saison bringt. Tipps zur Fahrtechnik erhält Ellen von ihrem Vater Sepp Kuffner und von ihrem großen Bruder Felix. „Mein Bruder zeigt mir genau, wie ich mich verbessern kann“, schwärmt Ellen vom gemeinsamen Training mit Felix. Er ist ihr großes Idol und motiviert sie auf der BMX-Bahn. Felix fährt bereits seit neun Jahren BMX Race und gibt seine Erfahrungen gerne an die kleine Schwester weiter. Dass sie beim BMX Racing Team des TuS FFB lediglich eine weibliche Kollegin hat, stört Ellen nicht. Auch wenn das Training mit den Jungs oft hart ist, weiß die 15-Jährige wie sie sich gegen die Männerwelt durchsetzen kann und versucht, motiviert durch ihren Bruder, mit den Jungs mitzuhalten. Ellens Ziele für die Saison 2010 stehen bereits fest: sie möchte ihren Titel der bayerischen Meisterin verteidigen und bei der deutschen Meisterschaft stehen die Chancen, unter die top drei zu kommen, sehr

gut. Ihr größter Wunsch ist es, einmal bei der Europameisterschaft im BMX Race mitzufahren. Wenn Ellen in ein paar Jahren mit der Schule fertig ist kann sie sich vorstellen, einen Beruf im Sportbereich zu erlernen. Wer weiß, vielleicht sehen wir sie dann als Trainerin in der Sportschule wieder?

## Schwimmerin Daniela Sterr: „Ich bin ein Adrenalin-Junkie“



Wenn es richtig ungemütlich wird, fühlt sich Daniela Sterr wohl: im sieben Grad kalten Wasser des Inn in der Nähe von Imst holte sie sich Mitte September den Titel der deutschen Jugendmeisterin im Wildwasserschwimmen. Mit Neoprenanzug, Helm und Schwimmweste ausgestattet, stürzte sich die 15-jäh-

rige Gymnasiastin in die reißenden Fluten. Nach je einem dritten Platz im Vorlauf und im Halbfinale hatte sie Gefallen gefunden an den Bedingungen und erschwamm sich den Sieg. „Ich bin ein Adrenalin-Junkie, das mache ich nächstes Jahr wieder, das hat Spaß gemacht“, grinst die Schwimmerin der Brucker Wasserratten. Seit Mai 2009 beschränkt sich ihr Training nicht mehr nur auf das nasse Element, sondern sie ist meist zweimal pro Woche in der Sportschule beim Krafttraining anzutreffen. Schwimmtrainer Stefan Sponer hat den Wasserratten das Training in der Sportschule nahegelegt, nachdem einige Sportler über Rückenbeschwerden klagten. Daniela, die in Überacker wohnt, schwimmt seit acht Jahren mit Begeisterung. „Durch das Krafttraining hat sie ihre Leistung deutlich gesteigert und hat nun eine größere Stabilität“, erklärt Trainerin Regina Haas die Vorteile des regelmäßigen Krafttrainings für die Schwimmerin. Da Daniela die doppelte Staatsbürgerschaft hat, darf sie auch in

Lichtenstein starten, und holte sich dort gleich den Landestitel über 200 Meter Rücken. In Deutschland erschwamm sie sich bei den oberbayerischen Meisterschaften die Silbermedaille über die gleiche Strecke. Ihre Ziele hat sich Daniela, die in Olching zur Schule geht, klar gesetzt: „Mal bei deutschen Meisterschaften schwimmen wäre toll“, und mit leuchtenden Augen erzählt sie von den Kleinstaatenspielen in Lichtenstein, die im Zweijahresturnus, ähnlich den olympischen Spielen, stattfinden: „Da will ich hin!“

Bei weiterhin so großem Trainingsfleiß, Motivation und Begeisterung für den Sport steht diesen Plänen wohl nichts im Wege.



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

## KSC-PUCH KRAFTSPORT

## Erfolgreich gedrückt, gehoben und gebeugt

Regelmäßiges Training zahlt sich aus, das durften in dieser Saison vor allem die jungen Kraftsportler des KSC-Puch wie Thomas Poppe feststellen und einige tolle Platzierungen mit nach Hause nehmen. Auch Regina Haas ist stolz auf ihren Schützling und lobt seinen vierten Platz bei der deutschen Meisterschaft im Kraftdreikampf: „Die Deutsche war sein erster großer Wettkampf, das war eine super Leistung.“

**Thomas Poppe** (Jugend bis 75 kg)

1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 100 kg
1. Platz bayerische Meisterschaft Bankdrücken, 110 kg
4. Platz deutsche Meisterschaft KDK, 150 kg Kniebeuge, 105 kg Bankdrücken, 175 kg Kreuzheben

**Tanja Artar** (Frauen bis 60 kg)

1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 52,5 kg

**Manuel Wörl** (Junioren bis 82,5 kg)

2. Platz bayerische Meisterschaft Bankdrücken, 115 kg

**Marco Schunn** (Jugend bis 100 kg)

3. Platz bayerische Meisterschaft Bankdrücken, 115 kg

**Alexander Sedlmair** (Jugend bis 100 kg)

1. Platz Bavaria Cup Kreuzheben, 215 kg (bayerischer Rekord)
2. Platz Champion Cup Bankdrücken, 105 kg

**Christian Stefanski** (Männer bis 90 kg)

3. Platz Champion Cup Bankdrücken, 180 kg

**Markus Diermeyer** (Männer bis 110 kg)

4. Platz Champion Cup Bankdrücken, 150 kg

**Max Heynck** (Aktive bis 82,5 kg)

2. Platz Champion Cup Bankdrücken, 100 kg

**Christian Gruber** (Aktive bis 110kg)

3. Platz dt. Meisterschaft Bankdrücken, 215 kg
2. Platz Champion Cup Bankdrücken, 215 kg

**Peter Rothe** (Master 2 bis 75 kg)

2. Platz Champion Cup Bankdrücken, 82,5 kg

**Alexander Diepold** (Master 4 bis 60 kg/ bis 67,5kg)

1. Platz dt. Meisterschaft KDK, 155 kg Kniebeuge, 112,5 kg Bankdrücken (neuer Weltrekord), 155 kg Kreuzheben

1. Platz dt. Meisterschaft Bankdrücken, 110 kg

1. Platz Champion Cup Bankdrücken, 110 kg

1. Platz Bavaria Cup Kreuzheben, 150 kg

## Rekord im Doppelkruzheben

Um Großes zu erreichen, muss man ein Kämpfer sein - dass er das auf ganzer Linie ist, hat Sepp Maurer bewiesen: Nach einem schweren Motorradunfall und zwölf Beinoperationen war kaum mehr an ein normales Leben zu denken, an eine Fortsetzung seiner Kraftsportkarriere schon gar nicht. Doch der Sepp, Koch, Besitzer einer Bar und des größten hoteleigenen Fitnessstudios Bayerns im Bayerischen Wald, kam zum Lenz in die Sportschule FFB-Puch - eine hervorragende Entscheidung, wie sich bald herausstellen sollte. Zwar konnte sich Sepp anfangs nicht vorstellen, all die Übungen, die er auf seinem Trainingsplan fand, in einer Trainingseinheit zu absolvieren, noch war ihm bewusst, dass er körperlich dazu in der Lage sein würde. Doch er vertraute Lenz Westner und machte so den ersten Schritt in Richtung Genesung und Come Back im Kraftsport. Inzwischen ist Sepp Maurer wieder vollkommen fit und hat die Philosophie der Sportschule in sein Fitnesscenter übernommen. Nicht nur, dass er den Namen in „Sportschule Vitalis“ geändert hat, nein, er ist nun neben der Sportschule FFB-Puch der zweite private Anbieter einer Desmotronic Beinpres-



se in Deutschland. Sepp ist auch wieder selbst ins Wettkampfgeschehen eingestiegen und startet - aus Gründen der Ehrerbietung und des Zugehörigkeitsgefühls, für den KSC-Puch im Steinheben und im Kraftdreikampf. Einmal pro Woche fährt er aus Neukirchen b. Hl. Blut in die Sportschule, um

beim Lenz zu trainieren.

Neben seinen Erfolgen im Steinheben ist Sepp Maurer zusammen mit Andreas Breu, dem erfolgreichsten Nachwuchsatleten seiner Sportschule Vitalis, ein großer Coup gelungen: Die beiden stellten einen neuen (inoffiziellen) deutschen Rekord im Doppelkruzheben auf. Dabei geht es darum, synchron die Hantelstange zu haben - die Schwierigkeit dabei ist neben der Gleichzeitigkeit vor allem auch die jeweils einseitige Belastung für die Athleten. Durch die hohe Last biegt sich zudem die Hantelstange. Beide Athleten haben alleine schon mehr als 300 kg gehoben - synchron sollte nun der bisherige Rekord von 530 kg überboten werden - und Sepp Maurer und Andreas Breu schafften es: sie erhöhten den Rekord in der Sportschule Vitalis zuerst auf 540 kg und dann auf 550 kg - eine schier unglaubliche Leistung!

