

MAGAZIN FÜR FITNESS UND SPORT IN FREISTADT

# SPORT FREUND



Das offizielle Magazin der SPORT UNION FREISTADT

Ausgabe Frühling/Sommer 2009

Zustellort durch Post.at



Foto: Christian Huber, Ausgabe Frühling/Sommer 2008, Verlagspostamt 4240 Freistadt, ZVR 421298595, Preis 2,80 Euro

## Höchstleistung

UNION Schick Freistadt wieder zurück in höchster Faustball-Liga Österreichs

### ■ Fitness-ABC

So machen Sie es richtig

### ■ Eis-Stadtmeister

Neues Konzept ging voll auf

### ■ Leichtathletik

Verstärkung für unser Team



## Fit in die Zukunft!

Kürzlich ist mir beim Durchblättern einer Tageszeitung eine alarmierende Studie ins Auge gesprungen: schon 15-jährige werden immer dicker, trinkfester und ungeschickter. So wird selbst ein „einfacher“ Purzelbaum zur Belastungsprobe. Nur noch jeder zweite 15-jähriger ist normalgewichtig, mehr als sechs Prozent unter den 15-jährigen gelten bereits als fettleibig.

Nun kann man von solchen Statistiken halten was man will. Unabhängig vom jeweiligen Ort oder Land der Durchführung (ja, leider in Österreich), kann man diese Problematik ohnehin nicht lokal beschränken. Vielmehr muss man sich als fürsorglich denkender Mensch, ob nun als Vorstand, Sportler, Politiker oder Elternteil, den Sport und somit auch die Gesundheit heute viel mehr als zuvor in den Vordergrund rücken. Wir sind für die Gesundheit unserer Jugend verantwortlich - dies sollte uns allen zu denken geben.

In meinen Augen ist der von sitzender Betätigung und Bewegungsmangel geprägte ‚moderne‘ Lebensstil nämlich eine gefährlich tickende Zeitbombe. Umso mehr beunruhigt mich, dass in den ganzen Vorwahlzeiten nie das Thema Sport angepackt wird. Zählt der Sport in den Augen mancher Entscheidungsträger wirklich weniger, als so manches im Wahlkampf unnötig breit getretene Thema?

Egal - wir, als regionaler Verein in der Österreichischen Sport UNION Familie, werden zumindest versuchen sie, liebe Bürger und –innen, auf diese Thematik und Problematik aufmerksam zu machen und - vor allem - sie auf diesem Weg zu unterstützen! Doch nachdem Freizeit kostbar ist, muss Sport endlich in der Schule wieder den Stellenwert bekommen, den es bereits einmal besaß. Daher fordern wir, dass in den Schulen wieder mehr und nicht noch weniger geturnt wird. Schließlich geht es um die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen - und da darf nicht gespart werden.

Große Herausforderungen im Sport stehen uns bevor - gemeinsam werden wir sie bewältigen! Mit vollem Einsatz und klaren Zielen für unsere Sport UNION-Familie.

Mit sportlichen Grüßen

**Euer Christoph Heumader**  
Pressereferent

presse@sportunion-freistadt.at

# Editorial

## +++ Kurz notiert

+++

**Faustball:** Am 25.04. startete die UNION Schick Freistadt wieder in die Frühjahrs-Bundesliga. Am 03.05., 10:30 findet das erste Heimspiel am Marianumsportplatz gegen FBC Askö Urfahr statt. Bereits eine Woche darauf gibts am 09.05. das zweite Heimspiel gegen RB Kremsmünster

+++

**Aikido:** Wir begrüßen Philipp Horner als neuen Aikido Sektionsleiter, der somit in die Fußstapfen von Michael Leitner tritt.

+++

**Allgemein/Faustball:** Die Sport UNION Freistadt veranstaltet heuer erstmals, nach langjähriger Pause, wieder einmal ein Sportlager, genauer ein Faustball-Jugend-Sportlager. Wir versuchen Lageratmosphäre mit sportlicher Betätigung zu verbinden. In drei Ferientagen soll dies von 22.07. bis 24.07. am Marianumsportplatz stattfindende Ereignis für Jugendliche zw. 9 und 14 Jahren eine tolle Abwechslung garantieren. Anmeldung und weitere Infos auf Seite 11.

## SPORT FREUND Impressum

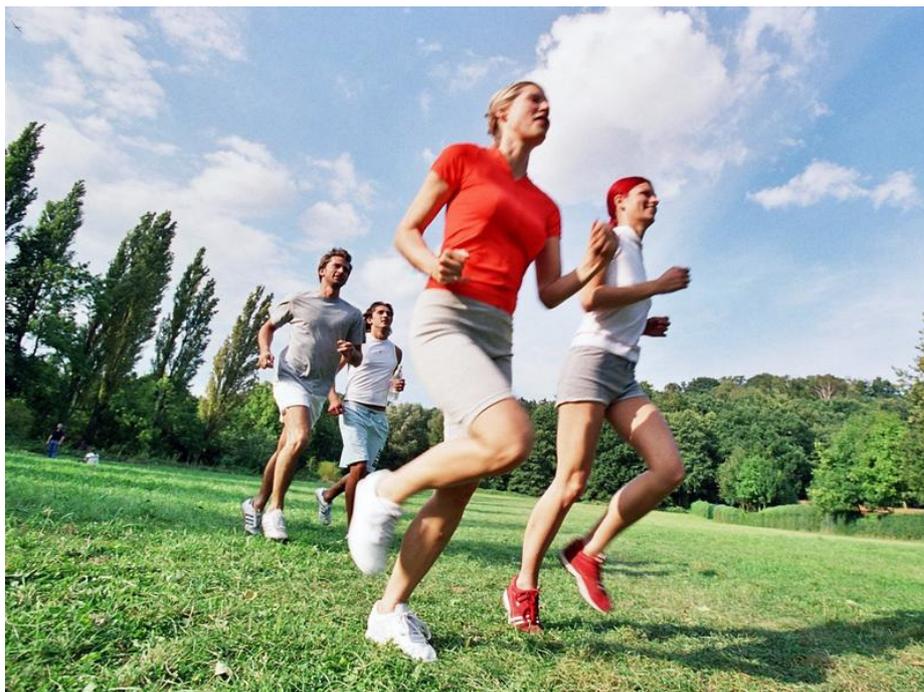
SPORT FREUND - das Sportmagazin der SPORT UNION Freistadt  
Medieninhaber und Herausgeber: SPORT UNION Freistadt, 4240 Freistadt, Eisengasse 12,  
Tel.: 07942/74811-11, Fax: 07942/74811-39, Mail: office@sportunion-freistadt.at  
Chefredaktion: DI (FH) Christoph Heumader, presse@sportunion-freistadt.at  
Druckerei: Plöchl Druck-GmbH, 4240 Freistadt  
Erscheinungsort/Verlagspostamt: 4240 Freistadt  
Einzelpreis: EURO 2,80; im Jahresabonnement EUR 4,90  
Offenlegung: Die Richtung des Magazins „SPORT FREUND“ ist die Förderung des sportlichen Gedankens.  
Beiträge, die mit vollem Namen gezeichnet sind, stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit der offiziellen Meinung der SPORT UNION decken.

