

sport punkt Breitenau

Unsere Marathonfrau

Sabine Schlögl lief beim diesjährigen Vienna City Marathon als erste Breitenauerin die gesamten 42,195 km. Sie schaffte dies in der beachtlichen Zeit von 4:35:14.

Gratulation zu dieser großartigen Leistung!



Das Top Ereignis des ASKÖ Breitenau

Trenkwalder Steinfeld-Trophy

Doppel - Kreismeisterschaften
des NÖTV Kreis Süd 2005

auf der Tennisanlage in Breitenau

von Mittwoch, 27. Juli bis Sonntag, 31. Juli 2005

www.askoe-breitenau.com

Xund bleim

Gesundheitseffekte
des Ausdauertrainings

ASKÖ Breitenau

Der Vereinssport ist
unersetzbar

Treffpunkt

Im Gespräch
mit Marius Bock

In dieser Ausgabe:

Der Chefsessel 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Der Obmann hat das Wort

Laufend 4

Stocheinsatz 5

Treffpunkt 6

Xund bleim 7

Fixpunkt 8



Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

Danke!

Ich möchte mich bei Ihnen, im Namen meines Teams, für die zahlreichen positiven Rückmeldungen und Kritiken den Sportpunkt Breitenau betreffend herzlichst bedanken. Wir haben uns über das schallende Echo sehr gefreut und werden nun alles daran setzen, Sie weiterhin bestens zu informieren. Heute versuche ich vom „Chefsessel“ aus, Ihr Interesse an einem Fixpunkt unseres alljährlichen Terminkalenders zu wecken: der Steinfeld-Trophy Breitenau.

1990 vom damaligen Sportlichen Leiter Alois Strohmayer als privates Geburtstagsturnier ins Leben gerufen, hat sich dieses Doppeltturnier stetig weiterentwickelt. Nach einigen gelungenen Austragungen, wurde man auch im Kreis auf diese Veranstaltung aufmerksam.

Im Jahre 1999 sprach uns der NÖTV Kreis Süd erstmals ein offizielles Turnier zu. In den folgenden Jahren fand dieses immer besseren Anklang bei den Spielern, die besonders lobende Worte für die ausgezeichnete Organisation, die gute Terminplanung und die Gastfreundlichkeit übrig hatten und nach wie vor haben. Bald schon hatte unsere Steinfeld-Trophy den Ruf, eines der besten Turniere im Kreis zu sein.

Im Jahre 2003 folgte die Bestätigung. Die Steinfeld-Trophy wurde zur Kreismeisterschaft ernannt, und avancierte dadurch zum wichtigsten Doppeltturnier. Dadurch erreichte das Turnier neue Dimensionen. Noch mehr und bessere Tennisspieler kamen auf unsere Anlage und wurden Freunde dieser Veranstaltung und des ASKÖ Breitenau.

Die Spiele haben seit den 90igern an Qualität gewonnen und auch das Rahmenprogramm hat sich permanent verbessert. Seit 2002 bietet das Turnierwochenende auch einen kulinarischen Höhepunkt. Chefkoch Gerhard Fuchs verwöhnt die SpielerInnen aber auch die BreitenauerInnen mit Köstlichkeiten aus verschiedenen Teilen der Erde.

So aß man sich durch die Küche Andalusiens,

verzehrte Spezialitäten der Piemont und genoss ein American Barbecue. Das Turnier ist also viel mehr als ein sportliches Ereignis geworden. Es hat sich zu einer „Breitenauer Veranstaltung“ entwickelt, welche Freunde des Tennissports und Gourmets in gleichem Maße anlockt.

Für heuer erwartet das OK-Team der Steinfeld-Trophy, die vom 25. bis 31. Juli stattfinden wird, eine gute Beteiligung, großartige sportliche Leistungen und eine wundervolle Reise durch die Ägäis. Mit an Bord ist auch wieder Gerhard Fuchs, der uns aus seiner Kombüse mit zahlreichen Köstlichkeiten verwöhnen wird.

Lassen Sie sich diese Kreuzfahrt nicht entgehen und genießen Sie Urlaubsstimmung unter griechischer Sonne in Breitenau. Ich lehne mich schon jetzt in meinem „Chefsessel“ zurück, schließe die Augen, lausche den Zikaden, fühle die Sonne auf meiner Haut, genieße das Rauschen des Meeres, den herbeigewehnten Duft aus den Tavernen und träume, ... träume, ... träume.



Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

ASKÖ Breitenau
Gartengasse
2624 Breitenau

Telefon: +43-2635-62251
E-Mail: kontakt@askoe-breitenau.com

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes

MedienInhaber, Verleger:

ASKÖ BREITENAU

Grundlegende Richtung:

Information für alle, die über das aktuelle Geschehen beim ASKÖ Breitenau informiert werden wollen

Herausgeber:

ASKÖ Breitenau, 2624 Breitenau, Gartengasse

Chefredakteur:

Hermann Weißenbacher

Stellv. Chefredakteurin:

Sigrid Haslinger

Redakteure:

Judith Preiner, Margit Reiter, Helmut Preiner

Layout und Design:

Nikolaus Reisner

Erscheinung:

Sehr unregelmäßig, ab sofort mindestens ein bis drei mal im Jahr

**SIE FINDEN UNS AUCH IM
WEB**

www.askoe-breitenau.com



Aufschlag Volley 0:15

von Sigrid Haslinger

Nach dem Ende der Mannschaftsmeisterschaft des NÖTV Kreis Süd 2005 können alle Teams unseres Clubs eine positive Bilanz ziehen. Die Erfolge mussten sich heuer, aufgrund einer großen Anzahl von verletzten Spielern, allerdings sehr hart erarbeitet werden.

Die Damen konnten sich den vierten Platz in der Tabelle und somit den Klassenerhalt in der *Landesliga B* sichern. Sie werden somit in der nächsten Saison bereits zum dritten Mal en suite in der zweithöchsten NÖ Spielklasse vertreten sein.

Die Herren 1 erreichten ebenfalls Rang vier und verfehlten nur hauchdünn einen Podestplatz in der *Kreisliga I*. Aufgrund der geplanten Umstrukturierung im Herrenbewerb besteht für dieses Team aber noch die Hoffnung, in die neu gegründete *Landesliga C* aufzusteigen. Eine Entscheidung darüber wird aber erst im Herbst fallen.

Die Herrenmannschaften 2 (*Kreisliga III D*) und 3 (*Kreisliga IV H*) konnten den 3. beziehungsweise

5. Platz erreichen, und schafften somit auch den Klassenerhalt.



Am letzten Juniwochenende wurde zum 6. Mal die Vereinsmeisterschaft auf Rasen ausgetragen. Es konnte sich, so wie auch in den letzten Jahren, der Rasenspezialist und Favorit **Christian Reiter** durchsetzen. Er besiegte in einem spannenden Finale **Hermann Weißenbacher**. Den dritten Platz teilten sich mit Martin Pasecker und Wolfgang Stocker zwei Spieler der Herren 1. Im Hoffnungsbewerb blieb der rekonvaleszente Robert Piribauer erfolgreich. Senioren-Rasenvereinsmeister wurde **Ernst Lukawinsky**.

Im Rahmen der anschließenden Meisterschaftsfeier bedankten sich der Obmann und die sportliche Leitung bei allen SpielerInnen für ihren Einsatz und belohnten diese mit einem köstlichen Buffet italienischer Spezialitäten.



Der Obmann hat das Wort

von Heinz Grill

Der Vereinssport ist unersetzbar

Die Mitarbeiter (allesamt ehrenamtlich selbstverständlich) in den diversen Sportclubs und Vereinen werden oft abwertend als „Vereinsmeier“ bezeichnet. Ihr Einsatz, ihre Bereitschaft für andere und damit auch für die Gesellschaft tätig zu sein, ist jedoch nach wie vor unersetzbar. Nur dank dieser Funktionäre kann die Vereinsführung klappen und das Vereinsleben intakt gehalten werden. Doch die Aufgaben werden immer umfangreicher und größer, sodass immer mehr Zeit und Freizeit der Verantwortlichen nötig ist, um die Vereine or-

dentlich zu führen.

Funktionierende Sportvereine sind aber gerade heute notwendig und bewähren sich gut gegen die zunehmende Isolation vieler Menschen, aber auch gegen sinkende Moral. In den Vereinen lernen vor allem junge Leute durch Vorbilder, Tugenden wie Fairness, aber auch Rücksichtnahme auf andere.

Vereine stehen auch für eine wesentlich bessere Lebensqualität in den Gemeinden. Das Bedürfnis der Bevölkerung nach kostengünstiger, sportlicher Betätigung u. a. kann durch sie abgedeckt werden. Sie sind aber auch Träger des organisierten, gesellschaftlichen Lebens in vielen Ortschaften. Die Fördermittel müssen daher seitens der Gemeinden sparsam und verantwortungsvoll verwendet werden. Den Großteil des Budgets sollen jedoch die Vereine selbst, durch eigene Initiativen und Ideen erbringen.

