

Neues
vom **Sportverein**
Herlazhofen

Frühjahr
2015



top fit



Das Führungsteam
des SVH

Immobilien Von Geser

- An- und Verkauf von Immobilien aller Art
- Bauträgergeschäft
- Immobilienvermittlung



Immobilien- und
Verwaltungs-GmbH

Wangener Straße 10
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/98877-0
Telefax 07561/98877-6

An- und Verkauf von

- Mehrfamilienhäusern
- Wohn- und Geschäftshäusern
- Aufteilungsobjekten

ImmoCapital
Aktiengesellschaft

Wangener Straße 10
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/98877-90
Telefax 07561/98877-59

Versicherungsmakler

- Finanzierungen
- Kapitalanlagen



Allgäuer Finanz-
Dienstleistungs-Center GmbH

Wangener Straße 10
88299 Leutkirch
Tel. 07561/98877-50
Fax 07561/98877-59

Gut.

Unsere Sportförderung.

Gut für den Sport.

Gut für die Region.



Kreissparkasse
Ravensburg

**Wir freuen
uns auf
Ihren Besuch**

Pizza bob

...einfach lecker!



preiswert tanken

Familie Baumann
Wangener Str. 49
88299 Leutkirch
Tel. 07561 4840

Lieber Leser,

wenn der SVH zu seiner Jahreshauptversammlung einlädt, bedeutet dies das Ende des alten Sportjahres und zugleich den Beginn des neuen Sportjahres.

Dankenswerterweise konnten wir auf ein recht erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies Jahr zurückblicken.

Die neue „Amtszeit“ beginnt mit einigen personellen Veränderungen. Und auf jeden Fall sollten wir in Zukunft mehr der Empfehlung von Werner Utz nachkommen, die da lautet: „Tue Gutes und rede auch darüber.“

Dass wir dazu allen Grund haben, hat die vergangene Jahreshauptversammlung gezeigt. Näheres dazu im Inneren des topfit.



Die vielen Sportler und ehrenamtlichen Mitarbeiter des SVH stehen in den Startlöchern und warten auf die wärmere Jahreszeit um ihren Hobbys zu frönen.

Wir von der Vorstandschaft jedenfalls sind gerüstet, haben uns personell teilweise neu aufgestellt und freuen uns auf die Aufgaben die kommen.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen herrlichen, erfolgreichen und verletzungsfreien Sommer in der großen „Sportfamilie des SVH“.

Ruth Groseker



Wir machen den Weg frei.

Leutkircher Bank eG
Bad Waldseer Bank · Bad Wurzacher Bank



SVH geht mit gleicher Führung in die nächsten zwei Jahre

Einstimmig wiedergewählt und bestätigt in ihrer guten Arbeit, wurde die Vorstandschaft des SVH bei der diesjährigen Mitgliederversammlung. Ruth Groseker wird für weitere zwei Jahre die Geschicke des SVH leiten.



Vorständin Ruth Groseker konnte auf – ein für die Vorstandschaft – recht ruhiges Jahr zurückblicken. Ruhig für den Gesamtverein deshalb, da sich beim SVH die Abteilungen mit den insgesamt knapp 700 Mitgliedern größtenteils selbst organisieren. Hier

der Dank an die vielen Übungsleiter und Helfer im Verein. Diesen Dank an die Abteilungen zollt der Gesamtverein hauptsächlich beim jährlichen Neujahrsempfang, der dieses Jahr wiederum am Dreikönigstag stattfand und in der Zwischenzeit zu einem festen Termin im Jahresplan geworden ist. Besonderer Dank ging auch Ortsvorsteher Alois Peter, der sich sehr für Erstellung eines Straßenbelages der Zufahrt zur Gymnastikhalle einsetzte.

Zu erwähnen galt es noch, dass im vergangenen Jahr zwei Anfragen an den SVH getragen wurden, die letztendlich beide abgelehnt werden mussten. Sowohl die Anfrage zur Durchführung des Betriebes des Herlazhofer Moorbad, als auch die Bewirtung des Leutkircher Kinderfests wurden vom Gesamtausschuß ausführlich geprüft. Nach einigen Gesprächen war es allerdings in beiden Fällen nicht möglich, dies umzusetzen.

Vorausschauend auf das Sportjahr sind als besonderes die Ausrichtung des Fürst-Georg-Pokalturn-

niers der Fußballer im Juli zu nennen. Angedacht ist im Herbst evtl. ein Wandertag und auch das Jubiläum der Stadt Leutkirch im Jahr 2016 wirft seine Schatten voraus. Hier sind die Vereine aufgefordert, sich in irgendeiner Form zu präsentieren. Bevor sich die Abteilungen präsentierten, bedankte sich Ruth Groseker mit je einem Fäßle Bier bei den scheidenden Abteilungsleitern Ede Schwägele (Tennis) und Thomas Weber (Fußball) für ihre jahrelange Leitung der Abteilungen, die sie durch ihre intensive Arbeit prägten.

Werner Utz, als Triathlon-Chef, eröffnete den Reigen der Vorstellungen der einzelnen Abteilungen des SVH. Er erfreute sich eines guten Zuwachses seiner „kleinen, aber feinen“ Abteilung von 15% im vergangenen



Jahr, was sich im Laufe des Abend als Top-Zahl herausstellen sollte... Mit Günther Längst als Baden-Württembergischer Meister im Triathlon und Daniel Holz als Deutscher Vize-Meister im Wintertriathlon werden auch zwei Vertreter des SVH an der Leutkircher Sportlerehrung teilnehmen. Er präsentierte noch die Personalien der Abteilung, die im wesentlichen gleich geblieben ist, bis auf das Ausscheiden von Martin Häfele als Stellv. Abteilungsleiter, dem Rainer Schmid nachfolgt.

Ede Schwägele blickte anschließend für die Tennis-Abteilung auf das Jahr zurück, ist besonders stolz auf die hervorragende Jugendarbeit und dankte hier allen – und voran Denise Weber –, dass dies ein hervorragender Pfeiler der 150 Mitglieder starken Abteilung ist. Er bedankte sich beim Gesamtausschuß für die hervorragende jahrelange Arbeit, ehe er „sein Zepter“ an seinen Nachfolger Stefan Voigt übergab. Dieser stellte sich der Versammlung in charmanter Weise vor und freut sich auf seine Aufgabe. Die Tennisabteilung geht wiederum mit vielen Mannschaften in die neue Saison und das Saison-Highlight soll ein zweitägiges Jugendcamp werden.

Für Tischtennis machte Hans-Jürgen Götz als stellvertr. Abteilungsleiter eine kurze Vorstellung seiner Abteilung und lud abschließend alle Abteilungen ein, gerne auf ein Spiel am Übungsabend vorbeizukommen.



Für die größte Abteilung im SVH, mit über 300 Mitgliedern im Gymnastik, konnte Simone Mack auf ein gutes und erfolgreiches Jahr zurückblicken. Trotz eines großen Übungsleiterwechsels, konnte als Positionen wieder neu besetzt werden. Besonders die Rope Skipping sei hier erwähnt, da diese von Jugendlichen geführt wird. Das Kursangebot mit Joga und Latin Dance Fitness ist immer nachgefragt und gut besucht. Und ein jährlicher Bestandteil ist die Hilfe und der Kuchenverkauf beim Skibasar der Skiläuferzunft Leutkirch. Vorausschauend auf das Jahr sind die Highlights am Palmsonntag mit dem Kinderevent „Sonntags-Volle-Halle“, mit dem sich Kinder und Jugendliche ihren Eltern und Verwandten präsentieren. Und am 25. April findet wieder ein Frauen-Wohlfühltag statt.

Michael Vögel bedankte sich für die Abteilung Fußball beim scheidenden Abteilungsleiter Thomas Weber, der allerdings weiterhin im Hintergrund für die Fußballer tätig ist, und stellte mit Markus Martin und Walter Schwarz das neue Führungsteam der Kicker vor. Nach einem Rückblick auf die Leistungen des vergangenen Jahres mit allem Mannschaften galt der Dank allen Trainern und Betreuern, dem Platzwart Manne Weber, den sechs Schiedsrichtern und der Jugendleitung. Erfreulich auch, dass acht Jugend- und zwei aktive Mannschaften im Spielbetrieb sind. Höhepunkt des Jahres ist die Ausrichtung des Fürst-Georg-Pokalturnieres vom 16. bis 19. Juli in Herlazhofen.

In seinem Grußwort an die Versammlung bedankte sich Ortsvorsteher Alois Peter für die stets gute Zusammenarbeit mit dem Verein und hob hier besonders die Bereitschaft mit der Bereitstellung der

Gymnastikhalle für Tischtennis-Spiele der SF Urlaub heraus. Erfreulich auch für ihn, dass die Zufahrt zur Gymnastikhalle im vergangenen Jahr endlich vernünftig geteert wurde. Für die Nutzung der Räumlichkeiten im Rathaus werde er in den kommenden Monaten auf den Verein zukommen, da die Stadt hier einen Gebäudenutzungsplan vorsieht. Im Abschluß wünschte er der Versammlung einen guten Verlauf und musste sich wegen eines weiteren Termines leider verabschieden.

Sehr erfreuliches war dann von Kassier Joachim Falter zu hören. Der SVH wirtschaftet weiterhin sehr solide und steht sehr gut da. Im letzten Jahr wurde mit einer Resttilgung der Gymnastikhalle abbezahlt! Und das nur 10 Jahre nach der Einweihung. Dank des „topfit“, der PV-Anlage sowie Veranstaltungen und Kurse bleiben dem SVH immer einige Rücklagen, die aber auch notwendig sind, vor allem auch in Hinsicht auf den Unterhalt der Gymnastikhalle.

Somit konnte Kassenprüfer Rolf Meyer, der gemeinsam mit Uschi Sigg die jährliche Prüfung erledigt, dem Kassier eine sehr gute Kassenführung bestätigen und beauftragte für Kassier und die gesamte Vorstandschaft die Entlastung, die von der Versammlung auch einstimmig bestätigt wurde.



Somit standen die Neuwahlen auf dem Programm, die von Willy Schwarz durchgeführt wurden. Die Versammlung bestätigte nochmals alle neugewählten Abteilungsleiter, ehe die Wahlen anstanden. Ruth Groseker wurde wie erwartet für erneute zwei Jahre als 1. Vorständin des SVH gewählt, sie betonte allerdings, dass dies ihre letzte „Legislaturperiode“ sein werde und sie dann nach 10 Jahren der Führung ihren Posten abgeben werde.

Alle gewählten Posten hier im Überblick. Kassier:



**88299 Leutkirch 4
(Tautenhofen)
Tel. 07561/3621**



design • kommunikation • neue medien

Bahnhof 1
88299 Leutkirch im Allgäu
Telefon 07561 9099-0
info@inallermunde.de
www.inallermunde.de



Bagger- und Transportunternehmen

Ausführung von Bauaushubarbeiten
Abbrucharbeiten - Erdbewegungen
Lieferung von Sand, Kies und Humus



HUBERT REISCHMANN - LEUTKIRCH

Büro: Goethestraße 5 – Tel. 075 61/47 83 – Lager: Ölmühlestraße 1 – Tel. 075 61/38 74

expert  **KEIL**

Ihr Spezialist für Flat-TV, LCD oder Plasma



**Attraktive Preise
Individuelle Beratung
Aufstell-Service
Reparatur-Service**

Leutkirch • Untere Grabenstr. 23 • Tel. 07561 98450 • info@expert-keil.de



OMV Station Seitz

Memminger Str. 64
88299 Leutkirch
Tel. 07561/3666
Fax 07561/72888

Mehr bewegen.

Auf Ihr Kommen freut sich das OMV-Team

- Shop
- Staubsauger
- Inspektion aller Fabrikate
- Waschanlage
- Kfz-Meisterbetrieb
- TÜV
- SB-Waschboxen
- Neu- & Gebrauchtwagen
- Bremsen und Reifen



Joachim Falter. Schriftführerin: Doris Dobelmann. Beisitzer im Hauptausschuß: Tanja Gredler (Gymnastik), Michael Vögel und Roman Reichert (Fußball), Thorsten Braun und Kerstin Völk (Tennis), Willy Notz (Triathlon). Kassenprüfung: Rolf Meyer und Uschi Sigg.

Damit war der Abend auch wieder zu Ende gekommen. Ruth Groseker bedankte sich nochmals bei allen Versammelten und hofft auch ein gutes Sportjahr 2015.

Zum Titelbild:

Die neue Vorstandschaft des SVH nach der Wahl (v.l.n.r.): Rainer Mack, Willy Notz, Werner Utz, Walter Schwarz, Rolf Meyer, Stefan Voigt, Ruth Groseker, Joachim Falter, Doris Dobelmann, Markus Martin, Simone Mack, Roman Reichert, Tanja Gredler, Michael Vögel. Es fehlen Kerstin Völk, Thorsten Braun und Ulrich Jechle.

Die Abteilungsleitung Fussball organisiert sich neu

Nach dem Thomas Weber Ende 2014 angekündigt hatte, dass er nach insgesamt 13 Jahren als Abteilungsleiter „Fußball“ aus persönlichen Gründen etwas kürzer treten möchte und deshalb nicht mehr für eine weitere Periode zu Verfügung stehen wird, ging es auf die Suche nach einem geeigneten Nachfolger.

Nach mehreren Gesprächen mit den Verantwortlichen, kristallisierte sich eine Neuorganisation der Abteilungsleitung heraus, die nun wie auf der Grafik angezeigt, organisiert ist.

Die entsprechenden Kontaktdaten können in den nächsten Wochen auf der Homepage des SVH nachgelesen werden.

*Foto links:
Die Neuen und der Alte. Walter Schwarz und Markus Martin „beerben“ den bisherigen Fußball-Chef Thommy Weber...*



Ehrenamt ist Ehrensache

Stefan Voigt

Der neue Tennis-Abteilungsleiter beim SVH. Ende Februar wurde Stefan Voigt zum neuen Tennis-Abteilungsleiter gewählt. Er und sein ebenfalls neu gewählter Stellvertreter Paul Groseker werden in Zukunft die Tennisabteilung leiten.

Nicht immer muss man schon lange im Verein sein, um einen ehrenamtlichen Posten zu übernehmen. Stefan Voigt, 39 Jahre alt und Lehrer an der Realschule in Isny, ist erst seit 2013 im Verein und hat sich bereit erklärt, dieses Amt zu übernehmen.

Geboren wurde Stefan in Köln. Danach ist er sehr oft umgezogen und kam über Städte wie Wien, Potsdam, Essen, Nürnberg und Hamburg nach Leutkirch. Durch seine Lehrer-Kumpels Nico und Tobias kam er dann zum Tennis nach Herlazhofen und war von Anfang an Feuer und Flamme für diesen Sport. Nur ein Jahr lang hatte er früher mit 12 Jahren mal ein bisschen Tennis gespielt. Schnell war er aber wieder drin in seinen Schlägen und seine Vorhand hat bereits nach zwei Jahren einige Kontrahenten das Fürchten gelehrt.

Da auch Stefan wie die meisten Spieler in Herlazhofen den Fight Mann-gegen-Mann liebt, wurde er auch gleich 2013 für die Mannschaft gemeldet. In der 3. Herrenmannschaft holt er seitdem viele Punkte, was letztes Jahr sogar zum Aufstieg gereicht hat. 2014 wurde er dann auch teilweise in der 2. Herrenmannschaft eingesetzt und durch seine guten Leistungen wurde er im letzten Jahr sogar für die 1. Herrenmannschaft im Spiel gegen Berkheim nominiert. Man sieht also, dass durch viel Training, Wille und Engagement innerhalb kurzer Zeit viel möglich ist.



Stefan Voigt hält für die Tennisabteilung jetzt den Schläger in der Hand

Erste Erfolge konnte er in den letzten Jahren bereits auch sammeln. So wurde er 2013 Sieger des Bändeturniers und 2014 zusammen mit Felix Groseker Clubmeister im Doppel. Zwei Highlights für ihn waren aber auch der Sieg gegen Juni Gesenhaus 2014 und die Niederlage gegen Elmar Buhmann nach 6:0, 4:0-Führung im Jahr 2013.

Auch für die Zukunft hat er sich natürlich sportliche Ziele gesetzt: Er möchte konstant in der 2. Herrenmannschaft spielen und 2015 einen Satz gegen Catch gewinnen.

Neben seinem Job als Abteilungsleiter wird er in Zukunft auch die Jugendabteilung unterstützen. Ab Sommer wird er eine Gruppe der zahlreichen Jugendlichen beim SVH trainieren.

Wie man sieht, hat sich Stefan also bereits voll und ganz beim SVH eingelebt. Er ist jetzt schon nicht mehr vom Verein wegzudenken!

J. MÖSLE

TRANSPORT GmbH

Unterer Auenweg 3 • 88299 Leutkirch/Allgäu

Telefon 07561 9886-0 • Telefax 07561 5037

www.moesle.info

Zum Abschluss noch ein Zitat von Stefan bei der Abteilungsversammlung:

„Zuerst einmal freut es mich, dass ich das Vertrauen vom Verein bekommen habe, als Abteilungsleiter gewählt zu werden. Aus meiner Erfahrung kann ich nur jedem empfehlen, in diesen Tennisverein einzutreten. Es ist wie in einer Familie, die ganz stark zusammenhält. Jeder hat Respekt vor dem anderen und Jung und Alt gehen wunderbar miteinander um. Fasziniert hat mich auch von Anfang an, dass sich zum Beispiel ein Spieler der 1. Mannschaft genauso über einen Sieg der 3. Mannschaft oder einer der Jugendmannschaften freut wie über den eigenen Sieg. Das ist schon was Besonderes an diesem Verein.“



Edmund Schwägele ist sich sicher, dass mit Stefan Voigt ein fähiger Mann an der Spitze „seiner“ Tennisabteilung ist.

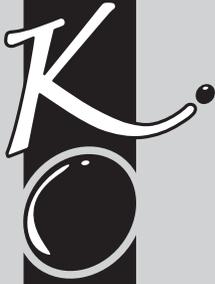
Leben mit Holz

- **Bodenbeläge**
in Holz, Kork, Vinyl und Laminat
- **Zimmertüren**
in Holz und Glas
- **Gartenideen** mit
Terrassendielen, Gartenhäuser,
Sichtschutz, Möbel u. v. m.
- **Holzwerkstoffe**
- **Hobelware**
- **Schnittholz**
- **Dämmstoffe**
aus Hanf, Holzweichfaser,
Glas- und Steinwolle
- **Handwerkerservice**
- **Große Ausstellung**
mit aktuellen Trends



HolzLand
Peter & Sohn

Storchenstr. 19 • 88299 Leutkirch/Allgäu
Tel. 07561/9850-0 • www.holz-peter.de
... mit viel mehr als Holz



farbenstudio
malerfachbetrieb
robert kussauer gmbh

Fassaden- und Wohnraumgestaltung

- Farben, Lacke und Tapeten
- Bodenbeläge, Parkett
- Gardinen, Plissees, Rollos
- Wohnaccessoires, Kissen, Plaids

Pommernstraße 7 (Wurzacher Straße)
88299 Leutkirch · Tel. 07561 906291

Holzbau Widler

Kurt Widler Zimmerermeister

Zimmerei

Dachausbau

Wintergärten

Sanierungen

Innenausbau

Bodenbeläge

Wälder Straße 15
88399 Mettsteden

Telefon: 0 75 61 / 90 58 18
Telefax: 0 75 61 / 90 58 18

Handy: 00 77 / 4 77 94 75
E-mail: kurtwidler@t-online.de

BRILLE

LEUTKIRCH

KASTELBERGER



Kornhausstraße 9+11



www.autohaus-seitz.de



Man steht
nicht im **up!seitz**
sondern fährt ihn.

Autohaus Seitz GmbH
Wangener Straße 77
88299 Leutkirch
Tel.: 07561 98580

Seitz
allerbestens allerseitz

„Unverbesserlich“ gewinnt das Herlazhofer Gerümpelturnier!

Das 26. Hallenfußball-Gerümpelturnier des SV Herlazhofen war wieder ein großer Erfolg. Neben hohem sportlichem Niveau und fairen Spielen wurde auch das Miteinander gepflegt und vorgelebt wie fairer Sport unter den Mannschaften funktionieren sollte.

Das Team Unverbesserlich, das auch als großer Favorit ins Turnier gegangen war, wurde seiner Rolle gerecht und gewann im Finale gegen das Tequilla Deluxe Team und sicherte sich wieder einmal den Titel.

Die 20 Mannschaften wurden in vier Gruppen eingeteilt, die alle sehr ausgeglichen waren. Dadurch kamen schon in der Vorrunde enge und spannende Spiele zustande. Der Druck war aber nicht ganz so hoch, da vier Mannschaften jeder Gruppe das Achtelfinale erreichten. Dieses wurde dann in einem Hin- und Rückspiel ausgetragen. Hier kam es teilweise zu sehr spannenden und hart umkämpften Spielen um den Einzug ins Viertelfinale und der eine oder andere in der Gruppe besser Platzierte hatte das Nachsehen.

Letztendlich konnten sich dann die Mannschaften von Unverbesserlich, Ballzauber, Augustiner 11, Spielfrei, Die Anderen, SGF Allstars, Tequilla Deluxe Team und SGW Pfronten für das Viertelfinale qualifizieren. Zwei der vier Viertelfinalbegegnungen waren sehr knapp und eins davon wurde erst im Neun-Meterschießen entschieden. Für das Halbfinale qualifizierten sich schlussendlich Unverbesserlich, Augustiner 11, SGF Allstars und Tequilla Deluxe Team.

Im ersten Halbfinale standen sich Unverbesserlich, und Augustiner 11 aus Seibranz gegenüber. Hier war Unverbesserlich einen Tick besser und konnte sich knapp mit 1:0 ins Finale spielen. Das zweite Halbfinale war dann eine klare Angelegenheit für das Tequilla Deluxe Team, das mit 7:1 gegen die SGF Allstars gewann und zum ersten Mal ins Endspiel einzog.

Im Finale war dann Unverbesserlich die klar überlegene Mannschaft und ließ ihren jüngeren Kollegen keine Chance. Am Ende stand es 4:1 und Unverbesserlich sicherte sich somit zum dritten Mal in den letzten vier Jahren den Titel des Leutkircher Hallenmeisters.

Die weiteren Platzierungen:

3. Augustiner 11, 4. SGF Allstars, 5. Die Anderen, 6. Spielfrei, 7. Ballzauber, 8. SGW Pfronten

Bei der Siegerehrung bedankte sich die Turnierleitung zuerst bei allen teilnehmenden Mannschaften für die besondere Fairness aller Spieler. Besonderer Dank ging an die Stadt Leutkirch für die Bereitstellung der Halle und an die beiden Hausmeister der Halle. Weiter bedankte sich die Turnierleitung vor allem bei den Sanitätern Wolfgang Wirthenson und Paul Schäle und bei allen Schiedsrichtern.





Gasthaus Halde

Da schmeckt's mir

*Gemütliches und
gutbürgerliches Landgasthaus
mit Biergarten*

Familie Frech
Dorfstraße 18, 88299 Leutkirch-Herlazhofen
Telefon 07561 5648

REDAKTIONSSCHLUSS

für das nächste topfit ist am
25. Mai 2015!

Bitte **rechtzeitig** alle Artikel
mit Rubrik und Bilder per
Mail an:

topfit@sv-herlazhofen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportverein Herlazhofen,
Postfach, 88299 Leutkirch

Satz & Gestaltung:

Simone Mack,
simone@mackz.de

Druck:

Rudolf Roth,
Poststraße 22,
88299 Leutkirch

Metzgerei STÖR

Inhaber: Thaddaeus Rimmel

Tradition und Qualität seit 1844

- Wir beziehen unser Fleisch nur von heimischen Tieren
- Plattenservice mit Wurst- und Käseplatten
- Unser Tip für jede Gelegenheit: belegte, garnierte Brötchen

Täglich durchgehend geöffnet · samstags bis 12.30 Uhr

Neu in Leutkirch

FIMPEL

LANDVERTRIEB

Leutkirch, Viehweid 10
T 075 61-98 78 88 0
F 075 61-98 78 88 3

info@allgaeuer-hasenzahn.de

**Nutzen Sie
unseren
Lieferservice!**

Öffnungszeiten unseres Hofladens:
Donnerstag – Freitag 15 – 18.30 Uhr
Samstag 9.30 – 12 Uhr

Ab sofort sind bei uns alle Produkte
der Löffelmühle erhältlich!

Eine große Auswahl an Mehlen,
Schroten, Müslis, Sämereien und
Nudeln erwarten Sie hier.

Außerdem erhalten Sie bei uns alles
rund ums Pferd, Hund, Katz und
Nager von **marstall** und **deuka** –
wie zum Beispiel Geflügelkörner,
Legemehl und andere
Spezialprodukte rund ums Getreide.



NEU:
Ab sofort
Produkte
der
Löffelmühle



Rupert Buffler & Söhne

Leutkirch-Heggelbach • Telefon 0 75 61 / 43 44

- Kieswerk
- Transporte
- Erdbewegungen

Harscher Agrartechnik

Ihr Fachhändler für Land-, Forst- und Gartentechnik

Beratung - Verkauf - Service

ELIAS



Landstr. 5 • 88299 Leutkirch-Urlau
Tel.: 07567 / 18 29 01

www.harscher-agrartechnik.de



Ein erfolgreicher Tag beim Gerümpelturnier!

Timo Städele, Coach der Erfolgstruppe von Unverbesserlich, die in diesem Jahr wieder das Gerümpelturnier gewonnen hat, hatte bereits vor dem Turnier eine Mission „Goforfour“ für sein Team aufgestellt.

Nachfolgende Agenda verteilte er bereits vor dem Turnier morgens um 7.30 Uhr an seine Spieler. Und siehe da, seine Voraussagen für den ganzen Tag trafen exakt ein. Nachfolgend seine Agenda zum Nachlesen:

AGENDA: #GOFORFOUR 24.01.2015

07.32 Uhr Plopp! Nach überschwänglicher Begrüßung wird der Vernunft halber – und um eventuellem, peinlichem Schweigen frühzeitig vorzubeugen – ein erstes klitzekleines Kätzchen geköpft! Manch einer wehrt sich, was allerdings auch als Störung der Mannschaftsdynamik gewertet werden könnte und folglich mit Drohung drakonischer Strafen im Keim erstickt wird...erstes Selfie!

07.46 Uhr Pistole Pete entscheidet sich pro Warmmachen. Hassan schließt sich der Angelegenheit an, sodass immerhin ¼ der Spieler den Kadaver bewegt.

08.00 Uhr Anpfiff zum ersten Spiel! Taktisch wurde das Team hervorragend vom Coach eingestellt. Die müden Knochen kommen nur mühsam in die Gänge, jedoch - es reicht für einen Sieg! Die anfänglichen Anspannungen sind gänzlich verfliegen...

08.12 Uhr Treffen in der Kabine. Die Stimmung ist gelöst. Manch einer (Mike The Machine) schreit nach einem weiteren Fläschchen.

ab 08.25 Uhr Der Alkoholkonsum wird zunehmend unübersichtlich. Jeder trinkt nach eigenem Ermessen, zumal der schwächste aufs Übelste gemobbt wird und auch beim Trainer keinen leichten Stand hat...

11.00 Uhr Auch im letzten Vorrundenspiel geht Unverbesserlich als Sieger vom Platz. Alles in Allem ein erfolgreicher Vormittag mit diversen Kaltgetränken. Wurstsalat in der Dusche, bevor es fein zum Essen ins ZdW geht!

11.45 Uhr Schließlich ist es ein saftig rosaner ZwiebelrostBE, der das Herz der Jungspunde zum Lachen bringt und das Herz des toten Jungbullen nicht mehr sonderlich berührt. Selbstverständlich ist auch eine deutliche Trinkfreude spürbar, was manch einem langsam schon etwas zu schaffen macht...

13.13 Uhr Der Tradition wegen zieht es die Meute noch ins Casa Coach. Kaffee und ein Schnäpschen mit Höllenfeuer schafft auch wieder Platz im Ranzen.

13.24 Uhr Das Trinkverhalten mancher entwickelt sich bedrohlich. Als verantwortungsvoller Coach sieht sich geilerTyp gezwungen, auf ruhige, aber bestimmte Art darauf hinzuweisen.

14.21 Uhr Es ist wieder Zeit sich auf Mission #GOFORFOUR zu fokussieren. Zweites Selfie, dann Aufbruch Richtung LA.

ab 14.50 Uhr Teils spannende, teils weniger spannende Spiele - der Sieger bleibt immer derselbe. Hin und wieder ein Bierchen und viele Tore prägen den Nachmittag der Unverbesserlichen.

19.10 Uhr Schließlich hat auch die Erfolgstruppe in Weiß-Blau das finale Spiel. Keiner hat's gesagt – jeder hat's gewusst! Unverbesserlich gewinnt auch im Jahr 2015 das Gerümpelturnier und schließt Mission #GOFORFOUR erfolgreich ab. Ein Bild, viele Biere und gelegentliche Selfies folgen...

ab 20.26 Uhr Hungrig zieht man vom Ort des Triumphes von Dannen...Essen-Schnaps-Bier-Schnaps-Bier-Schnaps-Bier-Schnaps-Bier...

22.04 Uhr – Leere – Selfie?!? – man weiß es nicht...





Jugendturnier des SV Herlazhofen

Kimratshofen und Seibranz gewinnen Jugendturniere des SVH!

Viel Spannung, Spaß und volle Zuschauerränge konnte das 9. Jugendturnier des SV Herlazhofen für E- und F-Jugendmannschaften am vergangenen Wochenende vermelden. Am Ende konnte jeder Spieler einen kleinen Pokal mit nach Hause nehmen. Bei der E-Jugend gewann die Mannschaft aus Kimratshofen und bei der F-Jugend setzte sich der SV Seibranz durch.

Gestartet wurde mit dem Kreissparkassen-Cup der E-Jugend-Mannschaften, die in zwei Gruppen mit je fünf Mannschaften eingeteilt waren. Nach spannenden Vorrundenspielen konnten sich die Mannschaften aus Immenried, Hauerz/Seibranz, Friesenhofen und Kimratshofen für das Halbfinale qualifizieren. Im ersten Halbfinale setzten sich die

Die gesamten E-Jugendspieler des Turniers

Jungs aus Hauerz/Seibranz knapp im Neunmeter-schießen gegen den SV Immenried durch. Das zweite Halbfinale zwischen Friesenhofen und Kimratshofen war ebenfalls sehr spannend, schlussendlich konnte sich Kimratshofen aber mit 2:1 durchsetzen. Das Endspiel war sehr ausgeglichen und stand nach der regulären Spielzeit 1:1. In der Verlängerung ging dann Kimratshofen mit 2:1 in Führung. Fünf Sekunden vor Schluss konnte Hauerz/Seibranz aber zum 2:2 ausgleichen. Somit kam



Die gesamten F-Jugendspieler vom Turnier

es zum Neunmeterschießen bei dem sich dann der TSV Kimratshofen durchsetzen konnte und zum ersten Mal das Turnier als Sieger beendete.

Die weiteren Platzierungen: 3. SG Friesenhofen, 4. SV Immenried, 5. SV Maierhöfen, 6. FC Leutkirch, 7. SV Arnach, 8. SC Unterzeil, 9. SV Aichstetten, 10. SV Herlazhofen.

Nachmittags waren die Jungs von der F-Jugend an der Reihe, die um den Pokal der Leutkircher-Bank spielten. In den beiden sehr ausgeglichenen Gruppen und sehr schön anzuschauenden Spielen konnten sich die Mannschaften aus Seibranz, Unterzeil, Kimratshofen und Friesenhofen für das Halbfinale qualifizieren. Im ersten Halbfinale konnte sich der SV Seibranz im Lokalderby gegen den SC Unterzeil mit 2:0 durchsetzen und ins Finale einziehen. Im zweiten Halbfinale behielt dann der TSV Kimratshofen gegen die SG Friesenhofen mit 1:0 die Oberhand. Das Endspiel zwischen Seibranz und Kimratshofen war sehr ausgeglichen. Lange stand es 1:1, doch kurz vor Schluss konnte Seibranz dann doch noch den Siegtreffer erzielen und das F-Jugendturnier gewinnen.

Die weiteren Platzierungen: 3. SC Unterzeil, 4. SG Friesenhofen, 5. SV Herlazhofen, 6. FC Leutkirch I, 7. SV Beuren, 8. SV Arnach, 9. FC Leutkirch II, 10. SV Herlazhofen II.

Bei den Siegerehrungen der beiden Turniere bedankte sich der SV Herlazhofen zuerst bei der Stadt Leutkirch für die Überlassung der Halle. Ebenfalls großen Dank und Lob ging an die Schiedsrichter und an Sanitäter Wolfgang Wirthensohn. Weiter galt auch noch ein Dank den Sponsoren der Kreissparkasse Ravensburg und Leutkircher Bank durch deren Unterstützung es möglich war, dass jeder Spieler einen kleinen Pokal mit nach Hause nehmen durfte. Die Turnierleitung kündigte an, auch im nächsten Jahr das Turnier in gleicher Form wieder durchzuführen

*Fußballerjugend in Aktion: weitere Bilder können auf folgender Webseite angeschaut werden:
www.sv-herlazhofen.de/abteilungen/fussball/bilder*



Versicherungsmakler – Immobilienmakler
Vermögensberatung – Finanzierungsberatung
Hausverwaltungen – Sachverständiger



KORNHAUS-APOTHEKE
Telefon 07561-98880, Fax 07561-988820

Ausrüster des SV Herlazhofen

SPORT FISCHER

Inh: Sepp Fischer

Ev. Kirchgasse 17 · 88299 Leutkirch · Tel. 0 75 61/47 43



AUTOHAUS SCHICK GbR

- Reparatur- und Kundendienst aller Fabrikate
- Klimaservice • Reifenservice
- Autovermietung PKW/ LKW
- Pannen-/ Abschleppdienst

Beim Hammerschmied 12 · 88299 Leutkirch
Telefon 0 75 61/23 97 · Telefax 0 75 61/7 21 28



Herzlich willkommen
bei uns in Leutkirch –



zwischen Bahnhofs-
arkaden und Altstadt!

Rud. Roth
Grafik | Satz | Druck

Poststraße 22 · 88299 Leutkirch
Tel. 0 75 61 / 98 21 0
E-Mail: info@rudolfroth.de
www.rudolfroth.de

**Bürobedarf
und
Schreibwaren
vom
Fachgeschäft**

Papier!
wagenseil

Bürobedarf-Schreibwaren
Memminger Str. 17
88299 Leutkirch
Tel. 075 61/26 27

Der dritte Frauenwohlfühltag steht an



Am Samstag, den 25. April ist es wieder so weit: Simone Mack und ihr Team von der Gymnastikabteilung haben das Programm zusammengestellt und freuen sich schon auf einen tollen Tag mit vielen gleichgesinnten Frauen, die Lust auf neue Sportgeräte, Entspannungserlebnisse und viel Austausch haben.



Was sich dieses Mal geändert hat, ist im Wesentlichen der Ablauf. Dies kommt aus den Erfahrungen der vergangenen Veranstaltungen und das Team hofft, dass es angenommen wird. Die Kursleiterinnen haben wir vom SVH und von ausserhalb dazu gewinnen können.

Zunächst treffen sich alle Frauen in der Gymnastikhalle zur Begrüßung und zum Aufwärmen. Danach haben sie die Möglichkeit an 3 Kursen, je 60 Minuten teilzunehmen. Die Auswahl wird mit der Anmeldung getroffen. Aufgeteilt zu den verschiedenen „Sportstätten“: Kindergarten, altes Schule, Feuerwehrhaus und Gymnastikhalle geht es dann entweder zur Dorn-Selbsthilfe bei Rita Jeni, zum Klangerlebnis bei Dagmar Mösle, zum Vinyasa-Yoga bei Renate Morent-Fischinger, zum SMOVEY mit Nadja Abt, zum BeBa-

lanced mit Tanja Gredler, zum Latin Dance Fitness von Hanna Gretz oder zum Redondball-Training mit Heidi Bossler. (Die genauen Kursbeschreibungen befindet sich auf Seite 16 und 17)

Anschließend erwartet das Organisationsteam alle zum vegetarisch vollwertigem Mittagessen im Feuerwehrhaus. Zum Dessert gibt es zusätzlich noch einen Vortrag zum Thema: die Auswirkung von Streß im Alltag mit Hilfe von Kinesiologie lösen, von Rita Jeni, Kinesiologin.

Dann kann eine Stunde mit Nordic Walken, Walken oder auch nur Spaziergehen verbracht werden, bevor sich wieder alle in der Gymnastikhalle treffen, um gemeinsam den Tag mit einer Entspannung, angeleitet von Ingrid Falter, ausklingen zu lassen.

Die Flyer sind bereits verteilt und wer mitmachen will, sollte sich baldmöglichst entscheiden. Entweder die Karte ausfüllen und abgeben oder auf der Webseite unter www.sv-herlazhofen.de anmelden.

Anmeldeschluß:

**15. April
Kursgebühr:
35 Euro.**

Rita Jeni zeigt der Teilnehmerin hier, wie sie sich selbst ins Gleichgewicht stellen kann. Unten stärken sich die Damen beim Mittagessen.



Die Kursauswahl

(Drei Kurse können Sie für den Vormittag auswählen)

- **Dorn-Selbsthilfe**, angeleitet von Rita Jeni, Gesundheitsberaterin. Die Dorn-Methode ist eine ganzheitliche Methode, um Blockaden in Gelenken, Hüften und Wirbeln zu lösen. Mit Dorn-Selbsthilfe-Übungen können Sie durch eine sanfte Art die Blockaden selber lösen.
- **Klangerlebnis**, bei Dagmar Mösle, Klangtherapeutin. Durch den Klangteppich der Klangschalen und des Gongs setzt beim Menschen eine heilende Tiefenentspannung ein.
- **Vinyasa-Yoga** bei Renate Morent-Fischinger, Yoga- und Meditationslehrerin und Yogatherapeutin. Yoga hat zum Ziel eine Einheit und Harmonie von Körper, Atem und Geist zu finden. Vinyasa-Yoga hat eine besonders schonende Wirkung auf die Wirbelsäule und Gelenke.
- **SMOVEY** – Swing, Move and Smile – wird vermittelt durch Nadja Abt, Smovey Coach. Durch Smovey Ringen kräftigen, mobilisieren und erhöhen Sie Koordinationsfähigkeit, Ausdauer und aktivieren die beiden Hirnhälften. Sie bringen Ihre Figur in Bestform und wecken eine neue Lebensfreude. Nach der Mittagspausen können Sie bei Anfrage Smovey Walken als Alternative zum Nordic Walking machen.
- **BeBalanced!** mit Trainerin Tanja Gredler. Sensomotorisches Training zur Stärkung des Gleichgewichts, Stabilität und Koordination auf dem Balance-Pad.
- **Latin Dance Fitness** von Hanna Gretz, erfahrene Zumbatrainerin. Dieses Fitnessprogramm kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen, ansteckenden Bewegungen aus Aerobic und Tanz, die deine Hüften zum Schwingen bringen.

- **Redondoball** – eine runde Heidi Bossler. Das regelmäßige Üben des angenehmen Redondoballs führt zu Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur. Besonders die Wirbelsäule und die Gelenke empfinden die Übungen als angenehm. Durch diese Art von sportlicher Aktivität werden Haltung und Flexibilität verbessert. Durch diese Art von sportlicher Aktivität werden Flexibilität werden gesteigert.

Der Zeitablauf

- 7.45 Uhr · **Begrüßung** und Anmeldung im Fitnessraum für alle mit Hanna Gretz, Gymnastikhalle
- 8.30 bis 9.30 Uhr · **Erster Kurs**
- 10 bis 11 Uhr · **Zweiter Kurs**
- 11.30 bis 12.30 Uhr · **Dritter Kurs**
- Danach geht's zum vegetarischen **essen** ins Feuerwehrhaus
- Im Anschluß hält Rita Jeni, Kinesiotherapeutin, eine **Kinesio**. Die Auswirkung von Streß und Kinesiologie lösen.
- 14 bis 15 Uhr · **Nordic Walking**
- 15.15 bis 15.45 Uhr · **Gymnastik** **Entspannung – den Momenten** **samer Abschluss mit Ingrid**
- Für Essen und Getränke ist ein **Yoga- oder Isomatte, Decke** **Handtuch, bequeme Kleidung** **Duschmöglichkeiten sind vorhanden**

Sache, mit Sporttrainerin
mäßige Training mit dem kleinen
ist hervorragend geeignet
rierung des ganzen Körpers.
enmuskulatur und die Wirbel-
lungen als Wohltat.
icher Aktivität können Sie ihre
bessern, Kraft und Beweg-

/Ort

Aufwärmen durch Aerobic
ymnastiktrainerin in der

Kurs, Ort je nach Kurs

Kurs, Ort je nach Kurs

er Kurs, Ort je nach Kurs

arisch vollwertigem **Mittag-**

Kinesiologin den Vortrag:
im Alltag mit Hilfe von

ken, Walken

astikhalle

ent genießen als gemein-
d Falter, Yoga-Trainerin.

it gesorgt. **Bitte bringen Sie**
ke, Kissen oder Knierolle,
ung und Hallenschuhe mit.
vorhanden.

Meine Kurse

Kurs 1 _____

Kurs 2 _____

Kurs 3 _____

Ausweichkurs _____

✓ **Meine drei Kurse, an denen ich teilnehmen möchte:**

- Dorn-Selbsthilfe** – Rita Jeni
- Klangschalentherapie** – Dagmar Mösle
- Vinyasa-Yoga** – Renate Morent-Fischinger
- SMOVEY** – Swing, Move and Smile – Nadja Abt
- BeBalanced** – Tanja Gredler
- Latin Dance Fitness** – Hanna Gretz
- Redondoball** – Heidi Bossler
- Ausweichkurs:**

Bitte hier einen vierten Kurs angeben.



Bitte überweisen Sie die Kursgebühr von 35 Euro mit dem Stichwort „Frauenwohlfühltag“ an folgendes Konto:

Empfänger: Simone Mack

Stichwort: Frauenwohlfühltag

DE08650910400021422001

Leutkircher Bank BLZ 650 910 40

Veranstalter ist der SV Herlazhofen e.V.,
88299 Leutkirch.

Für die Kursgebühren erhalten die Teilnehmerinnen die von ihnen ausgewählten Kurse sowie die gesamte Verköstigung am Frauenwohlfühltag.

Der Anmeldeschluß ist der 15. April 2015. Schriftliche Stornierung bis 22. April bei der SVH-Gymnastikabteilung, Simone Mack, Boindstraße 9, 88299 Leutkirch oder per E-Mail an gymnastik-leitung@sv-herlazhofen.de, Stornogebühr 5,- Euro.

Falls per Post,
bitte ausreichend
frankieren.
Danke.

An
SVH-Gymnastikabteilung Simone Mack
Boindstraße 9 – Herlazhofen
88299 Leutkirch im Allgäu

Absender

Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Hiermit möchte ich mich verbindlich für die ausgewählten Kurse anmelden.
Nach dem Eingang der Kursgebühr bekomme ich eine Bestätigung zugeschickt.



Auch für die Ferien 2015 wird schon geplant! Denn eine Sommerferienprogramm haben wir uns nach diesem Winter echt verdient.

Und dafür wollen wir wieder eine Auswahl erstellen, damit unsere Kinder an dem ein oder anderen Event teilnehmen können. Wer also Lust hat und was immer ihr für eine Aktion plant, ihr bestimmt einen Tag in den Ferien, den Ort und die Teilnehmerzahl. Alles andere werden wir dann zusammen organisieren bzw. auch rechtzeitig bewerben.

Deshalb bis Mitte Juni bei mir melden: simone@mackz.de

**Eine Haus-
ansicht sagt
mehr als
tausend
Worte ...**

... deshalb – neue
Türen und Tore von
Ihrem Fachmann.



Hermann-Neuner-Straße 30
88299 Leutkirch im Allgäu
Telefon 07561/9887-0
www.allgaeuer-bauelemente.de

Schreinerei David GmbH + Co.KG

Moorbadstraße 9
Herlazhofen
88299 Leutkirch

Tel. 07561/5242
Fax 07561/71788
www.schreinerei-david.de
info@schreinerei-david.de

Holztechnik, Möbel nach Maß
Innenausbau / Türen / Fenster
CNC Bohr- und Frästechnik



Das führende Sportfachgeschäft



Spinnerstr. 1
WANGEN
(ehem. Erba-
Gebäude)

Das führende
Sportfachgeschäft
mit kompetenter
Beratung !

Vereinsport
Freizeitsport
Outdoor/Trekking
Tennis /Inliner

Neu: Adidas
Kinderbekleidung
Kettler-Trimmgeräte

...und vieles mehr..
auf 1500 m²

Für die schönen Tage
Schaufeln, Rechen, Eimer und vieles mehr

Das ideale Spielzeug für den Sandkasten oder den Sommerurlaub.



Automobile ...die günstige
Auswahl

Stitzenberger



OPEL
Service



Service



Feel the difference
Service



CHEVROLET[®]
Service

Beim Hammerschmied 5 · 88299 Leutkirch/Allgäu
Tel. 07561/98030 - www.autohaus-stitzenberger.de
Ihr Partner rund ums Auto! Testen ist am besten!

Benedikt
Sgier



**Zimmerei
Treppenbau
Fassaden**

Toberazhofen
88299 Leutkirch 4
Tel. 07561/3652



**Metzgerei
Brenner-Nägele**

seit 1878

Ihn. Michael Brenner
Leutkirch · Marktstr. 11 · Tel. 6031

Ihre  -Marke in Leutkirch

Spitzenqualität – bestes Fleisch aus der Region –
täglich frisch.

Täglich durchgehend geöffnet, Samstag 7.30 bis 12.30 Uhr.

Fahrschule

pfahl

Inhaber: Jan Oesterle
Maucherstrasse 38
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 0 75 61 - 38 07
Telefax 0 75 61 - 38 84
Mobil 0170 - 83 72 481
info@fahrschule-pfahl.de
www.fahrschule-pfahl.de

Unterricht:
Montag und Mittwoch 19.00 Uhr
Anmeldung ab 18.30 Uhr

Gymnastikabteilung hat „abgenommen“

Die Abteilungsleitung hat bei der Jahresversammlung einen Besitzerposten beim Hauptverein an die Tennisabteilung abgetreten.



Volker Schlipp, der seit 1995 in Leutkirch in der Gymnasiumhalle immer dienstags die Einradgruppe leitet, war zusätzlich für 4 Jahre in der Abteilungsleitung als zweiter Beisitzer tätig. Da-

von wurde er mit einem Lächeln und einer kleinen Aufmerksamkeit durch Simone Mack verabschiedet.

Diese stellte sich als Abteilungsleiterin zur Wiederwahl, sowie Tanja Gredler als Beisitzerin. Einstimmig wurden sie von den anwesenden Mitgliedern gewählt. Die Wahlleitung übernahm Joachim Falter, der der Sitzung beiwohnte, um Zahlen und Fakten vorzutragen.

Die Ausgaben für Anschaffungen im Kindersportbereich, für Gauumlagen, Ausbildungen und sonstiges sind geringer als die Einnahmen, welche die Abteilung durch Kurse, den Skibasar und auch den Familienball 2014 erwirtschaften konnten. Somit können alle zufrieden auf das kommende Jahr blicken.

Erstaunlich groß war der Anteil männlicher Gymnastikmitglieder, die sich in der Halle eingefunden haben.



Die Abteilungsleitung für die nächste Periode: Tanja Gredler, Erna Gaile (stellvertretende Leiterin) sowie Simone Mack

Alle Gymnastikgruppen sind mit motivierten, einsatzfreudigen Übungsleitern besetzt, die sich wieder in den kommenden Monaten weiterschulen und fortbilden, um den sportlichen Ansprüchen unserer Mitgliedern gerecht zu werden.

Als Vorschau für die nächsten Wochen steht nun gleich einiges an: die Sonntags-Volle-Halle, der Frauenwohlfühltag, die Planung für das Sommer-Ferien-Programm und im Herbst wieder der Skibasar.

Der Lauf- und Mountainbike-Treff, die beide ebenfalls der Gymnastikabteilung angegliedert sind, beginnen in der kommenden Woche wieder mit vollem Programm.



Ob zum gemütlichen Frühstück – deftiger
Brotzeit oder festlicher Kaffeestunde –

Bei uns finden Sie ein
reichhaltiges Angebot
an Backwaren,
Kuchen und Torten.



Bäckerei · Konditorei · Stehcafe
Memminger Straße 36 · 88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/71093

DIREKT AN DER A 96 – AUSFAHRT LEUTKIRCH WEST

SERVICELEISTUNGEN:

- ✓ ENERGIESPARRBERATUNG FÜR
EIGENTÜMER UND MIETER
- ✓ HANDWERKER-SERVICE
- ✓ WOHNRAUMBERATUNG
- ✓ GARTENPLANUNG
- ✓ MASCHINENVERLEIH

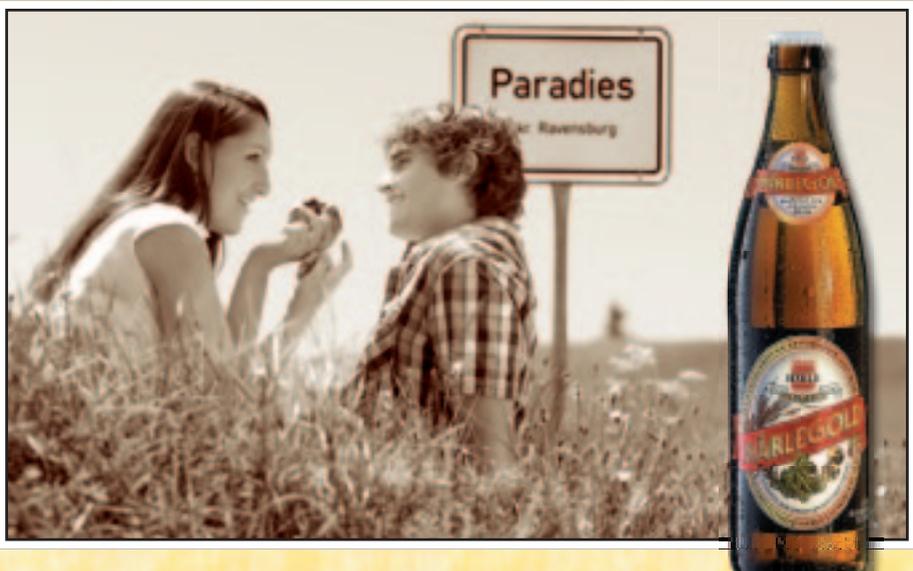


Zeppelinstraße 3, 88299 Leutkirch, Tel. 07561 98681-0

www.toom-baumarkt.de



**GESCHICHTEN VON HIER –
MIT UNSEREM BIER**





mit dem SVH-Lauftreff

Ab Dienstag, 31. März 2015, 18.30 Uhr bieten wir wieder allen Laufinteressierten (auch Laufanfängern) die Gelegenheit, zweimal die Woche in der Gruppe zu laufen.

An Ausrüstung benötigt man nur ein Paar Laufschuhe und bei einer evtl. Vorerkrankung das Einverständnis des Arztes.

Termine: dienstags und freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr

Treffpunkt: Feuerwehrhaus Herlazhofen

Info bei Rita Müller, Telefon 07561 912530,

Email: mueller.notz@web.de



Start des SVH-Mountainbike-Treff: Montag, 30. 3. 2015

Wie immer starten wir montags um 18.30 Uhr am Feuerwehrhaus Herlazhofen.

Zusätzlich treffen wir uns am Wochenende zu längeren Touren. Diese Termine werden kurzfristig bekanntgegeben. Wer Lust hat, kann gerne zwei bis drei Mal reinschnuppern.

Natürlich besteht auf allen Touren Helmpflicht!

Termin: Montag von 18.30 bis 20.30 Uhr
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Herlazhofen
Info bei Jürgen Notz, Telefon 07561 912530,
Email: mueller.notz@web.de

Geburtstage

10 Jahre

Laurin Bardhecaj
Leni Gambach
Arber Kadrija
Luis Martin
Gabriel Schäffeler

20 Jahre

Nick Neuschel

30 Jahre

Laura Sperle
Andreas Zuhr

40 Jahre

Maria Goldhofer
Martin Traut

50 Jahre

Marianne Lau

60 Jahre

Hildegard Pflüger
Werner Utz

70 Jahre

Alois Baur

90 Jahre

Kreszentia Dorn

Herzlichen Glückwunsch wünscht der SV Herlazhofen

Wurstbraterei
Partyservice
Kantinenbetrieb
Prinz

Prinz Manfred
Lausitzer Str. 5
88299 Leutkirch
Tel. 07561/71886



■ **Bauunternehmung**
■ **Stuckateurgeschäft**

88299 Leutkirch-Wuchzenhofen
Tel. 07561 9826-0 Fax 9826-10

Fliesenfachgeschäft

Fliesen
Platten
Natursteinarbeiten



Hans Seitz ▼ **Fliesenlegermeister**

Lorenz-Hengler-Straße 23 · 88299 Leutkirch-Reichenhofen
Telefon 075 61/703 96 · Telefax 075 61/9145 56



Sehen • Probieren • Genießen

Alles frisch „Vom Fass“

- Offene Weine
- Whisky, Grappe, Liköre
- Essige, Öle, Calvados
- Edelobstbrände

Petra Hutter

Lammgasse 8

88299 Leutkirch

Tel. 07561 / 912244

Fax 07561 / 912245



Sport Dörner

Laufsport
Fussball
Wandern / Trekking
Ski Langlauf / Alpin
Fitness
Inlineskating

www.sport-dörner.de

Kornhausstr. 3 - 88299 Leutkirch - 075 61/2537

Die Tennissaison startet dieses Jahr erst Mitte Juni



Wie im letzten Jahr geht der SVH wieder mit neun Mannschaften in die Saison. Zum ersten Mal wird aber bei den Juniorinnen anstatt einer 4er jetzt eine 6er-Mannschaft gemeldet.

Seit längerer Zeit gibt es auch mal wieder eine Junioren-Mannschaft. Ebenfalls wurden noch Teams der Gemischten U14, Damen, zwei Herren 40 und wiederum drei Herren gemeldet.

Termine der Saison:

Freitag, 12.06.15

15 Uhr SPG Ailingen/ Fischbach – **Gem. U14**

Samstag, 13.06.15

9 Uhr **Junioren U18** – SG Baienfurt

9 Uhr **Juniorinnen U18** – TV Bib.-Hühnerfeld

14 Uhr TC Friedrichshafen II – **Herren 40 1**

Sonntag, 14.06.15

9 Uhr TC Friedrichshafen 3 – **Herren 2**

Freitag, 19.06.15

15 Uhr **Gem. U14** – TC Kressbronn

Samstag, 20.06.15

9 Uhr **Juniorinnen U18** – TC Bad Schussenried

14 Uhr **Herren 40 2** – TC Bad Wurzach

Sonntag, 21.06.15

9 Uhr **Herren 1** – TC 99 Bergatreute

9 Uhr TC Oberteuringen – **Herren 2**

9 Uhr **Herren 3** – TC Mietingen

9 Uhr TC Schlier-Unterankenreute – **Damen**

Freitag, 26.06.15

15 Uhr **Gem. U14** – SG Baienfurt

Samstag, 27.06.15

9 Uhr TC 99 Bergatreute – **Junioren U18**

9 Uhr TC Friedrichshafen – **Juniorinnen U18**

14 Uhr **Herren 40 1** – TC Baienfurt

Sonntag, 28.06.15

9 Uhr TC Weingarten – **Herren 1**

9 Uhr **Herren 2** – SV Horgenzell

9 Uhr **Herren 3** – TC Vogt

9 Uhr TC Kressbronn – **Damen**

Freitag, 03.07.15

15 Uhr TC Wolfegg – **Gem. U14**

Samstag, 04.05.15

9 Uhr **Junioren U18** – TC Horgenzell II

14 Uhr **Herren 40 1** – SV Dürmentingen

14 Uhr TC Wuchzenhofen – **Herren 40 2**

Sonntag, 05.07.15

9 Uhr TC Meckenbeuren/Kehlen – **Herren 1**

9 Uhr **Herren 2** – SV Eschach

9 Uhr **Herren 3** – TC Ösch-Weingarten

9 Uhr SV Schemmerberg – **Damen**

Freitag, 10.07.15

15 Uhr TC Baintd – **Gem. U14**

Samstag, 11.07.15

9 Uhr **Junioren U18** – TC Kisslegg

9 Uhr TC Wolfegg – **Juniorinnen**

14 Uhr VfB Ulm – **Herren 40 1**

14 Uhr **Herren 40 2** – TC Baintd

Sonntag, 12.07.15

9 Uhr **Herren 1** – SV Baltringen 1

9 Uhr TC Ravensburg 3 – **Herren 2**

9 Uhr SV Baltringen 2 – **Herren 3**

9 Uhr **Damen** – TC Biberach

Samstag, 18.07.15

9 Uhr TC Ravensburg 2 – **Junioren U18**

14 Uhr **Herren 40 1** – TC Leutkirch

14 Uhr ESV Friedrichshafen – **Herren 40 2**

Sonntag, 19.07.15

9 Uhr **Herren 1** – TC Bad Saulgau

9 Uhr TC Bergatreute 2 – **Herren 3**

9 Uhr **Damen** – TC Krauchenwies

Samstag, 25.07.15

9 Uhr TC Bad Waldsee – **Junioren U18**

14 Uhr TC Wolfegg – **Herren 40 1**

Sonntag, 26.07.15

9 Uhr **Herren 2** – SV Fronhofen



Freude am Fahren

Ihr Partner für

- BMW Neuwagen
- BMW Vorführwagen
- BMW Jahreswagen
- BMW Dienstwagen
- Gebrauchtwagen aller Fabrikate
- Leasing und Finanzierung
- Service
- Original BMW-Teile und Zubehör

Mayer + Kloos

Nadlerstr. 3, 88299 Leutkirch
www.bmw-mayer-kloos.de
Tel. 07561 9868-30, Fax 07561 9868-59

Immer aktuell über den SVH informiert sein: www.sv-herlazhofen.de

VALENTIN WIRTZ



IHR AUTO KOMMT WIEDER AUF DIE RÄDER.

Wir kurieren jedes Blechleiden – unsere Erste Hilfe auf einen Blick:

- Karosserie- und Lackinstandsetzung
- FairRepair bei Kleinschäden
- Glasschadenreparatur
- Autopflege
- Frühjahrs- und Wintercheck
- Ersatzwagen oder Hol-und-Bring-Service

Valentin Wirtz
Oberer Auenweg 3 · 88299 Leutkirch
Tel. 07561/906830 · Fax 07561/909968
www.identica-wirtz.de

DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN



14. Preis-Schafkopfturnier der Tennisabteilung Herlazhofen



*Sieger v.l.n.r.:
Abteilungsleiter Ede
Schwägele,
2. Platz: Toni Kolb,
1. Platz: Mary Seeger,
3. Platz: Josef Eß*

Wiederum ein volles Feuerwehrhaus hatte die Tennisabteilung des SV Herlazhofen bei der 14. Auflage ihres Preis-Schafkopfturniers. Mit 15 Partien waren wieder alle Tische besetzt und erfreulicherweise waren sehr viele jungen Teilnehmer in diesem Jahr am Start. Nach 60 Spielen und fast drei Stunden Spielzeit konnte sich Mary Seeger aus Kempten am Schluss mit sagenhaften 168 Punkten durchsetzen und die 120 Euro Siegprämie als Herlazhofer-Schafkopfmeisterin einstreichen.

Mit bisher in Herlazhofen noch nie dagewesenen 168 Punkten nach 60 Spielen war Mary Seeger die große Gewinnerin in Herlazhofen. Sie konnte somit den Hauptpreis von 120 Euro mit auf die Heimreise nehmen. Mit 13 Punkten Rückstand wurde

Toni Kolb klar geschlagen und belegte den 2. Platz mit einem Preisgeld von 90 Euro. 70 Euro gab es für den 3. Platz, den sich Josef Eß mit 130 Punkten holte. Den 4. Platz belegte Albert Schwarz mit 127 Punkten und 50 Euro Gewinn vor Ado Landmann mit 124 Punkten und 40 Euro Preisgeld. Knapp dahinter platzierte sich Hermann Weixler mit ebenfalls 124 Punkten und 35 Euro Gewinn. Auf die weitere Plätze kamen: 7. Jutta Haßler (122 Punkte), 8. Evi Lang (119), 9. Erwin Bergmann (117 Punkte), 10. Dominic Kolb (117 Punkte), 11. Alfred Schädler (117 Punkte), 12. Gerhard Reich (115 Punkte), 13. Moritz Krug (114 Punkte), 14. Franz Wiedemann (114 Punkte) und 15. Herbert Fähndrich (113 Punkte). Den Saupreis für die wenigsten Punkte bekam Hubert Brauchle mit 64 Punkten. Durch den wiederum guten Zuspruch wird die Tennisabteilung auch im nächsten Jahr in der Fastenzeit wieder ein Preis-Schafkopfturnier veranstalten.

Vollbesetztes Feuerwehrhaus, wieder waren alle 15 Tische im Feuerwehrhaus besetzt

*Viele helfende Hände beim Schafkopfturnier:
Laura Schaich, Stefan Voigt, Susanne Schaich, Paul Groskeker und Teresa Huber*



bäckerei
Motz! aus liebe
zum brot

Kirchplatz 5, Herlazhofen
Telefon 07561/5284

traditionell · handgefertigt · regional
frische Backwaren für den ganzen Tag



Ihr Partner für Gastronomie und Festbetrieb

Nadlerstr. 13
88299 Leutkirch im Allgäu
Telefon 07561 5203
getraenke-wiggers@t-online.de

Wir legen noch eins drauf ...



... vergleichen lohnt sich!

Ihr Partner am Bau

WALTER
Baustoffe Fliesen

88299 Leutkirch · Tel. 07561/9839-0 · 88316 Isny · Tel. 07562/9741-0
info@walter-baustoffe.de · www.walter-baustoffe.de



Damit Ihr Hobby
im Dorf bleibt.
Sportverein
Herlazhofen.
Wir sind Partner
des SVH.



Das Auto.

Damit Ihr Volkswagen
ein Volkswagen bleibt.
Volkswagen Service.

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus

Fähndrich
Service aus Überzeugung

88299 Leutkirch-Herlazhofen
Telefon 07561/2300
www.autohaus-faehndrich.de

Tischtennis beim SVH

Die Abteilung Tischtennis meldet sich nach langer Zeit mal wieder, denn sie lebt. Mittwochs ab 19.30 Uhr wird nach wie vor mit einer Hand voll aktiver Spieler fleißig trainiert.

Diese Spieler sind in verschiedenen Vereinen und unterschiedlichen Spielklassen integriert, da wir in Herlazhofen leider keine eigene Mannschaft stellen können. Erfolge und Misserfolge können im Internet unter ttvvh.click_tt.de - Bezirk Allgäu Bodensee - Kreisklasse B,Urlau 3, Isny 3 sowie Kreisliga B, Leutkirch 4 nachgelesen werden.

Nach über 30 Jahren hat die Abteilung zwei neue Wettkampftische angeschafft, wobei sich der Sportverein Urlau kulanzhalber an einem Tisch finanziell beteiligt hat. Da die Spielgemeinschaft aus Urlau als Ausweichtermin für Wettkampfspiele unsere Sporthalle nach Absprache ebenfalls belegt, wurde diese Anschaffung notwendig.

Gerne wären wir auch bereit die einzelnen Abteilung bei der Durchführung eines Turniers sowie Spielabende zu unterstützen. Dies könnte jederzeit kurzfristig am eigenen Trainingsabend oder auch an unserem Abend stattfinden. Wäre mal was anderes.

*Ein kräftiger Schmetterball
von Hans-Jürgen Götz*



*Auf den Bildern sind von links nach rechts abgebildet:
H.J. Götz, F. Dieing,
U. Jechle, M. Motz,
H. Mader, I. Yagkan*

Donnerstags spielen ab 18.15 Uhr jugendliche Mädchen und Jungen unter der langjährigen und erfahrenen Leitung von Roswitha Völlinger.

Zu beiden Terminen sind alle SVH-Mitglieder, sowie Gäste zum Schnuppern stets herzlich willkommen. Schläger und Bälle können im Bedarfsfall auch gestellt werden. Zur eigenen Anschaffung von Schläger und Ausrüstung steht unser neues Mitglied Franz Dieing, der die Tischtennisfirma TT-Kontor in unserem Bezirk fachkundig vertritt, gerne zur Verfügung. Hierzu hat er einen Testkoffer zusammengestellt, aus dem man verschiedene Schläger mit Wechselbelägen testen kann.



*Vera Gaile, Leonie Weis, Raphael Martin, Timo Gaile, Roswitha Völlinger. Nicht auf dem Bild:
Sarah Hilsenbeck, Daniel Erkingen.*

Triathlon

Langlaufskating Teil 2, ein gutes neues Jahr und ein Oberbürgermeister

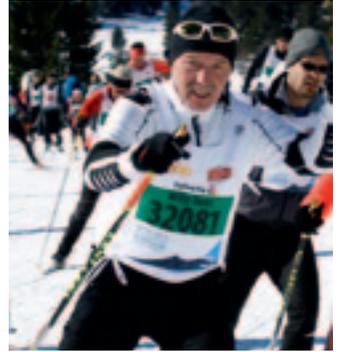
Wie sich sicher der aufmerksame Leser meiner Frustbotschaften erinnert, erhielt ich im letzten Winter, eine Einweisung in die hohe Kunst des Skatens, durch das königliche Skater Paar Willy und Silke. Da direkt nach dem Kurs die Dotterblumen zu sprießen begannen, war meine Möglichkeit das Gelernte zu vertiefen gleich Null.



Ungefähr ein Jahr später kam mir an Neujahr bei besten Schneeverhältnissen die Erinnerung, dass da ja noch ein paar verstaubte Skating Ski rumstehen und die Schneelandschaften von Winterstetten auf mich warten.

Jeder Lehrer weiß, dass von dem was er seinen Schülern erzählt, bereits kurz nach dem Ende der Stunde 50% vergessen ist. Also, wie sollte bei mir nach 12 Monaten auch nur ein Schneeflockchen an Inhalten aus meinem Skating Kurs vor einem

Willy Notz
der
Verführer...



Jahr noch vorhanden sein. Wer war dieser Willy Notz und was hat Silke erzählt? Keine Ahnung mehr !!

Youtube musste weiterhelfen und das sah alles so easy aus. Eine Stunde später stand ich todesmutig, aber zuversichtlich auf der Loipe. Und es ging los... sehr zögerlich und ungefähr so elegant wie Cindy von Mahrzahn beim Tanz des Schwanensees. Am ersten Berg lag ich dann schon mal auf Grund von Gleichgewichtsstörungen auf der Nase und bemühte mich minutenlang wie eine Schildkröte auf dem Rücken, wieder hochzukommen. Ein eleganter Skater kommt auf mich zu und ich kann gerade noch zur Seite rutschen. Es ist unser Sportwart Werner V. der mir lächelnd zuruft: „Werner auch noch ein gutes neues Jahr für dich.“und ich sage euch, manche Neujahrswünsche sind wirklich schwer zu verdauen.

... und die Verführten beim Langlaufkurs 2015



Mit Hilfe eines geduldigen Sportkollegen, der mich unterwegs überholte und mich mit Tipps und Motivationslauten unterstützte, erreichte ich dann doch noch, schweißgebadet einer Ohnmacht nahe, mein Auto beim Parkplatz.

Nun, man kann mir viel nachsagen, aber ganz sicher nicht, dass ich schnell aufgegeben: Deshalb stand ich am nächsten Tag schon wieder auf dieser Martyriumsstrecke und bemühte mich im Rahmen meiner Möglichkeiten meine beiden störrischen Bretter zum Gleiten zu bringen. Mit viel Wohlwollen waren leichte Verbesserungen zu erkennen, aber ich freute mich doch als ich nach dem Ende der Runde endlich in der Ferne mein Auto auf dem Parkplatz sah: „Aah, endlich!! dachte ich mir „all Qual hat ein Ende. Schuhe runter, Sitzheizung an, Gang rein und in Richtung heimatliches Sofa fahren.“

Diese gedankliche Ablenkung führte wohl dazu dass ich meinen linken Stock innen vor meinen Ski setzte und ich darauf mit einem Schrei, einer sehenswerten seitlichen Rolle und einem deutlichen Reißen in meinem hinteren Oberschenkel auf die gut präparierte Loipe knallte. Schon nach kurzer Zeit hatte sich eine größere Ansammlung an fachkundigen und mitfühlenden Sportlern, um mich am Boden liegend, versammelt. Diese konnten sich angesichts meines lauten Wehklagens nicht zwischen Notarzt, Krankenwagen und Sterbehilfe ent-

scheiden. Schließlich verließ ich, auf zwei Stöcken gestützt, die Loipe und die Strecke wurde wieder für die wirklichen Könner des Skatings freigegeben.

