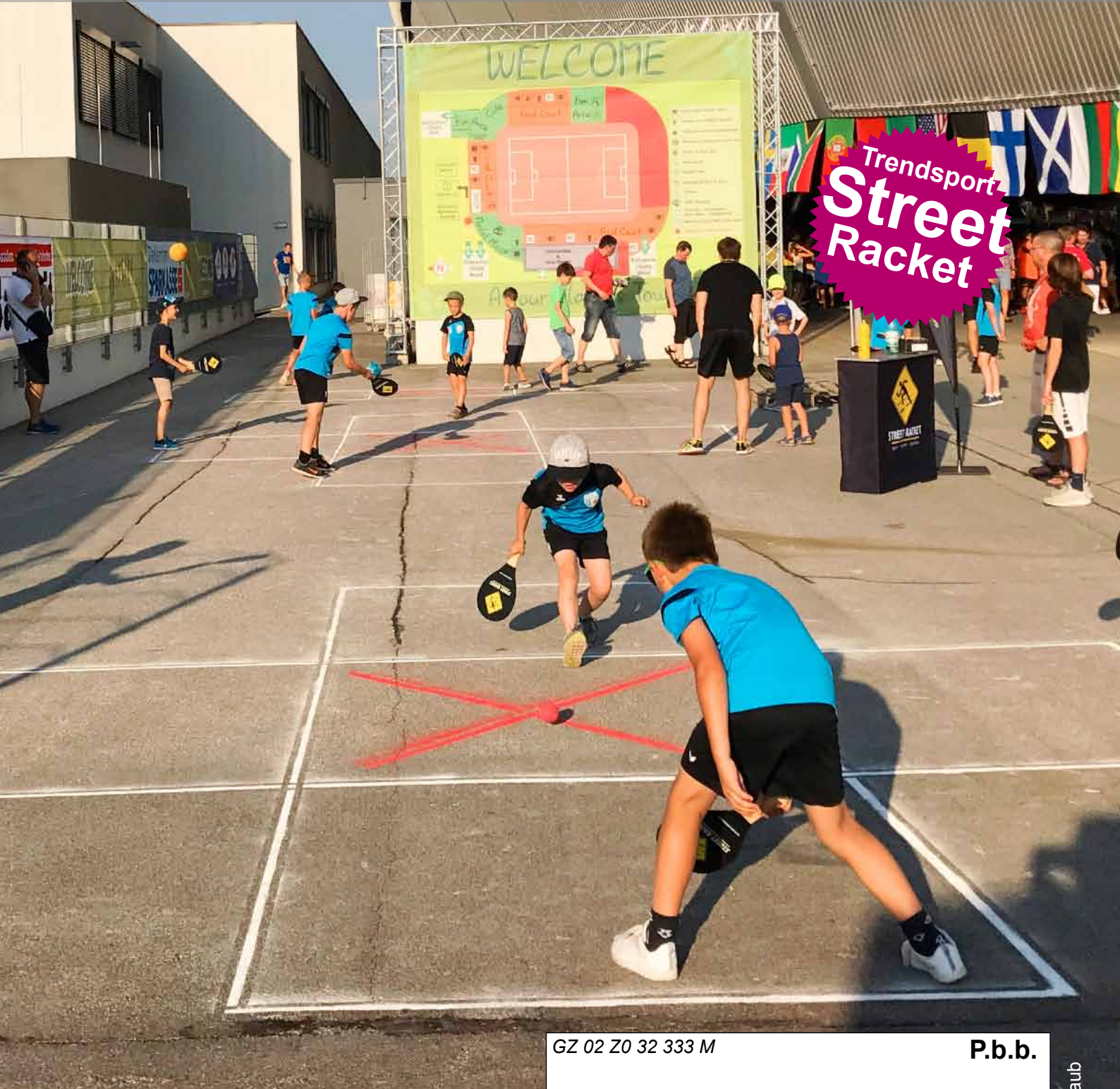


salto

Seit 1978 das offizielle Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher Österreichs!



Trendsport
**Street
Racket**

GZ 02 Z0 32 333 M

P.b.b.

www.sporterzieher.at
www.facebook.com/sporterzieher
www.instagram.com/sporterzieher

Foto: Marcel Straub



Wetterunabhängig!

Tolle

SCHULSPORTWOCHEN

TOP ORGANISIERT

IHRE VORTEILE

- 18.000 m² Sportcamp, direkt am See
- 23 Sportarten direkt am Areal
- 16 Sporteinheiten inklusive
- Hallenbad, Sauna, Tennis-/ Kletterhalle, 2 Beachvolleyballplätze, Tanzsäle mit Spiegel, Fitnessraum
- Top ausgebildete SportlehrerInnen
- WIR ORGANISIEREN ALLES:
z.B. Transfers, Sportausrüstung, Abendprogramm, Lunchpaket uvm.

SPEZIAL-ANGEBOT

für diese Termine:

21.04.-26.04.2019

28.04.-03.05.2019

22.09.-27.09.2019

29.09.-04.10.2019

Package „Sommer 5-tägig“

Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen inkl. Vollpension
- Nutzung der Freianlagen
- Hauseigener Badestrand
- Seminar- und Aufenthaltsräume
- Ab 25 SchülerInnen 1 Freiplatz

statt € 359,00

ab **€ 323,10** p.P.

SOZIALAKTION
für 100 SchülerInnen!

Familien, die Wohnbeihilfe
beziehen, bekommen € 50,-
Ermäßigung.
First come, first serve!

**BUCHEN SIE
JETZT!**

office@hotelroyalx.at

Hotel **ROYAL**

Hotel & Sportresort
am Millstätter See

Hotel ROYAL X - Hotel & Sportresort

Seehofstraße 25, 9871 Seeboden, Tel: +43 (0)4762/81 669, Fax: +43 (0)4762/ 81 669-30, office@hotelroyalx.at, www.hotelroyalx.at

EDITORIAL



Ausgabe 150.

Wohl niemand hätte 1978 gedacht, dass der Verband der Sporterzieher 41 Jahre nach seiner Gründung sein 150. Magazin publiziert. Vieles hat sich in dieser langen Zeit in unserem Beruf verändert, vor allem die Rahmenbedingungen. Das Kerngeschäft ist aber noch dasselbe: Kinder und Jugendliche für Bewegung und Sport zu motivieren und dazu bestmöglich anzuleiten! Auch im Verband gibt es wieder Neuigkeiten,

wie zum Beispiel der elektronische Member-Link am Smart Phone.

Sportartikelmessen

Auf den beiden Messen ISPO in München und auf der ÖSFA in Salzburg wurden wieder viele Produkthighlights präsentiert. Einige davon stellen wir ab Seite 5 im SALTO vor. Im Snowsport dreht sich in diesem Jahr alles darum, noch mehr Spaß bei größtmöglicher Sicherheit zu haben. Viele Produkte möchte man am liebsten sofort ausprobieren.

BLOG: erichfrischenschlager.com

Wer gerne mit Inhalten arbeitet, kommt am Thema „bloggen“ nicht vorbei! Seit Anfang 2019 veröffentliche ich jede Woche einen Artikel unter dieser Adresse. Wenn du auch deine Energie und Lebensqualität optimieren willst, bestelle dir den Newsletter mit frischen Tipps und Infos frei Haus. Ich freue mich, dich bei deinen Zielen zu unterstützen. Mehr dazu findest du unten!

Einkaufstage und Ocean Film Tour

Am **5. und 6. April** finden in unserem Partner-Sporthaus GIGA SPORT die Einkaufstage 2019 statt. Hier findest du deine Lieblingsprodukte garantiert, und das noch zu 20% ermäßigt mit gültiger VSP-Mitgliedschaft (Hard Card oder Member-Link am Handy). An diesen Tagen bekommst du 2 Tickets zur OFT zum Preis von einem.

Street Racket

Ab Seite 13 präsentieren wir den wohl innovativsten Rückschlagsport der letzten Jahrzehnte. Street Racket kann überall gespielt werden, und noch dazu ohne Netz! Diese Innovation eröffnet ganz neue Dimensionen für die Schule und für die Pausengestaltung.

