

IN FO



Athleten-Club 1982 e.V. Schweinfurt

Verein für Kraftsport und Fitness

Eine gute Adresse für alle Kraftfahrzeugbesitzer!

Die Firma Peter Glückert in Schweinfurt, Friedhofstr. 9, hat sich als Mazda-Vertragshändler, Verkauf und Kundendienst, schon lange einen guten Namen geschaffen. Auch für Mercedesfahrer ist die Firma Peter Glückert schon lange kein Geheimtip mehr, sondern eine hervorragende Adresse, die einen großen Kundenstamm von Mercedesfahrern aufweisen kann.

Der Firmeninhaber Peter Glückert, der bei Daimler Benz sein Handwerk erlernte, hatte die nötigen Erkenntnisse in puncto Zuverlässigkeit und Sauberkeit, sowie der fachlichen Qualifikation von Daimler Benz übernommen und gekonnt in seinen Betrieb umgesetzt, was im zweifelsfrei hervorragend geglückt ist. Mit der MAZDA-Übernahme schaffte man sich ein zweites Bein, welches sich als guter Zug erwies. Unter den Kunden hat es sich schon lange herumgesprochen und auch in der Praxis gezeigt, daß dieses japanische Produkt ein ausgesprochen zuverlässig und hochmodernes Fahrzeugprogramm anbietet.



PETER GLÜCKERT

**MAZDA-
Vertragshändler
SCHWEINFURT
Telefon:
1 80 55 + 1 80 56**

In dem 15-Mann-Betrieb der Firma Glückert werden aber auch sämtliche andere Fahrzeugtypen instand gesetzt, denn hier möchte man kein Reparatur-Betrieb sein, der nur auf einen Fahrzeugtyp fixiert ist.

Daß man sich mit allen Problemen, rund um das Fahrzeug an die Firma Glückert wenden kann, beweist alleine das Angebot der Leistungen. KFZ-Wartung und Kundendienst, KFZ-Instandsetzung und Elektrik, Unfallinstandsetzung und Vorbereitung sämtlicher anfallender Lackierarbeiten, Abwicklung und Finanzierung der Unfallsachen, Gestellung eines Leihwagens, PKW-Neu- und Gebrauchtwagenverkauf, sowie die Vermittlung von PKW-Finanzierung oder Leasings, und das alles im eigenen Hause.

Da sich der Betrieb in den letzten Jahren ständig vergrößerte und der Platz in der Friedhofstraße 9 langsam zu klein wird, trägt man sich mit dem Gedanken eine passende Erweiterungsmöglichkeit zu finden.

Verkauf + Kundendienst: Friedhofstr. 9 · Telefon: 18055 und 18056



Liebe Sportfreunde!

Mit den Neuwahlen im März 1984 hat sich der Verein AC 82 e.V. Schweinfurt einen neuen Vorstand gegeben.

Ich bin durch diese Wahl zum Vorsitzenden "Geschäftsführung" gewählt worden und will die Gelegenheit mich in der neuen "Info" allen Vereinsmitgliedern vorzustellen, nicht versäumen:

Bruno Volk, geb. 02.03.49 in Deggendorf, verheiratet, 3 Kinder; Abitur in Koblenz, Studium in Würzburg, Referendar in Würzburg und Schweinfurt, zunächst angestellter Rechtsanwalt in Siegen; seit 1981 selbstständig in Schweinfurt als Rechtsanwalt. Soweit in Stichworten zu meiner Person.

Durch meine Wahl ist mir von euch eine Aufgabe zugewiesen worden, die ich aus meiner Sicht kurz darstellen will:

Der AC 82 e.V. wurde durch einige aktive Mitglieder ins Leben gerufen und mit Fleiß, Freude, aber auch aufopfernden selbstlosen Einsätzen soweit gebracht, wie er sich heute präsentiert. Seit 1984 verfügt der Verein über eigene Übungs- und Trainingsräume und ist damit in der Lage, gezielte sportliche Arbeit zu leisten.

Nach Abschluß dieser Aufbauphase gilt es nun das ehrgeizige und große Ziel eines eigenen Vereinbaus mit Sportstätten anzustreben und, allerdings wird dies noch einige Zeit in Anspruch nehmen, zu erreichen.

Schon nach kurzer Zeit meiner Vereinszugehörigkeit habe ich begriffen, daß im AC e.V. Schweinfurt Sportfreunde am Werk waren und sind, für die keine Hürde zu hoch, kein Gewicht zu schwer ist und die bürokratische Hemmnisse als eigene Herausforderung ansehen. Ich habe neidlos anerkennen müssen, daß das bisher Erreichte fast einem Wunder gleicht.



Meine Aufgabe wird es zusammen mit dem Vorstand und allen Vereinsmitgliedern sein, das Erreichte zu wahren und auszubauen. Dafür werde ich mich einsetzen und euch zur Verfügung stehen.

Diskussionen und Aussprachen sind erwünscht und notwendig. Kein Vorstand wird später behaupten können, fehlerlos gearbeitet zu haben. Selbstverständlich sollen Fehler vermieden werden.

Aus den Mitgliederzahlen ist abzulesen, daß der Verein ständig wächst.

Mit Zunahme der Mitgliederzahlen ergeben sich automatisch Probleme, die den bisherigen Vereinsmitgliedern neu sind. Neben den organisatorischen Schwierigkeiten wird es auch innerhalb der Beziehungen der einzelnen Sportfreunde manchmal zu "Reibereien" kommen können. Solange solche, hoffentlich kleinen und behebbaren Differenzen, das Vereinsleben und den Vereinsfrieden nicht stören und außerhalb der Vereinssphäre ausgetragen werden, kann der Vorstand keine Stellung nehmen. Sollte aber in irgend einer Art und Weise der Vereinsfrieden gestört werden, so wird der Vorstand und auch insbesondere ich, alles tun, um derartige Störungen im Keim zu ersticken.

Abschließend darf ich alle Vereinsmitglieder um ihre Unterstützung des Vorstands bitten. Ich stehe, sollten Vereinsmitglieder Fragen oder Probleme haben, selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen



STADT SCHWEINFURT
BÜRGERMEISTER

06. 04. 1984

Athleten-Club 1982
Herrn 1. Vorsitzenden
Rechtsanwalt Bruno Volk
Niederwerrner Str. 28 1/3
8720 Schweinfurt

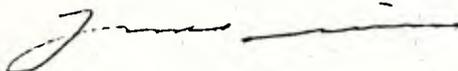
Lieber Bruno,

bei der Jahreshauptversammlung des Athleten-Club 1982 wurdest Du zum neuen Vorsitzenden gewählt.

In meiner Eigenschaft als Sportreferent freue ich mich über Deine Bereitschaft dem Schweinfurter Sportleben zu dienen. Deine Aktivitäten tragen zur Leistungsfähigkeit der Athleten bei.

Ich wünsche Dir bei der Arbeit als Vorsitzender, Deiner Vorstandschaft und den aktiven Sportlern viel Erfolg und angenehme Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen
Dein



Herbert Müller

Muskeln Sie sich !



beim
Athleten Club 82 e.V.



rei

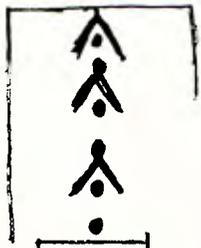


LEOPOLDINA
KRANKENHAUS

P



ROBERT-KOCH-STR.



AC 82 e.V.
SCHWEINFURT



SÖLDNERSTR.

EHEMALIGES
STÄDT. KRANKENHAUS

← MARKTPLATZ

MAINBERGERSTR.

B 26

→ BAMBERG

POLIZEIGEBÄUDE

Mitglieder des Athleten-Club 1982 e.V. Schweinfurt
 Fortsetzung aus Info II

Nr.	Name	Nr.	Name
046	Schmitt Karl-Heinz	075	Lommel Harald
047	Sauer Ruth	076	Bielmeier Thomas
048	Glücker Harald	077	Johnke Herbert
049	Dötsch Cerstin	078	Fick Siegfried
050	Seifert Udo	079	Gernert Paul
051	Bankhaus Flessa	080	Genal Oliver
052	Hohenadl Andrea	081	Knopf Manfred
053	Schuster Roland	082	Piller Manuela
054	Koller Anton	083	Reichert Petra
055	Nunn Ralf	084	Reichert Thomas
056	Geist Rosemarie	085	Bauch Gaby
057	Hummer Dieter	086	Häring Juliane
058	Ludwig Bernd	087	Häring Klaus
059	Ludwig Edelgard	088	Beck Mario
060	Ludwig Christine	089	Hofner Günter
061	Ludwig Ralph	090	Roth Bernd
062	Simon Steffen	091	Dotzel Susanne
063	Sotiriadis Vassilios	092	Volk Bruno
064	Geist Marina	093	Pfister Alfred
065	Bumm Joachim	094	Gracz Peter
066	Bandorf Thomas	095	Schneider Beate
067	Warzecha Sybille	096	Schäfer Josef
068	Grimm Harald	097	Werner Sabine
069	Neubauer Jaroslaus	098	Schäfer Rudolf
070	Fleischmann Kurt	099	Schneider Gerhard
071	Müller Ralf	100	Schäfer Bruno
072	Günter Kirsten	101	Bauer Rainer
073	Winkelmann Udo	102	Hartling Willi
074	Hökel Martina	103	Schäfer Jürgen

SYNCHRON-Programme (1-7)

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingshäufigkeit

Aus zweierlei Gründen ist es sinnvoll ein SYNCHRON-Programm – natürlich nur über einen festen Zeitraum (siehe ‚Programmdauer‘) – möglichst *täglich* oder zumindest *4 mal pro Woche* zu trainieren:

1. Ein Training an SYNCHRON-Geräten schont Ihr Nervensystem. Dadurch fühlen Sie sich bereits 24 Stunden später wieder voll leistungsfähig.
2. Je häufiger Sie trainieren bzw. je ‚dichter‘ Sie die Trainingsreize setzen, desto sicherer werden Sie an dieser Stelle Ihres Körpers auch das angestrebte Ziel erreichen (siehe auch Seite 47).

Sie können sich also folgende Regel einprägen: Je häufiger Sie pro Woche trainieren, desto deutlicher sind die Fortschritte, die Sie erzielen bzw. desto schneller verbessern sich auch Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden.

Programmdauer

In der Regel sollte für ein Programm ein Zeitraum von 35–42 Trainingstagen geplant werden. Bei täglichem Training entspricht dies ca. 5–6 Wochen. Je geringer die Trainingshäufigkeit pro Woche ist, desto länger dauert das Programm – bei gleichzeitig geringerer Wirkung natürlich.

Einmaliges Training an SYNCHRON-Geräten ist jedoch immer noch besser als kein Muskeltraining, denn Sie können dadurch wenigstens einen weiteren Rückgang Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit in großem Maße verhindern.

Wiederholungen und Sätze

Empfehlungen für die Anzahl der Wiederholungen und Sätze werden jeweils in den einzelnen Programmen selbst gegeben. Es soll an dieser Stelle nur bemerkt werden, daß es sich um Richtwerte handelt, die nach oben oder unten auch leicht abgewandelt werden können. Beobachten Sie immer, wie Ihr Körper reagiert und richten Sie sich dann entsprechend darauf ein.

