

NEUE KARATEMEISTERIN

Begonnen hat alles im Jahr 2000 mit der Idee, doch einmal einen Kinderkaratekurs in Albrechtsberg zu starten. 70 Kinder, auch aus angrenzenden Gemeinden, begannen Karate zu trainieren, jedoch nur eine Einzige ist davon übrig geblieben, **Zottl Desiree** aus Kottes. Sie trainiert seither durchgehend bei uns und hat auf vielen nationalen und internationalen Meisterschaften bereits tolle Ergebnisse erreicht. Allen voran die Goldmedaille bei der österreichischen Meisterschaft 2009 und natürlich die Silbermedaille bei der Vereins-WM 2010 in Italien.



Desiree Zottl

Nach einem Jahr Vorbereitung schaffte sie im Juli als drittes Vereinsmitglied die Prüfung zum Karate Schwarzgurt. Damit ist sie auch die jüngste Trägerin dieses Gürtels in der Vereinsgeschichte.

Karate kann man nicht in 3 Jahren lernen, Karate kann man auch nicht in 20 Jahren lernen, Karate lernt man ein Leben lang. Jedoch kann man mit Fleiß, Engagement und Willen den Meistergrad (schwarzen Gürtel) erreichen. Das Ziel jedes Karatesportlers.

Herzliche Gratulation an unseren neuen „Sensei“ (Meister).

Ein weiteres Highlight unserer offiziellen Karate-Sommerpause war der schon traditionell gewordene Selbstverteidigungskurs für Kinder in Albrechtsberg. 17 Kinder zwischen 10 und 14 Jahren nahmen die Sache sehr ernst und lernten auf spielerische Art auf Gefahrensituationen richtig zu reagieren, sie frühzeitig zu erkennen bzw. ihnen aus dem Weg zu gehen. Aber auch die direkte Konfrontation mit einem Angreifer wurde mit Schlag und Trittkombinationen sowie leicht machbaren Armhebeltechniken geübt. Natürlich stand der Spaß im Vordergrund, der bei keiner Trainingseinheit zu kurz kam. Sehr erfreulich war das Feedback der Kinder, das uns aufzeigte, dass mit solchen Kurzkursen eine wichtige Komponente im alltäglichen Leben abgedeckt werden kann bzw. das richtige Verhalten bei Gefahrensituationen veranschaulicht wird.

Erstmals wurde in den Ferien ein Kinderkaratekurs für die Altersgruppe von 6 bis 10 Jahre angeboten.



Selbstverteidigungskurs in Albrechtsberg



Kinderkarate Kottes

Dieses Training fand in Kottes statt und wurde von unserer neuen Schwarzgurtträgerin abgehalten. 20 kleine „Kämpfer“ schnupperten 2 Monate etwas Karateluft und waren voll motiviert bei der Sache.

Gerald Krammer

Somit starten wir mit Freude in ein neues Karatejahr, das diesmal mit einem Anfängerkurs für Erwachsene beginnt.

Jeder Interessierte ab 14 Jahren hat noch die Möglichkeit einzusteigen. Einfach montags um 19:00 Uhr vorbei kommen, anmelden und mitmachen. Wöchentlich einmal trainieren und dabei mit richtiger Bewegung

seinem Körper Gutes zu tun ist für jedermann(frau) ein wichtiger Beitrag, um gesund und beweglich zu bleiben.

Karate bietet mit seinem umfassenden Körpertraining für jede Altersgruppe nicht nur sportlichen Ausgleich sondern auch Streßbewältigung. Es würde uns freuen, viele neue Mitglieder begrüßen zu können.

ERSTKOMMUNION 2011

Am Sonntag, dem 19. Juni 2011, empfangen 10 Kinder der 2. Klasse der Volksschule Mühldorf die Heilige Erstkommunion.

Vorne v.l.n.r.: Lisa Munk, Carina Obberger, Moritz Hofbauer, Ulrike Lang, Jasmina Weissensteiner

Mitte v.l.n.r.: Veronica Sturath, Dominik Hofstätter, Maximilian Ottendorfer, Amelie Hofstätter, Lena Vorlauffer

Hinten v.l.n.r.: Direktorin Mag. Melitta Baumgartner, Pfarrer KR Josef Gugler, Lehrerin Maria Kritsch, Religionslehrerin Karin Bauer



Jubiläum – 10 Jahre Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Seit nunmehr 10 Jahren gibt es in Mühldorf die Möglichkeit, sich direkt vor Ort eine ganzheitliche Ernährungsberatung zu gönnen. Die Beratung wird bereits gerne angenommen. Die meisten Klienten sind zufriedener, haben weniger Süßgusto und können ihr Gewicht reduzieren, wenn sie gewisse Regeln einhalten. Empfohlen werden vor allem frische Zutaten aus der Region und regelmäßige Mahlzeiten – immer ausgewogen mit ausreichend Eiweiß, guten Fetten und den passenden Kohlenhydraten. Denn nur so sind die Zellen gut versorgt und die Klienten zufrieden.

