



# news news news

trends

facts

information

news

## INTERVIEW

### Neues in der SSP

Für Lenz Westner ist die konsequente Weiterentwicklung seiner Sportschule sehr wichtig, um den Mitgliedern stets optimale Trainingsmöglichkeiten bieten zu können. Deshalb wird das Angebot stets erweitert und für die Sportler optimiert.



Lenz, welche Neuheiten gibt es in der Sportschule?

“Es hat sich wieder einiges getan in der Sportschule. Eine große Investition wurde mit der neuen desmodromischen Beinpresse getätigt. Das für die Sportschule speziell gefertigte und programmierbare System ist das schnellste Beinpresssystem der Welt. Mit ihm können wir erstmals Gelenkwinkelgeschwindigkeiten von Weltklasse-Sprintern erreichen. Dies versetzt uns in die Lage, die schnellen Muskelfasern nun auch im mehrgelenkigen Trainingsbereich optimal trainieren zu können.

Aufgrund der sensationellen Ergebnisse beim Training haben wir uns entschlossen, auch unser vorhandenes Gerät auf die neue Technologie umzurüsten. Damit sind wir seit Sommer 2007 in der glücklichen Lage, die zwei schnellsten Desmotronic-Systeme der Welt in der Sportschule nutzen zu können. In Zusammenarbeit mit der Firma Schnell arbeiten wir gerade an der nächsten Neuentwicklung im desmodromischen Bereich. Wir hoffen, die Innovation bis 2008 realisieren zu können.”

Außerdem dürfen sich alle Spinning- und Rowing-Fans freuen...?

“Ja, im Spin und Row for Health-Raum wurde der Gerätebereich modernisiert. Neben den Daum-Ergometern sind pünktlich zum Saisonbeginn neue Edelstahl-Waterrower eingetroffen.”

Neu ist auch das Body-Media-System - wie funktioniert dieses Gerät?

“Ab Herbst steht unseren Mitgliedern das neue Body-Media-System zur Gewichtskontrolle zur Verfügung. Das Hightech-System aus der Medizintechnik hilft allen, die ihr Körpergewicht verändern wollen. Mit dem System kann die Gewichtsabnahme genauso wie die Gewichtszunahme gesteuert werden. Eine einwöchige Diagnosephase, bei der das Gerät 23 Stunden am Tag getragen wird, ermittelt den Energieverbrauch. Aufgrund dieser Daten ist es möglich, die Nahrungszufuhr individuell so anzupassen, dass die gewünschten Resultate erreicht werden. Nähere Infos bei den Spezialisten der Leistungsdiagnostik und bei unseren Trainern.”

“Ich wünsche allen Sportschülerinnen und Sportschülern viel Spaß und Erfolg beim Training in unserer Sportschule.”

## SSP Kinonight am 14.09.07 - eine sportliche Angelegenheit



Sportlich ging es bei der diesjährigen Kinonight, die die Sportschule in Zusammenarbeit mit Tommi's Radfankstelle und dem TUI ReiseCenter veranstaltet hatte, sowohl auf der Leinwand als auch im Vorraum des Scala Kinocenters in der Buchenau zu. Es wurden zwei Sportfilme gezeigt und die Besucher durften ihr Geschick beim Radfahren auf der Rolle zeigen, sich die neuesten Bikes für 2008 ansehen und ein Gewinnspiel mit Fragen zu den drei Kooperationspartnern lösen.



Ausführlicher Bericht Seite 2.

## Transalp - Grenzerfahrung auf zwei Rädern

Es war die Tour der Gegensätze, da waren sich die neun Mitfahrer der diesjährigen Alpenüberquerung einig. Und es war sicher auch die härteste aller Strecken, die die Mountainbiker in den vergangenen drei Jahren unter der Leitung von Adrian Blumberg bewältigt haben.

Vom 07. bis 14. Juli dauerte die Tour, die in sieben Etappen von Bad Wörishofen bis nach San Giulia am Ortasee in Italien führte. Von heißen Sonnenstrahlen bis Schnee- und Graupelschauer, Dauerregen und Gewitter hielt Petrus für die neun Mountainbiker alle nur erdenklichen Wetterlagen parat. Das machte die Bewältigung des oft unwegsamen Geländes nicht gerade leichter. Es begann harmlos mit der ersten Etappe von Bad Wörishofen nach Oberstdorf. Die zweite Etappe über den Schrofen-



Es gab auch warme Tage und die Mountainbiker wurden mit Sonnenstrahlen und einem grandiosen Ausblick in eine herrliche Bergwelt belohnt



Dick eingepackt mitten im Sommer - beinahe winterliche Temperaturen und Regen machten den Mountainbikern zu schaffen

pass, über Warth, Lech und Zürs nach St. Anton ließ die hart gesottene Radler schon ahnen, dass ihnen noch abwechslungsreiche Tage bevorstehen würden. Über Schruns und das Gargellental ging es zum Schlapinerjoch, wo die Mountainbiker auf einer Höhe von 2200 Metern ein heftiges Gewitter erwartete. Glücklicherweise konnte ein Unterschlupf gefunden werden. Trotzdem kam die Funktionskleidung an ihre Grenzen. Durchnässt und unterkühlt kann einem da schon ein bisschen die Lust auf Radeln vergehen, vor allem wenn man mehrstündige Trage- und Schiebepassagen

hinter und wieder vor sich hat. Doch mit Decken aus dem Begleitfahrzeug und einem warmen Dampfbad fand auch diese Etappe einen guten Ausklang. Weiter ging es nach Lenzerheide und Bivio zum Luganer See und abschließend über den Comer See zum Ortasee. “Wir waren noch einen Tag auf dem Grundstück von Max, einem Mitfahrer, das war ein echtes Highlight”, erzählt Adrian Blumberg von einem entspannten Sonntag zum Abschluss der anstrengenden Tour. Mit dem Begleitfahrzeug ging es dann wieder mit dem ganzen Equipment gen Heimat.

## INHALTSÜBERBLICK

Waldi, seit 16 Jahren die gute Seele im Büro Seite **2**  
 Ausbildung in der SSP für Sandra und Charlie Seite **2**  
 Herzsportgruppe in der SSP geplant Seite **3**

Aikido - tolles Trainingslager für die Kids Seite **4**  
 Neue Trainer Regina Haas und Flo Eckl Seite **4**  
 KSC-Puch Athleten machen von sich reden Seite **5**

Kindersportschule glänzt mit Kompetenz Seite **6**  
 Markus Kneip - erfolgreich trotz Bioprothese Seite **7**  
 Porträt: Doris Kurz und Gerhard Unger Seite **7**

## Sportfilme begeistern ebenso wie das Rahmenprogramm



Empfangskomitee: Sandra, Alexander, Kathy, Charlie



Konzentration beim Lösen des Rätsels



Glücksfee Lara zog die Gewinner

Freundlich wurden die Besucher der diesjährigen Kinonight von Sandra, Alexander, Kathy und Charlie empfangen. Im Vofeld wurden von der Sportschule, von Tommi's Radlankstelle und vom TUI ReiseCenter insgesamt 500 Gratis-Kinokarten mit Popcorn- und Getränkegutschein verteilt.

Die Gratiskinokarte verpflichtete aber nicht dazu, in einen der beiden Sportfilme "Am Limit" und "Flying Scotsman" zu gehen. So nutzten einige Besucher die Gratiskarte gleich, um sich den Film "Das Bourne-Ultimatum" anzuschauen. Aber auch die Sportfilme waren sehr gut besucht und wer sich beispielsweise für "Flying Scotsman" entschieden hatte, wurde nicht enttäuscht: Die spannende Geschichte des schottischen Radsportlers Graeme Obree, der sich seine Erfolge hart erkämpfen muss, schließlich aber ganz oben auf dem Treppchen steht, zog die Kinobesucher in ihren Bann.

Spannend war es aber nicht nur auf der Leinwand, sondern auch beim Radfahren auf der Rolle: Es galt, möglichst schnell den vorgegebenen Parcours zu fahren - eine nicht immer ganz leichte Aufgabe. Die Zuschauer konnten das Geschick des jeweiligen Fahrers über einen Beamer verfolgen und fieberten mit den konzentrierten Teilnehmern mit.

Doch auch wer sich nicht sportlich betätigte, konnte etwas gewinnen, bei den Rätselfragen zu den drei Kooperationspartnern oder bei der Ziehung der Gewinner aus allen abgegebenen Eintrittskarten. Glücksfee Lara bescherte Timmy Kraemer den Hauptpreis: Ein Rennrad im Wert von 700.- Euro.



