

Jungbrunnen Krafttraining

Die NÖ Gebietskrankenkasse lädt zum kostenlosen Schnupperkurs „Stabil und kraftvoll durchs Leben“.



Mag. Hans Holdhaus,
Leiter des Bereichs Gesundheitsmanagement am Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) in der Südstadt

Das Thema Kraft als wichtigen Bestandteil eines gesunden Lebens kann man gar nicht hoch genug bewerten, sagt Mag. Hans Holdhaus, Leiter des Bereichs Gesundheitsmanagement im Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) in der Südstadt. Er legt jedem Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, regelmäßiges Krafttraining ans Herz: „Kraft brauchen wir alle - vom Kleinkind bis ins hohe Alter. Es ist nie zu spät, mit einem angemessenen Muskeltraining zu beginnen. Kraft bedeutet Schutz und Stabilität. Kräftige Bauch- und Rückenmuskeln schützen Ihre Wirbelsäule.“ Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, Stress hat und seinen Körper einseitig belastet, bekommt die Rechnung in Form von Spannungskopfschmerz, Nackenbeschwerden, Fehlhaltung und Schmerzen in Rücken und Gelenken präsentiert.

weiß Holdhaus aus zahlreichen Testreihen, zum Beispiel auch in Betrieben. „Die Mankos beginnen schon bei den Kleinkindern. Und wenn dann Menschen jenseits der Lebensmitte den Sechserpack Mineralwasser nicht mehr heben können, ist das ein schlechtes Zeichen: Die schwindende Kraft führt über die Jahre direkt in die Unbeweglichkeit und Vereinsamung.“ Denn ab 30 bauen wir kontinuierlich Muskeln ab, wenn wir nicht gegensteuern: Pro Jahrzehnt verlieren wir etwa fünf Prozent an Muskelmasse! Mit 75 fehlt uns also ein Viertel der ursprünglichen Kraft und Dinge wie Aufstehen und in den Bus einsteigen oder den Einkauf nach Hause tragen werden immer schwerer - bis wir aufgeben.

Regelmäßig trainieren ist nötig

Das Gegenmittel ist einfach, kostet nichts und heißt Kraft- und Stabilitätstraining. Gemeint ist nicht das Gewichtestemmen im Fitnessstudio, sondern schlichtes regelmäßiges Krafttraining, für das Sie im Alltag weder Hanteln noch andere

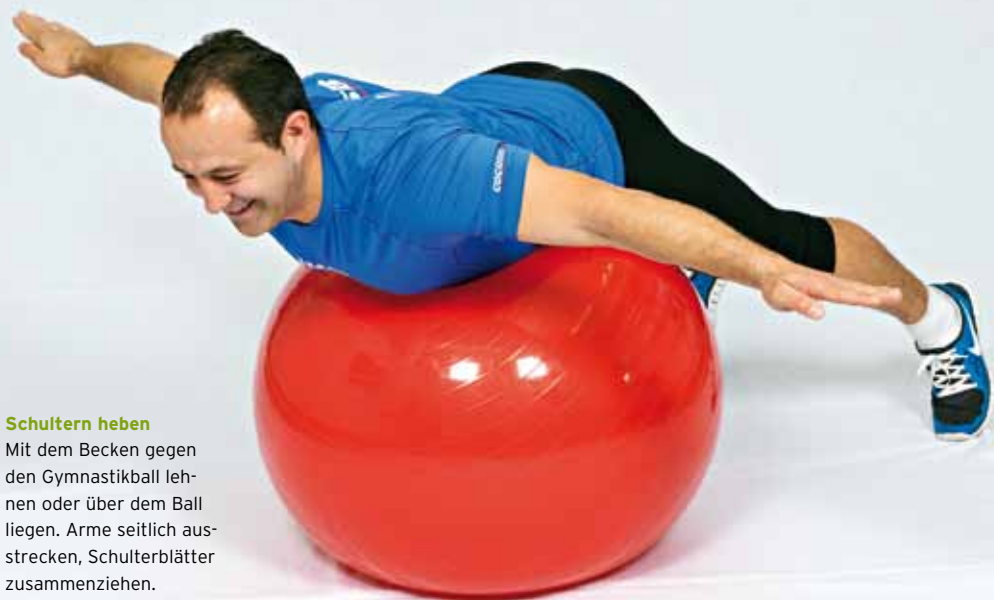
Kraft-Defizit in allen Altersgruppen

Mit der Kraft und damit der Stabilität und Körperspannung sei es in der Bevölkerung schlecht bestellt,



NÖGKK Schnupperkurse „Stabil und kraftvoll durchs Leben“ - Terminübersicht

NÖGKK Service-Center	Termin	Kurs 1 16:30 Uhr	Kurs 2 18:30 Uhr	Ort	Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel.-Nr.
Neunkirchen	Mo. 24.09.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Volksschule Neunkirchen Steinfeld, Dittrichstr. 12, 2620 Neunkirchen	050899-1554
Mödling	Mi. 26.09.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Migazzi Haus Wr. Neudorf, Schlossmühlgasse 1, 2351 Wr. Neudorf	050899-1454
Baden	Do. 27.09.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Kreativzentrum Theater am Steg, Johannesgasse 14, 2500 Baden	050899-0254
Scheibbs	Di. 02.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Turnsaal (VS) Purgstall, Schulgasse 13, 3251 Purgstall	050899-1954
Klosterneuburg	Mi. 03.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Stadtsaal, Hauptplatz 1, 3002 Purkersdorf	050899-1654
Horn	Do. 04.10.12	kein Kurs	18:30 Uhr	Kunsthause Horn, Wiener Straße 2, 3580 Horn	050899-0854
Tulln	Mi. 10.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Tulln, Zeiselweg 2-6, 3430 Tulln	050899-2054
Schwechat	Do. 11.10.12	kein Kurs	18:30 Uhr	AKNÖ Schwechat, Sendnergasse 7, 2320 Schwechat	050899-2354
Korneuburg	Di. 16.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Raiffeisenbank Korneuburg, Veranstaltungssaal, Stockerauer Straße 94, 2100 Korneuburg	050899-0954
Wiener Neustadt	Mi. 17.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Wr. Neustadt, Wiener Str. 69, 2700 Wr. Neustadt	050899-2254
Gänserndorf	Do. 18.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Stadthalle Gänserndorf, Gymnastikraum, Hans-Kudlich-Gasse 28, 2230 Gänserndorf	050899-0554
Mistelbach	Mi. 24.10.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Thermenhotel Laa/Thaya, Thermenplatz 3, 2136 Laa/Thaya	050899-1354
Zwettl	Mi. 07.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Pfarrheim Zwettl, Schulgasse 6, 3910 Zwettl	050899-2454
Krems	Do. 08.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Krems, Dr.-J.-M.-Eder-Gasse 3, 3500 Krems	050899-1054
Amstetten	Mo. 12.11.12	kein Kurs	18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center Amstetten, Anzengruberstr. 8, 3300 Amstetten	050899-0154
Gmünd	Mi. 14.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13, 3950 Gmünd	050899-0654
Lilienfeld	Do. 15.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Volksheim Traisen, Rathausplatz 3, 3160 Traisen	050899-1120
Pöchlarn	Do. 22.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Österreichisches Rotes Kreuz, Bezirksstelle Pöggstall, Rogendorferstraße 5, 3650 Pöggstall	050899-1254
Bruck	Mo. 26.11.12	kein Kurs	18:30 Uhr	Haus Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12, 2460 Bruck/Leitha	050899-0354
St. Pölten	Mi. 28.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center St. Pölten, Kremser Landstr. 3, 3100 St. Pölten	050899-1854
Hollabrunn	Do. 29.11.12	16:30 Uhr	18:30 Uhr	Arbeiterkammer Hollabrunn, Brunthalgasse 30, 2020 Hollabrunn	050899-0754



Schultern heben

Mit dem Becken gegen den Gymnastikball lehnen oder über dem Ball liegen. Arme seitlich ausstrecken, Schulterblätter zusammenziehen.

So werden Sie kräftig und stabil!

Bei den Schnupperkursen zeigt der erfahrene Dipl. Sportlehrer Heli Brunner-Plosky den Teilnehmern Übungen aus dem vom IMSB ausgearbeiteten und erprobten Kraft- und Stabilitätstraining. Hier einige Übungen aus diesem Programm.



Nackenzug

Auf dem Ball sitzend Arme abwinkeln und Band schulterbreit hinter den Kopf halten. Beide Arme gleichzeitig seitlich in Schulterhöhe strecken. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



Butterfly

Sitzend auf dem Ball das Band schulterbreit nehmen und unterhalb der Achsel um den Rücken führen. Ellbogen leicht gebeugt. Arme vor dem Körper halbkreisförmig zusammen- und wieder auseinanderführen.



Gymnastik-Geräte benötigen: „Allein mit dem eigenen Körpergewicht kann man alles trainieren, was man braucht“, plädiert Holdhaus zum Überwinden des inneren Schweinehundes. Und rüttelt auch alle auf, die regelmäßig spazieren, laufen, Nordic walken oder wandern: „Regelmäßiges Kraft- und Stabilitätstraining ist mindestens genauso wichtig wie Ausdauertraining. Wer als Läufer zum Beispiel nicht regelmäßig die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert, der riskiert Fehlhaltungen und damit Überlastungen der Wirbelsäule und der Gelenke.“

Schnuppertraining für alle

Ein derartiges Training kann man jetzt kostenlos ausprobieren - dazu lädt die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) in Kooperation mit dem IMSB im September und Oktober im ganzen Land ein. Das Programm wurde vom IMSB entwickelt und in seiner Wirksamkeit getestet.

Holdhaus schwört darauf: „Kraft- und Stabilitätstraining ist ein großartiges Mittel, um jung zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten.“ Stabilität ist ein Grundbestandteil der aufrechten Körperhaltung. „Eine gute Körperstabilität bedeutet optimale Koordination der globalen



Bein kräftigung + Stabilität

Auf dem Ball sitzend das Band schulterbreit doppelt nehmen und um die Beine legen und verknoten. Idealerweise knapp unter dem Knie positionieren. Hände in die Hüften einstützen. Linkes Bein vom Boden abheben und zur Seite spreizen. Zur Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel.

IMSB - INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Das IMSB Austria wurde 1982 gegründet, um für den österreichischen Sport eine umfassende wissenschaftliche Betreuung sicherzustellen. In diesem Institut wurden erstmals Sportler und Trainer umfassend beraten und wissenschaftlich betreut. Im Mittelpunkt standen vor allem Trainings- und Wettkampfoptimierung. Nach und nach kamen die Bereiche Sportmedizin, Anthropometrie (Körpervermessung), Anti-Doping, Ernährung, Physiotherapie und Biomechanik (Bewegungsanalyse) dazu. Heute steht dem Sport ein Institut zur Verfügung, das höchsten internationalen Ansprüchen gerecht wird. Auf fast 1.000 m² sind im IMSB Austria, das im Areal des Bundessport- und Freizeitzentrums Südstadt beheimatet ist, mehr als 30 Mitarbeiter rund um die Uhr im Einsatz - für Spitzensportler und Trainer ebenso wie für alle Sportinteressierten.

+ **Informationen:** Tel.: 02236/22928, www.imsb.at

und lokalen Muskelgruppen des Rumpfes und der Beine. Stabil sein bedeutet nicht starr und verkrampft zu sein, sondern über das feine muskuläre Zusammenspiel das Gleichgewicht zu zentrieren.“

Jungbrunnen - jederzeit wirksam

Wer starke Muskeln und einen gut trainierten Körper hat, gewinnt Lebensqualität - weil die

Muskeln den Körper formen, weil Muskeln mehr Fett verbrennen, weil man mit gut trainierten Muskeln auch im Alltag besser zurechtkommt und weil sie uns nicht zuletzt davor schützen, ungeschickt zu werden und zu stürzen. Holdhaus: „Wer seine Muskeln in Schuss hält, kann noch mit 90 gut allein zurechtkommen. Das sehe ich in der eigenen Familie, meine 92-jährige Großmutter fährt noch allein mit dem Zug zu uns. Muskeln bedeuten, dass man mobil bleibt. Aber man muss eben etwas dafür tun. Und das kann man in jedem Alter. Die Lebensqualität steigt, auch wenn Sie erst mit 90 anfangen. Aber je früher Sie beginnen, desto besser!“

In der Gruppe macht Kraft- und Stabilisations-training natürlich mehr Spaß. Im Mittelpunkt der Schnupperkursreihe der NÖGKK stehen das Training mit dem Pezziball und dem Theraband zur Verbesserung der Kraftfähigkeit speziell für die Bauch- und Rückenmuskulatur zur Ganzkörperstabilisierung. Im Schnupperkurs geht der Sportpädagoge Brunner-Plosky auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer ein und gibt viele praktische Trainingstipps zum Thema koordinatives Krafttraining für mehr Rumpfstabilität. Alle Teilnehmer erhalten kostenlos die neue NÖGKK-Broschüre „Stabil und kraftvoll“. RIKI RITTER-BÖRNER ■

„Beweg Dich: Bewegte Kinder können etwas bewegen“



Dipl. Sportlehrer
Dieter Pflug

Die NÖ Gebietskrankenkasse startet nach erfolgreichen Pilotprojekten ein motivierendes Bewegungsprogramm in elf weiteren Volksschulen im Süden Niederösterreichs.

Kinder, die viel sitzen und sich wenig bewegen, haben oft eine schlechte Haltung, müde Muskeln und Koordinationsstörungen. Um dem entgegenzuwirken, startet die NÖ Gebietskrankenkasse das Programm „Beweg dich: Bewegte Kinder können etwas bewegen“. Die Schülerinnen und Schüler sowie ihre Lehrerinnen und Lehrer werden in den kommenden drei Schuljahren kontinuierlich von Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug und seinem Team betreut und begleitet. Er sagt: „Schulen sollten Muckies und Köpfchen fördern, sollen Bewegungs- und Bildungskompetenzzentrum sein. Denn bewegte Kinder können auch etwas bewegen. Wir arbeiten an

der Körperfitness für die Kopffitness. Eigentlich ist das Programm ein Körper- und Kopfpflegeprogramm - es verhält sich ähnlich wie bei einem Duschgel: Es wirkt und ist angenehm für Kopf und Körper.“

Erfolg wissenschaftlich evaluiert

Das Programm, das seit dem Vorjahr bereits im Bezirk Wiener Neustadt läuft und jetzt auch im Bezirk Neunkirchen startet, wurde durch das Ludwig Boltzmann Institut für konservative Orthopädie und durch SOS Körper evaluiert und zeigte bei allen untersuchten Parametern deutliche Verbesserungen: Die Zeichen für eine Skoliose wurden um 15 Pro-



Die Broschüre „Bewegen und Lernen mit Spaß!“ können Sie bei der Service Stelle Schule der NÖGKK bestellen.

zent in Hinblick auf den Rippenbuckel und um sogar 22 Prozent in Hinblick auf den Lendenwulst verbessert. Die Haltung insgesamt wurde besser sowie die Aufrichtung von Seiten der Halswirbelsäule im Bereich der Kopf Gelenke. Sowohl Krümmungen der Brust- als auch der Lendenwirbelsäule wurden normalisiert, auch die Muskelfunktion verbessert.

Dafür arbeitet Sportlehrer Dieter Pflug mit den Lehrern, damit sie ihr Wissen gut mit den Schülern umsetzen: „Die Kollegen waren und sind mit sehr großem Interesse bei diesem Projekt dabei. Sie lernen das Programm kennen, das drei Schwerpunkte hat: Stabilisation (stark wie der Bär & sanft wie die Katze), Koordination (schlau & flink wie der Fuchs), Ausdauer (ausdauernd wie das Pferd). Das tägliche Fitnessprogramm für Kopf und Körper muss dann die Lehrperson selbst durchführen. Dabei stehen nach 20 Minuten Bildung fünf Minuten Bewegung auf dem Programm - und das gibt, über einen Schultag verteilt, dann schon fast eine ganze Bewegungsstunde - genau jenes Minimum, das unsere Kinder brauchen, um gesund zu bleiben.“

Und wie reagieren die Kinder? „Lächeln statt hecheln - das ist eines der vielen Mottos für das Bewegungsprogramm, das mit viel Interesse aufgenommen wird. Wir blicken ja mit den Kindern ein bisschen hinter die Bewegungskulissen und das stößt auf großes Interesse. Meiner Meinung nach gehört ein Fach Bewegungs- und Lebenskunde installiert, damit die Kinder mehr um und über ihren Körper und die positiven Auswirkungen von Bewegung auf ihre komplexe Geist- und Körperentwicklung lernen. Ziel ist es, die Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit der Kinder zu verbessern. Freude an der Bewegung und kindgerechte Vermittlung der Inhalte stehen dabei im Vordergrund.“ ■

BEWEGUNGSPROGRAMM IN VOLKSSCHULEN

Das Programm läuft seit September 2010 an zehn Volksschulen im Bezirk Wiener Neustadt (Stadt und Land). Im Schuljahr 2012/2013 kommen elf Volksschulen im Bezirk Neunkirchen (Stadt und Land) hinzu. Das Programm wird in 150 Klassen mit über 2.500 Schülern umgesetzt. 196 Lehrerinnen und Lehrer werden an den Fortbildungen teilnehmen.

Das Programm wurde durch das Ludwig Boltzmann Institut für konservative Orthopädie und SOS Körper evaluiert und zeigte bei allen untersuchten Parametern deutliche Verbesserungen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch ein regelmäßiges gezieltes Bewegungsprogramm nach modernsten Grundlagen ein positiver Einfluss auf die Haltung und die muskuläre Situation von Kindern erreicht werden kann.

Darüber hinaus bietet die NÖGKK das Programm „Gesunde Volksschule“ an. Im Rahmen des Programms können Schulen aus fünf Schwerpunkten wählen (Bewegung, Ernährung, Psychosoziale, Gesundheit, Suchtprävention und Lebensraumgestaltung).

Interessierte Schulen können sich für ein unverbindliches und kostenloses Erstberatungsgespräch bei der Service Stelle Schule anmelden. Schulbegleiterinnen der NÖGKK kommen an die Schule und stellen das Konzept der „Gesunden Schule“ vor.

+ **Kontakt:** Service Stelle Schule der NÖ Gebietskrankenkasse, Tel.: 050899-6205, www.noegkk.at

Teilnehmende Volksschulen

Bezirk Wiener Neustadt (Stadt und Land):

- + VS Bad Fischau-Brunn
- + VS Felixdorf
- + VS Pernitz
- + PVS Sta. Christiana Wiener Neustadt und PVS Sta. Christiana Frohsdorf
- + VS Waldegg
- + VS Baumkirchnerring, Wiener Neustadt
- + VS Bürgermeister Hans Barwitzius, Wiener Neustadt
- + VS Rudolf Wehr, Wiener Neustadt
- + VS Wiesmath
- + VS Zillingdorf

Bezirk Neunkirchen (Stadt und Land):

- + VS Breitenau
- + VS Feistritz
- + VS Grimmenstein
- + VS Grünbach
- + VS Kirchberg/Wechsel
- + VS Neunkirchen-Steinfeld
- + VS Schottwien
- + VS Scheiblingkirchen
- + VS Thernberg
- + VS Ternitz-Kreuzäckergasse
- + VS Ternitz-Pottschach