Fest steht nur folgendes: Entscheidend ist immer Ihre Zielstellung!

1. Wollen Sie an einer bestimmten Stelle *abnehmen, schlanker werden*, bzw. eine *straffere Form* Ihrer Körperpartie erreichen, sollten Sie hohe Wiederholungszahlen und viele Sätze trainieren! Nur so schaffen Sie es, daß die physiologischen Vorgänge in Ihrem Körper (Muskelstoffwechsel, Verdauungssystem, Nervensystem, Herz-Kreislauf usw.) angeregt und belebt werden. Nur Bewegungen über einen längeren Zeitraum provozieren den für das ‚Schlankwerden‘ notwendigen Massage-Effekt. Wenn Sie bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen sich 60–70 mal hintereinander ‚bewegen‘ lassen, werden Sie Ihr Erscheinungsbild eher in die gewünschte Richtung beeinflussen, als wenn Sie schon nach 10 Wiederholungen aufgeben.

Entscheidend für die Straffung der Körperform ist also eine hohe Wiederholungszahl pro Satz. Dies wird Ihnen mit SYNCHRON-Geräten natürlich sehr leicht fallen, wenn Sie das Übungsgewicht der geforderten Wiederholungszahl anpassen und nicht umgekehrt.

Noch etwas!

Scheuen Sie sich keinesfalls davor zu schwitzen! Schwitzen ist eine wesentliche Vorstufe, um abzunehmen.

Sie brauchen sich nur vorzustellen, daß Ihrem Körper bei der Verdunstung von 1 l Wasser von der Körperoberfläche ca. 580 kcal (≈ 2424 kJ) Wärmeenergie entzogen werden! Die Höhe des Schweißverlustes ist dadurch u. a. ein wirksames Instrument für Ihre Zielstellung.

Natürlich muß der Flüssigkeitsverlust wieder aufgefüllt werden. Aber Sie können dies jetzt bewußt durch *kalorienarme* Getränke steuern!

2. Wollen Sie an einer bestimmten Stelle Ihren *Muskelquerschnitt vergrößern*, sollten Sie zwar ebenfalls viele Sätze, jedoch mit geringeren Wiederholungszahlen trainieren.

Den Damen wollen wir an dieser Stelle sagen: Wenn Sie nach unseren Empfehlungen trainieren, brauchen Sie *keine Muskelentwicklung* zu befürchten.

ten. Denn eine Erhöhung der Muskelmasse – die sich z. B. an einer *Zunahme* des Körpergewichtes leicht feststellen ließe – hängt u. a. von folgenden Faktoren ab:

1. Dem Vorhandensein von männlichen Hormonen und
2. dem Erreichen von einer gewaltigen Tonnenleistung in jedem Training.

Und hier sehen Sie auch schon den Unterschied: Ein Body-BUILDER führt an der SYNCHIRON-Maschine 20 Sätze „Armbeugen“ zu je 20 Wiederholungen mit 40 kg durch, während die sportliche Sekretärin, Lehrerin, Hausfrau usw. an der SYNCHIRON-Hüftmaschine es höchstens auf 5 Sätze zu je 50 Wiederholungen mit 5 kg Belastung bringt oder der gestrebte Manager es in derselben Übung mit einem 10 kg schweren Gewicht trainiert.

Während der Body-BUILDER in einer einzelnen Übung also $20 \times 20 \times 40 \text{ kg} = 16000 \text{ kg}$ bewältigt, „bewegen“ die beiden letzteren gerade 1250 kg bzw. 2500 kg, also nur etwa 8–10%.

Die Art der Bewegung mag zwar dieselbe gewesen sein, doch das „Ergebnis“ ist fast gegensätzlich: Der Body-BUILDER bekommt einen extrem dicken Biceps, die Lehrerin „muskelt“ ihre Taille schlank.

Wenn Sie sich „muskeln“ können Sie über das Instrument der „Methode“ selbst darüber entscheiden, was Sie erreichen wollen:

1. Extrem superdicke Muskeln zu bekommen wie z. B. Body-BUILDER (gilt nur für Männer);
2. Sehr starke und schnellkräftige Muskeln „auszutrainieren“ wie z. B. Gewichtheber oder Hochleistungssportler anderer Sportarten;
3. Einen ästhetisch-harmonischen Körperbau, eine tadellose Figur, einen elastischen Gang, eine schlanke Taille, eine straffe Brust usw.

Seien Sie Ihr eigener Architekt! Ihre Muskeln sind die Kleider unter Ihrer Haut!

Übungsgewicht

Beim SYNCHIRON-Training gilt die Regel, daß Sie ein solches Übungsgewicht wählen sollten, um die angegebenen Wiederholungszahlen erreichen zu können.

Starten Sie zu Beginn bewußt mit *leichteren* Gewichten, da sich Ihre Körpermuskeln erst einmal daran gewöhnen müssen, wieder einmal über den *vollen Bewegungsausschlag* hinweg beansprucht zu werden!

Programmablauf

Wie Sie wissen, basieren die SYNCHIRON-Trainingsgeräte auf dem Prinzip der Harmonie. D. h., auf jedem Gerät können Sie nicht nur die über das jeweilige Körpergelenk ziehenden *Agonisten*, sondern gleichzeitig auch die *Antagonisten* trainieren. Sie brauchen nur einfach umstellen...

Agonisten sind jene Muskeln, die während eines bestimmten Bewegungsablaufes fast ausschließlich oder allein für die Bewegung verantwortlich sind (man nennt sie auch *Hauptmuskeln*).

Antagonisten sind Muskeln, die die entgegengesetzte Bewegung auszuführen haben – also jene, die während einer bestimmten Bewegung *gedehnt* werden

Dadurch bietet sich im Programmablauf folgende Vorgehensweise an:

Sie beginnen im 1. Satz mit dem Training der Agonisten (z. B. Armbeugen), danach legen Sie den Gewichtsarm auf die entgegengesetzte Seite und setzen nach kürzester Zeit Ihr Training fort, indem Sie jetzt im 1. Satz die Antagonisten (in unserem Beispiel Armstrecken), „muskeln“.

In den nachfolgenden Sätzen (Durchgängen) verfahren Sie ebenso – je nachdem wieviel Sätze Sie an dem jeweiligen SYNCHIRON-Gerät gerade geplant haben.

Noch ein anderes Übungsbeispiel (Hüftmaschine):

1. Satz – Beinsenken
1. Satz – Beinheben
2. Satz – Beinsenken
2. Satz – Beinheben
3. Satz – Beinsenken usw.

Haben Sie dieses Übungs paar beendet, wechseln Sie zum nächsten über.

Erholungspausen

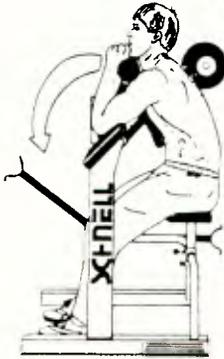
Innerhalb eines Übungs paares sollten die Erholungspausen nur so kurz sein, wie Sie für das Umstellen des Gerätes auf die Übung der Antagonisten (Gegenspieler) benötigen, d. h. 30–60 sec.

Nach Beendigung eines Übungs paares wechseln Sie nach ca. 5–10 Min. Pause zum nächsten Übungs paar über.

1

SYNCHRON-Programm für Arme und Schultern

1. Übungspaar:



1. Armbeugen

Das folgende Programm besteht aus 2 Übungsparen bzw. 4 Einzelübungen für Muskeln, deren Drehpunkt das Ellbogen- bzw. Schultergelenk darstellen.

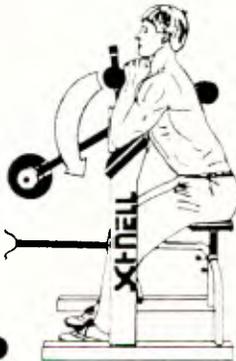
Es handelt sich dabei um ein spezielles SYNCHRON-Programm, das sehr gerne von Männern trainiert wird (das jedoch auch von Frauen trainiert werden kann).

Für den Verlauf des Programmes empfehlen wir – im Zusammenhang mit einer systematischen und stufenweisen Belastungserhöhung für das

1. Übungspaar:

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	12	2
2.	12	4
3.	15	4
4.	17	5
5.	20	5
6. usw	20	6

Drehpunkt:
Ellbogengelenk



2. Armstrecken

Für Damen empfehlen wir Wiederholungszahlen zwischen 20 (1. Woche) bis 30 (6. Woche) bei geringen Gewichten.

Die
hohe
Körper-
schule:



Synchrontaining!

Für den Verlauf des Trainingsprogrammes schlagen wir folgende Systematik vor

Übung 1 und 4 (Männer):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	12	2
2.	12	4
3.	15	4
4.	20	4
5.	20	5
6. usw.	20	6

Für Frauen empfehlen wir über den Zeitraum des gesamten Trainingsprogrammes in den Übungen 1 und 4 jeweils 2 – 3 Sätze mit 50 Wiederholungen pro Satz auszuführen.

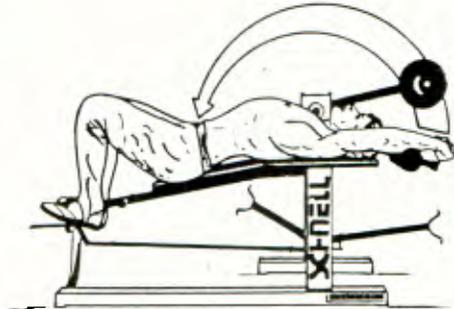
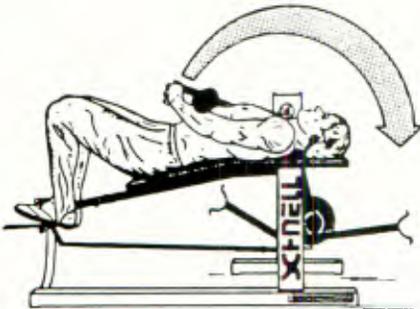
Übung 2 und 3 (Männer):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	20	2
2.	15	4
3.	20	4
4.	20	4
5.	20	5
6. usw.	25	6

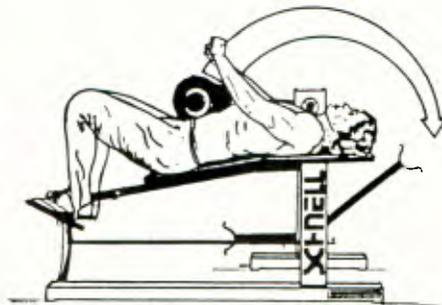
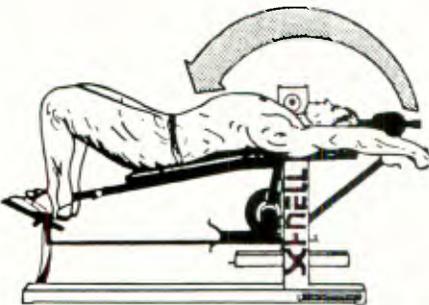
Frauen empfehlen wir in den Übungen 2 und 3 jeweils 2 – 3 Sätze pro Trainingseinheit und 60 – 70 Wiederholungen pro Satz. Natürlich muß dann die Gewichtsbelastung entsprechend leicht sein.

