

Auszug aus dem Jahresprogramm

April

Do	02.	Check-in / Check-out für Vereinsfunktionäre, Schenkon		Sa/So	16./17.	Verbandsmeisterschaft Tu/Ti K4 – K7 + D/H, Eschenbach	
Sa	04.	Teku Aktive plus (Frauen) Meggen	14-09	Mi	20.	LMM Wettkampf, Willisau	
Sa/So	04./05.	Regionenmeisterschaft Ti K1–K7 + D/H, Dagmersellen		Mi	20.	Schiedsrichter Kurs	
Fr	17.	Obmännerversammlung, Veteranen Turnverband, Schloss Wyher, Ettiswil		Do	21.	65. Landsgemeinde, Veteranen Turnverband, Emmenbrücke	32-09
Sa/So	25./26.	Einführungskurs J+S Kids, Wauwil		Sa	23.	Männerturntag, Hitzkirch	
		STV69 106433.210		Sa/So	30./31.	Jugendmeisterschaft Ti K1–K4, Malters	

Osterferien, 10. bis 26. April

Mai

Fr/So	01./03.	Grundkurs Kitu-Kids Teil 1, Roggliswil	15-09	Juni			
So	03.	Jugendmeisterschaft Tu K1-K4, Buochs		Fr/So	05./07.	Grundkurs Kitu-Kids Teil 2	
Sa	09.	Teku Aktive plus (Sie und Er) Emmenbrücke	16-09			Roggliswil	15-09
Sa	09.	Regionenmeisterschaft Ti K1–K7 + D Kerns		Sa	06.	Frauensporttag, Wolhusen	
				Sa/So	13./14.	Schlossturnfest / Regionalturnfest Ettiswil	
				Fr/So	19./21.	Schlossturnfest / Regionalturnfest Ettiswil	
				Sa	27.	Einführungskurs J+S Kids, Wauwil	31-09

Sommerferien, 11. Juli bis 23. August

inform@oetterlidruck.ch

Achtung: Gilt für alle Kurse!

Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe
Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brillenschäden** und **Unfallzusatz** versichert.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 20.–** und bei **J+S Kursen Fr. 60.–** in Rechnung gestellt.

Der Unkostenbeitrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.
Er wird von der Geschäftsstelle des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Rechnung gestellt.

Die **Kontrolle der Mitgliederkarte STV** erfolgt am Kurstag!

Kurskosten für Mitglieder aus anderen Turnverbänden:

- Abendkurs Fr. 50.– / Person
- Tageskurs bis 4 Std. Fr. 80.– / Person
- Tageskurs länger als 4 Std. Fr. 100.– / Person

- Diese Ansätze gelten für Personen aus den Verbänden Sport Union, SVKT, Satus.

Kurskosten für Personen, die keinem Turnverband angeschlossen sind:

- Abendkurs Fr. 200.– / Person
- Tageskurs Fr. 500.– / Person

- Diese Ansätze gelten für Personen aus ausgetretenen STV-Vereinen oder kommerziellen Institutionen (z.B. Pro Senectute)

Teku Aktive plus (Frauen)

Kurs-Nr.: 14-09
Beginn: Samstag, 4. April 2009
Dauer: 12.30 – 18.45 Uhr
Ort: Meggen, Turnhallen Hofmatt
Kursziel: Sportverletzungen, Fit-Gymnastik, Trends, kleine Spiele
Kursleitung: Peter Wallimann, Margrit Weber
Mitbringen: STV-Mitgliederausweis und Bildungspass, Gymnastikmatte

Anmeldung: mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Samstag, 28. März 2009**, an: Margrit Weber, Hausmatt 21, 6405 Immensee
 E-Mail webma4@bluewin.ch oder unter www.turnverband.ch
 Es wird ein Imbiss abgegeben, Getränke und Kaffee werden zum Kauf angeboten.