Erich Frischenschlager
Redaktion

Dein neuer Energielieferant!

Verbessere dein Training und hole dir mehr **Energie, Motivation und Fokus.**

Abonniere den **Newsletter** und du bekommst kostenlos ein e-book mit **11 Lifestyle-Rezepten für mehr Energie und Lebensqualität.**

Zusätzlich erscheint jede Woche ein neuer motivierender Artikel zum Thema „**Mehr Energie für Körper und Geist**“ auf dem BLOG.



BLOG: erichfrischenschlager.com



Inhalte aus dem e-book:

1. Überdenke deine Gewohnheiten.
2. Suche dir eine Leidenschaft und mache dich darin zum Experten.
3. Formuliere deine Ziele, aber lebe in der Gegenwart.
4. Halte deinen Körper fit.
5. Finde deinen Schlafrhythmus und nimm dir Zeit für dich.
6. Trenne Belangloses vom Wesentlichen und handle entsprechend.
7. Nutze deine Freizeit sinnvoll und entwickle dich weiter.
8. Verbessere die Qualität deiner Beziehungen.
9. Achte auf deine Gedanken, sie sind der Anfang deiner Taten.
10. Akzeptiere Rückschläge und lerne daraus.
11. Hinterfrage deine Ernährung und werde zum Genießer.
12. Plus ein Bonusthema!

© Grant Gunderson



INTERNATIONAL OCEAN FILM TOUR

Adventure. Action. Ocean Life. Die Int. OCEAN FILM TOUR Volume 6 bringt euch zurück ans Meer. Freut euch auf die neuesten und besten Meeresabenteuer und Wassersportfilme auf der großen Leinwand - mit jeder Menge Action auf und unter Wasser, spannenden Geschichten rund ums Meer und Salz in der Luft! Das vollständige Programm hat eine Gesamtlänge von rund 120 Minuten, zuzüglich einer Pause von ca. 30 Minuten. Sommersport-Filme mit unterschiedlichsten Schwerpunkten von Surfen über Freitauchen bis hin zu Dokumentationen über Haie bilden das bunte Themen-Programm. 2019 ist die 6. Auflage des inzwischen europaweit ausgetragenen Festivals. In Österreich wird die Tour in Wien, Salzburg, Klagenfurt und in Graz mit dem Partner GIGA SPORT angeboten. Termin Graz: 8. April 2019, 20:00 Uhr, UCI Annenhof, Ticketpreis: 17,50.- Euro



WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

05 + 06. APRIL 2019

EINKAUFSTAGE BEI GIGASPORT GRAZ

INFORMATION UND EINKAUF

-20% *auf alle regulären Sportartikel

-10% *auf bereits reduzierte Sportartikel

* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Ausgenommen Serviceleistungen, Set-Angebote, Werbeangebote, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Actioncameras, Sportuhren, Aktivitätstracker, SUP-Boards, SUP-Zubehör und Artikel der Marke Cube.

1+1-TICKETAKTION

Beim Kauf eines Ticket für die International Ocean Film Tour am 8. April 2019 in der UCI Kinowelt Annenhof erhalten Sie ein zweites Ticket kostenlos dazu.



Für VSP-Mitglieder gibt es für jeden Einkauf eines Tickets am VSP-Einkaufstag am 5. und 6. April ein zweites Ticket kostenlos dazu. (Pro Person 1 Ticket)!

Ein Auszug aus dem Film-Programm:

Andi Irons - Kissed by God: Das Leben des Andy Irons scheint zunächst wie die Surfer-Version des American Dream: Als Sohn zweier Wahl-Hawaiianer aus einfachen Verhältnissen wird sein Talent für die Wellen schon früh entdeckt. In „Kissed By God“ begegnet uns ein einmaliger Athlet, der die Welt des Wellenreitens für immer veränderte und im Leben wie auf dem Brett vor allem gegen sich selbst antrat.

Julie: Wer als Tochter eines Speerfischers auf der Insel La Réunion geboren wurde, hat das Meer im Blut: Die Freitaucherin Julie Gautier ist am und im Meer zu Hause. Doch ihre Leidenschaft gehört der kreativen Arbeit, dem Filmemachen und Tanzen. In einmaligen Aufnahmen verbindet Gautier den Tanz und das Freitauchen meisterhaft zu einer ganz eigenen Ausdrucksform. In „Julie“ begegnet uns eine Frau, die ihre kreative Stimme unter der Meeresoberfläche gefunden hat.

700 sharks: Als Laurent Ballesta ein kleiner Junge war, spielt er nicht Cowboys und Indianer, sondern träumt, wie sein großes Vorbild zu werden: Jacques Cousteau, der Pionier der Meeresforschung und Filmemacher. Geträumt, getan – Ballesta ist heute Meeresbiologe einer der renommiertesten Unterwasserfotografen weltweit. In 700 sharks nimmt er uns mit auf das pazifische Atoll Fakarava. Dort erforscht der Franzose seit vier Jahren das Jagdverhalten von Grauhaien in einer Meeresschlucht.

Alle Termine mit den Trailern zu allen Filmen im Programm finden Sie auf: www.oceanfilmtour.com.

Anfragen unter Erich Frischenschlager 0664/9672546

ISPO & ÖSFA: Sport-Trends 2019

Auf den Wintersport-Messen ISPO und ÖSFA werden jedes Jahr die neuesten Trends aus der Sportartikelindustrie für die kommende Saison vorgestellt.

Auch heuer waren alle namhaften Marken vertreten und zeigten schon vorab, was uns in der Wintersaison 2019/2020 erwartet. Der Trend geht eindeutig in die Richtung, noch mehr Funktion in noch ansprechendere Designs zu verpacken. Bei den Produkten wird speziell auf leichte, umweltschonende und nachhaltige Materialien Wert gelegt. Helme und andere Protektoren - überhaupt das Thema Sicherheit - liegen aus aktuellem Anlass und massiver medialer Berichterstattung im Focus vieler Aussteller. Die Eye-Catcher der kommenden Saison haben wir auf den nächsten Seiten zusammengefasst. Viel Spaß dabei!

Mehr Information findet ihr auf:

www.oesfa.at

www.ispo.com

Topsicht: zonyk aero

Dank idealer Filterform und vollgepackt mit zahlreichen Features ist die **zonyk aero** midcut dafür geschaffen, dass jeder Trail in Rekordzeit bezwungen werden kann. Mit ihrem riesigen Blickfeld zeigt sie samt verbesserter peripherer Sicht nach unten, dank reduziertem Halbrahmen-Designs mit ausgeprägter Linienführung, auch die unscheinbarsten Details.

Die **Filter** sind als polarisierte, verspiegelte, kontrastverstärkende LST™, automatisch anpassende VARIo und brandneue kombinierte LST™ + VARIo Versionen erhältlich.

Die zonyk aero midcut gibt es auch als **pro Version** mit abnehmbarem Schweißblocker, welcher den Luftstrom zu den Innenseiten der Filter lenkt und das climacool® Ventilationssystem dabei unterstützt, einem Beschlagen der Scheiben entgegenzuwirken. Natürlich auch optisch verglasbar.



www.adidassporteyewear.com

Freeride: K2 Mindbender



Wir von K2 würden ja niemals sagen, dass man nur ein Paar Ski braucht, aber wenn es so wäre, dann wäre der **K2 Mindbender** die richtige Wahl. Schnell, agil, kraftvoll und stabil – das Gefühl, das einen überkommt, wenn man den unter der Bindung hat ist schwer zu beschreiben, einfach richtig richtig gut.

Facts:

- Dimensions: 139-99-123
- Rocker: All Terrain
- Rocker Sizes: 170, 177, 184, 191
- Radius: 18.5m @ 184
- Core: Maple / Aspen
- Key Features: Torsion Control Design, Ti Y-Beam // Power Wall

www.k2skis.com

Ultraleicht: Mindbender 130

Ab sofort gibt dieser Freeride Skiboot in Sachen Performance den Ton an. Er wurde auf Basis der ausgezeichneten, superleichten Powerlite Shell entwickelt – der neue Liebling aller Bootfitter. Auf oder abseits der Piste, vollgepackt mit Technologien sorgt er dafür, dass jedes Ziel erreicht werden kann.

Facts:

- Flex: 130
- Weight: 1675g (26.5)
- Shell Material: TPU
- Cuff Material: Pebax
- Liner: Precision Fit Pro
- Strap: 45mm Ripcord
- Power Cinch Strap
- Size Range: 24.5 – 30.5
- Key Features: Powerlite Shell, Powerlock Spyne, Forward Lean Adjustment, Fastfit Entry, Fully Heat Moldable, Integrated Tech Fittings, Friction Free Cuff Pivot, Gripwalk

www.k2skis.com



Sport-Trends 2019



100% Kantengriff

Der **Salomon S/Force Bold** wurde für fortgeschrittene Pistenfahrer entwickelt, die auf der Suche nach erstklassiger Stabilität und Geschwindigkeit sind, um jede Kurve mit Selbstvertrauen bewältigen zu können, unabhängig von den Bedingungen. Für unübertroffenen Kantengriff überträgt die Edge Amplifier-Ski/Platte-Konstruktion **100 % der Energie des Skifahrers auf die Kante**. Die Crossover Tip erhöht die Stabilität in allen Gelände- und Schnee-Verhältnissen, indem sie Vibrationen und Stöße großflächig absorbiert und gleichzeitig gleichmäßigen Schneekontakt ermöglicht. Eine vollwertige ABS-Seitenwand und zwei Titanplatten sorgen bei jedem Schwung von der Skispitze bis zum Skiende für maximale Kraftübertragung auf die Kante.

www.salomon.com

Aus X/Pro wir S/Pro

Leistungsstark, leicht und extrem passgenau. Der **Salomon S/Pro-Boot** ist für den Einsatz auf und abseits der Piste konzipiert und wurde speziell für jene Skifahrer entwickelt, die Leistung suchen, ohne dabei auf Komfort verzichten zu müssen.

Einen Skischuh mit kompromissloser Leistung und mehr Komfort zu entwickeln, als ihn ein Salomon-Boot je zuvor hatte, ist keine leichte Aufgabe. Der S/PRO hat diese Mischung mit seinem einfachen Einstieg, dem nahtlosen Liner und seiner umfassenden Anpassungsfähigkeit erreicht. Der Custom Shell HD-Prozess für Schale und Schaft ermöglicht eine schnelle und individuelle Anpassung in nur zehn Minuten. Perfekt, wenn es einmal schnell gehen muss.



www.salomon.com



X9: Der grüne Redster

Sehr viele Schifahrer lieben schnelles Skifahren und brauchen dafür hochwertige Ski, die sie dabei optimal unterstützen. **Die Atomic Redster X Performance Modelle** sind solche Alleskönner mit der Redster Renn-technologie.

Der Redster X9 ist das Top-Modell in der Atomic Kollektion und steckt voller Technologien, darunter Servotec. Außerdem kommt bei allen Redster X Ski ein spezieller Multi Radius Sidecut zum Einsatz, für kurze sowie für lange, weite Schwünge auf der Piste mit ein und demselben Ski. Das Ergebnis: Die perfekte Mischung aus Riesenslalom und Slalom in Form eines vielseitigen Pistenskis.

Neu: Die Redster X Serie bietet jetzt auch eine breitere Variante mit etwas mehr Taille und einem breiteren Sidecut an der Schaufel, unter der Bindung und am Skiende - für optimales Handling bei wechselnden Pistenverhältnissen. Dein Ski, dein Shape!

www.atomic.com

Hawx: Leicht & fußfreundlich

Leicht, kraftvoll, sportlich – das ist der **Atomic Hawx Prime 130 S-Skischuh** mit mittelbreiter Passform und dem legendären Hawx-Gefühl. Durch unsere revolutionäre leichte Prolite-Konstruktion mit zusätzlichen Verstärkungen an den Schlüsselstellen lassen sich 25 % des Gewichts einsparen. Sein vorgeformter Memory Fit 3D Platinum-Innenschuh bietet dem Fuß von Beginn an optimalen Halt – und durch den **Memory Fit-Thermoanpassungs-Prozess** lässt sich der gesamte Skischuh sogar noch präziser abstimmen. Zudem kann man mit Power Shift den Vorlagewinkel einstellen und den Flex um bis zu zehn Punkte anpassen.

Kurz: der perfekte High-Performance-Skischuh für starke Skifahrer mit mittelbreiten Füßen.



www.atomic.com

Tragen mit Leichtigkeit

Der neue **ORTOVOX PEAK LIGHT** ist der Begleiter für anspruchsvolle Hochtouren. Er ist **EXTREM LEICHT**, **TECHNISCH** und extrem funktional. Das **SWISSWOOL-TEC-KNIT RÜCKENSYSTEM** steht für die innovative Synthese eines **TECHNISCHEN SCHAUMRÜCKENS** mit **THERMOGEPRESSTER SCHWEIZER WOLLE**, überzogen mit einem **3D HIGHTECH-GESTRICK**. Dabei werden die Wollpads zonal in Kontaktbereichen mit dem Rücken eingesetzt und speichern große Feuchtigkeitsmengen,

ohne sich nass anzufühlen. Der **PEAK LIGHT 32** ist ein alpines Leichtgewicht und für **anspruchsvolle Hochtouren** gemacht. Durch die Verarbeitung des extrem reiß- und abriebfesten Materials **Nylon 420D Oxford** ist der Rucksack sehr robust, aber trotzdem extrem leicht und wasserabweisend.



www.ortovox.com

Fleece mit Hightech

An langen Klettertagen brauchen wir leichtes Material, auf das wir uns verlassen können. Die **Ortovox FLEECE LIGHT GRID** Linie für Männer ist auf die Bedürfnisse von Kletterern zugeschnitten, die bei minimalem Gewicht Isolation, Ventilation und Schutz vor Abrieb brauchen. Dank der Kanalstruktur an der Innenseite ist die **MERINO FLEECE LIGHT JACKET** besonders leicht, sorgt aber dennoch für ausreichend Isolation bei frischeren Temperaturen. Die feine tasmanische Merinowolle innen gibt gleichzeitig

hohen Tragekomfort und ist feuchtigkeits- sowie temperatur-regulierend. Der ergonomische Schnitt gibt die nötige Bewegungsfreiheit am Fels, während verstärkte Einsätze im Schulter- und Ellbogenbereich selbst in anspruchsvollen Klettertouren Schutz vor Abrieb geben.



www.ortovox.com



giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

GIGASPORT SCHULSERVICE

- Sonderkonditionen bei Mengenbestellungen von Sporttextilien und Sportschuhen
- Ausrüstungsaktionen für Skikurse und Sportwochen
- Sonderpreise für Schulsportbedarf

Kontakt: Thomas Grossegger,
thomas.grossegger@gigasport.at - Tel.: 0664 8527792

SPORTSERVICE AKTION 2019

**SPORTSERVICELEISTUNGEN
FÜR SPORTERZIEHER***

-50% Bikeservice, Racketservice
Ski- & Snowboardservice

* Gültig für Sporterzieher mit gültigem VSP-Ausweis bis 31.12.2019. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Einlösbar bei Giga Sport in Graz, Liezen, Fohnsdorf, Bämbach, Fürstenfeld, Kapfenberg und Klagenfurt.



