



Ehre, wem Ehre gebührt. Der Österreichische Behindertensportverband zeichnet am Samstag, 2. April, seine besten Nachwuchssportler aus. Unter den Nominierten ist auch die sehbehinderte Leichtathletin Sara Traugott aus Salzburg. Die 13-Jährige erreichte bei den österreichischen Staatsmeisterschaften jeweils Rang zwei über die 200 und 400 Meter sowie im Weitsprung. Die Allrounderin hält zudem die österreichischen Jugendrekorde über 100, 200 und 400 Meter sowie im Speerwurf.

Foto: Andosch

Sport & Business

von Dr. Sebastian Hörl und Mag. Frank Schreier



salzburg.red@bezirksblaetter.com

Sommerfit

Der große Sommercountdown läuft! Und da ist es höchste Zeit, den Fettpolstern am Bauch zu Leibe zu rücken. Nicht nur aus optischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Das Bauchfett hat es nämlich in sich, denn es ist extrem hartnäckig, wenn es darum geht, zu verschwinden. Problematisch ist dabei das innere Bauchfett, das einen zu hohen Blutdruck, Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen oder sogar Herzinfarkte begünstigt. Das Motto bis zum Sommer kann daher nur lauten: weg mit dem Bauchfett – her mit dem Sixpack! Es gibt eine einfache Formel, um den überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen: 2+2+4! So sieht das wöchentliche Pensum für die Sommer-Fitness aus: • Durch 2-mal moderates Ausdauertraining den Fettstoffwechsel verbessern, z.B.

mit 2 x 60 min Nordic Walking oder Joggen pro Woche. • Mit 2-mal leichtem Krafttraining dafür sorgen, dass der tägliche Kaloriengrundumsatz erhöht, die Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt und die Haltung stabilisiert wird z.B. mit Liegestütz und Crunches. • An diesen 4 Tagen durch eine gesunde, fettreduzierte Ernährung die Kalorienzufuhr verringern. An den anderen drei Tagen der Woche haben Sie „frei“! Erste Erfolge des Trainingsprogramms sind bereits nach wenigen Wochen sichtbar. Als Motivationsschub kommen da die vita club-Abnehmwochen gerade richtig. Sie laufen noch bis Ende März. Aktiver-Leichter-Gesünder heißt es beim speziellen 6 Wochen -Training im vita club um € 99,-. Dabei sind eine e-scan Stoffwechselmessung, Messung der freien Radikale und Vitalstoffberatung, Ernährungscoaching und drei Expertenvorträge inkludiert. So geht es natürlich noch leichter.

Werbung

unterstützt von:



www.vitaclub.at

2. GRAWE Oichtental Halbmarathon am 10. 04. 2011

Ein idealer Auftakt in die Laufsaison in Nußdorf



Über 400 Starter werden erwartet.

Foto: Schiclub Nussdorf

Der 2. GRAWE Oichtental Halbmarathon in Nussdorf ist der perfekte Einstieg in die Laufsaison 2011. Eine Veranstaltung für die ganze Lauf-Familie. Vom Nachwuchs bis zum Profi. Zur Auswahl steht ein Halbmarathon mit 3 schnellen Runden durch das Oichtental, ein 7 km Hobbylauf, ein spannender 3er Staffellauf

(Mixed-, Damen-, Herren-, Kinder- und Familien-Staffel!), ein großer Kinder- & Schülerlauf und der 7 km BEZIRKSBLÄTTER Nordic Walking-Bewerb. Anmeldung im Internet: www.oichtental-halbmarathon.at/bezirksblatt und bei Sport Eybl Bergheim. Bei Anmeldung bei Sport Eybl gibt es einen € 5,- Sofort-Gutschein!



Schwarzacher Frühlingslauf: Der Countdown läuft und läuft!

Am 2. April 2011 steigt „der“ Pongauer Lafevent



Über 300 Läufer – darunter bereits ca. 40 Staffeln – haben sich schon angemeldet. Auch einen Kidsrun wird es geben.

Foto: Tri+Run Schwarzach

Der Frühling galoppiert mit Riesenschritten heran und mit genauso großen Schritten werden die Teilnehmer des Schwarzacher Frühlingslaufs am kommenden Samstag, den 2. April, versuchen ihren Mitstreitern davonzulaufen. Der Countdown zum Lafevent Nummer eins im Pongau läuft und läuft und läuft... Neben dem Hauptlauf in den jeweiligen Altersklas-

sen wird es einen Kidsrun sowie eine Staffelfwertung (je drei Läufer) geben. Jeder Teilnehmer erhält übrigens ein Gratisessen nach dem Bewerb. Weitere Infos und den Link zur Anmeldung finden Sie unter www.tri+undrun.at/Fruhlingslauf.html. Anmeldeschluss ist morgen (31. März). Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn möglich.

Werbung