2. Übungspaar:

Drehpunkt:
Schultergelenk



3. Armheben vor dem Körper

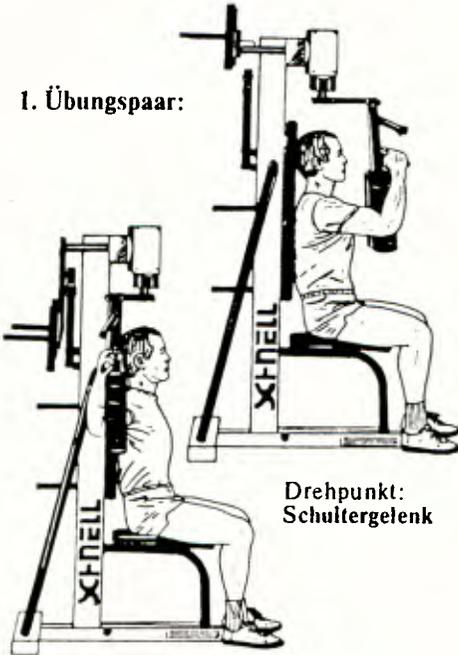


4. Armsenken vor dem Körper

2

SYNCHRON-Programm für Brust, Arme, Schultern

1. Übungspaar:



1. Arme zusammenführen (im Sitzen)

Damit die Brustmuskulatur kräftiger wird:

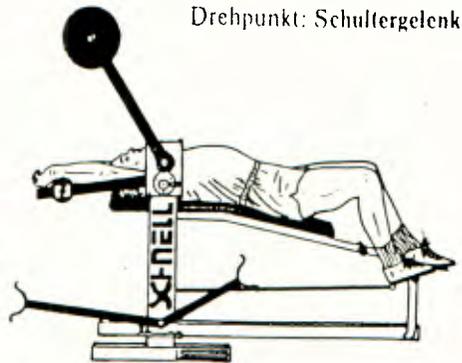
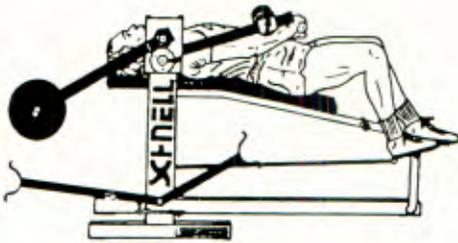
Das vorliegende Programm für Brust-, Arm- und Schultermuskulatur ist gleichermaßen für Herren und Damen geeignet.

Für Damen deshalb besonders, weil in Übung 1 und Übung 4 der Brustmuskel (m. pectoralis) trainiert wird. Häufig ist die Schwäche dieser Muskelgruppe die Ursache für einen Hängebusen. Nur relativ wenig Frauen haben straffe Brüste. Doch dies ist kein Altersproblem, sondern hängt in den meisten Fällen damit zusammen, daß der Tonus des Brustmuskels – d. h., der Spannungszustand – zu gering ist. Der Pectoralis wird bei der täglichen Arbeit viel zu wenig beansprucht! Wer ihn durch dieses Trainingsprogramm trainiert, straft ihn gezielt und sorgt dafür, daß nach wenigen Wochen regelmäßigen Trainings bereits deutlich Veränderungen an der Haltung des Busens festgestellt werden können. Neben der Tonisierung des Brustmuskels (Übung 1 und 4) trägt auch die Kräftigung der Schultermuskeln (Übung 3) zu einer besseren Körperhaltung bei. Für Männer, die einen „breiten“ Oberkörper bekommen wollen, ist das vorliegende Programm ebenfalls ideal. Natürlich müssen dann in diesem Falle die Wiederholungszahlen anders sein.

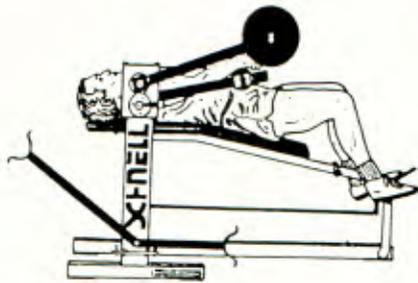
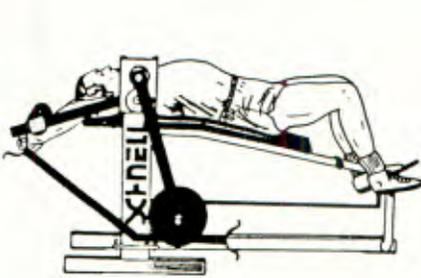


2. Armstrecken

2. Übungspaar:



3. Armheben vor dem Körper



4. Armsenken vor dem Körper

Im Verlaufe der Trainingswochen empfehlen wir folgende Belastungssystematik:

Übung 1 und 2 (Männer):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	15	2
2.	20	2
3.	20	4
4.	20	5
5.	25	5
6. usw.	25	6

Übung 3 und 4 (Männer):

Woche	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	20	2
2.	15	4
3.	20	4
4.	20	4
5.	20	5
6. usw.	25	6

Frauen empfehlen wir in diesem 1. Übungspaar ca. 50 Wiederholungen pro Satz und 2 – 3 Sätze pro Übung innerhalb einer Trainingseinheit. Die Gewichte sollten immer leicht bleiben.

Frauen trainieren mit leichten Belastungen pro Satz zwischen 50 – 70 Wiederholungen. Anzahl der Sätze pro Übung: 2 – 3

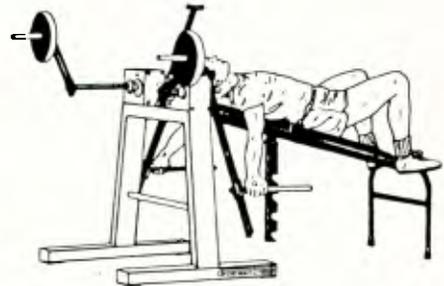
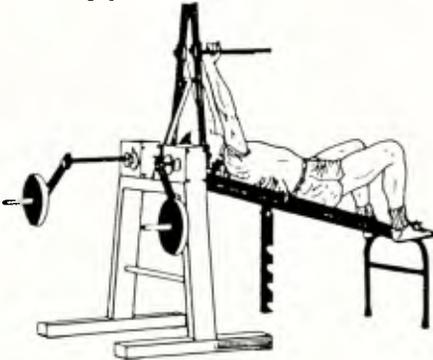
3

SYNCHRON-Programm für Brust und Schultern

Drehpunkt: Schultergelenk



1. Übungspaar:



1. Arme auseinanderführen



2. Arme zusammenführen

Damit die Brustmuskeln straffer und die Nackenmuskeln besser durchblutet werden:

Das vorliegende Trainingsprogramm hat eine ähnliche Trainingswirkung wie das vorhergehende: es kräftigt bzw. strafft insbesondere die Schulter- und Brustmuskulatur. Analog gilt deshalb für Frauen dasselbe, was bereits im letzten Programm erläutert wurde.

Darüber hinaus bietet dieses Programm noch eine zusätzliche Alternative insbesondere für Damen und Herren, die von berufswegen sehr viel an der Schreibmaschine arbeiten. Diese Menschen sind abends nicht nur nervlich-psychisch stark erschöpft, sondern laufen Gefahr, daß sich die Rumpf- und Nackenmuskulatur durch die besondere Berufstätigkeit im Laufe der Monate und Jahre verspannt und verhärtet. Speziell für diese Muskelgruppen haben wir deshalb mit diesem Programm ein aktives Training eingebaut.

Für das 2. Übungspaar, das Sie ebenfalls im Wechsel trainieren, wird folgender Stufenplan empfohlen:

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	10	3
2.	12	4
3.	15	4
4.	20	4
5.	20	5
6.usw.	20	6

Damen trainieren wieder entsprechend höhere Wiederholungszahlen bei geringen Gewichten.

2. Übungspaar:

Drehpunkt:
Schultergelenk



3. Armsenken (seitlich)

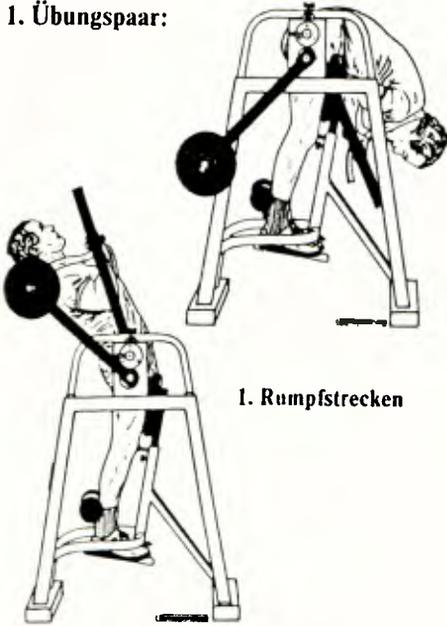


4. Armheben (seitlich)

4

SYNCHRON-Programm für Rücken, Bauch, Taille

1. Übungspaar:



1. Rumpfstrecken

Damit die Bauchmuskeln straffer und der Rücken kräftiger wird:

Die Ursache für erschlaffte Hautpartien bilden in den meisten Fällen untrainierte Muskeln! Diese Tatsache trifft natürlich in besonderem Maße auch für den mittleren Teil unseres Körpers zu, der in vielen Fällen kaum noch intensiv bewegt wird – für Rücken, Bauch und Taille (siehe auch das Kapitel „Die vergessenen Muskeln“, Band 1, S. 122).

Wenn Sie also Ihre Körperhaltung verbessern, Ihre ‚künstlichen Rettungsringe‘ abbauen oder die Beschwerden an Ihrer Wirbelsäule beheben wollen (insofern Sie natürlich auf Muskelschwäche zurückzuführen sind!) – dann ist das vorliegende SYNCHRON-Programm gerade das Richtige für Sie!

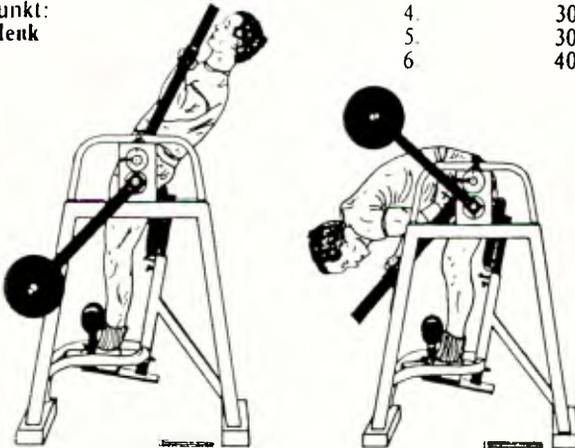
Im Verlaufe der Wochen empfehlen wir folgende Belastungsdynamik einzuhalten:

1. Übungspaar (Männer):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1	15	2
2	30	2
3	30	4
4	30	5
5	30	6
6	40	6

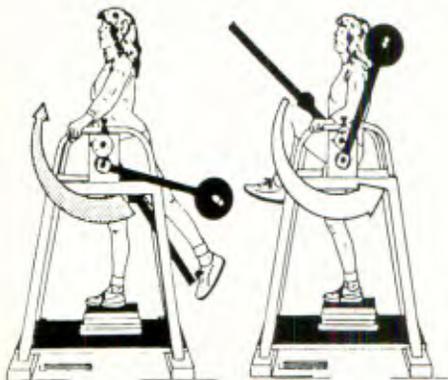
Frauen empfehlen wir im 1. Übungspaar in jeder Übung maximal 3 Sätze pro Trainingseinheit. Wiederholungszahl pro Satz 50 – 60, Gewichtsbelastung: zwischen 1,25 – 5 kg.

Drehpunkt:
Hüftgelenk



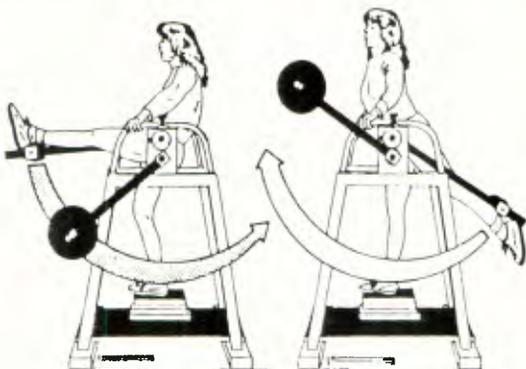
2. Rumpfbeugen

2. Übungspaar:



3. Beinheben

Drehpunkt: Hüftgelenk



4. Beinsenken

3. und 4. Übung (Männer und Frauen):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	30	2
2.	30	3
3.	30	4
4.	40	4
5.	50	3
6. usw.	50	4

Denken Sie daran, jede Übung nach beiden Seiten – d. h., mit dem rechten als auch mit dem linken Bein – auszuführen.



Modellathlet Waldemar Baszanowski (Polen), Olympiasieger 1964 und 1968 im Gewichttheben (Leichtgewicht – Klasse bis 67,5

Die „vergessenen“ Muskeln

Es sind unsere **Bauchmuskeln.**



Damit die Hüfte straffer und die Taille schmaler wird:

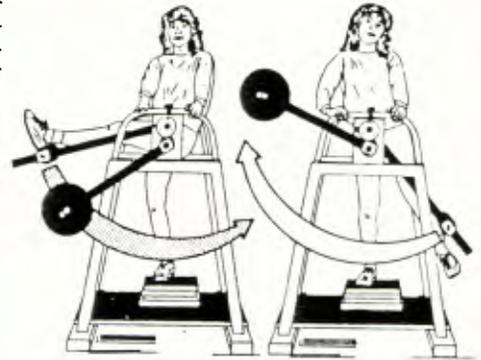
Das Trainingsprogramm für die gesamte Hüftmuskulatur ist – ähnlich wie das Programm für die Brust- und Nackenmuskulatur – maßgeschneidert für Damen. Gegenüber einem Training mit herkömmlichen Gewichten wird die Wirksamkeit dieses Programms an SYNCHRON-Trainingsgeräten natürlich am größten sein, weil Sie alle Hüftbewegungen nicht nur über eine maximale Bewegungsamplitude trainieren, sondern weil Sie auch in jeder Winkelstellung eine optimale Belastung haben, die sich Ihrer persönlichen Kraftkurve anpaßt.

Wir empfehlen Ihnen, das Programm für die Hüftmuskeln – die neben der Bauchmuskulatur zu den am wenigsten beanspruchten Körpermuskeln zu zählen sind – pro Jahr mindestens 2 – 3mal zu trainieren. Sie werden nicht nur über die gesteigerte Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit Ihrer Hüftmuskeln erstaunt sein, sondern sich auch darüber freuen, wie straff Ihre Hüften werden.

Ihre Belastungsdynamik sollten Sie über die Dauer des Übungsprogramms wie folgt steigern:

1. Übung (Männer und Frauen):

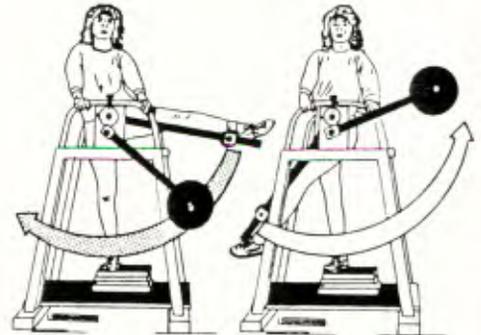
Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	20	2
2.	20	3
3.	20	4
4.	20	5
5.	20	6
6. usw.	20	7



1. Beinabheben

2. Übung (Männer und Frauen):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	30	2
2.	30	3
3.	30	4
4.	30	5
5.	30	6
6. usw.	30	7



2. Beinanziehen

3. Übung (Männer und Frauen):

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	30	2
2.	30	3
3.	30	4
4.	40	4
5.	50	4
6. usw.	50	5

4. Übung (Männer und Frauen):

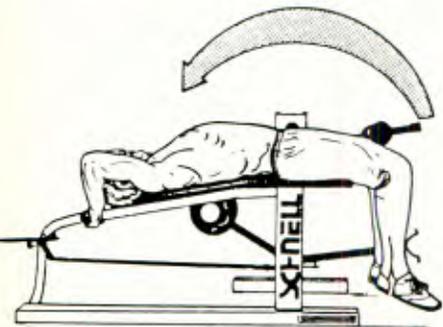
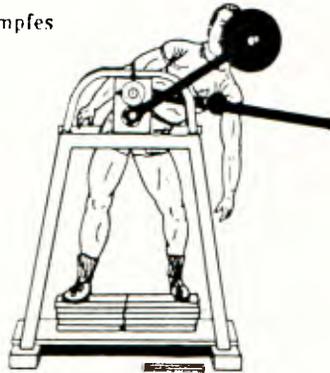
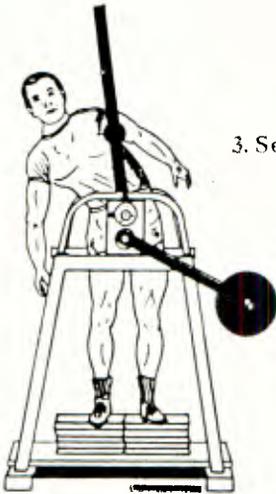
Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	20	2
2.	20	3
3.	20	4
4.	20	4
5.	25	4
6. usw.	25	5

Bei der 3. Übung (Seitneigen des Rumpfes) darauf achten, daß die Übung nach beiden Seiten – also nach rechts und links – ausgeführt wird. Außerdem ist es wichtig, daß die Hüfte immer in Verlängerung der Achse des Trainingsarmes stehen bleibt, d. h., es darf sich bei dieser Übung nur der Oberkörper bewegen, während die Hüfte fixiert bleibt.

2. Übungspaar:

Drehpunkt: Hüftgelenk

3. Seitneigen des Rumpfes



4. Beinheben (liegend)

6

SYNCHRON-Programm für Beine

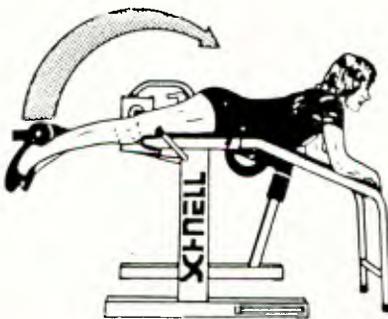
Drehpunkt: Kniegelenk



Damit die Beinmuskeln fester und formschöner werden:

Das vorliegende SYNCHRON-Beinprogramm ist speziell für Damen gedacht. Hauptsächlich für solche Damen, die Probleme mit ihren Oberschenkeln haben. Wenn Sie über mehrere Wochen die notwendige Energie und Ausdauer aufbringen, werden Sie über Ihre Fortschritte erstaunt sein! Wir empfehlen in jeder Trainingseinheit pro Übung 3 – 4 Sätze. Die Wiederholungszahl pro Satz sollte zwischen 30 – 50 (in Übung 1) und zwischen 20 – 30 (in Übung 2) liegen – bei geringer bis leichter Belastung.

1. Bein Strecken



2. Beinbeugen

7

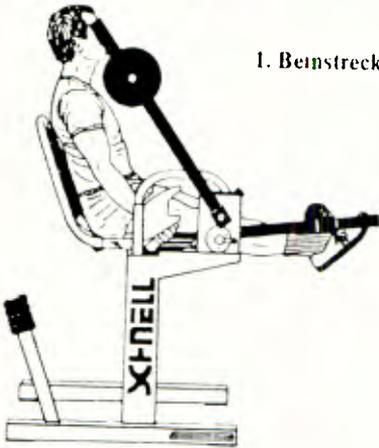
SYNCHRON-Programm für Beine, Waden und Hüfte

Drehpunkt: Kniegelenk

1. Übungspaar



1. Bein Strecken



Ein umfassendes Training für die Beine stellen wir im folgenden Programm vor.

Übungswirkung: Alle Muskeln, die über das Knie- und Fußgelenk ziehen.

Für den Verlauf des Trainingsprogrammes empfehlen wir folgende Belastungsdynamik:

1. Übung:

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	30	3
2.	40	3
3.	30	4
4.	40	4
5.	50	4
6. usw.	50	5

2. Übung:

Woche:	Wdh. pro Satz:	Sätze pro Übung:
1.	20	3
2.	20	3
3.	20	4
4.	20	4
5.	20	4
6. usw.	25	5



2. Beinbeugen



Cellulite ist kein Altersproblem!

Cellulite, die berühmte ‚Orangenhaut‘ an Oberschenkeln, Hüfte und Bauch, ist keine schwerwiegende Krankheit.

Die besonders an den genannten Körperteilen wachsenden schwammigen Polster können sich durchaus wieder regenerieren und wieder zart und straff werden. Viele Frauen leiden unter der Cellulite – oft schon in jugendlichen Jahren.

Über die Entstehung der Fett-Flüssigkeitsablagerungen in den tieferen Hautzonen gibt es derzeit unterschiedliche Theorien. Selbst eine radikale Körpergewichtsreduzierung trägt nur sehr wenig zum Abbau der schwammigen Cellulitepolster bei, wenn sie nicht mit anderen Maßnahmen ergänzt wird. Fest steht inzwischen nur, daß in der Haut wichtige physikalisch-chemische Prozesse ablaufen, die den Organismus günstig oder ungünstig beeinflussen können.

Den bisher größten Erfolg bei der Bekämpfung der Cellulite kann man dann erzielen, wenn die Haut an den Problemzonen der Figur aktiviert wird. Dieser ‚Massageeffekt‘ wird am ehesten durch ein aktives Muskeltraining erzielt, da an den entsprechenden Stellen die Durchblutung des Gewebes gesteigert wird.

