



# newsnewsnews

trends

facts

information

news

## INTERVIEW

### Rückblick 2004

Im Jahr 2004 gab es einige Veränderungen in der Sportschule und die Angebotspalette konnte noch vergrößert werden. Lenz Westner blickt zurück auf ein ereignisreiches Jahr 2004.

**Lenz, was hat sich im Jahr 2004 in der Sportschule getan?**

„Die Abteilung für Leistungsdiagnostik konnte unter der Leitung von Tobias Marzin weiter ausgebaut werden. Nicht nur die Mitglieder der Sportschule, auch Freizeit- und Spitzensportler aus ganz Deutschland und den umliegenden Ländern profitieren von den leistungsdiagnostischen Untersuchungen - so war beispielsweise kürzlich eine Gruppe von Weltklasse-Triathleten aus Deutschland und Luxemburg zum Trainings- und Testwochenende in der Sportschule. Außerdem wurde die Sportschule zum WaterRower Ausbildungszentrum ausgebaut und wird in Zukunft Betreuer in dieser gelenkschonenden Ausdauersportart coachen. Natürlich werden auch in der Sportschule selbst - aufbauend auf dem Erfolg des Spin for Health-Konzepts ab Januar Row for Health-Stunden angeboten. Das gesamte Gymnastikangebot wurde überarbeitet und ergänzt und auch an der Außenanlage der Sportschule hat sich etwas verändert: Es gibt nun spezielle Motorradparkplätze. Wir hoffen nun, dass diese Plätze von den Autofahrern auch ohne bauliche Veränderungen freigehalten werden.“

**Die stete Fortentwicklung hat sich fast schon zum Markenzeichen der Sportschule entwickelt - wie kommt das?**

„Wir wollen unseren Mitgliedern und Kunden nur das Beste bieten - das ist der Qualitätsstandard der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH. Dazu gehört für uns auch immer, dass wir neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse prüfen und gegebenenfalls auch umsetzen. Die Betreuer der Sportschule bilden sich ständig weiter und sind teilweise auch im Lehrstab des Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverbandes aktiv. Kürzlich hielten mehrere Trainer der Sportschule Referate bei einem Kraftsportsymposium im Fliegerhorst Fürstenfeldbruck. Durch das Bestreben der Sportschule, in Innovationsbereichen wie Hochleistungssport, Trainingsforschung und Ausbildung vertreten zu sein, ergibt sich in der Sportschule eine Dynamik, durch die ganz besonders die Mitarbeiter gefordert werden. Davon profitieren unsere Mitglieder in besonderer Weise.“

**Ich wünsche allen Mitgliedern und Freunden der Sportschule Gesundheit und Erfolg im Jahr 2005**

## Row for Health - Sportschule ist Ausbildungszentrum



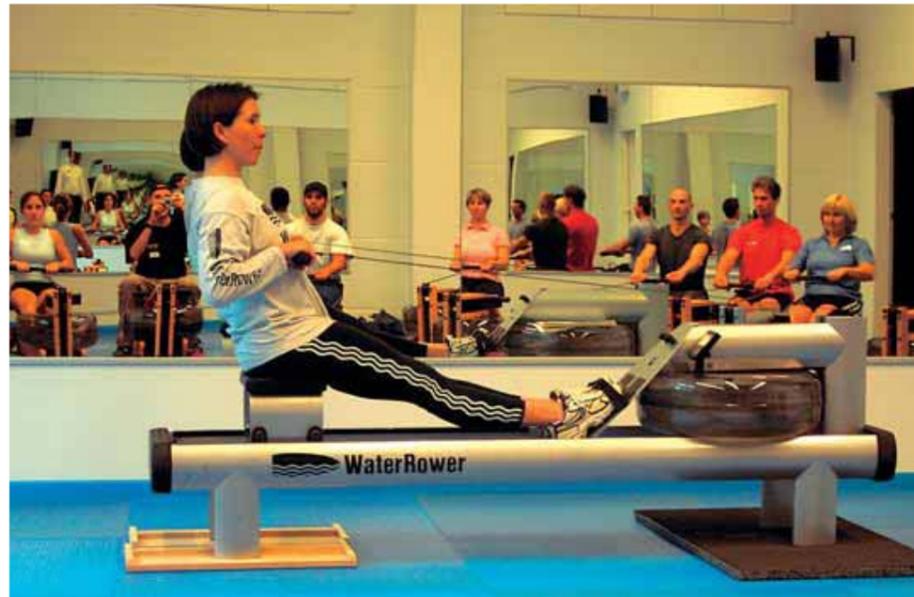
Die Sportschule ist inzwischen zum Ausbildungszentrum für WaterRowing avanciert

Spin for Health erfreut sich in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch GmbH größter Beliebtheit. Ab Januar 2005 erweitert die Sportschule ihr Angebot um eine weitere Ausdauersportart: „Row for Health“. Ebenso wie beim Spin for Health wird auch beim Row for Health in der Gruppe trainiert -

und elastischen Bewegungsablauf ermöglichen. Die Bewegung kommt dem Freiwasserrudern sehr nahe und ist extrem gelenkschonend. Rudern am WaterRower Rudergerät ist ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training, da dabei mehr als 84 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht werden.

Neben einem ansprechenden Design zeichnet das WaterRower Rudergerät vor allem der Antrieb durch eine Wasserturbine - anstatt einer Windturbine - aus. Das Training ist wesentlich leiser als an einem herkömmlichen Ruderergometer und die entstehenden Geräusche erinnern an das Plätschern beim Freiwasserrudern. Beim WaterRower Gruppentraining ist es möglich, dass Personen unterschiedlicher Leistungsklassen nebeneinander trainieren. Eine Trainingsbereichsanalyse in der Abteilung für Leistungsdiagnostik gibt Aufschluss über die optimalen Pulsfrequenzen und ist daher für alle Teilnehmer unerlässlich. Da Rudern eine technisch anspruchsvolle Sportart ist, wurden die Trainer der Sportschule von Jill Lancaster aus Südafrika ausgebildet und Betreuer Adrian Blumberg war auch selbst auf einem Intensivlehrgang in Johannesburg, um sich mit weiteren Details im Umgang mit WaterRowing vertraut zu machen.

Die langjährige Erfahrung der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch und ihr hervorragender Ruf veranlassten die Firma WaterRower dazu, in der Sportschule das Ausbildungszentrum zum „WaterRower CrewClass-Trainer“ einzurichten. Die Sportschule bietet also nicht nur WaterRower Gruppentraining für die Mitglieder an, sondern bildet nun auch zukünftige Betreuer in den Bereichen Fitness-Studios, Hotels, Sportzentren sowie medizinische und therapeutische Einrichtungen im Umgang mit dem WaterRower Ruderergometer aus.



Bei der WaterRowing Expertin Jill Lancaster haben die Trainer der Sportschule die Ausbildung zum Rowing-Coach absolviert

aber eben an WaterRower Rudergeräten. Die Sportschule besitzt insgesamt 13 dieser revolutionären Geräte, die einen weichen

Diese hohe Muskelbeteiligung sorgt für einen hohen Energieumsatz und ist daher ein optimales Training für Herz und Gefäße.

## NEU NEU NEU

Frank Bader ist neuer Trainer in der Sportschule und Gewinner des Deutschland-Cups im Fitness-10-Kampf Seite 3

Die beliebte Gymnastiktrainerin Petra Martin hat als Ergänzung zu ihren Stunden in der Sportschule ein eigenes Yoga-Studio in Fürstenfeldbruck eröffnet Seite 6

Seit November gibt es auch Akrobatik-Stunden für Erwachsene am Freitagabend Seite 3

Wegen der großen Nachfrage wurde das Angebot an Kinder-Aikido-Stunden erweitert. Nähere Informationen zur Kindersportschule und zu Aikido auf Seite 5 u. 6

Jeden Samstagvormittag - auch im Winter - leitet Mathias Beule den Lauftreff für Einsteiger. Warum das für alle Läufer sinnvoll ist Seite 3

Reinhard Bär bietet mit Unterstützung von Frank Bader MBS (Muskelbindegewebs-synchronisation) in den Räumen des Amper

SunParks an. Einzelheiten dazu Seite 3

Das Gymnastikangebot wurde überarbeitet und noch besser auf die Bedürfnisse der Mitglieder abgestimmt Seite 6

Helmuth Platzer will nach einer schweren Verletzung wieder zur alten Form finden Seite 5

Alles zur Mountainbike-Tour über die Alpen Seite 5

## Erfolge der SSP-Athleten 2004

### Regina Haas

Bankdrücken

- 1. Platz Weltmeisterschaft
- 1. Platz Europameisterschaft
- 1. Platz Bayerische Meisterschaft

### Heiko Skorna

Kraftdreikampf - Junioren

- 1. Platz Oberbayerische Meisterschaft
- 2. Platz Bayerische Meisterschaft

### Matthias Saalfeld

Kraftdreikampf - Junioren

- 1. Platz Oberbayerische Meisterschaft
- 2. Platz Bayerische Meisterschaft

### Max Heynck

Kraftdreikampf - Männer

- 1. Platz Oberbayerische Meisterschaft

### Daniel Benker

Kraftdreikampf - Männer

- 1. Platz Oberbayerische Meisterschaft

### Bernard Weininger

Kraftdreikampf - Junioren

- 1. Platz Oberbayerische Meisterschaft

### Alexander Diepold

Kraftdreikampf und Bankdrücken

- 1. Platz Bayerische Meisterschaft KDK
- 1. Platz Deutsche Meisterschaft Bankdrücken
- 4. Platz Weltmeisterschaft KDK

### Tibor Simai

- Snowscoot, Mountainbike & BMX-Race
- 3-facher Vize-Weltmeister im Snow Scoot Downhill, Boardercross und Dualcross
- 2. Platz Mountainbike-Festival Gardasee
- 1. Platz Mountainbike-Festival Garmisch
- 1. Platz 1. und 2. BMX-Bundesligalauf

### Michael Huber

BMX-Race Junioren

- 1. Platz Deutsche Meisterschaft BMX
- 1. Platz BMX-Bundesliga
- 1. Platz BMX-Europameisterschaft

### Markus Huber

BMX-Race

- 1. Platz Deutsche Meisterschaft BMX Elite
- 1. Platz BMX-Bundesliga Elite
- 4. Platz BMX-Europameisterschaft

### Benny Korthaus

BMX-Dirt

- 2. Platz Red Bull King of Dirt Budapest
- 1. Platz Hannover Yard Contest
- 2. Platz Austrian King of Dirt Overall

### Alex Burgstaller

Mini-Challenge Gesamtsieger 2004



### Helmut Jung

Motocross

- 1. Platz Südbayerische Meisterschaft

### Johannes Hillebrand

Marathon

- 1. Platz Bayerische Meisterschaft Halbmarathon

### Michael Kahms

Triathlon - Männer

- 1. Platz Bayerische Meisterschaft Freiwasserschwimmen

### Susanne Bader

Boxen

- 1. Platz Süddeutsche Meisterschaft

### Patricia Berner

Leichtathletik 7-Kampf

- 3. Platz Deutsche Meisterschaft

### Carola Götz

- 1. Platz Deutschland-Cup Fitness 10-Kampf

### Frank Bader

- 1. Platz Deutschland-Cup Fitness 10-Kampf

## Ausbildungsplatz Fitnesskauffrau

Unbekannt ist den Mitgliedern der Sportschule FFB-Puch das Gesicht unseres Kükens Sandra sicherlich nicht mehr, jedoch fragt sich wohl der eine oder andere, welche Funktion Sandra in der Sportschule erfüllt. Einmal trifft man die 16-jährige im Trainingsraum, wie sie Mitglieder bei einer Übung korrigiert, das andere Mal geht Sandra ans Telefon, wenn man zu den Bürozeiten anruft oder sie mixt an der Theke einen exotischen Molke-Shake für eine Kundin. Überall ist sie mit einem freundlichen Lächeln präsent und jedem bei Fragen oder Problemen gerne behilflich. Diese und noch einige andere positive Eigenschaften veranlassten Lenz Westner dazu sich mit der IHK in Verbindung zu setzen, um Sandra einen Ausbildungsplatz in der Sportschule anbieten zu können. Im Sommer dieses Jahres schloss Sandra die Realschule mit einer sehr guten Mittleren Reife ab und begann am 1. September 2004 ihre Ausbildung zur "Sport- und Fitnesskauffrau mit Fachrichtung Gesundheitswesen" in der Sportschule. "Eigentlich wollte ich ja Sport studieren. Das ging aber nicht wegen meinem Knie." Die Probleme mit dem Knie brachten sie auch vor zwei Jahren in das Probetraining zum Lenz. Im Gespräch bot Lenz ihr schließlich an, in den Ferien ein Praktikum in der Sportschule zu absolvieren. "Mir hat es dann ziemlich gut gefallen und die Leute waren auch sehr nett." So fiel unserem Küken die Entscheidung auch nicht schwer. Statt bei Mercedes eine Ausbildung zur Informatik-Kauffrau zu machen, wollte sie das SSP-Team unterstützen. Kein Wunder, denn Sport war und ist für sie das ein und alles, ein sehr wichtiger Bestandteil in ihrem Leben.

Schon früh hatte sie mit dem Leistungsturnen begonnen, aber dabei alleine ist es nicht geblieben. Heute reitet sie oft auf einem ihrer drei Pferde aus, spielt erfolgreich Volleyball und auch der Steptanz gehört zu ihren sportlichen Hobbys. Nicht zu vergessen sind auch das Turnen, das Radfahren oder das Inline-Skaten. Ruhig

herumsitzen passt so ganz und gar nicht zu ihrem aufgeweckten Naturell. Daher gefällt Sandra auch die abwechslungsreiche Gestaltung ihrer dreijährigen Ausbildung sehr gut. Dazu gehören unter anderem Einblicke in die Leistungsdiagnostik, in die Geräteherstellung der Firma Schnell, Beschäftigung mit Büroarbeiten, Arbeiten an



Sandra Geiger ist selbst sportlich aktiv

der Theke und im Trainingsraum, aber auch das Schnuppern in die Physiotherapie-Praxis von Uli Weiß. "Da wird es einem nie langweilig," kommentiert die Azubine ihren Tagesablauf lächelnd. Obwohl die Schwerpunkte in der Berufsschule eher im kaufmännischen Bereich liegen, verbringt Sandra ihre Zeit nicht hauptsächlich im Büro. Lenz legt großen Wert auf die sportliche Seite der Ausbildung und schickt sie auf viele Trainerlehrgänge und -fortbildungen - sehr zu Sandras Freude. Begeistert spricht sie auch über die verschiedenen Altersgruppen, die in der Sportschule vertreten sind: "Ich war positiv überrascht, wie fit und aufgeschlossen die älteren Leute hier doch sind." Insgesamt fühlt sich die Jüngste im Team sehr wohl und beschreibt das Klima der Sportschule als familiär und sehr gut. "Jeder hat mir seine Hilfe angeboten, egal ob es um das Nachhausebringen oder um Fragen im sportlichen Bereich ging." Nach ihrer Ausbildung wird Sandra dem Sport wohl treu bleiben und noch vielen anderen Menschen Spaß am Sport zu vermitteln versuchen.

## SEMINARE FÜR MITGLIEDER

### Richtige Ernährung

Ernährung ist für alle Sportler ein wichtiges Thema. Dabei gibt es verschiedene Ansatzpunkte, seinen individuellen Weg zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu finden. Wolfgang Westner hat sich auf die chinesische Medizin spezialisiert und bietet in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch Eintageskurse zum Thema "Ernährung aus Sicht der chinesischen Medizin" an. Dabei hat das Yin-Yang-Gleichgewicht einen hohen Stellenwert und dieses Gleichgewicht sollte im Körper durch ein entsprechendes Ernährungsverhalten hergestellt werden. Wolfgang Westner erklärt in seinem Grundseminar die Denkweise der chinesischen Medizin und lässt die Kursteilnehmer verschiedene Nahrungsmittel probieren. "Man sollte an sich selbst spüren, wie die einzelnen Nahrungsmittel wirken", erklärt er das Ziel seines Seminars. Dazu gibt er praktische Tipps, wie man sich auch im Alltag gesund und ausgewogen ernähren kann. Anhand eines Skripts, das die Teilnehmer bekommen, können sie die Wirkungen und Eigenheiten der verschiedenen Nahrungsmittel nachlesen. Wolfgang Westner gibt Hinweise, wie man sein Wohlbefinden mit einer ausgewogenen Ernährung steigern, einigen Erkrankungen oder Beschwerden vorbeugen und bestehende gesundheitliche Probleme möglicherweise lindern kann. Neben dem Grundseminar gibt es zwei Aufbau-seminare „Wandlungsphase Holz und Metall“ und „Wandlungsphase Wasser und Feuer“, die die Erkenntnisse aus dem Grundlagenseminar vertiefen. Die Wandlungsphasen entsprechen einzelnen Organen. Holz steht für Leber und Gallenblase, Metall für Lunge und Dickdarm. In der Wandlungsphase Wasser geht es um Niere und Blase und das Element Feuer bezieht sich auf Herz und Dünndarm. Die Seminare kosten für Mitglieder je € 30.- und dauern 4 Stunden. Anmeldung an der Theke

Grundseminar: Freitag, 28.01. 15.00 Uhr  
„Holz und Metall“: Freitag, 04.02. 15.00 Uhr  
„Wasser und Feuer“ Samstag, 05.03. 10.00 Uhr

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Michi Kahms auf dem Vormarsch

"Ein großes Talent mit viel Disziplin und Willensstärke, das jetzt in der Sportschule FFB-Puch die athletischen Voraussetzungen erhält." Dieses Urteil von Lenz Westner ist wohl mehr als positiv und trifft den Nagel auf den Kopf. Gemeint damit ist der Fürstenfeldbrucker Michael Kahms, der erst vor zwei Jahren mit dem Triathlonsport begann. "Jeder kann schwimmen, jeder kann Rad fahren, jeder kann laufen. Das zusammengesetzt ist Triathlon." So fasst das große Talent seine Faszination am Triathlon in Worte. Doch so einfach sich die Kombination aus den drei Sportarten auch anhört, sie erfordert ein sehr hohes Trainingspensum. Bis zu 25 Stunden seiner Freizeit opfert der 26-jährige Physikstudent wöchentlich seinem "Hobby", wobei sich das Training als ziemlich abwechslungsreich herausstellt: Laufen, schwimmen und Rad fahren in freier Natur, aber auch zweimal die Woche Training im Krafraum der Sportschule, um die nötige Athletik zu verbessern. Angefangen in der Sportschule jedoch hat Michi aus einem ganz anderen Grund. Noch vor seiner Karriere als Triathlet spielte er erfolgreich Wasserball in der Regionalliga - der dritthöchsten Wasserball-Liga in Deutschland. Nach einer komplizierten Schulterver-

letzung riet man ihm vom Wasserballsport ab und Michi begann das Reha-Training in der Sportschule.

