

Leichtathletik Olpe

Kallís Montagspost

Ausgabe 10/ 2016 14. März 2016

Die Leichtathletik demonstriert ihre Ausnahmeposition im Kreis Olper Athletinnen und Athleten stärkste „Fraktion“ bei der Ehrung



Johanna Heuel nimmt die Gratulationen entgegen

In Neu-Listernohl traf sich am vergangenen Freitag die Elite der regionalen Sportszene zur traditionellen Kreis-Sportlerehrung. Landrat Frank Beckehoff und der Vorsitzende des Kreissportbundes, Wilfried Schauerte, zeichneten 49 Einzelsportler, 23 Mannschaften und fünf in der Sportorganisation tätige Engagierte aus.

Die Leichtathletik, die bereits im vergangenen Jahr sowohl zahlenmäßig als auch leistungsmäßig den mit Abstand stärksten Anteil der Ehrungen auf die Bühne gebracht hatte, konnte in diesem Jahr noch eine Steigerung ausweisen. Großen Anteil daran hatten die Olper Athletinnen/ Athleten bzw. die Startgemeinschaft Olpe/Fretter, die bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen im vergangenen Jahr in Gütersloh erfolgreich war.

Nachstehend ein Überblick über die Ehrungen:



Leichtathletik Olpe

Einzelportler

Sarah Langemann: Platz 3 Westfälische Meisterschaften U 20 über 400 m Hürden
Platz 2 Westfälische Hallenmeisterschaften U 20 über 400 m

Marlitt Spille: Platz 1 Westfälische Hallenmeisterschaften U 16 im Kugelstoßen
Platz 3 Westfälische Meisterschaften U 16 im Kugelstoßen

Julia Springob: Platz 3 Westfälische Meisterschaften U 20 über 100 m

Franka Linse: Platz 1 Westfälische Meisterschaften U 16 im Hochsprung

Niklas Butzkamm: Platz 2 Westfälische Meisterschaften U 18 über 100 m

Hanne Gunkel, SC Fretter: Platz 3 Westfälische Meisterschaften U 16 über 300 m Hürden

Julian Gutstein, SC Fretter: Platz 1 Westfälische Hallenmeisterschaften U 16, 800 m

Teamwertung

Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Karina Heuel
Platz 1 bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften U 20 über 4 x 200 m

Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach
Platz 1 bei den Westfälischen Meisterschaften U 20 über 4 x 100 m
Platz 3 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Jena

Franka Linse, Alina Franke (SC Fretter), Greta Wulff (SC Fretter) und Cathrin Eiden
Platz 2 bei den Westfälischen Meisterschaften U 16 über 4 x 100 m

Lea Feldmann, Tessa Ochel, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Anna Willing, Sarah Langemann und Anja Beckmann
Platz 1 bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen (DJMM) U 18

Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Cathrin Eiden, Fiona Stutte, Anna Heine, Marlitt Spille, Johanna Nies, Dana-Sophie Henke, Laura Maiworm, Hanne Gunkel, Frieda Schulte, Alina Hoberg
Platz 2 bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen (DJMM) U 16

Alina Hoberg, Frieda Schulte, Wiebke Rosemeyer, Carlotta Hof, Annica Deblitz, Emma Rehse, Johanna Reißner, Esther Schnüttgen, Christin Schneider, Julia Hippler, Tabea Hupertz, Luisa Schürhoff
Platz 2 bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen (DJMM) U 14

Leichtathletik Olpe

In den Osterferien geht es wieder ins Trainingslager
Cuxhaven und Paderborn bilden den Grundstein für die Jahresplanung



Ein Superteam am Strand von Cuxhaven-Duhnen 2015

Cuxhaven steht für Abwechslung, für Neues. Natürlich wird uns das Stadion am Strichweg wieder zur Verfügung stehen, ebenso der Hallenkomplex in Grimmershörn. Sprünge und Bergaufläufe im tiefen Sand, Ausfallschrittgehen und Laufeinheiten, immer mal wieder auch mit den Staffelstäben, werden für Abwechslung sorgen. Auch das Powerwalking mit Handgewichten wird, wie in den vergangenen Jahren, wieder zum Angebot gehören. Dazu kommen die schönen langen Treppen am Deich, eine echte Herausforderung.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Auch die Werfer sollen auf ihre Kosten kommen. Speere und Kugeln werden aus Olpe mitgenommen und ihren Einsatz im Strichweg-Stadion erhalten. Die Trainings Schwerpunkte werden jedoch auf der Laufbahn liegen: Koordination, Sprinttechnik, Sprintstaffel, Hürden sowie Übungen zur Verbesserung der Tempoausdauer.

Das Team: Alina Franke, Greta Wulff, Fiona Stutte, Cathrin Eiden, Johanna Nies, Franka Linse, Hanne Gunkel, Anna Heine, Charlotte Watermann, Marlitt Spille, Dana-Sophie Henke, Kathrin Grenda, Tessa Ochel, Lea Feldmann, Anja Beckmann, Sarah Langemann, Luisa Knebel, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Tamara Müller, Tim Göbel, Emanuel Pululu, Julian Gutstein, Niklas Butzkamm, Paul Breitbarth

Trainingsleitung und Betreuung: Dieter Rotter, Karl-Heinz Besting, Petra Werthenbach, Cynthia Linse,



Ein Superteam im Ahornsportpark von Paderborn 2015

Die Mitglieder der Leistungsgruppe A 2 der Altersklassen U 14 und U 16 werden in der Woche ab Ostermontag wieder im Ahornsportpark in Paderborn zu Gast sein. 24 Mädchen sind zur Teilnahme eingeladen, unter ihnen erstmals eine Auswahl aus dem Jahrgang 2004. Darunter sicherlich viele Talente, die in den kommenden Jahren in die Leistungsspitze vorstoßen können. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Aufbau neuer Sprintstaffeln mit dem Ziel der Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften 2017.

Die Vorteile in Paderborn:

- ein komplettes Leichtathletikstadion
- einzigartige Fitnessspielplätze im oberen Bereich des Stadions
- eine Halle, die ihresgleichen sucht
- günstige Straßenverbindungen

Leichtathletik Olpe

Nach dem letztjährigen Wechsel sind wir in diesem Jahr ein weiteres Mal in der Jugendherberge Wewelsburg, rund 16 Kilometer außerhalb von Paderborn, untergebracht. Wie in Cuxhaven steht uns auch hier ein großer Aufenthaltsraum zur ausschließlichen Verfügung. Diesen werden wir wieder für Spieleabende nutzen, für einen Fernsehabend mit „Germanys next Topmodel“ und für das Entspannungstraining unter der Leitung von Steffi Schürhoff

Neben vielfältigen konditionellen und koordinativen Übungen wird auch in diesem Jahr vor allem das Sprintstaffeltraining im Vordergrund stehen. Weitere Schwerpunkte außerhalb der Sprintdisziplin werden die Sprungdisziplinen betreffen und die Wurfdisziplinen mit den Schwerpunkten Speer und Diskus.



Mit Spannung werden wir die Wetteraussichten abwarten, die es uns vielleicht wieder ermöglichen werden, einen Abschlussabend am Lagerfeuer unterhalb der Burg zu organisieren.

Das Team:

Anna Stricker, Josi Nebel, Johanna Reißner, Tabea Hupertz, Farelle Kouadio, Esther Schnüttgen, Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer, Julia Hippler, Carlotta Hof, Christin Schneider, Luisa Schürhoff, Jill Weier, Laura Maiworm, Frieda Schulte, Annica Deblitz, Zoe Hübner, Paula Glasow, Malina Jahn, Elsje Nies, Jule Quast, Lina Reiche, Liv Heite, Ronja Wurm

Trainingsleitung und Betreuung: Steffi Schürhoff, Erika Rosemeyer, Lena Braun, Michael Kluge und Karl-Heinz Besting

Leichtathletik Olpe

Der Rücken (Teil 2)

Von Dieter Rotter

Muskelverspannung nicht verharmlosen

Ein langer Tag am PC oder im Auto geht vorüber, der Nacken schmerzt, die Muskeln fühlen sich verhärtet an und Kopfschmerzen breiten sich aus. Viele kennen diese oder eine ähnliche Situation, die immer dann auftritt, wenn sich die Muskeln im Rücken verkrampfen. Doch warum verspannen sich Muskeln und was passiert, wenn daraus ein Dauerzustand wird?

Ursachen einer Muskelverspannung

Muskelverspannung (Myogelosen) werden durch eine dauerhafte Anspannung von Muskeln oder Muskelgruppen hervorgerufen. Die Folge: Die Muskulatur wird nicht mehr so gut durchblutet, sie verhärtet sich und beginnt zu schmerzen. Gründe gibt es dafür viele.

Hier sind exemplarisch einige aufgelistet:

- Einseitige Belastung durch monotone Körperhaltung (lange in einer Körperhaltung verbleiben)
- Ungewohnte Bewegungen
- Zugluft
- Psychische Belastungen
- Schutzreaktion der Muskeln auf vorhandene Schmerzen, die beispielsweise durch Bandscheibenerkrankungen entstehen
- Muskuläre Dysbalancen = Ungleichgewicht zwischen verschiedenen Muskelgruppen.

Wie fühlen sich Muskelverspannungen und Verspannungen im Rücken an?

Die Schmerzen, die durch eine verspannte Rückenmuskulatur entstehen, fühlen sich meist dumpf und tief sitzend an. Die Schmerzstärke ist von der Bewegung abhängig und schränkt diese oftmals ein. Sind Schultern und der Nackenbereich betroffen, können die Schmerzen vom Rücken in die Arme ausstrahlen. Auch Kopfschmerzen sind möglich. Im unteren Rückenbereich bleiben Muskelverspannungen manchmal unbemerkt. Kommt es zu einem Hexenschuss, machen sich Verspannungen durch starke Schmerzen bemerkbar.

Risiko lang anhaltender Muskelverspannung

Lösen sich die Verspannungen nicht, dauern länger an und werden die Schmerzen stärker, führt dies schließlich zu einer Verspannung weiterer Muskeln. Eine unwillkürliche Fehl- bzw. Schonhaltung ist die Folge. Diese Fehlhaltung löst weitere Verspannungen aus, die zu Nervenreizungen führen können. Es kommt zu einem Teufelskreis aus Muskelanspannung, Nervenreizung und Schmerz, der unbedingt unterbrochen werden muss. Denn: Wer lange Zeit an Verspannungen leidet, läuft Gefahr, dass sich daraus ein Schmerzgedächtnis und chronische Rückenschmerzen entwickeln.



Leichtathletik Olpe

Schmerzgedächtnis: Wenn der Schmerz Spuren im Gehirn hinterlässt

Überall im Körper befinden sich Schmerzrezeptoren, die bestimmte Reize wahrnehmen und über die Nerven an das Gehirn weiterleiten. Der Schmerz, der beispielsweise von einem gereizten Nerv an der Bandscheibe ausgeht, wird erst wahrgenommen, wenn die Information dafür im Gehirn angekommen ist und von den Nervenzellen verarbeitet wird. Schmerzen entstehen also im Kopf. Da Schmerzen etwas Bedrohliches sind, werden sie bevorzugt im Gehirn gespeichert. Das Problem dabei ist, je länger Schmerzen anhalten, desto sensibler reagiert das Nervensystem. Immer mehr Nervenzellen beginnen damit, dasselbe Schmerzsignal im Gehirn zu verarbeiten. Das heißt, die Schmerzen werden stärker, obwohl sich an der Ursache nichts geändert hat.

Rückenschmerzen und psychische Ursachen

Psychische Probleme und Stress im Alltag wirken sich auf die eigene Haltung und damit auf den Rücken aus. Aus dem Volksmund sind einige Redewendungen wie „sich krumm machen“, „sich verbiegen“, „kein Rückgrat haben“ bekannt, die eine Verbindung zwischen Seele und deren Auswirkung auf den Rücken andeuten. Doch was passiert tatsächlich, wenn wir unter Anspannung, Stress und „unter Strom“ stehen? Können Rückenschmerzen psychische Ursachen haben?

Die Muskeln - Spiegelbild des eigenen Befindens

Fühlen wir uns gestresst und angespannt, schüttet der Körper Adrenalin aus und macht die Muskeln startklar – zur Flucht oder zum Kampf. So war es einst gedacht, um vor den Gefahren der Urzeit davonzulaufen oder einen Büffel zu jagen. Die Muskeln mussten dabei Höchstleistungen erbringen, das Adrenalin baute sich auf natürliche Weise ab. Doch wie sieht es heute aus? Die Anspannung ist nach wie vor die gleiche, aber die Muskelleistung wird nicht immer benötigt. Das Adrenalin bleibt im Körper, die Folge sind Muskelverspannungen und Schmerzen aufgrund psychischer Belastungen. Verspannungen des Rückens können sich überall bemerkbar machen. Im Kreuz, im Nacken, an den Schultern. Dauerhafter Stress führt zu ständiger Verspannung der Muskulatur. Die Durchblutung verschlechtert sich und die Bandscheiben werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Das kann dazu führen, dass sich Bandscheiben, Knochen und Gelenke vorzeitig abnutzen oder die Nerven empfindlicher werden. Je länger der Stress und die Schmerzzustände andauern, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich die Schmerzen verselbstständigen. Dauerschmerzen sind die Folge.

Psychische Ursachen:

Probleme am Arbeitsplatz zeigen sich häufig durch Rückenschmerzen

Dass der eigene Arbeitsplatz eine Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen kann, ist den meisten Menschen bewusst. Dabei können sich die Art der Tätigkeit, der Arbeitsablauf und die Ausstattung des Arbeitsplatzes ungünstig auf den Rücken auswirken. Eine weitere Ursache für Rückenschmerzen, die gerne vernachlässigt wird, ist die eigene psychische Verfassung im Job. Laut des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) sind 85 Prozent der Rückenschmerzen durch psychische Ursachen entstanden oder sie tragen zum Erhalt der Schmerzen bei. Eine Studie der AOK ergab, dass sich hinter den meisten Rückenleiden Ängste am Arbeitsplatz verbergen.



Leichtathletik Olpe

Einige Faktoren, die zu Stress und Ängsten am Arbeitsplatz führen können:

- Schlechtes Betriebsklima/Soziale Konflikte
- Zeit-/Termindruck
- Ständige Erreichbarkeit
- Häufige Arbeitsunterbrechungen
- Fehlende Wertschätzung/Mangelnde Rückmeldung über die eigene Leistung
- Zu monotone Arbeitsaufgaben
- Zu komplexe Arbeitsaufgaben
- Geringe Unterstützung im Team
- Angst vor Arbeitsplatzverlust.

Schmerzen: (k)ein Dauerzustand

Es muss nicht immer der ganz große Stress sein: Jeder, der unter Rückenschmerzen ohne körperliche Ursache leidet, sollte seine eigene Einstellung hinterfragen. Ein Mix aus Zuständen, wie Niedergeschlagenheit, Pessimismus, Antriebslosigkeit oder Traurigkeit kann ausreichen, um Rückenschmerzen auszulösen. Doch egal, welche psychische Verfassung hinter den Rückenschmerzen steckt, wichtig ist es, diese nicht tatenlos zu ertragen und hinzunehmen. Wie akute Rückenschmerzen behandelt werden können, erfahren Sie hier. Bei psychischen Belastungen haben sich neben der konservativen Therapie, Entspannungsübungen und therapeutische Maßnahmen bewährt. Suchen Sie sich in jedem Fall professionelle Unterstützung, um den Teufelskreis aus Stresszustand und Schmerz zu durchbrechen.

Rückenschmerzen nach dem Sport?

Ursachen und Lösungen

Rückenschmerzen sind häufig auf eine zu schwache Muskulatur des Rumpfes zurückzuführen. Viel Bewegung im Alltag sowie ein regelmäßiges Sportprogramm können daher vor Beschwerden im Rücken schützen. Aber was tun, wenn Rückenschmerzen nach dem Sport auftreten? Kann Sport auch der Auslöser für Rückenschmerzen sein? Nicht jede Art von Training ist bei Rückenschmerzen geeignet. Auch empfehlenswerte Sportarten für den Rücken können bei falscher Ausführung mehr Schaden als Nutzen bringen. Sich gut zu informieren und kompetent anleiten zu lassen, ist daher das A und O für Personen, die

- trotz Rückenschmerzen Sport treiben möchten,
- Sport machen, um Rückenproblemen vorzubeugen oder
- die nach dem Training unter Rückenschmerzen leiden.

Fragen Sie zunächst Ihren Arzt, ob Ihre Lieblingssportart für Sie geeignet ist und wenn ja, lassen Sie sich von einem geschulten Trainer die richtigen Techniken zeigen. So können Sie den Rücken auf gesunde Weise stärken und Schmerzen effektiv vorbeugen.



Leichtathletik Olpe

Eine Ursache für Rückenschmerzen nach dem Sport:

Die ungeeignete Sportart

Es gibt verschiedene Sportrichtungen, die dem Rücken ernsthaft schaden können. Hierzu zählen Sportarten, die mit einer unvorteilhaften Haltung einhergehen oder solche, die mit schnellen, ruckartigen Bewegungen ausgeführt werden. Zu ersteren zählt beispielsweise das Golfen. Beim Abschlag nimmt der Spieler eine krumme Rückenhaltung ein und der Rumpf wird zu einer Seite hin mehr gebeugt als zur anderen. Rückenschmerzen nach dem Training sind damit vorprogrammiert. Zu den Sportarten, die den Rücken durch ruckartige Bewegungen schädigen, gehören insbesondere Ballsportarten wie Tennis und Squash, aber auch Handball oder Basketball. Durch die schnellen Bewegungen werden die Muskeln plötzlich beansprucht und können dabei überdehnt oder gezerrt werden. Außerdem werden die Bandscheiben beim Rennen oder Springen auf hartem Untergrund stark belastet – Rückenschmerzen sind die Folge.