ASKÖ Breitenau
Obmann Heinz Grill



Laufend

von Judith Preiner

Laufend...

kann die Sektion LC Askö Breitenau über Erfolge im Laufsport berichten. Seit April nehmen unsere Vereinsläufer wieder an der aus 11 Läufen bestehenden NÖ Lauftour teil. Die besten Ergebnisse auf den verschiedensten Distanzen (von 7,5 km bis 21,1 km) werden am Ende gewertet. In den letzten Jahren konnten unsere Athleten dabei gute Resultate erzielen. Marius Bock blieb in der Wertung M 20 immer siegreich. Dieter Ernst belegte 2004 den 2. Platz in der Klasse M 50. Unsere Damen lagen im Vorjahr in der Gesamtwertung auf den Rängen 3 bis 5. Wir hoffen, dass am Ende dieser Saison ähnlich gute Resultate zu Buche stehen werden.

Ein absoluter Höhepunkt im Laufjahr 2005 war die Teilnahme von 7 Läufern am **20. Internationalen Marathon in Hamburg**, welcher am 24. April über die Bühne ging. Alle Teilnehmer konnten den 42,195 km langen Lauf locker unter 4 Stunden beenden. **Marius Bock** schaffte sogar die ausgezeichnete Zeit von **2:40:51**.



Am 22. Mai 2005 nahmen 5 Halbmarathon-, 4 Staffel- und zwei Marathonläufer am Wien-Marathon teil. **Sabine Schlögl** schaffte es als **erste Breitenauerin** die gesamte Distanz zu

bewältigen, wozu sie **4:35:14** benötigte. Sie wurde die gesamte Strecke lang, von ihrem Ehemann Christian bestens betreut und begleitet. Für diese Leistung wollen wir ihr nochmals größten Respekt zollen und ihr sehr herzlich gratulieren.

An unserer **4. Vereinsmeisterschaft** am 25. Juni 2005 nahmen 35 Läufer teil. 8 Kinder ermittelten in den Jugendbewerben die schnellsten Läufer. Die Integrationswerkstätte Ternitz stellte 3 Läufer und 13 Nordic Walker und bewies damit erneut, dass Sport nicht nur gesund ist, sondern auch therapeutischen Zwecken dienen und noch dazu Spaß machen kann. Der Sieg über die **5,5 km** lange Distanz war **Marius Bock** bei den Herren auch heuer nicht zu nehmen. Er siegte in neuer **Rekordzeit** von **17:19** und verwies Thomas Schärf und Josef Katzgraber auf die Plätze 2 und 3. Bei den Damen liefen Sabine Schlögl und Judith Preiner Hand in Hand über die Ziellinie und teilten sich somit die Vereinsmeisterlorbeeren.

Herren:	1. Bock Marius	17:19
	2. Schärf Thomas	21:08
	3. Katzgraber Josef	22:16

Damen:	1. Schlögl Sabine	
	Preiner Judith	26,43
	3. Binder Karin	27:59



Jetzt freut sich die Lauffamilie auf den alljährlichen Vereinsausflug, der heuer am 28. August zu einem Lauf ins Lafnitztal führt. Dort werden unsere Athleten an einem Halbmarathon, einem 6 km-Lauf und einem Staffellauf teilnehmen.



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Jeder Sport macht noch mehr Spaß, wenn man über die richtige Ausrüstung verfügt. Am wichtigsten für diese Sportart sind die Stöcke:

Der Stock sollte leicht, stabil und aus Carbon- u. Glasfaser bestehen. Der Stockgriff ist ideal, wenn er ergonomisch geformt ist und angenehm in der Hand liegt. Die Handschlaufe sollte an die Größe der Hand anzupassen sein und somit einen festen Sitz garantieren. Die Stockspitze muss widerstandsfähig und im Idealfall austauschbar sein. Das Gehen mit dem Gummipad auf der Stockspitze ist für den harten Untergrund gedacht. Er fängt Vibrationen ab und vermeidet unangenehme Geräusche. Laut neuesten Erkenntnissen wird die Stocklänge ermittelt, indem man die Körpergröße mit 0,68 multipliziert. Beim senkrechten Aufsetzen des Stockes soll der Unterarm leicht abfallen (früher: rechter Winkel). Beim Probegehen sollte eine harmonische Armschwung- und Schritttechnik möglich sein.