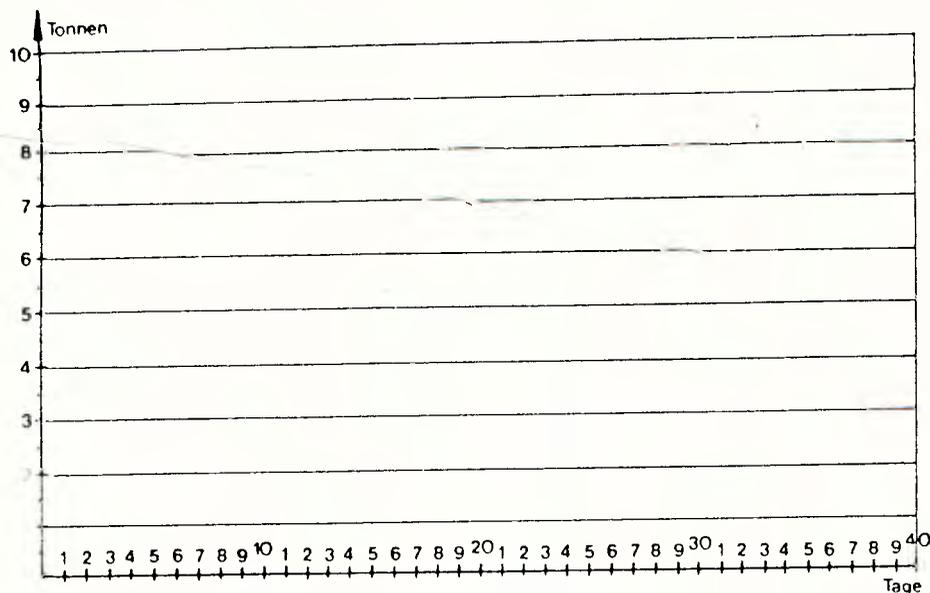
Das systematische Muskeltraining, verbunden mit einer richtigen Ernährung bringt die schnellsten Ergebnisse. Da jedoch das „Durchhaltevermögen“ und die tägliche Zeit, die man im ‚Kampf‘ gegen die Cellulite aufwendet, für einen Erfolg entscheidend ist, haben bisher viele Frauen – wenn sie zudem noch berufstätig sind – von einem regelmäßigen Muskeltraining noch zu selten Gebrauch gemacht.

Dabei ist für jedermann einleuchtend: Muskeltraining sorgt für eine durchgehende aktive Feinstmassage der Unterhaut, Lederhaut, Oberhaut und des Fettgewebes.

Ein Training der Muskeln in den betroffenen Regionen bewirkt, daß die entstehende örtliche Wärme und Feuchtigkeit für eine bessere Durchblutung nicht nur der Muskeln, sondern vor allen Dingen der Haut sorgt und dadurch auch der Stoffwechsel beschleunigt wird. Das heißt, Training, Wärme und Feuchtigkeit (Schweiß) führen zusammen zur Resorption der Ablagerungen in den unteren Hautschichten. Gleichzeitig erhöht sich der muskuläre Kalorienbedarf und die gespeicherten Fett-Flüssigkeitsablagerungen werden aufgezehrt. Das Ergebnis ist, daß die Haut von trockenen Hautpartikeln befreit wird. Sie wird dadurch wieder zart und straff.



SYNCHRON-Diagramm



Reichen die angegebenen Tonnenzahlen nicht aus, so verdoppeln oder verdreifachen Sie diese. Sie können mit einer bis zu 6-fachen Steigerung der Ausgangsleistung rechnen.

Für die genaue Buchführung des SYNCHRON-Trainings empfehlen wir Ihnen, eine der drei folgenden Tabellen zu benutzen.

Tab. 1

1.		1. Tag	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20
		21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30
2.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10.
		11	12.	13.	14	15	16.	17	18	19.	20
		21	22	23.	24	25	26	27.	28.	29.	30
USW.											

Tab. 2

Trainings- tag	ÜBUNGEN				
	1. Armbeugen	2. Armstrecken	3	4	usw
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Tab. 3

Datum: _____

Übungen		SÄTZE				Summe
		1.	2.	3.	usw.	
1.  Hubhöhe: 70 cm	Belastung (kg x Wdh)	15 x 30	17,5 x 30	17,5 x 25		
	Umfang (kg)	450	525	437,5		1412,5
	Arbeit (kg/m)	315,00	367,50	306,25		988,75
2. Hubhöhe: _____ cm	Belastung (kg x Wdh)					
	Umfang (kg)					
	Arbeit (kg/m)					

AC 82 distanziert die Konkurrenz

Gestecktes Ziel von 370 Punkten erreichten Schweinfurter Heber nicht ganz

Gewichheber-Bezirksrunde: AC 82 Schweinfurt gegen KSV Kitzingen 361,5/285,4, AC 82 Schweinfurt — ASV 81 Würzburg 361,5/161,9.

Bei einem von vier in der Terminplanung vorgesehenen Dreier-Mannschaftskämpfen distanzieren die Schweinfurter ihre Widersacher aus Kitzingen und Würzburg klar. Mit nunmehr 6:0 Punkten übernahmen sie auch die Tabellenführung. Um die Leistungshöhe für den am 2. 6. noch ausstehenden wichtigen Vergleich mit dem ETSV Würzburg zu testen, gingen die Heber des AC 82 daran, nach einem Sicherheitsversuch die maximale Leistung zu bringen. Die anvisierten 370 Punkte wurden dabei nicht ganz erreicht. Hervorzuheben ist Saar, der mit sechs persönlichen Bestleistungen aufwartete, auch Wunderlich, der den Übergang von der Ausfalltechnik fast überwunden hat. Vorzüglich hielt sich auch Münzberg, während Fallows, Luff und Bumm die geplanten Leistungen nicht ganz erreichten. Mit der höchsten Tagesleistung wartete Georg Deppner (Würzburg) mit 265 kg im Zweikampf auf. Der ASV hatte das Pech, nur

fünf Kämpfer stellen zu können. Kitzingen gelang eine Steigerung um 40 Punkte. Der KSV hatte in Graber, der sich beim Reißen verletzte, den besten Punktesammler. Als Kampfrichter amtierte bei der reibungslos ablaufenden Veranstaltung Bernd Ludwig.

SC 1900: Fallows 80,0/112,5/192,5/77,5, Wunderlich 80/105/185/61,0, Bumm 75/92,5/167,5/37,5, Luff 75/102,5/177,5/41,5, Münzberg 100/120/220/84,0, Saar 92,5/112,5/205/60,0 — 361,5.

ASV Würzburg: König 62,5/75/137,5/29,5, Endres 70/95/165/22,5, W. Deppner 80/100/180/35,0, Spanheimer 70/90/160/10,9, G. Deppner 115/150/265/64,0 — 161,9.

KSV Kitzingen: Graber 82,5/105/187,5/57,5, Gernert 80/97,5/177,5/38,5, Weiler 92,5/112,5/205/51,0, Gebert 92,5/115/207,5/47,5, Stöhr 95/120/215/41,1, Herrmann 107,5/132,5/240/49,8 — 285,4.

Stand: 1. AC 82 Schweinfurt 6:0 (1058,0), 2. ETSV Würzburg 2:0 (376,3), 3. SG Randersacker 2:2 (399,7), 4. KSV Kitzingen 2:4 (770,4), 5. ASV 81 Würzburg 0:6 (588,3).

Diese etwas zu klotzig geradene Überschrift aus dem Tagblatt zu unserer Wettkampfpremiere im neuen Vereinsheim, sollte unseren Blick nicht trüben.

Einen Grund zur Euphorie gibt es nicht!

Dadurch sollen nicht die Leistungen der Akteure geschmälert werden, die waren ja in Ordnung und bei jedem sind noch einige Kilo mehr drin.

Dieser Leistungsanstieg ist in erster Linie auf den Trainingsfleiß und auf das große Angebot von Trainingseinheiten zurückzuführen.

Doch was geschieht, wenn ein Stammheber ausfällt? Haben wir die Möglichkeit, die Leistung von Fallows und Münzberg aufzufangen?

Diese Fragen sind leicht zu beantworten; schwierig wird es jedoch Abhilfe zu schaffen. Es sind zwar einige talentierte Nachwuchsheber in unseren Reihen, doch auch hier kommt es auf den Trainingsfleiß an und es wird noch ca. 1 Jahr dauern bis eine entsprechende Leistung erreicht wird.

Etwa 70 Trainingsstunden werden zum Erlernen der Technik des Reißens benötigt (Hocketechnik), eine Trainingsphase bei der die meisten Heber das Handtuch werfen.

Wir brauchen Jugendliche bis zu 14 Jahren, die durch eine kontinuierliche Aufbauarbeit, nach 2-3 Jahren in die Mannschaft einzubauen sind.

Wenn man davon ausgeht, daß von 20 Jugendlichen nur ca. 2-3 beim Gewichtheben bleiben, kann man sich ausrechnen mit welchem Aufwandt in der nächsten Zeit die Jugendarbeit betrieben werden muß.

Ein großes Stück Arbeit ist zu leisten und kann nur im Zusammenspiel aller Vereinsmitglieder vollbracht werden. Auch an die Stammheber ist es eine Herausforderung, sich den Neulingen durch Sportlichkeit und Kameradschaftsgeist als Vorbild zu zeigen.

Es ist zu schaffen, davon bin ich überzeugt!

Wettkampftermine:

Am 2.6.84 ist der letzte Kampftag in der Bezirksrunde der Gewichtheber.

Ein Auswärtskampf gegen den ETSV Würzburg, deren Mannschaft ebenfalls noch ungeschlagen jedoch das beste Ergebnis von 415,3 Pkt. hat.

Doch auch unsere Mannschaft kann sich aufgrund der kämpferischen Leistung vom 4. Kampftag noch steigern. Abzuwarten ist ob J. Bumm teilnehmen kann und Edi Wunderlich seine Windpocken ohne Leistungsabfall verkraften kann.

Ich bitte die Schlachtenbummler sich wieder zahlreich zu beteiligen und unsere Mannschaft kräftig zu unterstützen.

Näheres wird durch Aushang rechtzeitig bekannt gemacht.

24.6.84 3. Sennfelder Tauziehmeisterschaften.

Eine spektakuläre und kraftraubende Sportart, die einmal olympische Disziplin war.

Auch in diesem Jahr stellt unser Verein eine aus 8 Personen bestehende Mannschaft, die ein Körpergewicht von 640kg nicht übersteigen darf.

Ersatzleute, Betreuer und Schlachtenbummler sind herzlich willkommen.

Näheres wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Am 7.7.84 findet eine Kampfleiter Aus-und Weiterbildung statt. Die Lehrgangsleitung hat der Vize-Präsident Technik im BGV Helmut Ott. Der Lehrgang findet in unseren Räumlichkeiten statt.

Alle Kampfleiter des Bezirkes wurden durch Rundschreiben verständigt.

Der AC 82 meldete 3 Kampfleiteranwärter:

Bruno	Volk
Edi	Wunderlich
Wilhelm	Feiler

21.7.84 Hans Rausch Turnier beim SC 1900 Schweinfurt.

Auch zu diesem Turnier melden wir eine Mannschaft. Die Wettkampfleitung übernimmt ein Funktionärsstab des AC 82, den der BGV Bezirk VI Unterfranken angefordert hat.