Ein weiterer Auslöser für Rückenschmerzen nach dem Sport:

Die falsche Ausführung

Andere Sportarten sind bei Rückenschmerzen und zum Aufbau von stützender Muskulatur prinzipiell gut geeignet, müssen jedoch mit der richtigen Technik ausgeführt werden. Hierzu zählen zum Beispiel Kraftübungen im Fitnessstudio. Wer hier mit zu vielen Gewichten trainiert, um möglichst schnelle Erfolge zu erzielen, der schadet seinem Rücken durch hohen Verschleiß an der Wirbelsäule und den Gelenken. Darüber hinaus steigt das Risiko einer Verletzung, insbesondere für Bänderrisse und Muskelzerrungen. Das Trainieren mit weniger Gewicht und dafür mehr Wiederholungen schafft Abhilfe und verhindert Rückenschmerzen nach dem Sport. Außerdem sollte man bei allen durchgeführten Übungen nicht vergessen, zu jedem Muskel auch die Gegenspielermuskulatur zu trainieren. Wer also seinem Rücken etwas Gutes tun will, darf nicht nur die Rückenmuskeln trainieren, sondern sollte auch die Bauch- und Brustmuskulatur stärken. Eine weitere Sportart, die dem Rücken durchaus schaden kann, obgleich sie bei Rückenschmerzen immer wieder empfohlen wird, ist das Schwimmen. Rückenschwimmen und Kraulen sind für den Rücken tatsächlich überaus sinnvoll und stärken die Muskulatur des Rumpfes auf sanfte Weise. Viele Menschen beherrschen jedoch diese beiden Schwimmstile nicht richtig und können nur Brustschwimmen. Dabei führen die meisten ihre Bewegungen mit einer ungünstigen Technik aus: Wer Brustschwimmt und dabei den Kopf steif nach oben reckt, ohne während der Schwimmzüge unter Wasser zu tauchen, überstreckt seinen Hals und fällt dabei stark ins Hohlkreuz. Hierdurch können Rückenschmerzen begünstigt werden. Bei allen Sportarten gilt deshalb: Lassen Sie sich von einem Trainer die richtige Technik zeigen und kontrollieren Sie sich selbst häufig auf die korrekte Ausführung. Sonst wird ein rückenfreundlicher Sport schnell zum Auslöser von Rückenschmerzen.

Sportarten, die bei Rückenproblemen empfehlenswert sind

Radfahren ist eine geeignete Sportart, um den Rücken sanft zu kräftigen. Hierbei liegt das Körpergewicht auf dem Fahrrad, nicht den Knie- oder Hüftgelenken. Die Bewegungen sind fließend und nicht abgehackt. Durch die nach vorne geneigte Körperhaltung wird der Rumpf gekräftigt, vor allem die Lendenwirbelsäule profitiert davon. Auch Inlineskaten beziehungsweise Schlittschuhfahren sind bei Rückenproblemen gut geeignet. Dabei werden ebenfalls gelenkschonende Bewegungen ausgeführt. Neben Beinen und Gesäß werden auch die Muskeln des Bauches und Rückens trainiert. Joggen, Nordic-Walking, Yoga oder Wandern sind



Leichtathletik Olpe

außerdem bei Rückenschmerzen sinnvoll. Wichtig ist hierbei jedoch, auf geeignetes Schuhwerk zu achten und auf weichem Untergrund zu gehen. Auf hartem Asphalt werden diese Sportarten nämlich schnell zu einer Belastung für die Wirbelsäule. Bei Rückenschmerzen besonders bewährt hat sich das Klettern. Hierbei werden unterschiedlichste Muskelgruppen beansprucht: Ein Muskelkater an den ungewöhnlichsten Körperstellen kommt bei Ungeübten häufig vor. Wichtig ist hierbei, dass sich Sportanfänger schulen lassen. Dies ist einerseits für die richtige Sicherung und andererseits für das Erlernen der Klettertechniken unverzichtbar. Für alle Sportarten gilt: Vor dem Sport sollte man sich intensiv aufwärmen, um die Muskeln auf die Anstrengung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Am Ende des Trainings sollte der gesamte Körper gedehnt werden, um Verspannungen und Muskelverkürzungen zu verhindern und Rückenschmerzen vorzubeugen. Tipp: Nach dem Training sollten Sie direkt unter die Dusche oder wenn möglich sogar in die Sauna gehen. Nehmen Sie sich für danach auch trockene, frische Kleidung mit zum Sport. Dies hat nicht nur hygienische Gründe: Denn wer die feuchte, verschwitzte Sportbekleidung nach dem Training anbehält – und sei es nur für den Nachhauseweg – riskiert eine unnötige Verspannung der Muskulatur.

Rückenschmerzen vorbeugen?

Mit den richtigen Maßnahmen kann dies gelingen!

Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden Beschwerden im Rücken. Gerade ältere Personen sowie Patienten, die immer wieder davon betroffen sind, sollten versuchen, der Entstehung von Rückenschmerzen vorzubeugen. Dies gelingt mit einfachen, aber konsequenten Maßnahmen, die den Rumpf stärken, Rückenmuskeln aktivieren und die Wirbelsäule entlasten. Mit ein paar einfachen Regeln, die sich im Alltag ganz einfach umsetzen lassen, können Sie Ihr Rückenschmerzrisiko senken.

Wer rastet, der rostet!

Bewegung tut gut und beugt Rückenschmerzen vor. Diese Erkenntnis scheint bei den meisten Menschen in Deutschland aber noch nicht angekommen zu sein. Denn zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit am liebsten zu Hause auf dem Sofa. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage von F.A.Z.-Institut und Forsa unter 1.000 Personen über 14 Jahre zu ihrem Bewegungsverhalten. Der Grund dafür ist simpel: Trotz eines schlechten Gewissens können sich die Deutschen einfach nicht aufraffen.

„Wir müssen es schaffen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Sonst sind bei den Bewegungsmuffeln langfristig Rückenschmerzen vorprogrammiert“, sagt Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge und Leiter der Rückenschule Hannover. Sportliche Höchstleistungen sind dabei gar nicht gefragt. Kleine Aktivitäten lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. So sollte man Besorgungen öfter zu Fuß erledigen, eher mal Treppen steigen statt den Aufzug benutzen oder das Fahrrad aus dem Keller holen. Schon mit fünfzehn Minuten Fußweg zweimal täglich in mäßigem Tempo zur Bahn oder zum Einkaufen können auch Couch-Potatoes die Hälfte ihres Tagessolls an körperlicher Aktivität erreichen. Es darf auch gerne etwas mehr sein.

Oft spielt auch eine Verspannung der Muskulatur oder eine Überlastung der Wirbelsäule eine Rolle. Daher ist es wichtig, die Muskeln des Rumpfes zu kräftigen, zu dehnen und ausreichend zu bewegen. „Kräftige Muskeln helfen der Wirbelsäule ihre Stützfunktion zu erfüllen und Rückenschmerzen zu vermeiden. Sport spielt dabei eine wichtige Rolle. Viele Sportarten fördern außerdem Beweglichkeit und Koordination und damit das Zusammenspiel aller



Leichtathletik Olpe

Komponenten, die den Rücken gesund erhalten“, rät Petra Regelin vom Deutschen Turner Bund.

