

fit @twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

6/2015

Süße Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist da und mit ihr auch die süßen Versuchungen und mit den kalten Temperaturen auch die Bequemlichkeit. Auch wir freuen uns immer sehr auf diese Zeit. Vor allem die köstlichen selbstgebackenen Kekse und Bratäpfel führen uns ganz schön in Versuchung.

Wer in der besinnlichsten aller Jahreszeiten gerne ein wenig sündigt, sollte auch auf den sportlichen Ausgleich achten. Besonders wer sich nach den Feiertagen nicht vor dem Schritt auf die Waage fürchten möchte, sollte während der Adventszeit nicht die Bewegung vergessen. Diese kann nämlich einige Becher Glühwein und Kekse wieder ausgleichen, ohne dass es zu Überraschungen kommt.

Sorgen Sie für genügend Bewegung:

Man muss ja nicht gleich 1 Stunde joggen gehen, aber zumindest 30 Minuten pro Tag sollten Sie sich schon bewegen, zum Beispiel bei einem schönen Spaziergang – bestenfalls im Schnee mit Ihren Liebsten. Wenn dafür mal keine Zeit bleibt, können Sie auf anderem Weg für Bewegung sorgen. Erledigen Sie Ihre Geschenkeinkäufe zu Fuß. Wer hier auf das Auto verzichtet und stattdessen zu Fuß geht, hat schon wieder ein paar Kalorien abgearbeitet und durch die großen, gefüllten Einkaufstaschen vielleicht auch schon die Armmuskulatur etwas gestärkt.



Foto: Robert Kneschke - Fotolia.com

Sobald der Schnee liegen bleibt, sollten Sie Ihre Rodeln aus der Garage holen und sich dem Spaß auf dem Rodelberg hingeben. Denn wer runterfährt, muss ja zuvor hinauf auf den Berg, und wir erinnern uns an unsere Kindheit und wissen wie anstrengend das oft war. So sind wieder ein paar Kalorien verbrannt und die paar Kekse nach dem Mittagessen schon wieder verdaut. Nutzen Sie die kalten Temperaturen auch auf Eis. Die Runden, die man auf der Eislaufbahn dreht, sorgen ebenfalls für die Verbrennung von Kalorien und neben-

bei bemerkt macht das Eislaufen auch großen Spaß – perfekt für einen Ausflug mit der ganzen Familie.

Vielleicht möchten Sie aber auch einmal eine gesündere Variante der köstlichen Weihnachtskekse ausprobieren um ein bisschen Zeit auf dem Laufband gutzuschreiben. Für Kekse und andere Backwaren können Sie statt normalem Weizenmehl auch Roggenmehl benutzen und mit Rohrzucker arbeiten. Auch Punsch und Glühwein lassen sich hervorragend und köstlich selbst zubereiten. Das spart neben Geld auch Kalorien. Denn nur dann hat man selbst die Kontrolle über den Zuckergehalt. Verwenden Sie statt raffiniertem Rübenzucker braunen Rohrzucker – dieser ist nicht ganz so süß und etwas gesünder. Außerdem können Sie Ihren Punsch dann auch mit saisonalem Obst, ganz nach Ihrem Geschmack verfeinern. Achten Sie unbedingt auf den Alkoholgehalt, denn hier verstecken sich besonders viele Kalorien, die man nur schwer wieder los wird. ■

Save the Date: 44. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften in Waidhofen/Ybbs-Forsteralm

Die 44. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften finden, anders als zuletzt angekündigt, am 31. Januar 2016 auf der Forsteralm in Waidhofen/Ybbs statt. Der Bewerb wird vom RS-TZW, der SPORTUNION und dem ASKÖ Waidhofen/Ybbs durchgeführt. Betriebssportler und Betriebssportlerinnen aus ganz Niederösterreich können dort in den Bewerbungen Einzel- und Mannschaftswertung an den Start gehen. Anmeldungen sind bei Fritz Auer möglich: fritz.auer@hotmail.com, 0664 274 88 10.



