



Das Periskop

Vereinsnachrichten des FC Puchheim
im Juli 2018
Erweiterte Ausgabe unter fc-puchheim.de



Delegiertenversammlung beschließt 15 Satzungsänderungen

Willy Schäufler ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Nach seinem Rechenschaftsbericht, den Berichten des Kassiers und der Kassenprüfer (darüber weiter unten) hatte Willy, der Vorsitzende des FC Puchheim, die Aufgabe, nicht weniger als 16 Sonderabstimmungen durchzuführen. Darunter waren 15 Satzungsänderungen und die Zustimmung zu einem Vertrag mit einer Firma zur Pflege der Außenanlagen. Aber der Reihe nach: 14 Satzungsänderungsvorschläge sind den Delegierten zusammen mit der Einladung zur Versammlung am Donnerstag, 12. Juli 2018, beim Taki zugegangen und zwar gut lesbar jeweils mit Darstellung des betreffenden Paragraphen im alten Wortlaut und mit dem Wortlaut der vorgeschlagenen Änderungen, deutlich gekennzeichnet in blauer Schrift. Die 14 Änderungen wurden meist einstimmig angenommen. Mit ihnen wurden Vorschläge der Experten des BLSV zur Vereinsarbeit umgesetzt. Die 15. Änderung (zum Datenschutz) wurde aus aktuellem Anlass als Dringlichkeitsantrag eingebracht.

Hier die wichtigsten Satzungsänderungen:

o Im Satzungsparagraf 9.1 wurde zwingend festgelegt, dass für die Ausübung der generell ehrenamtlichen Vorstandsämter eine „Aufwandsentschädigung“ nach Paragraf 3 Nr. 26a Einkommenssteuergesetz gezahlt werden kann. Das wären maximal 720 Euro im Jahr – „wenn es die Haushaltslage erlaubt“. Die Entscheidung über eine Zahlung soll der Gesamtvorstand treffen. Die Satzungsänderung über die Festlegung der Möglichkeit einer „Aufwandsentschädigung für Vorstandsämter“ löste Diskussionen in der Versammlung aus. Manche Delegierten brachten dem gegenüber den Begriff der „Ehrenamtspauschale“ für die Vereinsarbeit ins Spiel. Andrea Aichinger, Steuerberaterin und engagierte Beisitzerin im Geschäftsführenden Vorstand des FCP, wies auf die Notwendigkeit dieser neuen Festschreibung der „Aufwandsentschädigung“ in der Satzung hin. Ihr Argument: Sollten irgendwie Zahlungen an Vorstandsmitglieder fließen ohne die bisher fehlende Festlegung in der Satzung, dann könnte der FCP prompt die Gemeinnützigkeit verlieren. Nach einigem Hin und Her (Willy blieb ruhig und blieb hart an der Sache) stimmte die Versammlung bei vier Gegenstimmen und vier Enthaltungen für den neuen Satzungsparagraf 9.1 mit der „Aufwandsentschädigung“ als Begriff.



DER VORSITZENDE Willy Schäufler hatte viel zu tun.

Forts. S. 2

Das Periskop lebt!

Schickt Beiträge und Fotos! (Kontakt im Impressum, S. 4) Die Wirren um Datenschutz und gehackte Homepage des FC Puchheim haben dazu geführt, dass das fertige Juni-Periskop nicht an die Newsletter-Abonnenten verschickt werden konnte. Es hängt in Papierform aus, zum Beispiel an der Bürgermeister-Ertl-Straße rechts vor der Einfahrt zum Vereinsheim. Das Juni-Periskop kann auch angeklickt werden in der neuen Homepage, die zum großen Teil schon online ist. Hier wird nun das Juli-Periskop nachgeliefert.

Text: Konrad Meyer

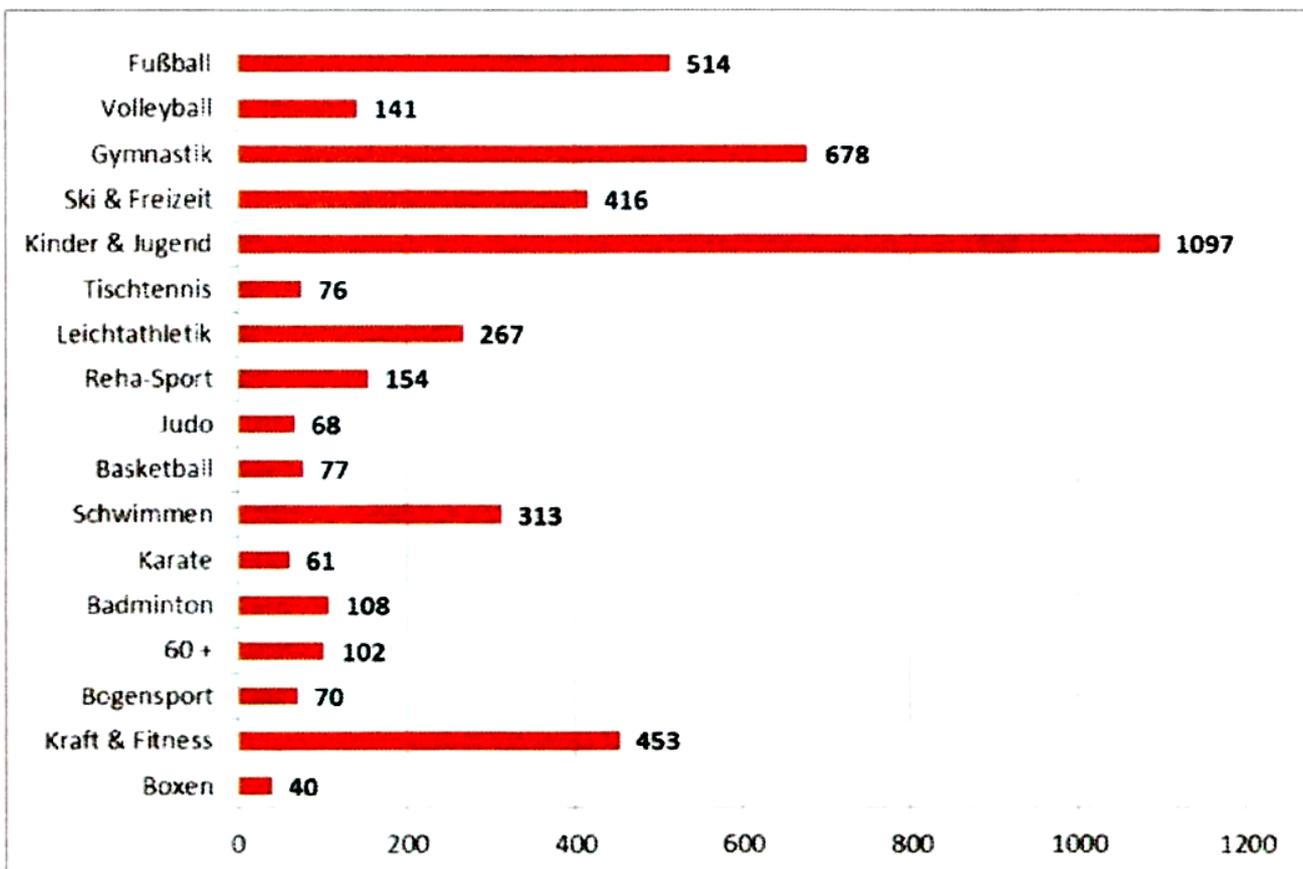
- o Der Mitgliedsbeitrag wird ausschließlich per Lastschrift erhoben.
- o Neu wurde der Paragraf 16 der FCP-Satzung beschlossen zur gesetzestreuem Verwendung der Daten der Mitglieder durch den Verein. Dieser Paragraf wurde sogar als Dringlichkeitsantrag eingebracht nach einer jüngst erfolgten juristischen Beratung des Vorstands zur berüchtigten europäischen „Datenschutzgrundverordnung“ (DSGVO).
- o Alle Mitglieder des Gesamtvorstands (bestehend aus dem Geschäftsführenden Vorstand und allen Abteilungsleitern) sind künftig beitragsfrei.

Die 16. Sonderabstimmung betraf die Zustimmung der Delegierten zur Vergabe der Platzpflege. Die Stadt bezahlt dem FCP einen festgelegten Betrag (voraussichtlich 56 Tausend Euro). Für diese Summe will der Verein eine Firma mit der Platzpflege beauftragen. Der Betrag darf nicht überschritten werden.

Vor dem Abstimmungs-Marathon breitete Willy in seinem Rechenschaftsbericht die Erfolge und die Sorgen des Gesamtvereins vor den Delegierten aus. Unterstützt durch eine ausführliche Beamer-Projektion, ausgearbeitet von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Geschäftsstelle, nannte der Vorsitzende schon mal die neuesten Zahlen des FCP: 3480 Mitglieder werden in 17 Abteilungen von 230 Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Eine Grafik über die Mitgliederzahlen der einzelnen Abteilungen wies die Kinder & Jugend-Abteilung mit aktuell 1097 Mitgliedern mit Abstand als die größte Einheit aus. Die Mitgliederzahl des Gesamtvereins stieg

Forts. S. 3

Anzahl Mitglieder (Abteilungszugehörigkeit) Stand 27. Juni 2018





STEFAN AICHINGER brachte den Delegierten gute Nachrichten von der FCP-Finanzlage mit.

vom zweiten Halbjahr 2017 (Stand 3180) bis zum ersten Halbjahr 2018 (Stand 3480) deshalb so kräftig an, weil eine Umwandlung beim Eltern/Vater-Kind-Turnen von Kurskarten auf Mitgliedschaft notwendig geworden war. Dabei handelte es sich laut Willy um ein Plus von rund 200. Weitere Eintritte brachten neue Sportangebote wie Bouldern, Indoor Cycling, neue Gymnastikkurse, erweiterte Angebote für Senioren und Schottischer Volkstanz.

Neben der erfreulichen Entwicklung der Mitgliederzahlen präsentierte der Vorsitzende den Delegierten eine lange Liste der Erfolge und Veranstaltungen des FC Puchheim. Dazu gehörten Crosslauf, Volkslauf, Marathon-Vorbereitungskurs, PUKLA und eine Reihe von Turnieren wie Breitensport-Boxen, Judo, 28 Fußball-Hallenturniere für Junioren, 3 Fußball-Sommerturniere für Junioren und das Finale des Merkur-Cups für E-Mädchen. Die Fußballabteilung erhielt durch ihre hervorragende Organisation den Auftrag, auch heuer das Finale des Merkur-Cups, „des größten Jugendturniers der Welt“, auszurichten. Das brachte den tatkräftigen Fußballern einen kräftigen

Applaus der ganzen Delegiertenversammlung ein.

Von den großen Erfolgen musste Willy dann zu den großen Sorgen des FCP kommen. Diese hängen zusammen mit den geplanten Baumaßnahmen an Puchheimer Schulen. In der Verantwortung des Landkreises liegen Abriss und Neubau der beiden Turnhallen von Gymnasium und Realschule. Die jüngsten Pläne sehen gleichzeitige Baumaßnahmen für beide Hallen vor. Das letzte Wort scheint aber noch nicht gesprochen zu sein. Weil aber die für den Schulsport vorgesehene Traglufthalle nicht von den Sportvereinen genutzt werden darf, geht der FCP-Vorstand von einem Wegfall von gut 30 Prozent des gesamten Sportangebots aus. Das Bouldern (40 Teilnehmer) in der Halle wird ganz entfallen. Deshalb würde es 2019/20 zu geschätzten 180 Austritten kommen, denen im 2. Baujahr nochmals 150 folgen würden. Das entspricht einem Ausfall von rund 58000 Euro an Mitgliedsbeiträgen für diese zwei Jahre. Damit nicht genug: Auch das Schwimmbad am Gerner Platz wird Mitte/Ende 2019 generalsaniert. Während dieser Bauzeit wird die Schwimmabteilung laut Willy Schäufler stillgelegt. Durch alle Baumaßnahmen zusammen drohen dem FCP nach Abzug der gesparten Aufwendungen für Pacht und Übungsleiter eine Einnahmenminderung von circa 83000 Euro. Der Vorstand rechnet damit, dass es nach der Fertigstellung aller Sportstätten weitere drei Jahre dauern wird, bis der heutige Mitgliederstand wieder erreicht worden ist.

Schuldenfreiheit bis 2020 ist möglich

Erfreulich kurz und prägnant fiel danach der Bericht des Kassiers Stefan Aichinger aus. Seine Kernbotschaft: „Der Verein wird bis 2020 schuldenfrei sein“ Dazu trug auch die Sondertilgung in Höhe von 28500 Euro im Jahr 2017 bei. Risiken sieht Stefan in den oben genannten Einnahmensenkungen durch die Baumaßnahmen und durch voraussichtliche Sanierungskosten von rund 30000 Euro für das Vereinsheim. Nach dem positiven Bericht der Kassenprüfer Andrea Schlüter und Volker Heydkamp wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Zum leidigen Thema Datenschutz konnte Willy melden, dass die Rücklaufquote der von jedem Mitglied eingeforderten Erklärungen schon bei circa 70 Prozent liegt. Daneben gebe es noch massive Probleme mit der gehackten und nicht wieder voll funktionsfähigen Homepage des FCP. Aus diesem Grund konnte auch das Periskop seit über einem Monat nicht mehr an die Abonnenten verschickt werden. Willy dankte abschließend unter anderem den Mitarbeitern der Geschäftsstelle (Nici Bohn, Maggie Schweigler und Hans Tannenberger), die durch die Bearbeitung der umfangreichen Datenschutzmaßnahmen reichlich Mehrarbeit schultern müssen.

Fotos: Jürgen Storm/Text: Konrad Meyer

Werdet Periskop-Botschafter!

(Wiederholung)

Das Periskop bittet Euch, liebe Leserinnen und Leser, um Eure wertvolle Mithilfe. Zurzeit beträgt die Zahl der kostenlosen Periskop-Abos im Internet rund 700 Stück. Die Redaktion meint, da ist noch Luft nach oben! Darum ergeht an Euch die Bitte, die Idee des Periskops als lebendige Vereinszeitung des FC Puchheim weiter zu tragen in Eure Sportgruppen und in Euren Freundeskreis. Werdet Periskop-Botschafter! Wenn Euch das Periskop gefällt, dann sagt das weiter! Das ist zu Eurem eigenen Wohl – und damit automatisch auch zum Wohl Eurer Abteilung und des Gesamtvereins. Eine starke Vereinszeitung hat gute Wirkungen nach innen (Zusammengehörigkeit) und nach außen (Image des Vereins in der Öffentlichkeit und damit auch bei den politischen Entscheidern über wichtige Zuschüsse).



Insbesondere alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter werden gebeten, einmalig ihre Sportgruppen aktiv auf das Periskop anzusprechen. Dabei könnten zwei einfache Fragen helfen:
 1.: „Kennt Ihr denn alle die Vereinszeitung Periskop?“
 2.: „Hat jemand mal Lust, einen Bericht für das Periskop über unsere Sportstunden zu schreiben?“
 Fotografen könnte die Redaktion auf Anfrage vermitteln.

Ein Tipp der Redaktion: Blättert das jeden Monat neue Periskop einmal locker durch. Sagt diese Empfehlung bitte auch so weiter. Ihr werdet dann auf jeden Fall tolle Bilder sehen, auf denen Eure Freunde oder vielleicht sogar Ihr selbst drauf seid. Auch der eine oder andere Text dürfte Euer Interesse finden. Keiner muss aber das manchmal schon ziemlich große Periskop komplett lesen. Es ist schließlich ein lockeres (und kostenloses) Angebot. Aber es ist garantiert exklusiv! Das Periskop könnt Ihr bei Interesse sogar Monate zurück anschauen über das Archiv auf der Homepage des FC Puchheim. Bitte auch das weiter sagen!

Fragen zum Periskop beantwortet Redakteur Konny (Konrad Meyer) gerne. Die Kontaktmöglichkeiten stehen jeden Monat im Impressum auf Seite 4. Text: Konrad Meyer



Impressum: Das erweiterte Periskop gibt es unter fc-puchheim.de; Tel.: 089-80 74 09; FCP-Vorsitzender: Willy Schäufler; Geschäftsstellenleiter: Hans Tannenberger; Verantwortlich für das Periskop: Konrad Meyer, Tel. 089-8018 81, konny.meyer@t-online.de. Das Periskop erscheint monatlich. Redaktionsschluss: Zwei Tage vor Monatswechsel. Auflage rund 700 Stück. Der Verein geht davon aus, dass Einverständnis mit der Veröffentlichung der Bilder besteht.

Wir heißen jetzt „Freizeit aktiv“

Die Abteilung Ski- und Freizeitsport hat sich mit „Freizeit aktiv“ einen neuen Namen gegeben. Der Grund: Skifahren ist beim FC Puchheim irgendwie aus der Mode gekommen. Der neue Name hat auch ein neues Logo für „Freizeit aktiv“ zur Folge, das unsere Offenheit bei den Sportangeboten zum Ausdruck bringen soll. Es ist in Arbeit und wir werden es gleich nach der Fertigstellung präsentieren.

Im Oktober 2017 hat es einen Wechsel in der Abteilungsleitung gegeben. Die Abteilung wurde bis dahin souverän und gut von Walter Bauer geführt. Mit derzeit (Stand: 27. 6. 2018) 416 Mitgliedern liegen wir auf Platz 5 von 17 Abteilungen des FC Puchheim. Der neue Abteilungsleiter Wolfgang Stagun hat den Wechsel als Chance gesehen, einen Prozess innerhalb der Abteilung anzustoßen, der sich damit auseinandersetzt, wie wir uns für die Zukunft mit unserer Abteilung aufstellen wollen.

Wir haben sehr engagiert Fragen nach unserem derzeitigen und künftigen Profil diskutiert. Was zeichnet uns aus? Wie passt der derzeitige Name der Abteilung „Ski- und Freizeitsport“ zu unseren Überlegungen? Wie können wir für die Puchheimer Bevölkerung attraktiv sein und damit unser Mitgliederwachstum und gleichzeitig auch die Wirtschaftlichkeit der Abteilung stärken?

Nach Vorlage einer Vielzahl von Namensvorschlägen hat sich die Abteilungsleitung für „Freizeit aktiv“ entschieden. Damit bekunden wir, dass wir ein offenes Profil anbieten für eine Auswahl verschiedenster Breitensportangebote. Im Kern sind wir im Freien unterwegs, zu Fuß und mit dem Sportrad, was einem wachsenden Trend im Freizeitsport entspricht. Eine passgenaue Ergänzung für die Ausübung der Outdoorangebote bilden unsere Angebote im Indoorbereich, die sich im Wesentlichen auf die Vermittlung von Kondition und allgemeiner körperlicher Fitness ausrichten. Das angesprochene offene Profil kommt besonders dadurch zur Entfaltung, dass wir auch erfolgreich die Trendsportart Bouldern für Jugendliche im Programm haben. Zudem haben wir ganz aktuell in diesem Jahr „Scottish Country Dance“ als außergewöhnliches Sportangebot aufgenommen. Die Resonanz hierauf war und ist sehr erfreulich.

Jetzt gehen wir alle mit Elan an die Zukunft heran, zeigen jeden Tag unseren Mitgliedern und allen Mitgliedern des FC Puchheim, wie erlebnisreich, sportlich herausfordernd und spannend es ist, sich auf unsere Angebote einzulassen. Wir sind ständig auf der Suche nach Neuem. Übrigens: Bei uns können alle ohne Zusatzbeiträge mitmachen. Unser komplettes Angebot findet Ihr im hellgrünen Sommerflyer, erhältlich in der Geschäftsstelle oder in den Aushangkästen.

Altes Logo: Jürgen Storm/Text: Wolfgang Stagun



AUF LETZTER SCHUSSFAHRT: Der Skifahrer wird das Abteilungs-Logo zusammen mit dem Wanderer verlassen.

SPRUCH DES MONATS

Abnehmen ist das einzige Spiel,
in welchem du gewinnst,
wenn du verlierst.

Karl Lagerfeld

Freilufthöhepunkte der Puchheimer LG Würm-Athleten

Dieser Leichtathletik-Sommer gehört vor allem den U16-Mädchen, die heuer eine beeindruckende Saison zeigen – allen voran die 15-jährige Ronja Hinterding, die Wurfspezialistin. Nach ihren zahlreichen Hallenmeistertiteln setzt sie ihre Erfolgsserie nahtlos bei den Freiluftkämpfen fort. Im Speerwurf und Kugelstoßen ist sie Oberbayerische Meisterin und Vizediskusmeisterin in der Altersklasse U16, sowie auch Speerwurfvizemeisterin in der U18 geworden und hat sich mit einer neuen Bestmarke von über 40 Metern für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Wattenscheid im August qualifiziert. Zudem hat sich Ronja auch als eine ausgezeichnete Mehrkämpferin erwiesen: Im „Block Wurf“ erkämpfte sie sich bei den Oberbayerischen Blockwettkampfmeisterschaften den vierten Platz in der U16.



RONJA glänzt in den Wurfdisziplinen.

Auch Jana Rabenseifner darf sich auf die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Wattenscheid freuen. Die Hürdensprintspezialistin hat mit einer neuen Bestleistung im Weitsprung von 4,76 Metern die Zusatznorm in einer Zweitdisziplin erfüllt. Bei den Oberbayerischen Blockwettkampfmeisterschaften der U16 hat sie im „Block Sprint/Sprung“ einen achtbaren achten Rang erreicht.

Paula Faber kam im selben Wettkampf im „Block Wurf“ auf den siebten Platz, bei den Oberbayerischen Einzelmeisterschaften kam sie im Speerwurf auf Rang sechs. Auch für die U18-Athletin Franziska Hekele verlief die Saison bisher erfreulich. Mit 12,82 Sekunden über 100 Meter und 26,96 Sekunden über die 200 Meter durfte sie sich bei den Oberbayerischen Einzelmeisterschaften zweimal über Bronze freuen. Die 16jährige hat die Norm von 12,5 Sekunden für die Deutschen Meisterschaften zwar verfehlt, aber ihr Trainer Alexander Bach ist zuversichtlich, dass das in den nächsten Rennen noch etwas wird.

Eine weitere Bronzemedaille bei diesen Meisterschaften ging mit einer Zeit von 48,30 Sekunden an die 4x100 Meter Staffel der U16 mit Tobias Sonneck und Lukas Friedrich. Die Qualifikationsleistung von 48,0 Sekunden für die Deutschen Meisterschaften ist damit in Sichtweite. Tobi konnte sich schon für die Bayerischen Meisterschaften im Weitsprung und über 300 Meter Hürden qualifizieren. Fotos: LG Würm Athletik/Text: Ilona Spalinger



LOCKERE STAFFELLÄUFER (v. l.) Tobias Sonneck, Noah Branch und Maxi Eder (beide Gilching), Lukas Friedrich

Periskop gelesen – dabei gewesen!

Der FC Puchheim rockt das PUC

Das Bühnenprogramm des 4. Puchheimer Stadtfestes war geprägt von den Auftritten der Sportgruppen des FC Puchheim. Ob Zumba®, schottischer Tanz (Bild unten) oder Jazzdance – sie alle rissen die zahlreichen Zuschauer zu Begeisterungstürmen hin. Die ruhige Seite des Sports wurde durch unsere Qi Gong-Gruppe demonstriert und das anspruchsvolle Indoor-Cycling lockte die Besucher in den ersten Stock des Kulturzentrums. Am Infostand des Vereins konnte man sich dem Fitnesstest des Deutschen Olympischen Sportbunds unterziehen und über die geeignete Sportart beraten lassen. Danke an die Übungsleiter und Sportler!



AM FREITAGABEND war die Welt vor der FCP-Kuchenbude noch in Ordnung. Am Samstagvormittag räumten die Kuchenverkäuferinnen alles ins PUC. Dort machte das Team das Beste aus dem Regenfest. Da passte dann der Rollator zum Angebot.

Auffallend war, dass bei unseren Vorführungen das PUC jeweils sehr gut gefüllt war. Die „Regenversion“ des Festes hielt die Puchheimer nicht davon ab, zu feiern und zu genießen. Der Umzug am Samstagvormittag von der Bude auf der PUC-Wiese unter das schützende Dach des PUC war eine besondere Herausforderung für alle Beteiligten, wurde aber hervorragend gemeistert. Manch einer hat sich dabei im Regen Kilometergeld verdient. Galt es doch für die ehrenamtlichen Helfer des FCP, den Kuchenstand und den Infostand mit allem Equipment umzuräumen. Es war eine Mordsschlepperei, hat sich aber gelohnt! Endlich im großen Saal angekommen, wurde die zahlreich gespendete Kuchen verkauft ganz nach dem launigen Motto „Kein Kuchen ist auch keine Lösung“. Hierfür noch ganz herzlichen Dank an die vielen Bäckerinnen und Bäcker, die ihr Lieblingsgebäck erfolgreich zur Verfügung stellten. Zwar lief in diesem Jahr dank des teilweise strömenden Regens einiges nicht so wie geplant, der FCP hat aber einmal mehr bewiesen, dass er auch mit widrigen Umständen zurecht kommt und einen erheblichen Anteil am bürgerschaftlichen Miteinander der Puchheimer hat.

Fotos: FCP/Text: Traude Mandel



Sommersport für alle: **Präsentiert vom FC Puchheim**

Ferien vom Sport? Nicht beim FC Puchheim. In der Zeit vom 3. bis 7. September 2018 findet der „Puchheimer Sportsommer 2018“ statt. Die Abteilung „Freizeit aktiv“ macht ihrem Namen alle Ehre und wird die „freie Zeit“ in den Ferien nutzen, um allen Puchheimerinnen und Puchheimern ein tolles Sportangebot zu bieten.

Auf dem Sportplatz am Gymnasium Puchheim wird es unter der Leitung von Abteilungsleiter Wolfgang Stagun (Foto) täglich von 18 bis 19.30 Uhr ein abwechslungsungs-reiches, spielerisches Sportangebot geben. Eingeladen sind Alt und Jung ab 16 Jahre. Unterschiedliche Bälle und viele andere Geräte werden zum Einsatz kommen. Mitzubringen ist möglichst eine Gymnastikmatte und eventuell eine kleine Spende für den Einsatz der Übungsleiter.

Schlechtes Wetter ist zwar in der Planung nicht vorgesehen. Sollte aber trotzdem Petrus nicht mitspielen, können wir in die Halle im Sportzentrum ausweichen. Dem Sommerevent steht also nichts im Wege. Wer sich vorher schon anmelden möchte, kann dies unter 089-80 74 09 in der Geschäftsstelle des FC Puchheim, Bürgermeister-Ertl-Str. 1, tun. Es ist aber auch möglich, einfach so, ohne Anmeldung, vorbei zu schauen.



Foto: Jürgen Storm/Text: Traude Mandel

Beim Slow-Running **die Seele baumeln lassen**

Slow-Running ist eine spezielle, als fast mühelos empfundene Ausdauer-Lauftechnik, die besonders schonend für die Gelenke im unteren Körperbereich ist und in vielfacher Weise gesundheitsfördernd wirkt. Der Ursprung liegt in Japan. Das Team um Professor Dr. Tanaka, Universität Fukuoka, hat diese Laufentwicklung begründet und intensiv erforscht. In Japan und zwischenzeitlich auch in den USA ist Slow-Running sehr populär geworden. Beim Slow-Running werden die Füße nicht mit der Ferse, sondern mit dem äußeren Mittelfuß aufgesetzt. Dies entspricht dem anatomisch passenden, natürlichen Laufstil des Menschen und belastet deutlich weniger die Fuß- und Kniegelenke sowie die untere Wirbelsäule. Die Schrittfrequenz liegt bei mindestens 180 Schritten pro Minute. Das bedeutet viele kurze Schritte.

Viele Jogger verlieren den Spaß am Laufen, weil Sie mit der Atmung nicht zurecht kommen und oft zu schnell laufen. Das wiederum beeinträchtigt unter anderem die Sauerstoffzufuhr, die wir für die Versorgung der Muskulatur benötigen und es besteht die Gefahr der Übersäuerung der Muskulatur. Zudem ist hechelnde Atmung oder Schnellatmung einfach unangenehm. Slow-Running benutzt als Richtwert für die Atmung, dass man sich beim Laufen noch locker unterhalten kann. Das ist nach Expertenmeinung oft sinnvoller als viele Vorgaben aus der modernen Leistungs-diagnostik. Schließlich ist jeder Sportler ein Individuum mit ganz eigenem Leistungs-vermögen.

Slow-Running ist zum Gegenstand vieler wissenschaftlicher Arbeiten geworden. Diese Forschung belegt eindeutig die besondere Wirksamkeit des langsamen Laufens für die Erhaltung der Gesundheit.

Hierzu gehören insbesondere:

- O Senkung des Blutdrucks
- O Verbesserung des Blutcholesterinprofils
- O Verbesserung der Hirnfunktion
- O Höhere Lebenserwartung
- O Höchste Endorphinausschüttung (führt im Gehirn zu Glücksgefühlen oder sogar Euphorie) im Vergleich mit unterschiedlichen Laufarten.

Für wen ist Slow-Running geeignet? Für jeden, ohne Altersbeschränkung nach oben, der Sport als gesundheitsförderndes Element sieht - ohne Leistungsdruck.

Insbesondere für Interessierte, die sich bisher noch nicht zum regelmäßigen Laufen entschließen konnten oder frustrierende Lauferfahrungen gemacht haben.

Slow-Running ist auch ein idealer Ergänzungs- oder Ausgleichssport für Sportler, die in anderen Sportarten aktiv sind. Dazu passt der Spruch des Monats im April-Periskop 2018: „Egal wie langsam Du auch läufst. Du schlägst alle, die auf dem Sofa liegen!“

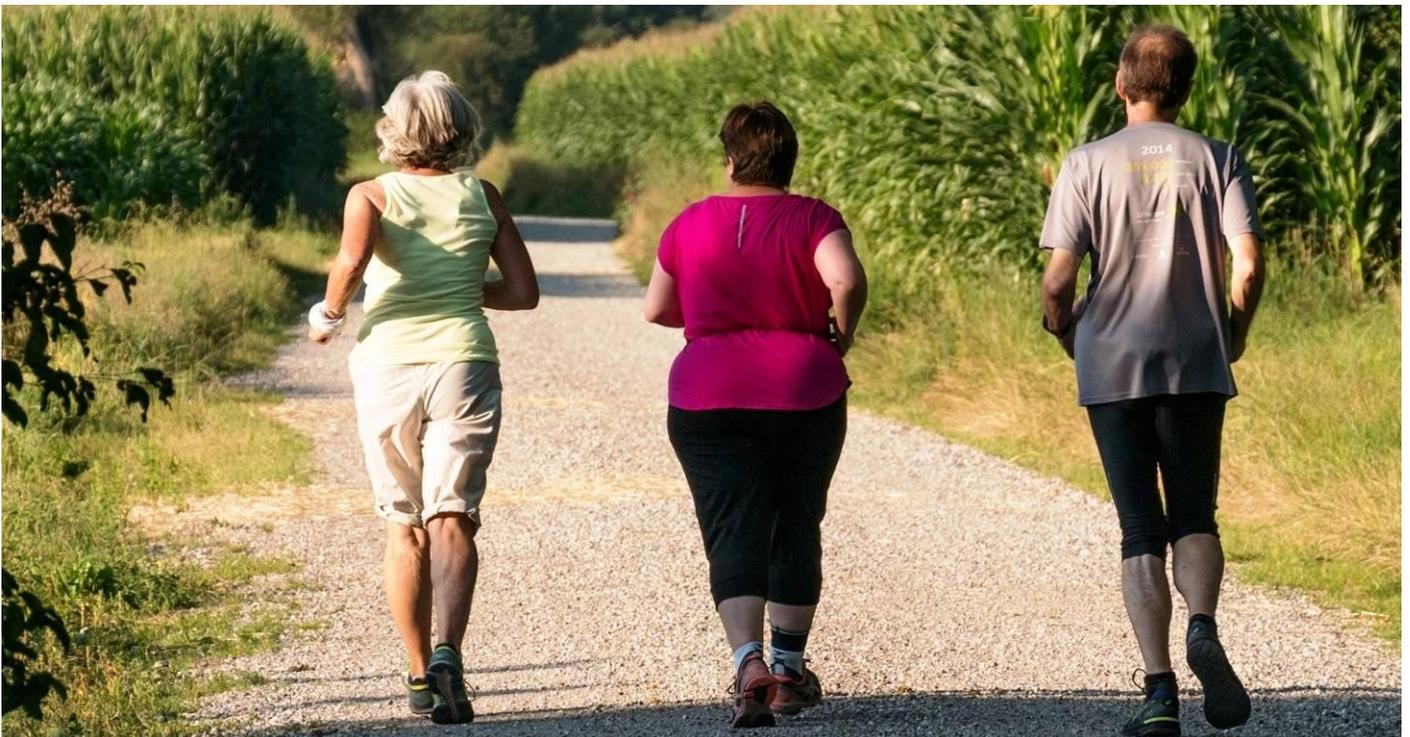
Eine neue Laufstunde wird angeboten

Die Abteilung „Freizeit aktiv“ bietet ab 11. September 2018 Slow-Running als laufende Übungsstunde an. Es fällt keine zusätzliche Kursgebühr an. Lediglich die Mitgliedschaft beim FC Puchheim ist erforderlich. Eine Schnupperstunde ist möglich. Eintritt zu jeder Zeit. Wir laufen im schönen Landschaftsschutzgebiet von Puchheim-Ort mit vielen abwechslungsreichen Routen.

Treffpunkt: Sportplatz SV Puchheim, Krautgartenweg, neben Kindergarten, Puchheim-Ort. Zeit : Jeden Dienstag und Freitag, 19 Uhr, Übungs-leiter: Wolfgang Stagun, Tel.: 0170-1408089.

Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des FC Puchheim, Bürgermeister-Ertl-Straße 1, 82178 Puchheim, Tel.: 089-80 74 09.

Foto: Jürgen Storm/Text: Wolfgang Stagun



NEIN! DIE BILDUNTERSCHRIFT HEISST NICHT „Ja wo laufen sie denn!?!“. Die Bildunterschrift lautet: Immer schön langsam voran – oder auf Bairisch: Slow running. Host mi!?