Als **Walking-Schuh** eignet sich jeder feste Schuh, der ein gutes Profil aufweist. Die Größe sollte so gewählt werden, dass an der Fußspitze noch etwa eine Daumenbreite Platz hat.

Bekleidung: Da jeder Mensch Temperaturen äußerst unterschiedlich empfindet, gibt es keine einheitliche Bekleidungsempfehlung. Das Schichtenprinzip hat sich bewährt. Die innerste Schicht hat die Aufgabe, den Schweiß an die äußere abzugeben, sodass sich die Haut möglichst trocken anfühlt. Die äußerste Schicht soll vor Wind und Nässe schützen, aber doch die Feuchtigkeit des Körpers abgeben. Als Materialien sind sogenannte Funktionsfasern wie Polypropylen und Polyester optimal.

Doch nun genug der Theorie. Was tut sich in der Nordic-Walking-Gruppe Breitenau? Die Teilnahme am Kirschblütenlauf in Purbach (Strecke ca. 4 km) im April, am ARBÖ-Wandertag (ca. 10 km) in Breitenau, an einer Tour von Leiding auf den Weißjäckel (mit 22 Personen), sowie einem „Walk“ in Guntrams sind sicher eine Erwähnung wert.

Als besonders gelungen kann man die Vereinsmeisterschaft der Läufer und Walker am 25.6. bezeichnen. Insgesamt nahmen 28 Nordic WalkerInnen daran teil. **Elke Spielbichler** bewältigte die 5 km-Strecke in der beachtlichen Zeit von 44:40 Minuten und wurde bereits zum zweiten Mal Vereinsmeisterin. Bei den Herren gingen **Josef Harbauer** und **Klaus Dorfleitner** ex aequo als Sieger hervor; Zeit: 43:55 Minuten. Ein Grillabend, mit Karl Rosefeld als Grillmeister, ließ den Tag spannend ausklingen.

Unsere nächsten Auswärtseinsätze werden eine Tour in Wöllersdorf (am 1.8.) und in Würflach (am 5. 9.) sein. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Anschlagtafel!

Hinweis in eigener Sache: Unsere Nordic-Walking-Treffs im Sommer finden jeweils am Montag und Donnerstag, um 18.30 Uhr statt. Treffpunkt: Tennisanlage Breitenau. Einfach vorbeikommen und mitmachen!



Noch etwas zum Schmunzeln:

Dass Nordic Walking durchaus kreativ macht, beweist folgende Begebenheit:

Nach einer Tour in Breitenau sitzen unser Herr Professor und der Graphiker gemütlich bei einem Getränk (alkoholfrei?). Der Herr Professor sinniert vor sich hin, er hätte nun sein Buch fertig, ihm fehle aber noch der Titel und vor allem das Cover. Der Graphiker nimmt einen Zettel (die Rückseite der Anmeldung für die Vereinsmeisterschaft!) und skizziert ein wenig herum. Nach ein paar Minuten ist man sich einig: Titel und Cover stehen fest – und man wendet sich wieder anderen Themen zu ...



Treffpunkt

von Hermann Weißenbacher

Marius Bock ist das Aushängeschild unserer Sektion Laufen. Er ist nicht nur der frischgebackene Vereinsmeister, sondern auch ein Läufer, der sich über die Orts-, ja sogar Bezirks- und Landesgrenze hinaus, einen Namen gemacht hat. Ich packte die Gelegenheit am Schopf, um mit ihm über seine bisherige Karriere, seine Ziele und Träume zu sprechen.

Deine frühere Leidenschaft galt dem Tennis und dem Schilaulauf. Wie entstand eigentlich deine Liebe zum Laufsport?

Durch meinen Aufenthalt in London (Anm. 2001-2002). Ich konnte dort meinen anderen Hobbys nur schwer nachgehen und so lag es nahe, mit dem Laufen zu beginnen. Das Wetter ist in England dafür auch mehr als geeignet. Also ziehst du dir die Laufschuhe an und los geht's. Bald schon wurde es dann zu einer „Sucht“.

Aber heute erzielst du, obwohl du eigentlich autodidakt bist, Zeiten von denen viele nur träumen können. Hast du ein spezielles Trainingsprogramm, das dich zu deinen Erfolgen führt?

