

## AUS DEM INHALT

### SPITZENSPORT

Die Zusammenarbeit mit den Sportfachverbänden wurde in Hinblick auf die kommenden Olympia-Qualifikationen weiter intensiviert. Die Beiträge sollen einen kurzen Einblick in die Tätigkeiten des IMSB-Austria vermitteln und die Kooperationen mit den Fachverbänden vorstellen.

Teil I - Rudern, Hockey, Rhythmische Sportgymnastik, Triathlon, Segeln, Judo und Kanu;  
Teil II folgt in der nächsten Ausgabe, die am Tag des Sports am 20. September 2014 erscheinen wird.  
Eine Ausgabe, die auch verstärkt auf die Arbeitsbereiche von IMSB Austria eingehen wird.

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

## GRUSSWORTE

**Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Freunde des Spitzen- und Gesundheitssports,**

ich bin stolz, Ihnen die erste Ausgabe unseres IMSB-Newsletters präsentieren zu dürfen.

Wir werden in Zukunft dieses Medium nutzen, um Sie regelmäßig über Interessantes und Neues aus dem IMSB-Austria zu informieren.

Das Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB-Austria), International High Performance Center, steht nicht nur für eine professionelle Betreuungseinrichtung für den österreichischen Spitzensport, sondern auch als IMSB Consult GmbH für die Förderung eines gesundheitsorientierten Sports.

Im Rahmen der folgenden Newsletters werden wir daher nicht nur die verschiedenen Themenbereiche (Sportmedizin, Sportwissenschaft, Leistungsdiagnostik, Anthropometrie, Ernährungswissenschaften, Physiotherapie, Massage, Regeneration) ansprechen, sondern auch unsere Tätigkeiten in Zusammenarbeit mit den österreichischen Fachverbänden vorstellen.

Lassen Sie uns nun in den ersten Ausgaben einmal einen Einblick in die Tätigkeiten des IMSB-Austria werfen. Wir freuen uns, Sie in der Welt des Spitzen- und Gesundheitssport begrüßen zu dürfen.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr

HR Mag. Reinhard Gruden, Präsident des IMSB-Austria



### SPITZENSPORT - mit optimaler Betreuung zu Leistungen und Erfolge

#### Rudern - auf den Spuren des Erfolgs

Der österreichische Rudersport, der auf zahlreiche internationale Erfolge blicken kann, ist bestrebt u.a. gemeinsam mit dem IMSB-Austria im Zuge ihres Konzeptes wiederum eine erfolgreiche Olympiateilnahme zu erreichen. Die Förderung des Spitzensports ist dem Österreichischen Ruderverband (ÖRV) ein großes Anliegen. „Beginnend mit den medizinischen Untersuchungen des gesamten Kaders im Jänner, den Trai-

ningslagerbetreuungen u.a. in Portugal und in Österreich sowie verschiedenen Testungen im IMSB und bei Wettkämpfen, kann das Betreuungsangebot als sehr umfassend betrachtet werden. Eine tolle Herausforderung und Zusammenarbeit“, so Mag. Barbara Wolfschluckner, Sportwissenschaftlerin im IMSB Austria. Bei den Europameisterschaften, die vom 30. Mai bis 1. Juni in Belgrad stattfanden, versäumte die Kärntnerin Magdalena Lobnig mit einem vierten Platz nur knapp den Sprung auf das Podest. Beim besser besetzten Weltcup in Aiguebelette (FRA) konnte sie im schweren Einer Bronze gewinnen. Auch die restlichen Ruderer zeigten mit einer aufstrebenden Form auf, so belegte u.a. Bernhard und Paul Sieber (LG-Doppelzweier) Rang

sechs, das Duo Alexander Chernikov und Matthias Taborsky im leichten Zweier ebenfalls den guten sechsten Rang.