Voller Einsatz beim Geschicklichkeitswettbewerb



Großer Ansturm im Scala Kinocenter



Fachsimpeln über die Fahrradneuheiten

## Sandra Geiger: Ausbildung beendet

Eine Abschlussnote von 1,15 - das kann sich wirklich sehen lassen. Und damit war Sandra Geiger in diesem Jahr auch die beste Auszubildende im IHK-Ausbildungsberuf zur Sport- und Fitnesskauffrau. In den vergangenen drei Jahren standen für die Absolventin der Realschule Maisach stets etwa zwei bis drei Monate Arbeit in der Sportschule und anschließend zwei Wochen Blockunterricht in der Berufsschule Starnberg auf dem Programm. Der Schulunterricht war sehr kaufmännisch angelegt, erzählt Sandra: "Es ging um Marketing und Personalwirtschaft, Verkaufsschulung und Rechnungswesen, alles speziell auf die Sport- und Fitnessbranche zugeschnitten".

Erfahrung in der Betreuung von Sportlern hat Sandra in der Sportschule gesammelt, in der Kindersportschule ebenso wie beim Nordic Walking, Rowing, auf der Trainingsfläche oder beim Schreiben von Trainingsplänen. Zudem hat sie zahlreiche Trainerausbildungen bis hin zur Gesundheitstrainerin absolviert.

Die IHK-Ausbildung sei nicht leicht gewesen, doch die größte Hürde sei es, einen geeigneten Ausbildungsbetrieb zu finden: "Ich hatte mit Abstand das beste Studio", resümiert die heute 19jährige Sport- und Fitnesskauffrau. Viele ihrer Mitschüler konnten die Lerninhalte der Berufsschule in der Praxis nicht umsetzen, da viele kleine Fitnessstudios keinen oder kaum Verwaltungsaufwand haben. Einige hätten die Ausbildung auch frühzeitig abgebrochen, da die Zusammenarbeit mit dem Ausbildungsbetrieb nicht funktioniert habe. Sandra ist sehr froh, mit der Sportschule ein Studio gefunden zu haben, bei dem sie nicht nur alle Arbeitsbereiche kennen lernen konnte, sondern sich auch immer sehr wohl gefühlt hat. Auch Lenz Westner ist mit seiner Auszubildenden sehr zufrieden, auch wenn er sie wohl nicht immer nur gelobt hat: "Um das Optimale zu erreichen, sind Beharrlichkeit und Disziplin wichtig. Ein junger Mensch der erfolgreich sein will, muss dies lernen. Diese schwierige Seite einer Ausbildung bildet die Grundlage für den späteren Erfolg. Mit fordern und fördern werden wertvolle Ziele erreicht. Deshalb freut mich das Spitzenergebnis von Sandra, auf das sie, ihre Eltern und das Team der Sportschule mit Recht stolz sein können, besonders." Sandra wird der Sportschule nun teilweise erhalten bleiben, sie möchte ihr Wissen noch erweitern und wird ab April 2008 die Physiotherapeutenschule in Großhadern absolvieren.



Sehr zufrieden: Lenz und Sandra

## Duales Studium für Charlie Blea

Es gibt ein neues, junges Gesicht in der Sportschule: diejenigen, die in der Rückensportschule trainieren, haben Charlie Blea bereits kennen gelernt. Die 22-Jährige hat im April ein duales Gesundheitsmanagement-Studium begonnen. Sie arbeitet 40 Stunden pro Woche in der Sportschule und absolviert zusätzlich ein Fernstudium der Berufsakademie BSA in Köln mit Abschluss Bachelor of Arts. Schwerpunkte des Studiums liegen in den Bereichen Prävention und Rehabilitation. Weitere Themen sind Trainingslehre, Ernährung, Entspannungstechniken und Gesundheitspsychologie. In der Sportschule wird Charlie Blea im ersten Jahr vorwiegend in der Rückensportschule arbeiten, im zweiten Jahr steht die Leistungsdiag-



Neu im SSP-Team: Charlie Blea

nostik auf dem Programm. Zusätzlich lernt Charlie auch die Arbeit an der Theke und im Büro der Sportschule kennen. Wie alle Trainer der Sportschule wird Charlie zusätzlich zu ihrem Studium den Übungsleitererschein und anschließend weitere Trainer-scheine erwerben.

Nebenbei trainiert sie die zweite Voltigier-Turniergruppe in Landsberied. Für ihre eigene Karriere auf dem Rücken der Pferde bleibt aber leider keine Zeit mehr.

## Waldi - die gute Seele im Büro



Waltraud Lerner - immer gut gelaunt

Seit 16 Jahren arbeitet Waltraud Lerner in der Sportschule, und "ich habe noch keinen Tag bereut, dass ich hier arbeite", sagt sie voller Überzeugung. Für das Team der Sportschule und für viele Mitglieder ist sie die gute Seele im Büro. Dienstag bis Donnerstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr kümmert sich Waldi um die Mitgliederverwaltung mit Aufnahme der Neumitglieder und Vertragsänderungen. Außerdem weiß sie bei allen Fragen und Problemen der Mitglieder Rat. Vor der Geburt ihrer beiden Kinder war Waldi Büroassistentin bei Siemens, hat also ihre Arbeit gelernt. Eine wirkliche Babypause hat sie nie gemacht, anfangs kam sie einen Vormittag pro Woche in die Sportschule, seit Jahren sind es nun drei Vormittage. Für Lenz Westner ist sie die rechte Hand, ohne die viele Schriftstücke nicht existieren würden. Waldi

erstellt Mustermappen für die Trainerausbildung und bringt alle von Lenz geschriebenen Lehrgangsinformationen in die richtige Form. Wenn es um die Organisation von Events geht, ist Waldi auch vorne mit dabei, so hat sie auch bei der Organisation der Kinonight mitgewirkt. Bei ihrer Bürotätigkeit arbeitet sie vor allem mit Anke zusammen, was beiden viel Spaß macht. Die Sportschule ist so etwas wie ihr zweites Zuhause geworden, nicht zuletzt deshalb, weil Lenz ihr Cousin ist. "Aber in der Sportschule ist er mein Chef", sagt sie. Auch der Kontakt zu den Mitgliedern ist für Waldi eine Bereicherung und macht ihr Spaß.

In der Sportschule hat Waldi seit November des vergangenen Jahres



Kindheitserinnerungen: Waldi und Lenz

noch eine neue Aufgabe, über die sich vor allem die Saunagänger freuen: Im Winter wird es regelmäßig Saunaspecials wie professionelle Aufgüsse sowie Obst und Sekt geben, denn Waldi hat die Ausbildung zur Saunameisterin gemacht. "Ich gehe selber sehr gern in die Sauna, meistens Montag nach der Gymnastik", erzählt sie. So habe sich die Idee, die Ausbildung zur Saunameisterin zu machen, entwickelt.

## Zertifizierung für Rückensportschule

In der Rückensportschule wird hervorragende Arbeit geleistet, das ist im Januar 2007 durch eine Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Qualitätsgesicherte Trainingstherapie e.V. bestätigt worden. Die Prüfer kamen unangemeldet und haben alle Abläufe, von der Diagnose über Auswertung und computergestütztes Training bis hin zur Ergebniskontrolle nach mehrwöchigem Training genau unter die Lupe genommen und für sehr gut befunden. Die Mitarbeiter der Rückensportschule haben nun auch die Qualifizierung zum DGQT-Trainingstherapeuten erlangt.

## Skiken, der Cross-Country-Ausdauersport

Seit dem Frühjahr begeistert eine neue Sportart die Sportschulen-Mitglieder: Skiken ist der perfekte Ausdauersport für all diejenigen, die sich mit Rollen an den Füßen nicht nur auf asphaltierten Straßen bewegen möchten. Die in Österreich entwickelten Skikes haben zwei luftgefüllte Reifen, was das Rollen auf Feld- und Waldwegen oder auf Pflastersteinen möglich macht. Die Skikes haben keinen Schuh, sondern man schnallt sich mit seinen Sportschuhen in den Skikes fest. Jetzt nur noch die Schutz-ausrüstung anziehen, Stöcke in die Hand nehmen und schon kann es losgehen.