@boulderclubgraz
facebook.com/boulderclub



 **Boulderclub**

Schülergruppen ab 4,90€ Begleitpersonen inklusive

Werktags

8-12 Uhr 4,90/ Kind inkl. Leihschuhe

12-15 Uhr 6,90/ Kind inkl. Leihschuhe

Voranmeldung unter kurse@boulderclub.at

salto IMPRESSUM

Das Magazin für Mitglieder des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher

Eigentümer und Herausgeber:

Verband der Sport- und
Bewegungserzieher (VSP),
Pädagogische Hochschule Stmk,
Theodor-Körner St. 38, 8010 Graz

Auflage:

2500 Exemplare

Erscheinungsort:

Graz, Verlagspostamt 8020 Graz

Redaktion:

Dr. Erich Frischenschlager & VSP

Verlag und Produktion:

Dr. Erich Frischenschlager
efri@sporterzieher.at

VSP

Dr. Erich Frischenschlager, Obmann
Tel. 0664/ 46 86 296
fredi.krenn@gmx.net

Mitgliederverwaltung

Andreas Führer
Tel. 0664/ 96 72 548
andreas.fuehrer@phst.at

Beitragskonto:

Verband der Sporterzieher
Die Steiermärkische
BIC: STSPAT2GXXX
IBAN: AT 5520 8150 2600 8036 92

Offizielle Partner:



Sport-Trends 2019

Intelligenter Handball

Der **Ultimate iBall** ist der weltweit erste intelligente Handball. Der integrierte **KINEXON Chip** zeichnet während des Spiels Informationen zur Ballgeschwindigkeit, Wurferkennung, Wurfposition und zur Position des Balls im Tor in Echtzeit auf.

Live übertragen entstehen für den Zuschauer nie dagewesene Einblicke ins Spielgeschehen und eine ganz neue Art der Fannähe. Alle erfassten Informationen werden zudem in Echtzeit für Fernsehsender und Digitalkanäle zur Verfügung gestellt.

Beim VELUX EHF Champions League Final4 feierte der Ball erfolgreich seine Premiere.



www.select-sport.com

Unbreakable: G14

gloryfy unbreakable eye-wear - unzerbrechliche Brillen

„Made in Austria“ aus dem innovativen und patentierten Spezialkunststoff NBFX. Entwickelt, gestaltet, produziert und täglich getestet von einem kleinen Team inmitten der Alpen, im Tiroler Zillertal. Einzigartig, innovativ, preisgekrönt und mit einer Unmenge an Herzblut in jedem einzelnen Produkt. Die neue **gloryfy G14** ist das perfekte unbreakable Bindeglied zwischen Sport und Lifestyle. Die charakterstarken, unzerbrechlichen Sonnenbrillen „Made in Austria“ kombinieren zeitgeistiges Produktdesign mit unzerbrechlichen High-Tech-Eigenschaften: Bügel, Rahmen und Linsen der Brille sind dank des eigens entwickelten High-End Polymers NBFX unzerbrechlich und gehen durch den Memory Effect des Materials immer wieder in die Ausgangsform zurück. Entdecke die Sport, Lifestyle, Optics und Goggles Kollektionen!



www.gloryfy.com

VSP Beitrittserklärung

Name:

Geb. Dat:

Adresse:

Plz, Ort:

Schule:

Schulbezirk:

Plz, Ort:

Tel:

Geprüft: NMS VS SO BHS AHS

e-m@il: _____

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

Ehepartner/innen
38 Euro (19.- pro Person)

Studenten/innen
15 Euro

Der Mitgliedsbeitrag wird mittels **Einzugsermächtigung** (siehe Rückseite) immer im Jänner des laufenden Jahres eingezogen!

Unterschrift: _____

Sport-Trends 2019

Cloudswift: Helion inkl.

An alle Läufer, die keine Grenzen kennen: Der **Cloudswift mit Helion™**: dem aktiven, ermüdungsfreien Super-Schaum. Helion™ ist ein besonders leichter, weicher und agiler Schaum.

Für einen Lauf, bei dem du dich mit jedem Schritt lebendiger fühlst: ob bei fünf schnellen Kilometern in der Mittagspause, einem Hindernislauf durch den Berufsverkehr oder einem langen Lauf am Sonntagmorgen. Das hochtechnische Mesh im Oberschuh sorgt zusätzlich für aussergewöhnlichen Komfort und die richtige Balance zwischen Halt und Dehnbarkeit. Besser laufen mit dem Cloudswift mit Helion.



www.on-running.com

Regenerations-Schlaf

Schlaf ist das Kernstück der Erholung in Sport und Alltag. Sowohl Leistungssportler als auch Menschen, die in Beruf und Alltag erfolgreich sein wollen, profitieren von besserem Schlaf. Das **Blackroll RECOVERY PILLOW** verbessert einerseits durch seine ergonomischen und atmungsaktiven Eigenschaften den Schlaf, ist andererseits aber auch Teil der Schlafroutine und erinnert daran, sich bewusst mit dem Schlaf auseinanderzusetzen. Das Kissen kann der Startpunkt einer Lifestyle-Veränderung sein, bei der man beginnt, bewusste Routinen vor dem Schlafen auszuführen und besser und gesünder schläft. Das Kissen mit Hightech Memory Schaum ist perfekt für zuhause und unterwegs und fördert gesunden Schlaf und Schlaf Routinen.



www.blackroll.com

SEPA-LASTSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich den Verband der Sporterzieher bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen!

Damit ist auch meine kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist.

Ich habe das Recht innerhalb von 42 Kalendertagen ab Abbuchungsauftrag ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner Bank zu veranlassen.

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

EhepartnerInnen
38 Euro (19.- pro Person)

StudentInnen
15 Euro

Name: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

BIC: _____ IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

JUFA: Wintersportwochen für Schulen 2019/2020

Sie sind noch auf der Suche nach einem Quartier für Ihre Wintersportwoche? Dann haben wir gute Nachrichten: Zu ausgewählten Terminen haben wir in der Wintersaison 2019/20 noch Verfügbarkeiten. Für Pistenakrobaten oder Abenteuerhelden! Ob auf Skiern, Snowboard, beim Langlauf oder Biathlon – hier ist für jeden etwas dabei. Auch Nicht-Skifahrer erwarten coole Wintertage: Iglubau, Schneeskulpturen-Kreativworkshops oder Schneeschuhwandern sorgen für Gaudi abseits der Piste. Neugierig geworden? Dann werfen Sie einen Blick auf unser richtig cooles Winterprogramm für Schulklassen: www.jufa.eu/projektwochen/ski-und-more

JUFA Hotel Mariazell – Sigmundsberg

- ✓ Skigebiet Mariazeller Bürgeralpe
- ✓ Skigebiet Gemeindealpe
- ✓ Naturrodelbahn
- ✓ Hallenbad im Hotel

pro Person inkl. Vollpension

ab € 41,50

*Wunschtermine im
Januar und Februar!*



JUFA Hotel Altaussee***

- ✓ Skigebiet Loser-Sandling
- ✓ direkt an der Piste
- ✓ mit hoteleigener Sporthalle

pro Person inkl. Vollpension

ab € 47,50

06.01.-10.01.2020 | 13.01.-17.01.2020 |
22.01.-24.01.2020 | 27.01.-31.01.2020



JUFA Hotel Eisenerz Almerlebnis***

- ✓ Skigebiet Präbichl
- ✓ Langlaufloipe „Eisenerzer Ramsau“ direkt beim Hotel

pro Person inkl. Vollpension

ab € 41,50

*Wunschtermine im
Januar und Februar!*



JUFA Hotel Grundlsee***

- ✓ Skigebiet Loser-Sandling

pro Person inkl. Vollpension

ab € 35,50

06.01.-10.01.2020
13.01.-17.01.2020



JUFA Hotel Bad Aussee***

- ✓ Skigebiet Loser-Sandling

pro Person inkl. Vollpension

ab € 44,-

06.01.-10.01.2020
13.01.-17.01.2020



JUFA Hotel Murau***

- ✓ Skigebiet Kreischberg
- ✓ Skizughaltestelle beim Hotel
- ✓ Kino im Haus

pro Person inkl. Vollpension

ab € 44,-

09.12.-13.12.2019
06.01.-10.01.2020



JUFA Hotel Donnersbachwald – Almerlebnis***

- ✓ Skigebiet Riesneralm
- ✓ direkt an der Piste

pro Person inkl. Vollpension

ab € 47,50

16.12.-20.12.2019
06.01.-10.01.2020



JUFA Hotel Veitsch***

- ✓ Skigebiet Veitsch-Brunnalm
- ✓ Gratis-Skibus vom Hotel
- ✓ Hallenbad direkt im Hotel

pro Person inkl. Vollpension

ab € 41,50

*Wunschtermine im
Januar und Februar!*



JUFA Hotel Schladming***

- ✓ Skigebiet Schladming-Dachstein
- ✓ Planai-Seilbahn nur 200m entfernt

pro Person inkl. Vollpension

ab € 47,50

09.12.-13.12.2019 | 16.12.-20.12.2019 |
06.01.-10.01.2020 | 09.02.-14.02.2020



JUFA Hotel Oberwölz-Lachtal

- ✓ Skigebiet Lachtal
- ✓ Gratis-Skibus vom Hotel
- ✓ Indoor-Kino

pro Person inkl. Vollpension

ab € 35,50

06.01.-10.01.2020 | 19.01.-24.01.2020
26.01.-31.01.2020 | 09.02.-14.02.2020
23.02.-28.02.2020