Jedoch konnte er sich nicht ganz vom Leistungssport trennen. Da Michi schon früh bei den Fürstenfeldbrucker "Wasserratten" das Schwimmen lernte und auch schon an einigen regionalen Wettkämpfen teilnahm, ließ er sich von Freunden dazu überreden es mit dem Triathlonsport zu versuchen. Eine gute Entscheidung! Mit viel Motivation, Talent und Unterstützung von zuhause wie auch von allen Trainern der Sportschule wurde der 26-jährige, der für den TUS FFB startet, schon jetzt, nach nur zwei Jahren Triathlontraining, dritter mit der Mannschaft in der Bayernliga und kann auch einige Top-Ten-Platzierungen vorwei-



Aus den Fluten aufgetaucht... Michi Kahms

sen. "Meine Mutter hält mich zwar für verrückt, wie die meisten anderen, aber sie unterstützt mich, wo sie kann. Auch in der Sportschule ist es egal, wohin ich mich mit meinen Problemen wende, es wird mir geholfen," verrät Michi. Seinen größten Erfolg errang er dieses Jahr aber im Freiwasserschwimmen über zwei Kilometer im Wörthsee. Michael konnte nach dieser Veranstaltung glücklich als bayerischer Meister nach Hause fahren. "Ich habe mich darüber riesig gefreut und klar das motiviert mich." Mit Blick in die Zukunft und aufgrund seines gesunden sportlichen Ehrgeizes können wir alle auf mehr große Erfolge von Michael Kahms hoffen. Sein persönlich größtes Ziel für die nächste Saison ist eine möglichst gute Position in der Triathlon-Bayernliga.

## DEUTSCHLAND-FITNESSCUP IN DER SPORTSCHULE

### Carola Götz und Frank Bader mit herausragender Leistung

Die Mitglieder der Sportschule kennen Carola Götz als häufigen Gast und als „fleißige“ Sportlerin. Sie absolviert regelmäßig lange Trainingseinheiten in der Sportschule. Richtig ins Staunen kamen Zuschauer und Konkurrentinnen beim offenen Deutschland Fitness-Cup, der Ende Oktober als Fitness-10-Kampf in der Sportschule ausgetragen wurde. Hier stellte Carola Götz einmal mehr unter Beweis, dass sie eine absolute Ausnahmeathletin und eine Kämpferin ist. Die frühere deutsche Judomeisterin konnte acht von insgesamt zehn Disziplinen deutlich für sich entscheiden. Gleich bei der ersten Dis-



Frank Bader bei seiner stärksten Disziplin

ziplin zeigte sie, was sie drauf hat: Sie machte 170 Wiederholungen bei Kniebeugen mit 60 Prozent des Körpergewichts, die Zweitplatzierte Heidi Müller aus Puchheim schaffte 30 Wiederholungen. Auch bei den Klimmzügen war Carola ihren Konkurrentinnen weit überlegen. Nach dem Wadenhe-

ben, das Carola Götz ebenfalls für sich entscheiden konnte, zeigte sie beim Bankdrücken mit 50 Prozent des Körpergewichts 52 Wiederholungen, die zweitplatzierte Heidi Müller drückte die Stange 24 Mal nach oben, die drittplatzierte Sandra Geiger, Auszubildende in der Sportschule, schaffte 20 Wiederholungen. Beim Rudern und beim Seitenheben hatte Carola Götz ebenfalls die Nase vorn. Einzig bei den Disziplinen Bauchpresse und Armbeugen musste sie sich geschlagen geben. Beim abschließenden Armstrecken und Rumpfaufrichten war die Fürstenfeldbruckerin wieder deutlich vorne. Mit insgesamt 670,12 Punkten war sie nicht zu schlagen. "Eine absolute Weltklasseleistung von Carola Götz", sagte Lorenz Westner nach der Veranstaltung.

Die Männer traten in den gleichen Disziplinen an wie die Frauen, jedoch wurde hier mit höheren Gewichten im Verhältnis zum Körpergewicht gearbeitet. Frank Bader, Trainer in der Sportschule, setzte sich gegen die Konkurrenz durch und wurde trotz einer Grippe in der Vorbereitungszeit, die ihn zu einer Trainingspause gezwungen hatte, Sieger des Deutschlandpokals. "Ich habe nicht damit gerechnet, dass ich gewinne, da ich wegen einer Grippe nur wenig trainiert



Eine absolute Kämpferinatur: Carola Götz

habe", sagte der 25-Jährige nach dem Wettkampf. Vor allem freute ihn seine hervorragende Leistung beim Bankdrücken: mit 100 Prozent des Körpergewichts schaffte Frank Bader 18 Wiederholungen - das waren 9 Wiederholungen mehr als der Zweitplatzierte in dieser Disziplin, Stefan Albrecht, der sich insgesamt den dritten Platz erkämpfte. Bei den Klimmzügen, beim Armbeugen und beim Armstrecken zeigte Frank Bader ebenfalls eine sehr gute Leistung und war nicht zu schlagen. Insgesamt hatte er am Ende 765,78 Punkte auf seinem Konto stehen. Thomas Hofbauer und Stefan Albrecht lieferten sich einen spannenden Kampf um Platz zwei. Am Ende hatte Hofbauer mit 650,68 Punkten ganz knapp die Nase vorn.

## ZUSATZANGEBOTE

### Akrobatik

Nachdem die Akrobatik-Stunden in der Kindersportschule auf große Resonanz gestoßen sind, haben sich die Betreuer der Sportschule entschieden, diese Stunden auch für Erwachsene anzubieten. Jeden Freitagabend um 20 Uhr treffen sich alle Interessierten mit Mathias Beule in Halle B. Keine Sorge, sie müssen kein Leistungsturner sein, um teilnehmen zu können. Es kommt viel mehr darauf an, seine eigene Körperbeherrschung kennen zu lernen und zu verbessern. Jonglieren, balancieren, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, verschiedene Sprünge, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sind Bestandteile der Stunden. Oft ist nicht der Körper das Problem, sondern der Kopf. In der Akrobatik-Stunde können sie lernen ihren Geist zu überlisten, denn ihr Körper kann meist mehr als sie denken.

### Einsteiger-Lauftreff

Alleine joggen ist langweilig! Der ständige Blick auf die Uhr, fehlende Motivation und die Konzentration auf die körperliche Anstrengung tragen oft nicht zur guten Laune bei. Deshalb gibt es in der Sportschule nun den Lauftreff für Einsteiger. Hier treffen sich alle Anfänger oder sporadischen Läufer mit Trainer Mathias Beule zum gemeinsamen Ausflug in den Rothschwaiger Wald. Jeden Samstagmorgen um 9.15 Uhr gehts los. Regelmäßiges Pulsmessen gehört dabei ebenso zum Programm wie das Erlernen der richtigen Lauftechnik - denn entscheidend für Spaß am Laufen ist nicht alleine die Kondition, sondern auch die richtige Stellung der Füße, die passende Haltung der Arme und des Kopfes. Das Lauftempo kann jeder selbst bestimmen und so seinen individuellen Rhythmus finden.

## MBS - Muskelbindegewebssynchronisation - Wenn Training alleine nicht mehr hilft

"Was ist die Muskelbindegewebssynchronisation?" - Dies ist wohl die am häufigsten gestellte Frage an der Theke in der Sportschule. Die Behandlungsmethode hört sich interessant an, doch nur sehr wenige können sich darunter auch etwas vorstellen. War das nicht irgendwas mit dem Magnetfeld? Macht das nicht der Reinhard? Ja, Trainer Reinhard Bär führt diese Trainingsform durch. Schon seit sehr langer Zeit ist er Trainer in der SSP und gehört eigentlich zum Inventar. Jedes Mitglied kennt ihn und seine ruhige und freundliche Art. Seit einiger Zeit bietet Reinhard diese neue Methode in der Schmerztherapie an. Da in der heutigen Gesellschaft Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen zu den Volkskrankheiten zählen, die durch ungleichmäßige Belastung der Muskulatur ausgelöst werden, stößt diese neue Behandlungsmethode auf großes Interesse. Schuld an solchen Schmerzen ist oftmals das lange Sitzen am Arbeitsplatz oder das falsche Heben von Lasten, was sich dann als Kopfschmerz oder sogar Migräne auswirken kann. Das MBS-Gerät baut ein magnetisches Feld auf, welches durch sanften Druck und leichte Rotation in das gestörte Gewebe eingebracht wird. "Diese Schwingungen entspannen das gestörte Gewebe und führen zur Wiederherstellung der Eigenrhythmik des Binde- und Stützgewebes", so Reinhard. Als Fazit kann man hinzufügen, dass rhythm-



MBS - eine angenehmes Gefühl

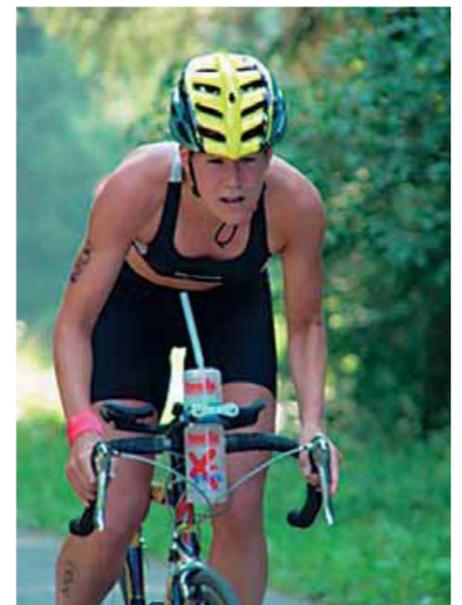
misch gestörte Zellen wieder mobilisiert werden und der gesunde Zellrhythmus wiederhergestellt wird. "Meistens reicht eine einzige Behandlung nicht, um den Schmerz dauerhaft auszuschalten." Deshalb empfiehlt Reinhard ein längerfristiges Training. Es können auch Jahreskarten gekauft werden. Mögliche Heilanzeigen sind der Abbau von Schwellungen, eine Verbesserung der Dehnbarkeit bei Narben oder sogar ein Abbau von Haltungsschäden. Erreicht werden kann aber auch eine Beschleunigung von Heilprozessen, die Aktivierung des Stoffwechsels und - für viel das Wichtigste - die Linderung von chronischem Schmerz. Seit kurzem erhält Reinhard Unterstützung von SSP-Trainer Frank Bader. Der 25-jährige Fürstenfeldbrucker absolvierte kürzlich die Ausbildung zum MBS-Coach und wendet zusammen mit Reinhard die Synchronisationsmethode an. Im nächsten Jahr ziehen beide mit ihrer Ausrüstung in die Räumlichkeiten des Amper SunParks um, in dem dafür ein extra eingerichteter Bereich zur Verfügung steht. Wie gut diese Trainingsform hilft, zeigt wohl am besten die scherzhafte Umbenennung der Behandlungsform MBS durch unsere Mitglieder in „Mit Bär und Bader schmerzfrei“.

