

# Vereins- nachrichten

3/2004



Gesund durch Ausdauersportarten

Aus dem Vereinsgeschehen

Terminkalender

*Der nachstehende Artikel unseres Obmannes hätte schon in den vergangenen Vereinsnachrichten sein sollen, ist aber durch ein Missgeschick nicht hineingekommen. Seine Worte haben aber auch jetzt noch seine Gültigkeit und sollten beherzigt werden. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!*

### **Körperkultur – Körperbewusstsein – Krankheitsvorbeugend – Risikoherabsetzend Alles Worte die zum Thema Ausdauertraining führen. Was? Wie? Warum?**

Unsere traditionellen Speisepläne („Trinkkultur“) sind leider nicht mehr auf unsere wöchentliche „Bewegungsvielfalt“ ausgerichtet. Wir essen zu viel und zu fett und machen zu wenig um das Gleichgewicht zu halten. Macht nichts, wir sind ja eh im Sportverein !!

Ausdauertraining hat erwiesenermaßen einen positiven Effekt auf unseren Körper, und zwar auf den ganzen Körper. Und auch die rundherum Gesunden sind aufgerufen, denn Sitzfleisch-Marathons und Bierbauchweltmeister sind out. Also auf zum richtigen Training mit der richtigen Dosierung, der richtigen Herzfrequenz und der notwendigen Wiederholung um gesund das Ziel zu erreichen. Ein Ziel sollte es auf jeden Fall geben: Kilogramm, allgemeine Fitness, Gesundheit, Zeitvorgaben, Ausgeglichenheit könnten Zielthemen sein. Ziele erleichtern es Ausdauersportarten regelmäßig zu betreiben.

**Merksatz:** Beim Ausdauertraining kommt es auf die Kontinuität des Trainings an, nicht so sehr auf die Intensität. Langsam erworbene Ausdauer hält länger und dafür eignen sich nachstehende Sportarten:

**Walking** ist ideal für den Einsteiger, die optimale Trainingsfrequenz liegt bei 120 langen Schritten in der Minute. Verwendet ihr zusätzlich Stöcke (Nordic-Walking), so kräftigt ihr auch den Oberkörper.

**Laufen** solltet ihr mit folgender Pulsfrequenz :**Achtung! Berechnung klingt schwierig, ist aber richtig!** Ruheherzfrequenz plus (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) multipliziert mit 0,6 (intensiv 0,75) = **Ruhe HF + (max HF – Ruhe HF) x 0,6 (0,75)**. Die Ruheherzfrequenz misst man am besten morgens vor dem Aufstehen, die maximale Herzfrequenz rechnet man aus der Formel 220 minus Lebensalter. Regenerationstage nicht vergessen! Laufanfänger sollten mit Gehpausen beginnen. Beispiel: zwei Minuten laufen, eine Minute gehen.

**Radfahren** benötigt bei gleicher Geschwindigkeit ca. die Hälfte weniger Energie als das Laufen, die optimale Trainingsfrequenz ist dementsprechend ca. 15 Schläge tiefer. Verwendet man Clips, trainiert man neben dem Gesäß und den vorderen Oberschenkelmuskeln zusätzlich die hinteren Oberschenkelmuskeln.

**Schwimmen** reduziert das Körpergewicht auf ein Zehntel. Aufgrund des Auftriebs und der niederen Wassertemperaturen sind die trainingswirksamen Herzfrequenzen ca. 10 Schläge tiefer als beim Laufen.

**Bergwandern** ist aufgrund der Dauer der Belastung ein idealer Ausdauersport, speziell beim Bergaufgehen bewegen wir uns normalerweise im optimalen Trainingsbereich, bergab sollte man zum Abfedern der überproportionalen Gelenks- und Muskelbelastung Stöcke verwenden. Vorsicht bei nicht gedämpften Stöcken, hier staut sich viel Energie im Handgelenk, was zu Entzündungen führen kann!

