

# Pressemitteilung

Nr. 2011-08

Erstellt am:

22.03.2011

Wir bewegen Zukunft



Erscheint (Medium, Datum):

Zeitungen: lokale Presse, sofort

1 **SPORTKREIS OSTALB / 6.Frauentreff**

2 **Tolles Programm: 6. Frauentreff- Frauen,**  
3 **Sport und Mehr!**

4

5 Ostalbkreis (PM) Die stv. Vorsitzende Frauen des Sportkreises  
6 Ostalb, Conny Sanwald-Frösch, die diesen Klassiker zum 6.sten  
7 Mal vorbereitet hat, haben wir kurz vor der Veranstaltung in  
8 Lauchheim interviewt. Wie das Programm, aussieht erläutert sie  
9 uns im Gespräch.

10 **Frage:**

11 "Was hat Sie bewogen die Themen Rhetorik, Ernährung und  
12 Bodytoning für das 6. Frauentreffen morgen in Lauchheim zu  
13 wählen?"

14 **Antwort:**

15 "Es sind zunächst die Wünsche der Teilnehmerinnen berücksichtigt,  
16 die sie auf den Evaluationsbögen der vergangenen Jahre geäußert  
17 haben. Und dann haben wir aktuelle Themen aufgegriffen. Bei der  
18 Rhetorik geht es uns allen doch oft so: Stellen Sie sich vor, Sie  
19 kommen in einen Saal voller Menschen, die erwartungsvoll auf Sie  
20 blicken. Zig Augenpaare sind auf Sie gerichtet, ebenso viele  
21 Ohren warten auf Ihre klangvolle Stimme. Oh je, was ist los? Es  
22 kommt da so ein kleiner Schelm, der einem von hinten ganz heiß  
23 und kalt über den Rücken klettert, jede Rippe einzeln umklammert,

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

24 dem Hals entweder von außen eine Schlinge um die Kehle bindet  
25 oder, vom Magen über die Speiseröhre ihn von innen  
26 zukleistert mit unüberwindlichen Hindernissen, oder im  
27 schlimmsten Fall bis ins Hirn vordringt und das Sprachzentrum  
28 total blockiert und zudem das Herz dermaßen auf Tour bringt, dass  
29 man es in der kleinsten Haarspitze pochen hört. Wer kennt sie  
30 nicht die Angst, den Mund wie im Alptraum zu öffnen ohne einen  
31 Ton hervorzubringen, zumindest beim "Ersten Mal" Gar kein Problem  
32 sagt Sarah T. Andiel - unsere Referentin zur Rhetorik: "Es sind  
33 ganz kleine Tricks und schon hat man die erste Hürde zur  
34 brillanten Rede und einem perfekten Auftritt genommen". Sarah  
35 Andiel, die BDVT - zertifizierte Trainerin im Bereich Benehmen,  
36 Reden hat ihre fachliche Qualifikation aus dem Studium der  
37 Allgemeinen Rhetorik in der Uni Tübingen. Sie wird die  
38 Teilnehmerinnen während eines Workshops die Redeangst und das  
39 Lampenfieber überwinden lehren und mit ihnen gemeinsam Schritt  
40 für Schritt gewisse Hemmungen Auftrittsängste abbauen oder diese  
41 sogar ganz nehmen. Diese Tricks erfahren die Teilnehmer im Laufe  
42 des Workshops mit Sarah Andiel.

43 **Frage:**

44 **"Kann jede Frau daran teilnehmen. Muss unbedingt eine**  
45 **Vereinszugehörigkeit nachgewiesen werden?"**

46 **Antwort:**

47 "Selbstverständlich kann jede Frau und auch jeder Mann  
48 teilnehmen!! Viele Menschen im Beruf, im Ehrenamt und in anderen  
49 Hobbys haben diese „Auftrittsangst“ und nehmen vielleicht deshalb  
50 auch keine Funktion an, die freie Rede braucht. Die Verfilmung  
51 der Problematik von König Georg V als Stotterer, der diesjährige

