

## AUS DEM INHALT

### SPITZENSport

Nachdem wir in Teil I die Zusammenarbeit mit den Sportarten Rudern, Hockey, Rhythmische Sportgymnastik, Triathlon, Segeln, Judo sowie Kanu kurz beleuchtet haben, gibt es in dieser Ausgabe Informatives zum Handball, Boxen, Synchronschwimmen sowie Tennis. In einer neuen Serie wird in dieser Ausgabe der nicht-olympischen

Sportart Orientierungslauf mehr Platz eingeräumt. In einem ausführlichen Interview gibt Direktor Prof. Hans Holdhaus den Leserinnen und Lesern einen interessanten Einblick in die Arbeitswelt des Spitzen- und Gesundheitssports.

Einer (Sport-)Welt voller Herausforderungen zwischen persönlicher Fitness (Gesundheitssport) und optimaler individueller Leistungsfähigkeit (Rio 2016).

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

### IMSB - eine fruchtbare Symbiose zwischen Spitzen- und Gesundheitssport

„Wir sind permanent gefordert, sich den veränderten Anforderungen in den Bereichen Spitzen-, Gesundheits- und Fitnesssport anzupassen“

Interview mit Prof. Hans Holdhaus, Direktor des IMSB Austria

**Redaktion:** Herr Direktor Hans Holdhaus, seit über 30 Jahren sind Sie direkt und indirekt dem Spitzensport, aber auch dem Gesundheitssport verbunden. Wie sehen Sie heute ihr Aufgabengebiet?

**Holdhaus:** Genauso spannend wie zur Zeit der Gründung des IMSB. Sport – egal um welchen Bereich es sich auch handeln mag – unterliegt einer enormen Dynamik. Das ist auch die Herausforderung für uns schlechthin. Denn wir wollen den zahlreichen Fachverbänden die mit dem IMSB eng kooperieren eine optimale und komplexe wissenschaftliche Unterstützung sichern. Um dies zu

gewährleisten, stehen in unserem Institut Mitarbeiter in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping zur Verfügung, die neben ihrem wissenschaftlichen Background auch entsprechende praktische Erfahrung in Training und Wettkampf haben. Ein internationales Netzwerk garantiert außerdem einen regelmäßigen Wissenstransfer, welcher gerade für ein „kleineres“ Land wie Österreich besonders wichtig ist. So können wir unseren Trainern und Athleten auch immer aktuellste Forschungsergebnisse zur Verfügung stellen.

**Redaktion:** Und im Gesundheitssport?

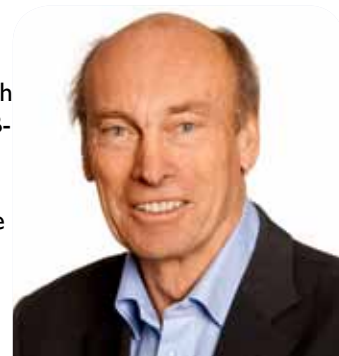
**Holdhaus:** Selbstverständlich steht das ganze Knowhow auch den von uns betreuten Hobby- und Gesundheitssportlern im Rahmen der IMSB-Consult zur Verfügung. Die IMSB-Consult GmbH ist seit ihrer Gründung im Jahr 1999 ein wichtiger Wirtschaftszweig und eine 100%-Tochter des IMSB-Austria. Ihre Tätigkeit fördert nicht nur den bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport,

sondern unterstützt auch das IMSB-Austria und damit die Betreuung des österreichischen Spitzensports.

Beide, das IMSB Austria sowie die IMSB Consult sind permanent gefordert, sich den veränderten Anforderungen in den Bereichen Spitzen-, Gesundheits- und Fitnesssport anzupassen.

**Redaktion:** Herr Holdhaus, was können Sie uns zu den Unterstützungsmaßnahmen des IMSB für die österreichischen Fachverbände und somit Spitzensportler sagen?

**Holdhaus:** Spitzensportler brauchen neben den üblichen medizinischen und sportwissenschaftlichen Grunduntersuchungen vor allem Trainings- und Leistungsoptimierung auf höchstem Niveau. Das IMSB Austria unterstützt



### Das IMSB Austria-Team betreut Spitzensportler folgender Fachverbände (Sportarten/Disziplinen):

AMERICAN FOOTBALL, BOXEN, BADMINTON, BASKETBALL, BEACHVOLLEYBALL, EISHOCKEY, EISKUNSTLAUF, FAUSTBALL, FECHTEN, FUSSBALL, GEWICHTHEBEN, HANDBALL, HOCKEY, JUDO, KANU, KARATE, LEICHTATHLETIK, ORIENTIERUNGSLAUF, RAD, RHYTH. GYMNASTIK, RINGEN, RUDERN, SCHWIMMEN, SEGELN, SPORTSCHÜTZEN, TAEKWONDO, TENNIS, TRIATHLON, VOLLEYBALL, WASSERSPRINGEN sowie BEHINDERTENSport.

seit Jahrzehnten erfolgreich Top Athleten auf dem Weg zur Erreichung individueller sportlicher Höchstleistungen. Der überwiegende Teil der Olympiasieger, Welt- und Europameister in den Sommersportarten wurde vom IMSB erfolgreich unterstützt. Egal ob in den Bereichen Sportmedizin, Ernährungswissenschaft, Anthropometrie, Regeneration oder Therapie, wir versuchen immer ein perfektes individuelles Paket zu schnüren.

**Redaktion:** Damit sich die Leser einen Überblick verschaffen können, verraten Sie uns über welche Dimension an Zeit wir hier sprechen? D.h. wie viele Tage wurden im heurigen Jahr Sportlerinnen und Sportler unterstützt.

**Holdhaus:** Grundsätzlich stehen wir 365 Tage im Jahr zur Verfügung. Meine Mitarbeiter sind auch immer wieder im Rahmen von Trainingslagern oder Wettkämpfen im Einsatz. Alleine in den ersten 5 Monaten dieses Jahres wurden bereits 226 Tage (70 Tage Segeln, 67 Tage Rudern, 42 Tage Triathlon, 24 Tage Kanu, 23 Tage Judo) mit insgesamt rund 2200 Sportler betreut.

**Redaktion:** Können Sie uns ein paar Details verraten, wie schauen die Serviceleistungen aus?

**Holdhaus:** Die Palette der Serviceleistungen im IMSB Austria beginnt bei sportmedizinischen Grund- und Belastungsuntersuchungen und endet bei aufwendigen technischen Bewegungsanalysen bzw. Tests zur Erfassung sportspezifischer Leistungsfaktoren, wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Die Umsetzung der Ergebnisse und Empfehlungen im Trainingsprozess erfolgt in der Regel durch die persönlichen Trainer. Aber auch unsere IMSB-Experten arbeiten oft aktiv bei verschiedenen Vorbereitungskursen oder Trainingslagern mit.

**Reaktion:** In zwei Jahren beginnen Olympische Spiele 2016 Rio de Janeiro. Sie selbst waren ja an der Gründung des Projekts RIO 2016 beteiligt und ihr Mitarbeiter Harald Horschinegg ist ja in der Beratungskommission vertreten.

**Holdhaus:** Wir haben ein gemeinsames Ziel. In Summe soll sich der österreichische Sommersport bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro zumindest so präsentieren, wie wir es – sieht man von London ab – von den anderen Spielen gewohnt waren. Wenn die Vorbereitung, die Einstellung, die Maßnahmen stimmen, dann können wir auch wieder Medaillen gewinnen. Wir, meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, werden unser möglichstes tun, um die Fachverbände und deren Sportlerinnen und Sportler optimal zu unterstützen und vorzubereiten.

**Redaktion:** Das IMSB Austria ist aufgrund eines öffentlichen Auftrages für die Unterstützung des österreichischen Spitzensportes zuständig. Mit der IMSB Consult GmbH haben Sie seit 1999 auch einen Weg gefunden, den Anforderungen des Gesundheitssports gerecht zu werden.

**Holdhaus:** Stimmt, seit 1999 beschäftigen wir uns im Rahmen einer Consult mit dem interessanten und auch gesellschaftspolitisch wichtigen Komplex Gesundheitssport. Im Rahmen der Gesundheitsförderung wurden und werden heuer wieder zahlreiche Projekte umgesetzt. Dazu zählen u.a. Maßnah-



Regatta im Olympiarevier von Rio 2016  
(Quelle: <http://www.segelverband.at>)

men wie die „Bewegte Kids Wochen“, „Unternehmen in Bewegung“ und „Sport macht ABC“. Ab Herbst starten wir ein neues Programm unter dem Titel „AktiPlus“. Ziel dieses Projektes ist es eine effiziente Präventionsmaßnahme für Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, gemeinsam mit den Eltern, in einer ambulanten Gruppenschulung zu setzen, um so Eltern und Kinder im Bereich Alltagsverhalten, gesunde Ernährung, Bewegung oder Freizeitgestaltung, zu sensibilisieren und zu begleiten.

## **RIO 2016 KADER** **betreute Verbände und Sportler im IMSB**

### **TEAM Kader:**

Handball (Männer), Handball (Frauen), Rudern (LW Männer mit Florian BERG, Alexander CHERNIKOV, Joschka HELLMEIR, Markus LEMP, Bernhard SIEBER, Paul SIEBER, Dominik SIGL)

### **Einzel-SPORTLER (Medaillen-Kader):**

Judo (Sabrina FILZMOSE, Bernadette Graf, Kathrin Unterwurzacher); Kanu (Corinna KUHNLE, Ana Roxana LEHACI, Viktoria SCHWARZ); Rudern (Magdalena Lobnig); Segeln (Matthias SCHMID, Florian REICHSTÄTTER, Nico DELLE-KARTH, Niko RESCH, Thomas ZAJAC, Tanja FRANK); Triathlon (Luis KNABL, Lisa PERTERER, Thomas SPRINGER, Sara VILIC);

### **Hope-Kader:**

Landhockey (Männer); Judo (Hilde DREXLER, Tina ZELTNER); Rad (Alexander GEBAUER, Elisabeth OSL); Segeln (David BARGEHR, Lukas MÄHR, Benjamin BILSTEIN, David HUSSL);

### **Paralympics-Medaillenkader:**

Rad (Handbike, Wolfgang SCHATTAUER); Segeln (Sven REIGER);

## HANDBALL - eine erfolgreiche und wertvolle Zusammenarbeit

Der Österreichische Handballbund (ÖHB) hat mit dem IMSB Austria eine enge Kooperation. Das IMSB – Austria betreut die jeweiligen Nationalteams bei praktisch allen Spielen und Turnieren (EM, Qualifikationen, etc.) sowie Lehrgängen. Als Höhepunkt der Saison kann die abermalige Qualifikation des Teams für ein Großereignis gesehen werden. Nach der erstmaligen EM-Teilnahme im Jänner 2014 schaffte man zum fünften Mal auch die Teilnahme bei Weltmeisterschaften: Die 24. Handball-Weltmeisterschaften finden vom 15. Jänner bis 1. Februar in Doha statt.

„Nach einer intensiven Betreuungsphase zwischen Jänner und Juni, diese inkludierte die Europameisterschaften in Dänemark, verschiedene Lehrgänge in Österreich und Island sowie die WM-Qualifikation im Juni, blicken wir schon auf das nächste Halbjahr. Einerseits findet nicht nur eine EM-Vor-Qualifikationsphase statt, sondern auch die Vorbereitung auf die WM in Doha“, so Mag. Christian Fail (ehemals Schleimer), Sportwissenschaftler im IMSB. Eine interessante Aufgabe, die sich in einem komplexen Betreuungspaket widerspiegelt. „Die Betreuung mancher Teamspieler umfasst in Absprache mit dem Betreuungsteam nicht nur die Erstellung verschiedener Trainingspläne, sondern auch die Mitplanung von Trainingslehrgängen und Wettkampfphasen. Dies inkludiert auch konditionelle und regenerative Maßnahmen“.

Auch auf Vereinsebene gibt es eine wertvolle Symbiose. Die Kooperation mit SG Insignis Handball WESTWIEN läuft sehr gut und erfolgreich. In Absprache mit dem Head Coach Erlingur Richardsson liegen hier die Schwerpunkte einerseits bei verschiedenen Vorbereitungsmaßnahmen (Testungen und Trainingslagerbetreuung), andererseits bei der intensiven Betreuung im Bereich der Trainingssteuerung. Dazu gehören auch die Bereiche Regeneration und Rehabilitation nach Verletzungen.



Handball-Nationalteam (Quelle: <http://oehb.sportlive.at/nationalteams-maenner/nationalteam.html>)

Mit der „European Handball Federation“ (EHF), die am 17. November 1991 in Berlin gegründet wurde und seit 1. September 1992 ihren Sitz in Wien hat, verbindet das IMSB Austria ebenfalls ein langjährige gute Zusammenarbeit. Schwerpunkte sind die Betreuung der internationalen Schiedsrichter, sowie europaweite Anti-Doping-Maßnahmen. Ende August werden wieder die besten „European Referees“ (16 Paare) vom IMSB getestet (Schwerpunkt: Ausdauer). Sie erhalten auch eine durch das Internet unterstützte individuelle Trainingsberatung.

## BOXVERBAND und IMSB unterstreichen Zusammenarbeit

Am 12. Juni fand in Wien Ottakring die Eröffnung des neu ausgebauten „Bounce Boxclub“ statt. Auf 1500 Quadratmetern stehen künftig vier Boxhallen und zwei Fitness-Räume für rund 400 Sportler zur Verfügung. In Summe das größte Boxzentrum Österreichs, eine optimale Grundlage für ein gezieltes Training im Spitzensport. Vereinspräsident Tomas Meinl möchte vermehrt junge Boxer an internationale Wettkämpfe wie EU-Meisterschaften, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympische Spiele heranzuführen.

Der sportliche Leiter und Trainer des Vereins, Daniel Nader, nannte als die aktuell größten Hoffnungsträger des Verbandes den kürzlich eingebürgerten Howig Gregorian, Sportstudent Michael Gunitzberger und Schwergewichtler Stefan Nikolic. Das IMSB Austria betreut den Boxverband, insbesondere den Ost-Stützpunkt, mit den Sportwissenschaftlern Mag. Gregor Bialowas und Mag. Marietta Sengeis vor allem in sportmedizinischen und anthropometrischen Fragen, sowie in den Bereichen Kraft- und Ausdauertraining. Das gemeinsame Ziel ist es, vermehrt junge Boxer an internationale Wettkämpfe heranzuführen.



Sportlicher Leiter und Trainer des Vereins Daniel Nader mit den IMSB-Austria-Sportwissenschaftlern Mag. Gregor Bialowas und Mag. Marietta Sengeis.



## Eleganz, Geduld und Zielstrebigkeit bestimmen die Arbeit beim SYNCHRONSCHWIMMEN

„Eine erfolgreiche langjährige Zusammenarbeit gibt es in der Südstadt auch mit den Synchronschwimmerinnen“, betont Alexander Ivanov, langjähriger Mitarbeiter im IMSB. „Eine komplexe Betreuung, die auf einer laufenden Kooperation mit der Nationaltrainerin Mag. Albena Mladenova basiert, sind die Grundlage der guten Zusammenarbeit“. Der Schwerpunkt in der Vorbereitung wurde in letzter Zeit auf die von 30. Juli - 3. August in Helsinki stattgefundenen Junioren-Weltmeisterschaften gelegt. Die erst am 3. Juni dieses Jahres eingebürgerten Alexandri-Drillinge konnten mit guten Leistungen aufhorchen. Anna-Maria erreichte mit einer starken Kür den guten siebten Platz, gemeinsam mit Marina-Eirini und Vasiliki-Pagona belegten die Drillinge im Duett nach starker Kür den 9. Platz. Das über das Leistungsmodell laufende Projekt beinhaltet im jährlichen Rück- und Vorblick regelmäßige anthropometrische Kontrollen, medizinische Untersuchungen, laufende sportspezifische Beratung im Bereich Ernährung, ebenso sportartspezifische Untersuchungen (z.B. Schwimmschwellen) sowie Trainingsanalysen (z.B. mit Laktatmessung) zur Optimierung der Belastungen bei Kür und Solo.



v.l.: Marina-Eirini, Vasiliki-Pagona, Anna-Maria mit Trainerin Mag. Albena Mladenova (Quelle: <http://www.osv.or.at>)

## TENNIS – mit frischem Wind in eine engere Kooperation

Mit dem Österreichischen Tennisverband (ÖTV) wird die Zusammenarbeit ab Herbst weiter intensiviert. So sind im Detail zumindest 8 Testungen geplant. Neben den traditionellen Verbindungen zum WTV und NÖFT ist auch eine individuelle Zusammenarbeit mit zwei Sportlerinnen im BSFZ Südstadt zu erwähnen. Mira Antonitsch, aktuelle U16-Hallen-Staatsmeisterin, und die 23jährige Nikola Hofmanova, die am 21. Juli nach langer krankheitsbedingter Pause wieder einen Wettkampf am Sandplatz bestritt, werden von Mag. Christian Fail (Schleimer), Sportwissenschaftler im IMSB, in

Form von Athletikeinheiten sowie im Zuge der Trainingsplanung betreut.

## IMSB Austria IMSB Consult GmbH - Adresse und Öffnungszeiten

Johann-Steinböck-Str. 5  
A-2344 Maria Enzersdorf  
office@imsb.at  
Tel. 02236/229 28  
Fax: 02236/418 77

## Öffnungszeiten

Montag: 12 - 20 Uhr  
Dienstag: 08 - 16 Uhr  
Mittwoch: 08 - 16 Uhr  
Donnerstag: 12 - 20 Uhr  
Freitag: 08 - 16 Uhr

## MEDICAL POOL

Das IMSB Austria leitet seit 1995 den "Medical Pool" – eine Einrichtung für die österreichischen Fachverbände, in der ein Team aus sporterfahrenen Physiotherapeuten und Masseuren den Nationalmannschaften zu äußerst kulanten Bedingungen zur Verfügung steht.

Die Sporttherapeuten und -masseure kommen bei Welt- und Europameisterschaften aber auch Trainingslagern und Wettkämpfen im In- und Ausland zum Einsatz. Die Qualität dieses Teams zeigt sich schon alleine durch die Tatsache, dass bei den meisten Großveranstaltungen (OS, OWS, WM; EM) fast ausschließlich Mitarbeiter des Medical Pools zum Einsatz kommen.

Regelmäßiger Erfahrungsaustausch auf nationaler und internationaler Ebene sichert die Anwendung neuester Behandlungs- bzw. Therapiemethoden. Der hohe Qualitätsanspruch wird durch permanente und verpflichtende Fortbildungen gesichert.

Insgesamt begleiteten die Therapeuten und Masseure des Medical Pools die österreichischen Nationalmannschaften jährlich an knapp 2.000 Trainings- bzw. Wettkampftagen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Dr. Alexander Aichner telefonisch unter +43 664/3803097 oder per e-mail: [a.aichner@imsb.at](mailto:a.aichner@imsb.at). Der Medical Pool ist ein Service des Sportministeriums in partnerschaftlicher Kooperation mit dem Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (fachliche Leitung und Administration).

Ziel und Zweck des MP ist die kostengünstige Bereitstellung von ausgewählten, spitzensportspezifisch ausgebildeten und sich kontinuierlich weiterbildenden Physiotherapeuten und Masseuren für Nationalkaderangehörige österreichischer Bundes-Fachverbände bei internationalen Sport-Großveranstaltungen sowie bei hierfür relevanten Trainingslehrgängen. Tätigkeitsschwerpunkte sind die Vorbereitung vor und die Regeneration nach sportlicher Belastung beziehungsweise Erste Hilfe und Regeneration bei Verletzung.

## IMSB und Fachverbände - Kooperationen für den Erfolg und eine gesunde Weiterentwicklung - die Serie: Teil I - Orientierungslauf

### Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL) - auch nicht-olympische Leistungssportler brauchen professionelle Betreuung!

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL) kooperiert seit einigen Jahren mit dem IMSB. 2011 wurde die Zusammenarbeit weiter intensiviert, um allen Kaderathletinnen und Athleten eine professionelle und einheitliche sportmedizinische Betreuung bieten zu können. So kümmert sich Dr. Ana Sonja Culjak Laginja, Sportärztin des IMSB als Verbandsärztin des ÖFOL bei Untersuchungen und Leistungstests (U-Schecks) im Haus und bei Veranstaltungen des Verbandes um die Leistungssportler.