# Gegen Cellulite hilft Bewegung

Cellulite ist ein Schreckgespenst. So manche Frau starrt morgens entsetzt in den Spiegel, wenn sie hässliche Dellen an Po und Oberschenkel entdeckt.

**S**elbst junge, schlanke Frauen leiden unter der verpönten Orangerhaut. Und offenbar ist das Bindegewebe der Entwicklung ausgeliefert. Eine Fülle von Produkten verspricht Abhilfe. Experten zufolge helfen gesunde Ernährung und Bewegung aber weitaus besser.

"Die Veranlagung dazu, Cellulite zu entwickeln, haben alle Frauen", erklärt der Hautfacharzt Christoph Liebich aus München. "Jede kann sie bekommen - die eine mehr, die andere weniger." Eine



Ungerechtigkeit der Natur: Denn Männer bleiben in der Regel von Cellulite verschont.

Der Grund dafür liegt in der Struktur des weiblichen Bindegewebes: Die Haut

einer Frau ist dehnbarer und hat in der Unterschicht mehr Fettzellen eingelagert. Außerdem sind die Kollagenfasern des weiblichen Bindegewebes parallel zueinander und senkrecht zur Haut an-

**VOLKSBANK**  
LINZ+MÜHLVIERTEL

**SPORTSPONSORING  
MIT FLÜGELN.**

**Die VOLKSBANK in FREISTADT  
freut sich über Ihren Besuch!**

**Geschäftsstelle Freistadt**  
4240 Freistadt, Eisengasse 12  
Tel. 0 79 42 / 74 8 11  
[www.linzmv.volksbank.at](http://www.linzmv.volksbank.at)

geordnet - und nicht, wie bei den Männern, netzartig verwoben und schräg zur Haut.

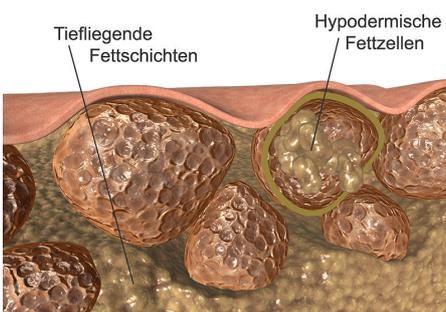
Fettzellen können sich so an den Kollagenfasern vorbeizwängen und die unschönen Dellen an der Oberfläche erzeugen. Wird also das Bindegewebe schwächer, während gleichzeitig Fettzellen wachsen, entsteht Cellulite. Dagegen lässt sich etwas tun: "Viel Bewegung, richtige Ernährung mit viel Obst und Gemüse, schnell abbaubaren Kohlenhydraten, wenig Fett und ausreichend Flüssigkeit sind die effektivsten Maßnahmen gegen Cellulite", sagt die Hautärztin Anne Hundgeburth aus Köln, Mitglied im Berufsverband der Deutschen Dermatologen. Drei Ziele würden dadurch erreicht: Die Gewebedurchblutung verbessert sich, es werden weniger Schlackestoffe eingelagert, und die Fettzellen schrumpfen.

"Sport hilft außerdem, die muskuläre Struktur im Untergrund zu straffen", fügt Christoph Liebich hinzu. "Wenn nicht alles schlaff und untrainiert herunterhängt, wirken Bein und Po optisch gleich viel besser." Weil vor dem Training und eiserner Essdisziplin aber der innere Schweinehund lauert, lockt die Kosmetikindustrie mit einem großen Angebot an Cremes und Gels, die Cellulite verhindern sollen.

Die Palette ist vielfältig: Mal sollen Koffein und Meeresalgen die "Mikrozirkulation" der Haut unterstützen und sie gleichzeitig fest und elastisch machen.

Mal sollen Birkenblätter, Öle und Mäusedorn Flüssigkeitsstauungen im Gewebe entgegen wirken. Andere Pflegeserien wollen die Durchblutung verbessern oder die Vermehrung der Fettzellen stoppen - zum Teil soll die Silhouette im Schlaf gestrafft werden.

Grundsätzlich zielen die Produkte damit auf das, was im Fokus jeder Celluli-



Querschnitt der Haut bei Cellulite

therapie steht. Experten bezweifeln dennoch ihre Wirksamkeit: "Bisher hat man in keinem Test eine Creme gefunden, die wirklich hilft", sagt Hanne Vedder von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg in Stuttgart. "Wer glaubt, er bekommt seine Cellulite wieder weg, nur weil er solche Produkte anwendet, unterliegt einem Irrtum."

Die Ärzte verweisen darauf, dass Cremes, Gels und Öle nicht tief genug in die Haut eindringen, um dort zu wirken, wo Cellulite entsteht: "Wenn überhaupt, wird eine Durchblutungssteigerung in den oberen Hautschichten erzeugt". Zu den Fettzellen in die Unterhaut gelangten solche Wirkstoffe in der Regel nicht: "Der Erfolg bleibt also aus."

Wichtiger als die Creme selbst ist der Massageeffekt, der beim Aufbringen auf die Haut erzeugt wird, sagt Liebich. "Eine ordentliche Massage regt die Durchblutung und damit auch den lymphatischen Abfluss an." Schlackestoffe werden abtransportiert, weniger Wasser eingelagert, die Durchblutung gefördert. "Das ist wichtig, um Cellulite zumindest einzudämmen." Es schadet nicht, der Haut ausreichend Feuchtigkeit zuzuführen und sie mit Wirkstoffen wie Fruchtsäuren oder Vitamin A - auch Retinol genannt - zu pflegen, sagt Vedder. Dafür brauche es aber keine teure Cellulitecreme.