Die Mannschaftsaufstellung wird von P. Münzberg rechtzeitig bekanntgegeben.

Eine Ausschreibung ist auf Seite 38 abgedruckt.

9.9.84 Vereinsmeisterschaften für Männer und Frauen beim AC 82 e.V. Schweinfurt.

Als Freiluftveranstaltung bei schönem Wetter geplant.

Der Vergnügungsausschuß wird sich etwas "Tolles" einfallen lassen.

Es soll ein Treffen aller Vereinsmitglieder und ihren Angehörigen sein.

Eine Ausschreibung ist auf Seite 40 abgedruckt.

22.9.84 Schreiber - Weltner - Turnier beim ETSV Würzburg.

Eine Ausschreibung liegt noch nicht vor.

6.10.84 Bayerische Meisterschaften/Senioren I - V in Coburg.

Eine Ausschreibung liegt noch nicht vor.

13.10.84 Bezirksmeisterschaften/Aktive in Kitzingen.

ETSV-Heber nun in Führung

Gewichtheber-Bezirksliga Unterfranken (4. Kampftag): ETSV Würzburg — SG Randersacker 415,6:191,0 Rp. ETSV Würzburg — ASV 1981 Würzburg 415,6:0,0 Rp.

Tabelle: 1. ETSV Würzburg 1207,5 Rp/6:0 Pkt., 2. AC 1982 Schweinfurt 1058,0 Rp/6:0 Pkt., 3. KSV Kitzingen II 770,4 Rp/2:4 Pkt., 4. SG Randersacker 590,7 Rp/2:4 Pkt., 5. ASV 1981 Würzburg 508,3 Rp/0:8 Pkt.

Nach überlegenen Siegen übernahmen die Gewichtheber des ETSV Würzburg wieder die Tabellenspitze. Erstmals seit 1982 übertraf man die Schallgrenze von 400 Realivpunkten. Der ETSV wartete mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung auf, wobei Ratschker auf Verbandsbeschluß nicht antreten mußte und eine Leistungsgutschrift aus den letzten drei Kämpfen erhielt. Bester Würzburger war somit Kerdar von Cihla und Schwenkert. Bester Heber der Veransaltung war jedoch Hans-Otto Wöhrle (SGR), der seine eigenen Rekorde aus dem Jahre 1977 im 2. Schwergewicht bis 110 kg alle verbesserte. Die neuen Unterfrankenrekorde lauten: Reißen 140 kg, Stoßen 180 kg, Zweikampf 320 kg.

Nach einem Protest der SGR ist noch nicht sichergestellt ob der ETSV den Sieg aus der Begegnung erreicht hat

Dieser Bericht wurde vom Pressewart des Bezirkes geschrieben.

Bestleistungen im AC 82 e.V. Schweinfurt.

Münzberg Peter	rel.Reißen	33,0 Pkt.	10.3.84
Fallows Pete		29,0	10.3.84
Saar Volker		20,0	31.3.84
Wunderlich Edi		18,0	31.3.84
Fallows Pete	rel.Stoßen	55,2 Pkt	31.3.84
Münzberg Peter		52,0	31.3.84
Wunderlich Edi		43,0	31.3.84
Saar Volker		40,0	31.3.84

Tabelle der Gesamtwertung

Münzberg Peter	85,0 Pkt
Fallows Pete	84,2 Pkt
Wunderlich Edi	61,0 Pkt
Saar Volker	60,0 Pkt

Bevor Sie beginnen, nehmen Sie erst einmal Maß ...

Bevor Sie Ihr regelmäßiges Muskeltraining aufnehmen, sollten Sie Ihre Maße, Ihr Körpergewicht und einige Leistungen festhalten, die in der folgenden Tabelle aufgeführt sind.

Bereits beim zweiten Eintrag – nach etwa 4 Wochen – werden Sie erhebliche Unterschiede feststellen können und nach Jahren, wenn Ihnen das Blatt mit Ihren ersten Daten wieder in die Hände fällt, werden Sie sehen, wie wichtig Ihr Training gewesen ist. Und um keinen Preis würden Sie wieder an der Stelle stehen wollen, an der Sie damals standen.

Messen Sie die Körperteile, an denen Sie zunehmen wollen, immer an der dicksten Stelle und in angespanntem Zustand. Das bewahrt vor Selbstbetrug.

Bei Körperteilen, die Sie lieber etwas dünner hätten (z. B. Bauch, eventuell Hals, Damen die Hüfte?), ist darauf zu achten, immer an derselben Stelle zu messen. Greifen Sie zum Maßband entweder immer vor oder nach dem Training, damit immer gleiche Voraussetzungen bestehen; es kann dann nicht zu verfälschten Ergebnissen kommen.

Können Sie nicht alle Spalten ausfüllen, weil Ihnen beispielsweise eine einbeinige Kniebeuge nicht gelingt oder ein Klimmzug noch zu schwer fällt, so scheuen Sie sich nicht, einen Strich in die betreffende Rubrik zu machen. Das wird sich bald ändern. Eines Tages stehen unter dem Strich zweistellige Zahlen.

Die anderen Werte sollten Sie ebenfalls immer unter denselben Bedingungen

messen. Stellen Sie Ihr Körpergewicht nach dem Aufstehen fest. Selbst bei der Körpergröße kann es zwischen morgens und abends Differenzen von einigen Zentimetern geben.

Bringen Sie ‚System‘ in Ihr Training

Durch Training soll verändert werden. Zum Positiven natürlich. Die Beanspruchung durch Training kann man mit einer Frage gleichsetzen, die entsprechende Reaktion unseres Körpers auf diesen Reiz könnte man als Antwort verstehen.

Je eindeutiger und eindringlicher wir nun eine Frage stellen oder einen Auftrag geben, um so leichter fällt es unseren Muskeln, diese Frage zu verstehen – und um so klarer fallen dann die Antworten aus.

Man wird kaum zu Fortschritten gelangen, wenn man in unregelmäßiger Folge einige Kniebeugen ausführt, eine Stunde im Wald läuft, dann einmal das Hallenbad aufsucht, dreimal im Jahr auf der Skipiste seine Bänder strapaziert oder einmal im Monat mit dem Fahrrad ins Büro fährt.

Die Zellen, die reagieren sollen, wissen in diesem Fall gar nicht, was überhaupt von ihnen verlangt wird. Sie werden ratlos sein. Besser wäre es also, einem bestimmten System zu folgen.

Trainieren Sie Körper und Geist!

Doch vorher noch ein wichtiger Tip: Denken Sie bei allen Übungen mit! Verfolgen Sie ständig bewußt, was in Ihnen vor sich geht!

Tabelle

Name: _____		Geb.: _____		
	Jetzt	Nach 1 Monat	Nach 2 Monaten	Nach 3 Monaten
Körpergewicht	kg	kg	kg	kg
Körpergröße	cm	cm	cm	cm
Unterarm				
Oberarm				
Hals				
Brust ausgeatmet				
Brust eingeatmet				
Taille				
Hüfte				
Oberschenkel				
Wade				
Klimmzüge				
Liegestütz				
Kniebeugen auf einem Bein				
Weitsprung aus dem Stand				
Differenzhochsprung				
Pulsschläge pro Minute	mal			
Pulsschläge nach 20 Kniebeugen				
Pulsschläge nach 50 Kniebeugen				
Blutdruck (wenn möglich)				
Andere Leistungen nach Ihrer Wahl				

Bericht der Frauenwartin:

Ein vielfältiges Aufgabenbereich kann sich an das Amt des Frauenwartes binden, ein Neuling ist jedoch auf Unterstützung aller Mitglieder angewiesen.

Der Begriff Frauenwart kommt aus der Turnerbewegung und ist kennzeichnend für die Bezugsperson in einem Verein mit weiblichen Mitgliedern.

Welche Aufgaben an mich herangetragen werden, liegt an der Struktur des Vereines einerseits, andererseits an den Bedürfnissen der Mitglieder.

Meine Vorschläge:

Während die Frauen etwas gemeinsames unternehmen, werden die Kinder im AC betreut (Malen, Turnen, Vorlesen, Spielen).

Zusammenstellung und Vervielfältigung von Übungen, welche regelmäßig zuhause ausgeführt werden können.

Förderung der Kommunikation der Frauen im AC 82.

Aufstellung und Vervielfältigung einer Adressen- und Telefonliste.

Also meine Damen, ich bin bereit.

Packen wir's an!

Ihre Wünsche und Vorschläge erreichen mich beim Training, oder auch schriftlich über das Büro, die Aufsichten können nähere Auskünfte erteilen.

Noch eine Anregung:

Das Mutter und Kind Training kann je nach Absprache auch schon um 1500Uhr stattfinden.

gez. Brigitte Münzberg
Frauenwartin im AC 82 e.V. Schweinfurt

Sonderprogramm für Fitnessleute!!!

Angesprochen sind alle, die in ihr Maschinentraining Abwechslung bringen wollen. Sei es, um die Herz - Kreislaufbelastung zu erhöhen, mehr Maximalkraft zu trainieren oder einfach einmal etwas Neues auszuprobieren:

Dehnungsgymnastik und angemessenes Hanteltraining!!!!!!!

Wer also Lust hat, ein wenig mehr zu schwitzen und in dieser Gruppe auch andere AC - Mitglieder näher kennenzulernen, soll bis Mitte Juni 1984 auf Peter Münzberg zu gehen.

Er wird dieses Training anleiten und vorallem auf eine förderliche und gesunde Körperbelastung achten.

gez. Peter Münzberg
Referent Gewichtheben
im AC 82 Schweinfurt

Wußten Sie schon????

Der Vorsitzende/Sport hat das Rauchen eingestellt.

Anmerkung der Redaktion: Wie lange hält er durch?²

Der 1.Vorsitzende hat seine Leidenschaft für die Kraftmaschinen entdeckt, trainiert jedoch erst mal an der Kaffeemaschine.

Anmerkung der Redaktion: Gibt zwar keine Kraft, hält aber wach.

MERKE

**Wer immer gereizt ist
wie ein
Blinddarm, kommt in
Gefahr,
entfernt zu werden**

Um die Teilnahme an Meisterschaften für B.M. und W.F. zu ermöglichen, wurden Anträge an die Verbände des BGV und BVDG gestellt um noch leichtere Gewichtsklassen aufzustellen.

Anmerkung der Redaktion:

Nach Bantam- und Federgewicht könnte nur noch Fliegen- und Papiergewicht greifbar sein.

Die Vorstandschaft des AC 82 besteht aus verschiedenen Gruppen:
die dafür sind,
die dagegen sind,
die unentschlossen sind, und die etwas für den Verein leisten .

So'ne und solche

**Es gibt Leute,
die an das Glück glauben,
und andere,
die wirklich arbeiten**

Anmerkung der Redaktion: Wohl dem Verein bei dem die letzteren in der Überzahl sind.



