

Rückblick auf Jubiläumsjahr

Der USV Krakauebene startet mit drei neuen Sektionen in die Zukunft

Ende November blickte der USV Krakauebene auf das Jahr 2010 zurück. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung ist Mitglied im Sporverein. Drei neue Sektionen sind geplant.

KRAKAUEBENE (rec). Der Obmann und Vizepräsident des steirischen Skiverbandes Gottfried, Lintschinger, begrüßte bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des USV Krakauebene neben Vertretern aus Politik und Sport auch die für den Verein in der kommenden Saison im Weltcup startende Ramona Siebenhofer.

Zwanzig Mitglieder gewonnen

Insgesamt zählt der USV Krakauebene derzeit 349 Mitglieder, zwanzig mehr als im Vorjahr. Nach dem Bericht des Obmannes und der jeweiligen Sektionsleiter (Wintersport, Tennis, Fussball, Gymnastik und Eisstock), gab



Foto: privat

Mag. Otto Esterl einen Überblick über die Jubiläumsveranstaltungen anlässlich des 50-jährigen Bestehens. Bei insgesamt fünf Veranstaltungen waren 601 Teilnehmer am Start, 252 verschiedene Sportler jeder Altersgruppe wurden angesprochen. Künftig wird an einer abgespeckten Form dieser Jubiläumsveranstaltung im Rahmen einer Vereinsmei-

sterschaft gearbeitet. Zudem ist die Gründung neuer Sektionen ins Auge gefasst: Tischtennis, Laufen (Ausdauersport, Nordic Walking) und Radsport. Der A-Kaderläuferin Ramona Siebenhofer gratulierte man vor allem zu ihrem Fix-Startplatz im RTL-Weltcup und wünschte alles Gute für die sportliche und schulische Zukunft.



Nicht der Puck und Tore, sondern der Spaß und die Hilfe für Bedürftige standen beim Projuventute Charity-Eishockey-Turnier am Mozarteis in der Salzburger Altstadt im Vordergrund. Jazz Gitti gab, nachdem sie Lebkuchen für den guten Zweck verkauft hatte, einige Songs zum Besten und amüsierte sich mit dem Lungauer Strongman Franz Müllner: „Des is a Mann, sapperlott“, lachte sie begeistert. Letztlich konnte sich Projuventute – vertreten durch Vorstand Fritz Peham und Wirtschaftsdirektorin Sabine Kronberger-Scheuch über stolze 65.550 Euro freuen, die gesammelt worden sind.

Foto: Franz Neumayr

> Wochenenddienste

Ärzte

Hausärztereitschaft Lungau:
Notrufnummer 141

Apotheken

St. Leonhard Apotheke:
5580 Tamsweg, Amtsgasse 158,
Tel.: 06474/ 2424-0
(Tag- und Nachtbereitschaft)

Apotheke zum Heiligen Michael:
5582 St. Michael, Marktstraße 87
Tel.: 06477/ 8204
(Tag- und Nachtbereitschaft)

Zahnarzt

**Zahnheilkundlicher
Bereitschaftsdienst:**
Notrufnummer 141

Tierarzt

(Wochenende und Feiertag)

8. Dezember:
Dr. Klaus Lüftenegger
5580 Tamsweg
Tel.: 06474/2282

11., 12. Dezember:
Mag. Josef Dorfer
5582 St. Michael
Tel.: 06477/7637

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@
bezirksblaetter.com



Wellness daheim

Vom Kopf bis zu den Zehenspitzen durchgefroren vom kalten Wetter? Verspannt und gestresst in der hektischen Vorweihnachtszeit? Bei Minusgraden und Winterblues hilft nur ein Kurzurlaub – und zwar bei Ihnen zu Hause in der eigenen Badewanne. Wasser und Wellness gehören einfach zusammen wie Luft und Atmen. In vielen Kulturen dient das Abtauchen im warmen Vollbad schon seit Jahrhunderten der Hege und Pflege von Körper und Seele. Und das kommt nicht von ungefähr, denn im warmen Wasser fühlt sich der Mensch nicht nur angenehm geborgen. Es kommen auch medizinische Vorteile gegen-

über der Dusche dazu:

- Der Bewegungsapparat wird beim Baden komplett entlastet, die Muskeln werden stärker durchblutet und Verspannungen gelöst.
- Der hydrostatische Druck des Wassers wirkt auf die Lunge, Sie atmen tiefer und Ihre Herzfrequenz sinkt.
- Badezusätze mit ätherischen Ölen können zudem viele erwünschte Reaktionen hervorrufen. Im feuchtwarmen Dampf wirken Aromen besonders intensiv. Lavendel, Baldrian und Melisse lockern beispielsweise beanspruchte Muskeln und beruhigen strapazierte Nerven. Baden sollte trotz allem ein Luxus sein, den man sich auch im Winter besser nicht öfter als einmal in der Woche gönnt. Und je trockener und problematischer die Haut, desto kürzer sollte man baden. Im Allgemeinen sind 15 Minuten die Grenze, wobei die optimale Wassertemperatur bei 35 bis 37 Grad liegt.