

BUCHTIPP



Tipps für Ausdauer- und Kraftraining

Damit das Training optimiert werden kann, braucht es gezieltes Fachwissen. In diesem Ratgeber vermittelt Bestsellerautor Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, Wissen über die Grundlagen sportlicher Leistung und gibt Einblicke, was ein erfolgreiches Training ausmacht. Welche Werte bedeuten was? Was steigert oder mindert eine Leistung? „Leistung messen und steigern“, Gräfe & Unzer Verlag, 176 Seiten, 20,60 Euro.

Sportevent brachte



Direktor Peter Friedl mit Gabriele Geyer, Bgm. Josef Ober, Marcel Schantl, Siba Nuri, Barbara Wiedenhofer und Stefan Fink (v.l.).

Fotos: WOCHE

Fest der LBS Feldbach war gleichzeitig Übung für die angehenden Sportadministratoren.

Markus Kopcsandi

Zu einer Premiere ist es im Freizeitzentrum gekommen. Erstmals hatte die Landesberufsschule (LBS) Feldbach zu einem Sport- und Gesundheitsfest geladen. Unter dem Motto „Sei fit – mach mit“ wurden mehr als 300 Lehrlinge zum Sporteln motiviert. Geboten wurden ein Yoga-Workshop mit Simone Sakotnig, ein Taekwondo-Workshop unter der Leitung von Sandro Stückler, ein Riesenwuzzlerturnier und Volleyballtraining mit Martina Götzenbrugger, Trainerin der Feldbacher Vulkanland-Volleys. Das Fest war eine Win-win-Situation. Es war nämlich auch organisatorisches Training für die Sportadministrationslehrlinge

BLACK DAYS FORSTINGER

Mittwoch 21. NOVEMBER	Donnerstag 22. NOVEMBER	Freitag 23. NOVEMBER	Samstag 24. NOVEMBER
------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

2+1 GRATIS*
auf das gesamte Wintersortiment von **SONAX**

Gültigkeit: In allen Forstinger-Filialen bis 24.11.2018. *Beim Kauf von 3 SONAX-Produkten erhalten Sie den günstigsten Artikel gratis. Satzfehler, Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Gutscheinen. Ausgenommen bereits rabattierte Ware. Abbildungen sind Symbolbilder. Nur solange der Vorrat reicht. Nähere Informationen erhalten Sie von unseren kompetenten Mitarbeitern!

Entgeltliche Einschaltung

**PAPA-KARENZ:
EINE ZEIT, DIE NIE
WIEDER KOMMT.**

Das erste Mal gibt's nur einmal – ob es die ersten Schritte sind oder der erste Milchzahn. Seien Sie auch als Vater mit dabei! Zum Glück haben wir dafür hierzulande besonders gute Ausgangsbedingungen – von Papa-Karenz bis zum Familienbonus. Immer mehr Väter in Österreich nutzen die Angebote. Mehr Infos unter www.bundeskanzleramt.gv.at

Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend