

# Gewichtheben - ein gesunder Sport – auch für Ihr Kind!

... einige positive Auswirkungen ...

- Verbesserte Körperentwicklung und Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung der Sehnen und Bänder
- Besserer Schutz und Versorgung der Gelenke
- Erhöhung der Knochendichte
- Leistungsfähige Beweglichkeit
- Mehr Kraft und Kondition (Kraftzuwachs und Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung)
- Kapillarisation (Verbesserte Sauerstoffversorgung und Durchblutung der Muskulatur)
- Figurverbesserung – weniger Körperfett, bessere Körperzusammensetzung (straffere Beine und Po, flacherer Bauch, usw.)
- Ausgleich von Dysbalancen
- Günstige hormonelle Auswirkungen
- Günstige Auswirkungen auf den Gehirnstoffwechsel und die Psyche
- Verbessertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Schnellere Rehabilitation nach Verletzungen und Erkrankungen

Quelle: Differenziertes Krafttraining, Axel Gottlob, Urban & Fischer

Sportarten	Verletzungen pro 100 Stunden Schulsport
Rugby (UK)	1.920
Rugby (AUS)	1.480
Basketball (UK)	1.030
Rugby (SA)	0.700
Leichtathletik (USA)	0.570
Fußball (Denmark)	0.560
Handball (Denmark)	0.410
Cross Country (UK)	0.370
Basketball (Denmark)	0.300
Leichtathletik (UK)	0.260
Leibeserziehung/Turnen (UK)	0.180
American Football (USA)	0.100
Fußball (UK)	0.100
Tennis (UK)	0.070
Badminton (UK)	0.050
Geräteturnen (USA)	0.044
Basketball (USA)	0.030
<b>Krafttraining mit Gewichten (UK)</b>	<b>0.0035</b>
Kraftdreikampf (USA)	0.0027
<b>Gewichtheben (UK)</b>	<b>0.0017</b>
Tennis (USA)	0.001
Volleyball (USA)	0.001

Quelle: <http://www.qwa.org/parents/content.asp>



**Maximilian Aigner**  
12 Jahre  
4 – facher Österr.  
Schüler-Meister

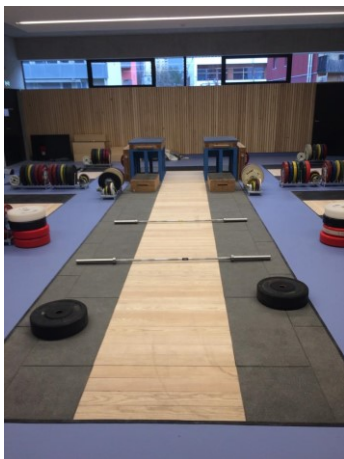


**Anna Lamparter**  
19 Jahre  
Mehrfache  
Österr. Meisterin  
A-Kader Mitglied

Der **KSV-Rum** sucht immer wieder **Nachwuchs!**

**... für interessierte Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren**

Trainingslokal: SportzentRUM - Sportplatzweg 1, 6063 Rum



Unsere Nachwuchstrainings finden mehrmals in der Woche mit unseren staatlich geprüften Trainern statt. Trainingstermine sind auf unserer Homepage [www.kraftsportverein-rum.at](http://www.kraftsportverein-rum.at) /aktuelle Saison / Trainingstermine Nachwuchs für das laufende Monat angeführt.

**Für ein erstes „Schnuppertraining“ bitte um telefonische Terminvereinbarung**

Werner URAN

**Tel. 0650 211 74 64**

[ksv-rum@gmx.at](mailto:ksv-rum@gmx.at)

staatlich geprüfter Trainer für  
Gewichtheben (B-Lizenz)  
hauptverantwortlicher Trainer KSV-RUM



Wolfgang Plank

**Tel. 0681 84577190**

[wolfgang-plank@outlook.com](mailto:wolfgang-plank@outlook.com)

staatlich geprüfter Trainer für  
Gewichtheben (B-Lizenz)  
Trainer A-Lizenz – Schwerpunkt Athletik



Vereinsanschrift:  
Kraftsportverein Rum, Sportplatzweg 1, 6063 Rum  
ZVR-Zahl: 906689375  
@mail: [ksv-rum@gmx.at](mailto:ksv-rum@gmx.at)

