

Text und Fotos Dietmar Wolf

## Die Schwerathletik meldet sich zurück

Calbe. Am 15.12.2001 fand bereits zum dritten Mal der Wettkampf um den stärksten Mann vom Elbe-Saale-Winkel in der Disziplin Kraftdreikampf statt. Der Gastgeber der Veranstaltung, der Sport & Fitnesspark VITAL, der gleichzeitig auch für die Organisation des Wettkampfes verantwortlich gezeichnet hatte, stellte eine Veranstaltung auf die Beine, die auf einem hohen Niveau stand. Kraftdreikampf (Powerlifting) zählt zu den härtesten Sportarten in der Welt der Schwerathletik. Er besteht aus drei Wettkampfdisziplinen: Kniebeuge, Bankdrücken und dem Kreuzheben, die in dieser Reihenfolge beim Wettkampf absolviert werden.

Das zahlreich erschienene Publikum, kam zu Recht ins Staunen, welche Lasten von den am Start befindlichen 12 Wettkämpfern bewältigt wurden. Leistungen von 220 kg Kniebeuge, von 150 kg Bankdrücken und von 215 kg Kreuzheben wurden von den Sportlern bewältigt, die neben

ihrer beruflichen Tätigkeit, in der Freizeit durchschnittlich 3 bis 4 x wöchentlich sich dem Training an den Gewichten widmen. Um alle am Start befindlichen Altersgruppen (19 Jahre bis 48 Jahre) gemeinsam altersgerecht bewerten zu können, gelang dem Veranstalter ein taktisch sehr kluger Schachzug, indem er, in Anlehnung an das Bonussystem im Beamten-sport, Fair Play Punkte ab vollendetem 40. Lebensjahr pro Wettkampfdisziplin vergab. Die absolute Nummer 1 an diesem Wettkampftag war einmal mehr der aus Calbe stammende Kai Uwe Martins (Foto 1). Er gewann zwei Einzeldisziplinen



Foto 1

Kniebeugen und Bankdrücken souverän, verwies dadurch die Konkurrenz deutlich auf die Plätze und konnte so seinen Sieg aus dem Vorjahr wiederholen. Dank den Sponsoren und Freunden des Kraftsports, Deutsche Vermögensberatung – Mike Gruschka, Bedachungen Bernd Welz, Umzüge Hans Peter Würfel, Hebezeuge Machalett und der Sauna und Pension Olaf Schmitt, winkten den Athleten von Platz 1 bis 12 attraktive Preise.

Sollten Sie diese Veranstaltung, die eine Werbung für den Hantelsport war, aus welchen Gründen auch immer, versäumt haben, kann ich Ihnen einen Besuch im Fitnesspark oder einen der kommenden Wettkämpfe wärmstens empfehlen, auf dass Sie sich selbst ein Bild machen können, was durch regelmäßiges Training Sportler verschiedener Altersgruppen zu leisten imstande sind. Und last but not least: noch ein Satz zum ältesten Teilnehmer des Feldes Hans Joachim



Machalett 48 Jahre aus Calbe. Er kam vor knapp 2 Jahren, nach einem schweren Bandscheibenvorfall auf Anraten seines Orthopäden in den Fitnesspark, um wie er sagte, seine Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Nach dreimonatigem Grundlagentraining ging er auf eigenen Wunsch und unter fachlicher Anleitung zum Training mit freien Gewichten und Hanteln über. Er ist heute nahezu schmerzfrei und befindet sich in der Form seines Lebens, die es ihm ermöglicht, bereits zum zweiten Mal auf der Wettkampfbühne zu stehen und in allen 3 Disziplinen respektable Leistungen zu vollbringen. Dieses sind Geschichten, die das Leben schreibt. ■

## Care service GmbH

Sozialer und Medizinischer Dienst

### RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

Geschäftsstelle Schönebeck: 39218 Schönebeck, Dr.-Tolberg-Str. 2 • Tel. (0 39 28) 7 84 20; Fax (0 39 28) 78 42 19

#### Ambulante Kranken- und Altenpflege

Die Betreuung der Hilfs- und Pflegebedürftigen erfolgt in ihrer gewohnten Umgebung. Folgende Leistungen gehören dazu: Grundpflege, Zubereitung von Mahlzeiten, Wechseln und Pflege der Wäsche, Hilfe beim Verlassen und Aufsuchen des Bettes, Hilfe beim An- und Auskleiden; Lagern und Betten.

In Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten bieten wir auch die Pflege nach SGB V an. Zu diesen Leistungen zählt: Spritzen; Herrichten und Verabreichen von Medikamenten, Einreibungen, Verbände und Wundverbände.

#### „Seniorengerechtes Wohnen“ - eine Form der ambulanten häuslichen Krankenpflege

Im „Seniorengerechten Wohnen“ sind die Bürger Mieter ihrer eigenen Räumlichkeiten und behalten somit ihre Selbständigkeit. Durch die Vermieter und uns als Kooperationspartner wird mehreren Bürgern ermöglicht, Mieter einer Wohnung zu werden. Als Sozialstation bieten wir Pflege und Betreuung rund um die Uhr an.

#### Vorteile des Seniorengerechten Wohnens:

- Zusammenleben in der Gemeinschaft und soziale Integration.
- Möglichkeit des Zurückziehens in den eigenen Wohnbereich.
- Die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner stehen im Mittelpunkt.
- Keine Einsamkeit und Isolation.
- Pflegekraft als Hilfe und Ansprechpartner.

#### Unsere Leistungen auf einen Blick:

- Tages- und Nachtpflege
- Vermittlung von Hilfsmitteln
- Verhinderungspflege
- Mietwagenverkehr
- Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen
- Kurzzeitpflege
- Mobile Hand- und Fußpflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport sitzend
- Beratung bei Antragstellung