Foto: Gentila - Fotolia.com

B ! 65790' . 7+8' : 8(2/) 1

&

%

!

\$

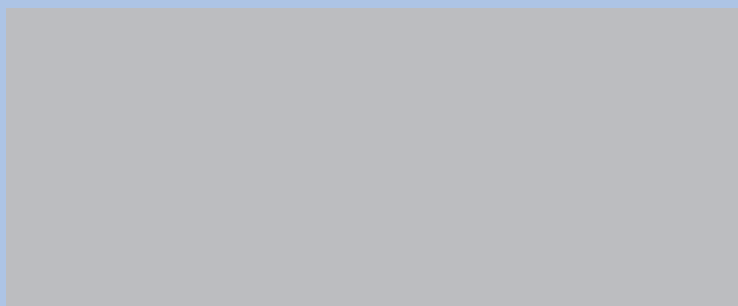
"



C44+7 B ' 4*+8 +97/(8
! 1/3+/89+78) . ' ,9+4 /4
\$' /*. 5,+4 &((8 @ 5789+7' 23
, 9@, =
BBB 14?, ?B: =6 , ?

+(7: ' 7 " /8) . 9+44/8 "+ ' 3 \$
/4 : ' 2' : 36: 7
0--@, = -4> L=E
BBB 4?1 . : 8

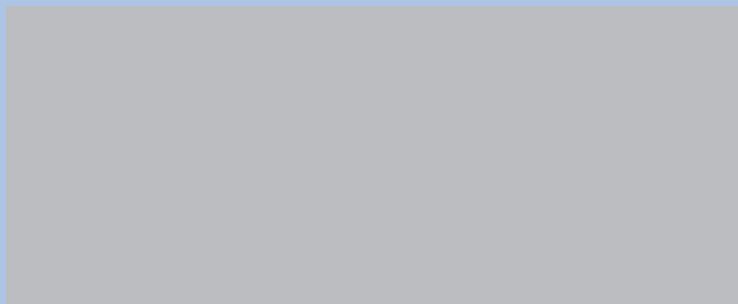
C7? \$. /9+ 5<4 ' 3 ! +33+7/4-
L=E
BBB >0880=492 . : 8
BBB E, @-0=-0=2 , ?



67/2 ,/9 9<571 /73+42' : , *+7
4*: 897/+ /4 \$' /*. 5,+4 &((8
; =4
BBB 14?, ?B: =6 , ?

' / 7543' 4 /4 ! 9 D29+4
, 4
BBB 4: 98, 9>?; : 07709 . : 8

: 4/ >54+88 52, 6+4 /4
9?+4(7: --
-4> @94
BBB 1D: 90>>: ; 09 . : 8



: 2/ # : 756' 3+/89+78) . ' ,9
/4 7' 417+).
@94 -4> @14
BBB @01, . : 8

: -: 89 %%% 2>36/8) . +
! 533+786/+2+ /4 /5 *+ ' 4+/75
-4> @2@>?
BBB 4: . : 8

! +69+3(+7 49 \$ #
3' 7' 9. 54 7+38 ' 4 *+7 54' :
%0; ?08-0=
BBB B, . 3, @8, =, ?3: 9 . : 8



195(+7 75A+7 7+/8 *+8
' 4*+8 /+*+7D89+77+).
-4> ! 6?: -0=
BBB , =09, 9: A, . : 8

5; +3(+7 +97/(8 ! 1/
/4, ' . 71: 78
9/0 : A08-0= 9L30=0 91: > , -
: A08-0= , @1 BBB 14?, ?B: =6 , ?

+?+3(+7 # ! \$+29): 6
' 3+4 /+8+49572' : , ') . 982' 253
' 3 ! +33+7/4-
-4> 0E08-0=
BBB >0880=492 . : 8 BBB E, @-0=-0=2 , ?