WC-Bronze für Magdalena Lobnig  
(Quelle: <http://www.rudern.at/fotos/>)

## Das große Ziel - Olympia 2016 mit dem Hockey-Team

Nachdem Österreichs Herren 2010 den EM-Titel in der Halle, 2011 WM-Bronze und 2012 erneut mit EM-Bronze eine weitere Medaille bei Groß-Sportveranstaltungen holten, ist das langfristige Ziel die Teilnahme bei den XXXI. Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Der Österreichische Hockeyverband (ÖHV) ist 2008 und 2012 nur knapp mit den Herren und Damen an der Olympia-Qualifikation gescheitert. Das IMSB-Austria ist als langjähriger Partner des ÖHV bestrebt, in guter sportwissenschaftlicher Zusammenarbeit das anhaltend hohe Niveau weiter zu steigern, um das große Ziel 2016 zu erreichen.

Nach einem guten Start in das Jahr 2014, wo man mit Platz zwei bei der Hallen-EM der Herren wiederum eine Medaille erkämpfen konnte, stehen mit den World League-Turnieren im September (Damen, 02.-09. in Tschechien; Herren, 09.-14.09. in Portugal) schon die nächsten Saisonhöhepunkte am Programm. Turniere, die auch für die Olympia-Qualifikation sowie WM-Qualifikation zählen. Mit einer konsequenten sportwissenschaftlichen Betreuung (Athletiktraining, Turnierbetreuung, Testungen, Trainingslehrgänge) ist man bestrebt, die verschiedenen Teams (Herren und Damen: A-Team, U21-Team) optimal weiter zu entwickeln. Auch im Nachwuchsbereich (U16 Damen und Herren) werden bereits regelmäßig Testungen durchgeführt. „Neben der optimalen Betreuung der A-Teams, legen wir gemeinsam mit dem ÖHV auch einen großen Wert auf eine zielgerichtete Nachwuchsarbeit“, so Bakk. Lukas Nord, der im IMSB-Austria für Hockey zuständige Sportwissenschaftler, der die verschiedenen Teams das ganze Jahr hindurch betreut. „Bereits vom 20.-27. Juli stehen die U21-Europameisterschaften der Herren in Belgien sowie vom 14.-20. Juli der Damen in Wien am Programm“, so Lukas Nord.

## RHYTHMISCHE Sportgymnastik

Wichtige Impulse für den Turnsport



EM-Silber 2014 in Wien (Quelle: <http://www.hockey.at/herren.html>)

setzten in den letzten Jahrzehnten olympische Teilnehmerinnen der Rhythmischen Sportgymnastik. So konnten sich bis heute vier Damen in den Olympischen Wettbewerben platzieren und so diese attraktive Sportart mit Unterstützung des Österreichischen Rundfunks (ORF-Redakteurin Dr. Gabriela Jahn) einem breiten Publikum näher bringen. Elisabeth Bergmann (1988, Rang 25), Birgit Schielin (1996, Rang 24), Nina Taborsky (1996, Rang 29) sowie Caroline Weber (2008, Rang 17 und 2012, Rang 18) sind die Aushängeschilder der Rhythmischen Gymnastik. Derzeit besteht von Seiten des IMSB-Austria unter der Federführung von Alexander Ivanov eine intensive Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Fachverband für Turnen (ÖFT). Mit

Nicole Ruprecht, Natascha Wegscheider, Sophie Lindner sowie einige Junioren werden zahlreiche Athleten betreut. „Dies beinhaltet nicht nur medizinische Grunduntersuchungen, anthropometrische Kontrollen, sondern auch sportmotorische Untersuchungen sowie zahlreiche Wettkampfkontrollen“, so Alexander Ivanov. Besonders in der Vorbereitung auf die 30. Europameisterschaften, die vom 13.-15. Juni in Baku (AZE) stattfanden, sowie bei den bevorstehenden Weltmeisterschaften, die vom 21.-28. September in Izmir (TUR) ausgetragen werden, liegen die nächsten Schwerpunkte in der wissenschaftlichen Betreuung durch das IMSB Austria.

## INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG (IMSB AUSTRIA) - HIGH PERFORMANCE CENTER SEIT 2011

Das IMSB-Austria wurde nach einer Projektphase von 5 Jahren im Jahr 1982 vom damals zuständigen Sportministerium (BMUK) gegründet. Um den zahlreichen Fachverbänden eine optimale und komplexe wissenschaftliche Unterstützung zu gewährleisten, kamen in Laufe der Zeit die Bereiche Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping dazu. Heute wird das Institut vom zuständigen Sportministerium (BMLVS) gefördert. Das IMSB-Austria gehört seit 2011 als einziges österreichisches Institut dem internationalen Netzwerk „Association of Sport Performance Centres“ (ASPC) an. In Anerkennung der jahrzehntelangen Unterstützung der Olympia-Athleten in der Vorbereitung und auch während den Olympischen Spielen wurde das IMSB-Austria 1999 zum ersten österreichischen Olympiazentrum ernannt.

## TRIATHLON - mit viel Arbeit und Kontinuität zum Erfolg!

Der Triathlonsport genießt seit Ende der 1990er Jahre in Österreich großen Zulauf. Besonders durch den seit 1998 durchgeführte IRONMAN Austria entwickelte sich dieser Sport zu einer nationalen und internationalen Bewegung. Die in Australien geborene Kate Allen verschaffte mit der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen dem Triathlonsport einen bedeutenden Imageschub. Im Zuge der Zusammenarbeit mit dem IMSB-Austria stand heuer alles im Zeichen der Vorbereitung auf die Europameisterschaften, die dieses Jahr bereits zum dritten Mal in Österreich, diesmal vom 19.-22. Juni in Kitzbühel, stattgefunden haben. Nach der langfristigen Vorbereitung (Leistungstests, medizinische Checks, Trainingslagerbetreuung, u.a. in Südafrika und Kroatien) konnte bei der heimischen EM ein Aufwärtstrend beobachtet werden. So belegten Sara Vilic bei den Damen Rang 9, Lukas Hollaus bei den Herren Rang 11. Mit Luis Knabl und Thomas Springer konnten sich noch zwei weitere Österreicher mit Rang 21 und 58 platzieren. Zum Abschluss der Triathlon-Europameisterschaften gab es noch im Team-Mixed Bewerb durch das österreichische Team mit Sara Vilic, Luis Knabl, Theresa Moser und Lukas Hollaus den 9. Rang. Die weiteren Herausforderungen warten: schon am 12. Juli findet in Hamburg der ITU World Triathlon statt. Auch für zwei Nachwuchshoffnungen stehen interessante Wochen vor der Tür. Die Nachwuchssportlerinnen Sara Skardelly (NÖ) und Philip Horwarth (OÖ) sicherten sich beim Qualifikationsrennen in Weerth (NED) je einen Quotenplatz für die 2. Youth Olympic Games, die von 16.-28. August in Nanjing (CHN) stattfinden werden.

## SEGELN - mit viel Routine zum Erfolg

Die langfristige Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Segelverband (OESV) wurde mit September 2013



Österreichs Mixed-Team: Sara Vilic, Luis Knabl, Theresa Hauser und Lukas Hollaus (Quelle: [http://www.triathlon-austria.at/de; ÖTRV-Team\\_GEPA](http://www.triathlon-austria.at/de; ÖTRV-Team_GEPA))

weiter intensiviert. Eine lohnende und interessante Arbeit. Der Segelverband konnte bei den letzten sechs Olympischen Spielen nicht nur sechs Medaillen, sondern auch als einzige Sportart immer Diplompunkte erringen. Besonders die Teams rund um Lara Vadlau und Jolanta

durchgeführt. Die gemeinsamen Erfahrungen sind somit vielfach. „Die individuelle Betreuung beinhaltet nicht nur die Trainingssteuerung im Rahmen von Trainingslagern, die individuelle Trainingsgestaltung in den einzelnen Bootsklassen, sondern auch die Unterstützung



Lara Vadlau und Jolanta Ogar belohnen sich vor Kiel mit der Silbermedaille (Quelle: <http://www.segelverband.at/de/spitzensport/news/silber-und-blech-2>)

