

AUS DEM INHALT

SPITZENSport

Nachdem wir in der letzten Ausgabe ein Interview mit Prof. Hans Holdhaus, IMSB-Direktor, geführt haben, kommt in dieser Ausgabe Horst Nussbaumer, Präsident des Österreichischen Ruderverbandes (ÖRV) zu Wort. Im IMSB stehen dem Österreichischen Sport Mitarbeiter in den Bereichen Sportwis-

senschaft, Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping zur Verfügung. Um Ihnen die Arbeitsfelder ein wenig näher zu bringen, stellen wir in dieser Ausgabe Helga Klein, MBA (Diätologin) und Mag. Isabella Grabner-Wollek (Ernährungswissenschaftlerin) in ihrem Arbeitsbereich Sport und Ernährung vor.

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

ÖRV - MIT QUALITÄT UND LEISTUNG ZUM ERFOLG

„Um einen erfolgreichen Rudersport im Hochleistungsbereich entwickeln zu können, braucht es optimale Rahmenbedingungen, zentrale Einrichtungen und verlässliche Partner“

Interview mit Mag. Horst Nussbaumer, Präsident des Österreichischen Ruderverbandes (ÖRV)

Der Österreichische Ruderverband kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Mit über 50 Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften zählt der Rudersport zu einem positiven Aushängeschild des österreichischen Sommersports. Bei Olympischen Spielen konnten zwischen 1928 und 1992 fünf Medaillen und 13 Diplompunkte erreicht werden. Die Silbermedaillen durch Josef Hasenöhrl (Einer 1936), Josef Kloimstein und Alfred Sageder (Zweier-, 1960), Arnold Jonke und Christoph Zerbst (Doppelzweier-, 1992) sowie die Bronzemedaille durch Viktor Flessl und Leo Losert (Doppelzweier-, 1928) und Josef Kloimstein und Alfred Sageder (Zweier-, 1956) können als Meilensteine der österreichischen Rudergeschichte gesehen werden. Am 16. März 2013 wurde Horst Nussbaumer, selbst ein erfolgreicher aktiver Ruderer (WM-Dritter 1998 im Doppelvierer, dreifacher Olympiateilnehmer, zweifacher Weltcupgesamtsieger), zum neuen Präsident des ÖRV gewählt. Im folgenden Interview spricht er über seine ersten Erfahrungen, seine Schwerpunkte und über die wichtige Zusammenarbeit mit dem IMSB Austria.

Redaktion: Herr Nussbaumer, Sie sind nun seit rund 18 Monaten Präsident des Österreichischen Ruderverbandes (ÖRV). Wie sieht Ihre Bilanz aus?

Nussbaumer: Von Anfang an war es unsere gemeinsame Philosophie den Spitzensport in Österreich so zentral wie möglich zu organisieren und zu steuern. Ziel war es, die vorhandenen Ressourcen optimal zu nutzen. Nur durch einen gemeinsamen Weg sichern wir eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Rudersports. Es darf nicht vom Zufall abhängen, ob man im Spitzensport Erfolg hat.

Redaktion: Österreich kann auf drei Ruderstützpunkte zurückgreifen, wie sehen sie deren Bedeutung?

Nussbaumer: Das Training unserer Leistungsgruppen findet in den Stützpunkten Wien, Linz und Völkermarkt statt. Dort können unsere Athleten in einem komplexen und spitzensportgerechten Umfeld trainieren. Ziel ist es auch Athleten von nicht-olympischen Bootsklassen in olympische Klassen überzuführen.

Redaktion: Was bedeutet dies nun im Detail?

Nussbaumer: Der Spitzensport im österreichischen Ruderverband basiert auf mehreren Faktoren. Einerseits haben wir in Form des Nationaltrainers Carsten Hassing, den drei Stützpunkttrainern Christoph Engl (Oberösterreich und



Jugend), Kurt Traer (Völkermarkt) und Wolfgang Sigl (Wien) sowie den Projekttrainern eine starke Betreuungssache, die noch von den Herren Walter Kabas (Vizepräsident Leistungssport) sowie Norbert Lambing (Sportdirektor) und mir in vielen Bereichen unterstützt wird. Eine große Unterstützung sind auch die vom IMSB-Austria zur Verfügung gestellten wissenschaftlichen Ressourcen. Nicht vergessen darf man auch die Unterstützung durch staatliche und nicht-staatliche Einrichtungen, wie z.B. das Sportministerium, der Bundes-Sportförderungsfond, das Team-Rot-Weiß-Rot, das Projekt Rio 2016, die Österreichischen Sporthilfe, das Heeres-Sportzentrum sowie BSO und ÖOC.

Redaktion: Wie sieht das in der Praxis aus?

Nussbaumer: Der Nationaltrainer hat mit den bereits erwähnten Stützpunkttrainern Topexperten in den drei

Stützpunkten. Ihre Aufgabe ist es, das Spitzensport-Konzept mit dem nötigen regionalen Umfeld umzusetzen, ein Umfeld, welches natürlich von vielen Faktoren, vor allem toll motivierten Funktionären und Trainern abhängig ist. In Summe wollen wir den Leistungsgedanken forcieren, um langfristig strukturelle, organisatorische und sportliche Erfolge zu feiern.

Reaktion: Herr Präsident, was erwarten sie sich für die kommenden Jahre, speziell für Rio 2016?

Nussbaumer: Es war sehr traurig, dass in Peking 2008 und in London 2012 keine österreichischen Boote bei den Olympischen Spielen teilgenommen haben. Das klar definierte Ziel, des 2013 angetretenen Teams von Funktionären und Trainern, ist es, Ruderer zu den OS 2016 nach Rio zu entsenden. Natürlich werden wir das nicht in allen Bootsklassen schaffen können, aber wenn wir es schaffen, 9-10 Athleten zu den Olympischen Spielen zu bringen, dann haben wir alle gemeinsam gut gearbeitet und auch Multiplikatoren für die nächsten Generationen an Ruderern gefunden. Dann wird sich auch neben der hohen nationalen Akzeptanz und der langen sportlichen Tradition auch wiederum ein kontinuierlicher Erfolg einstellen.

Redaktion: Welchen Stellenwert spielt das IMSB-Austria in Ihren Überlegungen, in Ihrem Konzept?

Nussbaumer: Um im Spitzensport erfolgreich zu sein, ist es wichtig verlässliche und kompetente Partner zu haben. Die Mitarbeiter des IMSB-Austria sind nicht nur wissenschaftlich top, sondern



(Bildquellen: 1) <http://www.rudern-ooe.at>; 2) <http://www.rudern.at/fotos/>

verfügen auch über enorme trainingspraktische Erfahrungen Sie ermöglichen uns eine optimale ganzjährige Betreuung im Rahmen von Trainingslagern bis hin zu Wettkämpfen, von Ergometer- bis hin zu Wassertests. Besonders die Betreuung bei den letzten Weltmeisterschaften in Amsterdam ist mir noch in guter Erinnerung, wo das IMSB-Team mit Dr. Markus Loidl (Sportarzt), Clemens Schlerith (Physiotherapeut) und Mag. Barbara Wolfschluckner (Sportwissenschaftlerin) rund um die Uhr die Aktiven und das Trainer- und Betreuersteam unterstützt hat. Ein Einsatz voller Enthusiasmus, viel mehr als die normale Tätigkeit.

Redaktion: Herr Präsident, wie stufen sie die internationale Entwicklung ein?

Nussbaumer: Nicht nur der Rudersport, sondern der ganze Hochleistungssport ist sehr komplex und daher von vielen Faktoren abhängig. Der Rudersport im Speziellen hat sich international in seinem Organisationsmodell sehr zentralistisch entwickelt. So steuern die großen Rudernationen, wie Großbritannien oder Kanada ihren Rudersport mit

einem oder zwei Ruderzentren.

Redaktion: Herr Nussbaumer, ein wichtiger Faktor im Hochleistungssport ist auch die Fort- und Weiterbildung. Was ist ihre Philosophie, was streben Sie an?