## NEUER TRAINER

## Helmuth Platzer

Man wächst mit seinen Herausforderungen, sagt der Volksmund - und nachdem Helmuth Platzer wahrlich viele sportliche Herausforderungen mit Bravour gemeistert hat, stellt er sich nun einer neuen: gerade macht er seinen Übungsleiterschein, um künftig die Kraftsportler der Sportschule nicht nur bei den Wettkämpfen, sondern auch im Kraffraum mit Fachwissen betreuen zu können. In Sachen Wettkampfvorbereitung und Strategie macht dem alten Hasen eh keiner was vor, die jahrzehntelange Erfahrung als erfolgreicher Athlet ist wohl die beste Ausbildung. Wie bereits bei Regina Haas setzt Lenz Westner nun auch bei Helmuth Platzer als neuem Trainer auf einen erfahrenen und umsichtigen Sportler bei der Betreuung der Mitglieder.



## Rekorde sind zum Brechen da...



2009 ist ein tolles Jahr für Regina Haas: deutscher Meistertitel mit neuem deutschen Rekord, EM-Titel, WM-Titel und ein Autosponsor - was will man mehr! Besonders bedeutsam war für Regina der Weltmeistertitel im Bankdrücken - der größte Erfolg seit ihrer schweren Schulterverletzung 2005. Damit hat sie allen bewiesen, dass sie auch international wieder ganz vorne mit dabei ist. Lenz begleitete Regina zur WM nach Neuseeland und unterstützte sie bei den letz-



ten Wettkampfvorbereitungen und während des Wettkampfes, den sie mit 125 kg gewann. Neben Lenz und seiner Familie bedankt sich Regina vor allem bei ihren Sponsoren TUI Reisecenter, Gewa-Werbung und Treuhand-Union sowie allen Mitgliedern der Sportschule, die im Vorfeld auf Initiative von Helmut Backhaus für ihre Reise zur WM nach Neuseeland gesammelt hatten, da die Sportlerin vom Verband finanziell nicht unterstützt wird.

Im Juli konnte Regina dann ihren eigenen deutschen Rekord von

130 kg, den sie 2005 aufgestellt hatte, verbessern: Bei der deutschen Meisterschaft in Sonneberg/Thüringen drückte sie 132,5 kg. Viele Sportschulen-Mitglieder sind begeistert von Reginas Leistungen, Beate Kleinhans begleitete Regina mehrfach zu den Wettkämpfen, Martha Greppmair, kaufmännische Leiterin der Autohäuser Greppmair in Fürstenfeldbruck und Odelzhausen, entschied sich für ein Sponsoring: „Ich finde die Leistungen von der Regina einfach klasse. Da muss man doch was machen“, dachte sie sich zusammen mit ihrem Mann und sie übergaben Mitte Oktober einen Mercedes B-Klasse an die Kraftsportlerin. Mit dem neuen Wagen fuhr Regina dann auch gleich zum nächsten Erfolg: Am 23. Oktober gewann sie die Europameisterschaft im Bankdrücken mit 127,5 kg. Wegen einer Gürtelrose im Vorfeld war sie nicht voll leistungsfähig, doch die nächste Chance, ihren eigenen Rekord weiter zu verbessern steht schon ganz dick in ihrem Terminkalender: Die WM im April 2010 in Orlando.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

## Karrierehighlight: Sieg beim Ironman in Roth

Als „neuer König von Roth“ und „Held des Tages“ wurde Michael Göhner nach seinem sensationellen Rennen beim Ironman in Roth gefeiert. Der Sieger des Triathlon in den drei Langdistanzdisziplinen Schwimmen (3,8 km), Radfahren (180 km) und Laufen (42,195 km) schien selbst ein wenig überrascht von seinem Erfolg. Der erste Platz in Roth hat für Michael eine sehr große persönliche Bedeutung, nicht zuletzt weil er auf deutschem Boden die Langdistanz unter acht Stunden bewältigt hat. In Roth entschied sich Michael 2005 nach einem sehr guten Rennen außerdem, seine Profikarriere in Angriff zu nehmen. Vier Jahre später überquerte er nach nur 7:55:53 Stunden mit Sohn Max auf dem Arm überglücklich als Erster die Ziellinie.



Viel Zeit zur Regeneration nach den Strapazen in Roth blieb nicht. Lediglich sechs Wochen konnte Michael das Trainingspensum etwas zurückschrauben. Bereits Anfang September standen schon wieder die Trainingsvorbereitungen für den großen Ironman Hawaii an. Qualifizieren konnte sich Michael hierfür im März 2009 beim Ironman in Port Elizabeth, Südafrika.

Zehn Tage vor dem Ironman reiste Michael nach Hawaii. Sowohl an die Zeitverschiebung als auch an das extreme Klima musste er sich in sehr kurzer Zeit gewöhnen. Die enorme Hitze und starke, drehende Winde verlangen den besten Triathleten der Welt bei diesem Wettkampf alles ab. Daher war auch ein alter Hase wie Michael, der bereits zum sechsten Mal beim Ironman Hawaii teilnahm, vor dem Rennen extrem angespannt. „Bei meinen bisherigen fünf Auftritten auf der Insel verliefen nicht zwei Rennen annä-

hernd gleich.“ Mit dieser Unberechenbarkeit begründete der 28-Jährige seine Nervosität vor dem 10. Oktober 2009. Am 10. Oktober um 6.45 Uhr Ortszeit fiel der Startschuss für die härtesten Männer und Frauen der Welt. Nach 60 km auf dem Rad in sengender Hitze machte sich die ereignis- und erfolgreiche Saison 2009 in der Hüfte bemerkbar. Die Schmerzen waren zu groß als dass er den Marathon, die Abschlussdisziplin, hätte bewältigen können. Michael musste aufgeben, kann jedoch auf eine hervorragende Saison 2009 zurückblicken.

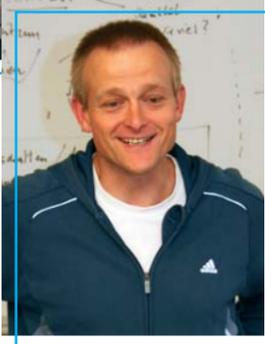
In diesem Jahr zählten die Besuche in der Sportschule zum festen Bestandteil seiner Trainingsvorbereitung auf die extrem harten Wettkämpfe. Die Leistungstests, die er bei Tobias Marzin machte, ermöglichten ihm die präzise Steuerung seines Trainings. Die Trainingspläne, die Lenz für Michael erstellt, helfen dem Profitriathleten seine allgemeine Athletik deutlich zu steigern. In den kommenden Monaten wird Michael wieder in die Sportschule kommen. Und 2010 klappt es dann ganz sicher auf Hawaii - das SSP-Team gratuliert zur erfolgreichen Saison 2009 und wünscht Michael viel Erfolg für 2010!

## Neu in der Sportschule: Kognitives Training



nis“ beschäftigt: Verschiedene wissenschaftliche Studien legen nahe, dass diese beiden wichtigen Faktoren der mentalen Fitness trainierbar sind. Das bedeutet, mit der richtigen Übung kann man die Leistung des Gehirns weiter fördern. Der Schlüssel zum Erfolg ist dabei eine Kombination aus körperlicher und geistiger Bewegung, gepaart mit Hintergrundwissen für die Teilnehmer am Kognitiven Training.

Bei der ersten Projektgruppe des Kognitiven Trainings in der Sportschule ist die Resonanz sehr positiv: Mit viel Engagement und Interesse sind die Teilnehmer bei der Sache, lösen Wort- und Zahlenrätsel, konzentrieren sich auf Labyrinthspiele und haben Spaß an koordinativen Übungen wie mit dem Luftballon. Alle haben zu Beginn einen neuropsychologischen Eingangstest absolviert, der ausgewertet und in Verbindung mit einem persönlichen Gespräch Thomas Riththaler zeigt, wo die individuellen Stärken und Schwächen liegen.



Thomas Riththaler animiert die Teilnehmer auch, zuhause die Übungen zu wiederholen und sich neue Herausforderungen zu suchen, um das Gedächtnis, aber auch das Aufnahme- und Reaktionsvermögen des Gehirns, weiter zu fordern und damit zu schulen.

Wenn die zehn Einheiten der Projektgruppe abgeschlossen sind, wird das Kognitive Training in das Angebot für Senioren integriert. Weitere Informationen zu Einzelheiten des Kursinhalts und zu den Konditionen gibt es in der Sportschule bei Thomas Riththaler.

Ein beträchtlicher Teil der Sportschulenmitglieder ist älter als 60 Jahre. Die Senioren gehören wohl auch zu den fleißigsten Sportlern, denn sie kommen regelmäßig und halten ihren Körper fit für viele weitere Lebensjahre, für eine aktive Freizeitgestaltung, für viel Spaß mit Kindern und Enkeln. Doch zur optimalen Fitness gehört mehr als „nur“ körperliches Training: Auch die Verbesserung der mentalen Fitness ist wichtig, um Krankheiten vorzubeugen und auch als Rentner mit den Jungen mithalten zu können. Diplom-Sportlehrer und Diplom-Psychologe Thomas Riththaler hat während seines Studiums den Teilbereich Neuropsychologie vertieft und sich ausführlich mit „Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit“ und „Arbeitsgedäch-

## Markus Kneip meistert Trans Alp

Markus Kneip ist Triathlon-Coach und mit seinen Schützlingen des phönixtriteam wie Stefan Schmid und Michael Göhner immer wieder zu Leistungstest in der Abteilung für Leistungsdiagnostik der Sportschule anzutreffen. Aber er ist auch selbst aktiver Triathlet und Radsportler: Seine Stärke liegt im Einzelzeitfahren. Heuer wurde er südwestdeutscher Meister mit dem Rennrad, dritter bei der südwestdeutschen Mountainbike-meisterschaft sowie jeweils Saarlandmeister mit dem Rennrad und dem Mountainbike. Seinen „Ausflug“ in die Mountainbikeszene



krönte Markus Kneip mit der Teilnahme an der diesjährigen Trans Alp, der Alpenüberquerung von Mittenwald zum Gardasee vom 18. bis 25. Juli. Zusammen mit dem Luxemburger Dan Dethier erkämpfte er sich am Ende Rang neun. Trotz der hervorragenden Platzierung steht für Markus Kneip fest: „Ich werde dieses Rennen nicht mehr mitfahren.“ Grund ist die seiner Erfahrung nach teilweise unverantwortliche Streckenführung, die zu zahlreichen schweren Stürzen der Teilnehmer geführt hat, sowie die mangelhafte Verpfle-

gung auf der Strecke. Hinzu kommt, dass für Markus eine gleichmäßigere Belastung gesundheitlich besser ist: er hat eine Bioprothese und die Trans Alp „war schon eine Extrembelastung für das Knie“, sagt er. Er möchte seinen Radsport noch lange betreiben. „Ich habe ein Jahr in den Mountainbikesport reingeschnuppert, Mountainbikerennen haben ganz eigene Anforderungen, das ist für mein Knie zu heikel“, erklärt Markus. Künftig möchte er sich wieder auf Einzelzeitfahren konzentrieren.

Nicht nur mit dem phönixtriteam ist Markus Kneip regelmäßig in der Sportschule anzutreffen, er leitet auch die Seminare für **wattleistungsgesteuertes Training mit dem SRM Trainingssystem**. Wattleistungsgesteuertes Training bedeutet, dass die Leistung des Radsportlers direkt an der Tretkurbel gemessen wird. Das ermöglicht eine objektive Bewertung der Trainings- und Wettkampfleistung sowie eine hervorragende Beobachtung von Trainingserfolgen. Der Vorteil des SRM-Systems im Vergleich zu einer Pulsfrequenzmessung liegt eben in dieser Objektivität: Der Puls ist abhängig von biologischen

Parametern wie Wärmeregulation, Verdauung oder Regenerationsvorgängen. Zudem reagiert der Puls bei einem Intervalltraining erst zeitversetzt, teilweise erst, wenn die Intervallzeit wieder vorbei ist. Markus Kneip ist einer der wenigen Spezialisten in Deutschland für wattleistungsgesteuertes Training und hat im Rahmen des Bike Biathlons wieder über das System informiert.

Neben der hervorragenden Dokumentation ermöglicht das System auch eine Effizienzsteigerung im Training von bis zu 25 Prozent. Das SRM-System ist übrigens bei Tommi's Radtankstelle erhältlich.

## Bewegung gegen den Krebs

Krebs und Training - das schließt sich nicht aus, sondern Bewegung ist für einen Krebspatienten äußerst wichtig. Diese inzwischen wissenschaftlich nachgewiesene Auffassung stellten Dr. Dieter Sumser, Arzt in der Frauenklinik am Klinikum Fürstenfeldbruck, und Diplom-Sportwissenschaftler Tobias Marzin in einem Vortrag bei den Fürstenfeldbrucker Gesundheitstagen dar. Dass Bewegung eine ausgezeichnete Präventivmaßnahme für zahlreiche Erkrankungen - auch



für Krebs - ist, ist bereits seit geraumer Zeit bekannt. Lange umstritten war aber die von Dieter Sumser und Tobias Marzin empfohlene Bewegung als Bestandteil der Therapie bei einer vorliegenden Erkrankung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben aber ebenso wie die Erfahrungsberichte von Betroffenen gezeigt: Bewegung und Sport haben einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Krebspatienten. Konkret bedeutet das, dass in Studien nachgewiesen wurde, dass das Rezidivrisiko bei Brust- und Darmkrebs deutlich sinkt, wenn die Betroffenen regelmäßig Sport treiben. Zudem werden Dysbalancen minimiert, Immobilisationserscheinungen wird vorgebeugt, die Alltagsbelastbarkeit und die allgemeine Fitness werden verbessert. Hinzu kommt die positive Beeinflussung der körpereigenen Abwehr. Außerdem wirkt sich die Bewegung positiv auf die Psyche und die oft mit einer Krebserkrankung verbundenen sozialen Isolation aus.

Für das Bewegungsprogramm gilt, dass es so früh wie möglich starten sollte - bereits einen Tag nach einer Operation kann mit leichter Bewegung begonnen werden. Sehr wichtig für die Patienten ist die individuelle Anpassung der Übungen und der Intensität an das jeweilige Krankheitsbild und das Leistungsvermögen des Patienten. Wichtige Trainingsbereiche sind das Ausdauertraining und das

Krafttraining. Zum Ausdauertraining zählen Walking, Nordic-Walking, Radfahren, Langlaufen oder Rudern - je nach Leistungsfähigkeit. In Kombination mit einem angepassten Krafttraining sowie einem Beweglichkeits- und Koordinationstraining schafft der Patient ideale Voraussetzungen für eine gute Genesung und einen positiven Umgang mit der Erkrankung. In dem Programm „Bewegung gegen den Krebs“ arbeiten Dr. Dieter Sumser und Tobias Marzin eng zusammen. Das Bewegungsprogramm kann bereits in der Akutklinik beginnen und während der Reha-phase und darüber hinaus in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch fortgesetzt werden. Nach einem Eingangsgespräch und einem Muskelfunktionstest folgt eine individuelle Trainingsplanung, die neben der Krebsentität das Krankheitsstadium, die Behandlungsphase sowie die Leistungsfähigkeiten jedes einzelnen berücksichtigt. Dabei haben die Krebspatienten die Möglichkeit, neben ihrem individuellen Trainingsplan auch an passenden Stunden wie Ausdauerstunden, Feldenkrais, Yoga für den Rücken oder Qi Gong teilzunehmen.

Weitere Informationen zur Umsetzung des integrierten Konzepts „Bewegung gegen den Krebs“ gibt es bei Dieter Sumser im Klinikum Fürstenfeldbruck oder bei Tobias Marzin in der Sportschule.

## MBS regt Muskeln und Bindegewebe an

Muskel-Bindegewebssynchronisation, kurz MBS, ist eine Resonanzschwingungstherapie, die durch gezielte Anwendung zur ursprünglichen Gesundheit zurückführt. Mithilfe eines mechanisch-magnetischen Schwingungsgewebes wird die Eigenrhythmik des Organismus angeregt und die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit des Binde- und Stützgewebes wird unterstützt.

Angeboten wird MBS in der Sportschule von Reinhard Bär, der bereits zahlreiche Erfolge bei Sportlern und Rehasportlern durch MBS vermelden kann. Künftig möchte Reinhard noch mehr Termine anbieten und in größere Räumlichkeiten innerhalb der Sportschule umziehen. Die positiven Effekte der MBS sind ein Abbau von Schwellungen und Lymphabflussstörungen, eine Verbesserung der Dehnbarkeit von Narben oder Verwachsungen sowie die Verbesserung von Haltungsschäden und eine beschleunigte

Regeneration bei chronisch-degenerativen Gewebsstörungen wie Rheuma, Osteoporose, Arthrose oder Bandscheibenproblemen. Zudem aktiviert MBS den Stoffwechsel, reguliert muskuläre Verspannungen oder Kapselstress, lindert akute oder chronische Schmerzen bei Muskelverhärtungen, Migräne oder Neuralgien und beschleunigt die funktionelle und strukturelle Nervenregeneration.