Ich habe kein festgelegtes Trainingsprogramm. Wenn du so willst trainiere ich nach Gefühl. Selbstverständlich habe ich ein Ziel im Kopf auf das es sich lohnt hinzuarbeiten, aber ohne fixen Trainingsplan. Ich glaube, wenn ich nach Plan laufen müsste und die Distanzen für jeden Tag festgelegt wären, dann würde der Spaß am Laufen verloren gehen. Deshalb bleibe ich lieber bei meiner Gefühlsmethode.

Welches Ziel hast du zur Zeit im Kopf?

Im Moment ist mein nächstes großes Ziel die Teilnahme an der Österreichischen Staatsmeisterschaft im Marathon. Sie findet am 9. Oktober in Graz statt. Darauf freue ich mich schon sehr.

Ich wünsche dir schon jetzt „Alles Gute“ für diesen Lauf und ein tolles Ergebnis. Davon hast du ja schon viele erreicht. Du hast einige Läufe der NÖ Lauf tour gewonnen, warst unter den Top Ten des Wien-Halbmarathons und hast beim Firmenlauf im Prater sogar die österreichische Top Athletin Susanne Pumper hinter dir gelassen. Ich würde gerne wissen, was du als deinen bisher größten Erfolg bezeichnest bzw. was dein schönstes Lauferlebnis war?

Der größte Erfolg, aber auch das schönste Lauferlebnis war sicherlich die Teilnahme am Hamburg Marathon. Jeder andere Teilnehmer aus unserem Laufclub wird dir das bestätigen. Die Stimmung war

grandios und die Stecke von unzähligen Zuschauern gesäumt. Das war wirklich einzigartig. Noch dazu waren gleich 20.000 Teilnehmer am Start. Für mich war Hamburg auch der größte Erfolg, weil ich dort meine neue Bestzeit im Marathon gelaufen bin. Diese Zeit reichte für den 78. Platz. Ich war also unter den Top 100 bei diesem Spektakel. Darauf bin ich noch heute stolz. Außerdem belegte ich in der Österreicher-Wertung den dritten Platz, damit liege ich mit meiner Zeit in der österreichischen Jahreswertung auf Rang 17. Ich habe mich auch über viele andere Erfolge, bei denen ich am Treppchen stand sehr gefreut, aber der Hamburg Marathon war etwas Besonderes.

Welcher große Lauf könnte dieses Erlebnis noch in den Schatten stellen, oder anders gefragt, gibt es so etwas wie einen „Traumlauf“ für dich?

Ja, den gibt es. Ein absoluter Traum von mir ist es, beim London Marathon an den Start zu gehen. Ich war schon als Zuschauer dabei und fasziniert. Dadurch wurde auch das Ziel, einen Marathon zu laufen, geweckt. Weiters ist London wie anfangs erwähnt die Geburtsstätte meiner Laufbegeisterung. Deshalb wäre es das Größte für mich, in der Hauptstadt der Britischen Inseln zu starten.

Zum Schluss noch eine Frage: Warum sollte man deiner Meinung nach Menschen zum Laufsport oder zum Sport allgemein bewegen?

Ich halte Bewegung für sehr wichtig. Sie leistet einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden des Körpers. Ich kann mir ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Ich würde mich wahrscheinlich absolut unwohl fühlen. Weiters sollte der soziale Aspekt nicht vergessen werden. Man lernt Gleichgesinnte kennen und es entwickeln sich Trainingspartnerschaften oder Freundschaften. Wichtig ist ein individuelles Maß und Ziel beim Sport. Ich verzichte lieber auf einige Sekunden meiner Marathonzeit, als auf ein gutes Achterl Wein am Abend.

Das werden wir uns jetzt genehmigen. Danke für das nette Gespräch.

Zur Person:



Marius Bock
geb.: 22. April 1975

Bestzeiten:

Marathon:	2:40:51 (Hamburg 2005)
Halbmarathon:	1:13:58 (Kirchschlag 2004)
10 km-Lauf:	33:37



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Gesundheitseffekte des Ausdauertrainings

Ausdauertraining bewirkt eine Fülle von körperlich organischen, aber auch psychischen Veränderungen. Schwerpunktartig sind diejenigen Organsysteme betroffen, die für die Energiebereitstellung verantwortlich sind. Vor allem das Herz und die Muskulatur werden leistungsfähiger und die Atmung ökonomischer. Das Resultat ist eine allgemein bessere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im täglichen Leben und auch bei sportlichen Aktivitäten.