Reinhard Bär (vorne) und Helmut Kosche zeigen wie das Skiken funktioniert

Skiken kann jeder ziemlich schnell erlernen, versprechen Reinhard Bär und Helmut Kosche, die beiden Skike-Coaches der Sportschule. Die Technik ähnelt dem Skilanglauf und ist ein hervorragendes, gelenkschonendes Ausdauertraining mit hohem Energieverbrauch und hoher Fettverbrennung. Auch Bremsen ist beim Skiken einfacher als beim Inline-Skating, da die Skikes über ein durchdachtes und zuverlässiges

siges Bremssystem verfügen.

In bisher vier Workshops haben Reinhard Bär und Helmut Kosche allen Interessierten die grundlegenden Bewegungen des Skikens und den richtigen Stockeinsatz gezeigt. Wer Interesse an den Skikes hat, darf sich gerne mit den beiden Skike-Coaches in Verbindung setzen. Künftig soll es auch ein regelmäßiges Skike-Training geben.

## Bobfahren: Rausch der Geschwindigkeit



Alexander Mann schiebt an und springt als Dritter in den Viererbob

Sportschulen-Coach Alexander Mann hat sich viel vorgenommen für die kommende Wintersaison: Er möchte beim Weltcup möglichst weit vorne landen, um seine Kaderzugehörigkeit weiter zu sichern und zu bestätigen. Die Zeichen dafür stehen gut, bereits in der vergangenen Saison konnte Alex Mann im Zweierbob mit Manuel Machata und im Viererbob mit Machata, Michael Makarov und Florian Becke jeweils den zweiten Platz bei der Deutschen Meisterschaft der Herren holen. "Wir haben den Weltcupstarter und Team-Weltmeister Karl Angerer geschlagen", erzählt Alex Mann stolz. In der kommenden Saison darf er erstmals nicht mehr bei den Junioren starten.

Dass der Kampf an der Spitze sehr hart werden wird, weiß der junge Sportler. Deshalb trainiert er eisern vier Mal pro Woche Kraft und zwei Mal pro Woche Sprint und Sprung. Hinzu kommt das spezielle Anschlagtraining. Aber Alex Mann weiß inzwischen auch, dass man sich nicht überfordern darf: "Ich bin dem Lenz sehr dankbar, denn ich habe gelernt, auf meinen eigenen Körper zu hören und falle nicht mehr ins Übertraining." Auch durch seine Arbeit als Trainer

und die Ausbildungen zum Übungsleiter und B-Trainer hat Alex Mann viel Erfahrung gewonnen. Nachdem er bereits in England Sport- und Trainingswissenschaften studiert hat, studiert er nun in München Medizin und beginnt im nächsten Jahr mit seiner Ausbildung zum Gesundheitstrainer.

Wichtige Termine für Alex Mann und seine Teamkollegen sind die Leistungstests vor den Bundestrainern Mitte Oktober und die Qualifikationen für den Weltcup in Altenberg am 11. und 12. November im Zweier- und am 17. und 18. November im Viererbob. Bis dahin wird das Team vor allem an der Anschubleistung arbeiten, denn davon hängt sehr viel ab. "Man muss so schnell wie möglich beschleunigen, das ist der Schlüssel", erklärt der Bobfahrer. "Wenn man am Start nur eine Hundertstel langsamer ist als der Gegner, muss man auf der Strecke drei Hundertstel rausfahren, um am Ende die gleiche Zeit zu haben." Die Abläufe müssen also hundertprozentig stimmen, nur dann kann das Team den ganz großen Erfolg schaffen. Der Sportschule werde er aber auf alle Fälle auch als Trainer erhalten bleiben, egal wie die Karriere weitergeht, verspricht Alex Mann.

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

### Body Media-Armband misst Energieumsatz

Sport ist gesund und beugt Erkrankungen und Übergewicht vor, das ist erwiesen. Doch es ist für viele Menschen schwer, genau zu beurteilen, wie viel Sport getrieben werden muss, um wirklich fit zu bleiben oder Gewicht zu reduzieren oder für den Start in einer bestimmten Gewichtsklasse zu erhöhen.

"In der Sportschule haben wir die Testphase eines aus der Intensivmedizin stammenden neuen Gerätes abgeschlossen. Die Ergebnisse waren beeindruckend. Erstmals steht uns ein benutzerfreundliches System zur Verfügung, das Daten zum persönlichen Energieverbrauch des Menschen ermittelt", sagt Lenz Westner. Das Computersystem speichert die Daten. Durch eine Auswertesoftware werden die Daten bearbeitet und liefern mit Hilfe einer so genannten Lebensstilanalyse wertvolle, zum Teil überraschende Informationen zum Bewegungsverhalten der Testpersonen. Neben dem sportlichen



Das Armband muss 23 Stunden pro Tag getragen werden

Energieverbrauch werden die Energieumsätze in Ruhe, bei der Hausarbeit oder am Arbeitsplatz ermittelt. Diese helfen dem Ernährungsberater, die Energiezufuhr aufgrund persönlicher Daten zu berechnen. Und es hilft Sportlern, die beispielsweise zunehmen möchten oder austrainierter werden wollen, ohne Gewicht zu verlieren, genauso wie Menschen, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen.

Alle, die Interesse an einer Auswertung haben, melden sich bitte bei Tobias Marzin oder einem der Trainer in der Sportschule.

Die Kosten für eine einwöchige Analyse mit Auswertung belaufen sich für Nichtmitglieder auf 125 Euro, für Mitglieder der Sportschule auf 75 Euro. Da die Geräte sehr teuer sind, muss bei der Gerätevergabe eine Kautions hinterlegt werden, die bei Rückgabe des Systems wieder zurückgegeben wird.

### Herzsportgruppe in der SSP geplant

Lenz Westner und Helmut Kosche planen, eine Herzsportgruppe in der Sportschule einzurichten. Ziel der Herzsportgruppe ist es, Menschen mit Herzerkrankungen oder Herzinfarktpatienten langsam an Bewegungen heranzuführen und durch den Abbau von Risiken die Ängste vor Bewegung zu verringern. Hierfür muss der Betreuer auch über psychologische Kompetenzen verfügen.

Helmut Kosche, der in der Sportschule auch Rowingstunden gibt und die Mitglieder im Skiken unterweist, absolviert derzeit die Ausbildung zum Übungsleiter Herzsport. Voraussetzung dafür ist eine gültige Übungsleiterlizenz des BLSV und BVS. Diese hat Helmut Kosche seit 27 Jahren; er war Trainer der Funktions- bzw. Skigymnastik beim TC Fürstenfeldbruck und hat die Trainingslager als Konditionstrainer begleitet. "Ich komme eigentlich aus dem Langlaufbereich", erzählt er. Regelmäßig nimmt er beispielsweise am König-Ludwig-Lauf teil und hat hier schon beachtliche Erfolge erzielt.

Die Ausbildung zum Übungsleiter Herzsport umfasst insgesamt 120 Übungseinheiten, davon 40 für Grundlagen der inneren Medizin und 80 für den Fachübungsleiter Herzsport. Hierbei geht es vor allem um die Vermittlung der Handlungskompetenz zur Betreuung von Menschen mit Herzerkrankungen.



Helmut Kosche

Medizinische Grundlagen werden ebenso gelehrt wie sportpädagogische, sportspezifische und psychologische Aspekte des Sports mit dieser Risikogruppe. Helmut Kosche hat sich im Rahmen seiner Ausbildung auch ein umfangreiches Wissen über Herzkrankheiten, aber auch über Diabetes, oder Asthma angeeignet und kann erste Hilfe leisten. Hierfür gibt es in der Sportschule auch einen Automatischen Externen Defibrillator. Der Aufbau der Herzsportgruppe erfolgt in der Sportschule in Zusammenarbeit mit dem medizinischen Betreuer Dr. Klaus Athenstaedt. Zu Beginn des nächsten Jahres soll die Gruppe realisiert werden.

### SSP kooperiert mit Sport-Leistungskurs

Seit Dezember 2006 kommen einige Schüler des Sport-Leistungskurses des Fürstenfeldbrucker Graf-Rasso-Gymnasiums regelmäßig in die Sportschule. Die Kooperation kam zwischen Sportlehrer Harald Molocher, der seit vielen Jahren selbst in der Sportschule trainiert, und Tobias Marzin, Leiter der Abteilung für Leistungsdiagnostik zusammen. Die Schüler stellten sich als Probanden für eine Stichprobengruppe für die Doktorarbeit von Tobias Marzin zur Verfügung.

Jeder Schüler wurde zu Beginn, nach zwölf und nach 24 Wochen getestet. Hierfür wurden am desmodromischen Beinstrecker Sauerstoffaufnahme und Laktatwerte gemessen. Anschließend bekamen die Schüler einen individuellen Kraft- und Aus-

dauertrainingsplan, den sie 24 Wochen lang zwei bis dreimal pro Woche absolvierten. Studienziel ist die Bestimmung von Anpassung des Energiestoffwechsels durch Krafttraining. Die meisten Schüler haben sich entschieden, auch nach der Studienphase weiter in der Sportschule zu trainieren, um ihre Leistung im Sportkurs weiter zu verbessern.

Vier Schüler schreiben derzeit in Kooperation mit der Sportschule ihre Facharbeit bei Harald Molocher: sie untersuchen mit dem Triflexometer der Sportschule die Wirbelsäulenveränderungen ihrer Mitschüler nach langem Sitzen oder nach Gymnastik. Die Sportschule stellt für diese interessante, praxisorientierte Facharbeit die professionelle Messtechnik zur Verfügung.

## Kraftsportler Florian Trimpl überzeugt beim Weltcup in Moskau und bei der WM

2006 wurde er deutscher Vizemeister der Stärksten Männer, heuer ist er auch international erfolgreich und inzwischen im Wettkampfgeschehen zu einer festen Größe geworden. Der 28-jährige Modellathlet aus Niederbayern erkämpfte sich Anfang Juli beim World Strongmancup in Moskau den fünften Platz, "für ihn eine hervorragende Leistung", sagt Lenz Westner, der die Trainingspläne für den starken Mann schreibt. Zudem schlug er sich bei der Weltmeisterschaft Mitte September in den USA hervorragend und verpasste nur ganz knapp das Finale. Für den jungen Florian Trimpl ist die super Leistung in den vier Vorrundentagen ein toller Erfolg, auf dem er künftig aufbauen möchte.

Weltcups wie in Moskau sind für Florian Trimpl eine sehr gute Gelegenheit, die anderen Athleten mit ihren Stärken und Schwächen noch besser kennen zu lernen und an seine eigenen Grenzen zu gehen. Beim Lkw-Ziehen brauchte Florian Trimpl 24,29 Sekunden und sagte, er habe "a bisserl geschlafft", da hätte er zwei Sekunden schneller sein müssen. Beim Koffertragen mit zwei Mal 150 Kilogramm schaffte Trimpl 26 Meter und musste sich hier nur

zwei Athleten geschlagen geben. Nicht ganz so gut lief es beim Conan Wheel. Aber Trimpl baut hier auf den Lenz und eine kleine Änderung im Trainingsplan, damit es künftig auch hier besser klappt. Beim abschließenden "Atlas Stones" zeigte Trimpl Konstanz und hob die vier 124 kg, 142 kg, 145 kg und 169 kg schweren Steinkugeln innerhalb von 20 Sekunden auf das Podest. Am Ende hieß das Platz fünf.



Stark: Florian Trimpl

Bei der Weltmeisterschaft der stärksten Männer überzeugte Trimpl vor allem am zweiten Tag: Als Newcomer war er beim Hercules Hold nicht zu schlagen, auch nicht von den beiden Favoriten Mariusz Pudzianowski und Phil Pfister. Nach vier Tagen und zehn Disziplinen durfte Trimpl zwar nicht am Finale teilnehmen, hat sich aber den Respekt der Weltelite gesichert. Dass er nicht nur bei Strongman-Wettkämpfen brillieren kan, zeigte Florian Trimpl beim traditionellen Lechfeldcup im Steinheben in Klosterlechfeld im Mai: Er gewann souverän im Superschwergewicht (+110 Kilogramm) indem er 608 Pfund einen Meter und 658 Pfund 78,7 Zentimeter hoch hob. Damit setzte er die Tradition der erfolgreichen Steinheber aus der Sportschule fort.

## NEUE TRAINER IN DER SPORTSCHULE

### Regina Haas

Künftig wird die Kraftsportlerin Regina Haas noch häufiger in der Sportschule zu sehen sein, denn sie wird nicht nur als aktive Sportlerin weiter für ihren neuen Weltrekordversuch im Bankdrücken trainieren, sondern auch die Betreuung der Kraftsportler übernehmen. "Ich wollte eigentlich von Klein auf Sportlehrerin werden", erzählt Regina. Als Trainerin erfüllt sich nun dieser Traum gewissermaßen. Durch ihre eigene langjährige Erfahrung als aktive Sportlerin kennt sich Regina bestens mit Wettkampfvorbereitung und -betreuung aus und wird ihr Wissen an die jungen Kraftsportler weitergeben. Ihre eigene Karriere wird Regina auch weiter verfolgen: Nach einem Riss der Bizepssehne und Verletzungen der Gelenkkapseln an beiden Schultern im Sommer 2006 hat Regina Kampfgeist gezeigt und hat ihre alte Form wieder gefunden. Eigentlich wollte sie heuer schon den Weltrekord im Bankdrücken brechen, doch da sie zur Deutschen Meisterschaft noch nicht starten konnte, hat sie keine Zulassung für die



Weltmeisterschaft bekommen. "Die Konkurrentinnen haben noch ein Jahr Schonfrist", nimmt es Regina gelassen. Derzeit liegt der Weltrekord in ihrer Klasse im Bankdrücken bei 137,5 Kilogramm und "ich will ihn brechen", sagt Regina. Bis dahin wird sie ihr sportliches Wissen erweitern und die Übungsleiter- und Trainerausbildung absolvieren. Ihr Café in Pössenhofen hat Regina wieder aufgegeben, der Standort hatte sich als nicht lukrativ erwiesen. Umso mehr freuen sich die Imaninger Sportler, denn künftig wird Regina sie wieder selbst im Vereinsheim bewirten.

### Florian Eckl

Der junge Diplom-Sportstudent der TU München, Florian Eckl, ist im Landkreis vor allem als Landesliga-Torhüter bekannt. Nach einer Knieverletzung ist er nun wieder einsatzbereit und arbeitet auf der Trainingsfläche der Sportschule. Er kennt sich vor allem im Bereich der Schulter- und Knieverletzungen gut aus, nicht zuletzt weil er diese selbst erlebt hat und weiß, wie wichtig eine gezielte Rehapphase mit dem entsprechenden Muskelaufbautraining ist.



## AIKIDO IN DER SPORTSCHULE

### Baden, Wandern, Lagerfeuer genießen: Aikido-Trainingslager



Voller Einsatz bei Kamai in der Wiese

Beim diesjährigen Trainingslager des Aikido-Nachwuchses stand vor allem der Spaß im Vordergrund. Neun Kinder zwischen sieben und 13 Jahren erkundeten in den Pfingstferien zusammen mit ihren Trainern Miriam und Toni Trübswetter sowie mit Thomas Gärtner das Priental. Übernachtet wurde auf der Steiner Hütte bei Sachrang. Alter und Leistungsstand der Kinder war bunt gemischt, aber "die Kinder hatten einen tollen Zusammenhalt", erzählt Toni Trübswetter. Morgens vor dem Frühstück stand Konditionstraining mit Thomas auf dem Pro-

gramm, was den einen oder anderen schon etwas Überwindung kostete. Doch die zahlreichen Aktivitäten wie Baden, Wandern, am Lagerfeuer sitzen, Stockbrot essen und Karten spielen entschädigten für das morgendliche Training. Und natürlich kam auch Aikido nicht zu kurz. Geübt wurde in der Wiese, die die Kinder erst noch rechnen mussten, bevor sie trainieren konnten. Aikido in freier Natur war dann aber für alle ein besonderes Erlebnis. "Wir werden sicher nächstes Jahr wieder ein Trainingslager organisieren", versprechen Miriam und Toni. Am 21. Oktober wollen die Aikido-Kids der Sportschule bei der diesjährigen ENBU im Münchner Dojo von Bundestrainer Hiromichi Nagano wieder ihr Können unter Beweis stellen.



Jetzt wird's gleich kalt - die Aikido-Kids und Trainerin Miriam schreckten nicht vor dem Sprung ins 15 Grad kalte Wasser zurück



Viel Spaß hatten alle bei der Wanderung Richtung Kampenwand

### Aikido-News

Stephan Otto, der derzeit beruflich in England ist, hat zwischenzeitlich den 5. Dan Aikido erworben. Robert Gierster, der das Montags-Aikido-Training in der Sportschule leitet, hat den 3. Dan gemacht. Die Prüfung zum 4. Dan hat Donnerstags-Trainer Alexej Köckritz erfolgreich abgelegt.

### Trainingszeiten

- Montag 18.45 Uhr - 21.00 Uhr**  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Robert
- Donnerstag 19.30 Uhr - 21.30 Uhr**  
für Erwachsene und Fortgeschrittene  
Trainer: Alexej
- NEU: Mittwoch 18.00 Uhr - 19.30 Uhr**  
für Fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene Einsteiger - auch für Frauen sehr gut geeignet, Vorbereitung auf die Gürtelprüfung im Januar 2008  
Trainer: Miriam und Toni

#### Kinder-Aikido:

- Samstag 10.00 Uhr - 11.15 Uhr**  
für 6 bis 11-jährige Kinder
- Samstag 11.15 Uhr bis 12.30 Uhr**  
für Kinder ab 12 Jahren und Fortgeschrittene  
Trainer: Miriam, Daniel, Toni

Eva Brunetti  
Hüte - Accessoires - und mehr



pucher str. 21-23 | eingang viehmarktplatz | 82256 fürstenfeldbruck  
telefon 08141.354900 | fax 08141.354901  
www.brunetti-hutdesign.de

# KSC PUCH - KRAFTDREIKÄMPFER UND RADSPORTLER ERFOLGREICH

## Frauenpower: Monika Beer und Tanja Köllner überzeugen auf zwei Rädern

Sowohl mit dem Rennrad als auch mit dem Mountainbike sind die Fahrer der noch jungen Radsportabteilung des KSC Puch aktiv und erfolgreich. Beim diesjährigen Tegernsee-Marathon erkämpfte sich die ehemalige Bahnradfahrerin Carmen Ziegler-Streb nach 57 Kilometern und 1153 Höhenmetern den hervorragenden dritten Platz. Tanja Köllner kam kurz dahinter als Fünfte ins Ziel und freute sich über eine Verbesserung um acht Plätze gegenüber dem Vorjahr. Holger Pirzl erkämpfte sich nach 58 Kilometern und 1900 Höhenmetern Rang drei in der Gesamtwertung der Männer, Markus Pielenz wurde über die 80 Kilometer Langdistanz nicht ganz zufrieden. Neunter. Einen harten Kampf lieferte sich Pielenz beim 12-Stunden-Mountainbike-Rennen in Weilheim und sicherte sich den zweiten Platz nach 240 Kilometern und 4000 Höhenmetern. Seinen größten Erfolg feierte er heuer mit dem Sieg bei der 24-Stunden-Weltmeisterschaft in der Mixed-Kategorie. Tanja Köllner trat beim Mountainbike-Marathon in Pfronten an und erreichte bei den Damen nach 26 Kilometern und 940 Höhenmetern den 11. Platz. Ihre gute Form in dieser Saison stellte sie beim Kitz Alp Bike-Rennen unter Beweis: sie kam als Dritte durchs Ziel und sicherte sich damit einen Platz auf dem Treppchen, nachdem sie sich einen harten Kampf mit den Konkurrentinnen geliefert hatte. Auf das Rennrad hat sich Monika Beer eingeschrieben: sie zeigte beim Radkriterium in Dachau eine hervorragende Leistung



Perfekt ausgerüstet: das Radsportteam des KSC Puch



Monika Beer



Tanja Köllner

und sicherte sich den dritten Platz hinter zwei Bundesligafahrerinnen. Beim Rennradkriterium in Fürstenfeldbruck war sie mit dem sechsten Rang nicht ganz zufrieden. Doch beim Kriterium in Töging machte sie alles wieder gut und sicherte sich in einem taktischen Rennen nach 48 Kilometern souverän den Sieg. Ebenfalls ganz oben auf dem Treppchen stand sie beim Zeitfahren in Dingolfing und freute sich, dass sie schneller als einige Männer war. Pech hatte sie allerdings bei der Bayerischen Meisterschaft: Wegen eines Reifendefekts konnte sie nicht zu Ende fahren, aber "ich habe ihre SRM-Daten ausgewertet, sie wäre sicher unter die ersten sechs gekommen und hat eine superstarke Leistung gebracht", lobt Abteilungsleiter und Trainer Stefan Mittelhammer.

Das Radsportteam des KSC Puch bestritt auch ein erstes 24-Stunden-Rennen, bei dem sich Stefan Mittelhammer zu Beginn das Handgelenk brach. Inzwischen ist er aber wieder fit und freut sich auf die nächsten Einsätze.

## Kraftsportler sind Weltklasse

Vom bayerischen Meistertitel bis hin zum Weltrekord - das Jahr 2007 war bisher sehr erfolgreich für die Kraftsportler des KSC Puch. Max Heynck siegte bei der bayerischen Meisterschaft im Kraftdreikampf mit 160 Kg Kniebeugen, 102,5 Kilogramm Bankdrücken und 200 kg Kreuzheben - eine tolle Leistung. Dritter in Bayern wurde Daniel Benker mit 225 Kilogramm Kniebeugen, 120 kg Bankdrücken und 220 kg Kreuzheben. Wie bereits in den vergangenen Jahren war auch Alexander Diepold 2007 nicht zu schlagen - ganz im Gegenteil: er stellte einige neue Rekorde auf: Nachdem er im Frühjahr Deutscher Meister im Kraftdreikampf geworden war holte er sich auch bei der Europameisterschaft souverän den Sieg. Doch damit nicht genug: In der Klasse bis 60 Kilogramm Körpergewicht stellte der 69-jährige Athlet mit 110 kg im Bankdrücken einen neuen Europa- und Weltrekord auf. 165 kg beim abschließenden Kreuzheben bedeuteten zudem einen neuen bayerischen und deutschen Rekord. Seinen eigenen Weltrekord im Bankdrücken überbot Alexander Diepold kurz darauf bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken in Sonneberg. Bereits mit dem zweiten Versuch, bei dem er 112,5 kg schaffte, hatte er seinen bisherigen Rekord von 110 kg eingestellt. Doch Diepold ließ sich nicht beirren und drückte im dritten



Max Heynck

Versuch 115 kg. Dieser Rekord wird in seiner Alters- und Gewichtsklasse nun nicht so leicht zu knacken sein.

Mit seiner Leistung noch nicht ganz zufrieden ist Helmuth Platzer: Nach seinem Bizepssehnenriss kann er noch nicht ganz an seine alte Form anknüpfen. Bei der Deutschen Meisterschaft und der Europameisterschaft der Senioren im Kraftdreikampf holte er sich jeweils den vierten Platz.

Einen schönen Erfolg durfte der KSC-Neuling Bryan Gervais verbuchen: Bei der bayerischen Meisterschaft im Bankdrücken wurde er mit 115 kg Vizemeister. Beim Bodenseecup im Bankdrücken holte er sich Rang drei. In diesem Wettkampf sicherte sich Christian Gruber souverän den Sieg mit 172,5 kg. Neben Andreas Frey, der den



Bryan Gervais, Alexander Diepold und Christian Gruber (v. li.)

Frankencup im Kreuzheben der Junioren mit 240 kg ebenso gewann wie den Champion Cup im Bankdrücken mit 110 kg und den Allgäu Cup im Bankdrücken mit 117,5 kg, ist auch Tanja Artar erfolgreich: sie wurde Zweite beim Champion Cup im Bankdrücken

mit 47,5 kg und siegte jeweils beim Allgäu Cup im Bankdrücken (52,5 kg) und beim Bavaria Cup im Kreuzheben (105 kg). Heiko

Skorna siegte beim Champion Cup im Bankdrücken mit 90 kg und wurde Dritter beim Allgäu Cup im Bankdrücken mit 97,5 kg. Hier holte sich Maximilian Sedlmair ebenfalls den dritten Platz.



Helmuth Platzer

## SEMINARE

### Wattleistungsgesteuertes Training

Trainieren wie die Profis, das ermöglicht die Sportschule allen interessierten Radsportlern und Fahrern der Radsportabteilung des KSC Puch. In Kooperation mit Tommi's Radtankstelle und dem Triathlon-Trainer Markus Kneip wurde im Sommer ein Praxisseminar zum Thema "Wattleistungsgesteuertes Training" abgehalten. Neben Radsportlern aus dem Landkreis wie Monika Beer und Stefan Mittelhammer waren auch Triathleten aus dem Saarland und aus dem Luxemburger Nationalkader gekommen, um an dem Seminar teilzunehmen. Ein pulsgesteuertes Training ist zu ungenau, wenn man ehrgeizige Ziele hat, denn der Puls reagiert auf körperliche Anstrengungen oder Ruhephasen zeitverzögert. Beim watt-



Die Radsportler testeten das wattleistungsgesteuerte Training

leistungsgesteuerten Training mit dem ergomo-System messen Sensoren am Tretlager die Leistung in Watt und die Geschwindigkeit des Radsportlers exakt. Dies ermöglicht eine individuelle Belastungsanpassung und damit ein effektives Training.