„Sinnvoll sind zehn Behandlungen á 60 Minuten“, empfiehlt Reinhard Bär. Das Gewebe muss sich während der Muskel-Bindegewebssynchronisation anpassen, so dass die Mikrovibration der Skelettmuskulatur zu ihrer gesunden Eigenfrequenz zurückgeführt werden kann.

Privatversicherte und Beihilferechtigte bekommen MBS in vielen Fällen bezahlt - weitere Informationen und Termine gibt es bei Reinhard Bär in der Sportschule oder unter der Mobilnummer 0172/6472957.

## NEUE TRAINERIN

### Marina Müller in der Rückensportschule



Wer in der Rückensportschule trainiert, hat Marina Müller vielleicht bereits kennengelernt: die 23-Jährige betreut seit kurzem dort die Sportler. Neben ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin, die Marina derzeit im 6. Semester in Starnberg absolviert, sammelt sie schon mal praktische Erfahrungen in der Sportschule und hat großen Spaß an der Arbeit. Zudem ist die sympathische angehende Physiotherapeutin an der Theke in der Sportschule anzutreffen. Wenn sie im Sommer ihre Ausbildung abgeschlossen hat, will sie noch eine Fortbildung im Fachbereich Sportphysiotherapie absolvieren und ihre Trainerscheine machen, denn „mein Ziel ist es, dann in der Sportschule als Trainerin zu arbeiten“.

## Tiefschneespaß in Vollendung

Abseits der Pisten fahren ist für viele Skifahrer der absolute Traum - kein Verkehr, keine Hektik, einfach schwingen und die Natur genießen. Sandra und Ernst Garhammer, die beide in der Sportschule trainieren, bieten mit Garhammer Ski Tours seit vielen Jahren Tiefschneekurse auch für Einsteiger an. Egal ob Nachwuchs-Freerider oder Senior, mit der speziellen ABS-Methode von Garhammer Ski Tours kann jeder jeden Hang meistern. Andrehen, Beugen, Strecken - einfach, eingängig und wirkungsvoll ist die von Ernst Garhammer entwickelte Technik. Mit einer Videoanalyse wird dann die Technik am Abend besprochen.

Bei Garhammer Ski Tours gibt es übrigens auch spezielle Kurse für Frauen oder für den

Nachwuchs. Besonders beliebt sind auch die Tourenskikurse!

Alle Kurstermine und weitere Infos unter [www.garhammer.com](http://www.garhammer.com) oder unter Tel. 08146/1556.



## Neu: Programm für Kids und Teens

Mit einem Aktionstag am 23. Januar 2010 startet das neue Kids und Teens-Programm in der Sportschule. Dann werden die einzelnen Stunden vorgestellt und Kids und Teens können ihre Leistungsfähigkeit testen lassen. Die Experten der Sportschule testen dabei mit verschiedenen Übungen die fünf sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Kinder, die bereits in der Sportschule trainieren, werden bei Einverständnis der Eltern bereits im Vorfeld getestet. Für den Testtag am 11. Dezember liegen Anmeldeunterlagen an der Theke. Das neue Kids und Teens-Konzept bietet Kids ab dem Kleinkindalter und Teens bis 15 Jahre die verschiedensten sportlichen Angebote und Herausforderungen, aber auch den wichtigen Ausgleich zu schulischen Anforderungen.

Die Stunden wurden nach dem Motto der Sportschule erarbeitet, dass es für individuelle Bewegung nie zu früh ist und dass in jungen Jahren die koordinativen Grundlagen gelegt werden müssen, damit die Kids und Teens sich später auf ihre Lieblingssportart spezialisieren können. Für die Kleinsten gibt es Mutter-Kind-Turnen und die Kinderbetreuung, für Kids wird künftig Bauchtanz, Akrobatik, Sport und Spaß, Sport für Jungs und Aikido angeboten. Teens haben die Wahl zwischen Bauchtanz,

me. Diese wird im Trainingspass festgehalten. Zudem erfahren die Teens Wissenswertes über Training und Ernährung, machen einen Somatomtest und bekommen eine Urkunde für ihre Teilnahme. Krafttraining bei Jugendlichen ist sinnvoll, das haben wissenschaftliche Untersuchungen inzwischen bestätigt. In der Fachliteratur wird Krafttraining bei Jugendlichen als „sichere und effektive Maßnahme zur Steigerung der Kraftfähigkeiten, zur Erhöhung der Knochendichte und zur Verletzungsprophylaxe“ gesehen.



Das Fitnessstraining sollte in Kombination mit anderen Angeboten aus dem Kids und Teens Programm absolviert werden. Weitere Informationen zum Kids und Teens Konzept gibt es in der Infobroschüre „Kids + Teens“, die ihr an der Theke erhaltet, oder direkt bei Kathrin Herla.

### Kids und Teens-Konditionen

**Kids bis sechs Jahre** zahlen auch künftig keinen Mitgliedsbeitrag, hier wird über die Zehnerkarte abgerechnet (30 Euro für Kinder von Mitgliedern, 50 Euro für Kinder von Nichtmitgliedern)

**Teens von sechs bis 15 Jahren** zahlen einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von 30 Euro (Jahresvertrag) bzw. 35 Euro (Halbjahresvertrag). Im Mitgliedsbeitrag sind die Teilnahme an allen Kids und Teens-Angeboten sowie ein Leistungstest enthalten.



Akrobatik, Aikido, Ausdauertraining, Schnelligkeitstraining, Koordinationstraining, Fitnessstraining sowie Gymnastik und Tanz.

Die Besonderheit: Teens ab zwölf Jahren haben die Möglichkeit, unter Anleitung sechs Monate einmal pro Woche im Gerätebereich der Sportschule zu trainieren. Bei Übungen mit Kreiseln oder Hanteln, bei Kniebeugen oder Liegestütze und vielen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht legen sie die Grundlagen für eine hohe Körperstabilität. Entscheidend ist eine regelmäßige Teilnah-

## Rezept: Waldschlößl Apfelstrudel

**Ein Rezept? In der SSP-News? Genau! Und zwar nicht irgendein Rezept, sondern die Koch- und Backtipps der Familie Maurer vom Hotel Waldschlößl in Neukirchen b. Hl. Blut... damit die Zeit bis zum nächsten Sport- und Wellnessurlaub im Bayerischen Wald nicht so lang wird! Die Familie Maurer freut sich immer über Gäste aus der Sportschule.**  
[www.hotel-waldschloessl.de](http://www.hotel-waldschloessl.de)

Den Auftakt macht passend zum Winter der Waldschlößl Apfelstrudel - ein Rezept der Wirtin selbst



### Schritt 1 - Strudelteig herstellen:

250 g feines Weizenmehl

Salz

1-2 Esslöffel Öl oder 20 g zerlassene

Butter

1 Ei

bis 1/8 l lauwarmes Wasser

### Schritt 2 - Zutaten:

40 g zerlassene Butter zum Bestreichen

80 g Semmelbrösel, geröstet mit 50 g

Butter

### zur Fülle:

1 1/2 - 2 kg säuerliche Äpfel

100 g Nüsse oder Mandeln

100 g Zucker

100 g Sultaninen

1-2 Teelöffel Zimt oder 1 Zitronenschale,

gerieben

2-3 Esslöffel Rum

### zum Backen:

30 g Butter

2-3 Esslöffel süßer Rahm

2 Teelöffel Zucker

**Strudelteig herstellen**, Teig im Ganzen ruhen lassen, da daraus nur ein Strudel gefertigt wird.

**Fülle herstellen:** Äpfel schälen, feinblättrig schneiden oder hobeln, Nüsse oder geschälte Mandeln blättrig schneiden oder grob reiben, Sultaninen waschen, brühen, gut abtropfen lassen. Alle Füllzutaten mit Zucker und Gewürzen mischen, Rum zugeben, zugedeckt kurz ziehen lassen, bis Strudel ausgezogen ist. Semmelbrösel in Butter leicht rösten. Teig auf leicht bemehltem Tuch zu einem großen Strudel dünn ausziehen, mit zerlassener Butter gut betupfen, mit gerösteten Semmelbröseln bestreuen, füllen und aufrollen.