## Verbraucherschützer raten: Bewegung und Basispflege

Es ist ein hartes Urteil - aber Verbraucherschützer halten Cellulite-Cremes für verzichtbar. "Am effektivsten sind nach wie vor die Alltagsrezepte: Viel trinken, regelmäßige Massagen unter der Dusche, eine schöne Bodylotion für gepflegte Haut, Fahrradfahren und Treppensteigen", sagt Hanne Vedder von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg in Stuttgart. Das verhindere die Cellulite zwar nicht komplett - "aber es besteht zumindest die Chance, die Entstehung der lästigen Orangenhaut ein bisschen herauszuzögern".

Christoph Heumader ■

Quelle: portal.gmx.net

## ++ Info ++

Bei der **Cellulite** (auch fälschlich Zellulitis oder Orangenhaut) handelt es sich um eine Dellenbildung der Haut, die hauptsächlich im Bereich der Oberschenkel, Oberarme, Hüften und des Gesäßes auftreten kann. Sie kommt fast ausschließlich bei Frauen vor, da Männer eine andere Bindegewebsstruktur haben. Im Fall von Übergewicht kann Cellulite bereits vor dem 25. Lebensjahr auftreten, in fortgeschrittenem Alter bekommen sie 80 bis 90 Prozent aller Frauen in unterschiedlichem Ausmaß.

Cellulite entsteht bei Frauen, weil ihr Fettgewebe vornehmlich unter der Haut (subkutan) liegt, andererseits die das Fettgewebe durchziehenden bindegewebigen Septen (Kollagenstränge, *Retinacula cutis*) als steppdeckenähnliche Unterteilung der Fettläppchen unter den zyklischen weiblichen Hormonveränderungen mal mehr oder weniger anschwellen und somit die „Steppdecke“ der Kollagenbänder sichtbar machen. Cellulite ist unter anderem hormonell (Östrogen) bedingt. Für die alternativmedizinische Behauptung, verantwortlich sei die Ansammlung diverser „Schadstoffe“ im Bindegewebe (Stichworte Übersäuerung und *Verschlackung*), gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Cellulite ist keine Krankheitserscheinung, sondern eine biologisch bedingte Veränderung des weiblichen Bindegewebes, die zu einem rein ästhetischen Problem werden kann. Zur Vorbeugung oder Verminderung sind zahlreiche medizinische, alternativmedizinische und kosmetische Behandlungsmethoden entwickelt worden, von denen jedoch keine vollständig erfolgreich ist.

Kosmetisch werden oft drei Stufen des Hautbildes unterschieden:

- Stufe 1: sichtbare Dellen bei einem Kneiftest
- Stufe 2: Dellen sind im Stehen, jedoch nicht im Liegen sichtbar
- Stufe 3: Dellen sind auch beim Liegen zu sehen

Quelle: de.wikipedia.org

# Die Beachvolleyball- saison ist eröffnet

Die Hallensaison neigt sich dem Ende zu und die über 30 UNION-VolleyballerInnen genießen die ersten Sonnenstrahlen beim Beachvolleyball. Die Doppelbeachanlage am Marianum-Sportplatz wurde bereits hergerichtet und die ersten Matches ausgetragen.

Die Hallensaison konnte bei den Herren im guten Mittelfeld und auch bei unseren Juniorinnen bereits beendet



Juniorinnenmannschaft 2009

werden. Die Landesligadamen kämpfen am 24. und 26. April noch gegen Gmunden und Linz Fabasoft Steg um den Klassenerhalt in der Landesliga.

Rückblickend war die vergangene Hallensaison mit Erfolgen aber auch mit weniger erfreulichen Ergebnissen im Meisterschaftsbetrieb, aufgrund verletzungsbedingter Ausfälle, geprägt. Nichts desto trotz freut sich die Sektion Volleyball über den einen oder anderen Neuzugang bei den einzelnen Mannschaften, um mit neuer Kraft in die folgende Hallensaison zu starten. Bis dort hin wird sich nun dem Beachvolleyball gewidmet.

Kaum waren die ersten Sonnenstrahlen zu sehen wurde die Halle gegen den Sandplatz getauscht. Mit viel Eifer wird



Damenmannschaft 2009

## Trainingszeiten 2009

Montag:

**Damen**, 18:00 Uhr

Dienstag:

**Herren**, 18:00 Uhr

Mittwoch:

**Juniorinnen**, 18:00 Uhr

Freitag:

**Mixed**, 18.00 Uhr

bereits auf der im letzten Jahr errichteten Doppelbeachanlage am Marianum Sportplatz gespielt.

Im April geht es für einige der VereinspielerInnen ab nach Italien um sich bei einem Beachcamp in Riccione für die Sommersaison fit zu machen. Im Laufe des Sommers wird dann wieder an diversen Hobbyturnieren sowie vereinzelt auch an C-Cup Turnieren teilgenommen. In Planung ist die tolle Location am Marianum Sportplatz heuer auch für die Veranstaltung eines eigenen Turniers zu nutzen.

Mehr Informationen unter:  
[www.volleyball-freistadt.at](http://www.volleyball-freistadt.at)

Iris Strobl ■



Herrenmannschaft 2009

**speed** DISKONT

**OBERREITER**

automobiltechnik  
service & reparatur



Linzerstr. 21, 4240 Freistadt  
Tel. 07942-76000, Fax DW 4  
[www.automobil-technik.at](http://www.automobil-technik.at)  
[oberreiter@automobil-technik.at](mailto:oberreiter@automobil-technik.at)

**Werkstatt - Abschleppdienst - Handel - Tankstelle**

# Harmonie, Energie, Weg: Aikido

**Aikido (eigentl. Aikidō) wurde von Morihei Ueshiba konzipiert, um der Welt ein wenig Zukunft zu schenken. Es stellt einen Weg dar, mit der Möglichkeit, über sich selber hinauszuwachsen.**

**S**ich mit Waffen gut verstehen ist sicherlich ein ungewöhnlicher Weg. Aber das macht ihn so einzigartig. Man kann Aikido auch ohne dieser Sensibilisierung ausüben. Das Wesentliche geht dann aber verloren, nämlich die Kunst, sich gut zu verstehen. Jeder Mensch besitzt die Möglichkeit, andere und sich selbst unbewusst wie bewusst zu verletzen. Aikido ist eine Kampfkunst des Verstehens, eine Form der Menschwerdung.

