

Viel Erfolg



Der AKH Vösendorf ist seit Jahren das erfolgreichste Team Österreichs.

In den Jahren 2003 – 2008 gewannen die „Vösendorfer Bullen“ als erste Mannschaft sechsmal hintereinander den Mannschaftsmeistertitel.

Auch die Jüngsten im Team (die 8-14-jährigen) triumphieren regelmäßig bei den Meisterschaften für Schüler und Jugendliche.

Geprüfte Übungsleiter und Trainer sorgen für die richtige Ausbildung.



Citius, Altius, Fortius *

Zur Vorbereitung auf eine erfolgreiche Karriere als Gewichtheber oder Gewichtheberin trainieren schon 8-12 Jährige den Mehrkampf.

Neben Laufen, Springen und Werfen wird auch der Bewegungsablauf der Olympischen Übungen „Reißen“ und „Stoßen“ spielerisch erlernt.

Die leichtathletischen Übungen fördern Geschicklichkeit und Koordination und stärken den gesamten Bewegungsapparat.

* **Schneller, Höher, Stärker**



Bullen Stark

Komm zum Training

Kultursaal , 2331 Vösendorf, Kindbergstraße 12

Montag, Mittwoch, Freitag ab 18:00 Uhr

Gewichtheben
www.akh-voesendorf.com

Gewichtheben

Fitness for all Sports

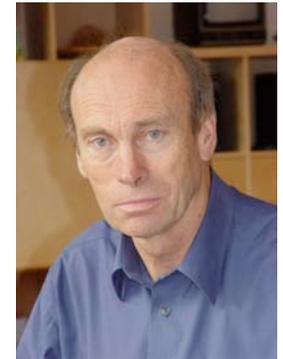


IMSB
Austria



Institut für medizinische und
sportwissenschaftliche
Betreuung

Johann Steinböck Str. 5
A-2344 Maria Enzersdorf



Prof. Hans Holdhaus

war bei allen Olympischen Spielen (seit Los Angeles 1984) als Betreuer von SportlerInnen unterschiedlichster Sportarten mit dabei.

Gewichtheben - mehr als nur Sport!

Kraft ist neben Ausdauer und Beweglichkeit ein wesentlicher Baustein unserer Lebensqualität. Fehlende Kraft wirkt sich stets negativ aus - im Beruf, in der Freizeit und natürlich auch im Sport. Krafttraining ist aber auch für die Gesunderhaltung wichtig. Denn nur eine ausreichend gekräftigte Muskulatur kann unsere Gelenke und die Wirbelsäule schützen.

Krafttraining ist Life-Time-Training, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren. In keiner Phase unseres Lebens können wir auf Kraft verzichten, denn Kraft ist auch Voraussetzung für jede Bewegung.

Aber Krafttraining sollte auch richtig erlernt werden. Fachmännische Aufsicht und wertvolle Tipps von Trainern sichern den Erfolg und helfen Fehler vermeiden.

Interessiert ...?

Martin Schödl, Obmann
0699 1030 1055

Gerhard Muckenhuber
Trainer

0699 1954 0120

Schnuppertraining jeden
Mittwoch ab 18:00 Uhr
Kultursaal Vösendorf