

# SPORT-THIEME®

Österreich · Ausgabe 11 · Januar 2020

## magazin



### Sport als Medizin

Muskel-Power macht gesund

### Bewusst bewegen

Die Sport-Thieme-Akademie geht auf Tour!

### Healthy Kids Club

Gesund und fit im Kindergarten

● Editorial



Liebe Leser,

am Anfang des Jahres lieben wir es besonders, gute Vorsätze zu planen. Mehr Sport zu machen zählt dabei zu den beliebtesten Vorhaben. Sportpädagoge Erich Frischenschlager gibt in diesem Magazin drei Tipps zum Durchhalten (S. 8). Ein guter Tipp für 2020 ist auch die Teilnahme an der Sport-Thieme-Akademie. Unser Expertenteam gastiert am 4. und 7. Mai mit dem Thema „Bewusst bewegen“ in Österreich – und Sie können sich jetzt noch anmelden! (S. 3)

*Katharina Thieme-Hohe Maximilian Hohe*

Katharina Thieme-Hohe und Maximilian Hohe

● Inhalt

- Bewusst bewegen ..... 2
- Healthy Kids Club..... 4
- Sport als Medizin ..... 6
- HIT contra LIIT ..... 7
- Die 3 Schritte-Strategie ..... 8
- Besser lernen mit Bewegung ..... 10
- Die Poolnudel ..... 12
- Produkt-Tipp ..... 14
- Sport-Thieme unterstützt  
Fußball-Camp in der Mongolei .... 16

● Impressum

Herausgeber: Sport-Thieme GmbH  
Helmstedter Straße 40  
38368 Grasleben  
Kontakt: Bettina Feilhaber  
Telefon: 05357 18181  
magazin@sport-thieme.de  
Satz und Layout: SPRINGSEVEN GmbH  
Redaktionelle Leitung: Nicola Becker  
Titelfoto: stock.adobe.com



# Bewusst bewegen

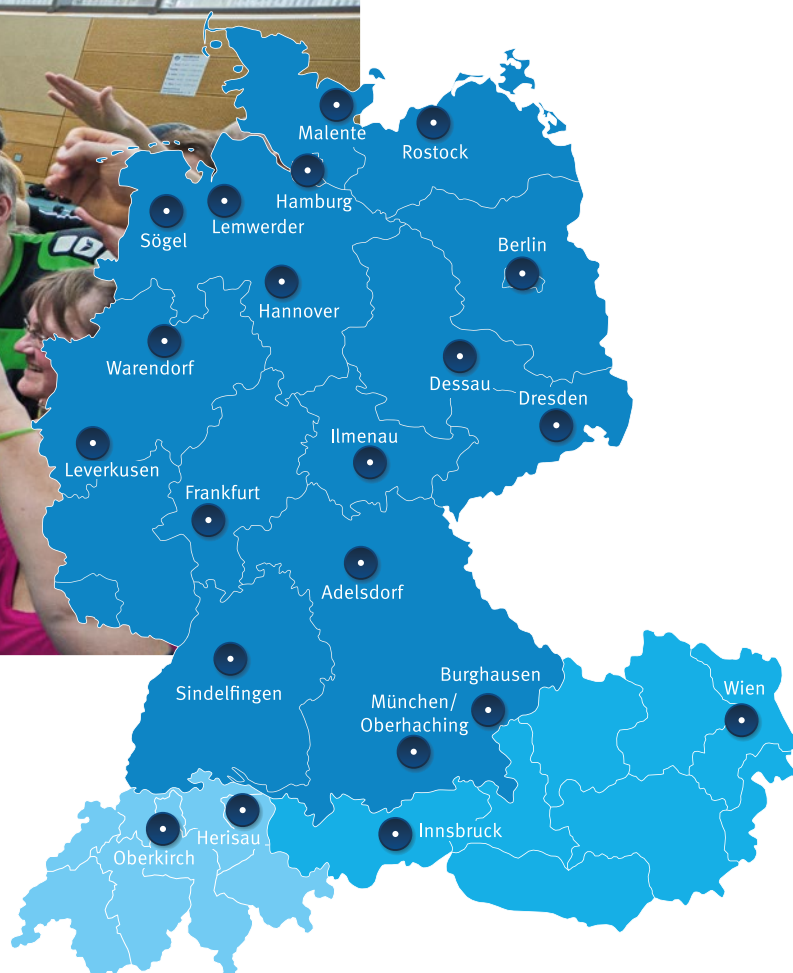
## Die Sport-Thieme-Akademie kommt nach Österreich!

**D**ie Sport-Thieme-Akademie befasst sich in diesem Jahr mit dem Thema „Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“. Länger, schneller, besser – wer im Sport ehrgeizig ist und sich ständig höhere Ziele steckt, geht meist über die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Signale und Reaktionen des Körpers, der sich auf natürliche Weise gegen diese Überanstrengung wehrt, werden oft ignoriert. Dabei liegt ein effektiver Weg zu einer verbesserten Leistungsentfaltung oft genau im Gegenteil. Achtsamkeit während der Bewegungsausführung lautet die Zauberlösung. Denn je bewusster ein Sportler seine Bewegungen wahrnimmt, desto kontrollierter und qualitativer kann er diese ausführen - und umso effizienter ist am Ende das Ergebnis. Die Sport-Thieme-Experten Sam

Gräber, Hans-Peter Esch und Chris Löffler machen Station an 21 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Am 4. Mai gastiert das Team in der Simon-Wiesenthal-Gasse in Wien, am 7. Mai im Universitäts-Sportinstitut Innsbruck. Im Gepäck: jede Menge wertvolle Tipps und Übungen. Diplom-Sportwissenschaftler Sam Gräber erklärt den Teilnehmern in seinem Vortrag die Vorteile von achtsamer Bewegung sowie dem bewussten Umgang mit den Funktionen des Gehirns, während in den beiden Praxis-Workshops das Gelernte sofort angewendet und umgesetzt wird. Zum Einsatz kommen unter anderem Produkte wie Balancier-Bretter, Koordinationsmatten, die Soft Plyo Box sowie der Pedalo „Stabilisator“ und „Bike. Visual.Trainer“.