Katarzyna Ogra (470er), Matthias Schmid und Florian Reichstädter (470er), Thomas Zajac und Tanja Chiara Frank (Nacra 17) sowie die Juniorinnen Laura Schöffegger und Elsa Lovrek (49er FX) stehen derzeit im Mittelpunkt der Betreuung. Die 49er FX Skiff, ein Frauenbewerb, kommt erstmals bei den kommenden Olympischen Spielen in Rio 2016 zur Austragung. Die intensive Betreuung wird nicht nur bei Trainingslagern und Regatten, sondern auch im Institut selbst

bei Regatten und Wettfahrten“, so Mag. Christine Strebing, eine Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Segeln. Noch vor den Saisonhöhepunkten wie den Europameisterschaften im Nacra 17 (5.-7. Juli in La Grotte Motte/FRA), die Olympiatestregatta vor Rio de Janeiro (1.-10. August 2014) und die Weltmeisterschaften der olympischen Klassen (ISAF-Worlds vom 8.-21. September 2014), wurde das Segelnationalteam bei den wichtigsten Weltcups in Palma de



Mallorca (29.03.-05.04.) bzw. Hyeres (19.04.-26.04.), aber auch bei den zahlreichen Trainingslagern in Miami, Santander, Hyere, etc. sportwissenschaftlich betreut. Alleine bis Ende Mai war Mag. Christine Strebinger 70 Tage mit den österreichischen Spitzenseglern im Ausland unterwegs.

## Das Erfolgsgeheimnis im JUDO - Die Mischung aus arrivierten und aufstrebenden Athleten

Im Zuge eines Trainingslagers sowie einer „unmittelbaren Wettkampfvorbereitung“ (UWV) wurde das Judo-Nationalteam in Mittersill (7.-14. Jänner) sowie in Tata (HUN, 2.-4. April) von Seiten des IMSB-Austria-Mitarbeiters Mag. Gregor Bialowas vor allem im Bereich der Trainingssteuerung betreut. „Wichtig ist, die Judoka bei ihrem Training, speziell vor großen Wettkämpfen, zu betreuen.

### INTERNATIONALE KONTAKTE UND ZUSAMMENARBEIT Grundlage für eine optimale Weiterentwicklung

Das IMSB-Austria hat im Laufe der Jahre ein internationales Kooperationsnetzwerk aufgebaut, dem u.a. so namhafte Spitzensportzentren wie das „Australian Institute for Sports“ (AUS), das „Olympic Training Center“ der USA in Colorado Springs, die „Eidgenössische Sporthochschule Magglingen“ (SUI), die „Sporthochschule“ in Köln (GER) und seit 2008 auch das „China Institute for Sport Sciences (CISS)“ angehören. Dieses Netzwerk garantiert in den Bereichen Förderung des Hochleistungssports, aber auch einer optimalen Gesundheitsförderung nicht nur Up-To-Date-Knowhow, sondern auch die Möglichkeit, als „kleineres“ Land auf aktuellste Forschungsergebnisse zurückgreifen zu können und so den österreichischen Fachverbänden in den Bereichen Spitzensport und Nachwuchssport wertvolle Dienstleistungen zu bieten.



Eine gezielte Trainingssteuerung soll beim Athleten eine optimale Wettkampfvorbereitung bewirken“, so Mag. Gregor Bialowas. Beim ersten Saisonhöhepunkt, den Judo-Europameisterschaften in Montpellier (24.-27. April 2014), waren dann mit der erfahrenen Judoka Sabrina Filzmoser (-57 kg), Ludwig Paischer (-60 kg), Hilde Drexler (-63 kg), Bernadette Graf (-70 kg), Marcel Ott (-81 kg), Kathrin Unterwurzacher (-63 kg), Daniel Allerstorfer (+100 kg) sowie den Debütanten Stefan Kuciara (-81 kg) und Christoph Kronberger (-100 kg) neun Judoka am Start. Montpellier brachte für Sabrina Filzmoser mit Bronze die neunte EM-Medaille, die Tirolerin Bernadette Graf konnte nach Budapest 2013 ebenfalls erneut Bronze gewinnen. Die weiteren Platzierungen (Hilde Drexler: Platz 5, Kathrin Unterwurzacher und Ludwig Paischer: Platz 7) geben Hoffnung