Nussbaumer: Schon jetzt tragen unsere Trainer, Nationaltrainer und Stützpunkttrainer in der Instruktoren- und Trainerausbildung vor. Überhaupt muss ich sagen, dass die österreichischen Rudertrainer auf einem sehr hohen Niveau agieren. Das Ziel muss es aber weiterhin sein, die gute Qualität in unseren Vereinen noch zu verbessern. Dies kann nur erfolgen, wenn wir in der Instruktorenausbildung, welche ja die Breite einer Sportart widerspiegelt, zusätzliches Know-how einfließen lassen. Somit wäre auch eine Qualitätsverbesserung von unten nach oben gegeben. Als Beispiel könnte dies vor allem die Frage betreffen, wie gehe ich mit dem Material um, wie hoch sind die Material-Anforderungen, um heute im Spitzensport reüssieren zu können.

Redaktion: Herr Nussbaumer, Ihre abschließenden Worte?

Nussbaumer: Es ist spannend zu beobachten, wie die verschiedenen Räder ineinander greifen. Wir stehen aber erst am Anfang. Derzeit versuchen wir die Basisarbeit mit unseren Partnern zu verbessern bzw. zu optimieren. In Summe müssen aber alle an den Erfolg glauben. Ich sage immer, bei Olympischen Spielen rudern zu dürfen ist das Highlight der Karriere. Wo sonst hat man eine 500m-lange voll besetzte Tribüne – dies erlebt man nur bei den Olympischen Spielen.

DIE DREI SÄULEN DES ERFOLGS - im Zuge eines verstärkten Zentralismus werden folgende Punkte angestrebt:

1. Möglichst alle Boote sollen die **gleiche Rudertechnik** anwenden. Somit sind Ressourcenoptimierung (optimales Einsetzen aller Leute) und eine gesunde erfolgreiche Sportentwicklung im österreichischen Rudersport möglich!
2. Heranführen der Jugend an die Allgemeine Klasse mittels eines **optimalen mehrjährigen Trainings-Lehrplanes!**
3. Die Dokumentation von Daten ist ein wichtiger nationaler und internationaler Baustein zum Erfolg.

Das IMSB-Austria kooperiert seit Jahrzehnten eng mit zahlreichen österreichischen Fachverbänden. Das Ziel ist eine optimale und komplexe wissenschaftliche Unterstützung, Beratung und Betreuung. Um dies zu gewährleisten, stehen im IMSB 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 sowie Fort- und Weiterbildung haben.

IMSB und Fachbereiche - Teil I

SPORT UND ERNÄHRUNG

Die Sporternährung hat ein klares Ziel: die SportlerInnen in Training und Wettkampf zu unterstützen und die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Sporternährung ist aus dem heutigen Spitzensport nicht mehr wegzudenken.

Interview mit Helga Klein, MBA (Diätologin) und Mag. Isabella Grabner-Wollek (Ernährungswissenschaftlerin)

Redaktion: Ende der 1980er Jahre wurde im IMSB mit der Aufnahme einer Diät-Assistentin erstmals schwerpunktmäßig dem Themenbereich Sport und Ernährung eine größere Bedeutung beigemessen. Wie sehen Sie heute ihre Position?

Klein/Grabner-Wollek: Die Frage der richtigen Ernährung hat sowohl im Alltag, als auch in den Bereichen Gesundheits-, Fitness- und vor allem Spitzensport stark an Bedeutung zugenommen. Die Trainingsbelastungen wurden immer



größer und damit natürlich auch der Nährstoffbedarf. Fehler in der Ernährung würden sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit negativ auswirken. Anders sieht es bei der Bevölkerung aus. Durch die teilweise dramatische Abnahme von körperlichen Tätigkeiten hat sich auch der Energie- und Nährstoffbedarf verschoben, was aber leider oft zu wenig berücksichtigt wird.

Redaktion: Was bedeutet dies nun für den Bereich Sport und Ernährung?

Klein/Grabner-Wollek: Die Leistungsentwicklung im Spitzensport ist ohne entsprechende spezielle Ernährung nicht denkbar. Zu groß sind heute die Belastungen. Spitzensporternährung muss auf die Trainingsprogramme genauso abgestimmt werden, wie auf den Wettkampf. Spitzensporternährung ist eine spezielle Wissenschaft geworden. Der Stellenwert der Ernährung hat sich aber auch im Alltag und bei Hobbysportlern

stark verändert. So ist eine ausgewogene Ernährung nicht nur für das persönliche Wohlbefinden wichtig, sondern auch für unsere Gesundheit. Ernährungsfehler machen sich mehr denn je negativ bemerkbar.

