

ERSTE ZEITSCHRIFT FÜR DIE STEIRISCHE POLIZEI

POLIZEI **AKTIV**

NR. 18, AUSGABE 2/2008



Die **EURO** 2008

Austria-Schweiz
ist Geschichte

INHALTSVERZEICHNIS



Leitartikel
Die EURO2008 ist Geschichte
von Markus KÖPPEL3

Persönliche Rückblicke auf die EURO 2008 in Österreich
von CICERO9



Tag der Bundespolizei
.....9

LH Franz VOVES:
Mit Sicherheit für die Steiermark5



Ausmusterung GAL für VB mit Sondervertrag 1/2006
.....10



Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!
von Harald SEIBALD6

Polizei-SV Graz – Stocksportsektion im Aufschwung Sommerhighlights 2008
von Rudolf AMON.....11



TIME TO SAY GOODBYE!
von Leo MAIERHOFER7



Krafttraining – ein Leben lang in Form18



Das Fest der Pferde
Pferde-Show-Contest beim „Lipizzaner Franzl“8



Markus KÖPPEL
0664/8113572
oder 059133/65 1050

**Liebe Kolleginnen!
Liebe Kollegen!**

Die EURO2008 ist Geschichte

Die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt, die **UEFA EURO2008** ist vorbei. Eine Veranstaltung, für die es das größte je eingesetzt gewesene Aufgebot an Exekutivkräften in Österreich bedurfte. Eine Veranstaltung, die Gefühle, Emotionen und Massen bewegte. Emotionen und Gefühle schon in der Vorbereitungsphase, die Massen während des gesamten Veranstaltungszeitraumes. Immerhin befanden sich während der EURO2008 rund 2,5 Millionen Fans in Österreich, wobei die Zahl von rund 1,4 Millionen inländischer Fans zeigt, dass letztlich auch die österreichische Bevölkerung an dieser Sportveranstaltung großes Interesse zeigte. In der Schweiz waren im gleichen Zeitraum rund 2,7 Millionen Fans unterwegs. Diese Zahlen sind nicht wirklich neu und konnten in den verschiedensten Printmedien nachgelesen werden.

Und die EURO2008 hat auch Spuren hinterlassen. Aber nicht Spuren, vor denen zu Recht Angst bestand und die weder mit Geld, noch durch beschönende Worte zu beseitigen gewesen wären, sondern Spuren, die es zulassen, dass auch Kolleginnen und Kollegen schlussendlich erfreut zurückblicken können. Die Zahl der verletzten Kolleginnen und Kollegen ist sehr gering und die Anzahl der freiheitsbeschränkten Maßnahmen entspricht nicht einmal

ansatzweise der Zahl jener, die zeitgleich in den Public Viewing-Bereichen unseres großen Nachbarn Deutschland gesetzt werden mussten. Von der Zahl der verletzten Kolleginnen und Kollegen ganz zu schweigen. Das zeigt aber auch, dass die Vorsicht und das Kräftekalkül seine Berechtigung hatten. Das zeigt aber auch, dass unsere Forderungen – die Forderungen der Personalvertreter – zu Recht bestanden.

Trotz dieses jetzt sehr positiven Gesamtbildes, das nicht getrübt werden sollte, darf man nicht ohne über all das Nachzudenken, zum Alltag der polizeilichen Arbeit übergehen. Denn sonst würden ja einige behaupten, wir tun jetzt so, als ob sowieso ‚alles super‘ gewesen wäre und es von Anfang an klar war, dass es gar nicht anders hätte kommen können.



Die EURO2008 bewegte Massen

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein zur Förderung des Klubs der Exekutive, Chef Inspektor Herbert Leisser
1010 Wien, Saltzorgasse 5/3, Telefon: 01/53 126-28 02


Medieninhaber: Anzeigenverwaltung S. Leuthner, 8052 Graz, Schererstraße 5

Redaktionsteam: Markus KÖPPEL, Leo MAIERHOFER

Fotos (sofern nicht angeführt): Markus KÖPPEL, Peter GRASSMANN, Rudolf AMON

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Markus KÖPPEL, Manfred LOHNEGGER, Leo MAIERHOFER, Manfred LOHNEGGER sowie die Verfasser der jeweiligen Artikel.

Druck: KIG, 8020 Graz, Lastenstraße 41 • **Redaktionsschluss:** 10.7.2008

Vielfach haben wir im Vorfeld Kritik an den Vorbereitungen geübt und alle Mittel und Wege genutzt, um die Verantwortlichen dazu zu bewegen, optimale Voraussetzungen durch entsprechende Ausbildung und ausreichende Ausrüstung zu schaffen. Vor allem aber dafür zu sorgen, dass die notwendige Ausrüstung rechtzeitig zur Verfügung stehen wird. Dafür wurden wir zeitweise mit Argwohn und Missbilligung von oben bedacht und unsere berechnete Kritik durch entsprechende Aussendungen zu widerlegen versucht. 

☞ Dies ließ uns nicht verzagen, denn nicht Lob und Anerkennung von oben sollen das tägliche Brot der Personalvertretung sein, sondern Arbeit im Sinne der Mehrheit der jeweils betroffenen Kolleginnen und Kollegen, die letztlich auch dazu führen soll, dass die Verantwortlichen zu euren Gunsten entscheiden.

Wir wollen uns auch nicht auf die Schultern klopfen und sagen: „Wir haben alles perfekt gemacht!“ Nein, genau das wollen und werden wir auch nicht tun. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass das eine oder andere nicht unseren Vorstellungen entsprach. Dass der eine oder andere Fehler gemacht wurde. Aber unermüdlich wurde in all diesen Fällen versucht, gemeinsam mit den örtlich Verantwortlichen Lösungen zu finden und rasch Veränderungen oder Verbesserungen herbeizuführen.

Wir mussten aber auch zur Kenntnis nehmen, dass dies einfach auf Grund der Größenordnung dieser Veranstaltung, aber auch auf Grund der Anzahl der eingesetzten Exekutivkräfte nicht immer möglich war und dass eine 100 %ige Zufriedenheit nicht möglich sein wird.

Durch konsequente und sachliche Argumentationen unsererseits wurde versucht, auch während der EURO2008 Verbesserungen herbeizuführen, Entscheidungen über finanzielle Abgeltungen zu euren Gunsten zu erwirken und Probleme schon im Vorfeld zu lösen. Öffentliche Schuldzuweisungen und populistisches Anprangern erschienen uns da eher kontraproduktiv, sodass so mancher Kontakt sinnvollerweise nicht öffentlich sondern zielführend im Stillen erfolgte.