auf weitere erfolgreiche Wettkämpfe. Mit dem Grand Prix in Havanna (CUB), 6.-8. Juni (Trainingslager bis 12. Juni) sowie dem anschließenden Panamerican Open in San Salvador (ESA), 12.-15. Juni, begann für Österreichs Judoka die Olympiaqualifikationsphase, die sich bis 30. Mai 2016 erstreckt. Auch die Niederösterreicherin Tina Zeltner (JC Wimpassing), die sich Anfang Jänner beim internationalen Trainingslager in Mittersill eine schwere Knieverletzung zuzog, stieg beim Grand Prix in Havanna und beim anschließenden Panamerican Open in San Salvador wiederum in das Wettkampfgeschehen ein. Als Saisonhöhepunkt dieser Saison muss die vom 25.-31. August in Cheljabinsk (RUS) stattfindende Weltmeisterschaft gesehen werden, wo auch eine vorgelagerte UWV im Beisein des IMSB Austria durchgeführt werden wird.



Österreichs Paradedkanutinnen Viktoria Schwarz und Ana Lehaci wurden von Mag. Gregor Bialowas, Sportwissenschaftler des IMSB, u.a. beim Trainingslagern in Brasilien betreut. Im Mittelpunkt Feldtests, Trainingssteuerung, Trainingsüberwachung sowie Krafttraining.

## AUS DEM INHALT

### GESUNDHEITSSPORT

Die IMSB-Consult Ges.m.b.H ist seit ihrer Gründung im Jahr 1999 ein wichtiger Wirtschaftszweig und eine 100%-Tochter des IMSB-Austria. Ihre Tätigkeit fördert nicht nur den bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport, sondern unterstützt auch das IMSB-Austria und damit die Betreuung

des österreichischen Spitzensports. Die Consult ist permanent gefordert, sich den veränderten Anforderungen in den Bereichen Gesundheits- und Fitnesssport anzupassen. In diesem Zusammenhang sollen hier zahlreiche Fitness- bzw. Gesundheitsaktionen sowie Aus- und Fortbildungen erwähnt und vorgestellt werden.

IMSB CONSULT GMBH | JOHANN-STEINBÖCK-STR. 5 | A-2344 MARIA ENZERSDORF

### GESUNDHEITSSPORT - mit optimaler Betreuung zur persönlichen Fitness

**AKTI PLUS - jetzt anmelden!!!**  
Ambulantes Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder.



Die IMSB Consult GmbH startet im Herbst 2014 mit dem KGAS Programm „leichter, aktiver, gesünder“ als Präventionsmaßnahme für Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in einer ambulanten Gruppenschulung (max. 10 Personen/Gruppe). Das Projekt zielt auf Kinder und Jugendliche im Alter von 6- 18 Jahren ab und trägt den Namen „**AKTIPLUS**“. Wichtig zu erwähnen ist, dass das Projekt ein langfristiges Programm darstellt, bei dem die Kinder und Jugendlichen über ein gesamtes Schuljahr betreut werden um so den größten nachhaltigen Effekt zu erzielen. Mittlerweile sind über 24% der Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren übergewichtig oder sogar adipös (fettleibig). Betrachtet man die Werte von 2008, so ist Übergewicht von 11% auf 17% angestiegen. (vgl. Österreichische Ernährungsbericht

