

Weihnachtsfeier des Judoteams Unteres Lavanttal

Das wiederum sehr aktive Trainingsjahr 2014 des Judoteams Unteres Lavanttal wurde mit einer gemeinsamen Weihnachtsfeier abgeschlossen, die auch diesmal wieder in der Volksschule in St. Paul stattfand. Alle aktiven Judoka wurden von Vereinsobmann und Trainer Lukas Kresnik begrüßt. Im Zuge des gemütlichen Jahresausklanges erfolgte auch ein kurzer Rückblick auf das abgelaufene Trainingsjahr.

Für ihren besonderen Trainingsfleiß, ihre Turnier- und Meisterschaftsteilnahmen sowie das Erreichen von Platzierungen wurden folgende aktive Sportler mit Urkunden und einer Prämie belohnt: Corina Raffer, Sabine Schmidinger, Chantal Stauber, Chiara und Tobias Hinteregger, Sandro Kopp, Sandro



Am Bild in der 1. Reihe (v. li.) Sabine Schmidinger, Sandro Müller und Tobias Hinteregger sowie in der 2. Reihe (v. li.) Obmann und Trainer Lukas Kresnik, Chantal Stauber, Trainer Alexander Thonhauser, Corinna Raffer und Trainer Arnold Kaiser.

Müller, und Alexander Thonhauser. Nach dem offiziellen Teil erhielt außerdem jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk und es erfolgte ein zusätzlicher Geschenkeaustausch. Bei einem gemütlichen Beisammensein mit Speis' und Trank ließ man die Feier ausklingen.

Tolle Erfolge für das Team „Tennishalle Auen“

Bei den Kärntner Tennismeisterschaften Ende Dezember in der Tennishalle Auen wurden auch ITN-Bewerbe von 3,5 bis 10 ausgetragen. Dabei zeigten die Jugendlichen des Jugendzentrums „Tennishalle Auen“ ausgezeichnete Leistungen. Mit Benjamin Sattler (ITN-Klasse 5,5) und Stefan Monsberger (ITN-Klasse 6,0), konnten die Athleten aus dem Lavanttal gleich

zwei Klassensiege für sich verbuchen. Im Bewerb ITN-Klasse 5,0 wurde Sandro Grilz und in der ITN 8,5 Luca Adlbrecht Zweiter. Den dritten Platz erreichten Patrik Hafner (ITN-Klasse 5,5), Michael Verschnig (ITN-Klasse 4,0) und Lukas Pum (ITN-Klasse 9,5). Julia Sattler und Laura Horacek konnten sich über einen vierten Platz freuen.

Ein gemeinsames Essen in der Tennishalle Auen rundete die Siegerehrung ab.



Der EC ELDO St. Marein kann doch noch gewinnen

Die Mannschaft des EC ELDO St. Marein konnte am vergangenen Donnerstag die Negativserie von drei Niederlagen in Folge beenden. Auswärts wurde der HC Köttern mit 3:2 in der Overtime besiegt. Obwohl die Wölfe stark ersatzgeschwächt antreten mussten, konnten sie einen 2:0-Vorsprung der Gastgeber mit starkem Kampf durch Tore von Marko Ganster und Lukas Kaltenegger egalieren. In der Verlängerung war es dann Christian Stolz, der sich unwiderstehlich gegen die Köttener Abwehr durchsetzte und zum Siegestor für St. Marein einschießen konnte.

HC Köttern : EC ELDO St. Marein 2:3 n.V. (1:0, 1:1, 0:1, 0:1); Torschützen: Eggenberger, Novak bzw. Kaltenegger, Ganster, Stolz; Strafminuten: 12:12

Heimspiel am Sonntag

Das nächste Heimspiel der Kampfmannschaft des EC ELDO St. Marein findet am kommenden Sonntag, dem 18. Jänner, um 16 Uhr in der Wolfsberger Eventhalle statt. Als Gegner erwartet man HCP Tarco Pubersdorf. „Wir haben diesmal einen wirklich ‚kinder- und familienfreundlichen‘ Termin gewählt, um möglichst vielen Fans eine gute Möglichkeit zu geben, sich das Heimspiel der ‚Wölfe‘ anzusehen“, lädt St. Marein-Obmann Harald Oswald alle Interessierten zu einem Besuch in der Eventhalle ein.



Mittwoch, 14. Jänner: **Stammtisch** - um 19 Uhr beginnt im Cafe Hecher der erste Stammtisch im neuen Wanderjahr. Hans Baumgartner wird einen sehenswerten Filmvortrag über tolle Wanderungen bringen.

Schneeschuhwanderungen

Zu nachfolgenden Terminen finden Schneeschuhwanderungen statt. Treffpunkt und Abfahrt ist jeweils um 8.15 Uhr beim Gerhart-Elertplatz (AMS Wolfsberg). Anmeldung und Führung: Ing. Hugo Gutschi und Paul Gruber, Tel. 04352/61630 oder 0664/2259582.

Freitag, 16. Jänner: **Schneeschuhwanderung Klippitzörl.**

nen „Hippflift-Schräglift“.



Das Immunsystem stärken

Gerade jetzt ist es wichtig mit pflanzlichen Extrakten das Immunsystem zu stärken.

Dazu eignen sich besonders folgende, zum Teil neu entdeckte sogenannte „Wundermittel“.

Cistus incanus: Die graubehaarte Zistrose, zählt zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas. Bereits seit dem Altertum ist die innerliche und äußerliche Anwendung der Pflanze in Form von Tees oder Aufgüssen bekannt. Cistus incanus enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Polyphenole, in außergewöhnlich großer Menge. Diese natürlichen Bioaktivstoffe werden durch schonende Extraktionen aus dem Kraut der graubehaarten Zistrose gewonnen und sind in Saftform und Kapsel-form in hoher Konzentration enthalten.

Holunder: Unter allen heimischen Früchten zeigen Holunderbeeren den höchsten Gehalt an sogenannten Anthocyanen, die den violetten Farbstoff der Frucht bilden. Diese Anthocyane zählen zu den natürlichen Antioxidantien.

Vitamin C: Unterstützt das körpereigene Abwehrsystem und leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Zellen vor Angriffen durch freie Radikale (oxidativer Stress). Auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung trägt Vitamin C zur Aufrechterhaltung der körperlichen Abwehr bei. Zudem hilft Vitamin C bei der Regeneration von „verbrauchtem“ Vitamin E.

Zink: Ist ein essenzielles Spurenelement und ist in unserem Körper an rund 200 Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Zink hat eine regulatorische Funktion bei der Zellteilung und liefert einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Zellschutz.

Das Zink in diesem besonderen Saft oder Kapsel liegt als Zinkcitrat vor und kann als organische Verbindung besonders gut vom Körper aufgenommen und optimal verwertet werden.