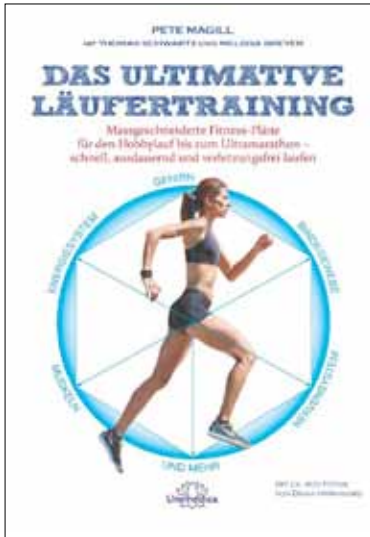


Preishit: **JUFA Seckau-Spielberg** (Skigebiet Gaal), ab 35,50.-

(Buchtipps)

Das ultimative Läufertraining

Massgeschneiderte Fitness-Pläne für den Hobbylauf bis zum Ultramarathon



464 Seiten, gebunden (2019)
Unimedica Verlag
ISBN: 978-3-96257-066-8

Dieser Ratgeber von Thomas Schwartz und Melissa Breyer deckt alle trainingstechnischen, sport- und ernährungsphysiologischen Aspekte des Laufens umfassend ab. Lernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper für das Laufen fit zu machen und Muskeln, Bindegewebe, Herz-Kreislauf-System, Energieproduktion, Nervensystem, Hormone und Gehirn optimal einzustellen.

- mehr als 150 Workouts für Cross-, Mental- bis Ausdauertraining.
- mehr als 300 illustrierte Übungen, die typische Laufverletzungen vermeiden helfen.
- Strategien für das persönliche Wettkampfziel.
- Ernährungstipps.
- mehr als 30 erprobte Rezepte für die schnelle Regeneration und mehr Energie.
- Tipps für Einsteiger.
- Trainingspläne für jedes Läufer-Level.

Stimmen erfolgreicher Läufer, führender Sportwissenschaftler und Trainer vertiefen das breitgefächerte Themenangebot. Ein Glossar mit mehr als 250 Begriffen von „aerob“ bis „VO2max“ macht diesen Ratgeber zu einem perfekten Nachschlagwerk für Laufanfänger wie Marathonis und Ultramarathonläufer.

Liebe Sporterzieherinnen und Sporterzieher,

mehr als 150.000 Mitglieder sprechen für sich: FITINN ist Österreichs Nummer 1 – und das seit vielen Jahren.

Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche: den Trainingserfolg. FITINN Mitglieder trainieren für € 19,90 pro Monat auf den modernsten Cardio- und Kraftgeräten. Unsere Studios haben täglich von 6 bis 24 Uhr geöffnet, sogar an Sonn- und Feiertagen!

Fitnessstraining für Schulklassen:

GESTALTE DEINEN SPORTUNTERRICHT BEI FITINN NOCH ABWECHSLUNGSREICHER UND UNTERHALTSAMER!

Wir bieten spezielle Angebote für Schülergruppen um € 2,50/Person inkl. Begleitlehrer.

Mehr Informationen sowie Voranmeldung bitte unter (0316) 761 99 0.

Wir freuen uns auf euren Besuch!



Graz Hauptbahnhof, Europaplatz 5-6
Graz Steierhof, Jakominiplatz 12/1. OG
Graz Merkur Arena, Stadionplatz 1
Shoppingcity Seiersberg, 1. Stock

**ANATOMIE
LERNT MAN
AM BESTEN
AM EIGENEN
KÖRPER.**

FITINN

Street Racket für eine bewegte Schule

von Marcel Straub

Mit dem neuen, vielseitigen Bewegungskonzept „Street Racket“ aus der Schweiz bringen wir gesunde, motorisch äusserst wertvolle und motivierende Aktivitäten in den Schulalltag – und weit darüber hinaus. Street Racket verwandelt jede Fläche sofort in einen Sport- und Spielplatz und in einen bewegten Ort der Begegnung.



Abb. 1: Bewegter und aktiver Schulalltag

Die bestehende Infrastruktur wird vielseitig und sinnvoll genutzt, drinnen und draussen. Zeichne deinen Street Racket Court und leg los! Die Spielfelder sind im Handumdrehen mit Kreide, Farbe, Spray oder Klebeband installiert und passen sich dem vorhandenen Raumangebot flexibel an. Als neue Basis für den Rückschlag- beziehungsweise Racketsport schafft es Street Racket, diese bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebte Thematik nutzerfreundlich anzuwenden.



Abb. 2: Das Inselfeld als Vorübung

„Vorsicht! Street Racket ist ein Virus, der ansteckend und gefährlich ist. Nach der tollen Fortbildung von Marcel Straub und seinem Street Racket zu unserem Sportlehrtag im Juni 2018 sind über 150 Teilnehmer infiziert und müssen mit den Nebenwirkungen leben. Sie sind von der Begeisterung und der methodischen Vielfalt des Workshops angesteckt worden und werden dies sicherlich auf ihre Schüler im Sportunterricht übertragen. Es wird schwer werden, die Ausbreitung dieses Virus wieder aufzuhalten...! Selten habe ich 150 Teilnehmer so fasziniert in einer Fortbildung gesehen.“

Street Racket war ein Highlight der Jahrestagung. Ich kann nur allen Kolleginnen und Kollegen, egal wo sie unterrichten, diese Bereicherung weiter empfehlen.“
Peter Pattke, Präsident Sportlehrerverband Sachsen

Wir können mit Street Racket alle, überall und jederzeit bewegen – nachhaltig und sicher. Street Racket funktioniert alleine, zu zweit und in Gruppen und kann auf jeder Alters- und Niveaustufe erlebt und individuell variiert werden. Und ganz wichtig: Wer Street Racket in der Schule kennenlernt, nimmt die vielen spannenden Spielideen sofort mit nach Hause und ist dort auch mit Freunden, Nachbarn und der Familie aktiv - für eine selbstbestimmte, sinnvolle, soziale und gesunde Freizeitgestaltung.



Abb. 3: Kinder zeichnen ihr Spielfeld selbst.

Durch einfache aber sehr wirkungsvolle Regeln entstehen lange Ballwechsel und damit rhythmische Spielsequenzen, wo Kontrolle und Spielwitz im Vordergrund stehen. Dadurch ist Street Racket auch sehr gut für Mädchen MIT Knaben, Fortgeschrittene MIT Anfängern oder auch jüngere MIT älteren Menschen, also auch SchülerInnen und LehrerInnen, geeignet. Herzstück der grossen und positiven Wirkung von Street Racket sind die beiden Grundregeln, welche den Spielfluss enorm fördern.

- 1. Es dürfen keine Bälle von oben nach unten (Smash) und**
 - 2. auch keine Bälle direkt (Volley) gespielt werden.**
- Im Racketsport bzw. Rückschlagsport sind diese Handlungen sonst immer erlaubt, was bei fortgeschrittenen Spielern natürlich auch Sinn und Spass macht. Im Grunde sind diese Disziplinen jedoch speziell für Anfänger oder auch jüngere Kinder sehr schwierig, die Ballwechsel zu schnell, die vorhandene Reaktions-

zeit zu gering - und der Smash führt in der Regel zu einem direkten Punkt oder Fehler, womit die effektive Spielzeit unnötig verkürzt wird. Im Lehrmittel «Street Racket: Spiele, Übungen, Tipps und Tricks» sind über 200 Street Racket Spiele in Wort und Bild beschrieben.



Abb. 4: Racketspaß für klein und groß.

Beim Spielen dieser innovativen und kreativen Variationen finden sehr viele wertvolle Prozesse statt: Bewegungsförderung, Gesundheitsförderung, Gemeinschaftsförderung, gelebte Integration, Aufbau von Selbstvertrauen, Gefühle der Dazugehörigkeit und Kompetenz sowie dank raschen Erfolgserlebnissen ganz viel Motivation für noch mehr Bewegung! Auch die Spielentwicklung steht bei Street Racket hoch im Kurs. Wer erfindet die nächste, tolle Spielform? Wie können neue Ideen zum aktiven Schulalltag beitragen?



Abb. 5: Den Schulhof bewegungsfreundlich gestalten.

Street Racket bekämpft spielerisch grössere gesundheitliche und gesellschaftliche Probleme unserer Zeit: Inaktivität, Übergewicht, Diabetes, Kurzsichtigkeit, Vereinsamung sowie der Verlust der eigenen Bewegungskompetenz (motorische Einbussen). Viele Schulen, Vereine und andere Organisationen haben das Konzept bereits verankert und sind von der Wirkung begeistert. Street Racket dient bei sehr geringen Kosten und minimalem Aufwand der Bewegungs-, Sport- und Gemeinschaftsförderung

im gesamten Lebensraum Schule. Ob im Sportunterricht, bei aktiven (Lern)-Pausen, für zusätzliche Bewegungseinheiten, am Sporttag, in der Projektwoche, zur Gestaltung von Anlässen oder im freiwilligen Schulsport – das Konzept kann mit seinen vielseitigen Spiel- und Übungsformen sehr breit genutzt werden. Es braucht keine Instandstellung der Felder, kein Spezialmaterial, keine Logistik, keine Lagerung und vor allem auch keinen Unterhalt.



Abb. 6: Die vorhandenen Flächen sinnvoll nutzen.

Sehr wirkungsvoll und innovativ ist Street Racket auch für das Lernen in Bewegung. Das Lehrmittel «bewegtes Lernen mit Street Racket» wurde Ende 2018 fertig gestellt und ist im Webshop erhältlich <http://www.streetracket.net/shop>. Unterricht in Mathematik, Sprachen und anderen Fächern findet nicht mehr sitzend statt, wo Motivation und Konzentration stark abnehmen, sondern aktiv spielend, gemeinschaftlich und gesund. Ein Kind soll, will und darf nicht zu lange ruhig gestellt sein – mit Street Racket sind diese so wichtigen, kurzen Bewegungssequenzen sofort und überall möglich.

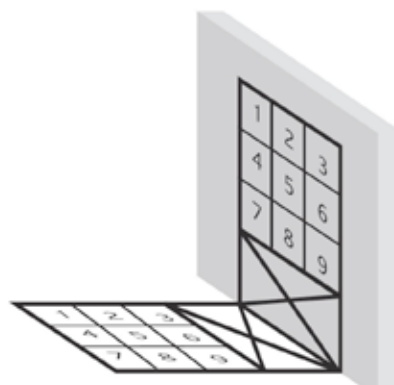


Abb. 7: Kopfrechnen mit Street am Wandfeld.

„Einfach zu organisieren, viele Variationsmöglichkeiten, überzeugendes Material (Schläger und Bälle). Der Street Racket Workshop hat das grosse Potential von Street Racket eindrücklich aufgezeigt. Das Rückschlagspiel lässt sich gut auf alle Stufen anpassen. Für das Schulfeld speziell hervorzuhe-

Street Racket für eine bewegte Schule

ben, sind die Umsetzungsmöglichkeiten in Richtung Lernen in Bewegung mit Racket und Ball.“

Roland Gautschi, Dozent Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule Zürich

Als Kadermitglied des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich durfte Co-Gründer Marcel Straub während rund 10 Jahren das Kompetenzzentrum Sportunterricht leiten und dabei nachhaltige (Schul-)Sportförderung betreiben. Er war für den Sportunterricht aller 115 Schulen zuständig und erarbeitete mit seinen 15 Mitarbeitern Bewegungsprogramme im Rahmen der Qualitätssicherung und -entwicklung des Schulsports. Sein Team unterstützte unter anderem die rund 1400 Sport unterrichtenden Lehrpersonen bei ihrer täglichen Arbeit und erstellte professionelle Lehrmittel für die praktische Umsetzung (wie z.B. die beliebte Kompetenzbox für den Sportunterricht). Seit 2017 widmen sich Marcel und seine Frau Rahel Straub nun vollzeitlich der Entwicklung und Verbreitung von Street Racket auf der ganzen Welt. Unter anderem auch in Flüchtlingscamps, Armenvierteln, Gefängnissen, Jugend- und Alterszentren oder auch für Menschen mit einem Handicap.



Abb. 8:
Das Gründerteam Marcel und Rahel Straub.

Das Street Racket Team besucht Schulen und führt beliebte und motivierende Lehrerworkshops oder Einführungen mit Klassen durch, um in der Folge mit minimalem Aufwand eine grosse Wirkung für ein aktives, positives Schulklima zu erzielen. Eine solche Fortbildung, welche je nach Zeitkapazitäten zwischen 90 und 180 Minuten dauert, ist der ideale Weg um Street Racket an einer Schule zu implementieren. Durchgeführt werden die Kurse von motivierten, offiziellen Street Racket Instruktoren.



Abb. 9: LehrerInnenfortbildung Street Racket.

Natürlich kann Street Racket auch ohne Einführungskurs eine bewegte Schule unterstützen. Das Spielmaterial, die Lehrmittel und weitere Supportartikel (wie Feldmarkierungen oder Ersatzbälle) sind in unserem Webshop <http://www.streetracket.net/shop> sowie im Fachhandel (Sport Thieme, Sportastic, Schildkröt Fun-Sports Webshop etc.) erhältlich. Neben den praktischen 2er Sets im Sportbeutel, komplett mit 2 Rackets, 2 Bällen, Spielanleitung und Strassenkreide um sofort loszulegen, gibt es auch Schul-Sets mit 24 Rackets und 24 Bällen.



Abb. 10:
Das 2er SR-Set im praktischen Sportbeutel.

Auch wenn die Spiele mit anderen Bällen und Rackets durchgeführt werden könnten – die besten Effekte werden mit dem Originalmaterial erzielt, denn dies wurde eigens für das Erreichen der anvisierten Ziele entwickelt. Nur wenn Ball und Racket ein perfektes Team sind resultieren längere und coole Ballwechsel.

Bezüglich Nachhaltigkeit gehören auch Überlegungen zur Installation von permanenten Spielfeldern mit Strassenfarbe oder Spray zum Konzept. Solche Felder bereichern das Schulareal, sind äusserst kostengünstig und bieten hohen Aufforderungscharakter. Die Street Racket courts laden jederzeit zum Spielen ein, für die zusätzliche und tägliche Portion Bewegung, Spiel und Spass.



Abb. 11: Street Racket - eine spannende neue Sportart.

„Es macht grossen Spass, man muss sich konzentrieren und kann trotzdem viel Lachen und sich bewegen. Ich freue mich immer sehr auf die Pause und das nächste Spiel.“

Luca, Primarschüler

„Street Racket ist so toll, dass man es sogar mit solchen Menschen spielt die man gar nicht mag.“

Emilia, Primarschülerin Pfäffikon bei Zürich



Abb. 12: Street Racket gegen die Wand.