### Kraftsportler und Radler trainieren gemeinsam



Weil ein gemeinsames Training viel mehr Spaß macht, führen die Kraftsportler und Radfahrer des KSC Puch heuer gemeinsam ins Trainingslager. Ziel war das Fitnesshotel "Waldschloss!" in Neukirchen bei Hl. Blut. Neben dem Training kam dort auch die Entspannung im Wellnessbereich nicht zu kurz.

## Computer- und Netzwerkprobleme ? Wir Lösen jedes Computer oder Netzwerk Problem

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

**SCHLUND**  
NETWORKS  
schlundnetworks.de

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

■ Für Terminabsprachen und Vor-Ort Service  
Mobil 01775906689

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

## Wienmarathon: mit Mozart ins Ziel



Stolz auf ihre Leistung: Mathias Beule (links) und Josef Kellerer

Sie haben es wieder getan, sie haben sich erneut an die Marathonstrecke gewagt. Die Sportlerinnen und Sportler, die sich im vergangenen Jahr zur "LG Beule" zusammengefunden haben, schrecken vor einem Marathon nicht mehr zurück. Und trotzdem ist jeder Wettkampf anders und jeder Marathon wieder eine ganz neue Herausforderung, denn man weiß nie, ob man wirklich durchkommt. "Jeder der einen Marathon läuft - egal in welcher Zeit - kann sich auf die Schulter klopfen" resümierte Laufcoach Mathias Beule. Drei Monate dauert die intensive Vorbereitungszeit, in der auch mehrstündige Läufe trainiert werden müssen. "Man muss den Körper an die Belastung gewöhnen", erklärt Mathias. Optimal ist die Kombination aus einem Lauf- und einem moderaten Krafttraining. Entscheidend im Wettkampf ist allerdings die Willensstärke: "Vor allem ab Kilometer 30 wird es hart", sagt Mathias. Man müsse dann den Gedanken an Schmerzen und Aufhören verdrängen. Beim diesjährigen Mara-

thon in Wien schafften neben Coach Mathias Beule weitere vier Läufer aus der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch die Marathondistanz: Josef Kellerer, Helmut Höckmayr, André Klodner und Andreas Strauch. Nadine Leube lief einen Halbmarathon. Für André Klodner war es der erste Wettkampf über die Marathondistanz, alle anderen wollten ihre eigene Zeit verbessern - und haben es in Wien unter 7500 Startern geschafft. "Der Marathon in Wien ist ein echtes Erlebnis, am Vorabend des Wettkampfs gab es eine Kaiserschmarrnparty im Rathaus und beim Lauf wurde Mozart gespielt", erzählte Mathias Beule nach dem Wettkampf. "...und Mozart ist echt leistungssteigernd", schmunzelte er, "wenn man die Musik im erschöpften Zustand hört, das pusht, da habe ich richtig Gänsehaut bekommen". Eine sensationelle Leistung zeigte Josef Kellerer (Altersklasse M-45): Er lief den Marathon durch das historische Wien in einer Zeit von 3:05:48 Stunden. Dies bedeutete Rang 48 in seiner Altersklasse. Mathias Beule (Altersklasse M-35) wollte unter 3:30 Stunden laufen und die Stoppuhr blieb für ihn bei 3:28:26 stehen. Helmut Höckmayr (Klasse M-45) bewältigte die Marathondistanz in 3:37:06 Stunden, André Klodner benötigte 3:50:54. Kurz vor ihm kam Andreas Strauch ins Ziel, seine Zeit war 3:49:55 Stunden. Nadine Leube (Klasse W-30) erkämpfte sich in der Halbmarathondistanz in 1:59:15 Stunden Rang 91.

## Ute Mückel will nach schwerem Unfall noch einmal durchstarten

Ute Mückel wollte ihre Karriere mit dem diesjährigen Ironman-Wettkampf am 24. Juni in Roth krönen und beenden, nachdem sie kurz zuvor beim Ironman in Arizona den vierten Platz belegt hatte und in toller Form war. Doch es kam alles ganz anders: Am 12. Juni hatte Ute Mückel einen unverschuldeten schweren Unfall: Sie wurde von einem Auto angefahren, eine Verkehrsteilnehmerin hatte ihr die Vorfahrt genommen und Ute musste mit einem Riss und Hämatom an der Niere, einem Milzanriss und einer Serienrippenfraktur auf der linken Körperseite sofort ins Krankenhaus. Sie wurde gleich auf die Intensivstation verlegt und verbrachte drei Wochen in zwei verschiedenen Krankenhäusern. Insgesamt dauerte die Heilung zwölf Wochen und Ute hatte zusätzlich zu ihren Verletzungen noch mit einem geschwächten Immunsystem zu kämpfen. Über die vergangenen drei Monate sagt sie: "Es war die schlimmste Zeit meines Lebens!" Ein derartiger Schicksalsschlag bringt nicht nur Schmerzen sondern auch mentale Prüfungen mit sich. Inzwischen fühlt sich Ute körperlich stabil und kann mit einem leichten Training beginnen, es gilt nun, sich eine Grundfitness auf-

zubauen. Denn Ute möchte sich nicht so einfach geschlagen geben, ihren Abschlusswettkampf möchte sie auf alle Fälle in Roth absolvieren, wenn schon nicht 2007, dann eben 2008. Zudem wird das Utes 15. Start in Roth, ein unglaubliches Jubiläum für eine Extremsportlerin. Bisher war Ute mit Regeneration beschäftigt, aber im Oktober möchte sie ihre Leistungsfähigkeit in der Abteilung für Leistungsdiagnostik testen lassen und sich mit Lenz über das zukünftige Training unterhalten. "Nach meinem Termin bei Lenz möchte ich wieder gezielt



In Arizona wurde Ute Vierte, nächstes Jahr will sie in Roth glänzen

trainieren", sagt sie. Für 2008 stehen zwei große Wettkämpfe auf dem Programm: Der Ironman in China am 20. April und der Ironman in Roth am 13. Juli. Ute Mückel ist eine absolute Kämpferin und schafft es sogar, dem Unfall etwas Positives abzugewinnen: "Jetzt sehe ich den Unfall als "Geschenk" für eine neue Saison und möchte dies nutzen, um noch einmal hundertprozentig meine Leistungsfähigkeit heraus zu kitzeln." Ute hält alle Fans, Freunde und Triathloninteressierten auf ihrer Homepage aktuell über ihre Trainingsfortschritte und Erfolge auf dem Laufenden. [www.utemueckel.com](http://www.utemueckel.com)

## KINDERSPORTSCHULE

### Elternabend im Kindergarten Sausebraus

Wie wichtig Sport und Bewegung bereits im Kindesalter sind, das erklärten die Leiterin der Kindersportschule Eva Wegner und Sportwissenschaftlerin Katrin Hofmann bei einem Elternabend allen Interessierten im Emmeringer Kindergarten Sausebraus. Für gesunde Bewegung ist es nie zu früh, lautet die Devise der Kindersportschule. Eva Wegner stellte das Konzept der Kindersportschule und die Ausbildung zum Kids-Fitness-Coach vor, die die Betreuerinnen des Kindergartens Sausebraus absolviert haben. Welche Risiken drohen und mit welchen Problemen Kinder zu kämpfen haben, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen, legte Katrin Hof-



mann dar. Nach dem Theorie-Abschnitt durften die Eltern selbst noch einige der Übungen ausprobieren, die ihre Kinder im Rahmen der Zusammenarbeit des Kindergartens mit der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch trainiert haben.

### AWO-Kindergarten besucht SSP



Viel Spaß hatten die Kinder des AWO-Kindergartens "Brucker Strolche" beim Besuch in der Sportschule. Sie duften ein Skelett aus der Nähe begutachten und sich beim Hindernisparcours richtig austoben.