Rückenschmerzen durch Stressabbau vorbeugen

Um Verspannungen der Muskeln vorzubeugen, sollten Sie außerdem auf einen gesunden und möglichst stressfreien Lebensstil achten. Unter psychischer Belastung und Anspannung verkrampfen sich automatisch auch unsere Muskeln. Dies kann soweit führen, dass es zu anhaltenden, schmerzhaften Verspannungen der Rückenmuskeln kommt. Sorgen Sie beispielsweise nach einer stressigen Woche für den nötigen Ausgleich: Unternehmen Sie in Ihrer Freizeit etwas, das Ihnen Spaß macht und schalten Sie vom Alltagsstress ab. Ein duftendes Bad, ein Saunabesuch oder ein Ausflug ins Grüne helfen beim Entspannen. So beugen Sie nicht nur einer psychischen Überlastung, sondern auch Rückenschmerzen vor.

Die Wirbelsäule vor Überlastung schützen

Auch im Alltag können Sie Ihren Rücken unterstützen, Ihre Wirbelsäule schonen und so Rückenschmerzen vorbeugen. Hierfür sollten Sie zum Beispiel beim Aufheben und Tragen schwerer Gegenstände oder beim Sitzen und Stehen auf die richtige Technik beziehungsweise Körperhaltung achten. In der Rückenschule können Sie erlernen, worauf es bei diesen Bewegungsabläufen besonders ankommt. Beim Sitzen am Schreibtisch helfen ergonomische Büromöbel. In der Nacht können Sie Ihren Rücken durch eine geeignete Matratze und Schlafposition entlasten: Die Rückenlage, bestenfalls mit leicht erhöhten Beinen, ist für die meisten Rückenprobleme am besten geeignet.

Rückenschmerzen durch gesunde Ernährung vorbeugen

Um Rückenschmerzen von vornherein vorzubeugen, sollten Sie auf einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung achten. Durch eine abwechslungsreiche Kost gelingt es, Ihren Körper mit allen benötigten Nährstoffen zu versorgen und somit auch Ihrem Rücken wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zuzuführen.

Die 5 häufigsten Rückensünden

Bedenklich: Eine Studie zur Mediennutzung von ARD und ZDF kam zu dem Ergebnis, dass die Bundesbürger (ab 14 Jahren) durchschnittlich mehr als fünf Stunden am Tag vor dem Computer oder dem Fernseher verbringen. Vier Stunden gehen allein auf das Fernsehkonto. Vermutlich wird die meiste Zeit davon im Sitzen verbracht - eine der häufigsten Rückensünden. Doch warum schadet das dem Rücken und welche Sünden sind noch bekannt?

Rückensünde Nr. 1: Viel zu viel Sitzen am Arbeitsplatz und in der Freizeit

In der Schule, am Arbeitsplatz oder auf dem Heimweg verbringen wir die meiste Zeit im Sitzen. Zu Hause geht es dann vor dem PC, Fernseher, Tablet oder Smartphone weiter. Das viele Sitzen belastet nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern ist auch schlecht für den Rücken. Einerseits erschlaffen die Bauchmuskeln bei falscher Sitzhaltung und der Rücken verkrümmt sich. Durch diesen Rundrücken werden die Bandscheiben ungleichmäßig belastet und nicht



Leichtathletik Olpe

optimal mit Nährstoffen versorgt. Andererseits können die Gelenke der einzelnen Wirbelkörper durch zu langes Sitzen gereizt werden, sich entzünden und zu schmerzen beginnen.

- Lösung: Sitzen Sie dynamisch! Wechseln Sie auf der Arbeit und in der Freizeit immer mal wieder die Sitzposition. Zwischendurch sollten Sie aufstehen, kleine Pausen einlegen und sich strecken.

Rückensünde Nr. 2: Zu wenig Bewegung

Die erste Rückensünde lässt schon vermuten, dass wir uns durch zu langes Sitzen zu wenig bewegen. Dadurch geraten die Muskeln in Mitleidenschaft, sie verkümmern, werden schlechter durchblutet und verspannen sich. Der Weg für Rückenschmerzen ist geebnet.

- Lösung: Erledigen Sie kleinere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, anstatt sich ins Auto zu setzen. Treiben Sie in Ihrer Freizeit noch keinen Sport, dann suchen Sie sich eine Rücken schonende Sportart, um Ihren gesamten Körper zu trainieren und fit zu machen.

Rückensünde Nr. 3: Schonung bei Rückenschmerzen

Wer bereits betroffen war, weiß wie es ist. Schmerzt der Rücken, fallen einem sonst einfache, alltägliche Bewegungen schwer. Dabei gerät man ganz leicht in eine Schonhaltung, um die Schmerzen erträglicher zu machen. Doch diese Haltung ist unnatürlich, es kommt zu Fehlhaltungen. Vor allem die Muskeln werden dabei strapaziert. Neue Schmerzen entstehen oder bleiben erhalten.

- Lösung: Versuchen Sie, trotz der Schmerzen aktiv zu bleiben und Ihre Beweglichkeit weitestgehend aufrecht zu erhalten.

Rückensünde Nr. 4: Stress, Ärger, Ängste

Sorgen, Ängste sowie Stress bei der Arbeit oder in der Familie – auf Dauer kann das eigene Empfinden dem Rücken zur Last fallen. Die Muskeln verspannen und Blutgefäße verengen sich. In der Folge werden Wirbel und Bandscheiben schlechter mit Nährstoffen versorgt, Rückenschmerzen entstehen. Außerdem wurde durch Untersuchungen belegt, dass durch Überlastung und Überforderung schmerzverarbeitende Zentren im Gehirn aktiviert werden. Es macht somit keinen Unterschied, ob die Schmerzen aufgrund einer „echten“ Verletzung der Wirbelsäule entstehen oder durch eine seelische Verletzung hervorgerufen werden.

- Lösung: Suchen Sie gezielt einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Planen Sie Unternehmungen mit Freunden, schalten Sie beim Lesen eines guten Buches ab oder erlernen Sie Entspannungsübungen. Wichtig ist, dass Kummer und Sorgen in Ihrem Leben nicht überhand nehmen.

Rückensünde Nr. 5: Ungünstige Schuhe

Schuhe mit zu hohen Absätzen (höher als 3 cm), zu unelastisches und starres Schuhwerk führen mitunter nicht nur zu Fußschmerzen, sondern auch zu Rückenschmerzen.

