

AUF DIE PLÄTZE ...



Fußball: In der Landesliga gibt es am kommenden Freitag (19 Uhr) ein Spitzenderby im Trainingszentrum des GAK zu bestaunen. Hier trifft die Mannschaft des GAK II auf den momentan Zweitplatzierten Kalsdorf. Dieser steht nach 14 Spielen mit 26 Punkten nur einen Zähler hinter Flavia Solva. Ein wichtiges Match für die Gratkorn Amateure unter Trainer **Paul Steiner** (Bild) wird das Spiel gegen Wildon am Samstag (16 Uhr) werden. Die Gratkorn konnten nämlich seit sechs Runden kein Spiel mehr gewinnen, Punkte sind auf jeden Fall wieder gefragt.

Ein Sieg seiner Amateure würde Paul Steiner guttun. GEPA

Schwimmen: Die Therme Bad Radkersburg veranstaltet von Freitag auf Samstag ein 24-Stunden-Schwimmen. Mit jeder geschwommenen Länge spendet die Parktherme zehn Cent an die Aktion „Licht ins Dunkel“ und auch das Engagement der Schwimmer wird honoriert! Mit einem Nachweis der Teilnahme erhält man am 7. und 8. November freien Eintritt in die Therme. Eigene Liegeräumlichkeiten für die Sportler, die sich ausruhen wollen, werden dabei zur Verfügung gestellt. Beginn dieses Benefizevents ist am Freitag um 16 Uhr, weitere Informationen erhält man im Web unter: www.parktherme.at.

Floorball: Am Samstag um 14 Uhr treffen die Herren des IC Graz in der 2. Bundesliga auf die Mannschaft aus Bruck. Der „Innebandyclub“ aus Graz konnte in der ersten Runde einen 4:3-Auswärtssieg gegen den KAC verbuchen und spielt nun vor eigenem Publikum in der ASVÖ-Halle (Herrgottwiesgasse 260). Informationen zur Sportart oder zum Grazer Team findet man unter www.icgraz.at.

Billard: Kommendes Wochenende findet im Cineplex Graz die dritte und vierte Runde der Poolbillard-Bundesliga statt. Acht österreichische Mannschaften kämpfen am Samstag (14 Uhr) und Sonntag (11 Uhr) um wichtige Punkte und um Platz eins in der Tabelle.

„Alle neune“

Ein Blick in die Zukunft – Armin Sturm will am Samstag mit seinen Grazhoppers als Sieger vom Feld gehen. Die Grazer wären dann schon neun Spiele ungeschlagen.

Foto: GEPA



Neue Kraft durch mentale Stärke

99ers-Youngster Kevin Kraxner setzt seit Kurzem auf die Arbeit mit einem deutschen Mentalcoach.

Sturms Goalie Christian Gratzel es, Daniel Beichler und Jakob Jantscher tun es, zuletzt hat es auch Marko Stankovic probiert. Und in den letzten Wochen ist 99ers-Stürmer Kevin Kraxner auf den Geschmack gekommen – die Rede ist vom Mentalcoaching mit Motivationstrainer Dirk Griesdorn. Arbeit im mentalen Bereich haben gerade die 99ers – aufgrund der extremen Leistungsschwankungen – notwendig, Kraxner hat hier selbst einen Schritt gemacht, sich nach Alternativen umgesehen und in dem Deutschen einen Ratgeber gefunden. „Ich bin

von seiner Arbeit voll überzeugt. Er hat mir geholfen, die Nervosität zu verringern und die Anspannung so gering wie möglich zu halten. Ich bin lockerer geworden, das merke ich auf dem Eis.“ Auch Beobachtern ist das nicht entgangen, immerhin hat er in den letzten drei Wochen vier Assists abgeliefert. „Und das mit dem Toretschießen klappt demnächst auch noch“, schmunzelt der 22-Jährige.

Griesdorn arbeitet mit Kraxner (in Zukunft auch mit 99ers-Verteidiger Stefan Pittl) vor allem an einem Punkt: „Spezielle Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit verbessern sollen, sind gefragt. Gerade Eishockeyspieler müssen für die kurze Eiszeit, die sie immer wieder haben, extrem fokussiert sein.“

Antenne
STEIERMARK

5 wörter
5 sekunden
5.000€

jetzt einschalten und
mitmachen unter
0901 050 555

50 cent pro anruf
mehr infos auf
www.antenne.net

NEU