Abgerundet wird die Ernährungsberatung durch das Austesten von Unverträglichkeiten, so dass manche Symptome, die nach dem Essen auftreten, von selbst verschwinden.

Wussten Sie zum Beispiel, dass viele ältere Menschen Maiskeimöl und Sonnenblumenöl nicht gut aufnehmen können, weil mit zunehmendem Alter weniger Enzyme produziert werden, die wir für die Umwandlung dieser Öle brauchen? Unverdaut können sie sogar Schmerz- und Entzündungsneigung fördern. Auch das kann man in der Beratung bei Christina Schnitzler austesten lassen.

Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie auf der Homepage www.qiboli.com unter „Optimale Ernährung.“

Neuerdings gibt es die Möglichkeit für ein Gratisberatungsgespräch, um festzustellen, welche Methode am besten für den einzelnen passt. Gutscheine finden Sie unter www.christina-schnitzler.at/ernaehrungsberatung

Nächste Praxistermine in Mühldorf: 23.9.2011, 14.10.2011, 4.11.2011

Terminvereinbarung: 0664/4606810

Ernährungsberatung Christina Schnitzler
3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

32. ERNTEFEST DER FF TRANDORF

Traditionell, am letzten Augustwochenende, veranstaltete die Freiwillige Feuerwehr Trandorf ihr alljährliches Erntefest im Feuerwehrhaus. Für Speis und Trank sowie gute Unterhaltung an den diversen Bars wurde bestens gesorgt.

Am Freitag, dem 26.08., spielte die "Joe Williams Band", die auch schon im Vorjahr ihr Können unter Beweis gestellt hatten, groß auf.

Am Samstag gab die Gruppe "EGON 7" noch eins drauf und sorgte für Stimmung bis in die frühen Morgenstunden.

Nach der Feldmesse am Sonntag umrahmte die Musikkapelle Mühldorf den anschließenden Frühschoppen. Bei der Tombola wurden viele wertvolle Preise verlost. Danach sorgten die "DONAUPRINZEN" für tolle Unterhaltung.

Motl bat die ersten Gruppen auf die Bahnen.

Trandorf ging mit vier Gruppen in den Bewerb. Nachdem sich Trandorf 4 schon in der Vorrunde und die Oldies Trandorf 1 im Achtelfinale verabschieden mussten, fanden sich die Gruppen Trandorf 2 und 3 neben Vorjahressieger FF Sperkental und der FF Hürm im Halbfinale wieder. Beide Gruppen aus Trandorf konnten ihre Halbfinali gewinnen und trafen im Finale zum ersten Mal auf einander. Die Gruppe Trandorf 2 setzte sich hauchdünn mit 5/100 sec. durch und feierte somit zum zweiten Mal den Erntecupsieg.



Samstagabends beim Erntefest

Bei der anschließenden Siegerehrung konnten sie die Trophäen sowie Gutscheine im Gesamtwert von 800 €, gesponsert vom Feuerwehrausrüster Thennemayer aus Hürm, entgegen nehmen.

Die FF Trandorf bedankt sich für den zahlreichen Besuch und bei allen

freiwilligen Helfern! Der Reinerlös dient zum Ankauf von Sicherheitsausrüstung und technischem Gerät!

Erwin Göß & Stefan Rupf



Siegerfoto: OBI Florian Hofbauer, BI Markus Zeilinger, Bgm Ing. Manfred Hackl, gGR Christian Schauer, 2. Platz TRANDORF 3; 1. Platz TRANDORF 2; 3. Platz HÜRM 1, LM Roland Göls und BR Johann Weber



Höhepunkt am Samstagnachmittag war der Erntecup, der zum 7. Mal in Form eines Parallelkuppelcups ausgetragen wurde und immer sehr gern von unseren Gästen besucht wird. Dabei kämpfen die Gruppen gegeneinander und gegen die Zeit, die heuer erstmals mittels Lichtschranken ausgelöst wurde.

28 Gruppen stellten ihr Können unter Beweis und kämpften um 8 Pokale sowie den begehrten Wanderpreis. Pünktlich startete der Bewerb und Kommentator Lukas

Gleichzeitig war dies der letzte Bewerb neben den Kuppelcups in Raxendorf und Heiligenblut, der zur Wertung um die SüWa-Trophy zählte.

Die Gesamtwertung der 3 Bewerbe konnten dieses Jahr die Kameraden der FF Kottes-Elsenreith vor Geyersberg und Hürm für sich entscheiden.



FINALE beim ERNTECUP