- Lösung: Kaufen Sie Schuhe mit kleineren Absätzen und einen elastischen Schuh, der die Füße nicht beim Abrollen behindert. Fußgymnastik (zum Beispiel kleine Gegenstände

Leichtathletik Olpe

barfuß mit den Zehen greifen und in einen Korb legen) und barfuß laufen aktivieren sowohl die Fußmuskeln als auch die tiefe Rückenmuskulatur.

Der Rücken will regelmäßig – am besten täglich - bewegt und sanft beansprucht werden, um das Muskelkorsett zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern.

Nachfolgend werden eine **beispielhafte Auswahl geeigneter Übungen** vorgestellt:

Mobilisierung der Wirbelsäule

Päckchen

Klein wie ein Päckchen: Man legt sich auf den Rücken und zieht die Beine zum Oberkörper. Dann wird mit kleinen Kreisbewegungen im Lendenwirbelbereich begonnen.



Übungen für die Lendenwirbelsäule: Beckenbewegungen asymmetrisch

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und berühren Sie mit den Händen die Knochenpunkte an beiden Seiten des Beckens. Versuchen Sie nun, die linke Seite des Beckens zum linken Fuß hin zu verschieben, während Sie die rechte Beckenseite kopfwärts bewegen.

Dann ändern Sie die Bewegungsrichtung und verschieben den rechten Beckenpunkt in Richtung Füße und die linke Beckenseite in Richtung Kopf.

Achten Sie darauf, dass die Beine während der Übungen locker liegen bleiben und der Brustkorb sich nicht mitbewegt. Die Übungen sollten rasch (etwa im Sekundentakt) ohne Anstrengung gelingen.

Wiederholen Sie die Übungen 10-20 Mal.

Ziel der Übung: Schonende Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Seitneigung sowie Muskelentspannung.

Leichtathletik Olpe



Übungen für die Lendenwirbelsäule: Knie pendeln

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße mit abgewinkelten Beinen auf den Boden. Bewegen Sie die aufgestellten Beine gemeinsam locker und ohne Anstrengung nach rechts und links. Die Bewegung sollte kontrolliert und im Atemrhythmus erfolgen: In der Ausatmung bewegen sich die Knie nach außen und in der Einatmung ziehen die Bauchmuskeln die Knie wieder zur Mitte zurück.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Ziele der Übung: Schonende Bewegung des gesamten unteren Rückens sowie Entspannung verspannter Muskelgruppen.



Leichtathletik Olpe

Übungen für die Lendenwirbelsäule: Beckenbewegungen symmetrisch

Ausgangsstellung: Seitlage

Legen Sie sich auf eine Seite und winkeln Sie die Beine leicht an. Kippen Sie nun das Becken nach vorne, sodass sich die Lendenwirbelsäule streckt. Rollen Sie anschließend das Becken nach hinten ein, sodass sich die Lendenwirbelsäule wieder beugt.

Achten Sie bei den Übungen darauf, dass der Brustkorb sich nicht mitbewegt, sondern fest am Boden bleibt. Die Übungen sollten etwa im Sekundentakt und ohne größere Anstrengung durchgeführt werden.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Ziele der Übung: Schonende Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Streckung und Beugung sowie eine Entspannung der Muskulatur.



Übungen für den gesamten Rücken: Katzenbuckel und Pferderücken

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und wechseln Sie langsam zwischen der Haltung eines Pferderückens und der eines Katzenbuckels. Dabei sollte jede Bewegung vom Kopf und vom Hals eingeleitet werden. Das heißt, dass Sie beim Katzenbuckel zunächst das Kinn auf die Brust legen, bevor Sie den Rücken abrunden. Anschließend bewegen Sie den Kopf wieder nach oben, sodass der Blick sich nach vorne richtet und die Wirbelsäule wieder wie bei einem Pferderücken nach unten durchgestreckt wird.

Wiederholen Sie diese Übungen 10-20 Mal.

Ziele der Übung: Schonende Mobilisation über die gesamte Länge der Wirbelsäule in Streckung und Beugung sowie Muskelentspannung.

Leichtathletik Olpe



Übungen für den gesamten Rücken: Beugen und Strecken

Ausgangsstellung: Sitzend

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.

Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.

Wiederholen Sie die Übungen 10-20 Mal.

Ziel der Übung: Anregung der Wirbelsäule in Beugung und Streckung.



Leichtathletik Olpe

Übungen für den Rücken, Po und Oberschenkel: Brücke bauen

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich am Boden auf den Rücken und bauen Sie mit aufgestellten Beinen zunehmend Druck unter den Fußsohlen auf, bis Sie spüren, dass das Becken sich von selbst leicht anhebt.

Strecken Sie nun langsam den Po in die Luft, bis die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden, atmen Sie dabei gleichmäßig weiter und halten Sie die Spannung. Anschließend können Sie wieder langsam Wirbel für Wirbel den Rücken auf der Unterlage ablegen.

Wiederholen Sie die Übungen 5-10 Mal.

Übungssteigerung: Sie können die Übungen deutlich erschweren, indem Sie, während das Becken in der Luft ist, eines der Beine gestreckt in der Luft anheben.

Ziel der Übung: Kräftigung der Bein-, Gesäß- und lumbalen Rückenmuskulatur.



Leichtathletik Olpe



Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Übungen für den Bauch: Oberkörper einrollen mit Unterbauchspannung

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine im abgewinkelten Zustand in die Luft. Oberkörper und Oberschenkel sowie Oberschenkel und Unterschenkel bilden einen 90° Winkel. Bauen Sie mit den Händen Druck gegen die Oberschenkel auf und halten Sie diese Spannung für mehrere Atemzüge. Der Oberkörper rollt sich dabei ein und die Muskeln im Unterbauch sind dabei deutlich zu spüren. Der Nacken bleibt während der gesamten Übungsdurchführung gestreckt. Wiederholen Sie diese Übungen 5 Mal und halten Sie die Spannung für jeweils 10 Sekunden. Übungsalternative: Bei der erschwerten Übungsalternative liegen die Hände im Nacken. Rollen Sie den Oberkörper beim Ausatmen nach oben ein und legen Sie sich beim Einatmen wieder gerade auf den Boden.

Wiederholen Sie die Übungen 10-20 Mal.
Ziel der Übung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.



Leichtathletik Olpe

Übungen für den Bauch: Diagonale Bauchspannung

Ausgangsstellung: Rückenlage

Aus der Rückenlage heben Sie die Beine im 90° Winkel an. Richten Sie Ihren Oberkörper von der Matte auf und üben Sie mit der Hand Druck gegen die Oberschenkel aus. Halten Sie diese Spannung für mehrere Atemzüge. Lassen Sie den Oberkörper wieder langsam abrollen. Der Nacken bleibt während der gesamten Übung gestreckt.

Wiederholen Sie die Übungen 5-10 Mal und halten Sie die Spannung für circa zehn Sekunden. Wechseln Sie danach die Seite.

Übungsalternative: Bei der Übungsalternative werden die Hände nicht gegen den Oberschenkel gedrückt, sondern beide Hände gemeinsam während der Ausatmung diagonal an den Oberschenkeln vorbei geschoben, erst am linken Bein vorbei, später am rechten Bein vorbei. Legen Sie den Oberkörper bei der Einatmung wieder nach unten ab.

Wiederholen Sie die Übungen 10-20 Mal und wechseln Sie danach die Seite.
Ziel der Übung: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.



Übungen für den oberen Rumpf und Arme: Druck und Zug

Ausgangsstellung: Sitzend oder stehend

Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander und bauen Sie Druck auf, indem Sie die Handflächen fest aufeinander drücken. Halten Sie diese Spannung für mehrere Atemzüge. Sie sollten dabei vor allem Ihre Muskeln im Brustbereich und den Armen spüren. Anschließend verhaken Sie die Finger ineinander und ziehen sie auseinander.

Wiederholen Sie diese Übungen jeweils fünf Mal und halten Sie für mindestens zehn Sekunden die Spannung.

Ziel der Übung: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.

Leichtathletik Olpe



"Sonnenaufgang" im Vierfüßler

Ausgangsstellung: Vierfüßlerposition

Schieben Sie die linke Hand aus der Vierfüßlerposition zunächst unter dem Körper durch nach rechts. Anschließend führen Sie den linken Arm in einem großen Bogen (wie bei einem Sonnenaufgang) nach oben, so dass am Schluss die Fingerspitzen zur Decke zeigen.

Kombinieren Sie diesen Bewegungsablauf mit der Atmung: Einatmend den Arm nach oben strecken und in der Ausatmung den Arm wieder nach unten führen.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal, dann Seite wechseln.

Ziele der Übung: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, rotatorische Mobilisation der Wirbelsäule.



Leichtathletik Olpe

Diagonales Arm-Bein-Abheben

Ausgangsstellung: Vierfüßlerposition

Heben Sie im Wechsel das linke Bein und den rechten Arm bis zur Horizontalen ab und führen im Anschluss das linke Knie und den rechten Ellbogen zusammen. Beim Auseinanderbewegen einatmen und beim Zusammenführen ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal, dann Seite wechseln.

Ziel der Übung: Kräftigung der Arm-, Bein- und Rückenstreckmuskulatur.



Sonnenaufgang im Sitz

Ausgangsstellung: Sitzend

Stützen Sie sich mit dem rechten Unterarm während der ganzen Übung auf dem rechten Oberschenkel ab.

Bewegen Sie den linken Arm aus der hängenden Position heraus in einem großen Bogen (wie bei einem Sonnenaufgang) nach oben, so dass zum Schluss die Fingerspitzen zur Decke zeigen, der Blick folgt den Fingern.

Kombinieren Sie diesen Bewegungsablauf mit der Atmung: Einatmend den Arm nach oben strecken und in der Ausatmung den Arm wieder nach unten führen.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal und wechseln Sie dann die Seite.

Ziel der Übung: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.

Leichtathletik Olpe



Sonnenaufgang im Vierfüßler

Ausgangsstellung: Vierfüßlerposition

Schieben Sie die linke Hand aus der Vierfüßlerposition zunächst unter dem Körper durch nach rechts. Anschließend führen Sie den linken Arm gegen den Widerstand des Fitnessbands in einem großen Bogen (wie bei einem Sonnenaufgang) nach oben, so dass am Schluss die Fingerspitzen zur Decke zeigen.

Kombinieren Sie diesen Bewegungsablauf mit der Atmung: Einatmend den Arm nach oben strecken und in der Ausatmung den Arm wieder nach unten führen.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal, dann Seite wechseln.

Ziele der Kräftigungsübung: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, rotatorische Mobilisation der Wirbelsäule.



Leichtathletik Olpe

Diagonales Arm-Bein-Abheben

Ausgangsstellung: Vierfüßlerposition

Heben Sie das linke Bein und den rechten Arm gegen den Widerstand des Fitnessbands bis zur Horizontalen ab und führen im Anschluss das linke Knie und den rechten Ellbogen zusammen. Beim Auseinanderbewegen einatmen und beim Zusammenführen ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal, dann Seite wechseln.

Ziel der Kräftigungsübungen: Kräftigung der Arm-, Bein- und Rückenstreckmuskulatur.



Gymnastikband vor dem Körper auseinanderziehen

Ausgangsstellung: Sitzend

Fixieren Sie das Fitnessband mit leichter Vorspannung, indem Sie es um beide Handflächen wickeln.

Bewegen Sie nun die waagrecht gehaltenen Unterarme gegen den Fitnessband-Widerstand nach außen, ohne dass die Ellbogen den Kontakt zum Rumpf verlieren.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Variante: Diagonales Auseinanderziehen des Fitnessbandes.

Ziel der Kräftigungsübungen: Kräftigung der Arm- und aufrichtenden Rumpfmuskulatur.



Leichtathletik Olpe

Gymnastikband nach oben schieben

Ausgangsstellung: Sitzend

Fixieren Sie das Fitnessband in leichter Vorspannung, indem Sie es um beide Handflächen wickeln und unter beiden Fußsohlen durchführen.

Strecken Sie nun aus einer gebeugten Ellbogenstellung heraus die Arme gegen den Fitnessband-Widerstand nach oben, indem Sie sich vorstellen, ein großes Tablett auf den Händen zur Decke zu schieben.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Variante: Komplexe diagonale Fitnessband-Wicklung zur Intensivierung der Übung.

Ziel der Übung: Kräftigung der Armmuskulatur und der aufrichtenden Rumpfmuskulatur.