Nähere Infos zur MBS und Termine gibt es direkt bei einem der beiden Trainer oder an der Theke.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Christine Grammer

Im Juli 2003 hatte die Triathletin Christine Grammer ihre erste Begegnung mit dem Lenz und der Sportschule FFB-Puch. Die damals 21-jährige Studentin des Sportjournalismus mit österreichischer Staatsangehörigkeit, wohnhaft in München, kam wegen Beschwerden im Knie und Rückenproblemen zu einem Probetraining und entschied sich, in der SSP auch die für den Triathlon nötige Athletik zu verbessern. Seitdem trainiert sie regelmäßig ein bis zweimal pro Woche in der Sportschule. Erst mit 17 Jahren entdeckte Christine die Liebe zur Verbindung aus Laufen, Radfahren und Schwimmen, was wohl auch an ihren Eltern lag, die schon im Jahre 1997 ihrerseits mit dem Triathlon-Training begannen. Schon kurz nachdem Christine in das Training eingestiegen war, konnte sie für sich einen großen Erfolg verbuchen. Sie fuhr im Jahr 2000 als bayerische Meisterin im Triathlon von Krailling nach Hause. Dieser Erfolg verdient



Christine Grammer in Action

besondere Anerkennung, wenn man weiß, dass Christine erst mit 17 Jahren ihre Schwimmtechnik entwickelte und ausbaute. Doch die 22-Jährige will sich auf gar keinen Fall auf nur eine Sportart festlegen und startet auch regelmäßig bei Duathlon-Wettkämpfen, welche die Disziplin Schwimmen ausschließen. "Der Duathlon gibt mir die nötige Härte für den Triathlon. Mein Herz hängt an beidem." So rechtfertigt sie den doppelten Trainingseinsatz. Im Moment befindet sich die Studentin in der Regenerationsphase nach der Saison, doch während der Saison kommt sie locker auf 20 Trainingsstunden pro Woche. Spaß und die nötige Abwechslung vermisst sie aber dennoch nicht: "Das Schöne am Triathlon ist ja eigentlich die Vielfältigkeit, weil man ja nicht immer Lust hat, zum Beispiel nur zu laufen. Ich habe immer irgendwie Lust eine der drei Sportarten zu machen." Ihr größtes Ziel für die Zukunft ist, möglichst bald für den österreichischen Nationalkader starten zu dürfen. Doch das stellt gerade jetzt eine ganz große Herausforderung für sie dar. "Die Konkurrenz in Österreich ist zur Zeit sehr stark, da wir ja eine Olympiasiegerin - Kate Allen - im Kader haben, aber ich würde schon nächstes oder übernächstes Jahr gerne mal in den Nationalkader reinkommen. Nur die besten Triathleten der Nation bekommen die Chance dazu." Für ihr größtes Ziel, die Aufnahme in den österreichischen Nationalkader, will Christine noch einiges an ihrer Schwimmtechnik verbessern. Doch der Weg steht ihr ansonsten offen - ihre Leistungen im Lauf und Radfahren sprechen für sich.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Die Alleskönnerin

Die Weitsprunggrube war ihr Sandkasten und sie träumt von Olympischen Spielen - dazwischen liegen Welten. Doch der sympathischen Leichtathletin Patricia Berner aus Vaterstetten steht sicher noch eine erfolgreiche Karriere als Siebenkämpferin bevor. Momentan arbeitet sie in der Sportschule an ihren muskulären Dysbalancen und ihren „Problemchen“, wie sie es nennt - also ihren zeitweise auftretenden Rückenschmerzen. Die Athletin ist erst 19 Jahre jung, doch mit ihrer Gesamtleistung von 5575 Punkten macht sie auch alten Hasen in der Königsdisziplin der Damenleichtathletik Konkurrenz - und das große Ziel heißt natürlich, möglichst bald die magische 6000-Punkte-Hürde zu reißen. Apropos Hürden: die beherrscht Patricia wie alle anderen Disziplinen des Siebenkampfs - Hochsprung, Kugelstoßen, 200 Meterlauf, Weitsprung, Speerwurf, 800 Meterlauf - hervorragend. Nur im Speerwurf, da ist sie immer deutlich besser als die Konkurrenz und hier stehen 42,50 Meter als persönliche



Ganz vorne mit dabei: Patricia Berner

Bestleistung zu Buche. Eigentlich wollte Patricia Berner, die sich nicht für eine Disziplin entscheiden konnte und deshalb einfach alle wählte und mit 15 Jahren ihren ersten Siebenkampf absolvierte, schon das aktive Athletendasein an den Nagel hängen. Zahlreiche Vereinswechsel brachten nie eine wirkliche Zufriedenheit - doch dann lernte Patricia ihren derzeitigen Trainer Thomas Rithaler kennen. Er ist ein erfahrener Mehrkampfspezialist, hat früher neben zahlreichen Siebenkämpferinnen und Zehnkämpfern beispielsweise die zweifache Olympiateilnehmerin Karin Ertl trainiert. Konsequentes Training und spezielle Techniken brachten Patricia zu ihren bisher größten Erfolgen: dem dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft und dem vierten Platz bei der Junioren-Europameisterschaft in Finnland. Dass sie bei der Deutschen Meisterschaft als Lokalmatadorin in Vaterstetten teilnehmen konnte, verdankt die 19-Jährige Studentin auch dem Team der Sportschule. Im Juni 2004 hatte sich Patricia einen Muskelbündelriss im Oberschenkel zugezogen. Verzögernd wirkte, dass dieser anfangs nicht als solcher erkannt wurde. „Ich bin dann zum Rehatraining in die Sportschule gekommen“, erzählt sie. Der Tipp stammte von Thomas Rithaler, er trainiert selbst auch in der Sportschule und nimmt Patricia seither zweimal pro Woche mit zum Training nach Fürstenfeldbruck. Mit Unterstützung der MBS war Patricia bis zum September wieder so fit, dass sie an der Deutschen Meisterschaft in Vaterstetten teilnehmen konnte. Zwar war sie mit der einen oder anderen Einzelleistung noch nicht ganz zufrieden, doch der dritte Platz freute sie nach der Verletzung besonders. Patricia plant nun ihre Teilnahme an der U 23 Europameisterschaft 2005. Der Weg dorthin ist hart, doch mit neun Trainingseinheiten pro Woche kommt Patricia ihrem Ziel stetig ein Stück näher.

## Weltklasse-Triathleten zum Trainingswochenende in der SSP

Hochrangige Gäste kamen im Winter zu einem Wochenendbesuch in die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Der erfolgreiche Trainer Markus Kneip, selbst auch immer noch als Triathlet aktiv, reiste mit elf aussichtsreichen Athleten aus Deutschland und Luxemburg in die Sportschule, um seine Schützlinge dort einige Leistungstests absolvieren zu lassen und deren körperliches Befinden von Kopf bis Fuß testen zu lassen. Markus Kneip war selbst wegen einer Knieoperation in die Sportschule gekommen und zeigte sich beeindruckt von der Fachkompetenz, so dass er beschloss, auch mit seinen Triathleten in die Sportschule zu kommen. Neben vier Athleten aus Luxemburg kamen auch Stefan Schmid, der seit zwei Jahren in Bayern ungeschlagen ist, und Ute Mückel, die einzige Profi-Athletin im Team von Markus Kneip.



Triflexometer-Tests bei Wolfgang Paulus...

Ute Mückel, mit 37 Jahren ein alter Hase im Triathlongeschäft, konnte sehr viel für sich persönlich aus dem Trainingswochenende gewinnen: „Ich habe keine Worte, es war einfach genial und ich habe wieder Vertrauen zu mir gefunden“, erzählt die Athletin, die im Herbst beim Ironman auf Hawaii wegen eines Ermüdungsbruchs aufgeben musste und sehr an sich zweifelte. Für die Athleten standen umfangreiche Testeinheiten auf dem Programm: den Anfang machte Katrin Hofmann mit dem Triflexometertest. Dabei wird die Form der Wirbelsäule erfasst und mit der optimalen Form verglichen. Dieses Verfahren ist vollkommen ungefährlich und eignet sich sehr gut zur Prävention.

Neben verschiedenen Leistungstests auf dem Fahrradergometer bei Tobias Marzin standen auch noch Koordinationstraining und viele Gespräche auf dem Programmplan. Vor allem von den Muskelfunktions-tests waren die Athleten und ihr Trainer überrascht. „Das war für uns neu, dass man so spezifisch diagnostizieren kann“, sagte Trainer Markus Kneip nach dem Wochenende. Für Ute Mückel hat das Wochenende vor allem positive mentale Auswirkungen: „Ich bin am Wochenende die besten Leistungstests seit Jahren gefahren“, erzählt sie und blickt nun zuversichtlich in die Zukunft. Sie und Trainer Markus Kneip



Triathlon-Coach Markus Kneip war mit seiner Truppe in der Sportschule

werden nun öfter in die Sportschule kommen, um zu trainieren und regelmäßig die körperliche Verfassung überprüfen zu lassen. „Ich bin mit Lenz auf einer Wellenlänge und wir möchten die Zusammenarbeit intensivieren und das Know-How der Sportschule mit meinem Triathlon-Know-How verbinden“, so Markus Kneip. Seine Schützlinge haben sich für das nächste Jahr große Ziele gesteckt: Für Stefan Schmid stehen die Deutsche Meisterschaft und der Sprung in den C-Kader ganz oben auf der Liste und Ute Mückel möchte den Weg zurück in die Weltspitze finden. Im März steht ein Auftaktwettkampf in Kalifornien an und das große Ziel heißt dann „Ironman Arizona“ im April, wo Ute Mückel für das amerikanische Timex-Team an den Start gehen wird.