Auf ein gut gebuttertes Backblech gleiten lassen, so dass der Teigrand nach unten zu liegen kommt, mit Butter gut bestreichen, bei guter Hitze etwa 45 Minuten backen, während des Backens mehrmals mit Butter oder etwas gezuckertem Rahm bestreichen; vor dem Anrichten etwas ruhen lassen, um das Auslaufen des Saftes der Fülle zu vermeiden. In Portionen teilen, mit Puderzucker leicht besieben und heiß oder kalt zu Tisch geben.

Zu warmem Wiener Strudel wird gerne Vanillesoße oder Weinschaumsoße gegeben.

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Backen und einen guten Appetit.**

**Ihre „Waldschlößlwirtin“  
Marianne Maurer**

## Diplomarbeit mit Sportschulenmitgliedern

Kathrin Herla hat an der Münchner TU Diplom-Sportwissenschaften studiert und im Herbst ihre Diplomarbeit abgegeben, die sie an der Sportschule durchgeführt hat. „Biomechanische und physiologische Parameter bei maximaler beidbeiniger desmodromischer Kniestreckarbeit“ lautet der Titel der leistungsdiagnostischen Arbeit. 16 Probanden absolvierten je Testtag einen von vier Tests am desmodromischen Kniestreckgerät. Dabei bestimmte Kathrin die verrichtete mechanische Arbeit und Leistung sowie das maximale Nachbelastungslaktat. Die Erfahrungen und Ergebnisse der durchgeführten Untersuchung zeigen, dass die VLamax, die maximale Laktatbildungsrate, bei Krafttrainingsbelastungen ein Parameter ist, dem mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte. Die Ergebnisse von Kathrin Herlas Diplomarbeit stellen einen Ausblick auf die Dissertation von Tobias Marzin dar. Neben den Praxistests beinhaltet die Diplomarbeit eine Literaturanalyse im Sinne einer kritischen Auseinandersetzung mit den verschiedenen in der Literatur angegebenen Methoden zur Quadrizepsmassenbestimmung, zur Schwerkraftkorrektur und zur maximalen Laktatbildungsrate.

Bereits während ihres Studiums war Kathrin Herla in der Rückensportschule anzutreffen,



künftig wird sie außerdem Montagvormittag die Mitglieder im Gerätebereich betreuen. Zudem hat sie federführend das neue Kids und Teens Programm entwickelt, wird dieses weiterhin koordinieren und selbst Stunden leiten.

Lerninstitut

# Archimedes

Am Fuchsbogen 7 - 82256 FFB

## Nie mehr schlechte Noten!

Nachhilfe in allen Fächern aller Schularten!  
Jetzt neue Kurse buchen!

Tel. 08141-1500163

[www.Lerninstitut-Archimedes.de](http://www.Lerninstitut-Archimedes.de)

## Trans Europa: Wieder eine Etappe geschafft!



Die Trans Europa-Truppe um Adrian Blumberg hat eine weitere Etappe bewältigt und ist dem Ziel, mit dem Rennrad einmal durch Europa zu fahren, wieder ein Stück näher gekommen. Im vergangenen Jahr starteten die zwölf Rennradler in Sizilien und fuhren gen Norden bis Rom. Hier knüpfte die sportlich ambitionierte und eingespielte Gruppe in diesem Jahr an die Tour vom letzten Jahr an und machte sich auf in Richtung Turin. Acht Tage lang saßen die zwölf Herren Adrian Blumberg, Markus Lehman, Max Baur, Hans Kessler, Werner Schmid, Florian Painhofer, Robert Wiedermann, Ernst Garhammer, Florian Kessler, Dieter Klingspon, Günter Jakesch und Lenz Westner im Sattel. Dabei ließen sie etwa 1.000 Kilometer und etwa 17.000 Höhenmeter hinter sich. Vorab hatte sich Adrian um die Trainingsvorbereitungen der Mitfahrer gekümmert. Alle waren wieder in Topform. Die Unterkünfte waren gebucht und die Strecke bis ins Detail vorbereitet. Die Navigation übernahm Markus Lehmann, ausgestattet mit einem modernen GPS-System.

Ebenso wie im vergangenen Jahr hatten die Sportler Glück mit dem Wetter und die Fah-

rer konnten die atemberaubende, hügelige Landschaft und die wunderschönen uralten Dörfer Mittelitaliens genießen. Abends freuten sich die Männer über die italienische Gastfreundschaft. Die harte Rennradtour wurde nebenbei zu einer kulinarischen Rundreise durch die Toskana, Umbrien und Ligurien und so machte beim Abendessen die Aufnahme der unzähligen verbrannten Kalorien allen enormen Spaß. Tagsüber übernahm Manfred Baumann die Verpflegung und fuhr den Begleitbus mit Gepäck und Ersatzteilen an Bord. Diese kamen bei der 2. Etappe auch häufiger zum Einsatz. Trotz guter Straßenverhältnisse hatten die Radler 14 platte Reifen und einen Sturz von Werner Schmid zu verzeichnen. „In diesem Jahr gab es einige brenzliche Situationen, aber wir hatten einen guten Schutzengel dabei“, berichtet Adrian von der 2. Etappe der Trans Europa.

Adrian freut sich bereits auf die nächste Etappe 2010. „Kommendes Jahr wird es sehr anspruchsvoll. Wir sind uns einig, dass wir alle Pässe abgrasen, die sich uns in den Weg stellen“, grinst Adrian, als er über die 3. Etappe von Turin nach Freiburg spricht. Fortsetzung folgt!

## Mit viel Spaß über die Alpen



Im August 2009 war erstmalig eine Trans Alp für Anfänger geplant. Nach Anmeldeschluss war für Mountainbike-Coach Adrian jedoch klar, dass die Teilnehmer bereits mehr drauf hatten als Anfänger. Kurzerhand wurde die ursprüngliche Route leicht abgewandelt und dem Können der Gruppe angepasst. Aus-

gangspunkt für die Trans Alp war der Tegernsee. Innerhalb von fünf Tagen meisterten die Fahrer rund 400 Kilometer und bewältigten 8.000 Höhenmeter. Die wunderschöne Strecke führte über den Schlegeisspeicher, das Pfitscher Joch und durch das Sarntal bis zum Gardasee. Die zahlreichen Trails und Schotterstrecken sorgten für reichlich Abwechslung bei der Alpenüberquerung.

Für den Sommer 2010 ist wieder eine mehrtägige Tour mit dem Mountainbike geplant. Den Schwerpunkt möchte Adrian dann auf die Dolomiten legen. Nähere Informationen werden in der Sportschule FFB-Puch bekannt gegeben. Da bei der diesjährigen Tour ausschließlich Herren mitgefahren sind, würde sich Adrian über weibliche Teilnehmerinnen im nächsten Jahr freuen. Also Mountainbike-Mädels, zeigt den Jungs was ihr drauf habt!

## Stoffwechsellernung - erste Erfahrungen

Die ersten Basiskurse Stoffwechsellernung wurden bereits erfolgreich abgehalten, auch an den darauffolgenden Treffen mit Erfahrungsaustausch nehmen einige Sportler teil. Auch wenn der eine oder andere meint, bereits viel über gesunde Ernährung zu wissen, erfährt er doch von Ernährungsberater Dr. Christian Rochel und Karin Wagner noch viel Neues. So erklärt Christian auf den Punkt, welche Lebensmittel welche Wirkungen im Körper verursachen, warum man möglichst auf Innereien verzichten soll und warum ein Säure-Basen-Gleichgewicht sehr wichtig ist. Ein wichtiger Faktor beim Stoffwechsellernung ist zudem die Energiebilanz: eine negative Energiebilanz bedeutet, dass man mehr zu sich nimmt, als der Körper verbraucht - Menge und Art der Lebensmittel spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Stoffwechsellernung eignet sich für alle, die mehr über das Thema Ernährung erfahren möchten, die ihr Wohlbefinden steigern wollen oder ein bestimmtes sportliches Ziel verfolgen. Natürlich hat Dr. Christian Ro-

chel auch Tipps zur Gewichtsreduktion, doch nicht immer geht es ums Abnehmen. Eine ausgewogene und auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung bewirkt auch, dass man sich fitter fühlt, hilft Erkrankungen vorzubeugen und trägt zu einem starken Bindegewebe bei.

Optimiert wird der sechswöchige Stoffwechsellernungskurs durch Vorträge wie von Tobias Marzin zu den energetischen Aspekten von Bewegung zur Gewichtsreduktion. Denn ein optimales Ergebnis erzielt man nur durch die Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung. Die Grundlage hierfür ist, seinen Energieumsatz zu kennen, um darauf entsprechend ein individuelles Training aufbauen zu können. Tobias Marzin empfiehlt übrigens mindestens viermal pro Woche ein mindestens 30-minütiges Ausdauertraining, besser wäre, täglich zu trainieren.

Weitere Informationen zu den Konditionen und den künftigen Stoffwechsellernung-Terminen gibt es in der Sportschule bei Dr. Christian Rochel und Karin Wagner.



**Robert Pfeiffer**

„Ich wollte etwas Fachliches über richtige Ernährung hören, das war für mich ausschlaggebend, das Stoffwechsellernung zu besuchen. Die Gespräche waren sehr informativ, auch die Informationen über Energieverbrauch- und bedarf.“



**Beate Grabinger**

„Mir hat der Kurs sehr gut gefallen, es ist ein Anreiz, sich wieder mehr mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und abzunehmen.“

## Neu: History auf der SSP-Homepage



Die Homepage der Sportschule verfügt über eine Neuerung: Seit kurzem findet ihr online eine „History“. In der History sind alle Veröffentlichungen in Regionalmedien und Fachmagazinen erfasst, die bisher über die Sportschule betreffende Themen erschienen sind. Alphabetisch geordnet findet ihr hier Wettkampfbereiche der verschiedensten Sportarten, Veröffentlichungen zum Kreiselntraining oder zu anderen Fachthemen sowie diverse Anzeigen. Außerdem online: Alle Ausgaben der SSP-News und die Info-Zeitungen der verschiedenen Fachbereiche wie Senioren oder Leistungsdiagnostik.

Viel Spaß beim Stöbern wünscht euch das SSP-Team!

## Computer- und Netzwerkprobleme?

### Wir lösen jedes Computer oder Netzwerk Problem

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



### 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)

## ERFOLGREICHE SPORTLER

## Tobi Reindl kennt jede Schneeflocke

Wer Fragen zur aktuellen Schneelage oder dem Wetterbericht in den Bergen hat, der wendet sich am besten an Tobi Reindl. Anders als die meisten freute sich der Freeskier über den frühen Wintereinbruch Anfang Ok-

ttober. Denn wenn der Schnee fällt, beginnt für Tobi die schönste Zeit des Jahres. Abseits der präparierten Pisten und in der Halfpipe feilt er dann beinahe täglich an seinen spektakulären Tricks und der perfekten Technik für waghalsige Sprünge. Ein unberührter Steilhang mit Neuschnee ist für Tobi das Größte, wenn er als Erster seine Linie in den Hang fahren kann und dabei beeindruckende Aufnahmen entstehen.

In den Bergen fühlt sich der gebürtige Garmischer am wohlsten. Auf Skiern steht der 23-Jährige seit er laufen kann und als Sohn bergbegeisterter Eltern schlug er zunächst die klassische Skialpinlaufbahn ein. Vom Skiclub über die Fördermannschaft schaffte es Tobi bis in den DSV-Kader und trainierte eine Zeit mit Felix Neureuther im selben Team. Doch irgendwann fehlte dem damals 15-Jährigen die Motivation, weiter

in den starren Strukturen zu trainieren. Ganz wollte er das Skifahren jedoch nicht aufgeben, denn er wusste um sein Talent. Beim Freeskiing zählen Kreativität, Individualität und eine gehörige Portion Mut. Diese Eigenschaften sind es, die der Adrenalinjunkie in sich entdeckte. Viele Freeskier kamen über das alpine Skifahren zu dieser Extremsportart und was sie alle vereint ist die Liebe zur Freiheit. Die wenigsten Freeski-Athleten haben einen Trainer oder Coach. „Meine Freunde und Teamkollegen sind meine Coaches. Ich liebe die Freiheit dieses Sports.“ schwärmt Tobi vom Skifahren der besonderen Art. Deswegen wird er in Zukunft die Teilnahme an Freeski-Wettkämpfen auch weiter zurück schrauben und sich noch mehr auf Film- und Fotoaufnahmen konzentrieren. Innerhalb der vergangenen elf Jahre konnte sich Tobi im Freeski so etablieren, dass er im gleichen Atemzug wie die europäischen Topfahrer ge-

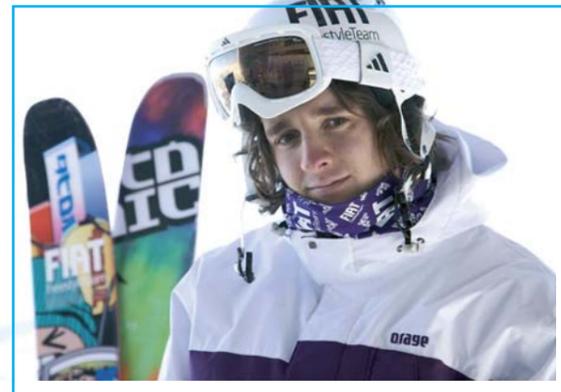
nannt wird und zusammen mit Sven Kueenle, Henrik Harlaut, Lolo Favre, Bene Mayr, Nico Zacek und Sebastian Garhammer im Film „Aestivation II“ mit atemberaubenden Bildern zu sehen ist. Die spannenden Stunts im

Pulverschnee, die die Jungs und Mädels in diesem Film zum Besten geben, erinnern an James Bond, nur ohne doppelten Boden.

Namhafte Sponsoren wie Fiat, Atomic, Orage Clothing, Adidas Eyewear, Sweet Protection und Troyan sorgen dafür, dass Tobi vom Freeski leben kann. Tobi studiert BWL - natürlich in Innsbruck - und das Geld, das er mit Filmen und Fotos verdient, nutzt er, um sich mit dem Studium etwas mehr Zeit lassen zu können. Was er beruflich einmal machen wird, steht noch in den Sternen. Eventmanagement, Nachwuchsscoach, Sportmarketing, - an Ideen mangelt es nicht.

Seine Verletzungen brachten ihn in die Sportschule. 2007 riss sich Tobi das Kreuzband, 2008 musste er im Sommer aufgrund eines Rückenbruchs pausieren und auch in diesem

Sommer verbrachte er wegen einer komplizierten Schulterverletzung einige Zeit im Krankenhaus. Den oft unkoordinierten Reha- und Physiotherapiemaßnahmen wollte er ein Ende setzen. Ein Oakley-Manager erzählte dem fast verzweifelten Tobi von der Sportschule. Hier fand er in diesem Jahr endlich das passende Gesamtpaket. Anstatt fünf verschiedene Therapeuten und Trainer aufzusuchen, bekommt er in der Sportschule koordinierte, professionelle und effektive Betreuung aus einer Hand. Dafür war ihm auch der Weg von seinem jetzigen Wohnort Innsbruck zweibis dreimal pro Woche fürs Training nicht zu weit. Weil er im Winter nahezu jeden Tag auf der Suche nach dem perfekten Schnee ist, wird er erst nach der Schneeschmelze wieder in der Sportschule auftauchen. Bis dahin trainiert Tobi mit einem speziellen Trainingsplan für unterwegs von Lenz irgendwo in den Bergen dieser Welt.



## Professional Oakley-Team in der SSP

Sie sind in der ganzen Welt unterwegs, in Skifilmen und auf Actionfotos zu sehen und erzielen Titel in Extremsportarten - um ihre Leistung immer weiter zu optimieren, brauchen Extremsportler geeignete Trainingsmöglichkeiten. Die finden sie in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Sponsor Oakley hat einmal pro Monat eine Trainingseinheit mit Tibor Simai organisiert, bei der vor allem die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. „In der Sportschule haben wir in der Gymnastikhalle die idealen Möglichkeiten“, erklärt Tibor.

Und so kommen Thomas Hlawitschka, Sven Kueenle, Robert Jauch, Max Nagl, Marco Smolla, Guido Tschugg, Daniel Schiessl, Caja Schöpf, Benny Korhaus, Andreas Wittmann, Amir Kabbani und Benedikt Mayr regelmäßig zum Gruppentraining in die Sportschule - die meisten von ihnen sind so begeistert, dass sie nicht nur zum Training mit Tibor kommen, sondern auch einen individuellen Trainingsplan haben. Je nachdem wie es die Saison zulässt verbringen sie dann gerade in der Vorbereitungsphase zahlreiche Trainingseinheiten in der Sportschule, gleichen ihre Dysbalancen aus, stärken gezielt die Rückenmuskulatur in der Rückenschule und absolvieren einen Leistungstest in der Abteilung für Leistungsdiagnostik.