2012) Diese Prozentsätze sind auf einem Niveau mit den USA und alarmierend hoch! **Die Ampel steht auf rot, wir wollen diese jungen Menschen unterstützen ein aktives & gesundes Leben zu führen!** Mag. Marietta Sengeis: „Wir übernehmen bewusst ein erfolgreiches Programm und freuen uns mit den Kindern- und Jugendlichen zu arbeiten“. Mag. Patrizia Holdhaus: „Erfahrungen sind gemacht, Studien zeigen den Erfolg und wir vertrauen darauf mit dem KGAS Programm auch in Österreich erfolgreich das steigende Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in den Griff zu bekommen“, AKTIPLUS soll Kindern und Jugendlichen helfen nicht nur das Gewicht zu reduzieren, sondern auch helfen, ihren Fitnesszustand zu steigern und somit ihre Lebensqualität zu verbessern. Durch die Einbindung der Familie (Eltern/Geschwister) werden langfristig Veränderungen der Ess- und Bewegungsgewohnheiten erreicht sowie gesundheitliche Risikofaktoren gesenkt. Kinder lernen auch neue Sportarten kennen, der Fokus wird auf neue Interessen gerichtet. Für **Anmeldung und Nähere Infos** kontaktieren Sie bitte [office@imsb.at](mailto:office@imsb.at) oder 02236 / 229 28. Start up Weekend: 26.-28. September .

Wir müssen an einem Strang ziehen, um unseren Kindern die Lebensqualität, die Bewegung und die damit verbundene Chance auf Gesundheit und Wohlbefinden, zu bieten. Nun sind wir aufgefordert zu handeln – darüber gesprochen wurde bereits genug.



### Unternehmen in Bewegung

Mit dem **UNTERNEHMEN IN BEWEGUNG-Programm** bietet das IMSB Consult Team seit vielen Jahren Gesundheitsförderung für Mitarbeiter an. Der Erfolg kann sich sehen lassen: Schon nach wenigen Monaten erlangen mehr als 80 % der Teilnehmer eine nachweisbare Verbesserung ihrer Lebensqualität. Betriebliche Gesundheitsförderung nützt gleich mehrfach. Mehr Lebensqualität für den Einzelnen, eine Kostenreduktion für die Betriebe durch weniger Fehlzeiten und schließlich eine Kostenersparnis für das gesamte Gesundheitswesen durch geringere Arztrechnungen sowie weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte. Im Rahmen der Gesundheitsförderung wurden in letzter Zeit Veranstaltungen mit Unternehmen, u.a. Generali, Imtech, Ögussa, REWE sowie der Hypo-NÖ durchgeführt. Weitere Informationen: [www.imsb.at](http://www.imsb.at) und [h.holdhaus@imsb.at](mailto:h.holdhaus@imsb.at)



## BEWEGTE KIDS Wochen im IMSB

### Fünf Tage - Spaß an der Bewegung - Erfolgslebnisse vermitteln.

Die IMSB Consult veranstaltet zum dritten Mal im Sommer 2014 wieder die „Bewegten Kids Wochen“ für Kinder von 4-12 Jahren. Auf den Sportplätzen des Bundesportzentrums Südstadt stehen während der Ferienwochen dem Alter entsprechende Bewegungsförderung, spielerischer Sport und gesunde Ernährung im Mittelpunkt. Alle Termine (14.07.-18.07., 21.07.-25.07., 28.07.-01.08.) sind bereits ausgebucht. Unter der Federführung von Mag. Patrizia Holdhaus (IMSB Consult GmbH) wird den Kindern, aber auch den Eltern, ein breites Angebot an unterschiedlichen Bewegungsformen angeboten. „Wenn man die Freude der Kinder an der Bewegung sieht, ist man stolz dieses Projekt durchführen zu dürfen. Auch die positiven Rückmeldungen der Eltern sind für uns eine große Motivation, dieses Projekt nun schon im dritten Jahr an verschiedenen Terminen mit vollem Elan anzubieten“, zeigt sich Mag. Patrizia Holdhaus voll motiviert.

