

Sportlicher Event zugunsten der Kinder-Krebs-Hilfe

CrossFit Westpack stellt Trainingseinheiten zur Verfügung und sucht Sponsoren.

WOLFURT Kommenden Samstag, 14. Dezember, stellt sich CrossFit Westpack mit seinem Fitness- und Trainings-Know-how ganz in den Dienst der Kinderkrebshilfe. Im Studio in der Bahnhofstraße 14 in Wolfurt werden dazu ab 11 Uhr drei Events angeboten. Trainieren für einen guten Zweck ist angesagt.

Hochintensives Training

CrossFit Westpack in Wolfurt ist ein Fitness-Studio der etwas anderen Art. Der Fitness-Trend aus den USA verbindet Teile des olympischen Gewichthebens, des Powerlifting, des Ausdauerportes und des Turnens zu einem hochintensiven Training. **Sarah Türtscher**, Inhaberin von CrossFit Westpack und Chefcoach, gehört in dieser Disziplin zu den führenden Athletinnen in Österreich. Vor wenigen Wochen erst kam sie in die Top 5 eines deutschlandweiten Wettbewerbs.

Für jedes Alter geeignet

„Das Schöne ist, dass CrossFit sehr großes Augenmerk auf die Gemeinschaft legt und für Personen jeder Altersklasse und jedes



Vergangenes Jahr konnte Sarah Türtscher (links) knapp 5000 Euro an Susanne Marosch für „Geben für Leben“ übergeben.

STEFAN LINHART

Fitnessniveaus geeignet ist“, sagt Sarah Türtscher. Jedes Training wird von einem qualifizierten Trainer angeleitet und individuell auf das jeweilige Leistungsniveau des Teilnehmers angepasst.

Sporteln für guten Zweck

Mit ihrem Fitnessunternehmen CrossFit Westpack ist Sarah Türtscher schon seit einigen Jahren auch karitativ im Einsatz. Im letzten Jahr konnte sie durch einen entsprechenden Event 5000 Euro für den Verein „Geben für Leben“ lukrieren. Heuer ist die

Kinder-Krebs-Hilfe Empfänger der Einnahmen aus der sportlichen Veranstaltung. Das Besondere an der Veranstaltung ist, dass für einen guten Zweck gesportelt wird.

Drei Möglichkeiten zu helfen

Interessierte haben drei Möglichkeiten, sich sportlich einzubringen und damit Gutes zu tun. Im Mittelpunkt steht dieses Jahr als Hauptevent, der „Triathlon 10.000“. Hierbei werden alle gespendeten Beträge durch die Sportler in Form von Kalorien auf

einem Ergometer eingelöst (Laufband, Ski-Ergometer, Fahrrad-Ergometer). Pro zehn Cent muss eine Kalorie erarbeitet werden. Je mehr gespendet wird, desto mehr dürfen die Athleten schwitzen.

Teams aus vier Personen

Beim „Team Workout“ werden acht Startplätze vergeben. Die Teams bestehen dabei aus vier Personen und sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Sponsoren und Spender können einzelne oder mehrere Startplätze finanzieren. Der Spendenbeitrag für jeden Team-Startplatz beträgt 50 Euro.

Beim „Individual Workout“ werden 15 Startplätze vergeben. Sponsoren können einzelne oder mehrere Startplätze finanzieren. Der Spendenbeitrag pro Startplatz beträgt 20 Euro.

Während der Veranstaltung werden gesunde Snacks, Protein-Shakes und Kuchen verkauft, deren Erlös der Kinder-Krebs-Hilfe zugute kommt. Ab 17 Uhr beginnt die Spendenauszahlung und anschließend steigt die CrossFit Westpack Christmas-Party. Infos unter www.crossfitwestpack.at **HAPF**

Adventkonzert mit Schurken und Fleisch

LAUTERACH Die Schurken und **Gabi Fleisch** gestalten ein stimmungsvolles Adventkonzert. Es ist die erste Zusammenarbeit der Künstler zum Thema Advent. Die Zuschauer erwartet ein Konzert mit der außergewöhnlichen Instrumentenzusammenstellung Trompeten und Flügelhorn, Klarinette und Bassklarinetten, Akkordeon und Kontrabass.

Geboten werden Kompositionen von Purcell, Bach, De Falla, Albin Brun und Martin Schelling. Humorvolles und Nachdenkliches wird am Freitag, 13. Dezem-



Adventkonzert mit den „Schurken“ in Lauterach.

ber, 19 Uhr in der Alten Seifenfabrik in Lauterach. Anmeldungen:

bei **Rafaella Berger**, Tel. 05574 6802-17.

Benefizkonzert mit Wolfgang Verocai

WOLFURT Wolfgang Verocai und seine Freunde laden zu einem besonderen, vorweihnachtlichen Benefizkonzert für die Wolfurter Initiative „Schüler helfen Schülern“ mit Liedern und Weihnachtsgeschichten für Jung und Alt.

Weihnachtliche Lieder aus aller Welt stehen am kommenden Sonntag, 15. Dezember, 17 Uhr, in der Pfarrkirche Wolfurt im Fokus. Der Eintritt ist frei, freiwillige Spenden sind willkommen. Die freiwilligen Spenden kommen den Ärmsten der Armen Europas – den Kindern in Albanien und Bergregionen – zugute.