

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

... einige positiven 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>



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

... für interessierte Kinder und Jugendliche ...

Trainingslokal: Birkengasse 4, 6063 Rum (unter dem Kindergarten)



Unsere Nachwuchstrainings finden 2x in der Woche mit unseren qualifizierten Lehrwarten (Gewichtheben) ab 17:00 Uhr statt.

Werner URAN  
Tel. 0650 211 74 64

staatlich geprüfter Lehrwart für  
Gewichtheben  
Trainer des KSV-RUM



Martin SCHNEIDER

staatlich geprüfter Lehrwart für  
Gewichtheben  
und erfolgreicher Basketballer



Vereinsanschrift:  
Kraftsportverein Rum, Birkengasse 4, 6063 Rum  
ZVR-Zahl: 906689375  
@mail: [ksv-rum@gmx.at](mailto:ksv-rum@gmx.at)