## Praxis-Workshop 1

Bewegung bewusst und differenziert entdecken mit Hans-Peter Esch:

- **Sportpädagoge**
- **Handball- und Gesundheitstrainer**

10 Stationen –  
10 vielfältige Erlebnisse  
für Auge, Ohr und Muskel

Sportliches Training beginnt im Kopf: Die Qualität einer Bewegung und die körperliche Leistung hängt primär von der Qualität der Informationen ab, die unser Gehirn über die bewegungssteuernden Systeme er-

reichen. Zehn ausgewählte, geräteunterstützte Stationen ermöglichen den Teilnehmenden bewusste und differenzierte Bewegungserlebnisse. Dabei werden Augen, Gleichgewicht und Bewegungswahrnehmung vielfältig angesprochen und somit die Bewegungssteuerung gezielt verbessert.

## Praxis-Workshop 2

Bewegung bewusst und effizient stärken mit Chris Löffler:

- **Athletik- und Rehabilitationstrainer**
- **Physiotrainer**
- **Profi-Basketballer**

In diesem Praxis-Workshop werden wir unseren Körper und unsere Sinne mit vielfältigen Aufgaben herausfordern. Dabei sollen spezifische Bewegungsmuster intensiv erlebt und angepasst werden. Durch die bewusste Ausführung wird die Bewegung effizient gestärkt. Regelmäßige Wiederholungen und ein zielgerichtetes Training festigen Bewegungsabläufe und die Sicherheit der Bewegungskontrolle.

## Anmelden und dabei sein!

Auf der Internetseite [www.sport-thieme.at/akademie](http://www.sport-thieme.at/akademie) finden Sie weitere wertvolle Infos zur aktuellen Akademie 2020 und können sich online schnell und einfach letzte Plätze sichern. Zudem können Sie sich im Download-Bereich alle Präsentationen und Übungen der letzten Jahre herunterladen.

# Healthy Kids Club

## Gesund und fit im Kindergarten



**E**s ist nie zu früh, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Um bereits Kindergartenkinder für Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit und Körperbewusstsein zu sensibilisieren, hat Jeannine Grassinger den „Healthy Kids Club“ gegründet. Ein ganzes Jahr lang begleiten die Referenten mit einem kindgerechten Workshop-Programm Kindergärten und Schulen.

**Frau Grassinger, Kinder-  
gesundheit liegt Ihnen seit  
vielen Jahren am Herzen.  
Wie ist die Idee zum Healthy  
Kids Club entstanden?**

Ich habe mich schon immer dafür interessiert, was Gesundheit bedeutet, wie man gesund bleiben kann und was man vorbeugend tun kann, um gar nicht erst krank zu werden. Im Jahr 2015 habe ich eine Kindergesundheitspraxis eröffnet, in der ich speziell für Kinder Kinesiologie, Bachblüten, Aromaöle und einiges mehr anbiete. Bei meiner Arbeit mit den Kindern und deren Eltern habe ich gesehen, wieviel Aufklärungsbedarf im Bereich der Gesundheitsförderung noch besteht. Meiner Meinung nach kann man hier nicht früh genug beginnen, die Kinder für diese Themen zu sensibilisieren. Das war die Geburtsstunde des Healthy Kids Clubs.

**Der Healthy-Kids-Club bietet  
verteilt über ein Jahr eine  
Rund-um-Begleitung für  
Kindergärten und Schulen. Wie  
sind die Workshops aufgebaut?**

Ein Schul – bzw. Kindergartenjahr besteht aus 19 einstündigen Workshops, welche alle zwei Wochen stattfinden. Die Themen wechseln sich ab. In einer Woche behandeln wir das Thema „Ernährung“, der nächste Workshop befasst sich mit „Bewegung und Entspannung“, gefolgt von dem Thema „Körperbewusstsein“. Danach beginnen die Themen wieder von vorne, so dass keine Langeweile entsteht und die Kinder die Begeisterung



beibehalten können. In Summe kommen wir auf ca. 6 Workshops von jedem Thema. Der letzte Workshop fällt meist in den Juni und wird als Abschlussfest gefeiert.

**Bei welchem Thema herrscht Ihrer Meinung nach besonderer Aufklärungsbedarf?**

Aufklärungsbedarf scheint meiner Meinung nach am meisten bei dem Thema der gesunden Ernährung zu bestehen. Auch verstehen die vielen Nationalitäten – vor allem in Wien – unter gesunder Ernährung nicht immer das gleiche.

**Mit Kindern muss man ganz anders sprechen als mit Erwachsenen. Wie sind die einzelnen Kurseinheiten aufgebaut?**

Unsere Trainerinnen erstellen für jede Stunde und das dazugehörige Thema ein Stundenbild, welches auf den Kindergarten abgestimmt ist. Die Stunde besteht meist aus einer kurzen Bewegungseinheit

zu Beginn, dann wird den Kindern auf spielerische Art und Weise das Workshop-Thema vermittelt. Als Abschluss der Stunde singen die Kinder entweder ein Lied oder es gibt ein kleines Bewegungsspiel. Die jeweiligen Stunden sind in sich geschlossen und so gestaltet, dass die Kinder in dem jeweiligen Alter nicht überfordert werden.

**Welche Rolle spielen die Eltern bei dem Projekt? Erwachsene haben schließlich eine große Vorbildfunktion.**

Nach jeder Workshop-Stunde bekommen die Kinder einen Elternbrief mit nach Hause, der die Details der Stunde erklärt und eine kleine Hausaufgabe beinhaltet. Das kann zum Beispiel ein Rezept für einen gesunden Smoothie sein oder die Aufgabe, beim Einkaufen einmal auf die Zutatenliste zu schauen. Im Idealfall wird diese Aufgabe von der ganzen Familie gemeinsam gelöst, so dass diese wichtigen Themen auch im Alltag ankommen.

**Wie kann ich mich als Kindergarten bewerben?**

Da wir uns über Sponsoren finanzieren, können wir den Kindergärten diese Workshop-Reihen kostenlos zur Verfügung stellen. Somit haben wir allerdings auch jedes Jahr nur ein begrenztes Kontingent zur Verfügung. In der Regel schreiben wir am Ende jeden Schul- bzw. Kindergartenjahres alle privaten Kindergärten an. Unter den Interessenten wird dann ausgelost, da wir leider noch nicht so viel Kapazitäten haben, um alle interessierten Kindergärten bedienen zu können. Ein Kindergarten oder eine Schule kann sich bei Interesse gerne auch unter dem Jahr unter [office@healthykidsclub.at](mailto:office@healthykidsclub.at) bei uns melden.

**In dem Projekt steckt viel Herzblut – von allen beteiligten. Was sind für Sie Momente, die sie besonders motivieren?**

Besonders stolz bin ich immer bei unseren Abschlussfesten, wenn man sieht, mit welcher Begeisterung die Kinder dabei sind. Und natürlich freuen wir uns auch über die vielen positiven Rückmeldungen.



# Sport als Medizin

## Muskel-Power macht gesund



**M**ens sana in corpore sana – dieses beinahe 2.000 Jahre alte Zitat ist heute so wahr wie damals zu Dichter Juvenals Zeiten. Mit einem Unterschied: mittlerweile kann die Wissenschaft dank neuer Forschungen und Erkenntnissen wirklich belegen, was in den Muskeln passiert und warum regelmäßig intensiver Sport nicht nur dem Körper Gutes tut, sondern auch dem Gehirn.

Die entscheidende Entdeckung hat Professorin Bente Klarlund Pedersen vor einigen Jahren in ihrem Institut für Stoffwechselkrankheiten in Kopenhagen gemacht: Sie konnte zeigen, dass Muskelzellen bei sportlicher Belastung heilsame Botenstoffe produzieren – sogenannte Myokine. Mit dem Blutstrom wandern diese ins Fettgewebe, zu Leber, Herz, oder Tumorzellen. Dort heften sich die Myokine an Rezeptoren auf den Zelloberflächen und geben Signale ab. Die daraus resultierenden biologischen Reak-

tionen können beispielsweise Entzündungen im Körper bekämpfen, zur Regeneration von Zellen beitragen oder sogar die Bildung neuer Verbindungen zwischen Gehirnzellen fördern. „Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich mit anderen Organen“, vereinfachte Myokine-Entdeckerin Pedersen ihre Forschungsergebnisse.

Das sogenannte „Interleukin 6“ beispielsweise kurbelt den Fettstoffwechsel an und macht die Muskelzellen empfänglicher für das Blutzucker senkende Hormon Insulin. Dadurch können die Zellen Zucker besser verwerten, Leber und Bauchspeicheldrüse werden entlastet und Diabetes vorgebeugt. Segensreich ist auch das Myokin „Interleukin 15“, welches das Immunsystem unterstützt und die Verbrennung des gefährlichen viszeralen Fetts aus dem Bauchgewebe fördert. Der Botenstoff BDNF fördert

das Wachstum neuer Nervenzellen und verbessert das Lern- und Erinnerungsvermögen, VEGF sorgt unter anderem für eine Neubildung und Verzweigung der Blutgefäße. Durch die Ausschüttung wird der Körper nicht nur besser durchblutet, sondern entspannt die Gefäße, so dass der Blutdruck sinkt.

Insgesamt soll es mehr als 600 Myokine geben, deren Funktion allerdings erst nach und nach erforscht wird. Wie beispielsweise an der deutschen Sporthochschule in Köln. Dort wies Dr. Patrick Wahl in Studien nach, dass besonders hochintensives Training die Ausschüttung von Myokinen begünstigt. Und das Forscherteam um Dr. Dr. Philipp Zimmermann und Wilhelm Bloch hat nachgewiesen, dass selbst Menschen mit Multipler Sklerose von einem hochintensiven Intervalltraining profitieren können. Ihre Annahme, dass HIT-Einheiten signifikant bessere biologische Effekte erzeugt als ein moderates Ausdauertraining, hat sich in den Studien bestätigt: Die Personengruppe, die drei Mal pro Woche fünf Belastungsintervalle von jeweils drei Minuten mit je 90 Sekunden Pause zwischen den Einheiten absolvierte, erreichte am Ende sehr viel bessere Ergebnisse beim Erinnerungsvermögen und der Konzentrationsfähigkeit.

Wilhelm Bloch hat hierfür im Hessischen Rundfunk ein sehr schönes Bild gefunden: Macht der Mensch Sport, ist es, als ob er sich einfach in der körpereigenen Apotheke befindet. Wenn wir über die Myokine Einfluss auf das Immunsystem kriegen – was wir auch haben und was wir nachweisen können – dann haben wir praktisch Einfluss auf jede Erkrankung.“

# HIT contra LIIT

## Für jeden das perfekte Training

**K**urz und intensiv oder lieber kräfteschonend und ausdauernd? Zum Glück gibt es für jeden Sportler andere Trainingsvarianten, die mit seinen Zielen und seinem Zeitmanagement harmonisieren.