Weiters wurden mit dem Team der IMSB - Sportwissenschaftler unter der Federführung von Mag. Marietta Sengeis gemeinsam mit unserem Nationaltrainer Rolf Gemperle und dem Spitzensportler Gernot Kerschbaumer ein OL-spezifischer Laufband-(Stufentest 5%) und ein Performance Test entwickelt. Auch der Ermittlung der Körperkomposition, deren Parameter wichtige Anhaltspunkte zur Beurteilung einer eventuellen Leistungslimitierung, einer sportinduzierten Anpassungsreaktion aber auch des Krankheitsrisikos bietet, wird große Bedeutung beigemessen.

Mit der Nominierung in die Leistungskader und der Unterzeichnung einer Kaderathletenvereinbarung und den Selektionsrichtlinien, sind alle OL-Kaderathleten verpflichtet, die vom ÖFOL vorgeschriebenen Gesundheitsuntersuchungen und einen OL-spezifischen Leistungstests für eine Sportfreigabe zu absolvieren.

Der Verband hat sich zum Ziel gesetzt, die Angebote und Möglichkeiten des IMSB nicht nur zur Leistungsoptimierung zu nutzen, sondern auch auf die Gesundheit sowie Regeneration der Athleten zu achten. Hierbei ist stetige Aufklärung und eine gute Kommunikation mit den Ath-



leten sowie deren Umfeld (u.a. Eltern) nötig.

Im laufenden Jahr konnten der ÖFOL, dank der Unterstützung des Partners, den JUFA Gästehäusern, erstmals alle Kaderathleten der drei Sparten (Orientierungslauf, Mountainbike Orienteering und Ski-OL) und Altersklassen sichern. Optimale Zusammenarbeit gibt es auch mit der Physiotherapeutin Stephanie Killmann, Medical Pool (siehe Kasten). Wertvolle Ernährungs-Tipps erhält der ÖFOL von der IMSB-Diätologin Helga Klein. Auch ein gemeinsames Kochen für das Nationalteam steht auf dem Programm, wie zuletzt bei den Orientierungslauf-Weltmeisterschaften von 5.-12. Juli in Italien (Veneto und Trentino), bei der das ÖFOL-Team hervorragende Ergebnisse erzielen konnte. So erreichte Gernot Kerschbaumer mit Platz 8 das beste je von einem Österreicher über die Langdistanz gelaufene Ergebnis. Auch Ursula Kadan konnte mit einem 15. Platz nicht nur ihre persönliche Bestleistung abliefern, sondern auch einen neuen Rekord bei den österreichischen Damen über die Langdistanz fixieren. Beim letzten WM-Bewerb, der Staffel krönte das österreichische Team seine weiteren Top-Leistungen mit einem 8. Platz bei den Herren und einem 13. Platz bei den Damen. Für Gernot Kerschbaumer, Helmut Gremmel und Robert Merl bedeutet dies das beste jemals von österreichischen Herren erlaufene WM-Ergebnis. Bei den Damen konnten sich Anna Nilsson Simkovics, Anja Arbter und Ursula Kadan bis knapp an die Top 10 heranarbeiten.

Bei der Jugend-Europameisterschaften in Mazedonien, Ende Juni, setzten sich die österreichischen Damen ebenfalls erfolgreich in Szene. Anika Gassner erreichte im Sprint den 9. und in der Langdistanz sogar den 5. Platz (W18). Ihre Schwester Jasmina Gassner lief eine sensationelle Zeit bei der Langdistanz in W16 und erkämpfte die Silbermedaille hinter der Ungarin Hanga Szumori. Damit ließ sie ihre starken Konkurrentinnen aus Tschechien, Schweden, Schweiz und Finnland mehr als eine halbe Minute hinter sich. Auch die Junioren konnten glänzen. Mit dem 4. Platz im Mitteldistanz-Finale bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Bulgarien von Xander Berger, Ende Juli, konnte das Team um Libor Zrđkavesely zeigen, dass es ganz vorne mitlaufen kann. Den Mountainbikern stehen die Saisonhöhepunkte mit der Elite- und Junioren WM im August in Polen noch bevor. Wie immer dürfen wir gespannt sein, schließlich zählt das österreichische Team seit vielen Jahren zu den Favoriten. Vor der SKI-OL-Saison und der Trainingsvorbereitung für 2015 geht's dann wieder in das IMSB Austria, wo abteilungsübergreifend aus den Bereichen Physiotherapie, Sportmedizin, Anthropometrie, Sportwissenschaft und Ernährungswissenschaft die vielfältigen Möglichkeiten zur Trainingsoptimierung und Leistungssteigerung genutzt werden. Ein kompetenter Ansprechpartner zu Fragen des Spitzen- und Gesundheitssport.