Doch die EURO2008 ist Geschichte und die Realitäten der Bundesliga und sonstiger Sportveranstaltungen werden uns langsam aber sicher einholen. Darüber nachzudenken, warum die EURO2008 so und nicht anders verlief und warum es im Rahmen von Bundesligaspielen nicht so ist, erscheint sinnvoll. Dieses Nachdenken müsste aber auch von den dort handelnden Personen durchgeführt werden. Und da ich derzeit darauf keine Antwort kenne – und ich glaube, dass dies auch in der Schweiz so ist, wo es unmittelbar nach Abschluss der EURO2008 im Zuge eines nationalen Spieles mehr als 63 Festnahmen gab – bin ich mir sicher, dass die Ausbildungseinheiten, die durchgeführt wurden und dass die Ausrüstung, die angekauft wurde, weiterhin notwendig ist und verwendet werden kann.

Aufgabe der Personalvertretung im Zusammenhang mit der EURO2008 wird es nun sein, darauf zu achten, dass die Versprechungen eingehalten und alle Leistungen rasch abgegolten werden.

Rückblickend können wir alle erfreut zur Kenntnis nehmen, dass es nach Abschluss der EURO2008 allen möglich ist, gesund mit Freunden und Familie in den Urlaub zu fahren. Das ist heute das, was wirklich zählt.

Die EURO2008 kann für Österreich, vor allem aber auch für die Polizei als Aushängeschild gesehen werden. Und dieses polizeiliche Aushängeschild seid IHR ALLE! Jede Kollegin und jeder Kollege, der irgendwie und irgendwo im Rahmen

der EURO2008 Dienst versah und der Öffentlichkeit – sei es der heimischen Bevölkerung oder dem Fan und Touristen – zeigte, dass alles getan wurde, um die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt für alle zu einem sicheren Fußballerlebnis werden zu lassen. Gleichgültig, ob im Rahmen der Einsatz- und Ordnungsdienstleistungen oder im Rahmen der ganz normalen Polizeitätigkeit, die letztlich oder gerade deshalb genauso gemacht werden musste und ebenso wesentlich zum polizeilichen Gesamterfolg beitrug.

Euer persönlicher Einsatz – vor und während der **EURO2008** – machten dies möglich.

Dafür gebührt EUCH allen ein DANKE!
Markus KÖPPEL



Beliebtes Fotomotiv – Die österreichische Polizei

Mit Sicherheit für die Steiermark



Sowohl die objektive Sicherheit als auch das subjektive Sicherheitsgefühl bei jeder und jedem Einzelnen von uns bestimmen unser Denken und oft auch unser Handeln, sind entscheidende Bestandteile einer guten Lebensqualität. Es ist dabei das Verdienst der steirischen Exekutiv-beamtinnen und -beamten, die trotz vielfach oft schwieriger Rahmenbedingungen mit ihrer täglichen engagierten Arbeit in den einzelnen Dienststellen und vor Ort dafür sorgen, dass wir alle uns in diesem Land sicher und wohl fühlen können.

Zum Wohle aller Steirerinnen und Steirer ist es daher besonders wichtig, dass die bestehenden sicherheitspolitischen Einrichtungen erhalten bleiben und diese im Rahmen einer zukunftsweisenden und zielführenden Sicherheitspolitik sogar noch ausgebaut und gestärkt werden. Dafür werde ich mich auch weiterhin mit aller Kraft einsetzen!

Für die hervorragende Arbeit, die die Kolleginnen und Kollegen im Exekutiv-Bereich leisten, möchte ich mich auf diesem Wege wieder von ganzem Herzen bedanken und wünsche Ihnen sowie Ihrer Familie einen erholsamen Sommer sowie viel Freude und Energie für die Zukunft.

Mag. Franz Voves
Landeshauptmann der Steiermark



Harald SEIBALD
0664/848 7132

Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

Die EURO 2008 wurde Dank eures umsichtigen und absolut spitzenmäßigen Einsatzes zu einem Fest der Freude.

Es ist daher nicht einzusehen, dass der Vizezyniker und Sarkast des Landespolizeikommandos für Steiermark sich jetzt, nach der mit Bravour geleiteten und umgesetzten Sportveranstaltung, negativ über die geforderten und großteils umgesetzten Maßnahmen über die Personalvertreter und Polizeigewerkschafter äußert.

Hätten wir, die Personalvertreter und Polizeigewerkschafter, nicht diesen Einsatz für die Kollegenschaft an den Tag gelegt, so wäre die weltweit drittgrößte Sportveranstaltung der Welt sicherlich nicht so abgelaufen. Denn dann hätte es nicht die Ankäufe der erforderlichen Ausrüstungsgegenstände für die Einsatzeinheiten, für die Ordnungsdienstpolizei, den Fuhrpark und vieles mehr gegeben.

Großer Dank ist dabei sicherlich aus steirischer Sicht den beiden Hauptakteuren Josef RESCH, Schriftführer im Fachausschuss Steiermark, und Helmut TREFFER, Mitglied im Fachausschuss Kärnten, auszusprechen. Diese beiden Kollegen waren schier unermüdlich, um

für ein besseres Miteinander und für entsprechende Unterkünfte in der Steiermark und in Kärnten zu sorgen. Somit zum Wohle der eingesetzten Kräfte.

Es ist daher nur recht und billig, wenn jetzt, wie von unserer Seite gefordert, für alle Bediensteten, ob im Einsatz bei den Sportstätten oder auf den Dienststellen, eine entsprechende Wertschätzung von Seiten des Dienstgebers, dem Bundesministerium für Inneres, stattfinden würde.

gegenüber der „Krone“ behauptet, dass ein Großteil der bei der EURO geleisteten Überstunden ohnehin abgabenfrei seien. Das allerdings ist schlicht falsch! In Wahrheit sind nur die Zuschläge für die ersten fünf Überstunden sowie für jene nach 19 Uhr steuerfrei. Das bestätigt auch die Polizeigewerkschaft.

Nur die Zuschläge sind abgabenfrei

Faksimile Kronen Zeitung

Da der Einsatz aufgrund verschiedenster Umstände nicht überall bis 30. Juni 2008 dauerte, daher auch nicht die prognostizierten und geplanten Überstunden ausbezahlt werden mussten, hat sich das Bundesministerium für Inneres einiges an Ausgaben gespart. Deshalb gehören die für den Monat Juni geleisteten Tätigkeiten (Überstunden, Wochenend- und Nachtdienste) steuerfrei an die Kollegenschaft ausbezahlt.

Es kann nicht sein, dass wir Entbehrungen auf uns nehmen mussten und sich die Herren und Frauen Politiker jetzt in die erste Reihe stellen und bejubeln lassen.

Mit der Aussage der neuen Innenministerin Dr. Maria FEKTER, welche sich bei ihren Beamten/innen auf ‚individuellem, charmantem Weg‘ bedanken werde, können wir uns nichts kaufen.

Die neue Innenministerin Maria Fekter will sich bei ihren Beamten auf „individuellem, charmantem Weg“ bedanken.

Faksimile Kronen Zeitung

Da wäre, ich glaube auch in eurem Sinne, die steuerfreie Auszahlung (Belohnung/Sonderurlaub), wie es die Fraktion der sozialdemokratischen Gewerkschafter fordert, allen sicherlich lieber.

In diesem Sinne wünsche ich euch und euren Angehörigen, welche ja auch Leidtragende dieses Einsatzes waren, einen erholsamen und regenerierenden Sommerurlaub.

Mit gewerkschaftlichen Grüßen
Harald SEIBALD
Vorsitzender der
Polizeigewerkschaft Steiermark

FSG

KLUB DER EXEKUTIVE

☎ 53 126 - 2800 bis 2806 📄 53 126 - 2810 od. 2811

TIME TO SAY GOODBYE!!!



Leo Maierhofer

Liebe Kolleg(inn)en, liebe Freunde – TIME TO SAY GOODBYE ... – fast 20 Jahre bei der Grazer Polizei sind für mich Vergangenheit – eine neue Herausforderung wartet in Markt Hartmannsdorf auf mich! Stunden der Freude und Stunden der Nachdenklichkeit wechseln sich ab, ich lass' hier in Graz vieles zurück – und ich hab' hier so tolle Kameradschaft erlebt, durch alle Dienststellen hindurch – da fällt der Abschied schwer. Trotzdem heißt's für mich nach vorne schauen – und gerade auch mit den dienstlichen Erfahrungen, die ich hier in Graz gemacht habe, trete ich meinen Weg gestärkt an.

Am 01.05.1989 wurde ich von der Wiener Polizei nach Graz versetzt – natürlich ins damalige Wachzimmer Polizeidirektion, die „Torwache“ genannt. Das war wohl ein mittelgroßer Kulturschock für mich, aber ich habe mich an die dortige Tätigkeit gewöhnt, neue Freunde und auch Freude an der Arbeit gefunden. Nach einem kurzen Intermezzo in der Grabenstraße habe ich 1991/92 den Charginkurs in Wien absolviert – nach erfolgreichem Abschluss hat's mich wieder in die PolDion „verweht“, wo ich im Zuge manchmal turbulenter Dienstversehung auch sämtliche Dienststellen der damaligen Zentralabteilung (PAZ, Funkzentrale) mitbetreuen musste.

Nach meinem „Rauswurf“ aus dem Wachzimmer Polizeidirektion fand ich mich im Wachzimmer Schmiedgasse wieder – für Außenstehende damals eher eine Schreckensvision, aber Augen zu und durch.

Die Freundschaft, die gute Stimmung, die volle dienstliche Unterstützung und und und ... haben mir jedoch schnell die Freude am Dienst wieder zurückgegeben – trotz des dort vorherrschenden „Bergwerks“ – da hat immer ein Rad ins andere gegriffen – und gemeinsam haben wir alles bewältigt – da möchte ich mich ganz besonders bei „meiner A-Gruppe“, aber auch beim Kommandantenteam unter Manfred AMBROSCH und den übrigen Kolleg(inn)en bedanken.

Ein zentraler Punkt meiner Tätigkeit in Graz war auch immer die Gewerkschaft bzw. Personalvertretung. Mein Heimathafen war und ist die FSG, sie ist immer hinter mir und meiner Tätigkeit gestanden und ich hoffe, dass auch ich meinen Teil zum Erfolg – insbesondere in den so schwierigen letzten Jahren seit der „Jahrhundertreform“ beitragen konnte. Gerade in der Bewältigung dieser Reform hat sich klar und deutlich herausgestellt, welche Fraktion für die Kollegen und Kolleginnen da war und ist – und welche Fraktion bedingungslos Parteiinteressen vertreten hat und vertritt. Die Auswahl überlasse ich Euch – die vergangenen Personalvertretungswahlen haben eine klare Antwort gebracht.

Als Personalvertreter hat man's – ich hab's an der eigenen Haut zu spüren bekommen – nicht leicht – man wird als Problemlöser vorgeschickt und wie es dem Überbringer einer schlechten Nachricht so geht, dass ist ja wohl allgemein bekannt. Gerade in dieser Funktion ist der Dienstgeber gefordert, diese feine Unterscheidung Person/Funktion anzuerkennen und

vorgebrachte Anliegen der Kollegenschaft nicht zum persönlichen Nachteil des Personalvertreters hochzurechnen.

Das Ableben von Sigi STEMMER als immer präzente Leitfigur der Gewerkschaftsbewegung war für mich ein Schock – sein Engagement, sein scharfsinniger Humor, seine gewerkschaftliche Intelligenz, sein unermüdlicher Einsatz für die „Schwächeren“ und sein Tatendrang haben mich tief geprägt und waren mir Vorbild.

Markus KÖPPEL hat von ihm keine leichte Aufgabe übernommen, aber ich weiß, dass er's kann und er hat sein Können schon in vielen Situationen bewiesen. Als Vorsitzender des Dienststellenausschusses beim SPK Graz hat er's bestimmt nicht leicht – wir alle wissen, was sich da in den letzten Jahren abgespielt hat – aber Markus und sein Team von der FSG werden's anpacken – und euch ein starker und unparteiischer Rückhalt sein.

Ich kann nicht jeden von Euch persönlich erreichen, dass ist mir bewusst – und so möchte ich mich auf diesem Wege von der Grazer Polizei verabschieden.

Ich hoffe sehr, dass wir uns auch in Zukunft des Öfteren über den Weg laufen, dass Freundschaften gepflegt werden und ich meine Neugier über die Vorgänge in der Grazer Polizei stillen kann – meine Verbundenheit wird bleiben und ich werde oft im Geist bei Euch sein und an manch' gemeinsame Erlebnisse und Anekdoten denken.

Ich wünsche Euch allen eine glückliche und erfolgreiche Zukunft – mögen Eure Wünsche in Erfüllung gehen!

Mit einer Träne im Augenwinkel
Euer
Leo MAIERHOFER

Das Fest der Pferde

Pferde-Show-Contest beim ‚Lipizzaner Franzl‘

Soziales Denken ist für Franz ECCHER und sein Team nicht nur für Kolleginnen und Kollegen der Exekutive, sondern auch für erkrankte Kinder oberstes Gebot. Nur unter diesem Gesichtspunkt kann ‚Das Fest der Pferde‘, das am 5. und 6. Juli 2008 beim Lipizzaner Franzl in Heiligenkreuz am Waasen stattfand, gesehen werden.

Im Rahmen dieser zweitägigen Veranstaltung, bei der es neben der Pferde-show auch eine Hupfburg, Basteln und Schminken für Kinder, Musik- und Tanzdarbietungen gab, konnte man sich mit kulinarischen Schmankerln und einer Weinverkostung verwöhnen lassen.

Das Highlight des Samstags war natürlich der Pferde-Show-Contest, bei dem Pferdebesitzer und Vereine sich präsentieren und die Besucher mit ihren Darbietungen begeistern konnten.