## Der intelligente Skihelm

Für Skifahrer gibt es ab diesem Winter etwas ganz Besonderes: die neuen uvex-injection-shell-Skiahelme in einer Sonderedition von Högl's Brillenhaus und Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. „Wir bieten den Sportschulen-Mitgliedern einen Aktionspreis, sie zahlen statt 99,95 Euro nur 74,95 Euro für den

**Ski- und Snowboardservice** - Bereits Anfang Oktober hat der Winter seine ersten Vorboten geschickt, worüber sich Skifahrer und Snowboarder sehr freuen. Für alle, die es kaum noch erwarten können auf die Piste zu kommen, bietet der Ski- und Snowboard Service Pleil kompetente Leistungen. Denn gutes Material braucht besten Service. Das Rundum-Sorglos-Paket beinhaltet Wachsen, Kanten schleifen und Bindung einstellen. Mitglieder der Sportschule FFB-Puch erhalten den Service zu Sonderkonditionen. Annahmestelle ist das Fußparadies Pleil in der Schöngesinger Straße 80 in Fürstenfeldbruck. Nähere Informationen bei Ski- und Snowboardservice Pleil unter 0170/21153 77

**Langlaufen mit Reinhard und Helmut**

- Der Schnee kann kommen, Reinhard Bär und Helmut Kosche freuen sich schon darauf, mit den Langläufern wieder Ganztagestouren zu unternehmen. Die Teilnehmer haben dabei die Wahl zwischen klassischem Langlauf und der athletischen Skatingtechnik. Anfänger und Fortgeschrittene sind bei den Kursen, die wegen der dort guten Schneebedingungen meist in Leutasch/ Seefeld stattfinden, herzlich willkommen. Mitfahren kann jeder, egal ob SSP-Mitglied oder nicht. Die Kurse finden von Dezember bis März dreimal pro Monat statt und werden über eine Zehnerkarte abgerechnet, die für Mitglieder 100 Euro kostet, Nichtmitglieder zahlen 150 Euro. Highlight ist der viertägige Saisonabschluss im März in Leutasch. Nähere Informationen und Anmeldung bei Reinhard und Helmut oder an der Theke.

Material, das ähnlich wie moderne Funktionswäsche arbeitet, sorgen für ein perfektes Wohlbefinden beim Skifahren. Es hält trocken, kühlt oder wärmt - je nach Bedarf.

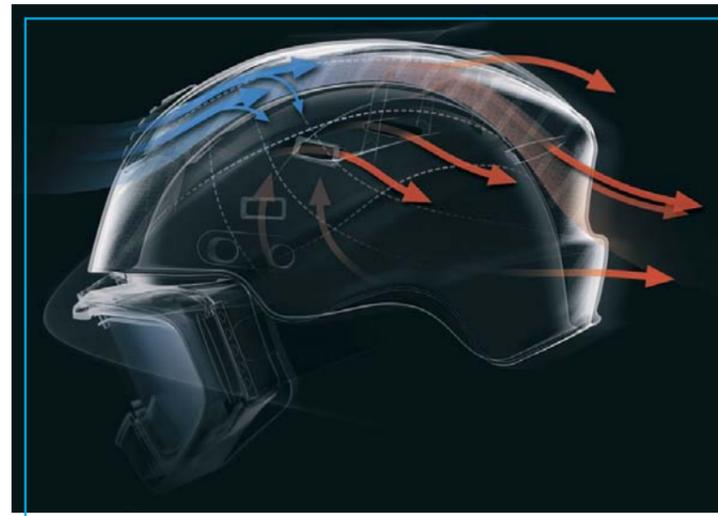
Den Helm gibt es in Schwarz mit Sportschulen-Logo in mehreren Größen. Die Sicherheit spielt beim Skifahren eine große Rolle - mit diesen Skihelmen

seid ihr bestens gerüstet: Die injection-shell-Konstruktion ist sehr widerstandsfähig, verspricht der Hersteller uvex, der mit dieser neuen Generation in Sachen Skihelmen bewusst von der gängigen Helmbauweise im inmold-Verfahren abgewichen ist.

Die uvex-injection-shell-Skiahelme gibt es übrigens auch für Kinder und Jugendliche in der Bauweise x-ride junior und x-ride junior motion.

Der Nachwuchs sollte beim Skifahren und Snowboarden bestens geschützt sein!

Michael Högl berät die Sportschulenmitglieder gerne, welcher Helm individuell passt und hat noch ganz besondere Angebote für Mitglieder: Eine Skibrille zum Sonderpreis von 54,95 Euro, ein Set aus Skihelm und Skibrille für 119,50 Euro sowie ein Set aus Skihelm, einem Rodenstock-Clip mit persönlicher Sehstärke und einer Skibrille für 199 Euro (Angebote gültig bis 31.3.2010).



Helm“, erklärt Michael Högl von Högl's Brillenhaus in Puchheim und München. Bisher konnten diese Technologie nur Profis nutzen, nun kommen auch Hobbyskifahrer in den Genuss der Helme in Spritzguss-Bauweise mit extrem hohen Ansprüchen an Sicherheit, Qualität, Langlebigkeit und Innenausstattung. Das Besondere im Inneren ist ein so genanntes Klimamanagement. Luftkanäle zwischen Helmschale und Helm-Innenleben sowie ein intelligentes High-Tech-Innenmate-

uvex



- Skihelm
- Rodenstock-Clip mit persönlicher Sehstärke
- & Skibrille

ab 199,- € \*  
alter Preis 248,- €



ab 79,95 € \*

Högl's Brillenhaus

Nymphenburger Str. 155 • München  
Tel.: 089-16 14 52

Lochhauser Str. 11 • Puchheim  
Tel.: 089-80 10 23

www.hoeglsbrillenhaus.de

## Row for Health – Rudern für jedermann



Freitag 15.00 Uhr - die Teilnehmer und Kursleiterin Susi beziehen ihre Rudergeräte im Spinningraum. Schlagfrau Susi gibt das Tempo vor, das an den Rhythmus der Musik angepasst ist. Gleichmäßiges Plätschern stellt sich ein. Das Rauschen kommt von den elf WaterRower Ruderergometern, die mit einem Wassertank ausgestattet sind, um den Wasserwiderstand möglichst authentisch zu simulieren. Wir sind zu Besuch im Kurs „Low-Row for Health.“

Manch einer hat sich beim Blick auf die Angebotsvielfalt des Group Fitness Plans vielleicht schon einmal gefragt, was es mit dem „Row for Health“ auf sich hat. Row for Health ist Rudern, ein Ausdauertraining, bei dem ein Großteil der Muskulatur beansprucht wird. Row for Health ist für jene geeignet, die sich gerne auspowern, Spaß an der Bewegung haben und am liebsten in einer sympathischen Gruppe Gleichgesinnter trainieren – kurzum für jedermann. In den Ruderstunden treffen sich sowohl Rehasportler als auch Leistungssportler, für die das Rudern eine ideale Ergänzung zum normalen Trainingsplan darstellt. Die Intensität des Trainings kann dosiert werden, indem Krafteinsatz und Tempo angepasst werden. Die Geschwindigkeit der Ruderbewegung erfolgt bei den Row for Health-Stunden in der Regel im Rhythmus der Musik. Insgesamt bietet die Sportschule drei verschiedene Ruderstunden an. Bei der

Low-Row for Health-Stunde am Freitag mit Susi geht es etwas gemäßigter zu, ins Schwitzen kommen die Teilnehmer dennoch. Beim Row for Health am Montagabend kommen die geübten Ruderer zum Zug. Donnerstag ab 18 Uhr und 19.15 Uhr sowie Freitagvormittag liegt der Fokus noch mehr auf Ausdauer. Im Rahmen des Cardiopulmonalen Bewegungstrainings mit Helmut kommen die Teilnehmer auch in den Genuss des Ruderns. Durch unterschiedliche Trainingsmethoden in den Stunden sorgen die Kursleiter für reichlich Abwechslung. Sprints oder virtuelle Verfolgungen sind bei den Ruderern beliebte Trainingsarten.

Auf sehr gelenkschonende Weise werden Beine, Arme und Rumpf trainiert und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems wird verbessert. Bei einer Trainingsbereichsanalyse ermittelt das Team der Abteilung für Leistungsdiagnostik im Vorfeld die individuell idealen Trainingsbereiche anhand von Laktatmessungen. Das ist wichtig damit jeder Sportler effizient und gesundheitsfördernd trainieren kann und sich bald Trainingsfortschritte einstellen. Pauschale Aussagen oder Schätzwerte über den richtigen Trainingspuls sind längst veraltet und haben in der Sportschule keine Gültigkeit.

Wer Rudern gerne einmal ausprobieren möchte meldet sich am besten für einen der Einsteigerworkshops bei Susi an!

## MITGLIEDERSTIMMEN



### Manuela Schmidbauer

Manuela hat vor eineinhalb Jahren mit dem Rudern angefangen. Nach einer kurzen verletzungsbedingten Pause ist sie jetzt wieder regelmäßig mit dabei. Am meisten Spaß hat sie am Distanzrudern – auf der 500m-Strecke kann sie am besten ihre eigenen Erfolgsergebnisse erkennen. Manuela saß auch schon im Cardioreich auf dem Rudergerät, aber „alleine war das tierisch langweilig“, lacht sie und zieht weiter im Rhythmus am Ruder.