Diese Gruppe wurde Bezirksmeister 1983

IPF Kraftdreikampftabelle

4.5 Schwartz-Tabelle

Zur Ermittlung der Tagesbesten bei Einzelwettbewerben und zur Ermittlung der Mannschaftsgesamtleistung bei Mannschaftswettbewerben findet die Schwartz-Tabelle Anwendung.

Die Leistungen der Einzeldisziplinen werden jeweils mit dem Faktor des Körpergewichts multipliziert und danach zur Relativleistung addiert.

Beispiel

Einzelheber x:

Körpergewicht 75,6 kg
(Faktor = 0,6603)

Kniebeuge 200,0 = 132,06
Bankdrücken 110,0 = 72,63
Kreuzheben 210,0 = 138,66

Einzelrelativ 343,35

Mannschaft y:

Heber A 287,4 Einzelrelativ
Heber B 322,8 "
Heber C 410,6 "
Heber D 386,2 "

1.407,0 Mannschaftsrelativ

SCHWARTZ-TABELLE

Körpergewicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1.3133	1.3092	1.3052	1.3011	1.2971	1.2931	1.2891	1.2851	1.2812	1.2771
41	1.2734	1.2695	1.2656	1.2618	1.2580	1.2542	1.2504	1.2467	1.2429	1.2392
42	1.2355	1.2318	1.2282	1.2245	1.2209	1.2173	1.2138	1.2102	1.2067	1.2032
43	1.1997	1.1962	1.1927	1.1893	1.1858	1.1824	1.1791	1.1757	1.1723	1.1690
44	1.1657	1.1624	1.1591	1.1558	1.1526	1.1494	1.1462	1.1430	1.1398	1.1367
45	1.1335	1.1304	1.1273	1.1242	1.1211	1.1181	1.1150	1.1120	1.1090	1.1060
46	1.1031	1.1001	1.0972	1.0942	1.0913	1.0884	1.0856	1.0827	1.0799	1.0770
47	1.0742	1.0714	1.0686	1.0659	1.0631	1.0604	1.0577	1.0550	1.0523	1.0496
48	1.0469	1.0443	1.0416	1.0390	1.0364	1.0338	1.0312	1.0287	1.0261	1.0236
49	1.0211	1.0186	1.0161	1.0136	1.0111	1.0087	1.0062	1.0038	1.0014	0.9990
50	0.9966	0.9942	0.9919	0.9895	0.9872	0.9849	0.9826	0.9803	0.9780	0.9757
51	0.9734	0.9712	0.9690	0.9667	0.9645	0.9623	0.9601	0.9580	0.9558	0.9536
52	0.9515	0.9494	0.9473	0.9452	0.9431	0.9410	0.9389	0.9368	0.9348	0.9328
53	0.9307	0.9287	0.9267	0.9247	0.9227	0.9208	0.9188	0.9169	0.9149	0.9130
54	0.9111	0.9092	0.9073	0.9054	0.9035	0.9016	0.8998	0.8979	0.8961	0.8943
55	0.8924	0.8906	0.8888	0.8870	0.8853	0.8835	0.8817	0.8800	0.8782	0.8765
56	0.8748	0.8731	0.8714	0.8697	0.8680	0.8663	0.8646	0.8630	0.8613	0.8597
57	0.8580	0.8564	0.8548	0.8532	0.8516	0.8500	0.8484	0.8468	0.8453	0.8437
58	0.8422	0.8406	0.8391	0.8376	0.8361	0.8345	0.8330	0.8316	0.8301	0.8286
59	0.8271	0.8257	0.8242	0.8228	0.8213	0.8199	0.8185	0.8170	0.8156	0.8142
60	0.8128	0.8114	0.8101	0.8087	0.8073	0.8060	0.8046	0.8033	0.8019	0.8006
61	0.7993	0.7979	0.7966	0.7953	0.7940	0.7927	0.7915	0.7902	0.7889	0.7876
62	0.7864	0.7851	0.7839	0.7826	0.7814	0.7802	0.7791	0.7779	0.7765	0.7753
63	0.7741	0.7729	0.7717	0.7706	0.7694	0.7682	0.7671	0.7659	0.7647	0.7636
64	0.7625	0.7613	0.7602	0.7591	0.7580	0.7568	0.7557	0.7546	0.7535	0.7524
65	0.7514	0.7503	0.7492	0.7481	0.7471	0.7460	0.7450	0.7439	0.7429	0.7418
66	0.7408	0.7398	0.7387	0.7377	0.7367	0.7357	0.7347	0.7337	0.7327	0.7317
67	0.7307	0.7297	0.7287	0.7278	0.7268	0.7258	0.7249	0.7239	0.7230	0.7220
68	0.7211	0.7201	0.7192	0.7183	0.7174	0.7164	0.7155	0.7146	0.7137	0.7128
69	0.7119	0.7110	0.7101	0.7092	0.7083	0.7074	0.7066	0.7057	0.7048	0.7040
70	0.7031	0.7022	0.7014	0.7005	0.6997	0.6989	0.6980	0.6972	0.6964	0.6955
71	0.6947	0.6939	0.6931	0.6923	0.6914	0.6906	0.6898	0.6890	0.6882	0.6874
72	0.6867	0.6859	0.6851	0.6843	0.6835	0.6828	0.6820	0.6812	0.6805	0.6797
73	0.6789	0.6782	0.6774	0.6767	0.6760	0.6752	0.6745	0.6737	0.6730	0.6723
74	0.6717	0.6708	0.6701	0.6694	0.6687	0.6680	0.6673	0.6666	0.6659	0.6652
75	0.6645	0.6638	0.6631	0.6624	0.6617	0.6610	0.6603	0.6597	0.6590	0.6583

Körper- gewicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
76	0,6577	0,6570	0,6563	0,6557	0,6550	0,6543	0,6537	0,6530	0,6524	0,6517
77	0,6511	0,6505	0,6498	0,6492	0,6486	0,6479	0,6473	0,6467	0,6461	0,6454
78	0,6448	0,6442	0,6436	0,6430	0,6424	0,6418	0,6412	0,6405	0,6399	0,6394
79	0,6388	0,6382	0,6376	0,6370	0,6364	0,6358	0,6352	0,6347	0,6341	0,6335
80	0,6329	0,6324	0,6318	0,6312	0,6307	0,6301	0,6295	0,6290	0,6284	0,6279
81	0,6273	0,6268	0,6262	0,6257	0,6251	0,6246	0,6241	0,6235	0,6230	0,6224
82	0,6219	0,6214	0,6209	0,6203	0,6198	0,6193	0,6188	0,6183	0,6177	0,6172
83	0,6167	0,6162	0,6157	0,6152	0,6147	0,6142	0,6137	0,6132	0,6127	0,6122
84	0,6117	0,6112	0,6107	0,6102	0,6098	0,6093	0,6088	0,6083	0,6078	0,6074
85	0,6069	0,6064	0,6059	0,6055	0,6050	0,6045	0,6041	0,6036	0,6031	0,6027
86	0,6022	0,6018	0,6013	0,6009	0,6004	0,6000	0,5995	0,5991	0,5986	0,5982
87	0,5978	0,5973	0,5969	0,5965	0,5960	0,5956	0,5952	0,5947	0,5943	0,5939
88	0,5935	0,5930	0,5926	0,5922	0,5918	0,5914	0,5910	0,5906	0,5901	0,5897
89	0,5893	0,5889	0,5885	0,5881	0,5877	0,5873	0,5869	0,5865	0,5861	0,5857
90	0,5853	0,5850	0,5846	0,5842	0,5838	0,5834	0,5830	0,5827	0,5823	0,5819
91	0,5815	0,5812	0,5808	0,5804	0,5801	0,5797	0,5793	0,5790	0,5786	0,5782
92	0,5779	0,5775	0,5772	0,5768	0,5765	0,5761	0,5758	0,5754	0,5751	0,5747
93	0,5744	0,5740	0,5737	0,5734	0,5730	0,5727	0,5723	0,5720	0,5717	0,5713
94	0,5710	0,5707	0,5704	0,5701	0,5697	0,5694	0,5691	0,5688	0,5685	0,5681
95	0,5678	0,5675	0,5672	0,5669	0,5666	0,5663	0,5660	0,5657	0,5654	0,5651
96	0,5648	0,5645	0,5642	0,5639	0,5636	0,5633	0,5630	0,5627	0,5624	0,5622
97	0,5619	0,5616	0,5613	0,5610	0,5608	0,5605	0,5602	0,5599	0,5597	0,5594
98	0,5591	0,5589	0,5586	0,5583	0,5581	0,5578	0,5575	0,5573	0,5570	0,5568
99	0,5565	0,5563	0,5560	0,5558	0,5555	0,5553	0,5550	0,5548	0,5545	0,5543
100	0,5540	0,5538	0,5536	0,5533	0,5531	0,5529	0,5526	0,5524	0,5522	0,5519
101	0,5517	0,5515	0,5513	0,5510	0,5508	0,5506	0,5504	0,5502	0,5500	0,5497
102	0,5495	0,5493	0,5491	0,5489	0,5487	0,5485	0,5483	0,5481	0,5479	0,5477
103	0,5475	0,5473	0,5471	0,5469	0,5467	0,5465	0,5463	0,5461	0,5459	0,5457
104	0,5455	0,5454	0,5452	0,5450	0,5448	0,5446	0,5444	0,5443	0,5441	0,5439
105	0,5437	0,5436	0,5434	0,5432	0,5431	0,5429	0,5427	0,5426	0,5424	0,5422
106	0,5421	0,5419	0,5417	0,5416	0,5414	0,5413	0,5412	0,5410	0,5408	0,5407
107	0,5405	0,5404	0,5402	0,5401	0,5399	0,5398	0,5396	0,5395	0,5393	0,5392
108	0,5391	0,5389	0,5388	0,5386	0,5385	0,5384	0,5382	0,5381	0,5380	0,5378
109	0,5377	0,5376	0,5375	0,5373	0,5372	0,5371	0,5370	0,5368	0,5367	0,5366
110	0,5365	0,5364	0,5362	0,5361	0,5360	0,5359	0,5358	0,5357	0,5355	0,5354
111	0,5353	0,5352	0,5351	0,5350	0,5349	0,5348	0,5347	0,5346	0,5345	0,5343
112	0,5342	0,5341	0,5340	0,5339	0,5338	0,5337	0,5336	0,5335	0,5334	0,5333
113	0,5332	0,5331	0,5330	0,5329	0,5328	0,5327	0,5326	0,5325	0,5324	0,5322
114	0,5314	0,5313	0,5312	0,5311	0,5310	0,5310	0,5311	0,5311	0,5311	0,5311
115	0,5305	0,5304	0,5303	0,5302	0,5302	0,5301	0,5300	0,5299	0,5298	0,5297
116	0,5296	0,5296	0,5295	0,5294	0,5294	0,5293	0,5292	0,5291	0,5290	0,5289
117	0,5288	0,5287	0,5286	0,5285	0,5284	0,5283	0,5283	0,5282	0,5281	0,5280
118	0,5279	0,5278	0,5277	0,5276	0,5275	0,5274	0,5274	0,5273	0,5272	0,5271
119	0,5270	0,5269	0,5268	0,5267	0,5266	0,5265	0,5264	0,5263	0,5262	0,5261
120	0,5260	0,5259	0,5258	0,5257	0,5256	0,5255	0,5254	0,5253	0,5251	0,5250
121	0,5249	0,5248	0,5247	0,5246	0,5245	0,5244	0,5242	0,5241	0,5240	0,5239
122	0,5237	0,5236	0,5235	0,5234	0,5232	0,5231	0,5230	0,5228	0,5227	0,5226
123	0,5224	0,5223	0,5221	0,5220	0,5219	0,5217	0,5216	0,5214	0,5213	0,5211
124										
125	0,5210									

Der Druckfehlerteufel wurde gerade noch erkannt!