**Der trainingswirksame Reiz:** Kontinuierliches Ausdauertraining verringert den Ruhepuls und somit auch den Puls unter Anstrengung. Das heißt, dass mit der Zeit das Tempo erhöht werden kann und muss. Würde man das Tempo für immer beibehalten, würde die Anstrengung keinen Trainingseffekt mehr bewirken. Ziel ist es, den Puls nicht zu verändern und

gleichzeitig langsam und kontinuierlich das Tempo zu erhöhen. Bei zwei Trainingseinheiten pro Woche (Ziel je eine Stunde), sollte nach 2 – 3 Wochen bereits ein Fortschritt erkennbar sein.

Viel Spaß, denn der ist wichtig, und eine schöne Sommerpause mit vielen Trainingseinheiten wünscht Euch

*Christian*

### **Helfer für den kommenden 10. Favoritner Jedermann-Zehnkampf**

Das Orgi-Team sucht noch Helfer für unseren Jedermann-Zehnkampf, die am Samstag, den 9. und /oder Sonntag, den 10. 10. eventuell stundenweise mitarbeiten könnten. Meldungen sollen möglichst bald an Mag. Christian Swoboda erfolgen, entweder per Telefon unter der Nummer 0664/411 21 23 (Mailbox) oder per e-mail an: abcd.swoboda@newsclub.at.

### **Bericht über die außerordentliche Hauptversammlung**

Die am 13. 7 2004 stattgefundene außerordentliche Hauptversammlung, deren Hauptpunkte Statutenänderungen bezüglich Unterschriftsberechtigungen von Obmann, Kassier und Schriftführer waren, brachte die Zustimmung zu den Vorschlägen. Demzufolge sind zukünftig die obgenannten Funktionäre berechtigt, den Verein verpflichtende Urkunden und, sofern sie Geldangelegenheiten unter einer festgesetzten Grenze betreffen, einzeln zu unterfertigen. Wird diese Grenze überschritten, dann sind wie bisher die Unterschrift von Obmann und Kassier erforderlich. Auch der Vorschlag der alleinigen Unterschriftsberechtigung von Spartenvertretern für bestimmte Vereinskonten wurde angenommen. Hierbei gilt ein jederzeit möglicher Widerruf durch den Vorstand.

### **Das Kinderturnen im Freien**

Das großen Anklang gefundene Kinderturnen im Freien am Grenzackerplatz läuft noch bis Mittwoch, den 6.10. (ab 17 Uhr 30). Ab 13.10. wird wieder ab 18 Uhr im Turnsaal in der Absbergschule geturnt. Bitte vormerken!

### **Hoch lebe die Tradition!**

Die Wiedersehensfeier der Dienstag-Riege findet nun schon seit Jahren statt und hat immer den selben Gastgeber: **Fredi Löschenbrand** ließ es sich auch heuer nicht nehmen, seine Freunde der Dienstag-Riege am ersten Dienstag im September, also noch vor ersten Turnbeginn im Herbst, zu sich einzuladen. Zahlreich sind sie gekommen, es wurden dann nicht nur die letzten Neuigkeiten aufgetischt, sondern auch die traditionellen spare-ribs mit allem was dazu gehört. Natürlich fehlte auch nicht das vollmundige Original Budweiser und einige andere Spezialitäten, eben, wie wir es von Fredi schon immer gewöhnt sind. Für diesen netten Abend in froher Runde bedankt sich ganz herzlich die

Dienstag-Riege.

### **Aus dem Vereinsgeschehen**

- Die Sommerpause hielt Damen der Mittwoch-Riege nicht davon ab, sich in gemütlicher Runde bei Kaffee, Kuchen und vielem mehr zu treffen. Eingeladen dazu hatten **Helga Heriszt** und **Brigitte Mühlbacher** in ihre jeweiligen Sommerdomizile in Gainfarn bzw. Neulengbach.

- Sportlicher hielten es wieder **Jutta und Annette Heriszt** in den Sommerverein. Beide traten beim Sonnberglauf in Leogang und beim Triathlon in Hallein an und erreichten schöne Plätze. So wurde Annette bei Sonnberglauf 1. und in Hallein 2., Jutta belegte beim Sonnberglauf den 3. und in Hallein den 2. Platz, jeweils in ihrer Altersklasse. Bei einem von der Milak in Wiener Neustadt veranstalteten internationalen Laufbewerb wurde **Jutta** in einem sehr starken Feld 3. hinter zwei Ungarinnen. Wir gratulieren den beiden ganz herzlich!
- Ganz erfreulich war auch die Teilnahme von fünf Kindern bei einem **Kinder-Zehnkampf**, der am 19.9. im Gmunden stattfand. Über diese Veranstaltung werden wir in den nächsten Nachrichten ausführlich berichten!
- Noch mehr Ausdauer verlangte allerdings der Vienna City Marathon, an dem heuer **Alexander Weidner** teilnahm und mit 3:56,50 eine gute Zeit erreichte. Diese Zeit will er nach gewissenhaftem Aufbautraining beim kommenden Grazer Marathon unterbieten, wozu wir ihm alles Gute wünschen!