► Fortsetzung von der Innenseite

Wo wir uns verbessern können? Überall! Das ist auch der Antrieb für jedes Training. Wir können jedes Element noch präziser machen, das gilt auch für's Service. Nur mit dieser Einstellung kann man sich an der Weltspitze festsetzen.

Fit@work: *Da beim Beachvolleyball nicht gecoachert werden darf, nimmt der Zuseher den Trainer nicht wahr. Wie groß ist euer Team? Wer trägt alles zum Erfolg bei?*

Ja, bei unserem Sport darf der Trainer nicht ins Spiel eingreifen. Wir müssen selbstständig Herr der Lage bleiben. Aber gänzlich ohne Coach würde es heutzutage nicht mehr gehen. Im Hintergrund arbeiten bei jedem Turnier drei Personen für uns. Neben Cheftrainer Robert Nowotny, der für die Vorbereitung und das technisch und taktische Rüstwerk verantwortlich ist, bekommen wir vom Analysten Martin Plessl eine umfangreiche Zusammenfassung der nächsten Gegner.



Foto: (c) FIVB

Jeder Spielzug wird per Notebook verarbeitet und grafisch aufbereitet und dient folglich als Grundlage für die Taktik. Außerdem haben wir bei jedem Turnier einen Physio/Masseur mit. In unserem Alter müssen wir definitiv auf die richtige Regeneration schauen!

Fit@work: *Ihr seid beide Familienväter. Wie vereinbart ihr Familie und Beruf?*

Es ist unseren Familien natürlich klar, dass man professionelles Beach Volleyball nicht in Österreich spielen kann und wir in den Sommermonaten um die Welt jetten müssen. Es ist keine optimale Situation, unsere Frauen haben viel zu tun. Mittels Videotelefonie und einer hohen Handyrechnung halten wir trotzdem engen Kontakt mit unseren Liebsten, egal wo wir gerade sind.

Fit@work: *Wie bereitet ihr euch auf die Olympischen Sommerspiele in Rio vor?*

Aktuell stecken wir gerade im körperlichen Aufbau, sprich es stehen Ergometer- und Kraftereinheiten am Programm. Ab Jänner werden wir dann jedes Monat für rund zwei Wochen auf einem Camp auf den Kanaren oder in Rio sein. Matchpraxis holen wir uns dann bei den World Tour Events, die Highlights sind neben der EM in Biel sicher die Majors in Poreč, Gstaad und Klagenfurt. ■

Raiffeisen
Meine Bank

**Raiffeisen wünscht eine schöne Weihnachtszeit
und ein erfolgreiches neues Jahr.**

www.raiffeisen.at

Besinnliche Feiertage und ein gesundes Jahr 2016



Der NÖ Betriebssportverband blickt auf ein bewegtes Jahr 2015 zurück. Gesundheit, Sport und Bewegung standen auch in

diesem Jahr bei vielen Niederösterreichern auf der Tagesordnung. Zahlreiche Veranstaltungen in Betrieben, Gemeinden und Vereinen unseres Landes zeigen: Sport und Bewegung stehen hoch im Kurs.

Aber nicht nur im Breitensport gewinnen wir immer mehr begeisterte Sportlerinnen und Sportler. Auch im Spitzensport zeigen sich immer mehr Talente. Ausreichende Bewegung, gesundes Essen und Ruhephasen sollten Teil unseres Alltags sein. Wir stellen mit unserem Magazin „fit@twork – das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz“ Tipps für den Alltag und sportliche Aktivitäten im ganzen Land in den Mittelpunkt.

Klar ist: Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann die Lebensqualität entscheidend heben. Wir bedanken uns seitens des NÖ Betriebssportverbandes

bei allen Leserinnen und Lesern, Partnerinnen und Partnern und Mitgliedern für die Aktivitäten und die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und wünschen Ihnen allen eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und viel Gesundheit und Erfolg im Jahr 2016.

LAbg. Gerhard Karner
Präsident des NÖ Betriebssportverbandes

LAbg. Bernhard Ebner
Vizepräsident des NÖ Betriebssportverbandes



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläurauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband