„WENN ICH MIT DEM EISLAUFEN AUFHOEREN WUERDE, WAERE EIN TEIL MEINER KINDHEIT ZU ENDE.“

Katarina Witt

vor Ort mitzuverfolgen, steigert das Interesse, erhöht den Stellenwert und würde es zudem für notwendige Sponsoren attraktiver gestalten.

Kinder ab 4 Jahren können bei uns, nach vorheriger Anmeldung, im Grundkurs 1 x pro Woche (bis zu 80 Kinder in 5 bis 7 Gruppen mittlerweile mit Helmpflicht) die Basics des Eiskunstlaufes erlernen. Hier stehen ausreichend freie Kapazitäten zur Verfügung und wir freuen uns sehr über jeden einzelnen Zuwachs. Diese beliebten Termine werden am Eingang zur Eishalle ausgehängt und mittels Plakaten in den umliegenden Schulen bekanntgegeben. Ab der nächsten Leistungsstufe wird bereits 3 x pro Woche in vier Gruppen von drei Trainern trainiert. Zusätzlich absolvieren die Sportler regelmäßig wiederkehrende Übungen als sogenannte Hausaufgaben (Trockentraining). Neben dem bekannten Einzellauf steht seit ca. 5 Jahren auch der, in Kufstein überaus erfolgreiche, Synchronlauf im Team zur Verfügung.

Die Kufsteiner „Tyrol Diamonds“: 4-facher Tiroler Meister und 5-facher österreichischer Staatsmeister im Formationslauf!

Eine beeindruckende Titelsammlung spricht für sich und bedarf eigentlich keiner weiteren Erläuterung. Die Tatsache, dass diese Disziplin erst seit relativ kurzer Zeit in unserer Festungsstadt trainiert wird, schmälert das bisher Erreichte in keinster Weise – ganz im Gegenteil! Es beweist den Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen, komplett neue Wege zu beschreiten, obwohl diese Disziplin national noch völlig in den Kinderschuhen steckt. Nur sehr wenige Vereine haben hierzulande das große Potential dieser jungen Sportart entdeckt. Wenn man sieht, mit welcher Begeisterung und Freude die unterschiedlichen Formationen von den ambitionierten Sportlern dargeboten werden, geht einem das Herz auf! Glitzernde Outfits, akrobatische, synchrone Tanzbewegungen zu rhythmischen Klängen und sämtliche positiven Aspekte eines funktionierenden Teamsports. Immer wieder stellen die Tyrol Diamonds ihr Können während den Drittelpausen bei Heimspielen des HCK eindrucksvoll unter Beweis.

Um das ganze Jahr hindurch auf dem Eis trainieren zu können, wäre unser allergrößter Wunsch für die Zukunft, natürlich die komplette bauliche Schließung der Eishalle. Dieser regelrechte Quantensprung für jeden einzelnen heimischen Eissportler würde extreme Leistungssteigerungen ermöglichen und auch bei weitem mehr Breite schaffen. Eine Vision, die wir klarerweise auch mit allen restlichen Vereinen einstimmig teilen (siehe auch Sport.Art Ausgabe 2 - Reportage HC Kufstein).

Eiskunstlauf – ein Ganzjahressport

In den eisfreien Monaten betreiben wir hauptsächlich das sogenannte Trockentraining in der Halle. Diese Zeit wird genützt um beispielsweise neue Formationstänze oder Abläufe einzustudieren aber auch wiederkehrende Ballettworkshops sind sehr hilfreich. Der Sommer wird zusätzlich multisportiv verbracht. So hatten wir zum Beispiel auch schon auf der tollen Inlineskatebahn in Wörgl sehr viel Spass! Nicht ausschließlich für den Eiskunstlauf notwendige Balance, Koordination, Stabilisation, Kraft, etc. kann anhand sehr vielen Sportarten trainiert werden. Vielseitigkeit ist das Geheimnis des Erfolges! Deshalb begrüßen wir generell, wenn unsere Eiskunstläufer zusätzlich in unterschiedlichen Bereichen aktiv sind.

Die heimlichen Superstars – unsere gewaltigen Eismeister

Mein besonderes Anliegen ist es, die Spitzenarbeit unserer verlässlichen Eismeister zu erwähnen. Wir sind laufend auf den verschiedensten Anlagen unterwegs und verfügen hier in Kufstein permanent, mit großem Abstand, über das beste Eis weit und breit. Wie unsere Profis es immer wieder schaffen, perfekte Bedingungen zu zaubern ist fabelhaft.

Weitere Infos unter
www.facebook.com/ATV-Kufstein-Eiskunstlauf

DER MENTALE
Axel Mitterer

Mag. Dr. Axel Mitterer
Akademischer Mentalcoach für Business & Sport
Dr. Stumpf Straße 20 · A-6020 Innsbruck
Tel. +43(0)664 205 86 00
office@axelmitterer.at · www.axelmitterer.at

LACHEN, LAECHELN
Die ungeahnte Macht

Lachen ist gesund – im Privatleben gleich wie im Beruf. Wer mehr lacht, bleibt länger gesund und empfindet weniger Stress.

Was Patch Adams und die Clini Clowns mit ihren Besuchen bei kranken Kinder bewirken, ist wissenschaftlich erwiesen: Lachen kann den Heilungsprozess von Krankheiten beschleunigen. Herzhaftes Lachen beeinflusst zudem Stoffwechselfunktionen positiv: Es kurbelt das Herz-Kreislauf-System an, reguliert die Verdauung, baut Stresshormone ab und Glückshormone auf. Lächeln signalisiert dem Körper: „Mir geht es gut“. Die dadurch ausgeschütteten Glückshormone Serotonin und Endorphine sowie die Senkung der Stresshormonkonzentration Adrenalin im Blut lassen Wissenschaftler daraus schließen, dass regelmäßiges und intensives Lachen sogar die Immunabwehr stärkt.
Die Anspannung der Gesichtsmuskeln, die zum Lachen benötigt werden, versorgt die linke, emotionsstarke Gehirnhälfte mit sauerstoffreichem Blut, was zur direkten Ausschüttung dieser Glückshormone führt.
Es hilft auch gegen Demenz und bei Schmerzen. Neben den körperlichen Auswirkungen wird durch Lachen auch der seelische Zustand verbessert. Von einem gelösten Lächeln gehen Signale der Stärke aus. Ein Lächeln einer höher gestellten Person signalisiert „Ich traue Dir etwas zu“, und das sorgt für eine Steigerung des Selbstbewusstseins. Lachen ist somit das kostengünstigste Therapeutikum.
„Lachen ist wie ein Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell“. (Groucho Marx)
Es ist nicht so sehr das Warum man lacht, sondern viel wichtiger ist, dass man lacht.

Kinder lachen ungefähr 300 mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 mal!

Tipps für ein Mehr an Lächeln und Lachen:
Auch wenn ich „vorsätzlich“ lächle und einfach meine Mundwinkel nach oben ziehe, wirkt dieses Belohnungssystem. Ich kann mir auch einen Kuli in den Mund stecken, ohne, dass dabei meine Lippen den Kuli berühren.
Oder ich schaue 1 Minute in einen Spiegel, ich lächle sicher gleich und spüre das gute Gefühl in mir.
Immer wieder bewusst lächeln z.B. jedes Mal wenn ich mein Handy in die Hand nehme, wenn ich an einer Ampel vorbeifahre, wenn ...
Lass Dich von der Stimmung anderer berühren, umgebe Dich ganz bewusst mit Menschen, die lächeln, die Spaß haben ...
Lache über Dich selbst, ich finde sicher genug Situationen, wo ich das tun kann!
Ich klebe mir Smileys an Stellen, die ich oft anschaue ... Badezimmerspiegel, Autolenkrad, PC Bildschirm ...
Ich führe ein paar Wochen lang eine Liste laufend auf „Mein Lächelstatus“. Hier kann ich am Abend aufschreiben, wann habe ich in welcher Situation gelächelt? Wie lange? Wen habe ich zum Lächeln gebracht? Wann? In welcher Situation? Worüber werde ich morgen lächeln? Wen will ich morgen zum Lächeln bringen? Und anderes mehr.
Und wenn ich dann auch noch immer wieder auf meine Körperhaltung achte, Schultern zurück, Brust heraus, Kopf und Nase hoch, dann werde ich einen optimalen Tag, mit vielen positiven Gefühlen erleben dürfen.

„Lachen ist Doping für die Seele!“