... und Blutabnahme aus dem Ohr bei Ute Mückel für einen Laktattest

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Heiko Skorna und Matthias Saalfeld weiter auf Erfolgskurs



Gutes Gespänn: Heiko Skorna, Helmuth Platzer und Matthias Saalfeld (v. links)

Sie werden immer besser: Heiko Skorna und Matthias Saalfeld konnten Mitte November bei der Bayerischen Meisterschaft im Kraftdreikampf in Kempten ihre bisherigen Bestleistungen enorm steigern und trainieren nun auf das große Ziel „Deutsche Meisterschaft 2005“ hin. Heiko Skorna trat bei den Junioren in der Gewichtsklasse bis 75 Kilogramm an. Der 21-Jährige schaffte bei der Kniebeuge mit 145 Kilogramm eine neue persönliche Bestleistung und übertraf damit seine bisherige

Leistung um 10 Kilogramm. Auch beim Bankdrücken präsentierte er sich in sehr guter Verfassung und drückte 97,5 Kilogramm, was eine Steigerung um 5 Kilogramm bedeutete. „Beim Kreuzheben ist mir dann die Kraft ausgegangen“, erzählt er. Hier schaffte er 155 Kilogramm und blieb damit knapp unter seiner bisherigen Bestleistung von 160 Kilogramm. Mit einer Gesamtleistung von 397,5 Kilogramm wurde er Bayerischer Vizemeister. „Ich hatte mir eigentlich vorgenommen, eine Gesamt-

leistung von 400 Kilogramm zu schaffen“, zeigte sich Heiko ein bisschen unzufrieden mit sich selbst. „Aber dazu hätte ich beim Kreuzheben meine alte Bestleistung ziehen müssen“.

Auch Matthias Saalfeld, der ebenfalls bei den Junioren, aber in der Gewichtsklasse bis 100 Kilogramm Körpergewicht antrat, holte sich einen Bayerischen Vizemeistertitel mit einer Gesamtleistung von 565 Kilogramm. Er konnte sich vor allem beim Kreuzheben extrem steigern - nämlich um 35 Kilogramm im Vergleich zu seiner Leistung bei der oberbayerischen Meisterschaft zwei Monate zuvor. Beim letzten Versuch pokerten Matthias und sein Betreuer. „Die Chance dass er es schafft war da, aber er musste richtig kämpfen“, sagt der erfahrene Kraftsportler Helmuth Platzer nach dem Wettkampf. Das Training in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch unter professioneller Anleitung zahlte sich für beide Athleten aus. Auch Matthias Saalfeld konnte sich nicht nur beim Kreuzheben steigern, sondern zeigte auch bei der Kniebeuge und im Bankdrücken jeweils eine neue persönliche Bestleistung. 205 Kilogramm bei der Kniebeuge bedeuteten eine Steigerung um 10 Kilogramm zur bisherigen persönlichen Bestleistung und beim Bankdrücken schaffte der 19-Jährige 120 Kilogramm, was eine Steigerung um 15 Kilogramm bedeutete.

## ERFOLGREICHE SPORTLER

### Markus Huber: Traumjob BMX-Profi

Er ist erst 20 Jahre jung, aber Markus Huber ist schon einer der ganz großen in der BMX-Szene. Mit fünf Jahren, also in dem Alter in dem andere Kinder erst mal Fahrrad fahren lernen, fuhr er schon munter auf der BMX-Bahn, die sein Vater in Weilheim gebaut hatte. Und mit fünf Jahren schnupperte Markus Huber aus Polling bei Weilheim auch schon Wettkampfluft - allerdings nur so zum Spaß, wie er erzählt.

1995 ging Markus Huber nach Kolbermoor, in den Verein, der schon so manchem Crack zum Durchbruch verholfen hat - und auch bei Markus sollte es so kommen. „Da bin ich richtig erfolgreich geworden, mit Tibor Simai als Trainer“, blickt er zurück. 1996 wurde Markus zum ersten Mal Deutscher Meister. Doch bei diesem Erfolg blieb es nicht: bis heute der junge BMX-Freak insgesamt zehn Deutsche Meistertitel gesammelt, vier in der Cruiserklasse und sechs in der 20 Zoll-Klasse, der „Königsdisziplin“ des BMX. Im Juli 2004 durfte Markus seinen bisher größten Erfolg feiern: der vierte Platz bei der Europa-

verdanken: „Tibor hat einen Antrag gestellt, dass ich Elite fahren darf“. Seit Mai dieses Jahres trainiert Markus mit Tibor nicht mehr nur auf der BMX-Bahn, sondern auch in der Sportschule. „Ich habe gesehen, dass Tibor bei Wettkämpfen immer vorne ist, obwohl er nicht so viel BMX fährt“, erzählt Markus. Er fragte sich, warum Tibor diese guten Leistungen bringt, wenn er doch nicht jeden Tag viele Stunden auf dem BMX verbringt. Inzwischen kennt Markus Huber die Antwort: Training in der Sportschule. Er hat nun auch einen speziellen Trainingsplan bekommen, mit viel Stretching und vielen Koordinationsübungen. „Da hat es gefehlt“, gibt er zu. Schon nach wenigen Wochen fühlte sich Markus auch auf dem Fahrrad besser, und hat sich nun ein großes Ziel gesetzt: Olympia 2008 in Peking. Dazu muss er in den nächsten Jahren und vor allem im Qualifikationsjahr 2007 eine konstant gute Leistung zeigen, doch Markus ist zuversichtlich.

Inzwischen hat Markus den Verein gewechselt und startet nun für den TuS Für-



Markus Huber bei der Deutschen BMX-Meisterschaft in Weiterstadt an der Spitze

meisterschaft im Juli in der Tschechei. Auch in der Bundesliga ist der Pollinger ganz vorne mit dabei: Drei Jahre in Folge hat er nun die Bundesliga - diese Wertung besteht aus insgesamt zehn Läufen - in der Eliteklasse gewonnen. Dass er bereits mit 17 Jahren in der Eliteklasse fahren durfte, hat Markus Huber auch seinem großen Idol und Trainer Tibor Simai zu-

stenfeldbruck, denn mehrmals pro Woche 90 Kilometer nach Kolbermoor, das war einfach zu viel. Jetzt kann er den Besuch der Sportschule und der nahegelegenen Brucker BMX-Bahn kombinieren. Gleichzeitig engagiert sich Markus für die Ausgestaltung der Bahn und versucht in die Sportfördergruppe der Bundeswehr aufgenommen zu werden.

### Helmuth lässt sich nicht unterkriegen

Helmuth Platzer gehört schon zum Inventar der Sportschule. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag kommt er seit zum Training, um sich auf seine Kraftdreikampf-Wettbewerbe vorzubereiten. Doch 2004 gab es mal eine Zeit, da war der Helmuth seltener in der Sportschule und viele haben sich gefragt: was ist los? Helmuth Platzer hatte großes Pech: am 10. März 2004, drei Wochen vor der Deutschen Meisterschaft, zog er sich einen Bizepssehnenriss im rechten Arm zu, „im Training, im letzten Satz beim Kreuzheben“, sagt Helmuth mit einem bitteren Unterton. Beim Auffangen des Gewichts riss die Sehne. Das ist eine seltene Verletzung. Helmuth wurde Mitte März operiert und musste sechs Wochen eine Schiene tragen.

Doch sofort nach der Operation ging er zur Krankengymnastik bei Uli Weiß und einen Tag später auch schon wieder zum Training in die Sportschule. Er konnte insgesamt seine Form halten und bekam nach drei Monaten bei der ersten Nachuntersuchung auch grünes Licht - nein noch nicht zum „richtigen“ Training, der Arm durfte nach wie vor noch nicht belastet werden, aber Helmuth durfte wieder radeln gehen. Im September wurde getestet, wie der Nerv den Muskel ansteuert - und alles

sei wieder in Ordnung, versichert Helmuth. Das konsequente Rehatraining, auch mit MBS bei Reinhard Bär, hat sich ausgezahlt: Der Heilungsprozess verlief sehr schnell und auch die Narben sind sehr gut verheilt.

Seit Anfang Dezember darf er seinen Arm wieder richtig belasten und hat nun mit dem Aufbaustraining begonnen - denn Helmuth Platzer lässt sich auch von einer langwierigen Verletzung nicht vom Wettkampfgeschäft vertreiben, er hat klare Ziele: „Am 19. Februar ist ein Bundesligawettkampf“. Hier will Helmuth teilnehmen - und das muss er auch, will er sein großes Ziel „Deutsche Meisterschaft 2005“ verwirklichen. Die Teilnahme an diesem Bundesligawettkampf ist Voraussetzung für eine Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft, die am 9. April 2005 stattfindet. Für das kommende Jahr hat sich Helmuth zum primären Ziel gesetzt, an seine bisherigen Leistungen anknüpfen zu können. Hier spielt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit eine Rolle, auch der „Kopf“ ist wichtig. Nach einer schweren Verletzung ist es nicht leicht, die gleiche Bewegung wieder auszuführen - aber Helmuth Platzer, er alte Hase im Wettkampfgeschäft will sich der Herausforderung stellen.

## SSP-Aikidokas: Preis für das beste Dojo



Stolz präsentieren die Aikidokas der Sportschule Pokal, Medaillen und Urkunden, die sie bei der Enbu 2004 gewonnen haben. An diesem jährlich stattfindenden "Aikido Technik-Wettbewerb" im Münchner Dojo von Yoshinkan-Aikido-Bundestrainer Hiromichi Nagano nahmen 22 Kinder der Sportschule FFB-Puch mit ihren Trainern Toni Trübswetter, Daniel Pröbstl und Miriam Trübswetter teil. Sie hatten dabei mit einer großen Konkurrenz zu kämpfen. Es ging darum, Grundübungen und Techniken vorzuführen die nach einem Punktesystem bewertet wurden.

Aline Pronnett überzeugte mit präzise ausgeführten Kihondosa renzoku, einer Kata Form der Grundbewegungen und legte den Grundstein zur ersten Golmedaille. Bei der Wertung für die Erwachsenen startete erstmals die 15-jährige Miriam Trübswetter bei JuKyu Waza, einer Form von freien Techniken. Da sie einem sehr guten Angreifer aus dem Kobukan Dojo gegen-

überstand und in ihrer spontanen und dynamischen Ausführung der Techniken überzeugte, erreichte sie bereits in der ersten Runde eine Wertung von 33 Punkten, die von keinem der weiteren Teilnehmer übertroffen wurde. Somit ging auch in diesem Disziplin der erste Preis an die Sportschule. Eines der Highlights der Enbu war der Wettbewerb für das beste Dojo, bei dem eine Kata Form "Kihondosa Renzoku" in präziser Ausführung bewertet wurde und als Hauptpreis ein Wanderpokal verliehen wurde. Hier starteten für die Sportschule die Betreuer der Kids: Miriam Trübswetter, Daniel Pröbstl und sehr zum Erstaunen der Kampfrichter die beiden erst 9-jährigen Verena Knössel und Tobias Kriegbaum. Durch eine absolut präzise Ausführung und eine sehr synchrone Bewegungsfolge wurde hier sehr überraschend aber verdient, noch vor dem Münchner Dojo, der erste Preis erreicht und der Pokal für das beste Dojo ging erstmals nach Fürstenfeldbruck.

## MITGLIEDERREISE

### Transalp über die Via Claudia Augusta

Von der Donau über die Alpen an die Adria - davon träumt wohl jeder ambitionierte Biker. Realität wird diese Tour nur für einige wenige, zu groß erscheinen die Strapazen oder alleine fehlt vielen dann doch der Mut. Deshalb bietet die Sportschule 2005 zum ersten Mal eine Reise für die Mitglieder an. Termin ist der 2. - 10. Juli 2005.

Die VIA CLAUDIA AUGUSTA wurde im Jahre 47 n. Chr. unter Kaiser Claudius von Altinum über den Reschenpass bis an die Donau erbaut. Sie war somit die einzige römische Kaiserstraße über die Alpen und verband das Alpenvorland mit der Adria. Ursprünglich wurde sie als militärischer Weg genutzt. In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sie sich zu einer wichtigen Handels- und Reiseroute. Von der antiken Römerstraße sind heute noch drei Meilensteine erhalten - einer aus Rabland im Vinschgau, einer aus Cesiomaggiore in der Region um Feltre, und der erst vor kurzem gefundene Stein von Nauders. Die Via Claudia Augusta verlor ihre Bedeutung als führende Römerstraße an die immer wichtiger werdende Strecke über den Brenner. Heute ist die Via Claudia eine Themenstraße mit hohem kulturellen Wert und ist als Rad- und Wanderweg bekannt und beliebt.

In insgesamt sieben Etappen führt die Route von Donauwörth - dem Ausgangspunkt der Via Claudia Augusta - über Augsburg zur österreichischen Grenze und durch das schöne Tiroler Land. Die erste Etappe beträgt rund 125 Kilometer, am

zweiten Tag werden 117,5 Kilometer zurückgelegt - da sollte man schon ein bisschen Übung auf dem Bike haben. Doch die traumhafte Landschaft entschädigt für so manchen Schmerz. Die dritte Etappe beginnt in Landeck und führt bis nach Südtirol. Der vierte Tag, mit 95 Kilometer genau so lang wie die dritte Etappe, führt vorbei an Meran und Bozen und zahlreichen Obstgärten und endet am Kalterer See. Die fünfte Etappe verspricht historische Bauwerke aus dem 15. Jahrhundert - hier müssen aber auch 120 Kilometer zurückgelegt werden. Der vorletzte Tag ist mit 85 Kilometern der kürzeste. Den Abschluss bildet schließlich die Etappe bis nach Venedig am letzten Tag der Reise.

Insgesamt beträgt die Länge des Via Claudia Augusta-Radwegs rund 750 Kilometer auf Landstraßen, Rad- und Forstwegen, über Schotter und Trails. Die Reise kostet für Mitglieder der Sportschule 444.- Euro. Enthalten sind Streckenguides, Betreuung und Verpflegungspackages. Das Gepäck wird von einem Begleitfahrzeug transportiert, für den Rücktransfer ab Venedig ist gesorgt. Richtig Spaß macht diese Reise erst mit der entsprechenden Vorbereitung - deshalb ist im Reisepreis auch eine einmalige leistungsdiagnostische Analyse mit Trainingssteuerung und Techniktraining in der Sportschule enthalten. Anmeldeabschluss ist der 30. April 2005 - warten Sie nicht zu lange, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Viel los in der Seniorensportschule



Eine muntere Truppe sind die Seniorinnen und Senioren der "Fit ins Alter"-Gruppe der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch. Und das ist auch kein Wunder bei dieser Vielzahl von gemeinschaftlichen Aktivitäten, die im Laufe der Jahre zur festen Institution geworden sind. Fest ins Programm gehört dabei die alljährliche "Fit ins Alter" - Wanderung. Auch dieses Jahr trafen sie sich alle, um die Gegend an der Amper bei Grafrath unsicher zu machen. Dabei geht es zwar auch um die sportliche Aktivität, aber vor allem der Spaß steht im Vordergrund. Wie gut sich alle Seniorinnen und Senioren verstehen, kann man auch an den wiederkehrenden Weihnachtessen erkennen. Mit viel Engagement und Freude wird dieser Abend immer vorbereitet und erlebt.

Doch das Bindeglied aller Teilnehmer bleibt immer noch die jeden Donnerstag stattfindende "Fit-ins-Alter"-Stunde. Für Abwechslung wird da seitens der Sportschule gesorgt: sowohl die drei Trainer - Petra, Adrian und Mathias - wechseln sich wöchentlich ab, und auch der Inhalt des Kurses variiert. Mal Yoga, mal Kräftigungsübungen, mal auch einfach nur den Kreis-

lauf in Schwung bringen, es ist für jeden etwas dabei. Fazit von einem "Fit-ins-Alter"-Teilnehmer dazu ganz einfach: "Die 3er Mischung bringt's". Sehr großen Anklang findet auch das Engagement der drei Trainer und weiterer Betreuer außerhalb der Sportschule. So gut es geht, begleiten sie die Seniorinnen und Senioren auf die Ausflüge und gemütlichen Abende.

Für die Seniorensportler sind die "Fit-ins-Alter"-Stunde eine gelungene Einrichtung der Sportschule, bei der neben dem Fitnessgedanken die soziale Komponente nicht zu kurz kommt.



## Chi Loft - Yoga meets Qi Gong

Unter dem Motto „Yoga meets Qi Gong“ steht das eigene Studio von Petra Martin. Am 1. November hat die sympathische Yoga-Lehrerin, die auch in der Sportschule für alle entspannenden Stunden zuständig ist, ihr eigenes Yoga Studio „Chi Loft“ eröffnet. In der Ludwigstraße 4 hat Petra Martin im zweiten Stock freundliche, helle Räumlichkeiten gefunden. „Ein eigenes Studio, das war mein Traum, mein Lebensziel seit ich Yogalehrerin bin“, erzählt sie. „Yoga und Qi Gong werden selten zusammen angeboten“, erklärt sie. Das hat sie auf die Idee gebracht, die verschiedenen Elemente zu kombinieren. Der Sportschule wird sie aber weiterhin erhalten bleiben.



Entspannung pur im Chi Loft

„Alle Stunden bleiben gleich und mir gefällt es in der Sportschule sehr gut“, sagt sie. Ihr eigenes Yogastudio sieht Petra Martin als Ergänzung zum Angebot der Sportschule. Und Sportschulen-Mitglieder bekommen

natürlich Sonderkonditionen, beispielsweise fünf Stunden bezahlen und sechs Mal ins Chi Loft kommen, oder zehn Stunden bezahlen und 13 Mal ins Chi Loft kommen. Einen Mitgliedsbeitrag gibt es nicht. Unterstützung bekommt Petra Martin in ihrem eigenen Studio von Qi Gong-Lehrerin Birgit Beck, Gesundheitstrainerin Hanna Ehrhardt und Gymnastiklehrerin Susi Selmeier. Die Stunden im Chi Loft können Sie ohne Anmeldung besuchen. Nähere Informationen zu den Angeboten wie „Chi Flow Motion“, „Yoga für den Rücken“, „Pilates“, „Meditation“, „Yoga Golden Age“ oder „Qi Gong“ erhalten Sie im Internet unter [www.chi-loft.de](http://www.chi-loft.de) oder direkt bei Petra Martin.



Petra Martin

## Langlaufen mit Reinhard Bär

Die Sportschule bietet im Januar, Februar und März wieder Langlauf-Termine mit Trainer Reinhard Bär an. Teilnehmen kann jeder, egal ob Anfänger oder Köhner, ob jung oder alt. Aber es ist eine Anmeldung an der Theke erforderlich. Die Termine im Einzelnen:

Samstag, 8. Januar 2005  
Samstag, 22. Januar 2005  
Samstag, 5. Februar 2005

Samstag, 19. Februar 2005  
Samstag, 26. Februar 2005  
Samstag, 5. März 2005

Treffpunkt ist jeweils um 8.00 Uhr an der Sportschule FFB-Puch. Die Kurse finden überwiegend in Graswang bei Oberammergau statt. Für Mitglieder der SSP ist der Kurs kostenlos, Nicht-Mitglieder müssen 15 Euro bezahlen. Die Langlaufausrüstung muss selbst mitgebracht werden. .