*Abteilung Aktive plus: Koni Tanner
 Ressort Ausbildung Aktive plus: Peter Wallimann*

Kursplan

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H	Gruppe 3	H	Gruppe 4	H
12.30-12.50	Besammlung und Organisation, Infos Hofmatt 3							
13.00-14.10	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2
14.20-15.30	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4
15.30-16.00	Pause mit Imbiss							
16.00-17.10	Trends	H 3	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1
17.20-18.30	Kleine Spiele	H 2	Sportverletzungen	H 4	Fit-Gymnastik	H 1	Trends	H 3
18.40	Besammlung für alle Hofmatt 3, Kursschluss							

Schiedsrichterkurs Fachtest Allround

Kurs-Nr.: 32-09
Beginn: Mittwoch, 20. Mai 2009, 19.00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Ort: BISON Schweiz AG, Surentalstrasse 10, 6210 Sursee Konferenzraum Jupiter, 2. OG
Kursziel: Theoriekurs Schiedsrichter Fachtest Allround 2009, inkl. Prüfung
Bedingung: Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround

Kursleitung: Sonja Baggenstos
Mitbringen: Neuste gültige Weisungen Fachtest Allround (kann in Aarau bestellt werden), Schreibzeug, Bildungspass
Anmeldung: mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Sonntag, 10. Mai 2009**, an: Daniel Schmid, Haselmatte 5a, 6210 Sursee
 Natel 079 234 56 88
 daniel.schmid@pc-ware.ch

*Abteilung Aktive: Roland Scheuber
 Ressort Spiele: Daniel Schmid*

Teku Aktive plus (Sie+Er)

Kurs-Nr.: 16-09
Beginn: Samstag, 9. Mai 2009
Dauer: 09.00 – 16.45 Uhr
Ort: Emmenbrücke, Rossmooshalle
Kursziel: Themen:
 Sturzprophylaxe
 Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)
 Spielformen mit Walking
 Krafttraining für den Alltag

Mitbringen: STV-Mitgliederausweis und Bildungspass (Datum bitte selber eintragen)

Anmeldung: mit offiziellem Kursanmeldeformular bis **Freitag, 8. Mai 2009**, an:
 Margrit Weber, Hausmatt 21,
 6405 Immensee
 E-Mail webma4@bluewin.ch oder unter www.turnverband.ch

*Abteilung Aktive plus: Koni Tanner
 Ressort Ausbildung Aktive plus: Peter Wallimann*

Kursleitung: Peter Wallimann, Margrit Weber

Kursplan

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H	Gruppe 3	AA	Gruppe 4	H
09.00 - 09.10	Begrüssung Halle 1							
09.10- 09.25	Einstimmen Halle 1							
09.35 - 10.50	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3
11.00 - 12.15	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1
12.15 - 13.15	Mittagessen							
13.20 - 14.35	Spielformen mit Walking	AA	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2
14.45 - 16.00	Krafttraining für den Alltag	H 3	Sturzprophylaxe	H 1	Koordinative Fähigkeiten (Gymnastik)	H 2	Spielformen mit Walking	AA
16.10 - 16.25	Ausklang und Infos Halle 1							

WERBEARTIKEL
ravaria Umhänge-Bänder...
VEREINSARTIKEL
 RAVARIA Promot
 Haldenmattstrass
 CH – 6210 SURS
 Tel.: 041 930 04
 Fax: 041 930 08
ravaria@befree

Pins Anhänger Bänder
 Patches WIMPEL Medaillen

HOTEL BAHNHOF

Josef Achermann
 Hotel Bahnhof
 CH-6014 Littau
 Tel. 041 250 22 19



INV Wintermeisterschaften 2009/10
(Interverband Nichtlizenzierter Volleyball)

Definitive An-/Abmeldung (bitte pro Mannschaft 1 An- bzw. Abmeldung ausfüllen!)