Spielregeln

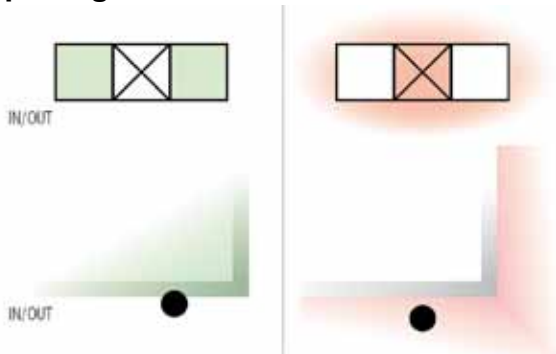


Abb. 13: Das Spielfeld in grün. Das rote Feld wird überspielt.

- Ein Spieler spielt den Ball jeweils ins Quadrat des gegenüber stehenden oder ins Quadrat eines anderen Spielers (z.B. bei Anwendungen im Kreuzfeld sind auch diagonale oder „cross“ geschlagene Bälle möglich) und umgekehrt.
- Das mittlere bzw. zentrale Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren. Der Ball muss jeweils einmal auf den Boden springen (kein Volley/Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/Downplay).
- Diese Massnahmen bilden den einzigartigen Charakter von Street Racket, verlangsamen das Spiel, legen den Fokus auf die Ballkontrolle und machen die Sportart damit zu einem Spiel für alle.

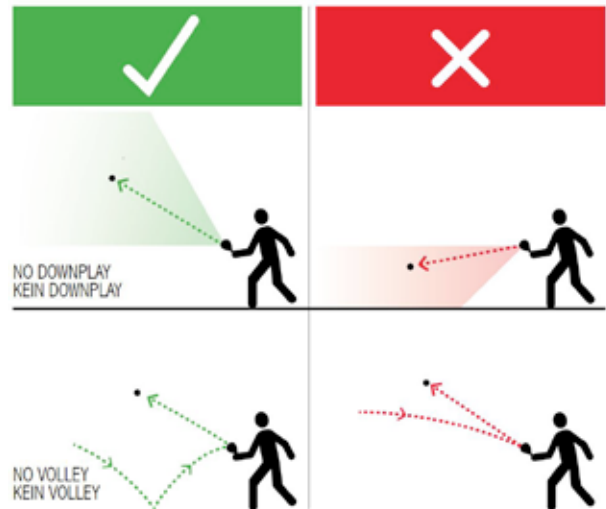


Abb. 14: Volley und Smash sind verboten!

- Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden.
- Die Spieler können überall stehen, einzig beim Anspiel dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.

Spielfelder

Es gibt drei grundsätzliche, Basisfelder, auf welchen das Konzept aufbaut: Einzelfeld, Kreuzfeld und Wandfeld. Diese bestehen jeweils aus quadratischen Einzelteilen und können kombiniert und erweitert werden.

Als empfohlene Standardgrösse gelten **2 Meter grosse Quadrate**, Street Racket funktioniert aber auf jeder Feldgrösse. Ein Standard-Einzelfeld misst somit 2 x 6 Meter, zudem sollte auf beiden Seiten ein Sicherheitsabstand zu anderen Strukturen von mindestens 1.5 Meter bestehen. Kleinere Felder stellen höhere Anforderungen an Kontrolle und Feinmotorik, grössere sorgen für mehr Bewegungsumfang.

Beim Einzelfeld werden drei gleich grosse Quadrate hintereinander aufgezeichnet. (Kreide, Farbe, Spray) oder markiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Hier sind Einzel- und Doppelspiele sowie diverse Rundlaufformen möglich. Der Ball muss jeweils über das mittlere Quadrat, welches das Netz ersetzt, gespielt werden und im anschliessenden Quadrat landen. Von dort wird der Ball wieder auf dieselbe Weise zurück gespielt.

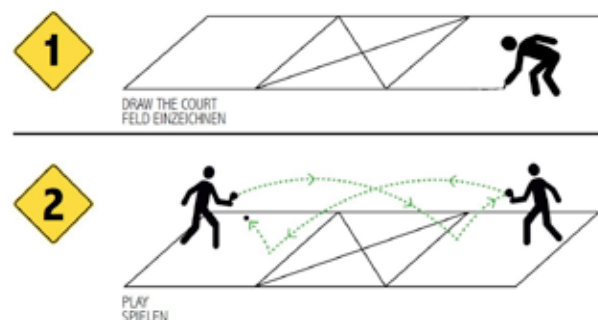


Abb. 15: Feld zeichnen und Spielen!

Street Racket für eine bewegte Schule

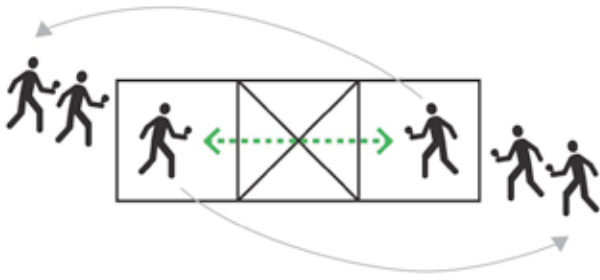


Abb. 16: Spielvariante „Rundgänger“.

Beim Kreuzfeld werden zwei Einzelfelder kombiniert und es entstehen viele neue Spiel- und Interaktionsmöglichkeiten. Auf diese Weise wird bei ausreichender Fläche noch mehr Bewegung, Spass und Kreativität initiiert. Die Kreuzfelder eignen sich auch hervorragend für diverse Arten von Ballstafetten, indem der Ball ringsum von einem Feld ins nächste gespielt wird während die Spieler am Ort bleiben oder sich nach dem Schlag in Ballrichtung oder auch gegen die Ballrichtung ins nächste Feld verschieben.

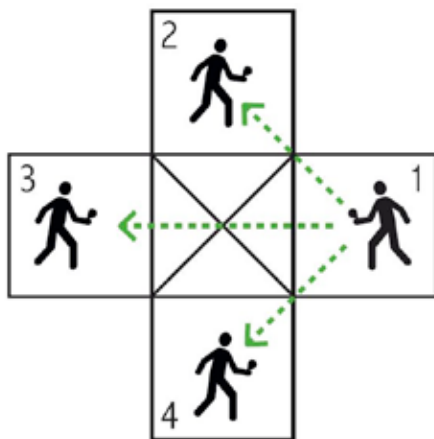


Abb. 17: Spielvariante Kreuzfeld.

Beim Wandfeld wird die Bodenfläche halbiert und zur Hälfte an einer Wand abgebildet. Neben Einzel und Doppel sind auch Rundlaufspiele möglich, werden mehrere Wandfelder kombiniert, steigt mit der Seitwärtsbewegung auch die Intensität der Übungsformen. Das Wandfeld eignet sich hervorragend für das freie, individuelle Spiel ohne Partner, für den Indoor-Gebrauch und speziell für das Bewegte Lernen in Klassenzimmer. Hierbei werden die Spielquadrate mit zusätzlichen Zahlenfeldern versehen um dann spielerisch Aufgaben in Fächern wie Mathematik oder Sprachen zu lösen.

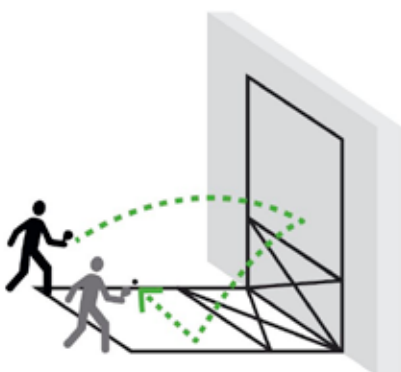


Abb. 18: Spielvariante Wandfeld.

Anwendungen ausserhalb der quadratischen Felder
Es gibt viele bekannte und neue Spiele wie Street Racket Golf, Dart und Boccia oder auch das Inselspiel, welche die Grundlagen schulen und auch auf der Wiese oder im Gelände sehr gut funktionieren.

Diese Spiele sorgen für teamorientierte Action und bereiten die Spieler ideal auf die kooperativen und kompetitiven Endformen auf den offiziellen Courts vor. In den Lehrmitteln sind auch alle diese Variationen gut beschrieben.



Abb. 18: Spielvariante Dartspiel.