*Franz ECCHER
und Philipp DAMM
mit der Höchst-
bietenden für das
Porschewochenende*

Harmonie zwischen Reiterin und Pferd



Der Abend klang musikalisch aus und fand mit einem Frühschoppen mit der Markt- und Musikkapelle Hl. Kreuz/Waasen seine Fortsetzung. Im Rahmen einer amerikanischen Versteigerung wurde ein Wochenende mit einem Porsche ver-

steigert und der Gutschein konnte der Höchstbietenden durch Franz ECCHER und Philipp DAMM überreicht werden.

Am Nachmittag fand abermals ein Pferde-Contest statt, bei dem wieder

herausragende Leistungen der Pferdebesitzer und Vereine dargeboten wurden. Eine griechische Tanzgruppe verkürzte mit der Darbietung von Folkloretänzen die Pause zwischen den Pferde-Show-Contest-Teilen.



*Koll. SEIBALD, Franz ECCHER,
Philipp TAMM und Koll. KÖPPEL
beim Fest der Pferde*

Der gesamte Reinerlös dieser Veranstaltung, die auch von der FSG unterstützt wurde, fließt zur Gänze an die Steirische Kinderkrebshilfe.

Persönliche Rückblicke auf die EURO 2008 in Österreich

Ausschreitungen, Ausnahmezustände – ja sogar das Wort „KRIEG“ wurde für die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt im Vorfeld kolportiert.

Rückblickend war alles nicht so schlimm. Ein erträgliches Maß an Ausschreitungen wurde schnell in den Griff bekommen. Die Festnahmen hielten sich in Grenzen, die Anzahl der verletzten Kollegen war zum Glück ebenfalls sehr gering.

Bevor nun aber die Verantwortlichen in ihren Büros aufjubeln und sich gegenseitig Orden an die Brust heften, muss fairerweise angemerkt werden, dass die richtig radikalen C-Fans die Spielorte nicht besucht haben. Entweder wurden diese von SKB frühzeitig geortet und bereits im Vorfeld aus dem Verkehr gezogen (z.B. 150 deutsche Hooligans in Klagenfurt am Bahnhof) oder bereits bei den diversen Grenzkontrollen abgewiesen und zurückgeschickt.

Tausende Beamte standen beinahe rund um die Uhr an den Spielorten in den gefährdeten Bereichen und sicherten diese nach ihren Möglichkeiten.

Negativ zu erwähnen wäre, dass die Dienstzeitplanung (Plandienst und Überstunden) in keiner Weise eingehalten wurde. Das heißt der Plandienst wurde schon eingehalten, aber Überstunden wurden teilweise um 02.00 Uhr morgens gestrichen. Das hatte für einige Züge enorme finanzielle Einbußen zur Folge. Aber gerade die Aussicht auf einen beträchtlichen Mehrverdienst – aufgrund von notwendigen Überstunden – machte für viele die mangelhaften Schlafstätten in den Kasernen erträglich. Anmerken muss man aber, dass die Versorgung in den Kasernen in Ordnung war. Über die Zimmer, Toilettenanlagen und Duschen hülle ich aber lieber den Mantel des Schweigens.

So mancher Asylant würde einen Prozess gegen die Republik gewinnen, sollte er in solch einer Unterkunft untergebracht werden.

Es muss aber gesagt werden, dass einige beherzte EI Beamte zum Abschluss der Veranstaltung noch einmal alle Überstunden der teilnehmenden EE – Züge miteinander verglichen und erkannten, welche Züge eklatant benachteiligt worden waren. Kurzfristig wurden daraufhin die Züge mit den wenigsten Überstunden – auf gerechter Basis – zum Endspiel nach Wien gesendet.

Zum Abschluss kann man über die Veranstaltung sagen:
Guat is gangen, nix is gschehn.

Ein wahrlich urlaubsreifer
CICERO

Tag der Bundespolizei



Zum Gedenken an unsere verstorbenen Kollegen

Die Festveranstaltung zum Tag der Bundespolizei fand am 4.7.2008 im Beisein der Abg. zum Steirischen Landtag – Werner BREITHUBER und Eduard HAMEDL – im Ehrenhof des Landespolizeikommandos für Steiermark statt. Nach den Begrüßungsworten der Ehrengäste und der Festansprache durch den Landespolizeikommandanten

GenMjr Peter KLÖBL fand vor dem Ehrenmal die Kranzniederlegung als Gedenken an unsere Verstorbenen Kolleginnen und Kollegen statt.

Die Ehreninformation wurde durch 2 Klassen des BZS Steiermark gestellt. Für die musikalische Umrahmung sorgte schwungvoll die Polizeimusik Steiermark.



Die Polizeimusik Steiermark

Ausmusterung GAL für VB mit Sondervertrag 1/2006

Nach erfolgreich abgelegter Dienstprüfung fand am 24. April 2008 in der prunkvollen Landstube (Sitzungssaal des steirischen Landtages) die Ausmusterungsfeier für den GAL für Vertragsbedienstete mit Sondervertrag 1/2006 statt, wozu sowohl politische Vertreter aus Stadt und Land als auch zahlreiche Vertreter des Landespolizeikommandos für Steiermark, der Stadt- und Bezirkspolizeikommanden geladen waren. An der Spitze der steirischen Vertreter von Polizei und Politik standen der LPK GenMjr. Peter KLÖBL und Landtagspräsident Siegfried SCHRITTWIESER. Verbunden mit der Ausmusterung war auch die Überstellung der 9 Kolleginnen und 15 Kollegen in die Verwendungsgruppe E2b und Ernennung zur/zum Inspektorin/Inspektor. Sowohl die Kollegin Sarah EDER



*Die ausgezeichneten Sarah EDER und Marcel RACK mit
Obst. Mag. Markus FERSCHLI und
Kurskommandant CI Klaus SUPPAN*

(PI Bruck a. d. Mur) als auch Koll. Marcel RACK (PI Graz-Schmiedgasse) erreichte in allen 7 Gegenständen eine Auszeichnung.

Vor Beginn der Feier konzertierte die Polizeimusik Steiermark im wunderschönen Landhaushof.

Die Festreden durch den 1. Landtagspräsidenten Siegfried SCHRITTWIESER und den Leiter des BZS Steiermark Obst. Mag. Markus FERSCHLI waren ebenso beeindruckend, wie der Rahmen, in dem diese Feier stattfand.

Mit 1. Mai 2008 wurden die Absolventen Peter AUER, Christian CAKS, Sarah EDER, Patrick FASCHING, Claudia FRAIDL, Martina FREIDL, Andreas GÖLLES, Tristan HAUER, Christian HEMMER, Markus HOFER, Sabine HUBMANN, Andreas KÖCK, Hildegard KÖCK, Regina KÖFER, Matthias KREMAUCZ, Karoline LERCHBACHER, Gregor PFARRSBACHER, Franz PORTNER, Marcel



GAL VB/S 1/2006

KLUB DER EXEKUTIVE

☎ 53 126 - 2800 bis 2806 📄 53 126 - 2810 od. 2811

RACK, Eva-Maria REITERER, Christian VALESKINI, Tanja VOLLSTUBER, Christian WETZELBERGER und Alexander KOMERICKY wurden zu PI's in Graz, Leoben und der Obersteiermark versetzt.