Gymnastikband nach vorne schieben

Ausgangsstellung: Sitzend

Fixieren Sie das Fitnessband in leichter Vorspannung, indem Sie es um beide Handflächen wickeln und um die Schultern herum führen.

Strecken Sie nun aus einer gebeugten Ellbogenstellung heraus die Arme gegen den Fitnessband-Widerstand nach vorne. Stellen Sie sich dabei vor, einen großen Gegenstand mit den Händen von sich weg zu drücken.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Ziel der Übung: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.

Leichtathletik Olpe



Morning Prayer

Ausgangsstellung: Sitzend

Fixieren Sie das Fitnessband in leichter Vorspannung, indem Sie es um beide Handflächen wickeln und unter beiden Fußsohlen durchführen. Strecken Sie nun die vor der Brust aneinander gelegten Handflächen gegen den Fitnessband-Widerstand nach oben. Dabei sollen sich die Fingerspitzen zur Decke bewegen, ohne dass die Nackenmuskulatur sich stark verspannt und die Schultern deutlich nach oben zieht.

Wiederholen Sie die Übung 10-20 Mal.

Ziel der Übung: Kräftigung der Arm- und aufrichtenden Rumpfmuskulatur.



Leichtathletik Olpe



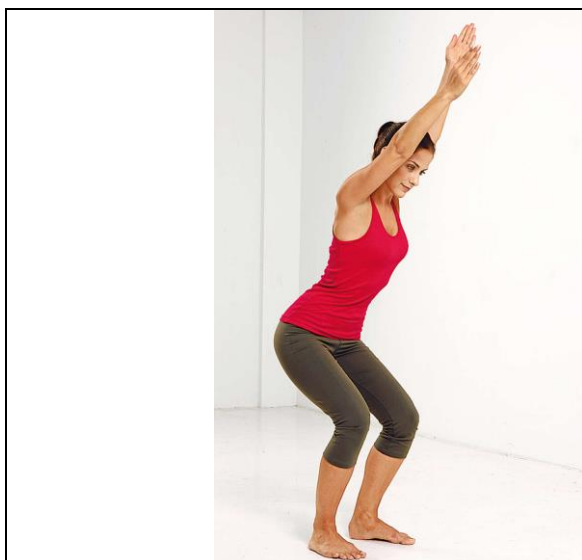
Krauler

Mit der Schwimmbewegung werden die tief liegenden Rückenmuskeln trainiert. Man legt sich auf den Bauch, um Beine und Arme auf- und ab zu bewegen.



Pendel

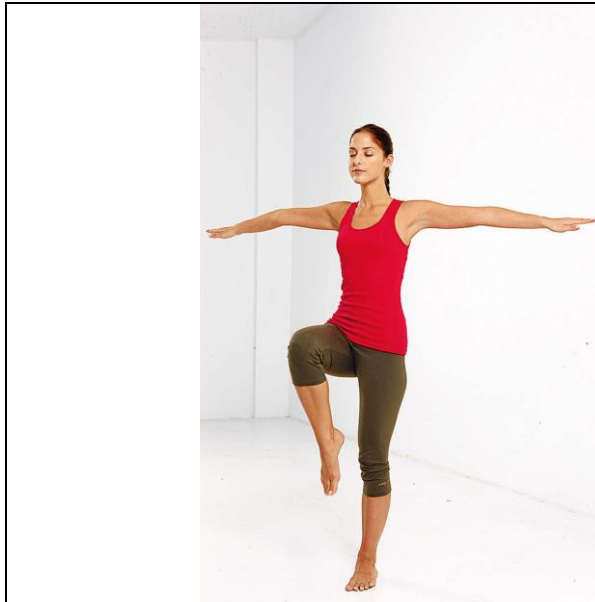
Gerade stehen. Das linke Bein so weit wie möglich anheben, Arme locker hängen lassen. Nun das linke Bein angewinkelt langsam nach hinten, gleichzeitig den rechten Arm gestreckt nach oben führen (Rücken bleibt aufrecht). Steigern: Augen schließen.



Hacker

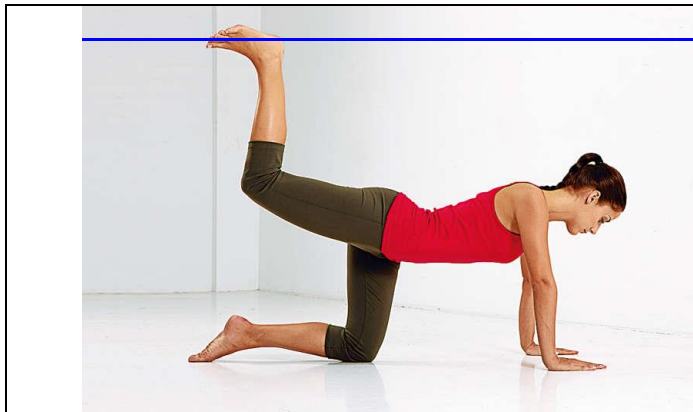
Mit schulterbreit geöffneten Beinen hinstellen. Die Knie leicht beugen, den Oberkörper nach vorn neigen (dabei gerade halten!). Nun die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule strecken und 20 bis 30 Sekunden lang schnelle, kleine Hackbewegungen durchführen.

Leichtathletik Olpe



Flamingo

Aufrecht hinstellen und Augen schließen. Rechtes Bein anwinkeln, Arme seitlich auf Schulterhöhe vom Körper wegstrecken.



Wippe

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Rechtes Bein zunächst auf Höhe des Rückens anheben, Unterschenkel und Fuß jeweils rechtwinklig abknicken. Nun das Bein 5- bis 10-mal leicht weiter anheben und senken.

Zusammengestellt aus Veröffentlichungen von

- „Apotheken-Umschau“
- Aktion Gesunder Rücken e.V.
- Lifeline
- NetDoktor
- FitForFun



Leichtathletik Olpe

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

So. 17.04.	Werfertag des TV Jahn Siegen	Geisweid
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block	??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen Bottrop	
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Arnsberg
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Lage (Lippe)
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18	Heidenheim
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

Leichtathletik Olpe

Der Basar

Spikes im Angebot (Torsten Jahn, Tel. 02761/801534)

Adidas: Größe 36,5 für 8,- Euro

Brooks: Größe 37,5 für 15,- Euro (Spike-Nägel in einem guten Zustand)

Zwecks Anprobe kann auch Malina Jahn beim Training angesprochen werden.



Angebot Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370



folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de