### Urkunden für erfolgreiche Teilnahme



Der Emmeringer Kindergarten Sausebraus hat eine Vorreiterrolle bei der präventiven Arbeit mit Kindern übernommen. Eine weitere Gruppe hat am Projekt "Bewegte Kinder" der Sportschule teilgenommen. Sportwissenschaftler und Betreuer testeten Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Koordination. Die Erzieherinnen nahmen die Empfehlungen in das regelmäßige Sportprogramm mit auf. Nach einem Jahr wurden schließlich die Fortschritte der Kinder dokumentiert und alle bekamen für ihr Engagement eine Urkunde und eine Trinkflasche.

### Ausbildung zum Kids-Fitness-Coach



Machten die Ausbildung zum Kids-Fitness-Coach bei Eva Wegner und Mathias Beule in der Sportschule: Bianca Bartsch, Daniela Fiolka, Sandra Geiger, Kerstin Grünthal, Heidi Haarpaintner, Kathrin Herla, Heide Hillreiner, Christine Lederle, Silvia Lindemiller, Christa Mair, Sarah Nau, Sandra Pfister, Maik und Simone Piekarski, Sabine Pielenz, Diana Russek, Marion Schröder und Liesl Wöller

## Lawinencamp im Kleinwalsertal

Abseits der präparierten Pisten hat die weiße Pracht für viele Wintersportler - sei es Snowboarder, Tiefschneeskifahrer oder Tourengeher - eine besonders große Faszination. Doch Sport im Schnee bringt nicht immer nur Spaß, er kann auch gefährlich sein. Deshalb ist es für alle Wintersportler wichtig, Gefahren frühzeitig erkennen und die Hinweise der Natur deuten zu können und im Ernstfall auch über das richtige Verhalten bei einer Lawine informiert zu sein. In Absprache mit Ernst Garhammer von Garhammer Skitours veranstaltet die Eventagentur Reimund Fischer ein Lawinencamp für alle Interessierten der Sportschule vom 14. bis 16. Dezember 2007. Die Anreise zur Unteren Heuberghütte im Kleinwalsertal erfolgt bis Freitagnachmittag. Am Freitag-

abend erklären erfahrene Bergführer wie man mit einem Lawinengebier und Wettervorhersagen umgeht, welche Lawinentypen es gibt und wie die unterschiedlichen Geländetypen zu interpretieren sind. Am Samstag geht es nach einem Check der Ausrüstung und der Geräte ins Gelände zur Schnee- und Lawinenkunde. Natürlich kommt hier der Spaß beim Tiefschneefahren auch nicht zu kurz. Damit die Teilnehmer für den Ernstfall auch gerüstet sind, wird noch die Suche nach Verschütteten geübt. Am Samstagabend steht die Besprechung der Erlebnisse an, zudem stehen die Bergführer für weitere Fragen zur Verfügung; Sonntag ist der Abreisetag. Nähere Informationen gibt es im Internet unter [www.lawinencamp.de](http://www.lawinencamp.de)

## Markus Kneip - erfolgreich trotz Bioprothese

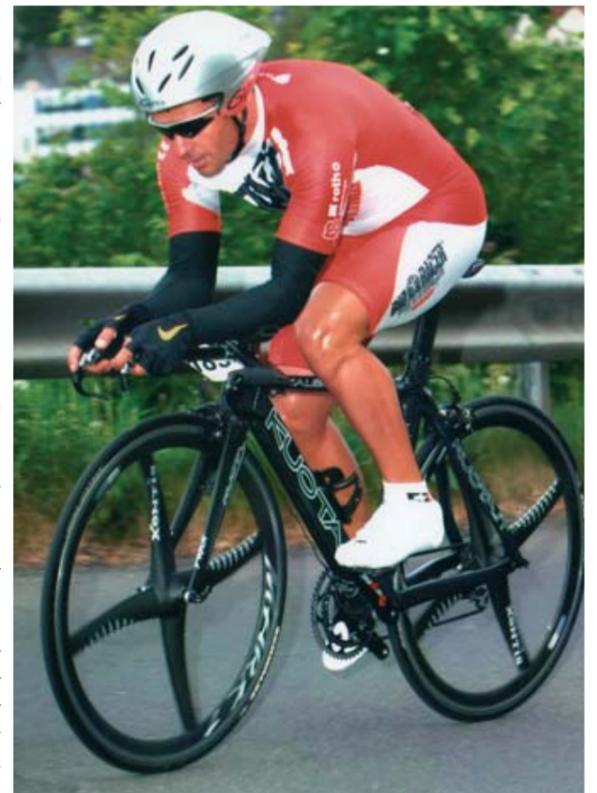


Coach Markus Kneip

Triathleten gehören zu den härtesten und diszipliniertesten Sportlern überhaupt, und die lange körperliche Belastung beim Wettkampf bringt oft Schmerzen mit sich. Doch Markus Kneip setzte noch eins drauf: Er hat mit einem Meniskusriss noch einen Ironman-Wettkampf bestritten.

Der Grund: "Ich bin aufs Knie gestürzt, habe aber nicht gemerkt, was passiert ist." Also trainierte er nach dem Sturz weiter und wurde zu allem Überfluss noch falsch behandelt, nämlich auf Sehnenentzündung. Kurz nach dem Ziel einlauf bei seinem letzten Ironman im Jahr 2003 machte schließlich das Knie nicht mehr mit und wurde sehr dick. "Ich hatte eine Arthrose fünften Grades im Knie, also gar keinen Knorpel mehr", erzählt Markus Kneip. In der Münchner Alpha-Klinik hat sich der Kriminalbeamte des LKA Saarbrücken zwei Operationen unterzogen: Zuerst wurde aus dem Unterschenkel unterhalb des Knies ein Keil herausgeschnitten, um die Beinstellung zu korrigieren, anschließend wurden Löcher in den Knochen geschlagen, damit ein Ersatzknorpel entstehen konnte. Dies nennt man Bioprothese. "99 Prozent sind nach der OP Sportinvaliden", weiß der frühere Triathlet. Doch aufgeben kam nicht infrage. Nach einer dreimonatigen Auszeit, damit der neu gebildete Knorpel, der anfangs sehr weich ist, nicht beschädigt wird, begann Markus Kneip mit dem Training bei Uli Weiss und in der Sportschule. "Mithilfe von Lenz und dem desmodromischen Training war die Muskulatur dann sehr schnell wieder da", erzählt Markus ganz selbstverständlich. Dass er heute im Leistungssport wieder erfolgreich ist, ist nach Aussage seiner Ärzte in der Alphaklinik beispiellos. Der Triathlon allerdings gehört der Vergangenheit an, beim Laufen wäre die Belastung für das Knie einfach zu groß. Deshalb hat sich Markus Kneip auf das Radfahren spezialisiert und kann sich mit den deutschen Rennradprofis messen.

Beim diesjährigen Gerolsteiner Tour-Festival im Mai wurde er Dritter im Einzelzeitfahren, zudem wurde er Gesamtsieger des Sachsen-Cup im Juli und holte sich im August bei der Deutschlandtour in Fürth den zehnten Platz im Einzelzeitfahren. Mit dieser Leistung ließ er einige Radprofis hinter sich. Mit seinen 43 Jahren nimmt es Markus Kneip mit Zabel, Voigt und Co auf und sagt: "Ist schon manchmal ein Späßchen, die zu ärgern." Neben seiner eigenen sportlichen Karriere kümmert sich Markus Kneip vor allem um seine Triathlon-Schützlinge des Phönix-Teams, zu denen auch Ute Mückel zählt. Mindestens dreimal pro Jahr fährt er mit seinen Amateuren und Profis in die Sportschule zur Leistungsdiagnostik und zu Muskelfunktionstests. "In Verbindung mit der Sportschule ist ein in Deutschland einzigartiges Konzept entstanden", so Markus Kneip.