## AKTIVITÄTEN DER KINDERSPORTSCHULE 2004



Zum Einradfahren braucht man einen guten Gleichgewichtssinn und viel Übung - unter der Anleitung von Katrin Hofmann lernten die Kinder schnell, sich sicher auf dem Einrad zu halten

Einradfahren, Akrobatik, Inline-Skaten, BMX-Fahren, ein Familienausflug zum Jexhof .... und das sind nur die Zusatzangebote, die die Mitglieder der Kindersportschule im Jahr 2004 nutzen konnten. Zu den Standardstunden der Kindersportschule gehören neben Mutter-Kind-Fitness und Aikido zahlreiche Gruppenstunden für Kinder der unterschiedlichen Altersklassen. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an der Theke in der Sportschule und in der Infozeitung Kindersportschule.



Wer fängt die meisten Fische? Diese und viele weitere Herausforderungen erwarteten die Kinder beim Ausflug zum Jexhof

Warum legt Lenz Westner einen so großen Wert auf die Förderung des Nachwuchses? Statistiken belegen, dass immer mehr

Kindergarten- und Schulkinder zu dick und zu unsportlich sind. Koordination und Kondition haben die wenigsten, beweglich ist nur noch ein kleiner Teil der Kinder.



Aller Anfang ist schwer? Das fanden die Kinder beim Inline-Kurs nicht - schließlich wurden sie von Peter Bals und Flo Schmid super betreut

meist eine untergeordnete Rolle spielt, können diese Defizite nicht aufgefangen werden und viele Vereine haben

nicht die finanziellen Mittel und teilweise nicht entsprechend ausgebildete Trainer, um auch sportlich weniger begabte Kinder zu integrieren. Als eine mögliche Auffangstation nannte Weineck die Studios und zeigte ein Konzept auf, wie es in der Sportschule bereits seit vielen Jahren realisiert ist. In der von Fachkreisen als beispielhaft bezeichneten Kindersportschule werden altersspezifisch die motorischen Fähigkeiten der Kinder von speziell ausgebildetem Fachpersonal gefördert. Bei den Angeboten der Kindersportschule trainiert der Nach-

wuchs spielerisch Koordination und Beweglichkeit und verbessert die Konzentration, was den Kindern dann auch für schulische Leistungen merklich zugute kommt.



Gegenseitiges Vertrauen und Koordination standen beim Akrobatik-Kurs mit Mathias Beule und Heiko Skorna an erster Stelle

Prof. Dr. Dr. Jürgen Weineck zeigte kürzlich bei einem Kongress des Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverbandes im Fliegerhorst Fürstenfeldbruck erschreckende Beispiele von Kindern, die weder Seilspringen noch einen Hampelmann können. Schuld seien die Kürzungen im Schulsport und ein geändertes Freizeitverhalten, das in vielen Familien von Fernsehen und Computerspielen bestimmt ist. Im Schulsport, der



Zielwerfen - eine weitere Station bei der Schnitzeljagd zum Jexhof, bei der die ganze Familie im „Einsatz“ war

## Überarbeitetes Gymnastikangebot

Um den Wünschen und Anforderungen der Kunden noch besser gerecht werden zu können, führte Anke Athenstaedt, die in der Sportschule die gesamten Gymnastik- und Outdoorangebote koordiniert, eine Befragung der Gymnastikstundenbesucher durch. Besonders die Antworten auf die Fragen, welche Angebote besonders beliebt sind, oder was sich die Mitglieder der Sportschule zusätzlich zum bestehenden Gymnastikangebot wünschen, widmete Anke besondere Aufmerksamkeit. Die Umfrage hatte ergeben, dass vor allem die Entspannungsstunden sehr gut ankommen und sich die Mitglieder noch mehr tänzerische Elemente wünschen. Dementsprechend wurde das Gymnastikangebot im Oktober um die „Bodyart-Übungsstunde“ (Freitag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr) und „Let's dance!“ (Freitag, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr) erweitert. Im Bodyart-Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Dabei ist nicht der einzelne Muskeln, sondern der menschliche Körper in seiner Ganzheit von Bedeutung. Alle Übungen und Positionen beanspruchen daher auch mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und fordern die Konzentration auf eine bewusste Körperhaltung und Körperspannung von den Teilnehmern. Mit "Let's dance!" wurde eine Stunde mit fetziger Musik ins Programm aufgenommen. Hier lernen die Teilnehmer unter professioneller Anleitung Tanzchoreographien mit Elementen aus Hip Hop, Jazz und Modern Dance. Beim tänzerischen Warm-Up werden die Gelenke mobilisiert und die Technik wird erlernt und später verfeinert. Der langsame Aufbau der Choreographie ermöglicht auch Anfängern jederzeit einen leichten Einstieg in die Stunde.

## MITGLIEDERPORTRÄT

### Dominik Nörr beim Olympischen Fackellauf



Unvergessliche 400 Meter: Dominik mit dem olympischen Feuer

Wie kommt ein ganz normaler Freizeitsportler dazu, die olympische Fackel durch München tragen zu dürfen? Die Antwort auf diese Frage kann man bei SSP-Mitglied Dominik Nörr erhalten, der im Juni dieses Jahres zu den Fackelläufern der Olympischen Spiele von Athen zählte. 14 Jahre lang spielte er beim TUS FFB Handball und war schon immer ein begeisterter Sportler. Im April 2004 trat er der Leichtathletikabteilung des FC Puchheim bei und begann dort

mit einem Training für Mittel- und Langstreckenlauf. Diesem Beitritt verdankte der Brucker auch den Zufall: Eines Tages erhielt er einen Brief des Sponsors Coca Cola, in dem ihm mitgeteilt wurde, dass er als olympischer Fackelläufer in München vorgesehen war. "Ich dachte erst, dass sei ein Scherz, doch es war dann wirklich so." Eine bis jetzt noch unbekannte Person hatte ihn als Fackelläufer vorgeschlagen. Aus mehr als 4200 Kandidaten wurde Dominik als einer der 125 Fackelläufer ausgewählt. Nach der ersten Freude kam dann das aufgeregte Warten auf den Tag X, den 29. Juni 2004. Doch beinahe hätten ihm seine Beine einen Strich durch die Rechnung gemacht. Im Mai entzündete sich der Muskelansatz in beiden Oberschenkeln und der Einsatz als Fackelläufer schien in Gefahr. "Doch durch die tolle Betreuung in der Sportschule Puch und einige Spezialpläne für mich hat es dann zum Glück doch geklappt." Am entscheidenden Tag konnte Dominik die 400 Meter lange Strecke als olympischer Fackelläufer schmerzfrei genießen. Unter diesen befanden sich auch die Skilegende Rosi Mittermaier und der Stabhochspringer Tim Lobinger. Stolz kann der 26-jährige Erzieher Dominik auf die vielen Fotos sein, die ihn mit dem Feuer abbilden. Als Erinnerung an diesen wichtigen Tag konnte er die Olympia-Ausstattung und seine Fackel mit nach Hause nehmen. "Dieses besondere Erlebnis werde ich nie vergessen können", schwärmt Dominik noch heute.

### Der Nikolaus in der Kindersportschule



Nikolaus ganz nah - da war das eine oder andere Kind anfangs doch ein bisschen schüchtern. Doch als der Nikolaus mit seinem Engelchen die Tüten verteilte, trauten sich die Kinder ganz nah ran. Der Nikolaus besuchte mit seinem Engel alle drei Stunden Mutter-Kind-Turnen bei Marion am Montagvormittag und kam auch in die Sport und Spaß-Stunden von Eva am Mittwochnachmittag. Ihre tollen und mit viel Liebe gebastelten Nikoläuse, Fensterbilder und Sterne konnten die Kinder dem Nikolaus und seinem Engelchen bei der Weihnachtsbastelstunde mit Marion, Melanie und Eva präsentieren - und weil alle sooo fleißig und brav waren hatte der Nikolaus natürlich noch einmal einen bis oben gefüllten Sack dabei.

### Heli-Skiing, Buckelpiste, Ladies-Specials

Buckelpiste, Tiefschnee, Ladies-Specials oder Heli Skiing... das Angebot von Garhammer Skitours bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen neue Herausforderungen. Dass man kein Skirennleistungssportler sein muss, um Spaß an einer Heli-Skiing Woche im Kaukasus zu haben, das haben einige Trainer und Mitglieder der Sportschule bereits am eigenen Körper gespürt - und auch im März 2005 bietet Garhammer Skitours wieder eine Woche Heli-Skiing in Gudauri im Kaukasus an. Mit der richtigen Vorbereitung in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch und der unvergleichlichen ABS-Technik von Garhammer Skitours wird die Woche vom 5. - 12. März 2005 auch für ungeübte Tiefschneefahrer zum unvergesslichen Erlebnis. Speziell für Frauen bieten Sandra und Ernst Garhammer „Ladies-Tiefschnee-Specials“ an - Termin ist beispielsweise 29./30.



Heli Skiing - Ein Erlebnis der besonderen Art

Januar 2005 in Oberstdorf. Ernst und Sebastian Garhammer, die beiden Skicracks können Sie gemeinsam erleben bei der Robinson Club Piz Buin Tiefschnee-Woche vom 15. - 22. Januar 2005 in Klosters.

Für alle Einsteiger, die Angst vor den weißen Hängen haben, gibt es vom 31. Januar - 4. Februar 2005 eine spezielle Einsteigerskiwoche auf einer Hütte im Kleinen Walsertal - Lernen mit Leichtigkeit, Überwindung der Angst und natürlich Hüttenzauber mit Live-Musik sind garantiert. Einen Vorgeschmack auf die Faszination Skifahren bekommen Sie mit dem neuen Garhammer Film „Pass it on“ - hier zeigt unter anderem Sebastian Garhammer die Möglichkeiten des Freerides.