Sie verlässt den Boden des unbedingten Durchsetzens eigener Interessen auf Kosten der Interessen unserer Mitmenschen. Aikido wurde nicht wegen der Nachfrage konzipiert, sondern für Menschen, die das Alltägliche hinter sich lassen wollen. Für Menschen, die von Gewalt die Nase voll haben. Die aber auch wissen, dass Gewalt das natürlichste Mittel im Umgang zwischen uns Menschen darstellt. Aikido soll helfen sich mit unserem Gewaltpotential positiv auseinanderzusetzen.

Aikido zu trainieren ist für jede Altersgruppe, für jede Gewichtsklasse und für jedes Geschlecht.

Aikido gibt es in Freistadt seit nunmehr 8 Jahren. Lehrer sind Leitner Michael (1. Dan) und Philipp Horner (2. Kyu).

Leitner Michael steht kurz vor seiner Prüfung zum 2. Dan Aikikai im Mai und Philipp Horner legt seine Prüfung zum 1. Kyu im Sommer ab.

Wir veranstalten auch wieder einen Anfängerkurs der am Montag den



11.05.2009 beginnt und 5 Abende beinhaltet. Der Kurs kostet € 25 für 5 Montag Abende. Anmeldungen unter freistadt@aikikai.at. Benötigt wird nur ein Trainingsanzug bzw. eine Hose und ein

Leiberl und gute Energie.

Weitere Infos unter [www.aikikai.at](http://www.aikikai.at) oder [www.aikido-freistadt.at](http://www.aikido-freistadt.at).

Philipp Horner ■

**Farbenfachhandel**  
Malerei • Anstrich • Fassaden

**Hermann**  
**Pils** GmbH  
Ihr Malermeister

- A-4240 Freistadt, Schützengasse 4
- Tel. (07942) 72794
- Fax (07942) 72794-4
- E-Mail: [malerpils@aon.at](mailto:malerpils@aon.at)

# Stadtmeisterschaft Eis 2009 auf dem Weihteich

**Nach zwei Jahren ohne Eis konnte heuer mal wieder eine Stadtmeisterschaft auf Eis ausgetragen werden.**

**D**er Termin wurde kurzfristig festgelegt, die angemeldeten Mannschaften von der Durchführung telefonisch verständigt und so konnten wir 30 Mannschaften zur Stadtmeisterschaft begrüßen. Es wurde in drei Gruppen geschossen und die Sieger spielten ein Finale jeder gegen jeden. Alter wie neuer Stadtmeister ist Hermis Jausencafe. Rang zwei erreichte Ziegler Senioren, dritter wurde die Landesmusikschule.

Auch in Zukunft werden wir die Stadtmeisterschaft so veranstalten, dass sich die Mannschaften ab Mitte Dezember anmelden können und wenn es Eis gibt, werden sie telefonisch über den Austragungstermin verständigt.

Mitte März ist es mit dem Training auf den Asphaltbahnen losgegangen.



**Bezirksmeisterschaft MIX**  
v.l.n.r.: Rudolf und Roswitha Affenzeller,  
Helga und Hans Rockenschaub

Bei der Bezirksmeisterschaft MIX am 29. März in Hagenberg erreichte unsere Mannschaft Affenzeller Roswitha und Rudolf, Rockenschaub Helga und Hans

den zweiten Rang und somit den Aufstieg in die Unterliga.

Am 4. April waren wir bei der Herren Bezirksmeisterschaft B in Hagenberg mit der Mannschaft Pirklbauer Hubert und Mario, Grabmüller Robert und Hochreiter Günther vertreten. Sie erreichten den vierten Rang und haben den Aufstieg um nur einen Punkt verpasst!



**Bezirksmeisterschaft B in Hagenberg**  
v.l.n.r.: Pirklbauer H., Pirklbauer M.,  
Grabmüller R., Hochreiter G.

Beim Sommercup sind vier Mannschaften am Start, zwei in der Gruppe B

und zwei in der Gruppe D.

Ende Mai führen wir ein Hobbyturnier durch, Mannschaften können sich bei Günter Keplinger melden. Tag und Beginn wird bekannt gegeben.

## Trainingszeiten 2009

Montag:

**Deim- und Schallerrunde,**  
abends

Dienstag:

**Sommercup**

Donnerstag:

**Senioren, 14.00 Uhr**  
**Damen und Herren,**  
19.00 Uhr

Für Hobbymannschaften ist jederzeit eine Terminvereinbarung möglich, auch sind Stocksportler die es einmal oder öfter probieren wollen, jederzeit herzlich willkommen!

Günter Keplinger ■

*Wir verstehen was Sie bewegt*

# AutoGünther

Linz Urfahr Wels Freistadt



**OPEL**



**KIA MOTORS**

4240 Freistadt | Eglsee 4

Tel. 07942 / 72 242-0

Fax 07942 / 72 656

freistadt@auto-guenther.at  
**www.auto-guenther.at**

# Freistadt wieder erstklassig!

Nach sieben Jahren Abwesenheit kehrt die Mannschaft von Union Schick Freistadt in der kommenden Hallensaison 2009/2010 wieder in Österreichs höchste Spielklasse zurück. Mit einer überragenden Bilanz von 15 Siegen bei nur einer Niederlage sicherten sich die Mühlviertler in souveräner Manier den Meistertitel in der 2. Bundesliga.



**D**er Grundstein für den Erfolg wurde bereits in der Hinrunde mit einer makellosen Bilanz gelegt. Insbesondere die Siege über die direkten Kontrahenten Rohrbach und Wels waren aus-

unter Mithilfe eines Ausrutschers von Jean Verfolger Rohrbach der Meistertitel fi- xiert. Lediglich in der letzten Runde kas- sierte die Schick-Truppe im bedeutungs- losen Spiel gegen Urfahr 2 die einzige Niederlage in diesem Winter.

ren Bereich mitspielen können", so Jean Andrioli. Ausschlaggebend für die er- folgreiche Saison war eine geschlosse- ne Mannschaftsleistung. „Wir haben den Winter über sehr gut trainiert. Die Mann- schaft hat sehr stark davon profitiert,



Jean Andrioli beim Angriff

schlaggebend für den Gewinn der Win- terkrone. In der Rückrunde gaben die Freistädter angeführt von einem überra- gend agierenden Jean Andrioli die Ta- bellenführung nicht mehr aus der Hand. Bereits eine Runde vor Schluss wurde

„Ich bin sehr glücklich, dass ich gleich in meiner ersten Saison den Aufstieg schaffen konnte. Ich musste mich erst an mein neues Umfeld gewöhnen. Wir haben gezeigt, dass wir eine sehr kom- pakte Mannschaft sind und dass wir im nächsten Jahr sicherlich auch im vorde-

dass mit den beiden Angreifern Jean Andrioli und Peter Augl während der Trainingseinheiten verschiedene Spiel- an verschiedenen Spielfeldern einstudiert werden konnten“, so Trainer Mag. Andreas Woitsch.