Bereits auf der Heimfahrt entschied ich mich meine Skier beim kommenden Frühjahrsfunken zu spenden und erinnerte mich an das alte Allgäuer Sprichwort. „Wenn es dem alten Esel zu wohl wird, begibt er sich auf die Langlaufloipe“.

P.S. Zwei Stunden später lieg ich auf meinem Sofa, von meiner Frau mit Eisbeutel, Globoli und aufbauend Worten versorgt, da erhalte ich eine Genesungswunsch – Email von...??? - man glaubt es kaum - unserem Oberbürgermeister Henle. „Lieber Herr Utz, hoffentlich sind Sie gut von Winterstetten nach Hause gekommen und hoffentlich ist die Verletzung nicht so schlimm. Ich wünsche Ihnen eine schnelle Genesung - Kommen Sie bald wieder auf die Beine...“

Man staunt: „Hat der Mann Verbindungen zur NSA und hat die Webcam in Winterstetten angezapft oder ist das die Fürsorge eines OBs, der sich an solchen Tagen auf die Loipe begibt, um aufzupassen, dass seinen Bürgerschäfchen nichts schlimmes passiert...“

Aber: **„Was für eine schöne Geste und man freut sich!“**

Jahrbuch 2014



Jahrbuch 2014

Auch für das Jahr 2014 gibt es wieder den Rückblick auf die vergangene Saison der Triathleten.

Im Jahrbuch sind wieder jede Menge Berichte der Wettkämpfe und sonstigen Aktivitäten nachzulesen, mit allen Ergebnisse und Platzierungen. Ein gedrucktes Exemplar haben alle Triathleten sowie Sponsoren erhalten.

Online kann man sich das auch anschauen:
www.sv-herlazhofen.de/abteilungen/triathlon/

Triathleten mit Vielfalt und Freude am Miteinander

Bei der gutbesuchten jährlichen Mitgliederversammlung wurde die gesamte Vorstandschaft bis auf einen Veränderung in ihrem Amt bestätigt. Martin Häfele gab seine Position nach 10-jähriger Tätigkeit im Vorstand ab und neuer stellv. Abteilungsleiter wurde Rainer Schmid aus Leutkirch.

Im Jahresrückblick durch den Abteilungsleiter Werner Utz, Sportwart Werner Vollmer und dem sportlichen Leiter Raimund Maurus wurde das Jahr 2014, in sportlicher wie abteilungsinterner Sicht als Erfolg gewertet. Ein Mitgliederzuwachs von fast 15 Prozent untermauerte diese Aussage. „Wir sind wie eine erfolgreiche Firma – unsere Aushängeschilder sind unsere Sozialkompetenz und unsere vielfältigen Angebote“ betonte Utz die Grundlage seiner Abteilung. Die Triathlon Abteilung hat inzwischen 58 Mitglieder und hatte 2014 einige sportliche Glanzpunkte. Das Sportjahr 2014 brachte zahlreiche Podest-Plätze, einen Baden Württembergischen Meistertitel durch Günther Längst und einen Deutschen Vizemeister durch Daniel Holz. Die Vielseitigkeit der Triathlon Abteilung ergibt sich durch Angebote wie Kraulkurse mit dem Triathlontrainer Raimund Maurus, Skating Kurse mit Willy Notz, Spinningangebote im Winterhalbjahr oder das jährliche Trainingslager auf Mallorca im Frühjahr.

Neuwahlen

Bei den anstehenden Neuwahlen ergaben sich kaum Änderungen. Werner Utz ist in der 4. Wahlperiode weiterhin an der Spitze der Abteilung und wird unterstützt durch die Schriftführerin Sabine Kurtz und Franz Dorn als Kassierer, der weiterhin die Finanzen der Triathleten verwaltet. Sportwart Werner Vollmer und Pressereferentin Beate Ostrowski aus Seibranz werden für weitere zwei Jahre für die Abteilung ihre Aufgaben abdecken. Raimund Maurus wurde als sportlicher Leiter bestä-



Der Abteilungsleiter Werner Utz mit seinen beiden Stellvertretern Martin Häfele (links) und Rainer Schmid (rechts)

tigt und bildet zusammen mit Rainer Mack und Daniel Holz das Beisitzergremium. Als Vertreter im Gesamtverein erhielt Willy Notz das Vertrauen und als Kassenprüfer wurden Gerhard Butscher und Michael Bartl bestätigt. Martin Häfele, der vier Jahre als Abteilungsleiter und 6 Jahre als stellv. Abteilungsleiter arbeitete, legte sein Amt nieder. Häfele hat die Abteilung während einer sehr schwierigen Phase durch seine Bereitschaft die Führung zu übernehmen, vor einer möglichen Auflösung bewahrt. Werner Utz bedankte sich bei ihm sehr eindringlich für diese damalige Hilfestellung, aber auch für seine zehn Jahre Arbeit in der Vorstandschaft. Als neuer „Vizepräsident“ wurde Rainer Schmid für die nächsten zwei Jahre gewählt. Schmid kam vor acht Jahren bei der Aktion „In 10 Wochen zum Triathlon“ zu den Herlazhofern und ist seither eine feste Größe in der Abteilung.

Der neu gewählte Vorstand wünschte sich für die laufende Saison ein aktives und harmonisches Miteinander und viele schöne und erfolgreiche Wettkämpfe. Die Herlazhofer Triathleten werden durch Aktionen und Angebote weiterhin versuchen, auch den Hobbysportler an die Faszination Triathlon heranzuführen. Der Start in die Saison beginnt mit dem Trainingslager Anfang April auf Mallorca und im Mai geht es schon los mit dem Testtriathlon in Bad Wurzach, bevor im Sommer die Wettkämpfe mit Volkstriathlon, Ironmans und deutschen Meisterschaften, starten.

Alter schützt vor Tempo nicht

Oft hört man bei Sportlern mit über 40 Jahre den bemitleidenswerten Satz: „Von nun an geht es mit dem Tempo bergab...“.

Tatsächlich stehen Alterungsprozesse im Zusammenhang mit (meist nachlassenden) sportlichen Leistungen. Es gibt eine Statistik, die aussagt, dass ab dem 30. Lebensjahr die Maximalkraft um 0,5 % nachlässt – und zwar jedes Jahr!!

Allerdings haben diese überschlauen Statistiker einen Zusatz zu diesem Lehrsatz vergessen und der lautet: „Wenn ich nichts dagegen unternehme.“

Maximalkraft und Schnelligkeit

Die entscheidenden Fähigkeiten, die ich als Sportler benötige, sind Maximalkraft und Schnelligkeit. Manch einer wird sich fragen: „Zu was brauch ich denn Maximalkraft, wenn mein Wettkampf im Triathlon von 1 bis 10 Stunden geht – da brauch ich doch nur Ausdauer?“ Aber ohne Kraft könnten wir nicht aufstehen, keine Kurbel treten und keinen Kraulzug machen. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Dadurch gilt: Jeder Ausdauerathlet, der seine Schnelligkeit verbessern möchte, muss an der Kraftschraube drehen, d.h. Krafttraining und Kraftausdauer-elemente.

Gehirn-Sprints

Um Kraft in Bewegung umzusetzen, benötigt man die Ansteuerung der Muskeln durch die Steuerzentrale – unser Gehirn. Und je zielgerichteter und optimaler dieser Vorgang abläuft, desto ökonomischer arbeitet der Muskel. Und das kann (und muss) man trainieren. Je öfters man Geschwindigkeit trainiert, umso mehr verbessert man diese Kontakte zwischen Gehirn und Muskulatur. Bei einer olympischen Distanz ergeben sich ca. 20 000 solcher Kontakte. Diese Zahl multipliziert mit dem Zugewinn an Dynamik ergibt ein gehöriges Potenzial. Ganz egal in welcher Trainingsphase des Jahres ich mich befinde, kurze Sprints und Intervalle braucht man immer.

Jungbrunnen für „alte Säcke“

Für ältere Athleten oberhalb 40 bedeutet dies somit: Die gute Basis durch eine Ausdauerleistungsfähigkeit ist wichtig, wird aber oft überbewertet. Und manchmal ist es nur Bequemlichkeit immer im gleichen Trott die Kurbel zu drehen. Jedoch was die alten Jungs (und Mädels) als Jungbrunnen brauchen, sind immer wieder Schnelligkeitsimpulsen und Krafttraining.

Und wenn es auch mal weh tut: Qualität kommt von Qual und es gilt: Qualität vor Quantität - dann schützt Alter auch nicht vor Schnelligkeit!!

Beispiele für Schnelligkeitsdoping:

Schwimmen: 8 mal 100 m (25 m maximal – 75 m locker / 2 Minuten Pause)

Radfahren: 8 mal 200 m sprinten (aus dem Rollen heraus / 2 Minuten locker rollen)

Laufen: 8 mal 50 m sprinten – je 2 Minuten Geh-pause

Radfahren: „Alter schützt vor tempo nicht“

Laufen: „Qualität kommt von Qual“

Schwimmen: „Jungbrunnen für alte Säcke“



Ihr Möbelhaus mit Persönlichkeit!

Ganz in Ihrer Nähe!

www.delta-mobel.de

DELTA-MÖBEL

Einrichtungs-
PARTNER RING

ATRIUM® - Küchen in Perfektion!

88299 Leutkirch im Allgäu

Kreuzergrabenweg 8-10 • Tel. 07561/9885-0



Ihr Möbelhaus mit Persönlichkeit!

Wohnen



Küchen



Speisezimmer



Schlafzimmer



Wir bedanken uns bei Ihnen
für Ihr Vertrauen...

+++ Neueste Trends auch in unserer Boutique-Abteilung! +++
Trends auch in unserer Boutique-Abteilung! +++ Neueste Trends auch in unserer Boutique-Abteilung! +++

Boutique-
GUTSCHEIN
für Ihren Einkauf ab 40,-

20,-
GESCHENKT

Herlachinghofen_3_15

culineo wössner
Die Essplatz-Marke

ATRIUM® ALNO®

...und noch viele mehr !!!

Öffnungszeiten: Mo - Mi u. Fr: 9 - 18.30 Uhr • Do: 9 - 20 Uhr • Sa: 9 - 16 Uhr