INFOBOX



Webseite: www.streetracket.com

Email-Adresse für Kursanfragen, Beratung und andere Anliegen: info@streetracket.com

School-Tour: Im Frühjahr 2019 führt das Street Racket Team die erste Schultour in Österreich durch! Es gibt noch ein paar freie Plätze – wir freuen uns bei Interesse auf Ihre Kontaktaufnahme.

Auf unserem Blog www.streetracket.net/blog finden Sie viele weitere interessante Entwicklungsschritte.

Hier finden Sie laufend aktuelle Aktionen:

Facebook:

www.facebook.com/nolimitstoracketsports

Instagram: www.instagram.com/street_racket

(Buchtipps)



Ullstein Verlag
256 Seiten, 2018
12,40 €

No time to eat

Auf die Schnelle gesund ernähren!

Stress, Termine, Verpflichtungen – und das Essen wird zur Nebensache. Wenn uns der Hunger überkommt, greifen wir zu dem, was schnell verfügbar ist: zum belegten Brötchen vom Bäcker, zum Schokoriegel aus dem Automaten oder zum Fastfood. Die Folge: Wir neigen zu Übergewicht, werden müde und krank. Ernährungscoach und Podcasterin **Sarah J. Tschernigow** zeigt, dass gesunde Ernährung auch im stressigen Alltag funktioniert. Dafür muss niemand stundenlang in der Küche stehen. Das Erfolgsrezept: Ein wenig Organisationsgeschick, jeden Tag wenige Minuten in die Essenszubereitung investieren und unterwegs kluge Entscheidungen treffen. Dank 10-Punkte-Plan kann jeder gesunde Ernährung einfach und flexibel umsetzen, selbst unterwegs, auf Reisen und in besonders herausfordernden Situationen. Mit Sarahs Mealprep-Schema lassen sich in kürzester Zeit und mit wenigen Zutaten die besten und gesündesten Mahlzeiten für unterwegs zubereiten. So kommen wir auch ohne Kalorienzählen zum Idealgewicht und gehen energiegeladener und glücklich durch den Tag!



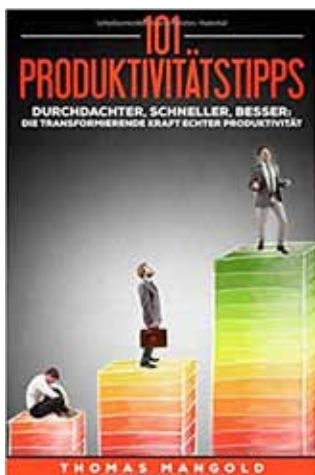
Mangold Verlag
166 Seiten, 2018
13,70 €

Konzentration steigern

Fokus erhöhen!

Durch fokussiertes und konzentriertes Arbeiten erledigst du deine Aufgaben in kürzester Zeit – das verschafft dir ein Gefühl der Zufriedenheit und neue Freiräume. Von nun an bestimmst du über deinen Terminkalender, nicht umgekehrt. Genieße die neugewonnene Freiheit mit deiner Familie oder fokussiere dich auf neue berufliche Herausforderungen. Der Autor **Thomas Mangold** greift in seinem Buch folgende Themen auf:

- Lerne Herausforderungen zu erkennen und zu meistern
- Lerne die richtigen Maßnahmen für fokussiertes Arbeiten
- Lerne Störungen und Ablenkungen zu erkennen und zu eliminieren
- Wende die richtigen Tools und Methoden an
- Entwickle deine persönliche Fokus-Strategie



Mangold Verlag
220 Seiten, 2018
19,90 €

101 Produktivitätstipps

Durchdachter. Schneller. Besser.

Schaffe mehr in weniger Zeit - und das ganz entspannt! Die Anforderungen werden höher, die Zeit zur Erledigung immer weniger, die Aufgaben und Projekte immer mehr. Ein Teufelskreis, vor allem für jene die nicht besonders produktiv sind. Der Autor **Thomas Mangold** hat in diesem Buch 101 leicht umsetzbare Tipps zusammengefasst, die dich effektiver, effizienter und produktiver machen. So kannst du einfach und schnell jene Produktivitätstipps herausfiltern, die für dich den meisten Mehrwert haben. Unterteilt sind die Tipps in folgende Kategorien: Ordnung statt Chaos, ein produktives Mindset, produktivitätsfördernde Gewohnheiten, spare Zeit, Ziele setzen, Ziele erreichen, ins TUN kommen, egoistisch sein und effiziente Planung. Du bekommst leicht umsetzbare Tipps, die dich zu einem produktiveren Menschen, zu einem produktiveren Pädagogen, zu einem produktiveren Studenten, zu einem produktiveren Mitarbeiter machen. Egal, was du machst und welche Aufgaben du zu erledigen hast: Die Tipps in diesem Buch werden dich wesentlich produktiver machen.

Inspiration für Körper und Geist!

Brandneu: 50 Arbeitskarten für das mentale Training!



Mentales Training

Mit mentalem Training haben wir ein sinnvolles Instrument, unseren Geist bewusst zu trainieren. Das ist in vielen Bereichen unseres Lebens nützlich: Wir nehmen unseren Körper und unsere Gedanken besser wahr, es fällt uns leichter zu lernen und wir bringen im Sport bessere Leistungen. Der Alltag wird qualitativ hochwertiger erlebt. Wir kommen im Beruf leichter voran und sind zielorientierter und motivierter. Mentales Training führt zu vielen positiven und anhaltenden Veränderungen. Deshalb „train your brain“.

5 Kategorien

Das „Stark im Kopf“ Kartenset besteht aus 50 Trainingskarten, die in fünf verschiedene Themen kate-

gorisiert sind: „Achtsamkeit“, „Motivation“, Mentale Stärke“, „Entspannung“ und „Konzentration“. Das sind wichtige Trainingsbereiche, die wir selbst durch Training beeinflussen können.

Aufbau der Kärtchen

Jede Karte ist folgendermaßen aufgebaut: Auf der Vorderseite ist das „Stark im Kopf“-Logo, die Kategorie und ein Zitat abgebildet, auf der Rückseite befindet sich dazu eine passende Übung mit einer konkreten Aufgabe.

So ist es möglich die Übungen nicht nur für sich selbst zu nützen, sondern auch mit Trainingsgruppen oder Schülern jeden Alters.

Vorderseite



Kategorie

Zitat

Rückseite



Übung

Aufgabe

„Lebe deine **beste** Version!“

Die beiden Autoren Erich Frischenschlager und Johannes Gosch sind der Meinung, dass jeder das Recht hat, das beste aus seinem Leben herauszuholen. Damit das auch gelingen kann, ist es nötig an einigen Schlüsselfaktoren zu arbeiten, wie z.B. an der mentalen Stärke. Weitere haben sie bereits in ihrem Buch „7 Key Facts“ ausführlich beschrieben. Erfolg ist trainierbar!



Bestellungen

Wenn du gerne an deiner mentalen Stärke mit dem Kartenset „Stark im Kopf“ arbeiten möchtest, bestelle noch heute ein Set per mail unter erich.frischenschlager@phst.at oder office@timelessvision.at

„Stark im Kopf“ Kartenset-Preis: 20.-
Porto: 2,50.-

Sportcamp Salcher

Schulsportwochen

in Kärnten und Slowenien!

Über 25 Jahre Erfahrung - Geprüfte Sportprofis - Lokale Partner
Die perfekte Sommersportwoche nach Ihren Wünschen!

Kärnten - Seeboden am Millstättersee

Vollpension + Sport € 337,- (Mo. - Sa.)

„kurze Woche“ € 327,- (Mo. - Fr.)
(gültig SJ 17/18)



12 Sportarten

Beachvolleyball
Mountainbiking
Kajak
Golf
Klettern
...

8 Häuser

Neuer Bikepark

Alle Informationen: www.diesportwoche.at/kaernten

Slowenien - Izola an der Adria

Vollpension + Sport € 363,-
(gültig SJ 17/18)



7 Sportarten

Biking
Tennis
Surfen
Beachvolleyball
...

Neu: Stand up Paddling

Direkt am Meer

Alle Informationen: www.diesportwoche.at/slowenien