Christian Huber ■

## Endtabelle 2. Hallen-Bundesliga West 2008/2009

Rg	Mannschaft	Sp	S	N	S+	S-	SDiff	B+	B-	BDiff	Pkte
1	Union Schick Freistadt	16	15	1	47	8	39	599	380	219	30
2	Union Rohrbach/Berg	16	12	4	40	19	21	579	459	120	24
3	FSC Wels 08	16	11	5	37	26	11	597	541	56	22
4	TUS VB Kremsmünster 2	16	9	7	35	27	8	596	527	69	18
5	FBC Askö Urfahr 2	16	9	7	36	30	6	638	593	45	18
6	Askö Laakirchen 2	16	9	7	31	29	2	527	539	-12	18
7	DSG UKJ Froschberg	16	4	12	19	37	-18	482	534	-52	8
8	Union Greisinger Münzbach	16	3	13	19	41	-22	493	584	-91	6
9	FBV Grieskirchen	16	0	16	1	48	-47	184	538	-354	0

# 5 Top-Heimspiele im Frühjahr

**Ein Mammutprogramm wartet auf die Spieler von Union Schick Freistadt in der Hitachi Faustball Bundesliga. Nach zehn Runden stehen die Teilnehmer für das Final3 in Arnreit (27./28.6.2009) fest, bevor es Anfang Juli zur Titelverteidigung des IFA-Pokals nach Barcelona geht.**

**A**lles neu im Frühjahrsdurchgang in der 1. Bundesliga. Die Liga steht mit Hitachi erstmals unter der Patronanz eines Ligasponsors und soll

auch in den Medien wieder mehr Aufmerksamkeit erwecken. Nach Beendigung des Herbstdurchganges qualifizierten sich nur die sechs besten Mannschaften für das Meister-Play-Off. Diese Teams spielen in zehn Runden zwei Mal gegeneinander, bevor die Teilnahme für das Finale fixiert wird. Aufgrund dieser Modusänderung warten auf die Zuschauer im Frühjahr fünf Top-Heimspiele am Marianumsporplatz. „Der Aufwand für die Spieler ist etwas mehr geworden, jedoch sollen mit dieser Änderung den Zuschauern mehr attraktive Spiele geboten werden. Schließlich spielen wir gegen die fünf besten Mannschaften zu Hause“, so Christian Huber, der an der Modusänderung maßgeblich mitgearbeitet hat.

Aufgrund der längeren Meisterschaftsdauer legte Trainer Mag. Andreas



Die beiden Angreifer Jean Andrioli und Peter Augl harmonisieren schon sehr gut.

Woitsch nach Beendigung der Hallenmeisterschaft sein Hauptaugenmerk auf die Verbesserung der körperlichen Fitness. „Wir spielen bis Anfang Juli fast ohne Pause durch, dies geht natürlich an die körperliche Substanz. Gerade deshalb haben wir heuer das Aufbauprogramm noch mehr als in den letzten



**Ich bin deine Jugendbetreuerin**

Michaela Weinzinger  
VKB-Bank Freistadt

Du träumst vom ersten Auto, der eigenen Wohnung oder einfach nur vom nächsten Urlaub? Das Jugend- und Studentenkonto der VKB-Bank erleichtert den Schritt in die finanzielle Unabhängigkeit. Deine Vorteile:

- > **Kontoführung spesenfrei:** für Schüler bis 19 Jahre und für Studenten bis 27 Jahre.
- > **ELBA-internet gratis:** 24-Stunden-Banking vom eigenen Sofa aus.
- > **Bankomatkarte kostenlos:** mit Sicherheitspaket und Quickfunktion.
- > Attraktives Geschenk bei Kontoeröffnung.

Für mich, als Mensch.

**VKB** | Bank

Freistadt, Hauptplatz 2, Tel. (07942) 745 00-11  
E-Mail: michaela.weinzinger@vkb-bank.at, www.vkb-bank.at



**Service übers Geld hinaus.**

Bei der Erfüllung Ihres Wohntraumes begleite ich Sie vom ersten Schritt an: von der Grundstücks- oder Wohnungssuche über die maßgeschneiderte Finanzierung samt passender Förderung bis zur Vertragsabwicklung. Und natürlich bin ich auch nach Abschluss der Bauphase in allen Wohnfragen für Sie da!

**Ihr Peter Leitner**

So erreichen Sie mich: Peter Leitner,  
WohnService-Berater der VKB-Bank Freistadt,  
Telefon (07942) 745 00-10,  
E-Mail: peter.leitner@vkb-bank.at

Für mich, als Mensch.

**VKB** | Bank

www.vkb-bank.at



Abwehrspieler Gerald Wögerer freut sich auf das erste Heimspiel.

Jahren intensiviert, damit wir auch am Ende noch top fit sind“, so Woitsch. Um die nötige Spielpraxis zu sammeln, absolvierten die Mühlviertler einige Trainingsspiele und nahmen am stark besetzten internationalen Turnier in Stuttgart teil.

Als Drittplatzierter des Herbstdurchganges startet Union Schick Freistadt mit drei Bonuspunkten in das Meister-Play-Off. Gleich zum Auftakt müssen Andrioli & Co. beim amtierenden Weltpokalsieger Grieskirchen antreten. „Ein sehr hartes Spiel zu Meisterschaftsbeginn, jedoch gibt es im Frühjahr sowieso keine leichten Gegner. Gegen Grieskirchen haben wir immer sehr gut gespielt, dies soll diesmal auch wieder so sein“, so Kapitän Christian Leitner.

Das Spiel der Freistädter wird sich jedoch grundlegend ändern. In den letzten Jahren hat Freistadt immer vom Martin Beckers wuchtiger Servicedominanz gelebt. Jean Andrioli hingegen wird mit seiner Übersicht und taktischen Raf-

finesse den Gegnern den Nerv ziehen. „Vom Service her kann ich nicht an die Leistungen von Martin anknüpfen, dafür habe ich in anderen Bereichen Vorteile. Ich brauche eine kompakte Mannschaft um mich, damit wir unser Spiel wie gewollt aufziehen können“, so ein mit Spannung zum Meisterschaftsstart blickender Jean Andrioli.