### Annemarie Altmann

„Ich bin immer die Älteste“, strahlt die 70-Jährige, die in diesem Jahr bereits drei Mal einen Marathon gelaufen ist. Seit gut einem Jahr geht sie regelmäßig zum Row for Health und es macht ihr sichtlich Spaß. Mit dem Laufen musste sie aufgrund von Knieproblemen pausieren. „Die paar Kilo die ich da zugelegt habe waren durch das Rudern schnell wieder unten“, erzählt sie begeistert. Auch wenn das Rudern manchmal „schon ein wenig streng geht“, wie die 70-Jährige zugibt, kann sie bestens mit den Jungen mithalten. Nicht zuletzt deswegen, weil man den Schwierigkeitsgrad selbst wählen kann - und danach fühlt sie sich „total erleichtert und entspannt“.



### Eva Hallmeier

„Ich komm' jede Woche weil's so viel Spaß macht“, schwärmt Eva. Sie hat sich sogar ein eigenes Rudergerät für zuhause zugelegt, gibt aber zu, dass es in der Gruppe viel mehr Spaß macht. Die Gruppendynamik motiviert sie zum Durchhalten und reißt sie mit. Bei den abwechslungsreichen Kursstunden gefällt ihr das virtuelle Verfolgungsrennen am besten. „Das hat so ein bisschen Wettkampfcharakter, wenn man versucht den anderen zu überholen“, freut sich die Kursteilnehmerin.



## Steuerfreiheit für betriebliche Gesundheitsförderung in der Rückensportschule

Mark Weidinger, Beratungsstellenleiter des Fürstenfeldbrucker Büros der Lohnsteuerhilfe Bayern e.V./ Lohnsteuerhilfeverein, hat einen Steuertipp für Arbeitgeber:

Die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit der Arbeitnehmer zu erhalten, liegt im gemeinsamen Interesse von Arbeitgeber und Beschäftigten. Betriebliche Gesundheitsförderung nimmt deshalb einen immer höheren Stellenwert ein. Um Arbeitgeber zu motivieren, sich stärker für die Gesundheit der Mitarbeiter zu engagieren, hat der Staat eine Steuerbefreiung für Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung eingeführt. Bis zu 500 Euro bleiben pro Arbeitnehmer und Jahr lohnsteuer- und auch sozialversicherungsfrei. Gefördert werden alle Leistungen, die den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und die arbeitsbedingten Belastungen des Bewegungsapparates reduzieren bzw. diesen vorbeugen.

Zu den geförderten Leistungen zählen beispielsweise:

- Kurse zur gesunden Ernährung
- Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung
- Rückenschulungen
- Suchtprävention

Dem Arbeitgeber steht es dabei frei, ob er betriebsintern Kurse für Mitarbeiter anbietet oder externe Kurse finanziell unterstützt. Damit diese Leistungen unter die Steuerbefreiung fallen, müssen sie jedoch zusätzlich zum Arbeitslohn erbracht werden. Eine Umwandlung des Arbeitslohnes ist nicht möglich.

In Bezug auf die Sportschule bedeutet das, dass die Rückensportschule unter diese Steuerfreiheit fällt.

Für Fragen stehen Mark Weidinger und sein Beraterteam der LHB unter Telefon 08141/32240 oder persönlich in der Münchner Straße 10 in Fürstenfeldbruck zur Verfügung.

## AIKIDO

### Tolle Erlebniswoche



#### Trainingszeiten

##### Mittwoch

18.00 - 19.30 Uhr  
Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche  
(Voraussetzung: sichere Fallschule)

##### Samstag

10.00 - 11.15 Uhr  
Anfänger  
6 bis 9 Jahre

##### Samstag

11.15 - 12.30 Uhr  
Fortgeschrittene  
10 bis 14 Jahre

Großer Beliebtheit erfreut sich das Aikido-Angebot für Kinder und Jugendliche in der Sportschule. Anfänger sind jederzeit in den Samstagstunden (Alter und Zeiten siehe Kasten) herzlich willkommen. Neben dem Aikidotraining steht jährlich eine Gurtprüfung auf dem Programm. Die nächste Prüfung ist für das 2. Quartal 2010 geplant. Für die Teilnehmer sind die Prüfungen ein toller Ansporn, ihre eigene Technik immer weiter zu verbessern. Tobias Kriegbaum und Verena Knössl haben erfolgreich die Schwarzgurtprüfung absolviert und werden künftig das Training mitgestalten.

Der Spaß steht auch bei Aikido im Vordergrund und so verbrachte eine Gruppe mit vier Betreuern in den Sommerferien eine Erlebniswoche auf einer Hütte im Priental. Wandern, Schwimmen und Abende am Lagerfeuer mit Stockbrot und spannenden Geschichten begeisterten alle.



## LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V.

Lohnsteuerhilfeverein  
www.lohi.de



**STEUERN auf Ihre Rente!**  
Das Finanzamt wird über Ihren Rentenbezug informiert!  
Bei vielen Senioren herrscht nun Unsicherheit!  
Wir beraten Sie gerne!\*

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

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



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

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

## 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 nur Damen 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 Kindern und Geschwistern)	124,00 €	114,00 €
<b>bei 3 Personen</b>	171,00 €	156,00 €

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

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

**Einsteiger Paket 85,00 €**, jedes weitere Familienmitglied **55,00 €**  
 Das Einsteiger Paket beinhaltet die Eingangsbefragung, die Ermittlung muskulärer Dysbalancen, orientierende Bewegungsbereichsinspektion und einen aussagefähigen Ausdauerstest (bei Risikogruppen unter ärztlicher Überwachung).

### Kartenkautions € 20,00

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

Sondertarife:	einmalig	10er Karte
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. Kartenkautions 40,00 €
Wiedereinsteiger Paket (Neue Probleme, Test ist notwendig, ohne TBA)	inkl. Kartenkautions 70,00 €
Gesundheitscheck (Lactat, Muskeldysbalancenstest, 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 & Stephanie Kitzka, Katharina Gessner, 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			11.15-12.30 Kids Aikido	
		16.30-17.30 Schnelligkeits-training				15.15-16.00 Bauchtanz Aufbau	15.15-16.00 Sport für Jungs	15.00-16.30 All inclusive		12.30-13.30 Kids Akrobatik	
							16.15-17.00 Sport für Jungs				
		18.00 Uhr Ernährungsinfo						17.00 Stoffwechsell-tuning 18.00 Fortsetzungskurs			
		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!			
	18.30-19.30 Step / Aerobic Moves	19.00-20.00 Yoga	19.00-19.45 Bodystyling	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	19.30-20.15 BBP Plus			19.30-20.15 Bauchtanz	19.30-20.15 Step Kondition	20.00-21.00 Qigong	19.30-21.00 Aikido für Erwachsene und Fortgeschrittene	19.00 – 20.00 Boxen			
	20.15-21.00 Absolut Bauch	20.15-21.15 Feldenkrais Kurs		20.15-21.00 Bauchtanz				20.00-21.00 Akrobatik			
9.00-10.30 Nordic Walking (Mai-September)		18.00-20.00 Skiken+Nordic Blading Anfänger (Mai-September)		9.00-10.30 Nordic Walking (Oktober-April)		16.30-17.30 Cardiopulmonales Bewegungstraining		09.00-10.00 Row for Health		10.00-11.30 Nordic Walking (Oktober-April)	
14.00-15.00 Spin for Health		18.15-19.45 Rennrad-Speed (Mai-September)		09.30-10.30 Uhr Spin for Health		18.00-19.00 Lauffreife		15.00-16.00 Row for Health für Einsteiger		10.30-12.00 Lauf ABC	
18.00-19.00 Spin for Health (Oktober-April)		19.00-20.00 Nordic Walking (Mai-September)		18.45-19.45 und 20.00-21:00 Spin for Health (November-April)		18.00-19.00 Row for Health		18.00-19.00 Spin for Health für Jugendliche		10.30-12.00 Lauftraining	
18.00-19.30 Inline Skating (Mai-September)		19.30-20.30 Spin for Health (Oktober-April)		18.30-20.30 Skiken+Nordic Blading Fortgeschr. (Mai-September)		19.00-20.00 Walken		19.30-21.00 Spin for Health Speed (Oktober-April)		13.00-14.30 Spin for Health (Oktober-April)	
19.30-20.30 Row for Health (Oktober-April)				19.00-20.30 Rennrad Grundlagenausdauer (Mai-September)		19.15-20.15 Row for Health					