### Terminkalender

<b>9. und 10.10.</b>	<b>10. Favoritner Jedermann Zehnkampf am Grenzackerplatz</b>
27.11.	Wanderung im Advent zum Franz Ferdinand Schutzhaus
<b>17.12.</b>	<b>Vorweihnachtliche Feier im „Schutzhaus zum Schöpfwerk“ (Freitag!!!)</b>
22.12.04	letzte Turnstunden in 2004
12.1. 05	erste Turnstunden in 2005

Liebe Mitglieder!

Denkt bei euren Auto-Reparatur- und Brillenkauf- Überlegungen sowie bei der Erfüllung von kulinarischen Wünschen an unsere Inserenten!

optiker  
**STREITER**  
1100, Quellenstr. 30  
Tel. 602 44 46

Alpina-Schi- und Sportbrillen  
mit Ihrer Glasstärke!  
Sportkontaktlinsen!

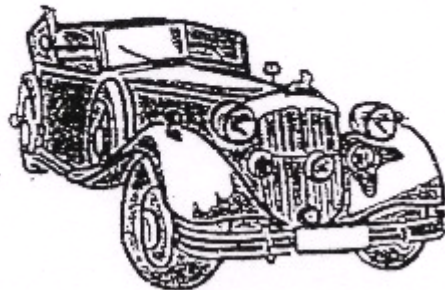
**ALFRED LÖSCHENBRAND**

KAROSSERIE-FACHBETRIEB  
1110 WIEN, HALLERG. 5-12 - EYZINGG. 7-9



Ges.m.b.H.

TEL. 749 62 63, FAX 749 40 72



Rahmenrichtsystem f. alle Typen  
Neu- u. Umbauten  
Sonderlackierungen  
Windschutz- u. Auspuff-Solonservice  
Anhangervrichtungen  
Restauration von Oldtimern  
Mietwagenbereitstellung  
Alle Versicherungserieidigungen

**Rothneusiedlerhof**

**IHR FAMILIENFREUNDLICHES LOKAL**

**TELEFON 01/688 71 22 – FAX 01/688 71 22-4  
HIMBERGER STRASSE 53, 1100 WIEN**

### Unsere Turnzeiten und Turnplätze

- Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr Volleyball für Männer  
20.00 – 21.00 Uhr Konditionsturnen/Gymnastik für Männer  
Wo? Ensleinplatz, 1100 Wien, neuer großer Turnsaal
- Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr Kinderturnen  
19.30 – 20.30 Uhr Konditionsturnen/Gymnastik für Frauen  
Wo? Absberggasse 51, 1100 Wien, 2.Stock
- Donnerstag 18 – 19.45 Uhr Hallenfußball für Junioren  
Wo? Jagdgasse 23, 1100 Wien, Eingang in der Pernerstorfergasse
- Donnerstag 19.45 – 20.45 Uhr Yoga für Junge und Junggebliebene  
Physiotherapiepraxis Laaerbergstraße 67-69, Stiege 5R1
- Freitag 18 - 20 Uhr Volleyball für alle  
Wo? Rundhalle Jura Soyfergasse, 1100 Wien

An schulfreien Tagen ist kein Turnbetrieb!

Medieninhaber und Herausgeber:  
STW Favoriten, Mag. Christian Swoboda  
p.A. Uetzgasse 5, 1100 Wien  
<http://members.surfeu.at/jedermannzehnkampf>  
E-Mail: [Jedermannzehnkampf@surfeu.at](mailto:Jedermannzehnkampf@surfeu.at)  
Bank: Erste Bank BLZ 20111  
Kontonummer 03438929  
DVR 1008986