text: Sissi Speiser (ÖFOL-Generalsekretärin) und Michael Wenzel

## 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

### LEISTUNGSSPORT- Modell Südstadt und IMSB

Einem Auftrag des damaligen Bundesministeriums für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz folgend hat das IMSB im März 1992 die wissenschaftliche Betreuung des Leistungsmodells Südstadt (Oberstufenrealgymnasium bzw. Handelsschule) übernommen. So unterstützt das IMSB im Sinne einer wissenschaftlichen Beratung und Betreuung nicht nur deren Schülerinnen und Schüler, sondern auch in weiterer Folge Sportler und Trainer im Österreichischen Leistungssport-Zentrum (ÖLSZ) Südstadt. Das ÖLSZ ist im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt (BSFZ) eingebettet.

Neben den sportmotorischen, medizinischen und sportwissenschaftlichen Basisuntersuchungen führt das IMSB auch alle zur Aufnahme in das ÖLSZ erforderlichen Eignungstests inkl. der Bestimmung des biologischen Alters sowie der zu erwartenden Finalkörperhöhe (Anthropometrie) durch.

Ein weiterer Schwerpunkt sind die trainings- und wettkampfbegleitende Untersuchungen (z.B.: Trainingsprogrammanalysen, Belastungssteuerung im Rahmen von Höhentrainingslagern). Regeneration, Prophylaxe und Rehabilitation werden durch die Zurverfügungstellung von Physiotherapeuten, Masseur und Sportärzte gesichert.

Alexander Ivanov, Betreuer der ÖLSZ-Sportler im IMSB: „Die Grundlagen für spätere Höchstleistungen werden im Kinder- und Jugendalter gelegt. Sensible Entwicklungsphasen müssen gut und richtig genutzt werden, um eine optimale Leistungsentwicklung zu sichern.“

Daher stehen dem Leistungsmodell auch die sportartspezifischen Topexperten des IMSB zur Unterstützung zur Verfügung. Konkret sind dies für Fechten (Bialowas), Fußball (Seebacher), Handball (Fail), Judo (Bialowas), Leichtathletik (Ivanov), Radsport (Peprnicsek), Schwimmsport (Ivanov), Tennis (Fail) sowie Triathlon (Wolfschluckner).

### IMSB Leistungen im ÖLSZ-Südstadt

#### Sportärztliche Betreuung

- Bereitstellung eines Hausarztes
- Sportmedizinische Aufnahmeuntersuchungen inkl. Anthropometrie (Bestimmung des biologischen Alters, konstitutionelle Entwicklung, Kontrolle der Körperkomposition)
- Regelm. sportmedizinische Grunduntersuchungen der Schüler
- Sportmedizinische Beratung und Betreuung

#### Sportwissenschaftliche Betreuung

- Sportwissenschaftliche Aufnahmeuntersuchungen
- Tests zur Beurteilung der Entwicklung wichtiger physischer Leistungsfaktoren (Leistungsdiagnostik)
- Tests zur Trainingsoptimierung
- Erstellung langfristiger Trainingskonzepte

#### Physiotherapie / Massage

- Bereitstellung von Physiotherapeuten und Masseuren
- Rehabilitations- und Aufbautraining nach Verletzungen bzw. Erkrankungen
- Erstellung von Präventivprogrammen
- Sportmassage
- Erstellung von Regenerationsprogrammen

#### Ernährungsberatung

- Aufklärung und Information zu allen Bereichen der Ernährung
- Individuelle Ernährungsberatung
- Erstellung sportgerechter Ernährungspläne
- Beratung in allen Fragen der Supplementierung (Nahrungsergänzungsmittel)



## AKTIPLUS startet im Herbst

Im Beisein von DI Johann Zeinar, Bürgermeister von Maria Enzersdorf, präsentierten letzte Woche Prof. Hans Holdhaus sowie das Projektteam Mag. Patrizia Holdhaus und Mag. Marietta Sengeis interessierten Kinderärzten sowie Eltern das im Herbst startende Programm „AktiPlus“.

### AktiPlus - die Ausgangslage

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. Diese Prozentsätze sind auf einem Niveau mit den USA und alarmierend hoch! Die Ampel steht auf rot - die IMSB Consult will diese jungen Menschen un-

## BEWEGTE KIDS-Wochen im IMSB

### Zum dritten Mal fanden im IMSB zu Ostern und in den Sommerferien Spiel- & Sportwochen für 4-12jährige statt.

Rund 330 Kinder und zahlreiche Eltern aus dem Großraum Maria Enzersdorf, Mödling, Kottlingbrunn und sogar aus Wiener Neustadt nahmen teil, versammelten sich im Zuge der „Bewegte Kids Woche“ im IMSB Austria. Unter der Federführung von Mag. Patrizia Holdhaus (IMSB Consult) wurden in der Osterwoche sowie vom 14. Juli bis 1. August Kindern, aber auch den Eltern, ein breites Angebot an unterschiedlichen Bewegungsformen auf der Anlage des Bundessport- und Freizeitzentrum (BSFZ) Südstadt angeboten. „Wenn man die Freude der Kinder an der Bewe-

terstützen ein aktives & gesundes Leben zu führen!

### AktiPlus - Start Ende September

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 Kinder/Gruppe). Das Projekt zielt auf Kinder und Jugendliche im Alter von 6-18 Jahren ab und wird den Namen „AKTIPLUS“ tragen. 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. Das erste **Start Up Weekend** ist mit **26.-28. September 2014** fixiert. Die weiteren Termine werden 2x/Woche sein und

gung sieht, ist man stolz dieses Projekt durchführen zu dürfen. Auch die positiven Rückmeldungen der Eltern sind für uns eine große Motivation, dieses Projekt weiter mit vollem Elan anzubieten“, zeigt sich Mag. Patrizia Holdhaus erfreut. Die nächsten Termine für das kommende Jahr stehen mit **30. März - 3. April** (Osterwoche) sowie von **13. Juli - 7. August 2015** (vier Sommerwochen) fest. An fünf Tagen standen Fechten, Judo, Klettern, Schwimmen, Tennis, Ballspiele oder „Kinder-Spiele mit Wettkampfscharakter“ am Programm. Im Mittelpunkt, Freude und Spaß an der Bewegung. Besonderes Augenmerk legten die professionellen Betreuer auf das spielerische Heranführen an unterschiedliche Bewegungsformen und auf die individuelle Förderung der Entwicklung wichtiger motorischer Fertigkeiten. Selbstverständlich wurde auch auf die Ernährung geachtet. Gesunde Jausen sowie kindge-

vor allem Schulungen für Eltern und Kinder in den Bereichen Alltagsverhalten (z.B. Ernährung, Freizeit) und Bewegung umfassen. Das Projektteam ist stolz dieses Projekt durchführen zu können. Mag. Marietta Sengeis: „Wir übernehmen bewusst ein erfolgreiches Programm und freuen uns mit den Kindern- und Jugendlichen zu arbeiten“. Auch Mag. Patrizia Holdhaus sieht dem Projekt entschlossen und motiviert entgegen: „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“.

Für weitere Informationen stehen Ihnen gerne das Projektteam Mag. Marietta Sengeis (0664/8265364) sowie Mag. Patrizia Holdhaus (0664/4002600) zur Verfügung.

rechte Mittagessen gehörten dazu. Bei Schlechtwetter standen Indoor-Aktivitäten auf dem Programm. Für ausreichende Ruhephasen, besonders für die Kleineren wurde gesorgt. Auch Sportdirektor Hans Holdhaus zeigte sich von diesem Projekt begeistert: „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 diesbezüglich zu sammeln und spielerisch die Grundsteine für eine spätere Lebensqualität zu legen“. Betreuung in Kleingruppen durch Pädagogen & Sportlehrer  
Die kleinen Sommersportler wurden in verschiedenen Gruppen von ausgebildeten männlichen und weiblichen Pädagogen (wie Kindergärtner, Volksschullehrer) bzw. Sportlehrern und Sportwissenschaftlern der IMSB Consult GmbH betreut.

## 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 (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.