Verband _____ **Verein** _____

Mannschaftsbezeichnung

(bitte vollständiger Name angeben) _____

Kategorien

bisheriges Spielniveau (nur für Neuanmeldung):

- Juniorinnen* (unter 16 Jahre)
- Juniorinnen* (unter 20 Jahre)
- Damen / Juniorinnen
- Herren*
- Mixed** (mind. 3 Damen)
- Seniorinnen* (ab 32. Altersjahr)
- Senioren* (ab 32. Altersjahr)

Verband: _____

Liga: _____

* wird in Turnierform gespielt!

** Vorrunde: Meisterschaftsmodus / Rückrunde: Turnierform

⇒ **Hinweis: pro Team nur eine/e Lizenzspieler/in (in allen Kategorien)!**

Teamverantwortliche/r

Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen, Danke!

Name/Vorname : _____

Adresse : _____

PLZ/Ort : _____

Telefon P / G : _____ / _____

E-Mail : _____

Startgeld

	Wintermeisterschaft	Turnier	Turnier Kat. bis 16 jährige
≡ Vereine in INV-Verbänden	CHF 150.--		
≡ Junior/innen in INV-Verbänden	CHF 150.--	CHF 50.--	CHF 30.--
≡ Herren, Mixed, Senior/innen		CHF 100.--	
≡ Gastvereine	CHF 400.--	CHF 250.--	
- Junior/innen		CHF 100.--	CHF 60.--

Anmeldung und Auskunft bis spätestens 20. April 2009 an:

Lisa Schneider, Bachtalen 22, 6020 Emmenbrücke, Tel. 078 804 06 19, Fax 041 534 90 81
lisa.schneider@hispeed.ch

www.turnverband.ch

Lektion «Einlaufen»

Wie jedes Jahr fand anfangs Jahr der Teku-Aktive statt. Dieser Kurs bietet J+S Leitern die Möglichkeit, das Modul Fortbildung (MF) im Sportfach Turnen zu absolvieren, aber auch allen anderen Leitenden an einem Samstag verschiedene Ideen für die Gestaltung ihrer Turnstunden zu holen. In den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Spiele und Gymnastik/Aerobic fanden interessante und lehrreiche Lektionen statt. Aus diesem Kurs stammt die folgende Technikerseite.

Ziele:

- Choreografien/Ideen erhalten, die 1:1 in der Halle umgesetzt werden können
- Verschiedene Formen erleben und bewusst einsetzen lernen

Hinweis:

Diese Ideen bieten 3 x 20 Minuten Einlaufen, welche die allgemeine Leistungsbereitschaft für anschliessende, sportliche Trainingseinheiten vorbereiten soll. Sie beinhalten weder gezielte Kraftübungen, noch Beweglichkeit oder sportartenspezifische Inhalte! Überlege dir also genau, welche Ergänzungen du deinem Lektionsziel entsprechend noch machen willst.

Warm Up

- 4 March vor auf rechts beginnend, Arme auf und ab
2 Step touch im Zickzack rw., mit klatschen
- V-Step re. + li., Arme re. / li. im V + zurück und beim 2. Mal auf li. + re. im V + zurück
- Grapevine re. + li., Arme re. li. re. hoch, li. re. li. ab
- 2 Step touch seitw. auf re. beginnend, Arme vor und zurück (Fingerspitzen berühren sich)

Danach den ganzen Block auf links beginnen.

Warm Up mit Handtüchli

- 4 March auf re. vorwärts, Tüchli um Nacken und an den Enden halten
4 March auf re. rückwärts, 5,6 Tüchli hoch und ab 7,8 Tüchli hoch und ab
- 4x Side to Side auf re. beginnend, 1 3 5 7 Tüchli hoch und 2 4 6 8 Tüchli ab
- 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli auf Boden legen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
- 1, 2 Hüpfen über Tüchli vor und zurück, 3-6 um Tüchli marschieren, 7, 8 Hüpfen rw. über Tüchli
- Knee lift re. und li. mit Tupf vor Tüchli, Arme einstützen
- 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli vom Boden aufnehmen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
- Step touch re. li. re. li., Tüchli nach vorne stossen
- V-Step re. + li., Tüchli diagonal schaukeln

Danach die 2 Blöcke auf links beginnen.