Alle Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei Garhammer Skitours unter [www.garhammer.com](http://www.garhammer.com) oder telefonisch unter 08146/ 1556

### BGKV-Kongress - SSP vertreten

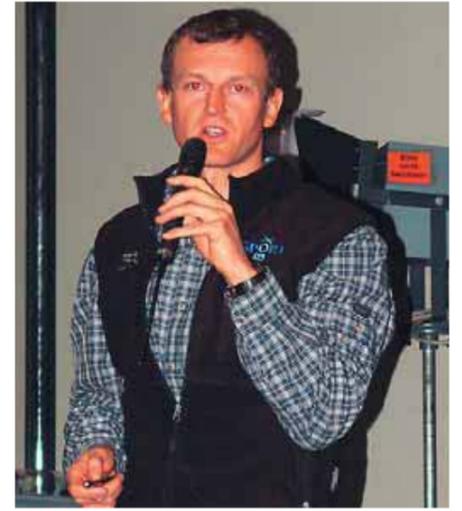
Die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch arbeitet seit vielen Jahren im Bereich der Trainingsforschung und Trainerausbildung. Im Oktober fand in Fürstenfeldbruck ein hochkarätiger Kongress des Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverbandes (BGKV) statt, bei dem drei Referenten aus der Sportschule kamen. Neben Vertretern aus der Wissenschaft wie Professor Dr. Ulrich Hartmann von der Technischen Universität München oder Dr. Birgit Friedmann von der Uni-Klinik Heidelberg sprach sich auch Sportschulen-Inhaber Lenz Westner dafür aus, bestehende Dogmen im Bereich des Trainings zu überdenken. Das Thema des Kongresses, zu dem rund 250 Trainer, Sportstudenten und Studiobesitzer in den Fürstenfeldbrucker Fliegerhorst gekommen waren, lautete "Sport und Gesundheit in der Welt des Studios". Namhafte deutsche Wissenschaftler, Ärzte, Trainer und Physiotherapeuten stellten Erkenntnisse und Möglichkeiten eines umfangreichen Studiotrainings, vom Kindes- bis zum Seniorenalter, vom Freizeit- bis zum Leistungssportler vor.



Norbert Schrimpf leitete den Workshop „Neuromuskuläres Training“

Wolfgang Seibert, Vizepräsident für Breitensport und Lehrwart im Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverband und Trainer beim FC Puchheim war federführend bei der Organisation dieses Kongresses, der heuer erstmalig in Zusammenarbeit mit dem bayerischen Sportärzterverband realisiert werden konnte. Die Idee, einen derartigen Kongress zu veranstalten, war auf Anregung von Lenz Westner entstanden, um die Arbeit des Trainingsgeräteherstellers Josef Schnell zu würdigen, der mit seiner Firma in Peutenhausen auf dem Gebiet der Gerätetechnologie absolutes Neuland betreten hatte und mit dessen Söhnen die Sportschule in engem Kontakt steht was Trainingsforschung angeht.

Lenz Westner machte deutlich, dass im Leistungssport oft die Maximalkraft eines Sportlers gemessen werde und das Training das Ziel habe, diese Maximalkraft zu steigern. Aber die Maximalkraft sei nicht die ausschlaggebende Komponente für das Training von Hochleistungssportlern, erklärte er und stellte eine wissenschaftliche Untersuchung mehrerer Hochleistungssportler aus den Gebieten Skispringen, Mountainbike und Kraftsport vor, die in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch erarbeitet worden war. In Bezug auf Josef Schnell, der ein Pionier auf diesem Gebiet war, zeigte Lenz Westner anschaulich auf: "Mehrere Sportler können die gleiche Maximalkraft haben, aber eine ganz unterschiedliche Leistungsfähigkeit". Oft wird aber nur die Maximalkraft gemessen, was ein Verhängnis sei. Der Schlüssel zu einem effizienten Training ist die Bestimmung des individuellen Leistungsprofils. Diese individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Sportlers können in der Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch in der Abteilung für Leistungsdiagnostik ermittelt werden. Die Kun-



Lenz Westner sprach über desmodromisches Training

den - egal ob aus dem Bereich Freizeit- oder Spitzensport - bekommen danach eine ausführliche Information über ihren derzeitigen Leistungsstand und individuelle Trainingsempfehlungen, wie sie ihr Ziel möglichst schnell aber gesund erreichen. Dass viele nationale und internationale Spitzensportler dieses Wissen nutzen um ihre eigene Leistung zu verbessern, zeigt sich an den zahlreichen Anfragen, die die Sportschule in diesem Bereich bekommt. Kürzlich war eine Gruppe Triathleten aus Deutschland und Luxemburg in der Sportschule, um ihre Leistungsfähigkeit testen zu lassen.

Dem Grundtenor von Lenz Westner schloss sich auch Prof. Dr. Ulrich Hartmann von der Technischen Universität München an. Er machte deutlich, dass bei falschen Trainingsmethoden die Leistung von Sportlern abfällt. Dann aber machen viele Trainer den Fehler, ihren Schützlingen härtere Trainingsmethoden aufzubürden. Dadurch sinkt jedoch die Leistungsfähigkeit noch mehr und der Sportler hat seine Höchstform verloren - fatal vor allem vor wichtigen Wettkämpfen. Dr. Birgit Friedmann, Oberärztin in der Abteilung Innere Medizin VII an der Universitätsklinik Heidelberg belegte anhand einer wissenschaftlichen Untersuchung, dass bei einem desmodromischen Beintraining, Muskelfasern gebildet werden, die für ein Kraftausdauertraining sehr gut geeignet sind. Mit den Ergebnissen von Frau Dr. Friedmann



Über Nahrungsergänzungsmittel referierte Christian Rochel

ist erklärbar, warum viele Sportler nach dem Training an einem desmodromischen Gerät auch eine bessere Ausdauerleistung zeigen. Die Sportschule Fürstenfeldbruck-Puch ist weltweit der größte private Anwender und die einzige kommerzielle Ausbildungsstätte der desmodromischen Technologie. Die Besonderheiten des desmodromischen Trainings veranschaulichte Lorenz Westner im Rahmen eines Workshops. Norbert Schrimpf leitete den Workshop "Neuromuskuläres Training" und Christian Rochel, der Ernährungsexperte der Sportschule, sprach über die verschiedenen Möglichkeiten und die Anwendungsgebiete von Nahrungsergänzungsmitteln im Bereich des Studiotrainings.

Martin Müller von der Trainsoft GbR aus Moorenweis stellte im Rahmen des Kongresses eine neue Software für Fitnessstudios vor, die in Zusammenarbeit mit der Sportschule entwickelt wurde und höchsten Ansprüchen genügt.

## 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 |
|--|----------|-----------|
| Normaltarif:   | 65,00 €  | 55,00 €   |
| Nachmittagstarif (Nutzung der gesamten Angebote bis 16.00 Uhr werktags, samstags, sowie sonn- und feiertags) | 50,00 €  | 45,00 €   |
| Azubi, Student, Bundeswehr W 10  | 50,00 €  | 45,00 €   |
| Familientarif bei 2 Personen (nur bei verheirateten Paaren)  | 110,00 € | 100,00 €  |
| bei 3 Personen (Kindern und Geschwistern)  | 150,00 € | 135,00 €  |

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

**3-Monats-Vertrag** (mit Test, Anmeldegebühr, Kautions, Beitrag).  
**Im voraus zu zahlen!** 310,00 €

**Neukunden-Serviceheft 75,00 €**, jedes weitere Familienmitglied 45,00 €  
 Das Serviceheft beinhaltet die Eingangsbeurteilung, die Ermittlung muskulärer Dysbalancen, orientierende Bewegungs-bereichsinspektion und einen aussagefähigen Ausdauerstest (bei Risikogruppen unter ärztlicher Überwachung).

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

| Sondertarife:                            | einmalig: | 10er Karte: |
|--|-----------|-------------|
| Kletterwand + Sauna:                     | 20,00 €   | 105,00 €    |
| Gymnastik + Sauna (Erwachsene):          | 20,00 €   | 105,00 €    |
| Gymnastik (für Jugendliche bis 16 Jahre) | 6,00 €    | 40,00 €     |
| Sauna:                                   | 10,00 €   | 60,00 €     |

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

| Serviceheft:  | Preis:  |
|---|---|
| Trainingsaufnahme-Serviceheft (Pläne der Sportschule sind vorhanden, kein Test nötig) | inkl. Kartenkaution 30,00 €                   |
| Wiedereinsteiger-Serviceheft (Neue Probleme, Test ist notwendig)                      | inkl. Kartenkaution 70,00 €                   |
| Fit ins Alter-Serviceheft   | Preis für Nichtmitglieder 150,00 €            |
| Triflexometertest   | Mitglieder 25,00 €<br>Nichtmitglieder 50,00 € |

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>Finnische Sauna 90°</b>     | A<br>09:00-21:30 | B<br>12:00-21:30 | A<br>09:00-21:30 | B<br>12:00-21:30                               | A<br>09:00-21:30 | B<br>09:00-17:30 | B<br>09:00-15:30 |
| <b>Regenerations-Sauna 60°</b> | B<br>15:00-21:30 | A<br>16:00-21:30 | B<br>15:00-21:30 | A<br>12:00-16:00 nur Damen<br>16:00-20:00 alle | B<br>14:00-21:30 | ---              | A<br>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<br>14.00 - 17.00 Uhr |
| Donnerstag | 14.00 - 18.00 Uhr                     |
| Freitag    | 9.00 - 12.00 Uhr                      |
| Samstag    | 10.00 - 13.30 Uhr                     |

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Sommer (Juni - August)**

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

**Winter (September - Mai)**

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

## IMPRESSUM

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Layout: | Miriam Ullmer                   |
| Texte:  | Miriam Ullmer<br>Anita Fasching |
| Fotos:  | Miriam Ullmer<br>Privatarchive  |

## KONTAKT

Sportschule FFB-Puch GmbH

Am Fuchsbogen 9  
 82256 Fürstenfeldbruck  
 Telefon: 08141/ 23026

Internet: [www.sportschule-puch.de](http://www.sportschule-puch.de)

## GYMNASTIKZEITEN

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

Nach Absprache und Aushang an Infowand