Ob Fechten, Judo, Klettern, Schwimmen, Tennis, Ballspiele oder „Olympische Kinder-Spiele“, für die Kinder steht Freude und Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Besonderes Augenmerk legen die professionellen Betreuer auf das spielerische Heranführen an unterschiedliche Bewegungsformen und auf die individuelle Förderung der Entwicklung wichtiger motorischer Fertigkeiten. Kinder haben Spaß an der Bewegung, möchten aber auch Erfolge spüren. Diese für die Per-

sönlichkeitsentwicklung so wichtigen Erfolgserlebnisse zu vermitteln, ist ein erklärtes Ziel der IMSB Consult.

Am besten gelingt das durch eine altersadäquate und individuelle Bewegungsförderung. Selbstverständlich wird auch auf die Ernährung im Besonderen geachtet. Gesunde Jausen sowie kindgerechtes Mittagessen gehören dazu. Bei Schlechtwetter stehen Indoor-Aktivitäten auf dem Programm. Für ausreichende Ruhephasen, besonders für die Kleineren wird gesorgt. Den Abschluss jeder Woche bilden „Olympische Kinder-Spiele“ – wo Klein und Groß auf Medaillenjagd gehen können. Auch Prof. Hans Holdhaus zeigt sich von diesem Projekt begeistert:



Bewegte Kids Wochen - Spaß an der Bewegung vermitteln

„Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind für Kinder elementar. Sie bilden die Säulen für eine gesunde psycho-physische Entwicklung. Die Ferien bieten eine ideale Gelegenheit, neue Erfahrungen zu sammeln und spielerisch die Grundsteine für eine spätere Lebensqualität zu legen“.

### IMSB CONSULT GMBH

Die IMSB-Consult Ges.m.b.H ist seit ihrer Gründung im Jahr 1999 ein wichtiger Wirtschaftszweig und eine 100%-Tochter des IMSB-Austria. Ihre Tätigkeit fördert nicht nur den bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport, sondern unterstützt auch das IMSB-Austria und damit die Betreuung des österreichischen Spitzensports. Die Consult ist permanent gefordert, sich den veränderten Anforderungen in den Bereichen Gesundheits- und Fitnesssport anzupassen. In diesem Zusammenhang sollen hier zahlreiche Fitness- bzw. Gesundheitsaktionen (Wohlfühltage, Apothekertage, Workshops, Gesundheitstage, Messeauftritte, Schulen, Kindergärten, Krankenkassen, Betriebe, Bewegte Kids, ...) sowie Aus- und Fortbildungen (Wellness Coaches, Gesundheitsmanagement,...) erwähnt werden. Entsprechend einer vertraglichen Vereinbarung zwischen der BSFZ Ges.m.b.H und der IMSB Consult Ges.m.b.H. werden auch die dem ÖLSZ Südstadt angehörenden Nachwuchssportler ganzjährig betreut. Die Betreuung umfasst sämtliche im Rahmen der Aufnahme vorgesehenen Untersuchungen, sowie periodische sportmedizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen zur Beurteilung des Gesundheitszustandes und der Leistungsfähigkeit der Nachwuchssportler.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
IMSB-AUSTRIA - Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung, International High Performance Center sowie IMSB Consult GmbH  
2344 Maria Enzersdorf, Johann Steinböck-Straße 5  
Tel +43 2236 229 28  
Fax +43 2236 41877  
E-Mail office@imsb.at  
Internet www.imsb.at

Für den Inhalt verantwortlich:  
Prof. Hans Holdhaus  
Redaktion: Mag. Michael Wenzel, IMSB-Mitarbeiter  
Bildmaterial: IMSB, HBF (wenn nicht anders angegeben)  
Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit haben wir in den Texten dieser Broschüre geschlechtsneutrale Bezeichnungen verwendet. Damit sind sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint.

Der Newsletter ist das offizielle Informationsmedium des IMSB-Austria sowie der IMSB Consult GmbH. Der Versand erfolgt per Mail.

© IMSB Austria High Performance Center, IMSB Consult GmbH

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr zugesendet bekommen möchten, senden Sie bitte ein Mail mit dem Hinweis – Abmelden – zurück. Wir werden Sie dann umgehend aus dem Verteiler streichen.