Ballwagen Rennen	Langbank	Matten hüpfen	Sprossen-Wand	Korbwurf	Teppich-resten	Hänge-brücke
Teppich-resten	Korbwurf	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten Hüpfen	Sprossen-Wand	Reifen drehen
Sprossen Wand	Matten hüpfen	Langbank	Hänge-brücke	Teppich-resten	Korbwurf	Ballwagen Rennen
Hänge-brücke	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Korbwurf	Sprossen-wand	Langbank	Matten hüpfen
Korbwurf	Teppich-resten	Sprossen-wand	Matten hüpfen	Hänge-brücke	Reifen drehen	Sprossen-wand
Langbank	Hänge-brücke	Korbwurf	Teppich-resten	Langbank	Ballwagen Rennen	Korbwurf
Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten hüpfen	Sprossen-wand	Reifen drehen	Hänge-brücke	Langbank

Spielblatt „4 gewinnt“

«4 gewinnt» Beschreibung der Aufgaben

Reifen-drehen

Versucht, alle liegenden Reifen zu drehen und diese während 10 Sekunden in Bewegung zu halten



Sprossenwand

A holt 5 Bündel (einzeln) von der Sprossenwand herunter und legt sie in den Reif.

B hängt sie wieder auf



Korbwurf

Werft gemeinsam 8 Körbe ein. Pro Fehlversuch muss 1 Liegestütz gemacht werden.

Matten hüpfen

Versucht gemeinsam, die auf der dicken Matte liegenden Bälle «herunter-zu-hüpfen».

Hände sind nicht erlaubt! Anschliessend Bälle wieder auf Matte legen!

Langbank

Hüpft mit einer Hockwende von re nach li nach re..... über die Langbank



Hängebrücke

A balanciert über die Hängebrücke (Seile in Barren gehängt) und versucht, den geworfenen Sandsäckli von B auszuweichen.

Wer lässt sich am wenigsten treffen?

Ballwagen-Rennen

Stellt euch in einen Ballwagen und zieht euch am Tau bis zum Ziel, Der Verlierer stellt beide Wagen wieder zum Anfang zurück!



Teppichresten

A stellt sich auf zwei Teppichresten, B zieht A mit Theraband im Slalom. Wechsel für den gleichen Rückweg

Ablauf:

1. A markiert mit X oder O ein Feld auf dem Spielplan und liest die Aufgabe.
B rennt währenddessen eine vorgegebene Runde
2. A instruiert B und gemeinsam lösen sie die Aufgabe
3. B geht zum Spielplan und markiert mit seinem Zeichen (X oder O) ein Feld, liest die Aufgabe,
A rennt währenddessen eine Runde.
4. usw.

**Ziel: Kreislauf anregen, verschiedene Muskelgruppen aktivieren, Spiel als Motivation:
Wer hat zuerst 4 in einer Reihe oder der Diagonale?**

Choreografie 1: Pre-Stretch, stehend (von oben nach unten)

Musik Tempo ca. 80-100 bpm

- 1 Kopf 3x re kippen (1-3), nach vorne (4), 3x li kippen (5-7), nach hinten (8)
- 2 Schultern rw kreisen (1-4), Armkreis rw (5-8) und Arme zur Seithalte
- 3 Rumpfdrehen 2x re (1-2), Rumpfdrehen 2x li (3-4), zur Mitte (5), OK re und li schieben (6-7). Zurück zur Mitte, Beine leicht grätschen (8)
- 4 re Arm 3x über Kopf nach li ziehen (1-3), unten durch fallen lassen und aufrichten (4), li Arm 3x über Kopf nach re ziehen (5-7), fallen lassen und aufrichten
- 5 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), li Bein Vorschriftstellung, Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf li, 4x wippen (5-8) (Vorstellung: Bauchnabel nahe an Hände bringen!)
- 6 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), re Bein Vorschriftstellung, Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf re, 4x wippen (5-8)
- 7 Hände zur Leiste, li Fuss auf Ballen stellen, leichte Rücklage ; 3x wippen (1-3), li zu re schliessen (4), re Fuss rw auf Ballen stellen und 3x wippen (5-7), re zu li schliessen (8)
- 8 Knie- und Fussgelenk re neigen (1), li-re (2-3), Kauerstellung (4), Gesäss zur Decke (5), lösen (6), Gesäss noch mehr zur Decke, Stirn zu Knie (7), aufrichten (8)
- 9 Gewicht re verlagern tief (1-2), li verlagern (3-4), re-li-re verlagern kniehoch (5-7), li zu re schliessen und Hände hinter OS gefasst (8)
- 10 Katzenbuckel (1), «Hohlkreuz» (2), dito 3-4, langsam aufrichten (5-8)



Choreografie 2: Pre-Stretch, liegend

(Anfang; Gruppenarbeit zur Erweiterung)

Musik Tempo ca. 60-80 bpm

- 1 Rückenlage: Füsse abwechselnd anziehen re-li (1-4), auswärts kreisen (5-8)
- 2 auf Zehen-Nägel stellen (1-2), senken (3), wieder aufstellen (4), re Bein strecken und zum Ok führen (5-6), li Bein dito (7-8), mit den Händen am Knie fassen
- 3 «Hüft kreisen» re herum (1-4), dito li herum (5-8)
- 4 re Bein am Fussgelenk fassen, li abstellen (1), re Bein/Ferse langsam zur Decke strecken (2-4), 3x gestreckt zum Ok ziehen (5-7), abstellen (8)
- 5 dito mit linkem Bein
- 6 Arme Seithalte, Knie sw re ablegen (1), wippen und nochmals re (2), li ablegen (3), wippen und nochmals li (4), Beinschwung re-li horizontal nach re (5), zurück nach li (6), wieder nach re und gleichzeitig aufrichten mit ½ Drehung zum Fersensitz (7-8)
- 7 usw.

Diese Technikerseite stammt aus dem TeKu Aktive vom Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden. Die Ideen stammen von Esther Koller-Duss und Conny Zimmermann-Bösiger



INV-Kurs

Thema: Trainingsaufbau / Technik
Datum: Samstag, 16. Mai 2009
Zeit: 09.30 – 16.00 Uhr
Ort: Kriens-Obernau, Turnhallen
 Obernau 2 und Obernau 3
 (eine Wegbeschreibung wird der Adressliste
 der Teilnehmer/-innen nach Anmeldeschluss
 beigelegt)
Teilnahme: Alle Trainer/-innen (im Verhin-
 derungsfall 1 gute/r Spieler/-in
 pro Mannschaft)
 – Damen A–G
 – Seniorinnen
 – Herren/Senioren
 – Mixed
 – Juniorinnen

Leitung: Max Meier, J+S Experte, Instruktor +
 Coach FIVB, Trainer A Swiss Volley
Mitnehmen: Verpflegung
 (Mittagspause von
 12.00 bis 13.00 Uhr)
Kosten: keine
Anmeldung: schriftlich bis **Donnerstag, 23. April
 2009**, (bitte unbedingt einhalten) an:
 Lisa Schneider, Bachtalen 22
 6020 Emmenbrücke
 Fax 041 534 90 81



Anmeldung

Verein / Gruppe INV

.....

Name / Vorname

.....

Adresse

.....

E-Mail

.....

.....



Ohne Aufwärmen kann die Turnübung im Spital enden.

suvaliv
 Sichere Freizeit

Ausschreibung LMM-Wettkampf (Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf)

Ort Schlossfeld Willisau
Datum Mittwoch, 20. Mai 2009, ab 18.30 Uhr
Veranstalter STV Willisau und Turnverband LU/OW/NW
Anmeldeschluss Samstag, 25. April 2009
Anmeldung an Peter Frei, Haldenmatte 7, 6284 Gelfingen
 ☎ P 041 917 26 77, G 041 919 92 30, peter.frei@seven-air.com
Auszeichnungen Auszeichnungen (Naturalien) für alle Mannschaften
Startgeld Fr. 60.-- pro Mannschaft
 (zusätzlich Haftgeld Fr. 20.-- pro Mannschaft)
Hilfskampfrichter Jede Mannschaft hat einen Hilfskampfrichter zu stellen

Kategorien

Senioren	ab 30 Jahren	Seniorinnen	ab 30 Jahren
Männer	Alter frei	Frauen	Alter frei
Junioren	bis 19 Jahre	Juniorinnen	bis 19 Jahre
männl. Jugend A	bis 17 Jahre	weibl. Jugend A	bis 17 Jahre
männl. Jugend B	bis 15 Jahre	weibl. Jugend B	bis 15 Jahre
Mixed	Alter frei		
Mixed Jugend A	bis 17-jährig		

Anmeldung

www.turnverband.ch

Verein:		Kategorie:		
Mannschaftsführer				
Name / Vorname		Telefon-Nr.		
Adresse / e-mail				
Hilfskampfrichter	Name / Vorname			
Mannschaft <i>Bei weiblichen Kategorien Hoch oder Weit angeben!</i>				
	Name / Vorname	w / m	Jahrgang	Hoch / Weit
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Ort / Datum:	Unterschrift:
--------------	---------------

Frühlingsmüdigkeit überwinden

Fit in den Frühling

Schlechte Laune und Müdigkeit zu Beginn der grünen Jahreszeit sind häufig Nachwirkungen des Winters. Um so wichtiger ist es, den Körper in Schwung zu bringen. Wer sich der Frühjahrs­müdigkeit erstmal hingibt, dem wird es schwer fallen, zu seiner gewünschten Form zurückzufinden. Was steckt hinter der Frühjahrs­müdigkeit?

Im Winter, wenn die Tage kurz sind und die Sonne wenig scheint, werden der Hormonhaushalt und der Tag-Nacht-Zyklus ordentlich durcheinander gewirbelt. Der Körper produziert vermehrt das Hormon Melatonin, das uns im Winter zwar gut schlafen lässt, aber im Frühling dafür sorgt, dass wir uns

tagsüber müde und schlapp fühlen. Wichtig ist nun, viel Zeit im Freien zu verbringen, auch wenn der Himmel mal bedeckt ist. Dadurch produziert der Körper das Glückshormon Serotonin.

Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen. In der Frühlingszeit erwärmt sich der Körper. Dadurch erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Die Folge: wir fühlen uns müde und schlapp.

Vielleicht haben wir auch über den Winter ein paar Pfunde zugelegt, die uns jetzt im Wege sind.

Aktivität und Bewegung sind jetzt entscheidend

Um die Frühjahrs­müdigkeit möglichst schnell zu überwinden, sollten wir möglichst häufig nach drassen an die frische Luft gehen. Sportliche Aktivität vertreibt unsere Antriebslosigkeit und gibt uns neuen Schwung. Dabei gilt, nicht gleich zu übertreiben. Fahrrad fahren, Nordic Walking oder einfach nur ein ausgiebiger Spa-

ziergang sind am Anfang genau das Richtige. Dazu sollten Sie möglichst viel Flüssigkeit (Säfte und Wasser) sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Raus in die Natur: Bewegung im Freien

Jetzt ist die passende Jahreszeit, um wieder in Schwung zu kommen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Hier stellen wir Ihnen unterschiedliche Sportarten vor, die Sie frühlingsfit machen. Sie erfahren, was die Vorteile einiger Sportarten sind, welche Sie gut in Ihren Alltag integrieren können und auf was Sie achten müssen, damit

Ihrem Bewegungs­vergnügen nichts im Wege steht.

«Raus in die Natur und sich bewegen»



Radfahren – das ideale Fitnessprogramm für den Alltag

Radfahren lässt sich fast überall ausführen und hervorragend in den Alltag integrieren. Lassen Sie einfach mal wieder das Auto stehen und steigen Sie für Ihren Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen auf den Drahtesel. So können Sie Ihre alltäglichen Wege für ein kleines Fitness-Programm nutzen. Radfahren ist zugleich für längere Touren in Gruppen ideal. Neben der Ausdauer mobilisieren Sie auf dem Rad Fuss-, Hüft- und Kniegelenke. Wichtig ist ein verkehrssicheres Fahrrad und ein geschützter Kopf durch einen Helm.



Nordic Walking – der sanfte Einstieg

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die sowohl für Übergewichtige als auch für Fitness-einsteiger geeignet ist. Auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic Walking ideal. Durch das Abstützen auf den Stöcken werden die Wirbelsäule sowie Knie- und Fussgelenke entlastet und die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur wird trainiert.

Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur können sogar gelockert werden. Auch für ältere Menschen ist diese Bewegungsform bestens geeignet, denn die Walking-Stöcke geben Halt im unebenen Gelände. Beim Nordic Walking ist die richtige Technik entscheidend.



Laufen – langsam starten

Laufen kann zwar grundsätzlich fast jeder, allerdings ist auch hier nach langer Winterpause oder für Ungeübte ein langsamer Einstieg ins Training sinnvoll. Es dauert einige Wochen bis sich der Körper an das Joggen gewöhnt hat. Sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch der Bewegungsapparat müssen sich erst anpassen. Auch der

innerer Schweinehund wird sich gerade zu Beginn des Lauftrainings häufiger melden. Überwinden Sie ihn, mit jedem Lauf wird es Ihnen leichter fallen. Und das Wichtigste für alle Anfänger: Laufen Sie anfangs nicht zu schnell und achten Sie auf ausreichend Regeneration.



Inline-Skating – der rasante Fitness-Sport

Inline-Skating wird als Fitness-Sport immer beliebter. Die harmonischen Bewegungsabläufe schonen Gelenke, straffen Muskeln

und Gewebe. Kraft, Ausdauer und Koordination werden auf angenehme Weise trainiert. Inline-Skating ist auch für den Weg zur Arbeit geeignet, allerdings dürfen

dabei Kopfschutz, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner nicht fehlen. Ein ausführliches Techniktraining im Vorfeld ist notwendig, um Stürze zu vermeiden.

Wenn Sie erst einmal sicher sind, dann steht dem Vergnügen auf Rollen nichts mehr im Wege. Wählen Sie Wege abseits des Autoverkehrs und geniessen Sie das Gleiten durch die freie Natur.

Wandern – Trendsport für Jung und Alt

Bergwandern ist ideal für die Ausdauer. Sehr gute Trainingseffekte stellen sich bei zwei- oder drei Wanderungen pro Woche ein. Wichtig für alle Bergsportler ist das richtige Tempo. Die Schrittfrequenz sollte so gewählt werden,



dass man stundenlang laufen kann. Das heisst vor allem, am Anfang nicht zu übertreiben.

Ein Muss sind gute Bergschuhe, weil so die stark beanspruchten Fussgelenke gestützt werden und das Blasenrisiko an den Füßen kleiner wird. Bei Abstiegen gilt zur Gelenkschonung: Langsam und mit kleinen Schritten gehen, um die Belastung im Kniegelenk

oder in der Lendenwirbelsäule möglichst gering zu halten.

«Bergwandern, ideal für die Ausdauer»

Ein Lichtblick in Sachen Sicherheit: Der neue CityHELM mit LED-Leuchten



- CityHELM für Pendler und Alltagsvelofahrer
- dunkelsilber, 2 verstellbare Grössen (S/M und L/XL), Winterset mit Ohrenwärmern und vielem mehr
- Einführungspreis bis 31. Dezember 2008: Fr. 135.– (portofrei) statt Fr. 149.–
- Bestellungen über www.cityhelm.ch oder www.sapros.ch/suvaliv

suvaliv

Sichere Freizeit