Auf dem Rad kann er es mit den Profis aufnehmen

## MITGLIEDERPORTRÄT

### Künstler: Doris Kurz und Gerhard Unger

#### Doris Kurz - Ausstellung in der Rückensportschule

Für Doris Kurz war die Kunst immer schon sehr wichtig, doch sie entschied sich für ein Pharmazie-Studium anstatt für die Kunstakademie. "Ich hatte ein bisschen Angst davor, nur als Künstlerin zu arbeiten", sagt sie. Doch nach wie vor ist die Kunst für sie mehr als ein Hobby und Doris Kurz beschäftigt sich auch immer wieder mit unterschiedlichen Techniken. Über Bleistiftzeichnungen und die Aquarelltechnik kam sie zur Acrylmalerei, später testete sie Ölfarben und Mischtechniken. An der Salzburger Sommerakademie hat die Künstlerin mehrere Kurse bei unterschiedlichen Professoren belegt, die ihrerseits wieder neue Impulse



Gerhard Unger präsentiert seine Bilder und Metallobjekte gerne bei Ausstellungen

#### Gerhard Unger - Ständige Ausstellung in Altheimberg

Gerhard Unger, der seit mehr als 20 Jahren in der Sportschule trainiert und nach Operationen immer wieder aufgebaut wurde, hat die Liebe und das Talent zur Malerei von seinem Vater geerbt. Anfänglich waren seine Werke gegenständlich und zeigten vorwiegend Landschafts- und Industriemotive. Doch schon vor geraumer Zeit hat der in Altheimberg lebende Künstler seinen Hang zur abstrakt-expressiven Malerei entdeckt, einem "Spiel ohne Grenzen", wie er es selbst beschreibt. Dabei arbeitet er meist mit Spachteltechnik in Öl, Aquarell oder Acryl und in Mischtechniken, was den Bildern eine ganz besondere Tiefe verleiht. Wenn Interessenten zu Gerhard Unger nach Altheimberg kommen, lässt er sie auch gerne in seinem Ausstellungsraum alleine, denn die Bilder haben auf die Menschen verschiedene Wirkungen, je nach Interpretation des Betrachters und die Interessenten brauchen



individuelle Gartendekoration

Ruhe, um die Werke wirken zu lassen. Auf große Begeisterung bei den Ausstellungen treffen auch stets die Objekte aus Schmiedeeisen und Edelstahl, die im Haus oder im Garten einen Platz finden können. Kerzenständer, Teelichterbäume, Blumenampeln oder Gartensticker fertigt Gerhard Unger mit viel Sorgfalt und Liebe zum Detail. Bei Interesse erreichen Sie Gerhard Unger telefonisch unter 08202/2353.



Doris Kurz präsentiert ihre Werke in der Rückensportschule

brachten. Doch nicht nur für die Malerei kann sich die sportliche Fürstfeldbruckerin begeistern, auch Silberschmieden, Buchbinden und Modellieren mit Ton gehört zu ihrem Repertoire.

Derzeit arbeitet Doris Kurz, die in erster Linie gegenständlich malt, an einer München-Serie in Acryl. Dabei spielt sie vor allem mit Perspektiven und Größenverhältnissen, wenn sie beispielsweise das Siegestor mit dem Pinsel interpretiert. Die ersten Werke der Serie, die etwa 15 Bilder umfassen soll, sind bereits fertig und auf der Homepage der Künstlerin zu sehen: [www.kunst-dk.de](http://www.kunst-dk.de). Wenn die Serie vollendet ist, plant sie auch eine Ausstellung. Einige Werke von Doris Kurz sind derzeit auch in der Rückensportschule zu sehen. Bereits zum zweiten Mal präsentiert die Künstlerin dort ihre großformatigen Gemälde, diesmal sind in erster Linie Akt-Aquarelle zu sehen. Viele Ideen für ihre Werke holt sich die Bruckerin auch auf ihren Reisen: "Ich habe immer einen Koffer mit Skizzenbüchern, Papierbögen, Bleistiften und Aquarellkreiden dabei". Und Doris Kurz gibt auch Kurse. Näheres dazu auf ihrer Homepage [www.kunst-dk.de](http://www.kunst-dk.de) oder telefonisch unter 0170/1852289.



Kathrin



Christa



Eva



Felix



Sandra



Michaela



Maximilian



Marion



Kathy



Kathrin



Sandra

Alle Fragen rund um die Theke beantworten die freundlichen Thekenmitarbeiter

## ANFAHRTSBEREICHUNG



## PREISLISTE

**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 14.00-17.00 Uhr / Donnerstag 14.00-18.00 Uhr  
 Samstag 10.00-13.30 Uhr

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

Laufzeit :	6 Monate	12 Monate
<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>Familiartarif bei 2 Personen</b> (nur bei verheirateten Paaren)	124,00 €	114,00 €
<b>bei 3 Personen</b> (Kindern und Geschwistern)	171,00 €	156,00 €

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

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

**Neukunden-Serviceheft 85,00 €, jedes weitere Familienmitglied 55,00 €**  
 Das Serviceheft beinhaltet die Eingangsbefragung, die Ermittlung muskulärer Dysbalancen, orientierende Bewegungsbereichsinspektion und einen aussagefähigen Ausdauerstest (bei Risikogruppen unterärztlicher Überwachung).

**Kartenkaution € 20,00**

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

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

Kindersportschule:	Elternteil Mitglied	Elternteil Nichtmitglied
Zehnerkarte (Laufzeit 3 Monate)	20,00 €	40,00 €
Hits for Kids (Kurs mit 6 Einheiten)	20,00 €	40,00 €

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

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

## SAUNAZEITEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Finische 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	---

## KINDER-BETREUUNG

Für Kinder von 0 bis 12 Jahren

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

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Sommer (Juni - August)**

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

**Winter (September - Mai)**

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

## IMPRESSUM

Herausgeber	Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH
Layout	invivo OHG, Miriam Schmitt
Redaktion	invivo OHG, Miriam Schmitt
Fotos	invivo OHG, Miriam Schmitt pictureme, Katharina Gessner Roland Bartmann, Herbert Becke
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)**

## GYMNASTIKZEITEN

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B	Halle A	Halle B
09.30-10.15	09.15-10.00 MuKi	Morning-Action				Ausgleichsgymnastik				Body & Mind		
10.15-11.00	10.15-11.00 MuKi	Workout mit Pilates-Elem.				Wirbelsäulengymnastik				Beckenbodentraining	10.00-11.15 Kids-Aikido	10.00-11.30 Funny Weekend (Oktober-April)
11.30-12.15											11.15-12.30 Kids-Aikido	
14.00-14.45					15.00-16.00 Sport + Spaß	14.30-15.30 Fatburner	14.45-15.45 Bauchtanz-Basis	14.15-15.15 Fit ins Alter			12.30-13.30 Kids-Akrobatik	
14.45-15.30			15.00-16.00 Schnelligkeitst		16.00-17.00 Sport + Spaß		15.15-16.00 Bauchtanz-Aufbau	15.15-16.00 Sport für Jungs	15.00-16.30 All inclusive			
16.00-16.45			16.00-17.00 Schnelligkeitst					16.15-17.00 Sport für Jungs				
17.00-17.45				Medizinisches Haltungsturnen			Hits for Kids lt. Aushang			Basic-Aerobic		
			ab 18.00 Uhr Ernährungsinfo									
18.00-18.45			Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Power-Pack	Aikido für Erwachsene u. Fortgeschritten	Power-Pack	Wirbelsäulengymnastik	Aerobic	18.00-19.00 Let's dance!			
18.45-19.30		18.30-19.30 Low-High	Wirbelsäulengymnastik	19.00-19.45 Workout		Workout mit Pilates-Elem.	Yoga f. Rücken	P-Class		19.00-20.15 Yoga		
19.30-20.15	Aikido für Erwachsene und Fortgeschritten	Workout-Mix + Stretching	20.15-21.15 Feldenkrais-Kurs (lt. Aushang)		19.30-20.15 Bauchtanz	Step-Mixed	20.00-21.00 Qigong	Aikido für Jugendl Fortgeschr. und Erwachsene Einsteiger	19.00 - 20.00 Boxen			
20.15-21.00		Absolut Bauch Power	20.00-21.00 Schnelligkeitst		20.15-21.00 Bauchtanz	20.30-21.15 Meditation			20.00-21.00 Akrobatik			
Spin for health	14.00-15.00 (durchgehend) 18.00-19.00 (durchgehend)		19.30-20.30 (Oktober-April)		09.30-10.30 Uhr (durchgehend) 18.45-19.45/20.00-21.00 (Oktober-April)		16.30-17.30 (November-April)				13.00-14.30 (Oktober-April)	
Rennrad	Rennradtraining 18.15-19.45 (Mai-September)											
Walken	19.00-20.00 (April-September)											
Nordic Walk	9.00-10.00 (April-Oktober)		19.00-20.00 (Mai-September)								10.00-11.30 (Oktober-April)	
Nord. Blading	18.00 (Mai-September)											
Inline	18.00-19.30 (Mai-September)											
Row f. health	09.00-10.00 (laut Aushang) 19.30-20.30 (durchgehend)						18.00-19.00 (Oktober-April) 19.15-20.00 (durchgehend f. Einsteiger)		15.00-16.00 (durchgehend)			
Lauf-ABC												
Lauftraining												
MTB												

Nach Absprache und Aushang an der Infowand