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

52 Oscarvierfachpreisträger „The King`s Speech“, zeigt auf wie man  
53 freies Reden zum Auftritt erlernen kann.

54 **Frage:**

55 **Wie wichtig ist das Thema Ernährung?**

56 **Antwort:**

57 Ernährung ist immer ein aktuelles Thema. Man kann sich in  
58 unseren Breitengraden heutzutage gut, gesund und außerdem  
59 ausgewogen ernähren. Im Vergleich zu früher, in denen die  
60 Bevölkerung sich ja größtenteils nur mit den Jahreszeit gemäß zur  
61 Verfügung stehenden Nahrungsmitteln versorgen konnte, gibt es  
62 heute dank modernster Logistik, immer einfach alles. Nie besteht  
63 ein Mangel, zu jeder Tages- und Nachtzeit steht uns Essen zur  
64 Verfügung. Wir essen bevorzugt Lebensmittel mit hoher  
65 Energiedichte und bewegen uns insgesamt immer weniger. Das ist  
66 Fakt! Schaut man die Statistiken des zunehmenden Übergewichtes  
67 und daraus resultierenden verbundenen gesundheitlichen Risiken  
68 an, ist es wirklich an der Zeit, dem Überfluss gezielt  
69 gegenzusteuern. Wir werden dank vieler Frauenzeitschriften und  
70 der Werbung ständig überflutet mit neuen Diäten und  
71 Erkenntnissen, was gesund ist und schlank macht. Eigentlich  
72 wissen wir alles - meinen wir!. Aber - es gibt nicht DAS gesunde  
73 Lebensmittel oder DAS ungesunde Lebensmittel. Vieles ist eine  
74 Frage der Menge und der Abwechslung. Ebenso eine Sache mit vielen  
75 offenen Fragen ist der der Appetit. Es ist ungewiss, was genau  
76 den Appetit reguliert und steuert. Klar ist, dass er u.a. auch  
77 von vielen Faktoren, wie Aussehen, Geruch und Geschmack und dem  
78 jeweiligen Gemütszustand des Menschen beeinflusst wird. Wer sich  
79 neu mit dem Thema Ernährung und Bewegung beschäftigen möchte bzw.  
80 das Ganze vertiefen möchte, hat dazu die Möglichkeit am 26.03.11

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

81 beim 6. Frauentreff des SKO in Lauchheim. Frau Gabriela Gross  
82 hält dort das Hauptreferat zum Thema „Ernährung im Sport und  
83 Drumherum“ und bietet einen Workshop zum Thema „Osteoporose“ an -  
84 übrigens mehr und mehr ein Thema, das Männer ebenso betrifft.

85 **Frage:**

86 **Sport - Bewegung und Ernährung gehören zusammen?**

87 **Antwort:**

88 Sport - Bewegung und Ernährung gehören sogar untrennbar  
89 zusammen. Genauso wichtig wie die gesunde Ernährung ist eine  
90 gesunde Maß Sport und Bewegung. Neueste Erkenntnisse zeigen,  
91 dass die Bewegung immer noch wichtiger wird. "In einem gesunden  
92 Körper steckt auch ein gesunder Geist" das ist wohl schon ein  
93 altbekannter Spruch, hat aber nach wie vor seine Gültigkeit. Und  
94 der Geist hält sich über Sport viel fitter. Beim Sport werden, so  
95 der bekannte Hirnforscher Professor Dr. Manfred Spitzer,  
96 abgestorbene wieder nachgebildet. (Anmerkung der Redaktion:  
97 **Manfred Spitzer ist Professor für Psychiatrie an der Universität**  
98 **Ulm, ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik**  
99 **Ulm und Leiter des Transferzentrums für Neurowissenschaften und**  
100 **Lernen (ZNL)**) Internationale Public-Health-Organisationen  
101 empfehlen mindestens 30 Minuten an moderater körperlicher  
102 Aktivität: Rad fahren, strammes spazieren gehen, usw. an den  
103 meisten, am besten an allen Tage der Woche. Für einen optimalen  
104 gesundheitlichen Nutzen sollten Erwachsene darüber hinaus nach  
105 Möglichkeit drei Ausdauertrainingseinheiten: Dauer 20-60 Minuten  
106 je Einheit) und zwei kraft- und beweglichkeitsorientierte  
107 Trainingseinheiten pro Woche ausüben. Es ist tausendfach  
108 bewiesen, dass die körperliche Aktivität, sprich Sport und  
109 Bewegung, positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

110 hat. In der heutigen Gesellschaft ist körperliche Aktivität  
111 bedingt durch die mangelnde Bewegungssituation - ausgelöst durch  
112 Computerarbeitsplatz, Fernsehen und Autofahren etc., ganz  
113 besonders wichtig.