Das Team der FSG gratuliert allen Kolleginnen und Kollegen zu den hervorragenden Leistungen bei der Dienstprüfung und den erreichten Auszeichnungen und begrüßt euch recht herzlich in den Reihen der steirischen Polizei.

Polizei-SV Graz – Stocksportsektion im Aufschwung Sommerhighlights 2008

April 2008 – Polizei-SV Graz Bezirksmeister

Erstmals seit 2003 holte sich die Herrenmannschaft am 19. April 2008 auf der Stocksportanlage in Thal den Sommerbezirksmeistertitel vor ESV Graz Nord und Falke Gösting.



*Sommerbezirksmeister 2008 (v. l.):
Stehend: Tawik KHALIFA,
Mannschaftsführer Gerhard „Hirti“
HIRT, Erich KAISER; hockend: Kevin
DUNKL und Andreas GOTTLIEB*

Mai 2008 – Junioren holen Unterliga Silber



*Junges U23-Team holt Silber (v. l.):
Stehend: Andreas GOTTLIEB,,
Christopher LIEB, Maximilian
PLAUDER; hockend: Victoria LIEB
und Kevin DUNKL;*

Sensation bei der Unterligameisterschaft am 25. Mai 2008 in Stallhofen. Die junge Mannschaft der Polizei-SV Graz (Durchschnittsalter 17 Jahre) holte nach einer starken Leistung der gesamten Mannschaft überraschend die Silbermedaille hinter dem ESV Union Edla und verwies die Topteams von ESV Söding und ESV Rassach auf die Plätze 3 und 4.

Mai 2008 – Tolle Stimmung beim Sektionssommerfest

Volles Haus und tolle Stimmung gab es beim 4. Sektionssommerfest bei der Stocksportanlage am Parkring 4 in Graz. Unter den vielen Gästen konnte die Sektion auch den Sicherheitsdirektor für das Bundesland Steiermark und Präsident der Polizei-SV Graz, Herrn Hofrat Mag. Josef KLAMMINGER, den Obmann Major Manfred PFENNICH sowie den Pressereferenten Toni ORTHABER begrüßen. Weiters konnte die Sektion den BÖE-Damenfachwart Hans-Jürgen LENERT, den ASVÖ-Landesfachwart und BÖE-Finanzreferenten Herbert REISENHOFER begrüßen.

Die Sektion möchte sich bei allen Sponsoren und Gästen des Sommerfestes für die Unterstützung bedanken und hofft auf ein Wiedersehen beim Sommerfest 2009.

Ein besonderer Dank geht an das SPK Graz für die zur Verfügungstellung des Parkplatzes.



*Unterhaltung der Gäste mit
HR Mag. Josef KLAMMINGER*

Juni 2008 – Bronze für U14- Team beim Schülercup 2007/08

Die U14-Mannschaft holte beim Schülercup 2007/08 (11 Teilnehmer) sensationell die Bronzemedaille hinter dem ESV Rassach und dem ESV St. Georgen a. d. St.

Juli 2008 – Erstmals 2 Stocksportlerinnen in steirischer Juniorinnenauswahl

Der Landesverband Steiermark für Eis- und Stocksport nimmt am 30. und 31. August 2008 am 3. Österreichcup der Juniorinnen U23 im Stocksport-Mannschaftsspiel Zielwettbewerb Einzel- und Mannschaftswertung in Passail teil.

Für diese Auswahl wurde von der Polizei-SV Graz die erst 15-jährigen Stocksportlerinnen Victoria LIEB und Romana SAURER einberufen. 10 Stocksportlerinnen, darunter vom österreichischen Nationalteam der Damen Nicole FEICHTGRABER vom ESV Vornholz wurden für diese Auswahl einberufen.

Rudolf Amon/Erich Kaiser

Vorschau

Die Sektion veranstaltet am **24. Februar 2009** die **Polizei-Landesmeisterschaft** in der neuen Eishalle in Hart bei Graz. Infos und Nennungen unter Telefon: 0664/2010151 (Rudolf AMON).

Rudolf AMON





Tanja Kramer

33 Jahre

Personal Fitness Trainer, Dipl. Gesundheits- und Ernährungstrainer

Mobil: 0699/10 40 95 35

Mail: tanja@keepmoving.at

Krafttraining! Viele von Ihnen denken jetzt sicher an „Bodybuilding“ und „riesige Muskelpakete“. Der folgende Artikel wird Sie jedoch vom Gegenteil überzeugen. Denn Krafttraining hat schon lange nichts mehr mit muskelbepackten, schwitzenden Typen in Kraftkammern zu tun. Viel mehr ist ein richtig angeleitetes und durchgeführtes Krafttraining als Prävention zB. gegen Osteoporose oder Muskelabbau im Alter bzw. aus der Rehabilitation gar nicht mehr wegzudenken. Auch für Frauen, die gerne ihre Idealfigur erreichen möchten, ist Krafttraining ein unverzichtbarer Bestandteil! Krafttraining hat vielerlei „Einsatzgebiete“! Und jede einzelne Person hat ihr eigenes „Einsatzgebiet“ und braucht einen für sich abgestimmten und individuell, dem Ziel verfolgenden Trainingsplan. Also haben Sie keine Angst vor ein bisschen harter Arbeit an Ihrem Körper. Sie brauchen nur den richtigen Trainer, der Sie begleitet. Doch zunächst mal zu meinem Artikel, der mit überzeugenden Argumenten vollgestopft ist. Sie werden sehen!

Ihre Trainerin Tanja

Krafttraining – ein Leben lang in Form!

Wie schon oft angesprochen, leiden wir und somit unser Körper an einer Abnahme körperlicher Aktivität, die vor allem auf die zunehmende Automatisierung und Technisierung im Alltag und im Beruf zurückzuführen sind. Wir müssen zum Ausgleich und zur Forderung unseres Körpers unbedingt in Bewegung bleiben! Doch abgesehen von einem moderaten Ausdauertraining müssen wir uns bewusst werden, dass Krafttraining unbedingt mit in unser „Trainingsprogramm“ eingebaut werden muss. Unser Körper ist darauf programmiert, Muskeln, Sehnen und Bänder, sowie Gelenke nur soweit zu brauchen, wie wir diese in Anspruch nehmen. Also denken Sie mal darüber nach, wie oft Sie Ihren Körper mehr als notwendig „benützen“!? Ich möchte auch gar nicht mehr näher auf die Nachteile von zu wenig Bewegung eingehen, da wir uns diese in den letzten Artikeln immer wieder vor Augen hielten. Viel mehr werde ich Ihnen – wie schon angekündigt – die großartigen Effekte eines differenzierten Krafttrainings näher bringen. Und kein anderer als Axel Gottlob würde sich mit seinen Erläuterungen besser anbieten. Dieser Mann ist einer meiner großen Favoriten am Trainingshimmel und ich habe seine ausführlichen Beschreibungen für Sie in einer verkürzten Version zusammengefasst. Sie werden sehen, Sie werden sich selbst in mindestens einem Punkt – ich glaube ja, in sehr vielen – wiederfinden:

Kraftzuwachs

Jeder Mensch, egal ob 40jährig, 97jährig oder sogar ein Kleinkind, kann an Kraft zunehmen. Bedenken wir nur, dass ein 3jähriges Kind, welches nur Treppen steigt, seine Beinmuskulatur imens kräftigt. Stellen Sie sich vor, sie müssten Treppen steigen, die Ihnen bis zum Oberschenkel reichen. Ziemlich anstrengend! Und kräftigend! Doch sobald wir erwachsen werden, gehen uns die Widerstände aus. Unser Tribut an das heutige bequeme Leben! Der Preis dafür ist eine körperliche Unterforderung mit allen Konsequenzen im Sinne eines Abbaus unserer Körperkraft. Doch die Kraft jedes Muskels bzw. jedes Gelenkes und jeder Körperregion ist trainierbar. Auch bei vielen alten Menschen ist ein Kraftzuwachs durch regelmäßiges Krafttraining wissenschaftlich nachgewiesen. Muskeln halten uns täglich aufrecht. Und ohne Muskeln könnten wir uns nicht mehr bewegen. Somit ist ein Kraftzuwachs, für ein leichter er„tragbares“ Leben unbedingt notwendig.

Vergrößerung des Muskelquerschnittes

Das könnte jetzt vielleicht nur Menschen betreffen, die unbedingt größere Muskelpakete aufbauen wollen. Dieser Effekt ist für diese ja auch sehr wichtig. Doch das hat auch noch einen anderen Sinn: Zwar nimmt der Muskel durch höhere Widerstände und

intensive Übungsausführungen an Volumen zu und die beiden hierbei wirksamen Effekte – hohe Zugspannungen und hoher Verbrauch der lokalen Energiespeicher – veranlassen den Körper zum Aufbau. Doch gerade damit wird das Schutz- und Ökonomisierungsprogramm des Körpers aktiviert. Somit kann ihr Körper viel leichter mit alltäglichen – schweren Belastungen – umgehen und die Verletzungsgefahr sinkt! Summa summarum arbeitet ein größerer Muskel bei der Konfrontation mit hohen Widerständen sicherer und ökonomischer!

Steigerung der Schnelligkeit

Lange Zeit dachte man, Kraft macht langsam!/? Doch ganz im Gegenteil. Ohne Kraft keine Schnelligkeit. Die Kraft ist die Grundlage aller Schnelligkeit. Schmidt-bleicher konnte belegen, dass allein durch ein Maximalkrafttraining eine Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit in allen Laststufen und Geschwindigkeitsbereichen erreicht werden konnte.

Erhöhung der Knochendichte

„Form folgt der Funktion“! Durch ständige Umlagerungsprozesse im Knochen passt dieser sich in Form und Festigkeit den einwirkenden mechanischen Belastungen an. Kurz gesagt, der Knochen ist gera-

de so stark, wie Sie in „gebrauchen“! Wobei aber der Knochenabbau ca. 3-mal schneller erfolgt als der Aufbau! Bloomfield stellte z.B. fest, dass nach einer 4- bis 6wöchigen Bettruhe, die von einem 40%igen Kraftabfall begleitet war, der erfolgte Knochenabbau selbst 6 Monate später noch nicht kompensiert werden konnte. Insbesondere die Schwerelosigkeit bei Raumflügen bedeutet für die Astronauten einen Knochenverlust, der selbst Jahre später noch feststellbar ist. Natürlich sind wir keine Astronauten und sind vielleicht nicht mit einer langen Bettruhe konfrontiert, doch sollte uns durch diese Erläuterungen bewusst werden, dass ein nicht geforderter Knochen stetig – ab einem Alter zwischen 30 und 40 Jahren – abbaut. Krafttraining vermittelt dem Knochen, er müsse mehr „tragen“, somit wird er sich darum bemühen, sich anzupassen und Knochendichte aufbauen. Vergessen Sie, dass Osteoporose nur Frauen in der Menopause betrifft. Jeder von uns baut früher oder später seine Knochendichte ab.

Verstärkung der Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenkstrukturen

Mit zunehmender Muskelmasse kommt es nicht nur zu einer Erhöhung der Knochenfestigkeit, sondern zu einer Verstärkung aller im Kraftübertragungsprozess beteiligten Strukturen. Somit kann der Körper wesentlich höhere Belastungen aufnehmen, verarbeiten und ableiten, ohne dass es zu Schädigungen kommt. Somit sind auch Kraftanstrengungen im Alltag sicherer durchzuführen und die Verletzungsgefahr sinkt erheblich.

Erhöhte Gelenkstabilisierung

Für den festen Zusammenhalt der Gelenkspartner in allen möglichen Gelenkpositionen muss in aller erste Linie die Muskulatur verantwortlich zeichnen. Stellen Sie sich Ihre Gelenke ohne die vielen Bänder, Sehnen, Faszien und Muskeln vor. Die Gelenke könnten nie in ihrer Position bleiben. Und um so „vergurteter“ Ihre Gelenke sind, desto höher ist die Stabilisierung und desto geringer ist die Belastung.

Verbesserung der Haltung

Durch Krafttraining wird die Körperhaltung ursächlich und nachhaltig günstig beeinflusst. Denn Haltung hat nicht nur

etwas mit einem aufrechten Gang und dem rügenschulgerechten Anheben von Gegenständen zu tun. Gerade in dynamischen und insbesondere problematischen Situationen gilt es „Haltung“ zu bewahren, um verletzungsfrei und leistungsfähig bestehen zu können. Wenn eine schwache Muskulatur die Haltung nicht gegen die Schwerkraft aufrichten kann und der Körper schlaff zusammensinkt, sind irreparable Verformungen der Knochen und Fehlstellungen der Gelenke (Fehlhaltungen) mit nachhaltigen gesundheitlichen Auswirkungen die zwangläufige Folge.

Verbesserte Schutzfunktion

Je geringer die Muskelkräfte, desto geringer sind die Dämpfungs- und Kompensationsmöglichkeiten, desto höher die Belastung der passiven Strukturen und desto höher schließlich das Verletzungsrisiko bei Stürzen, etc. Die Muskulatur verfügt über die höchste Elastizität und ist damit das beste dynamische Pufferungssystem. Mit einem regelmäßig betriebenen Krafttraining lassen sich somit optimierte Schutzsysteme im Körper „installieren“.

Verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen

Die Synovialflüssigkeit – eine Flüssigkeit, durch die z.B. die Knorpelflächen wie auch die Menisken und die Bandscheiben durch Diffusion genährt werden, hat auch die Aufgabe der „Gelenkschmierung“, also der Reibungsreduktion. Sie wird durch intensivere Bewegungen des Gelenks vermehrt produziert, bei Bewegungsmangel jedoch reduziert. Somit ist auch hier durch regelmäßiges Krafttraining mit ausreichend hohen und wiederholten Druck-/Wechselbelastung eine Anpassung der Knorpelschicht und der Synovialflüssigkeit gegeben.

Effektivere Rehabilitation nach Verletzungen und Erkrankungen.

Nach nahezu allen orthopädischen Verletzungen – operativ wie nichtoperativ – stellt Krafttraining eine äußerst effektive Rehabmaßnahme dar. Die Patienten sind durch Krafttrainingsprogramme schneller wieder mobil und belastbar, und der Heilungsprozess wird durch die physiologischen Druck-/Wechselbelastungen begünstigt.

Figurverbesserung

Die ideale Figur? Subjektiv! Doch auch welches Ziel man vor Augen hat, die optimale „Hilfestellung“ heißt Krafttraining. Das Thema Ernährung ist hier nicht zu vergessen. Doch Diäten ohne hohe sportliche Aktivität stellen langfristig gesehen immer eine Sackgasse dar. Denn es kommt zum ungünstigen Abbau von Muskelmasse! Und das ist verkehrt! Denn Muskeln verbrauchen Energie, dh. Kalorien. Selbstverständlich hat man auch bei Ausdauertraining die Möglichkeit Körperfettmasse zu reduzieren, doch ohne relevanten Zuwachs von Muskelmasse. Und Muskeln verbrauchen auch in Ruhe ständig Energie. Doch neben der Erhöhung des Grundumsatzes und des allgemeinen Fettabbaus bietet das Krafttraining weitere elementare Vorteile für die Erreichung einer „guten“ Figur. Ein Mehr an aktivem Muskelgewebe liefert eine unter der Haut befindliche tonisierte Struktur, die der Haut eine prallere Form und ein strafferes Aussehen verleiht. Die erhöhte Hautspannung, die auftretende bessere Hautdurchblutung und der erhebliche Abbau von Fettgewebe wirkt sich insbesondere auch im Fall von Zellulitis außerordentlich günstig aus. Und haben Sie schon mal was vom sogenannten „Nachbrenneffekt“ gehört. Die Erklärung möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: *„Erstens ist der Energieumsatz während einer intensiven Krafttrainingseinheit annähernd so hoch wie der einer gleich langen Ausdauertrainingseinheit. Zweitens, und das ist das eigentliche „Geheimnis“, bewirkt intensives Krafttraining einen sog. „Nachbrenneffekt“, mit anderen Worten, eine gesteigerte Fettverbrennung in Ruhe, die viele Stunden anhält (bis zu 24 Std., in manchen Publikationen ist sogar von 48 Std. die Rede) und langfristig eine Steigerung des Grundumsatzes (Energieumsatz). An dieser Stelle sei daran erinnert, dass die ruhende Muskulatur ihre Energie so gut wie ausschließlich aus der Fettsäureoxidation bezieht.“* (Dr. Moosbrugger) Vor einem enormen Muskelzuwachs bei Frauen sollte man keine Angst haben. Durch eine differenzierte Hormonaufteilung bei Frauen (vermehrt Östrogen) und Männern (vermehrt Testosteron) ist ein starker Muskelzuwachs bei Frauen sehr gering. Sollte man dennoch so „veranlagt“ sein, ist es relativ einfach, durch die Abstimmung des Krafttrainings in Sinne von Trainingsgewichten und -wiederholungen, eine zu starke Muskelquerschnittsvergrößerung auszuschließen.

Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung

Mit über 40% Anteil an der Gesamtkörpermasse stellt die Skelettmuskulatur das größte Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers dar. Erhöhte Aktivität derselben ist somit gleichbedeutend mit einem erhöhten Stoffwechsel. So verwundert das Ergebnis einer US-Studie nicht weiter, dass als Hauptursache für den im Alter verringerten Stoffwechsel die schwindende Muskelmasse verantwortlich ist. Für eine Erhöhung des Stoffwechsels stellt somit die Skelettmuskulatur den Dreh- und Angelpunkt dar. Auch aus diesen Gründen ist im Alterungsprozess eine weitgehender Erhalt bzw. ein Wiederaufbau der Skelettmuskulatur außerordentlich wichtig.

Kapillarisation

Durch die Kapillaren – die hauchdünnen Haargefäße – findet schließlich der Flüssigkeits-, Stoff- und Gasaustausch zwischen Blut und Gewebe statt. Durch regelmäßiges und dementsprechend richtig ausgeführtes dynamisches Krafttraining steigt die absolute Anzahl der Kapillaren in dem Maße an, in dem auch die Muskelquerschnittsfläche zunimmt. Somit ist ein Mehr an Stoffaustausch gewährleistet. Dh. mehr Nährstoffe werden dem Gewebe zugeführt und mehr Abfallstoffe wieder abtransportiert.

Verbesserung einiger Herz-/Kreislaufparameter

Ein wesentlicher Effekt des Krafttrainings stellt die Entlastung von Herz und Kreislauf bei körperlicher Anforderung dar. So versetzt eine kräftigere Muskulatur den Menschen in die Lage, Belastungen des Körpers, zB. Treppen steigen, versorgungsseitig bereits in der Peripherie, sprich in den Beinen, abzuhandeln, ohne das Herz hierbei überhaupt zu belasten. Dh. eine kräftige Muskulatur bewirkt eine Verringerung des Arbeits-Blutdrucks und der erforderlichen Herzleistung. Diese Auswirkungen sind insbesondere für Personen mit Herz-/Kreislaufbeschwerden, kardiovaskulären Risikofaktoren oder nach einem Herzinfarkt außerordentlich günstig. Gemeinsam mit einem aeroben Training ist Krafttraining ein ideales Therapeutikum, zumal hierdurch kein erhöhtes Gefährdungspotential gesetzt wird (McCartney, Studie an der Cooper Klinik).

Günstige hormonelle Auswirkungen

Jede akute Belastung führt zu einem Anstieg an Hormonkonzentrationen im Blut. Sie spielen für reparative Prozesse und im Falle eines längerfristigen Trainings für funktionelle Gewebsanpassungen eine Rolle. Während und unmittelbar nach einem Krafttraining kommt es zu erhöhten Werten an zB. Testosteron und Wachstumshormonen im Blut (bei Frauen zu einem geringeren Anstieg von Testosteron). Auch vom Alter ist die Hormonprofiländerung abhängig. Testosteron begünstigt u. a. den Aufbau körpereigenen Muskelproteins. Der Anstieg des Wachstumshormons hat Relevanz z.B. für Reparatur- und Aufbaumaßnahmen.