Die Erwartungshaltung ist aufgrund der Erfolge in den vergangenen Jahren natürlich auch heuer wieder hoch. Im Meister Play Off soll ein Platz unter den ersten Mannschaften belegt werden, damit beim Final3 um die Medaillen gekämpft werden kann. Auch vom IFA-Pokal in Barcelona soll wieder eine Me-

daille nach Hause gebracht werden. „In der Halle hatten wir mit Jean schon einen super Erfolg. Ich gehe davon aus, dass wir auch am Feld an diese Erfolge anknüpfen werden. In den nächsten Wochen müssen wir noch an der Feinabstimmung arbeiten“, so Trainer Mag. Andreas Woitsch.

Christian Huber ■



Kapitän Christian Leitner blickt optimistisch in die Meisterschaft.

daille nach Hause gebracht werden. „In der Halle hatten wir mit Jean schon einen super Erfolg. Ich gehe davon aus, dass wir auch am Feld an diese Erfolge anknüpfen werden. In den nächsten Wochen müssen wir noch an der Feinabstimmung arbeiten“, so Trainer Mag. Andreas Woitsch.

## Spieltermine

Fr. 1.5.09	15.30 Uhr	U. Rohrbach/Berg	Union Schick Freistadt
So. 3.5.09	10.30 Uhr	Union Schick Freistadt	FBC Askö Urfahr
Sa. 9.5.09	17.00 Uhr	Union Schick Freistadt	RB Kremsmünster
Sa. 16.5.09	16.30 Uhr	ÖTB Neusiedl-Drösing	Union Schick Freistadt
Do. 21.5.09	10.30 Uhr	Union Schick Freistadt	SPG Grieskirchen
Sa. 23.5.09	17.00 Uhr	Union Schick Freistadt	U. Rohrbach/Berg
Sa. 6.6.09	16.30 Uhr	FBC Askö Urfahr	Union Schick Freistadt
Do. 11.6.09	11.00 Uhr	RB Kremsmünster	Union Schick Freistadt
Sa. 13.6.09	17.00 Uhr	Union Schick Freistadt	ÖTB Neusiedl-Drösing

## Hitachi Bundesliga Frühjahr 2009

Rg	Mannschaft	Sp	S	N	SDiff	BDiff	Pkte	B-Pkt
1	FBC Askö Urfahr	7	6	1	19	94	12	5
2	VB Kremsmünster	7	4	3	5	35	8	4
3	Union Schick Freistadt	7	4	3	2	10	8	3
4	ÖTB Neusiedl-Drösing 1	7	4	3	1	-2	8	2
5	SPG Grieskirchen/Pötting	7	4	3	0	11	8	1
6	Union Rohrbach/Berg	7	3	4	0	2	6	0
7	SV MM Frohnleiten	7	2	5	-14	-79	4	
8	Askö Laakirchen 1	7	1	6	-13	-71	2	



# Neue U16-Dressen

**N**euere Dressen gab es für die U16-Mannschaft der Damen der UNION Schick Freistadt, gesponsert vom Friseursalon „IN-style“ in Freistadt. Die UNION Freistadt bedankt sich bei der Geschäftsinhaberin Traudi Daschill und wünscht der U16-Mannschaft viel Spaß mit den neuen

Dressen und gutes Gelingen in der neuen Saison!



**U16-Mannschaft 2009 samt Sponsor:**  
vlnr: Simsi, Irina, Kathi, Traudi Daschill  
(Geschäftsinhaberin), Elise und Nina



## Einladung zum Faustball- Jugendcamp mit Jean

**Die SPORT UNION Freistadt veranstaltet für Anfänger und Fortgeschrittene ein Faustball-Jugend-Sportlager am Marianumsporplatz.**

**Wir verbinden Lageratmosphäre mit sportlicher Betätigung und versprechen drei tolle Ferientage!**

Für das Programm sorgen ausgebildete Trainer und Betreuer. Als Instruktor mit dabei ist auch der bei UNION SCHICK Freistadt spielende brasilianische Nationalspieler und diplomierte Sportlehrer Jean Andrioli.

Neben faustballspezifischen Übungen und Spielen gibt es ein umfangreiches gemeinsames Programm (Schwimmbad, Städterallye, Grillabend, Lagerfeuer, und, und, ...).

**Beginn:** 22. Juli 2009, ab 09:00 Uhr  
**Ende:** 24. Juli 2009, ca. 17:00 Uhr  
**Ort:** Marianumsporplatz Freistadt  
**Übernächtigung:** Zelten

Wer nicht mit der Gruppe zelten will, ist abends am Sportplatz abzuholen und am nächsten Tag um 09:00 Uhr wieder zum Treffpunkt zu bringen.

**Mitzubringen:** Campingausrüstung (Zelt, Schlafsack, Taschenlampe, regensichere Kleidung), Sportausrüstung (auch für Hallentraining), Badezeug, Trinkflasche usw.

Wir bitten Sie, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter zum Jugendlager kein Handy mitbringt. Sollten es die Umstände erfordern, werden Sie von uns selbstverständlich umgehend verständigt! Nähere Informationen erhalten Sie vor der Veranstaltung unter [sportunion-freistadt.at](http://sportunion-freistadt.at).

**Alter:** 9 bis 14 Jahre (Jahrgang 1995 – 2000)

**Kosten:** € 30,-/Person für Vereinsmitglieder  
€ 40,-/Person für Nichtmitglieder  
Überweisung auf: Volksbank Freistadt (BLZ 43210)  
Kontonummer: 40029030001

**Achtung:** Begrenzte Teilnehmerzahl nach Eingang der Anmeldung!  
**Anmeldung:** bis spätestens 14.07.2009 durch Einzahlung des Unkostenbeitrages und Abgabe des Anmeldeabschnittes in der Volksbank Freistadt (Ansprechpartner bei Rückfragen: Herr Kaufmann 0664/8167515).

### Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

geb. am \_\_\_\_\_

Tel.Nr. (Büro): \_\_\_\_\_

Tel.Nr. (privat): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

# Leichtathletik Erfolge

**Unser Athletenteam wird ab heuer von Patrick Windischhofer kräftig verstärkt.**

**P**atrick Windischhofer ist Jahrgang 1994 und kommt aus Weitersfelden. Seine Stärken sind die technischen Disziplinen wie Weitsprung und 100 m Sprint. Er konnte sich als Schüler schon zweimal für das Gugelmaniafinale über 1000 m in Linz qualifizieren.