Redaktion: Was heißt dies nun in der Praxis? Welchen Einfluss hat nun Ihre Arbeit, ihre Tätigkeit auf die Sportler?

Klein/Grabner-Wollek: Wir beraten und unterstützen die Sportler in allen Fragen der Sporternährung. Egal welche Ziele (z.B. Gewichtsabnahme, Kraftaufbau, Ausdauerverbesserung, etc.) auch erreicht werden sollen, wir liefern die ernährungsspezifischen Informationen und Ratschläge. Darüber hinaus bemühen wir uns auch Trainer und Verbände in Hinblick auf richtige Ernährung zu sensibilisieren. So veranstalten wir zum Beispiel Work-Shops, Trainerfortbildungen und Seminare zum Thema Ernährung für ausgewählte Personengruppen.

Aus den vielen Tätigkeiten wird ersichtlich, wie wichtig Ernährungsberatung ist. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportlern, Diätologen, Ernährungswissenschaftlern sowie allen anderen Spezialisten, wie Sportmediziner, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern ist unumgänglich.

Die IMSB-Ernährungsberatung beinhaltet:

- Optimierung der Sporternährung
- Sinn und Zweck von Nahrungsergänzungsmitteln
- Diagnose von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Lactose und Fructose mittels H₂-Atemtest)
- Diätberatungen (z.B. bei erhöhtem Cholesterin, Triglyceride, Harnsäure, Blutdruck, etc.)
- Diätberatung bei Diabetes
- Gewichtsreduktion
- Einkaufsbegleitung
- Workshops und Vorträge

Redaktion: Gilt dieses Service auch für die Menschen im Alltag oder im Breitensport?

Klein/Grabner-Wollek: Selbstverständlich. Schnelle Ermüdung beim Training oder im Alltag sind oft die Auswirkungen einer falschen Ernährung. Wir helfen Ihnen etwa bei der Erstellung eines persönlichen Ernährungsplanes. Eine weitere wichtige Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche aller Altersstufen. Auch hier gilt es eine optimale bewegungsangepasste Ernährung zu sichern. Brainfood und Gendereating sind derzeit auch beliebte Themen.

Redaktion: Um am Puls der Zeit zu sein, ist sicherlich eine laufende Fort- und Weiterbildung notwendig. Können Sie uns darüber einiges erzählen?

Klein/Grabner-Wollek: Wir sind jedes Jahr zu internationalen Kongressen eingeladen, sei es in London, Paris, Birmingham oder in Oxford. Diese Kongresse dienen nicht nur zur persönlichen Weiterbildung, sondern vor allem auch zum Wissensaustausch. Themen wie Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln, Spezialernährungspläne, Hitze und Ernährung, etc. werden auf höchstem internationalen Niveau diskutiert. Danach gilt es die neuesten Erkenntnisse auch zu Hause weiter zu vermitteln. Zum Beispiel auf Trainertagungen, oder durch Vorträge und Workshops im Rahmen verschiedener Ausbildungen. So haben wir zum Beispiel auf der Donau-Universität Krems beim Master-Studium „Sport und Ernährung“ zahlreiche Vorträge und Seminare gehalten.

Auch unser Skriptum „Sporternährung“ wird laufend aktualisiert. Erst kürzlich waren wir bei der 1. Fachtagung für Sporternährung im Schloss Schönbrunn eingeladen. Vom 23.-25. Oktober machen wir im IMSB ein 3-Tage-Seminar für den Verband der Ernährungswissenschaftler zum Thema „Sporternährung und Sporternährungsberater“.

Redaktion: Wie kann man sich nun eine Beratung und Betreuung im Bereich Ernährung und Sport vorstellen?