### ► **Optimaler Muskelaufbau mit HIT-Training**

Sie wollen schnell und effektiv Muskeln aufbauen? Kein anderes Training hat den Ruf, so effektiv zu sein wie High Intensity Training. Das Konzept kommt ursprünglich aus der Bodybuilder-Szene. Sportgerätehersteller Arthur Jones und Bodybuilder Mike Mentzer entwickelten vor rund 40 Jahren eine revolutionäre Krafttrainingsmethode, die in kürzester Zeit maximalen Muskelaufbau-Erfolg verspricht. Ausgehend von der Tatsache, dass ein Muskel besonders während der Trainingspause wächst, werden bei HIT hochintensive Belastungseinheiten mit langen Regenerationspausen kombiniert. Eine Trainingseinheit darf höchstens 45 Minuten dauern, da dann Kohlenhydrate und Fette als Energiequellen aufgebraucht sind. Bei längerem intensiverem Training greift der Körper auf die Muskulatur-Bausteine der Proteine zurück – was den Muskelaufbau negativ bremst.

### ► **Maximaler Nachbrenneffekt dank HIIT**

Ein weiterer in der Fitnesswelt oft verwendeter Trainingsbegriff ist HIIT, das High Intensity Interval Training. Diese Trainingsmethode funktioniert in verschiedensten Sportarten. Hochintensive Laufintervalle können sich mit langsamen Geh-Zeiten abwechseln,



Fahrradsprints lassen sich mit gemütlichem „In-die-Pedale-Treten“ kombinieren. Dabei gibt es keine starren Regeln, wie lang die Intervalle sein müssen. Je nach Fitnesslevel werden Höchst-Belastungen zwischen 15–60 Sekunden empfohlen, auf die eine Ruhephase von etwa der Hälfte der Zeit folgt. Der Wechsel zwischen maximaler Anstrengung und aktiven Pausen fördert die Schnelligkeit, die Ausdauer, den Fettabbau sowie die maximale Sauerstoffversorgung im Körper. Studien belegen, dass aufgrund des Nachbrenneffekts der Fettabbau bei HIIT um 36 Prozent höher liegt als bei vergleichbarem Ausdauertraining. Die Variation zwischen Belastung und Erholung führt zudem zu einer besseren Regeneration: Der Körper lernt schneller wieder Energie zur Verfügung zu stellen. Eines der bekanntesten HIIT-Workouts ist das Tabata-Training, das gerade einmal vier Minuten dauert.

### ► **Sanft aber oho: LIIT**

Wer sich nicht immer bis an seine Grenzen auspowern will, aber trotzdem von den Vorteilen eines Intervalltrainings profitieren möchte, sollte es mit LIIT – dem Low Intensity Interval Training versuchen. Wie beim HIIT wird auch hier in mehreren Intervallen mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung trainiert, die Intensität bleibt jedoch insgesamt moderat. Der Fokus liegt somit nicht im Auspowern in kürzester Zeit, sondern darauf, die Übungen korrekt auszuführen – und sich dafür auch genügend Zeit zu nehmen. Da sich LIIT stark auf genaue Bewegungsabläufe konzentriert und schonender für die Gelenke ist, eignet es sich besonders für Anfänger sowie für Sportler, die nach einer Reha-Pause wieder starten möchten. Ein LIIT-Training dauert ca. 45 Minuten, wobei in einem Belastungsbereich von 60–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainiert wird. •





## Die 3 Schritte-Strategie

# So erreichst du 2020 deine Fitness-Ziele ganz einfach!

**W**ir alle kennen die typischen Fallen, die ein Jahreswechsel mit sich bringt: Je näher dieser rückt, desto mehr Ziele nehmen wir uns vor, die wir erreichen wollen. Die Themenbereiche sind dabei völlig unterschiedlich. Sie reichen von fitnessbezogenen Vorhaben wie Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination über ernährungsbezogene Verbesserungen bis hin zu berufsspezifischen Zielen. Der Feiernarathon zwischen Weihnachten und Neujahr pusht die Motivation noch einmal richtig, vor allem Ernährungs- und Fitnessziele erreichen hier wahre Rekordwerte. Was aber ist am 31. Jänner von der Motivation noch übrig? Oft nur die Frage: War da nicht noch was?

Dr. Erich Frischenschlager ist Hochschulprofessor für Bewegungswissenschaften sowie Sportpädagogik und hat Strategien entwickelt, die es einfacher machen, an Zielen dran zu bleiben. Die drei Besten stellt er im Sport-Thieme-Magazin vor. Damit es jeder schafft, 2020 fitter zu werden.

---

Das konsequente  
Eliminieren von  
Unwesentlichem!

---

Dieser erste Punkt ist vor allem deswegen wichtig, damit du genug Zeit frei schaufelst, um an deinen Zielen zu arbeiten. Mache dir eine präzise Auflistung all der Tätigkeiten, die dir Zeit rauben. Einige davon sind natürlich nicht reduzierbar, wie dein Schlaf oder deine Arbeit. Einige davon willst du wahrscheinlich auch nicht reduzieren, wie die Zeit mit deiner Familie und mit deinen Kindern. Ich ziele viel mehr auf Tätigkeiten ab, die echte Zeiträuber sind. Einige Beispiele? Bestelle alle E-Mailnewsletters ab, die du ohnehin nicht liest, wie Werbemails von Hotels oder andere Verkaufsangebote. Jeden Tag E-Mails in den Papierkorb zu verschieben, kostet nicht nur Zeit, sondern auch Entscheidungskraft. Investiere stattdessen in Lesestoff,



### Zum Autor

**Dr. Erich Frischenschlager**

Hochschulprofessor für Bewegungswissenschaften und Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark.