114 **Frage:**

115 **Was kann Bodytoning als dritter Inhalt des 6. Frauentreff dazu**  
116 **beitragen?**

117 **Antwort:**

118 Kurz gesagt: Bewegung, Bewegung und nichts als Bewegung ist das A  
119 und O für ein langes und gesundes Leben. Eine gewisse  
120 "Grundfitness" durch Muskelaufbau und die Abläufe zwischen Hirn  
121 und Bewegungsapparat werden von unserer Referentin Katja  
122 Willnauer-Merz sehr ausführlich beschrieben und auch trainiert.  
123 Trainiert werden beim Bodytoning nahezu alle Muskeln im Körper,  
124 ob einzeln, oder in Muskelketten, ob große, oder ganz kleine,  
125 welche zum Teil für die Gelenkstabilität zuständig sind. Damit  
126 jeder die individuelle Intensität für sich wählen kann, werden  
127 die meisten Übungen in verschiedenen Levels angeboten, damit man  
128 später zuhause das absolvierte Workout jederzeit wiederholen  
129 kann.

130 Es macht richtig Spaß auf Katjas Kommandos hin gemeinsam mit  
131 anderen Frauen die fein ausgeklügelten und auf einander  
132 abgestimmten Bewegungen nach zu turnen. Mit der dazu rhythmisch  
133 passenden Musik ist es ein besonderer Genuss seinen Body zu  
134 trainieren. Gesunde Ernährung und Bewegung, Bewegung und nochmals  
135 Bewegung lässt uns entspannt ins Rentenzeitalter blicken.

136 **Frage:**

137 **Können Nachzügler und Kurzentschlossene noch teilnehmen?**

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaefsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

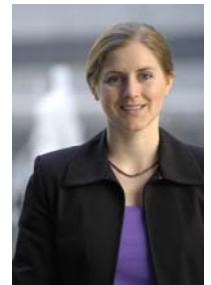
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

138 **Antwort:**

139 Für ganz spontane und kurzentschlossene Teilnehmerinnen haben wir  
140 noch ein paar Plätze frei. Einfach vorbeikommen und pünktlich um  
141 08.30 Uhr zur Anmeldung vor Ort da sein. Und vielleicht traut  
142 sich ja sogar der eine oder andere Mann dazu. Wir sind schon ganz  
143 gespannt auf den morgigen 6. Frauentreff in Lauchheim,  
144 Alamannenhalle, Im Roten Feld 39. Der SV Lauchheim wird diese  
145 Veranstaltung ausrichten. Die 1. Vorsitzende Gabriele May und ihr  
146 Team werden alle Anwesenden über den ganzen Tag hinweg  
147 verwöhnen - da bin ich mir sicher. Pünktlich um 9:00 Uhr werden  
148 wir mit dem Hauptreferat, anschließend ist die Teilnahme an allen  
149 drei Workshops möglich, aber nicht zwingend. Das Ende der  
150 Veranstaltung wird gegen 16:00 Uhr sein. Wichtig ist, dass jede  
151 Teilnehmerin für sich persönlich was mit nach Hause nimmt und  
152 den Tag genießt.

153 Unser Sportkreis Ostalb tut von seiner Seite aus das Beste!

154 **Sarah T. P. Andiel** ist BDVT-zertifizierte Trainerin für  
155 die Bereiche Reden, Benehmen und Entwickeln. Ihre  
156 fachliche Qualifikation bezieht sie aus dem Studium der  
157 Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen. Sarah  
158 Andiels Karriere zeichnete sich bereits sehr früh ab:  
159 Schon im Alter von 17 Jahren schrieb sie ihre erste  
160 Arbeit zum Thema Rhetorik mit dem Titel „Rhetorik - die  
161 erfolgreiche Rede“, hielt Reden vor großem Publikum und  
162 moderierte erste größere Veranstaltungen.



163 **Katja Willnauer-Merz** ist Trainerin mit B und C-Lizenz  
164 Aerobic und Step und B-Lizenz in der Prävention. Seit  
165 2009 ist sie Staatlich anerkannte ÜL C (STB) im  
166 Gesundheitssport Sportart Fitnessaerobic. 2010



**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr

167 Ausbildung absolvierte sie Ihre Ausbildung zur ÜL B in der  
168 Prävention mit Abschluß Profil Bewegung und Haltung.

169 **Gabriela Gross** ist Diät- und Diabeteassistentin sowie  
170 Ernährungstherapeutin und Lifestylemanagerin mit  
171 einer Praxis in Heidenheim. Sie begleitet Menschen  
172 auf dem Weg ihre Ernährungs- **und** ihr  
173 Bewegungsverhalten zu ändern.



174

175 22.03.2011/ap.

**Sportkreis Ostalb - Geschäftsstelle**

Schlossstrasse 34, 73572 Heuchlingen

Tel.: 07174 / 802080 Fax: 07174 / 802081

Mail: [geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de](mailto:geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de)

Home : [www.sportkreis-ostalb.de](http://www.sportkreis-ostalb.de)

Kontaktzeiten: Montag 08.00 - 10.00 Uhr,

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Freitag 08.00 - 09.00 Uhr