Klein/Grabner-Wollek: Basis für gezielte Ernährungsberatung ist zunächst



Lara Vadlau und Jolanta Ogar (Quelle: <http://www.segelverband.at>)

eine ausführliche Ernährungsanamnese. Das heißt, wir erfassen die Art, Zusammensetzung und Menge der vom Sportler aufgenommenen Nahrung über einen bestimmten Zeitraum. Es wird also registriert was der Sportler genau gegessen bzw. getrunken hat, auch mengenmäßig. Dies wird dann mit Hilfe unseres institutseigenen Programmes ausgewertet und bewertet. Flankierend wird erarbeitet, welche Ernährung für den Sportler in der derzeitigen Trainingsphase sinnvoll und wichtig wäre. Damit können dann individuelle und gezielte Ernährungsprogramme erstellt werden. Natürlich haben wir auch viele fertige sportspezifische Ernährungspläne zur Verfügung. Sie sind aber vor allem für Hobbysportler je nach Sportgruppe, wie z.B. Ausdauer oder Kraft gedacht.

Redaktion: Hier komme ich zu einer weiteren interessanten Frage. Noch heuer soll es eine Erweiterung in der fachspezifischen Unterstützung der Bundesfachverbände geben?

Klein/Grabner-Wollek: Ja, ähnlich wie beim Medical Pool, in dessen Rahmen die österreichischen Fachverbände auf ein Team aus sporterfahrenen Physiotherapeuten und Masseuren zu äußerst kulantesten Bedingungen zurückgreifen können, werden wir in Kürze einen Ernährungspool zur Verfügung stellen können.

Redaktion: Was können wir uns davon erwarten? Welchen Nutzen hat der ös-

terreichische Spitzensport davon?

Klein/Grabner-Wollek: Die im Rahmen des Ernährungspools tätigen Ernährungswissenschaftler und Diätologen sollen, so wie dies im Therapeutenpool stattfindet, ihr Fachwissen im Rahmen von Trainingslagern aber auch Wettkämpfen, wie z.B. bei Welt- und Europameisterschaften praktisch zur Verfügung stellen. Sie sollen vor Ort nicht nur das neueste Fachwissen vermitteln, sondern vor allem auch für eine praktische Umsetzung der Ernährungstipps sorgen.

Redaktion: Wann ist ein erster Einsatz geplant?

Klein/Grabner-Wollek: Nachdem nun schon mit dem Aufbau des Ernährungspools begonnen wurde, könnte schon heuer ein erstes Pilotprojekt im Dezember starten. Gedacht ist eine Sport-Diätologin mit dem österreichischen Segelteam zu einem Trainingslager nach Rio de Janeiro zu entsenden und dort vor Ort für eine optimale Ernährungsunterstützung zu sorgen.

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 u.a. zahlreiche Fitness- bzw. Gesundheitsaktionen sowie Aus- und Fortbildungen erwähnt und vorgestellt werden.

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

TAG DES SPORTS -

Tolle Kuliss, tolles Wetter - ein großer Erfolg

Die 14. Auflage dieses Sportevents konnte mit über 520.000 Besucherinnen und Besuchern einen neuen Rekord verzeichnen. Die perfekte Zusammenarbeit und partnerschaftliche Unterstützung aller Vertreter des Sports bei der Gestaltung und Umsetzung dieses gemeinsamen Sportfestivals wurde ein großer Erfolg. Spaß und Information standen auch beim IMSB-Austria im Mittelpunkt. Nicht zuletzt Dank einer tollen Mach-Mit-Station bei der die koordinativen Fähigkeiten der Besucher getestet wurden. Zusätzlich standen IMSB-Mitarbeiter zur Beratung der zahlreichen Besucherinnen und Besucher zu Fragen aus Spitzen- und Gesundheitssport zur Verfügung.



Der kommende 15. Tag des Sports findet am Samstag, 19. September 2015, statt.

