Neue Dressen für den FC St.Martin/Tgb.: Anlässlich des erstmaligen Aufstiegs in der 38-jährigen Vereinsgeschichte des FC St.Martin in die 1. Klasse Süd unterstützte die „PLA Holding AG“ den Fußballclub beim Kauf von neuen Dressen für die Kampfmannschaft. Dafür möchte sich die Truppe mit Obm. Peter Weiss (li.) und Obmstv. Rudi Pichler (re.) recht herzlich bei Andreas Paul (hinten Mitte) bedanken. Mit dem siebten Platz in der Tabelle blickt Spielertrainer Nedzad Selimovic im Übrigen sehr zufrieden auf die vergangene Herbstsaison zurück. Das Team ist mit diesem Überwinterungspolster seinem großen Ziel, dem sicheren Klassenerhalt, ein gutes Stück näher gerückt. Foto: Rohrmoser

Topleistung von Mensch und Tier

Mit einem PS ging es rasant in die Kurve. Photoart Reifmüller

MITTERSILL/MÜHLBACH (ar). Bei Kaiserwetter fand auch heuer wieder das traditionelle Pferderennen auf Schnee in Mittersill statt, wo über 100 Rösser samt Fahrer und Reiter um die Gesamtwertung in der „Winterkönig-Wertung“ kämpften. Lisa Dankl aus Mühlbach konnte dabei das Ponyreiten mit ihrem Cappuccino für sich entscheiden.

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier
salzburg.red@
bezirksblaetter.com

Training für jeden Typ

Es gibt natürlich viele Wege zum eigenen Wohlfühl-Körper. Aber ohne regelmäßiges Training geht nichts. Motivationstechnisch ist dabei die Wahl der richtigen Bewegungsform entscheidend. Sonst hält der anfängliche Trainingseifer in der Regel nicht sehr lange an. Wir präsentieren Ihnen die neuesten vita club-Trainingsmethoden für jeden Typ: vita club-Coaching: Dabei erstellt der Trainer einen persönlichen mehrstufigen Trainingsplan, der auf Basis der individuellen Ziele und dem aktuellen Trainings- und Gesundheitszustand beruht. Mit dabei sind ein Ernährungscoaching und ein Gesundheitscheck. Kräftigungskurs „Perfect Body“: In diesem Gruppenkurs werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Koordination geschult. Nach einer Aufwärmphase erfolgt ein Workout im Stehen-statisch oder dynamisch. Dann wird am Boden gearbeitet, das nennt sich Floorwork. Cool down und Stretching runden das Programm ab.
Personal Fitness-Training: Bei jeder Trainingseinheit wird One-to-One mit einem Personal Fitness-Trainer trainiert. Er berücksichtigt dabei den Trainingszustand und die Tagesverfassung und passt permanent das Training an.
Power Plate-Training: Hier sorgen Vibrationen für den Erfolg. Und zwar so intensiv, dass der Muskel pro Sekunde 25-50 Mal kontrahiert und 97% der Muskelfasern erreicht werden. So ist Krafttraining in kürzester Zeit möglich. Für den maximalen Gesundheitseffekt wird jede Trainingseinheit von einem Trainer geleitet. EMS-Training mit miha bodytec: Über Stromimpulse wird die gesamte Muskulatur gleichzeitig stimuliert, wobei gezielt einzelne Bereiche intensiver bearbeitet werden können. Man trainiert mit Traineruntersützung aktiv im Stehen und in der Bewegung, aber auch passiv im Liegen.