Günstige Auswirkungen auf Gehirnstoffwechsel und Psyche

Durch eine dynamische Muskelarbeit kommt es zu einem erheblichen Anstieg der regionalen Gehirndurchblutung, die sich bis auf 50 % steigern kann (Hollmann 1993). Außerdem stellte Hollmann fest, dass es bei muskulären Tätigkeiten mit hohen koordinativen Anforderungen zu einem Wiederaufbau der Dentriten und Spines im Gehirn kommt. Dies bedeutet, dass u.a. ein Krafttraining mit koordinativ anspruchsvolleren Übungen einen günstigen Effekt auf die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses hat. Nun wirkt jede Art hoher körperlicher Aktivität stimmungsaufhellend und motivierend. Hinzu kommt beim Krafttraining, dass die langfristige Haltungsverbesserung einen fördernden Effekt auf das Selbstbewusstsein ausübt. So hat u.a. eine aufrechte, kraftvolle Haltung dauerhaft einen günstigen Einfluss auf die Psyche. Ein weiterer Effekt – bei intensiveren Krafttraining – ist eine lokale Laktatanhäufung im so eben hochbelasteten Körperbereich, die mit einer vermehrten Endorphinausschüttung und dadurch mit einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens einhergehen (Hollmann 1996). Die von den meisten Teilnehmern eines Krafttrainings geschilderte Körpererfahrung manifestiert sich in einem verbesserten Körpergefühl. Die Selbsterfahrung im Training, die Körperwahrnehmung und insbesondere die schließlich gesteigerte Körperkraft führen zu einem erhöhten Selbstwertgefühl und fördern das Selbstbewusstsein.

Auch gibt es Leistungs- und Lebensqualitätssteigerung beim Alten Menschen

sowie eine verbesserte Körperentwicklung und Leistungsfähigkeit beim Kind und Jugendlichen durch Krafttraining. Diesem Thema wird jedoch ein eigener Artikel in der nächsten Ausgabe gewidmet.

Na, was sagen Sie zu diesen Argumenten! Man möchte es nicht glauben!

Doch ein paar wichtige Punkte möchte ich Ihnen unbedingt zu diesem Thema noch mit auf den Weg geben. Krafttraining ist nicht gleich Krafttraining. Jede Mensch hat seine individuellen Bedürfnisse und Ziele und auch seine Ausgangssituation (Figurverbesserung, Osteoporose, Rehabilitation, etc.). Deswegen braucht auch jede Person IHREN/SEINEN Trainingsplan und Betreuung. Außerdem gibt es verschiedene Arten von Krafttraining wie zB.: Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft, Schnelkraft, uvm. Und abschließend bleibt noch zu erwähnen, dass Sie im Falle von gesundheitlichen Einschränkungen im Sinne von Herz/Kreislaufbeschwerden, orthopädischen Einschränkungen oder Sonstigem unbedingt Ihren Arzt einbinden, sodass dieser Sie auf diesem Weg medizinisch begleiten kann.

Last, but not least: Bevor man mit einem Training beginnt, ist ein Bodycheck unbedingt notwendig. Damit kann man Ihre körperlichen Dysbalancen eruieren und Werte, wie zB. Gewicht oder den prozentuellen Anteil von Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser, etc. festhalten. Mit diesen Werten haben wir Trainer einen Ausgangspunkt und können Ihren Trainingsplan auf Sie persönlich „zuschneiden“. Und um Fortschritte besser zu erkennen, kann man diese Werte dann mit neuen Werten vergleichen.

Ich hoffe wirklich, dass ich diejenigen, die noch kein regelmäßiges Krafttraining absolvieren, dieses Thema etwas näher bringen konnte. Sollten Sie sich wirklich für ein Krafttraining interessieren, bitte wenden Sie sich unbedingt an einen Trainer, der Sie beraten und begleiten kann. Einerseits sollten Sie sich vor Verletzungen schützen und andererseits, soll das Training ja auch das halten, was es verspricht. Nämlich ein verbessertes und selbstsicheres Körpergefühl mit einem Mehr an Glücksgefühl und Energie!

*Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer.
Keep moving, Ihre Trainerin Tanja*

Ihre Mitarbeiter im Exekutivbereich:

Josef Felgitscher
0664/ 103 47 35

Johann Hammer
0664/ 358 71 98

Robert Huber
0664/ 337 90 39

Franz Pauer
0664/ 811 34 97

Johann Pichler
0676/ 54 66 912

Ernst Schausinger
0664/ 412 97 10

Kurt Sengwein
0664/ 811 34 42

Ewald Wlasics
0664/ 462 70 05

VERDIENSTAUSFALLABSICHERUNG für BUNDESBEAMTE !

Die Verdienstentgangsschädigung für Bundesbeamte sieht nach Maßgabe des gewählten Tarifs bei einer durch Krankheit oder Unfall hervorgerufenen Berufsunfähigkeit ein tägliches Krankengeld vor.

Dieses Krankengeld wird ab dem 29. Tag der Dienstunfähigkeit gezahlt. Durch diese Absicherung kann es zu keinem finanziellen Engpass durch einen Wegfall von Zulagen und Nebengebühren kommen.



z.B.:

€ 20.- tägl. ab dem 29. Tag der Dienstunfähigkeit für eine Monatsprämie von € 10,88 mtl. *
In diesem Fall wird ein Wegfall von ca. € 600.- mtl. abgedeckt.

*Der monatliche Beitrag richtet sich nach dem tatsächlichem Beitrittsalter. Das gewählte Beispiel bezieht sich auf einen männlichen Versicherungsnehmer im Alter zwischen dem 36. und 40 Lebensjahr.

**Sie sorgen Sich um die Sicherheit Österreichs –
WIR sorgen uns um die Ihre!**

GRAZ
Tel. 0316/ 81 15 91-16
voeb1@aon.at

BRUCK/MUR
Tel. 0 38 62/57 8 04
voeb.bruck@aon.at

MURAU
Tel. 0 35 32/36 04
voeb.mu@gmx.at

HARTBERG
Tel. 0 33 32/62 6 00
voeb.lb@aon.at

WEIZ
Tel. 0 31 72/38 850
voeb.wz@aon.at

LEOBEN
Tel. 0 38 42/45 3 62
voeb-leoben@aon.at

DEUTSCHLANDSBERG
Tel. 0 34 62/61 16
voebdl@aon.at

LIEZEN
Tel. 0 36 12/24 9 00
voeb.liezen@aon.at

PASSAIL
Tel. 0 31 79/23 8 23
voebreisinger@tele2.at

JUDENBURG
Tel. 0 35 72/46 6 26
roberthuber@aon.at

FELDBACH
Tel. 0 31 52/49 44
sifkovits@gmx.at

HEILIGENKREUZ/Waasen
Tel. 0 31 34/52 4 08
e.tappler@staedtsche.co.at

MÜRZZUSCHLAG
Tel. 0 38 52/61 00
voeb.mz@aon.at

KNITTELFELD
Tel. 0 35 12/82 7 23
voeb.kf@aon.at

LEIBNITZ
0 34 52/76 7 70
voeb.lb@aon.at

OBDACH
Tel. 0 35 78/20 56
heinz-schoenhart@gmx.at

Die
EURO2008 ist Geschichte
und das Team der



wünscht allen
Kolleginnen und Kollegen
erholungsreiche Ferien