Körpergewicht : 92,9 = 0,5747
 93,9 = 0,5714
 94,9 = 0,5682
 95,9 = 0,5651

V E R E I N S B E I T R Ä G E

Fitnessbereich:

Jugendliche bis 14 Jahren	8.-DM
Jugendliche bis 18 Jahren sowie Studenten u. Azubi	12.-DM
Fitness Erwachsener	20.-DM
Fitness Ehepaar	30.-DM
pro Kind bis 14 Jahren	3.-DM
pro Kind bis 18 Jahren	8.-DM

Beiträge für Gewichtheben und Kraftdreikampf werden erst dann gewährt, wenn das Vereinsmitglied für die entsprechende Sparte nominiert ist.

en- Trainingszeiten - Trainingszeiten - Trainings

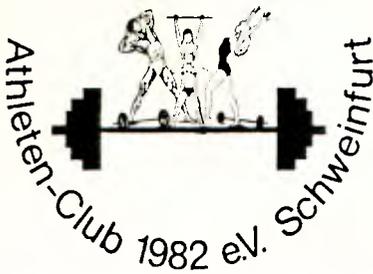
Montag	1800 Uhr	bis	2100 Uhr
Dienstag	1700 Uhr	bis	2100 Uhr
Mittwoch	1800 Uhr	bis	2100 Uhr
Donnerstag	1700 Uhr	bis	2100 Uhr
Freitag	1800 Uhr	bis	2100 Uhr

Eine Untergliederung im Jugendbereich wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Ich bitte zu beachten:

Bei uns gibt es kein Probetraining!

Mitglieder dürfen erst trainieren wenn sie beim BLSV gemeldet sind.



Athleten-Club 1982 e.V.

Verein für Kraftsport und Fitness

GESCHÄFTSSTELLE

Lortzingstraße 2, 8720 Schweinfurt

Telefon (09721) 86172

Bankverbindung:

Flessabank Schweinfurt Kto.-Nr. 2330

Beitritts-Erklärung

Name: _____ Vorname: _____ Mitgl.-Nr. _____

geb. am: _____ in: _____

(PLZ) _____ Wohnort _____ Straße _____

Sparte: Gewichtheben Kraftdreikampf Fitness

Aufgenommen am: _____ durch: _____

Unterschrift des Beitretenden oder Erziehungsberechtigten

Beitritt: Mindestdauer 1 Jahr

Austritt: schriftlich zum Jahresende

Zahlart: Bankeinzug Aufnahmegebühr: DM 5,-

Einzugs-Ermächtigung

Hiermit ermächtige ich den ATHLETEN-CLUB 1982 e.V. von meinem Konto

Nr. _____ bei _____

den Vereinsbeitrag einzuziehen.

Unterschrift

Bei Austritt bleibt die Beitragspflicht bis Ende des Jahres bestehen. Näheres siehe Geschäftsordnung



BAYERISCHER GEWICHTHEBER VERBAND E. V.

Abs.: Karl Heinz Rüd, Lortzingstr. 2
8720 Schweinfurt

BEZIRK UNTERFRANKEN

Datum: 10. 04. 84

A U S S C H R E I B U N G

Hans Rausch Turnier im Gewichtheben für Mannschaften.

Veranstalter : BGV - Bezirk VI Unterfranken
Ausrichter : SC 1900 Schweinfurt
Ort : Vereinsheim SC 1900, Deutschhöferstr. (Am Gottesberg)
Zeit : 21. Juli 1984, Abwiegen 1400 Uhr, Wettkampfbeginn 1500 Uhr
Wettbewerb : Mannschaftskampf mit 4 Hebern, 2 Heber Reißen und 2 Heber
Stoßen, Wertung nach Relativleistung.
Startrecht : BVDG - Startbuch mit gültiger Kontrollmarke.
Startgebühr : DM 30.- pro Mannschaft, zahlbar bei Abholung der Start -
karten; der meldende Verein haftet.
Meldungen an : Karl Heinz Rüd, Lortzingstr. 2, 8720 Schweinfurt
Tel.: 09721/86172
Meldeschluß : 08. Juli 1984 (Datum Poststempel)

Preise : Mannschaftswertung
1. Sieger Wanderpokal und Ehrenpreis
2. Sieger Ehrenpreis
3. Sieger Ehrenpreis

Einzelwertung
1. Sieger im Reißen Ehrenpreis
2. Sieger im Reißen Ehrenpreis
3. Sieger im Reißen Ehrenpreis
1. Sieger im Stoßen Ehrenpreis
2. Sieger im Stoßen Ehrenpreis
3. Sieger im Stoßen Ehrenpreis

Urkunden für alle Teilnehmer

Besonderheiten

der Durchführung: Bei schöner Witterung findet das Turnier im Freien statt, es kann je nach Teilnehmerzahl an 2 Brettern gehoben werden.
Der Wanderpokal geht in den Besitz der Mannschaft über:
a) bei 2maligem Gewinn in Folge
b) bei 3maligem Gewinn mit Unterbrechung.

Für den SC 1900 Schweinfurt

Für den Bezirk VI Unterfranken

38

Karl Heinz Rüd

Ergebnis der Wahlen in der Mitgliederversammlung
vom 25.03.1984

Vorstandschafft

Vorsitzender Geschäftsführung	Bruno Volk
Vorsitzender Sport	Karl-Heinz Rüd
Vorsitzender Finanzen	Rosl Feiler

Erweiterte Vorstandschafft

Frauenwart	Brigitte Münzberg
Jugendleiterin	Marina Geist
Jugendleiter	Eduard Wunderlich
Schriftführer	Hermann Meyer

Sportausschuß

Referent Gewichtheben	Peter Münzberg
Referent Kraftdreikampf	Harald Lommel
Referent Fitness	Friedbert Schuler

Prüfungsausschuß

1. Revisor	Monika Rüd
2. Revisor	Sonja Merz

Bauausschuß

Karl-Heinz Schmitt
Hilmar Rehlein

Vergnügungsausschuß

Roland Merz
Roland Luff

Sicherheitsbeauftragter

Klaus Feiler

Ausschreibung

Vereinsmeisterschaft im Gewichtheben und Kraftdreikampf, sowie in der Kombination als Schwerathletischer Fünfkampf für Männer.

Vereinsmeisterschaft im Kraftdreikampf und Zweikampf (Medizinball-schockwurf und Standweitsprung), sowie in der Kombination als Fitness-Fünfkampf für Frauen.

Ausrichter und Veranstalter:

Ac 1982 e.V. Schweinfurt

Ort: Bei schöner Witterung als Freiluftveranstaltung in der Außenanlage des AC 1982, bei schlechter Witterung im Sportheim.

Zeit: Sonntag, den 9. Sept. 1984

Zeiteinteilung ergicht rechtzeitig nach Meldeschluß.

Meldungen an: Vorsitzenden/Finanzen, Frau Feiler Rosl bis 3. Aug. 1984.

Startgebühren: 5.-- DM ist bei der Anmeldung für jede Sparte zu entrichten, bei Fünfkampf 10.--DM.

Teilnahmeberechtigung: Nur Mitglieder des AC 1982 Schweinfurt

Austragungsmodus: Gewichtheben und Kraftdreikampf je Disziplin
3 Versuche, Medizinballschockwurf und Standweitsprung je 3 Versuche.

Bewertung: Gewichtheben nach BVDG - Tabelle
Kraftdreikampf nach IPF - Tabelle
Medizinballschockwurf: $\frac{\text{Wurfweite in cm}}{\text{Körpergewicht}} \times 100$
Standweitsprung: 1,5m ergeben 100 Punkte, jede 10 cm weiter ergeben 2 Punkte mehr.

Auszeichnungen: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Männer: Die Sieger in der Sparte Gewichtheben oder Kraftdreikampf erhalten Medaillen.
Der Sieger im Fünfkampf ist Vereinsmeister und erhält einen Ehrenpreis.

Frauen: Die Sieger in der Sparte Kraftdreikampf oder Medizinballschockwurf und Standweitsprung erhalten Medaillen.
Der Sieger im Fünfkampf ist Vereinsmeister und erhält einen Ehrenpreis.

Wettkampfleitung: Bruno Volk, 1.Vors. des AC 1982

Organisation: Karl-Heinz Rüd, Roland Merz, Roland Luff, Rosl Feiler

Rüd Karl-Heinz
Vorsitzender Sport

Volk Bruno
1.Vorsitzender

sauna am volksfestplatz

■ Massagepraxis

■ Thermalbad

■ Sauna

■ Solarium

■ Fangopackungen

■ Gymnastikraum

■ Erfrischungsraum

Lortzingstraße 2

Telefon (09721) 86172

8720 SCHWEINFURT

Saunazeiten:

Montag	Frauen	14.00-21.00 Uhr
Dienstag	Frauen	14.00-21.00 Uhr
Mittwoch	Gemischt	15.00-21.00 Uhr
Donnerstag	Gemischt	15.00-21.00 Uhr
Freitag	Gemischt	14.00-21.00 Uhr
Samstag	Gemischt	9.00-19.00 Uhr

Zu allen Kassen zugelassen.

Behandlungszeiten nach Vereinbarung.

—gas—frass—

bei Modernisierung von KÜCHE · BAD · WC

Abfluß-, Gas- und Wasserleitungen,
Installation der sanitären Gegenstände

—gas—frass—

bei Renovierung der HAUSFASSADE

Erneuerung der Dachrinnen, Regenab-
laufrohre, Einblechungen, Reparaturen

—gas—frass—

bei Erneuerung von GASGERÄTEN

Koch- und Gasheizgeräte,
Gasdurchlauferhitzer

—gas—frass—

gegen HARTES WASSER

Wasserenthärtungsanlagen

BERATUNG · EINRICHTUNG · KUNDENDIENST

Georg Fraas GmbH

Schweinfurt · Neue Gasse 35 · Telefon (09721) 21678

Geschäftsführer: Karlheinz und Helga Schmitt

Meine Adresse hat sich geändert:

Name: _____ Vorname: _____

Straße und Hs.-Nr. _____

Wohnort (PLZ): _____

Meine Telefonnummer hat sich geändert:

Ab sofort erreichbar unter: _____

Meine Bankverbindung oder Konto-Nr. hat sich wie folgt geändert:

Unterschrift: _____



»Hoppla jetzt red'i«

(Verbesserungsvorschläge, Anregungen, Wünsche, Meinungen ect.)