ERSTER TALENTETAG

Wiener Schüler zu Gast am Kaiserwasser

Das IMSB-Austria und die gemeinnützige Privatstiftung „Wissen macht gesund“ veranstalteten am 16.-17. September auf der Unicredit Sportanlage Kaiserwasser (1220 Wien) in Zusammenarbeit mit dem Wiener Stadtschulrat den „1. Wiener Talentetag“. Rund 450 Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Schulen Wiens nutzten die Gelegenheit, sich auf der wunderschönen Sportanlage sportmotorisch testen zu lassen. Als Gäste durften Ernst Nevrivy (Bezirksvorsteher der Donaustadt), Thomas Schweda (Geschäftsführer UniCredit Center Am Kaiserwasser GmbH), sowie die Wiener Spitzensportler Magdalena Krssakova (Judo) und Bernhard Sieber (Rudern) begrüßt werden. Die Schülerinnen und Schüler der Altersgruppe 12-13 Jahre wurden klassenweise im Rahmen einer Feldstudie auf ihre Fitness und ihr Bewegungstalent getestet. „Körperliche Fitness ist nicht nur Voraussetzung für sportliche Tätigkeiten, sondern auch die Basis für Gesundheit, psycho-physische Leistungsfähigkeit und Lebensqualität“, betont Prof. Hans Holdhaus in seinem Statement. „Die gewonnenen Daten ermöglichen nicht nur eine objektive Beurteilung des IST-Zustandes der Jugendlichen, sondern sind auch Basis



für notwendige Maßnahmen im Bereich Bewegung und Sport. Zusätzlich hoffen wir auch das eine oder andere Sporttalent zu entdecken“.

LIESE-PROKOP-PRIVAT-SCHULE ERÖFFNET

Weg zu einem Spitzensportzentrum ist frei

Im BSFZ Südstadt wurde am 6. Oktober von Sportminister Gerald Klug und Landeshauptmann Erwin Pröll die neue Liese-Prokop-Privatschule feierlich eröffnet. Auch Prof. Hans Holdhaus, Direktor von IMSB-Austria, freut sich über die neue Sportinfrastruktur: „Die Eröffnung der Liese Prokop Privatschule, ergänzt durch eine moderne 3-fach Halle und ein Kletterzentrum sind ein wichtiger Schritt das BSFZ Südstadt wieder zu DEM Hochleistungszentrum für den Sommersport zu machen. Das Bekenntnis der



Quelle: <http://noe.orf.at/news/stories/2672289/> (ORF/Otto Stangel)

in der Südstadt tätigen Fachverbände die besten Athletinnen und Athleten wieder in der Südstadt zu zentralisieren ist ein weiterer Beweis dafür. Dies ermöglicht auch dem Expertenteam des IMSB-Austria das aktuellste Knowhow und die vielfältigen Ressourcen der Sportwissenschaften noch effizienter und vor allem „rund um die Uhr“ zur Verfügung stellen zu können“, so Hans Holdhaus.

LIFESTYLE UND GESUNDHEIT - MEDIA MARKT LIVE - IMSB gibt wertvolle Tipps



Unter dem Motto „Media Markt Live“ präsentierte am 9. Oktober Media Markt Wien Mitte THE MALL in einem Event Technik-Wearables für Lifestyle und Gesundheit via Live-Stream (www.mediamarkt.at/live) für ganz Österreich. Durch das Gespräch führte Technik-Fan Wolfgang Bogner, Chefredakteur von Mediamagazin. Gesundheit, Fitness und Wohlfühlen – das sind Themen die uns alle bewegen. Interviewpartner war Prof. Hans Holdhaus, Direktor des IMSB-Austria. Für alle Interessierten gab es die Möglichkeit, sich Anleitungen für ein gesundes Leben zu holen und alles über die modernen Gadgets zu erfahren, die den individuellen Aktivitätslevel genau erfassen um das körpereigene Wohlfühl-Niveau zu steigern. Media Markt präsentierte mit dem exklusiven Event im Internet via Live-Stream tolle

„Die Südstadt sichert die Entwicklung vom talentierten Nachwuchssportler zum Weltklassensportler - und wir, das Team des IMSB-Austria / International High Performance Center freuen uns die SportlerInnen auf diesem mehrjährigen Weg begleiten und unterstützen zu können.“

Die Liese-Prokop-Privatschule, der auch ein Internat angeschlossen ist, beinhaltet neben einem Oberstufenrealgymnasium auch eine Handelsschule. In den ORG- und HAS-Klassen werden knapp mehr als 200 Schülerinnen und Schüler von ca. 25 Lehrkräften unterrichtet. Schwerpunkte der Förderung liegen derzeit in den Sportarten Fechten, Fußball, Handball, Judo, Leichtathletik, Rad, Schwimmen und Tennis.



Gesundheits- und Fitnesstipps direkt nach Hause auf PC, Notebook, Tablet oder Smart-TV (Bilder: c/o Media Markt).

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.