Präsident des Verbandes der Sporterzieher:  
[sporterzieher.at](http://sporterzieher.at)

Autor zahlreicher Bücher,  
Blogger,  
Podcaster und Speaker



der dich weiterbringt. Checke auch genau eigentlich nicht notwendige Tätigkeiten, zu denen du einmal „ja“ gesagt hast, obwohl du es am nächsten Tag schon bereut hast. Überlege auch, ob du nicht alltägliche Tätigkeiten mit weniger Zeit erledigen kannst als bisher. Und das führt uns zum nächsten Punkt.

---

### Das Pareto-Prinzip: Erreiche mehr mit der 80:20-Regel!

---

Diese Strategie wird dir vor allem dann helfen, wenn du gerne alles perfekt erledigen möchtest und gleichzeitig das Gefühl hast, nie fertig zu werden. Der italienische Ökonom und Soziologe Vilfredo Pareto konnte in einer Studie nachweisen, dass sich 80 Prozent der Probleme mit einem Mitteleinsatz von 20 Prozent erledigen lassen. So sparst du Zeit und Energie, die du für andere Projekte zur Verfügung hast. Die schlechte Nachricht für alle Perfektionisten: Wenn du die restlichen 20 Prozent Ertrag auch noch erreichen möchtest, musst du den Aufwand der restlichen 80 Prozent dafür betreiben. Was du von dieser Strategie lernen kannst: Versuche das Verhältnis von Aufwand und Nutzen so effizient wie möglich zu halten. Lerne es auszuhalten, wenn nicht alles bis zum letzten Beistrich perfekt ist. Dein Lohn: wesentlich mehr Zeit für andere Dinge und die Sicht für das große Ganze, anstatt dich in Kleinkram zu verlieren.

---

### Keinen Bock auf Training? Mehr umsetzen mit der 5-Minuten Strategie!

---

Wenn deine Motivation einmal nachlässt, um an deinen Fitness-Zielen zu arbeiten, mache es dir

## Verband der Sporterzieher

Der Verband der Sporterzieher (VSP) ist die größte und traditionellste Vereinigung und von Sportpädagoginnen und Sportpädagogen in Österreich. Unser Ziel ist es, Bewegung und Sport in der Schule zu stärken und zu fördern, sowie die Arbeit der Sportpädagoginnen und Sportpädagogen aller Bildungsinstitutionen auf verschiedenste Weise zu unterstützen.

Das Angebot des Verbandes reicht von Serviceaktionen für Sportartikel und Bekleidung mit unseren Partnern aus der Wirtschaft über Fortbildungen, Fachpublikationen, Kooperationen mit Schulsportanbietern

nicht zu schwer. Bevor du dein Training ausfallen lässt, versuche es mit der 5 Minuten Strategie. Du schließt folgende Vereinbarung mir dir: Du beginnst dein Training wie geplant, auch wenn die Motivation dafür recht klein ist. Nach den ersten 5 Minuten hast du das Recht, dein Training abzubrechen. Der psychologische Effekt dabei: Wenn du schon einmal damit begonnen hast, ziehst du dein Training mit einer hohen Wahrscheinlichkeit auch durch. Falls du deine Einheit zeitlich reduzierst, brauchst du auch kein schlechtes Gewissen haben. Ich bin mir sicher, dass du die 5 Minuten bei weitem getoppt haben wirst.

Du hast jetzt mit diesen Hebeln, drei starke Strategien in der Hand, um dir mehr Zeit für dich zu verschaffen, mit weniger Aufwand ein größeres Ergebnis zu erzielen und dein Training auch bei wenig Motivation umzusetzen. So sollte 2020 zu deinem Jahr werden! Mehr Inhalt zum Lesen und Hören findest du auf:

[erichfrischenschlager.com](http://erichfrischenschlager.com) •

bis hin zur berufsspezifischen Interessensvertretung gegenüber dem Dienstgeber. Dieses Paket an Unterstützung bis von jedem Pädagogen und jeder Pädagogin in Anspruch genommen werden, die Bewegung und Sport in einer Bildungsinstitution unterrichten oder begleiten, beginnend vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Auch Begleitlehrer von Winter- oder Sommersportwochen sind gerne im Verband willkommen. Voraussetzung dafür ist lediglich eine gültige Mitgliedschaft.

### Mehr Infos zum Verband gibt es online:

Salto: Das Verbandsmagazin Salto erscheint 4-mal im Jahr und geht an alle Mitglieder und an viele Schulen in Österreich. Im Salto erscheinen regelmäßig Infos zu aktuellen Themen und Aktionen, sowie Praxisartikel zu neuen Trends, Spielen und Unterrichtskonzepten im Schulsport.

QUICK FINDER – Wichtige Adressen für Sport- und Projektwochen: Der QUICK FINDER kommt als Magazin einmal im Jahr und ist online auf unserer Website als Datenbank verfügbar. Er enthält die besten Adressen und Angebote für die Durchführung von Sport- und Projektwochen in den schönsten Regionen in Österreich, Italien und Slowenien. Der QUICK FINDER ist eine ausgezeichnete Planungshilfe, alle Adressen werden regelmäßig vom Verband der Sporterzieher gecheckt und empfohlen.

→ [Sporterzieher.at](http://Sporterzieher.at)

**Die Website ist das digitale  
Portal unseres Verbandes.**



## Simply strong

### Besser lernen mit Bewegung



Werner Schwarz, Gründer des Schulvereins SIMPLY STRONG

**S**port ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch ein Motor fürs Köpfchen! Deshalb hat es sich der Schulverein „SIMPLY STRONG“ zur Aufgabe gemacht, drei Bewegungsprogramme für Österreichs SchülerInnen zu entwickeln, die gute Voraussetzungen für erfolgreiches und stressfreies Lernen schaffen. „Es ist erschreckend, wie wenig sich Studien zufolge unsere Kinder und Jugendliche bewegen. Dieser Bewegungsmangel führt nicht nur zu Übergewicht und den damit verbundenen Gesundheitsproblemen – auch Konzentrationsstörungen, Lernschwächen und Schulstress hängen damit zusammen“, erklärt Werner Schwarz, Vereinsgründer und Obmann das Konzept von SIMPLY STRONG, seine Motivation. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Schüler einfach nicht mehr lernen können, obwohl sie es gerne wollen“. Mittlerweile sind bereits über 5.000 Schulen aktiv dabei und bauen die kurzen und einfachen Bewegungs-Sequenzen regelmäßig in ihren Schulalltag ein. Dafür braucht es weder Sportklamotten, noch

eine gut ausgestattete Trainingshalle. Das Motto lautet: Heft zugeklappt, Stift beiseite gelegt – und los geht’s! „Die einfachen, kurzen und effektiven Übungen können während des Unterrichts ohne Trainingsgeräte und in Straßenkleidung durchgeführt werden und sind gleichsam für Sportmuffel als auch für Sportskanonen geeignet“, weiß Werner Schwarz.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass pro Woche bereits zwei Bewegungseinheiten mit neun bis zwölf Übungen ausreichen, um die Konzentration der Schüler zu pushen. Biologisch lässt sich das einfach erklären: sportliche Betätigung regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an und unterstützt durch die Ausschüttung verschiedener Neurotransmitter die neuronale Vernetzung. Zudem schüttet der Körper beim Sport mehr Glückshormone aus, die Stress abbauen und die Stimmung heben. Nach der Bewegung ist der Körper also entspannter und der Kopf hat mehr Treibstoff für die Konzentration.



## Online-Videos für bewegten Lernspaß

Jedes Kind ist schlau – unter [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at) finden Sie einfache Bewegungsübungen für den Unterricht und zu Hause. Unter dem Menüpunkt „Informationen“ und dem Button „Downloads“ können Sie sich Übungsbeschreibung und Studien herunterladen.



In Studien konnte nachgewiesen werden, dass pro Woche bereits zwei Bewegungseinheiten mit neun bis zwölf Übungen ausreichen, um die Konzentration der Schüler zu verbessern.

### Online-Videos – individuell kombinierbar

Dank einer Fülle an Online-Videos können die Kinder die Übungen auch zu Hause wiederholen, so dass die Hausaufgaben- und Lernzeit in den eigenen vier Wänden sportlich gestaltet werden kann. Auch für Eltern ist ein Besuch des Online-Programms hilfreich. Mit Hilfe von kleinen Tests können sie gemeinsam mit ihren Kindern den jeweiligen Lerntyp und die individuelle Lernfähigkeit ermitteln. „Je mehr man über den Lerntyp und die Entspannungsfähigkeit weiss, desto gezielter kann das Workout sein. Der Onlinetest ermittelt dank des Fragenkatalogs einen personalisierten Trainingsplan, der nicht nur Spaß macht, sondern auch hilft.“

#### Mehr Empathie dank Vital4Heart

Während das Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ mit 250 Übungen die Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, und Merkfähigkeit fördert, hat „Vital4Heart“ die Stressprävention als Fokus. „Gerade die Reizüberflutung der neuen Medien raubt viel Aufmerksamkeit und Konzentration. Das soziale Mit-

einander bleibt oft auf der Strecke. Wenn dann auch noch Zeit- und Leistungsdruck hinzukommen, entsteht emotionaler Stress, der sich im schlimmsten Fall in Gewalt zeigt“, beschreibt Werner Schwarz. „Die über 100 Übungen bei Vital4Heart trainieren das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen im Sinne der Stress- und Gewaltprävention. Erfolgreich Lernen zu können heißt auch sich selbst zu kennen und achtsam mit sich zu sein. Und es bedeutet, anderen achtsam zu begegnen und wertvoll und wertschätzend mit ihnen umzugehen. Die Vital4Hearts-Sequenz fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation und trägt zur mentalen Stärke bei.“ 2020 wird es eine weitere Bewegungsfolge geben. Mit „Vital4Body“ wird ein Bewegungsprogramm mit rund 150 Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Aktivierungsübungen zur Stärkung von Körperkompetenz und körperlicher Fitness etabliert. Unterstützt wird Vital4Body mit einer Längsschnittstudie, um die Wirksamkeit zur Steigerung der konditionellen, koordinativen aber auch kognitiven Fähigkeiten zu untersuchen.



**Vital4Heart**  
Bewusst entspannen  
Besser lernen



**Vital4Body**  
Bewusst trainieren  
Besser lernen



**Vital4Brain**  
Bewusst bewegen  
Besser lernen

Die drei Bewegungsprogramme haben unterschiedliche Schwerpunkte und schaffen die Voraussetzungen für erfolgreiches und stressfreies Lernen.

## Die Poolnudel

Nicht nur im  
Wasser ein  
Top-Trainingsgerät

**M**an kann mit ihrer Hilfe erste Schwimmbewegungen einüben, sich gemütlich im Wasser treiben lassen, sie als Aqua-Fitnessgerät verwenden oder für Wasser-Quatschkämpfe zweckentfremden. Schwimmnudeln zählen zu den beliebtesten Wasser-Accessoires.

Doch auch im Trockenen machen die unterschiedlich langen Schaumstoffrollen eine gute Figur. Sport-Motivator Nicolas Fischer setzt die Poolsticks gerne auch im alltäglichen Fitnessstraining ein.

„Wir trainieren mit Kindern, Jugendlichen, jungen und älteren Erwachsenen. Je nach Übung kann man sie zur Sturzprävention, zum Ausdauertraining oder Muskelaufbau verwenden. Das ist genial. Zudem bringen die knallbunten Schwimmnudeln einfach jeden zum Schmunzeln, so dass das Training nicht nur effektiv ist, sondern auch Spaß macht“, erzählt der Fitnesstrainer. •



## Buchstabensuppe für den Muskelaufbau

Zu einem U geformt, zu einem S verschlungen – im Laufe eines mehrwöchigen Krafttrainings lassen sich Schwimmnudeln perfekt als Krafttrainingsgerät zweckentfremden. Die X-klopfenden Pool Sticks kräftigen die obere Rückenmuskulatur, beim U trainieren die Teilnehmenden Koordination und Fußmuskulatur. Waagrecht gehaltenen und zu einem S zusammengeschieben bietet die Poolnudel exzellentes Muskeltraining für eine erhöhte Finger- und Oberkörperkraft.



## Poolnudel wechsel Dich!

Spielerische Elemente wie ein Poolnudel-Platzwechsel bringen nicht nur das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem auf Trab, sie steigern auch die Interaktion und das soziale Miteinander der Teilnehmenden. Je mehr Sportler bei dem Platzwechsel beteiligt sind, desto mehr Aufmerksamkeit ist nötig. Platzwechsel ist ein gutes Spiel zum Start einer Unterrichtseinheit, um die Konzentration der Gruppe zu bündeln und auf folgende Aufgaben zu lenken. Wer schafft es zur nächsten Schwimmnudel, ohne dass diese umfällt?



## Tabata-Training für die Wirbelsäule

Mit den circa 75 cm langen Pool Sticks lassen sich bereits beim Aufwärmen funktionale Tabata-Einheiten durchführen. „Um die Wirbelsäule zu mobilisieren, wechseln wir vier verschiedene Übungen ab, so dass wir am Ende auf acht Übungseinheiten á 20 Sekunden mit jeweils 10 Sekunden Pause dazwischen kommen“

- 1 Intervall 1 und 5:  
Stupsen der Sticks über Kopf an die Wand
- 2 Intervall 2 und 6:  
Stupsen der Sticks an die Wand in der gebückten Grätsche
- 3 Intervall 3 und 7 Überkopf:  
Klatschen der Sticks an die Wand (links vom Körper)
- 4 Intervall 4 und 8 Überkopf:  
Klatschen der Sticks an die Wand (rechts vom Körper)



## Ein Ritterturnier steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration

Mit ein wenig Kreativität lassen sich die Poolnudeln auch zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit und Koordination einsetzen. Hierfür einfach in einen Pappkarton verschiedene große Löcher schneiden. Die „Reiterin“ läuft mit einer Poolnudel- Lanze an und versucht, das aus dem Pappkarton geschnittene Loch zu treffen. Optional sind die Löcher mit einer nächsten Bewegungsaufgabe beklebt: Der Treffer einer „Reiterin“ löst den Zettel mit der Aufgabe – und die Stundenteilnehmer müssen die Bewegungsherausforderung in Form von Kniebeugen oder Burpees lösen.

# Klein und oho

## So finden Sie das richtige Widerstandsband



Sie sind leicht, flexibel einsetzbar, ermöglichen ein gezieltes Ganzkörpertraining und passen zusammengerollt in jede Damenhandtasche: Fitnessbänder werden sogar von der Fußball-Nationalmannschaft benutzt, um gezielt Muskeln aufzubauen, zu dehnen und zu stärken. Die Widerstandsbander ermöglichen viele verschiedene Trainingsvarianten. Auch beim Stretching kann ein Fitness-Band ein effektives Hilfsmittel sein. Ein weiterer Vorteil ist die variable Steuerung der Intensität und des Kraftaufwands. Je nachdem, wie lang und wie stark ein Fitness-Tube ist und abhängig davon wie es gegriffen wird, trainiert man mehr oder weniger intensiv. Dabei ist die Namensgebung der Bänder – es gibt sie als Fitness-, Flexi-, Dehn- oder Therabänder – in erster Linie nebensächlich. Bei der Wahl

### Auf einen Blick – die Sport-Thieme Favoriten

#### Sport-Thieme Therapie-Band

Das Therapie-Band ist ein Must-Have zur Aktivierung von Bewegungsdefiziten, Dehnung und Kräftigung. Insgesamt acht verschiedene Farbcodierungen zeigen die unterschiedlichen Widerstandsstufen an. Das Therapie-Band ist ideal für Therapeuten und Vereinstrainer geeignet. Die 45,5 m lange Rolle bietet die Möglichkeit, das Therapie-Band jeweils auf die passende Länge zuzuschneiden – ideal für das Training in größeren Gruppen.

#### Sport-Thieme Fitness-Tubes

Der Vorteil dieser dünnen Schläuche liegt in den Griffen. Diese verleihen bei jeder Übung optimalen Halt. Somit sind die Tubes ideale Begleiter bei Squats, Drückübungen für Schulter-, Brust- und Trizepts Muskulatur sowie bei Beuge-, oder Streckübungen für den Bizeps. Die Fitness-Tubes gibt es in vier unterschiedlichen Widerstandsstufen, das Fitness-Tube Step verfügt zusätzlich über extra Trittplächen.