Diese positiven Effekte lassen sich aber nicht nur bei sportlichen und/oder gesunden Personen nachweisen, sondern können gerade auch bei schlechter Trainierten, ja sogar bei chronisch Kranken oder älteren Menschen, einen wesentlichen Beitrag zu einer erhöhten Belastbarkeit im Alltag und damit zu einer Steigerung der Lebensqualität beitragen. Wichtig vor Beginn eines Trainings in diesem Zusammenhang ist natürlich eine Untersuchung und ein klärendes Gespräch mit ihrem behandelnden Arzt. Nun einige Beispiele für die möglichen Wirkungen von Ausdauertraining auf Ihre Gesundheit:

Übergewicht und Training

Das „gewöhnliche“ Übergewicht ist mindestens genauso sehr eine Störung des Bewegungsverhaltens wie des Essverhaltens.



Körperliche Bewegung ist somit eine zentrale Strategie der Behandlung zur Gewichtsreduktion. Der kurzfristige Einfluss von Training auf den Fettabbau wird in der Regel allerdings überschätzt: 1 Stunde Training = ca. 500 kkal. Abbau von 1 kg Fett = 19 Stunden Training!!!

Nach diesem Schreck jetzt die gute Nachricht. 10 Wochen je 2 Std. trainiert, ergibt ebenfalls 1 kg Fettabbau. Langfristig und konsequent durchgeführt ergibt das eine Gewichtsabnahme von 1/2 bis 1 kg pro Monat (bei gleicher Nahrungsaufnahme). Dauerhafte Gewichtsreduktion gelingt daher trotz Nahrungsumstellung am sichersten und am gesündesten mit einem zusätzli-

chen Bewegungsprogramm.

Bluthochdruck und Training

Bei 80 % der Patienten kommt es zur Senkung des Ruhe- und Belastungsblutdruckes. Das Training hat auch eine vorbeugende Wirkung. Diese Wirkung besteht in allen Altersgruppen.

Schon 30 min Ausdauertraining senkt den Blutdruck für 10 Stunden.

Fettstoffwechselstörungen und Training

Triglyzeride und Cholesterin sinken. Erhöhte Werte sinken dabei stärker als normale. HDL – Cholesterin (Das „Gute Cholesterin“) steigt leicht an.

Diabetes mellitus II (Zuckerkrankheit) und Training

Ausdauertraining erhöht die Dichte der Insulinrezeptoren in der Zellmembran. Zusätzlich verbessert eine Normalisierung der Muskelmasse die Glucoseverwertung. Daher wären Ausdauer- und Krafttraining eine wesentliche Säule in der Therapie der Zuckerkrankheit. (Und natürlich auch eine überaus wirksame vorbeugende Maßnahme)

Stress und Training

Körperliche Bewegung reduziert die geistige und körperliche Anspannung und wirkt somit entspannend. Außerdem ist man durch die allgemein leistungssteigernde Wirkung des Trainings im Alltag belastbarer und die Regenerationsfähigkeit verbessert sich.



Abschließend möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass mit einem spürbaren und auch messbaren Erfolg frühestens nach ca. 8 wöchigem konsequentem Training zu rechnen ist. Bei regelmäßiger Fortsetzung über Jahre hinweg wird der Effekt dann verstärkt und kann somit eine solide Grundlage für ein gesundes Leben bilden.

Beweggründe für ein Ausdauertraining

- ◆ Bewegungsmangel
- ◆ Stresssymptome
- ◆ Leistungssteigerung
- ◆ Alter entgegenwirken
- ◆ Gewicht/Figur
- ◆ Senkung von Risikofaktoren: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus II, Depressionen



Michael Pichler Ges.m.b.H
ERDBAU
 Asphaltierungen - Pflasterungen
 Erdbau - Transporte - Kleswerk
 2624 Breitenau, Bogengasse 8
 E-Mail: kleswerk.pichler@aon.at
www.pichler-breitenau.at

Fixpunkt

25. bis 31. Juli	Tennis	Steinfeld-Trophy, NÖTV Kreis Süd Doppel-Kreismeisterschaften
13. August	Laufen	Halbmarathon Stinatz
10. September	Tennis	Vereinsmeisterschaften auf Sand (Finalspiele)
18. September	Laufen	Güssing Marathon/Wachau Marathon
31. Oktober	Tennis	Saisonende Tennisanlage (Wetterlage)
06. November	Laufen	Stadtlauf Ternitz
12. November	ASKÖ	Theatergruppe
07. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner
 +43-2635-61416
www.peischinger-dorfwirt.at

laufshop@aon.at

**LEOBERSDORFER
 LAUFSHOP**

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820