## **Crosslandesmeisterschaften Enns, 28. Februar**

Bei sehr schlechter Witterung und tiefem Boden erreichte Lubinger Stefan in der Klasse U-20 mit einer Streckenlänge von 4190 m den guten 5. Platz in einer Zeit von 15:42.

## **Kremsmünsterlauf Kremsmünster, 29. März**

Am 29. März nahmen wir die 10 km Straßenstrecke in Angriff. Mit vier 4. Plätzen war das Glück nicht auf unserer Seite. Wermutstropfen dieser Laufveranstaltung war, dass Lubinger Stefan (41:22), Panzirsch Valentin (36:53) und Hennerbichler Johanna (52:03) ihre persönliche Bestzeit über 10 km laufen konnten. Einziger Stockerlplatz erreichte Sandner Lisa, die mit dem 3. Platz in der U-18 und einer Zeit von 46:49 aufhorchen lies.



**3. Platz für Lisa Sandner, U-18 beim Kremsmünsterlauf**



## **LM 10 km Bahn allg. Klasse St. Georgen/Gusen, 18. April**

Obwohl sich Panzirsch Valentin gut vorbereitet hatte und sich auch wohl fühlte, musste er nach wenigen Runden wegen Kreislaufproblemen aufgeben.

Unsere Trainingspläne richten sich nach den 20. September, wo die Staatsmeisterschaften in 10 km Straßen in Natternbach stattfinden.



## **Gugelmania 2009**

Im Mai (voraussichtlich am 13.) finden wieder die Gugelmania Bezirksauscheidungen auf dem Marianumsportfeld statt. Wer Spaß am Laufen hat,

sollte sich als Zuschauer dieses Event nicht entgehen lassen.



Diese Saison 2009 hat für uns jetzt begonnen und sind mit den Auftaktleistungen der Athleten sehr zufrieden.

Wir werden sicher wieder einige Veranstaltungen und Meisterschaftstitel für die Sport UNION Freistadt gewinnen.

Wolfgang Sandner ■

# Das war die **Ski-** **Saison 2008/2009**

## >> **Kurzbericht und Punkteauflistung in der Ski-Saison 2008/2009**

### Höhepunkte der Saison:

- 4 Gletscher Training im Herbst 2008 auf Tirols Gletschern
- Fis Junior Race SL Hochficht – als Veranstalter, 21.12.2008
- McDonalds Rennen Sandl, 31.12.2008
- Union Landesmeisterschaft in Hintersee, 1.2.2009
- Skiwoche Arlberg / Heiligenblut (Semesterferien)



**Flautner Peter beim McDonalds Rennen**

- Mühlviertler-Manschaftsmeister 22.2.2009 (Titelverteidigung)
- Brixen Fila Sprint 2009, 20.-22.3.2009 (Speed Queen Nina Hofer)



**Mühlviertler Mannschaftsmeisterschaft**

- Freeriden am Krippenstein mit Roland Flautner, 5.4.2009
- Jahreshauptversammlung der LSV in Freistadt, 16.05.2009 im Salzhof – Ausrichter Union Freistadt

### **Kinder 4 Landescup Rennen + Mühlviertler Meisterschaften**

Siege und Podestplätze durch Klaus und Peter Feichtmayr, Grossfurner Michael und Preinfalk Katherina

### **Schüler 11 Landescup Rennen + Mühlviertler Meisterschaften**

Stockerlplätze und Erfolge durch Nina und Tobias Hofer, Preinfalk Stefan und Robert Beutl.

### **JGD Allg. 7 Landescup Rennen + Mühlviertler Meisterschaften**

Stockerlplätze durch Stefan Rammer und des „Flautner Clan´s“ sowie Oldi Schauer Walter.



**MV Cup Sieger**

Danke an alle Trainer und Sponsoren!

Clemens Hofer ■

[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)



Fitness zählt.  
Im Sport genauso  
wie im Geldleben.

**SPARKASSE**   
Oberösterreich

# Das Fitness-ABC: Workout-Regeln zum durchstarten

**Haben Sie auch schon darüber nachgedacht, ein bisschen mehr für Ihren Körper zu tun? Wir zeigen Ihnen, wie sie optimal trainieren, was Sie besser lassen sollten und mit welchen Strategien Sie langfristig Ihr Wunschziel erreichen.**

**N**iemand möchte ewig ein Anfänger bleiben. Beachten Sie unsere Workout-Regeln, um optimal durchzustarten!

## 1. Saubere Leistung

In Hinblick auf Gesundheit und Trainingserfolg sollten Sie alle Bewegungen korrekt ausführen.

## 2. Steigern, aber richtig

Wer mehr Muskeln will, muss die Belastung steigern, wenn möglich alle sechs Wochen. Erst den Umfang (Dauer einer Einheit), dann die Häufigkeit (Einheiten pro Woche) und zuletzt die Intensität (Gewicht). Versuchen Sie nicht, mangelnde Zeit durch eine hohe Intensität auszugleichen.



**So kommen Sie weiter:** ein guter Coach ist nicht nur Motivator, sondern auch Vorbild

## 3. Aufwärmen

Bei moderatem Krafttraining reichen 15 Minuten Radeln, Rudern oder Lau-

fen. Bevor Sie schwere Gewichte stemmen Aufwärmsetz durchführen.

## 4. Ein Satz mit x

Anfänger machen zwei bis drei Sätze pro Übung. Fortgeschrittene haben die Wahl: Ein- oder Mehr-Satz-Training. Testen Sie, was Ihnen mehr bringt.



15 min Laufen bei moderaten Training

## 5. Immer diese Wiederholungen

Für mehr Kraftausdauer machen Sie pro Satz 15 bis 20 Wiederholungen mit etwa 60 Prozent Ihrer Maximalkraft (das Gewicht, das Sie mit einer Wiederholung gerade so schaffen). Für mehr Muskelmasse acht bis zwölf Wiederholungen bei 80 bis 90 Prozent der Maximalkraft durchführen.

## 6. Das richtige Bewegungstempo

Ideal sind ein bis drei Sekunden jeweils für die Aufwärts- und für die Abwärtsbewegung.

## 7. Pausen zwischen den Sätzen

Eine Pausenlänge von 30 Sekunden bis zwei Minuten zwischen den Sätzen ist optimal.

## 8. Regenerationszeiten

Der Muskel baut erst nach dem Training auf, braucht dafür etwa 48 Stunden Pause. Bei mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche auf das Splitttraining zurückgreifen.

## 9. Abwechslung als Trainingsprinzip

Etwa alle sechs Wochen die Übungen für eine Muskelgruppe variieren. Beispiel: Bankdrücken durch Schrägbank-

drücken ersetzen. Effekt: Der Muskel wird neu gefordert, er wird auf lange Sicht leistungsfähiger und zudem umfassender geformt.

## Das sollten Sie beim Training sein lassen

Mit dem folgenden kleinen „Studio-Ratgeber“ vermeiden Sie, dass Sie peinlich auffallen oder ungesund trainieren.

### Auf Hilfe pfeifen

Es ist keine Schande, einen Trainer um Rat zu fragen – denn dafür ist er da. Besser, als sich mit einer miesen Übungsausführung lächerlich zu machen oder zu verletzen.

### Viel Haut zeigen

Auch die dicksten Muckis sind noch lange kein Grund, mit Netzhemdchen oder gar freiem Oberkörper an den Geräten zu sitzen. Merke: mit Shorts und Shirt trainieren und lieber mit Leistung als mit schweißbeperrten Muskelbergen glänzen.

### Den Brüllaffen geben

Gepflegte Konversation unter Trainingspartnern ist erlaubt – vorausgesetzt, sie erfolgt nicht in Marktschreier-Lautstärke durch den gesamten Raum.

### Maschinen blockieren

Wer mit dem Handtuch Geräte besetzt und dann an die Bar geht, der fällt unangenehm auf. Schließlich sind Sie nicht auf Mallorca am Pool. Besser: vor dem Pauschen Übung durchziehen und Gerät räumen.

### Frauen anbaggern

Pst, wir verraten Ihnen hier mal ein Geheimnis: Auch die Frauen im Club sind dorthin gekommen, um zu trainieren. Mit Sicherheit hat keine von ihnen das Studio in der stillen Hoffnung betreten, von Ihnen dumm angemacht zu werden.

### Sich überschätzen

Ein echter Kerl muss möglichst viel Gewicht bewegen – das denken Sie. Die anderen hingegen denken: Was für ein Blender. Achten Sie lieber auf korrekte



Bewegungsabläufe.

#### Andere vom Training abhalten

Schön, dass Sie so redselig sind. Ein ungeschriebenes Gesetz im Studio ist aber, die anderen in Ruhe trainieren zu lassen. Besonders dann, wenn diese gerade dabei sind, eine 200-Kilo-Hantel zu wuchten.



**Isotonische Getränke schauen zwar besser aus - Wasser reicht aber vollkommen**

#### Dem Wasser entsagen

Ihrer Gesundheit, aber auch der Leistungsfähigkeit zuliebe: Trinken Sie beim Training ausreichend Wasser (ohne Kohlensäure). Selbst wenn Sie zu den Wenigschwitzern gehören.

#### Was ist was?

##### Kardiotraining

Herz-Kreislauf-Training in Form von Ausdauertraining – auch an Geräten (wie **Laufband**, Fahrrad-Ergometer) und in Aerobic-Kursen

##### Chin-ups

englische Bezeichnung für Klimmzüge

##### Cool-down

Phase aktiver Erholung im Anschluss an eine Belastung, etwa in Form von Auslaufen

##### Crunches:

Bauchübung, bei der Sie den Oberkörper aus einer liegenden Position mit geradem Rücken und fixiertem Becken heben

##### Curls

englische Bezeichnung für Beugebewegungen der Arme und der Beine

##### Höchstkontraktion

statische Muskelspannung für drei Sekunden am Ende einer Bewegung, üblicherweise bei den letzten drei Wiederholungen eines Satzes

##### Isometrische Übungen

Übungen, bei denen Sie einen be-

stimmten Muskel in einer Halteposition in Spannung bringen

##### Push-ups

engl. Bezeichnung für Liegestützen

##### Pyramidentraining

Übung an einem Gerät mit mehreren Sätzen, wobei Sie von Satz zu Satz das Gewicht erhöhen und in gleichem Zuge die Wiederholungszahl herabsetzen

##### Shrugs

engl. Bezeichnung für Schulterheben

##### Splittraining

Trainingsprinzip, bei dem Sie unterschiedliche Muskelgruppen an verschiedenen Tagen trainieren; erlaubt häufiges und intensives Training

##### Squats

engl. Bezeichnung für Kniebeugen

##### SZ-Hantel

geschwungene Langhantel



**nicht nur für Männer: Klimmzüge**

##### Tubes

zusammenfassende englische Bezeichnung für alle Arten von elastischen Bändern, die als Trainingsgeräte verwendet werden



## Die Bank, der Oberösterreich vertraut.\*

Ihr Geld ist bei uns in guten Händen. Das bestätigt eine Spectra-Umfrage: Für 77 Prozent der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher ist Raiffeisen die sicherste Bankengruppe in Oberösterreich.

**Gehen auch Sie auf Nummer sicher.**

[www.raiffeisen-ooe.at](http://www.raiffeisen-ooe.at)

**Raiffeisen**  
**Bankengruppe**  
Oberösterreich

\* Spectra-Umfrage Herbst 2008



# Freistadt ist in TOPFORM



- ◆ Trainingsmöglichkeiten an 365 Tagen von 6–24 Uhr
- ◆ All-Inclusive Philosophie
- ◆ Ab € 49,- pro Monat
- ◆ Abwechslungsreiches Kursprogramm
- ◆ Osteoporose (Vorbeuge) Training
- ◆ Trainingsbetreuung steht an erster Stelle
- ◆ Gratis Parkmöglichkeiten direkt vor dem Studio
- ◆ Kooperation mit Massagefachinstitut Kurt Schimpl; um nach Verletzungen schneller in TOPFORM zu kommen
- ◆ Einzigartig in Österreich: Topform Fitness Planning Suite – Trainingspläne per E-Mail und Handy abrufen (erstellt von Paul Latzelsberger)
- ◆ Einfach Termin ausmachen und in Topform kommen...

**Topform.cc vitality and healthclub gmbh**  
Etrichstraße 1 (im Einrichtungshaus Manzenreiter)  
4240 Freistadt, Tel.: 07942 / 75475  
E-Mail: [studio@topform.cc](mailto:studio@topform.cc), [www.topform.cc](http://www.topform.cc)