#### Die Sport-Thieme Rubberbands

Die Rubberbands sind elastische und dehnfähige Fitness-Bänder, mit denen sich je nach Übung unterschiedliche Körperbereiche wie Beine, Hüfte, Arme, Bauch und Rücken trainieren lassen. Die Bänder gibt es aus Gummi, Latex oder Naturkautschuk, so dass auch Latex-Allergiker damit trainieren können. Erhältlich sind die Rubberbands im 3er-Set (jede Farbe bietet einen unterschiedlichen Widerstand) mit einem Trainingsposter, das 12 Übungen erklärt.





des richtigen Bandes kommt es auf die Zugkraft an. Je größer der Widerstand ist, desto mehr Kraft wird benötigt, um das Band zu dehnen. So verlangen starke Beinmuskeln nach mehr Widerstand als z.B. die Muskeln am Hals. Einsteiger oder Reha-Patienten starten am besten mit einer geringen Zugstärke und steigern diese nach und nach. Eine Verwechslung ist ausgeschlossen, da die Stärkegrade jeweils farblich gekennzeichnet sind.

### Gewusst?

Als Pionier der Fitnessbänder gilt Erich Deuser. Der 1910 geborene Physiotherapeut hat ursprünglich Fahrradschläuche zum besseren Krafttraining und zur Rehabilitation von Spitzensportlern verwendet. Nach ihm wurden später die patentierten Deuserbänder benannt, die viele noch aus ihrer Zeit in Schul- und Vereinssport kennen.

## Sport-Thieme elastisches Textilband

Nie wieder lästiges „Um-die-Händewickeln“. Das Sport-Thieme Elasti-band ist 96 cm lang und mit acht Schlaufen ausgestattet, so dass man das Band durch die unterschiedlichen Kombinationen automatisch in der Länge anpassen kann. Die vier unterschiedlichen Textilbänder bieten vielfältige Übungsmöglichkeiten, wie z. B. Beinstreckübungen im Stehen, Sitzen oder Vierfüßerstand sowie Armzugtraining oder Chops.

## Wichtige Tipps für sicheren Trainings-Erfolg

- Die richtige Länge von Fitnessbändern hängt immer von der Übung ab. Als Faustformel gilt: Stellen Sie sich mit den Füßen auf das Band und winkeln Sie die Unterarme 90 Grad am Körper ab. Ist das Band straff, ohne komplett unter Zug zu sein, ist es richtig!
- Halten Sie bei den Übungen das Band immer unter Spannung und lassen Sie es niemals schnalzen.
- Achten Sie bei Ihren Übungen auf eine stabile Körperhaltung und gegebenenfalls auf einen sicheren Stand. Es kann hilfreich sein, sich bei einigen Übungen an einer Wand oder Vergleichbarem abzustützen.
- Eine langsamere, aber dafür sichere und saubere Bewegungsausführung sorgt für bessere Erfolge.
- Latexbänder sollte man regelmäßig pflegen: einfach mit klarem Wasser reinigen, trocknen lassen und immer mal wieder mit ein wenig Talkum haltigem Puder bestäuben. Sonne und andauernde Hitze vermeiden.
- Bitte achten Sie darauf, scharfkantige Gegenstände, wie Schmuck oder Uhren vor dem Training abzulegen. Entfernen Sie spitze Steinchen aus Ihren Schuhen, die dem Band Schaden zufügen können.





## Raus aus dem Schattendasein Sport-Thieme unterstützt Fußball-Camp in der Mongolei

**R**ingen, Bogenschießen und Pferderennen – das sind eigentlich die Sportarten, mit denen man die Mongolei in Verbindung bringt. Doch auch Fußball wird im Land, das viele mit der Legende von Dschinghis Khan in Verbindung bringen, immer beliebter.

Gerade beim Nachwuchs schlägt das Herz für Fußball schneller, seit der deutsche Trainer Michael Weiß die mongolische Nationalmannschaft im vergangenen Jahr zum allerersten Sieg bei einem Qualifikationsspiel für die Fußball-Weltmeisterschaft 2022 geführt hat.

Um möglichst vielen Mädchen und Jungen Zugang zu der Sportart zu ermöglichen, wurde 2018 der Verein „Mongolian Football Stars“ gegründet. Einmal jährlich organisiert der Verein ein professionelles Fußball-Trainingscamp und wird dabei auch von Sport-Thieme unterstützt. „Wir ermöglichen benachteiligten Kindern und Jugendlichen Bildung, Gesundheit, Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe durch die Strahlkraft des Fußballsports“, erklärt

Geschäftsführer Otgonbayar Ulaankhuu, der von Jugendtrainer Martin Stein (DFB-Elite-Junioren-Lizenz) unterstützt wird.

Insgesamt 98 Kinder, darunter 51 Waisenkinder, waren sechs Tage lang mit Feuereifer dabei. Ausgestattet mit professionellen Trikots und Fußballen dribbelten sie bei Wind und Wetter. Auf dem Programm standen

Koordinationstraining, Defensivzweikampf, Passübungen und Viererkettenspiel. Otgonbayar Ulaankhuu resümiert: „Es war heiß, es hat geregnet, es war anstrengend – und trotzdem wollten die Mädchen und Jungen gar nicht mehr aufhören. Sie hatten Spaß daran, Tricks zu lernen, haben die Tipps der Trainer wertgeschätzt und untereinander neue Freundschaften geknüpft“.

