

Neues
vom Sportverein
Herlazhofen

Winter
2019



top fit



Sportlich & engagiert:
ein erfolgreiches
Jahr 2019



Für die **MENSCHEN.**
Für die **HEIMAT.**



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Für die **MENSCHEN.** Für die **HEIMAT.**



Volksbank
Allgäu-Oberschwaben eG

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



Wangener Str. 10
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/98877-0
Telefax 07561/98877-6
E-Mail info@ivg-allgaeu.de

- Immobilienvermittlung
- Verkauf, Vermietung
- Finanzierungen
- Versicherungen



Wangener Str. 10
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/98877-91
Telefax 07561/98877-59
E-Mail info.ag@ivg-allgaeu.de

- An- und Verkauf von Mehrfamilienhäusern
- Wohn- und Geschäftshäusern
- Aufteilungsobjekten

ImmoCapital
Aktiengesellschaft

Wangener Str. 10
88299 Leutkirch/Allgäu
Telefon 07561/98877-90
Telefax 07561/98877-6
E-Mail info@immocapital-ag.de

**Wir freuen
uns auf
Ihren Besuch**

Pizza bob

...einfach lecker!



preiswert tanken

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

Ein Dorf wird närrisch

Unter diesem Motto wollen die Herlazhofer Vereine die Fasnet wieder aufleben lassen. Der Startschuss zur Kinder- und Dorrfasnet wird am Freitag, 14.02.2020 sein. (Achtung: Der Termin ist neu und nicht wie gewohnt am Fansnetsfreitag).

Vor vielen Jahren gab es in Herlazhofen noch zwei Fasnetsbälle des Sportvereins und einen Musikball. Da diese Bälle leider immer weniger Besucher hatten, wurden so nach und nach alle ersatzlos gestrichen. Geblieben ist nur der Familienball, der in den vergangenen Jahren vom Sportverein und von der Musikkapelle abwechselnd erfolgreich organisiert wurde.

Simone Mack hatte nun die Idee, dass alle Herlazhofer Vereine gemeinsam eine Dorrfasnet auf die Beine stellen sollten. Hierzu gab es dann einen ersten Termin Ende Oktober und am zweiten Termin im November stand letztendlich fest, dass einige der Herlazhofer Vereine gerne mit dabei sind.

So wird es nun am Freitag, 14.02., – eine Woche früher als gewöhnlich – am Nachmittag von 14.00 bis 17.30 Uhr einen Kinderball geben.



Abends ab 19.30 Uhr laden die Herlazhofer Vereine zur Fasnet mit buntem Programm und der Band „ob8“ (u.a. mit Wolfgang Thaler) ein. Die Herlazhofer Vereine hoffen sich dadurch, dass sich das ganze Dorf angesprochen fühlt und Jung und Alt in den Pfarrstadel kommt, um gemeinsam zu feiern.

Somit darf ich im Namen der Herlazhofer Vereine alle Herlazhofer, Mitglieder der Vereine und natürlich auch Auswärtige zum Fasnetsball „Ein Dorf wird närrisch“ einladen. Wir hoffen auf einen vollen Pfarrstadel, damit diese Veranstaltung keine Eintagsfliege wird, sondern fester Bestandteil im Herlazhofer Kalender.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Spenden (sammeln) ist einfach.

www.ksk-rv.de/herzensideen

 **Kreissparkasse Ravensburg**

Thomas Weber

Danke Zum Jahresabschluss möchte ich mich auch nochmals bei allen Übungsleitern, Trainern, Funktionären, Hausmeistern, Fahrern, Hallenputzern, Top-Fit-Machern und -Schreibern, Platzwartern, Betreuern usw. für ihren großartigen Einsatz für den SVH bedanken.

Ich wünsche allen Mitgliedern und Freunden des SVH eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes, glückliches neues Jahr 2020.

Thomas Weber

Thomas Weber, 1. Vorsitzender



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!



BMW-Vertragshändler

MINI Service

Autorisierte
Vertragswerkstatt

Mayer & Kloos GmbH

Nadlerstraße 3 · 88299 Leutkirch · Telefon 0 75 61/98 68 30
info@bmw-mayer-kloos.de · www.bmw-mayer-kloos.de

Immer aktuell über den SVH informiert: www.sv-herlazhofen.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
- Waschanlage
- SB-Waschboxen
- Staubsauger
- Kfz-Meisterbetrieb
- Neu- & Gebrauchtwagen
- Inspektion aller Fabrikate
- TÜV
- Bremsen und Reifen

SIE FEIERN!

Wir machen den Rest.

Warme oder kalte Büffets nach Ihren Wünschen ob Traditionell, Italienisch oder nach Western Art

Fingerfood, Canapés oder Kalte Platten
Grillfeste, Salatbar, Dessertbüffet und komplette Menüs, Spülservice oder Verleih von Geschirr

Wir bieten Ihnen alles, was Sie für Ihre Feier im kleinen Rahmen bis hin zum großen Saal, brauchen!

www.ah-partyservice.de
Tel. 07563 / 3554

AH
Partyservice Stephan

FÄHNDRICH

haustechnik
heizung - sanitär - solar

florian fähndrich
am gängele 9
88299 leutkirch/herlazhofen
telefon 0 75 61/1300
telefax 0 75 61/7908



Gasthaus Halde

Da schmeckt's mir

*Gemütliches und
gutbürgerliches Landgasthaus
mit Biergarten*

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

inallermunde
design • kommunikation • neue medien

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

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

Hofladen FIMPEL

Leutkirch
Viehweid 10
Tel 07561-9878880 - Fax 9878883
info@landvertrieb-fimpel.de

**Neu im Angebot:
Landhaus-DEKO-Artikel
im Shabby-Chic
Vintage-Look**

Eine große Auswahl an Mehlen, Schrotten, 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.

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

Stippolyt

AGROBS

deuka

marstall
Premium Pferdefutter

**Nutzen Sie
unsere
Lieferservice!**



Ihr Fachhändler für
Land-, Forst- und Gartentechnik

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

www.harscher-gartentechnik.de

CLAAS



TORO

KÄRCHER



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.

HERLAZHOFFER

DORFFASNET

EIN DORF WIRD NÄRRISCH

14 - 17.30 UHR

FAMILIENBALL

mit Spielen und buntem
Programm • Eintritt frei

19.30 UHR

**DORFFASNET FÜR
JUNG UND ALT**

mit tollem Programm,
Live-Musik mit ob8 und
Barbetrieb • Eintritt: 5 €



**FREITAG, 14. FEBRUAR 2020
IM PFARRSTADEL**

Tennis

Thomas Weber

Arjuna Gesenhaus gewinnt zwei Doppeltitel beim SVH

Insgesamt 27 Paarungen nahmen an den Doppel- und Mixed-Clubmeisterschaften beim SV Herlazhofen teil. Bei den Herren und Mixed waren es jeweils 11 Teams und bei den Damen 5 Doppel.

Die Mixed-Paarungen wurden in drei Gruppen gespielt. Es gab spannende Spiele um den Einzug ins Halbfinale. Für das Halbfinale konnten sich Steffi Bühler/Arjuna Gesenhaus, Karin Hepp/Tobijas Senser, Marion Sigg/Berti Dobelmann und Claudia Schneider/Rainer Norrenberg qualifizieren. Im ersten Halbfinale mussten sich die als Favoriten gehandelten Sigg/Dobelmann gegen die fast fehlerlos spielenden Hepp/Senser geschlagen geben. Im zweiten Halbfinale setzten sich Bühler/Gesenhaus gegen Schneider/Norrenberg durch. Das Finale zwischen Bühler/Gesenhaus und Hepp/Senser war dann eine sehr enge Angelegenheit. Beide Mixed konnten je einen Satz mit 6:3 gewinnen. Im Match-Tiebreak waren letztendlich Bühler/Gesenhaus die glücklichen Gewinner und siegten mit 10:7.

Bei den Damen konnten sich aus den fünf Paarungen Laura Sperle/Kerstin Völk und Ina Dobelmann/Karin Hepp für das Finale qualifizieren. Auch hier war es ein an Spannung kaum zu überbietendes Finale. Während Sperle/Völk den ersten Satz mit 6:3 für sich entscheiden konnten, gewannen Dobelmann/Hepp den zweiten Satz mit 6:4. Der entscheidende Match-Tiebreak war ein Highlight. Nachdem Dobelmann/Hepp einen Matchball nicht verwandeln konnten, gewannen nach über zwei Stunden Sperle/Völk das Spiel mit 13:11 und holten ihren ersten gemeinsamen Titel.

Bei den Herren spielten elf Teams in drei Gruppen um den Einzug ins Halbfinale. Für das Halbfinale konnten sich Paul Groseker/Rainer Notz, Nico Wüst/Manuel Eichmann, Arjuna Gesenhaus/Claudio Waldvogel und



Vorteil:

Klar,

dass bei uns auch der

Meisterschaft!

Meisterhafter, persönlicher Service für Volkswagen und alle anderen Fabrikate.

Autohaus

Fähndrich
Service aus Überzeugung

88299 Leutkirch-Herlazhofen
Telefon 075 61 / 2300

www.autohaus-faehndrich.de



Die Finalteilnehmer der Doppel und Mixed

Hintere Reihe (v.l.n.r.): Steffi Bühler, Arjuna Gesenhaus, Claudio Waldvogel, Karin Hepp, Tobias Senger.

Vordere Reihe (v.l.n.r.): Rainer Norrenberg, Kerstin Völk, Laura Sperle und Ina Döbelmann.

Juri Sperle/Rainer Norrenberg qualifizieren. Leider konnten Wüst/Eichmann nicht mehr antreten, sodass sich Gesenhaus/Waldvogel kampfflos für das Finale qualifizieren konnten. Im zweiten Halbfinale setzten sich Sperle/Norrenberg gegen Groseker/Notz durch und zogen ebenfalls ins Finale ein. Dieses Finale wurde ebenfalls erst im Match-Tiebreak entschieden. Den ersten Satz gewannen Sperle/Norrenberg mit 6:2. Im zweiten Satz führten Gesenhaus/Waldvogel mit 7:5. Der entscheidende Match-Tiebreak gewannen Gesenhaus/Waldvogel mit 10:4.



Zum Abschluss wurden die Sieger geehrt. Der Sportwart Bene Sgier bedankte sich außerdem bei den zahlreichen Teilnehmern und gratulierte den Siegern mit Sachpreisen. Er freute sich besonders über das tolle Wetter in dieser Woche und die zahlreichen Zuschauer, die über die komplette Zeit die Spiele verfolgten.







Leutkircher

KULTURBRAUEREI



Der schöne historische Bahnhof
Leutkirch ist täglich ab 11 Uhr
für Sie geöffnet.

Es erwartet Sie Bayrische und Schwäbische
Küche, sowie Pizzen und Dinette aus unserem
großen Holzofen. Dazu können Sie unser
hausgebrautes Bier genießen.

www.leutkircher-kulturbrauerei.de



MILLER

Maschinen und Werkzeuge
zur Holzbearbeitung



IHR PARTNER FÜR **PROFESSIONELLES HOLZHANDWERK**

88299 Leutkirch, In den Bögen 11 | Tel. 07561 913990 | info@miller-maschinen.de | www.miller-maschinen.de

MÖSLE

baunternehmung

■ Bauunternehmung
■ Stuckateurgeschäft

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

Oh du fröhliche Weihnachtszeit ...

... Zeit zum „Danke“ sagen, vor allen denen, die an der Stange blieben, die durch ihre viele Ehrenamtsstunden der Gymnastikabteilung eine echte Stütze waren und sind.

Zeiten ändern sich, auch beim SVH. Nadine Graf hat im Juli aufgehört. Ariadne Holdenried musste das Workout aufgeben und nun zu guter Letzt hat Erna Gaile ihre Unterstützung bei der Lauftreff-Nordik-Walking-Gruppe beendet.

Wir wissen, dass es nun gilt, diese freie Stellen wieder zu besetzen, aber das ist heutzutage schwierig. Grundsichulsport ist schon 1,5 Jahre aus dem Angebot beim SVH rausgefallen.

**Wie Gerhard Uhlenbruck schon sagte:
„Man sollte nicht auf Selbstverwirklichung hoffen, sondern Hoffnung selbst verwirklichen“.**

Ein erneuter Versuch, Bewegung in das Ehrenamt zu bringen, dazu rufen wir euch auf. Wir sind froh und dankbar um unseren Sportverein, der sehr stolz sein kann, wie groß er aufgestellt ist. Jedoch benötigen wir dafür auch die notwendige Ehrenämter, die dieses tragen. Bitte gebt euch selbst einen Ruck und schließt euch mit anderen zusammen, um neu gestaltete Sportgruppen wieder anbieten zu können. Gerade im Kinderbereich liegt es uns sehr am Herzen, dass wir uns wieder besser anbieten können. Der Sportverein ist offen für jedes Angebot.

Hoffnung, dass wir endlich die Wünsche für das Aufrüsten in der Halle erfüllt bekommen, gibt es zumindest für die Basketballkörbe. Diese sollen nun umgesetzt werden. Ein Sponsor dafür hat sich schon gefunden – die Firma ATE von Wolfgang Thaler. Ob wir Sprossenwand oder Volleyballnetze befestigen können, wird sich hoffentlich auch bald klären.

Bis dahin harren wir aus und bleiben dran. Dies möchten wir von der Gymnastikabteilung euch versprechen.

Die Vorsätze für 2020 sind: all unsere Übungsleiter/innen wertzuschätzen, allen Mitglieder einen geregelten Hallenbetrieb zu bieten und mit Nettigkeit all den Widrigkeiten zu begegnen.

Simone Mack und Ariadne Holdenried
Gymnastikabteilungsleitung

Langlauftraum im Märchenwald

Sportler, die olympisch siegen,
dafür Goldmedaille kriegen.
Wie viel sinnvoller ist es dagegen,
wenn Menschen sich der Gesundheit wegen,
im Winter mit Skiern in der Natur bewegen.

An frischer Luft im Wald und auf den Wiesen,
kann man dabei die Winterlandschaft genießen.
Nach so einem Lauf mit frisch gewachstem Ski,
fühlt man sich gesund und glücklich wie noch nie!

Man wird dabei den Körper stählen,
und muss nicht ständig Kalorien zählen.
Trübsinnige Gedanken verschwinden dabei auch,
gleich wie das so ungeliebte Fett am Bauch!

Laura Sperle





The poster features a blue silhouette of a person running with arms raised on a hill. Below it is the SVH logo (Sportverein Herlazhofen e.V. 1977) and the text 'Joggen • Walken Nordic-Walking'. At the bottom, two wine glasses are shown clinking.

**Silvesterlauf
31. Dezember**

Sportverein
HERLAZHOFEN
SVH
e.V.
1977

Joggen • Walken
Nordic-Walking

SVH-Lauftreff: immer aktiv!

„Alle Jahre wieder...“ findet der legendäre SVH-Silvesterlauf statt! Wie immer sind auch Walker und Spaziergänger herzlich willkommen. Und natürlich werden auch alle wieder auf der Strecke mit Tee und Gebäck versorgt. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

Termin: Dienstag, 31.12.2019
15.00 Uhr

Treffpunkt: Feuerwehrhaus Herlazhofen

Organisatoren: Rita Müller, rm.mueller15@web.de
Erna Gaile, erna.gaile@gmail.com

An alle Langlaffans!

Das Spurteam für unsere Herlazhofer Loipen mit Alexander Merk, Felix Thaler und Wolfgang Thaler ist bereit für den ersten Schnee.

Letzte Saison hatten die Männer allerhand zu tun. Die Schneeeverhältnisse waren im Allgäu super. So war es praktisch möglich von Leutkirch Süd über die Herlazhofer, Urlauer, Friesenhofener, Rohrdorfer, Insyer und Argenbühler Loipen durchgängig nach Eisenharz zu fahren. Man konnte sogar auch über die Herlazhofer, Urlauer, Friesenhofener und Winterstettener Loipen durchgängig bis in Kreuztal „langlaufen“.

Wir hoffen, dass wir euch dieses Jahr schöne Herlazhofer Loipen und insbesondere die schöne Märchenwaldloipe bieten können.

Nach unserem Motto „LLL – Langläufer Leben Länger“ wünschen wir euch einen schönen Langlaufwinter mit vielen Schneetagen.



Silvesterlauf

Dienstag, 31.12.19, 15 Uhr
Feuerwehrhaus, Herlazhofen



**Termin nicht
verpassen!**

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



Peter & Sohn GmbH
Storchenstr. 19
88299 Leutkirch

Tel. 07561/9850-0
www.holz-peter.de

... mit viel
mehr als Holz

Peter & Sohn

... Holz mit Profil



Herzlichen Glückwunsch!

10 Jahre

Rasheed Battal

40 Jahre

Stefan Beerendorf
Daniela Schöndube

20 Jahre

Dennis Aucher
Nadine Graf
Lea Herkommer
Simon Jeni
Gianluca Rizzo
Lea-Sophie Romer
Tim Schaich
Paul Vesper
Tim Weilhammer,

50 Jahre

Corinne Choi-Schutz
Kristina Koch
Irma Mahler

60 Jahre

Karin Huber
Dagmar Motz
Siglinde Städele

30 Jahre

Raphael Fähndrich
Tobias Gredler
Patrick Lau
Axel Mengele

70 Jahre

Eugen Sigg

80 Jahre

Friedrich Buhmann
Anton Notz

Freizeitsport

Ruth Grosecker

Laufftreff: Jahresabschluss 2019

Sonntagabend in der Halde: 15 Läufer und Läuferinnen treffen sich zu ihrem obligatorischen Jahresabschluss.

Ein besonderes Laufjahr findet seinen Abschluss. Besonders insofern, da noch nie so wenig gelaufen wurde – ob es am Wetter oder an der Gesundheit lag sei dahingestellt. Normalerweise liegt der eifrigste Läufer bei ca. 36 Einsätzen. In diesem Jahr waren es jedoch nur 26. Genau dieselbe Situation bei den Nordic Walkern. Waren es in den vergangenen Jahren immer um die 30 Läufe, so waren es dieses Jahr „nur“ 16.

Die Läuferin mit den meisten Einsätzen war, wie in den vergangenen Jahren, Doris Dobelmann. Dasselbe bei den Walkern. Auch hier war mit Dagmar Motz eine „Wiederholungstäterin“ Siegerin.

Unser Treffen verlief total entspannt und die eine oder andere Anekdote machte die Runde. Manchmal schaute mancher wehmütig zurück zu den Zeiten, als der Allgemeinzustand noch besser, die Leistung ansehnlicher und die Einsätze noch häufiger waren.

Und leider gab es auch noch einen Wermutstropfen. Erna Gaile möchte nach vielen Jahren als Nordic Walking-Leiterin aufhören, da es beruflich schwierig für sie ist, immer pünktlich vor Ort zu sein.



Danke, Erna! An dieser Stelle schon mal vielen herzlichen Dank an Erna, die mit ihrer ruhigen und äußerst angenehmen Art viele Jahre den Nordic WalkingTreff geleitet hat. Erna ist die Zuverlässigkeit in Person und hat sich in vorbildlicher Weise um „ihre“ Walker gekümmert.

Zum Glück bleibt sie uns als Teilnehmerin erhalten, sodass die Gruppe sicherlich weiterhin gemeinsam walken wird. Wer die Leitung übernimmt ist allerdings noch nicht ganz klar.

Danke, Rita! Vielen, vielen Dank auch an Rita Müller, die MISS LAUFTREFF schlechthin, die unermüdliche Läuferin und Motivatorin.



bäckerei
Motz! *aus liebe
zum brot*

Kirchplatz 5, Herlazhofen
Telefon 07561/5284

traditionell · handgefertigt · regional
frische Backwaren für den ganzen Tag



BRILLE

LEUTKIRCH

KASTELBERGER



Kornhausstraße 9+11

www.autohaus-seitz.de



Seitz immer am Ball!

Autohaus Seitz GmbH
Wangener Straße 77
88299 Leutkirch
Telefon: 07561 9858-0

Seitz
allerbestens allerseitz



Erfolgreiche Hinrunde in jeder Hinsicht!

Auch in diesem Spieljahr 2019/2020 schaffte es die SGM Herlazhofen/Friesenhofen wieder zahlreiche Jugendmannschaften zu melden. Mit jeweils 2 Mannschaften von den Bambini bis zur B-Jugend stellt unsere SGM sogar mehr Jugendmannschaften wie der FC Leutkirch, der FC Isny oder die SC Unterzeil. Aber nicht nur die Zahl der Mannschaften, sondern auch der sportliche Erfolg ist spürbar in den Mannschaften.

Bambini Die Bambini haben in ihren Turnieren bewiesen, dass sie sich vor keinem Gegner verstecken müssen und haben sich hervorragend präsentiert. Auch konnten Dietmar Häge und Peter Bentele zahlreiche Neuzugänge vermelden, die den Grundstein für unsere Jugendarbeit legen.

F-Jugend Die F-Jugend sucht derweil noch Gegner die ihnen ebenbürtig sind. An allen Spieltagen konnte kein Gegner ihnen Einhalt gebieten. Das liegt natürlich nicht nur an dem Talent der Kinder, sondern auch an der ausgezeichneten Arbeit, die die Trainer Alwin Stöckle, Thorsten Völk und Ottmar Schöneberger leisten. Im Training merkt man, dass die Kinder Freude an den umfangreichen und abwechslungsreichen Übungen haben.

E-Jugend Die E-Jugend musste sich etwas gewöhnen. Seit Jahren waren sie fast immer an der Spitze der Tabelle zu finden. Nun mussten sie sich in dieser Hinrunde auch mal an das Verlieren gewöhnen. Für die Trainer Bernd Schöffeler und Stephan Schöpf eine neue Erfahrung. Gesagt werden muss aber auch, dass die Staffel der E1 sehr stark besetzt ist. Die E2 erreichte einen sehr guten Platz im Tabellenmittelfeld mit gleich vielen Niederlagen wie Siegen. Positiv zu erwähnen ist, dass alle Spiele der E-Jugend von zahlreichen Zuschauern begleitet wurden.

D-Jugend Bei der D-Jugend um das Trainerteam von Janik Dieng, der letztes Jahr den Aufstieg mit seiner Mannschaft erreicht hat, befanden sich viele starke Gegner in der Liga. Man musste sich lediglich dem Meister aus Maierhöfen geschlagen geben. Somit erreichten Janik Dieng und Thomas Schwägle mit ihrer Mannschaft einen hervorragenden und respektablen 3. Tabellenplatz.

In der Rückrunde wollen sie wieder um die Meisterschaft spielen. In der D2 haben wir mit Marcus Russmann und zwei weiteren Jung-Trainern Luca Rothenhäusler und Jens Berger ein hervorragendes Trainerteam zur Verfügung. Luca und Jens spielen beide zusätzlich noch in der B-Jugend Fußball und gehen nun schon in das zweite Trainerjahr. Das gute und abwechslungsreiche Training der drei Trainer machte sich auch auf dem Platz bemerkbar: mit nur 2 Punkten wurde die Meisterschaft nur knapp verpasst. Wie die D1 spielt auch die D2 in der Rückrunde die Meisterschaft wieder an. Spielen sie so wie in der Hinrunde und verbessern sie sich wie bisher, sollte dies durchaus gelingen.

C-Jugend In der C Jugend gab es zur neuen Saison ein neues Trainerteam. Patrick Bickel, letztes Jahr noch C2-Coach, ist nun neuer Headcoach der C-Jugend. An seiner Seite ein guter alter Bekannter, Peter Ruf, der aufgrund der Notlage mit zu wenigen Trainern sofort und bereitwillig eingesprungen ist. Mit Johannes Guggenmos und Lothar Göhl sind zwei neue Trainer dazu gekommen. Im Vorjahr musste der nun ältere Jahrgang in der Hinrunde viel Lehrgeld in der Bezirksliga bezahlen und musste dann auch folgerichtig den Abstieg in die Leistungsstaffel hinnehmen. Nach einem zweiten Platz in der Rückrunde hat man sich gut auf diese Saison vorbereitet. Patrick Bickel schaffte es der Mannschaft noch mehr spielerische Feinheiten und taktische Vielfalt beizubringen. Somit hat man bei sehr starker Konkurrenz einen richtig guten Fußball gezeigt. Am Ende stand wieder ein starker Platz 2 auf der Tabelle, auch wenn die Trainer und das Team anhand der gezeigten Leistung den Titel verdient hätten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

J. MÖSLE TRANSPORT GmbH

Unterer Auenweg 3 • 88299 Leutkirch/Allgäu

Telefon 07561 9886-0 • Telefax 07561 5037

www.moesle.info



Marktstr. 6 • 88299 Leutkirch • Tel. 07561 2605 • www.veneziaweb.de
Öffnungszeiten: Winter: 10 bis 21 Uhr, Sommer: 10 bis 23 Uhr



Pasta

Pizza

Mediterran

Frutti di Mare

Marktstraße 10 • 88299 Leutkirch • Telefon: 07561 98 76 66 • www.stadtwirt.de



88299 Leutkirch 4
(Tautenhofen)
Tel. 07561/3621

drops

CAFE und BAR

drops CAFE und BAR · Bachstraße 2/1 · 88299 Leutkirch
Inhaberin · Gaby Herberg

www.cafe-drops.de
phone: 07561 7518
mailto: info@cafe-drops.de

Öffnungszeiten:
tägl. ab 9.30 Uhr, Sonn- u.
Feiertage ab 14.30 Uhr

Zuverlässig. Kompetent. Persönlich.

leutax

steuerberatungsgesellschaft

**Partnerschaftsgesellschaft
Dieter Hummel**

Memminger Straße 107
88299 Leutkirch
Tel. 0 75 61/98 65-0
Fax 0 75 61/98 65-10
www.leutax.de
info@leutax.de

Maximilian Hengeler

Jedoch spielte man im wichtigen Spiel gegen Lindau unter seinen Möglichkeiten. In der Rückrunde wird erneut um den Wiederaufstieg in die Bezirksliga gekämpft. Die C2 erlebte eine durchwachsene Hinrunde und bildete einen hervorragenden Grundstein für die C1/ Sie ist mit vollem Eifer dabei. Schön zu sehen ist, dass die C-Jugend immer wieder der B2 aushilft und die Spieler sehr motiviert darauf reagieren.

B-Jugend Bei der B-Jugend hieß es lange zittern im letzten Saisonspiel. Vor vielen Zuschauern, Fans und Eltern konnte im letzten Spiel gegen Wurzach/Arnach der Titel geholt werden. Das Team von Kapitän Andreas Malcher stellte in dem Spiel die Geduld ihrer Trainer Maximilian Hengeler, Markus Brutscher und Manuel Lohr auf eine harte Probe.

Mit Abpfiff des Schiedsrichters war klar: DIE SGM IST MEISTER!

Mit 7 Siegen und einem Torverhältnis von 51:4 bei 7 Spielen zeigte sich die Dominanz der Mannschaft. Mit Jens Berger und Felix Horoba sind 2 Spieler mit mehr als 10 Scorerpunkten im Team. Markus Brutscher hatte in der B2 mit Personalproblemen zu kämpfen. Immer wieder standen ihm nur 8 bis 10 B-Jugendspieler zur Verfügung, da Maximilian Hengeler die Spieler für die B1 benötigte. Für Markus jedoch kein Problem: ein Anruf bei Patrick und schon hatte er sich die nötigen Spieler aus der C-Jugend organisiert.

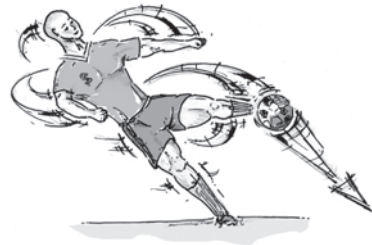
Leider konnte man auch dieses Jahr keine A-Jugend melden, da wir zu wenig Spieler in diesen Jahrgängen haben.

Ganz herzlich möchten sich unsere Jugendleiter Markus Brutscher und Maximilian Hengeler bei allen Trainern für ihre tolle und engagierte Arbeit bedanken. Ein besonderer Dank auch an Franz Kehl für die Hilfe, die er uns in der Jugendarbeit ist.

An alle Fans, Eltern und Zuschauern vielen Dank für die tolle Unterstützung und Hilfe. Wir erhoffen uns dasselbe in der Rückrunde. Viel Erfolg an alle Mannschaften in der Hallenrunde.

Die Abteilung Jugend-Fußball wünscht schöne Weihnachten und einen Guten Rutsch.

Euer Jugendleiter der Abteilung Fußball,
Maxi Hengeler



DIREKT AN DER A 96 – AUSFAHRT LEUTKIRCH WEST

SERVICELEISTUNGEN:

- ✓ ENERGIESPARRATUNG FÜR EIGENTUMER UND MIETER
- ✓ HANDWERKER-SERVICE
- ✓ WOHNRAUMBERATUNG
- ✓ GARTENPLANUNG
- ✓ MASCHINENVERLEIH



**FREITAGS
BIS
22UHR**

toom
DER BAUMARKT

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

www.toom-baumarkt.de

Wurstbraterei Kantinenbetrieb Prinz

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

Fliesenfachgeschäft

Fliesen
Platten
Natursteinarbeiten



Hans Seitz ▽ Fliesenlegermeister

Lorenz-Hengler-Straße 23 · 88299 Leutkirch-Reichenhofen
Telefon 075 61/7 03 96 · Telefax 075 61/91 45 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 61/25 37

Schwenk und Probst: entfachen neues Feuer



„Gut Ding will Weile haben“, mit diesem allseits bekannten Sprichwort lässt sich die erste Hälfte der Saison 2019 / 2020 unter dem neuen Trainergespann um Dominik Schwenk und Stefan Probst recht präzise formulieren.

Zum Saisonauftakt konnte die Mannschaft einen beachtlichen Saisonstart mit Siegen gegen starke Gegner aus Aichstetten und Haslach sowie einem Unentschieden gegen den Kleinhaslacher SC hinlegen. Allerdings wurde die Anfangseuphorie durch eine schwere Knieverletzung des bis dato gesetzten Innenverteidigers Lukas Prinz bereits im ersten Spiel etwas getrübt. Schwenk und Probst mussten ihre Kaderplanung somit quasi bereits zu Saisonbeginn wieder überarbeiten und an neuen Lösungen für die kommenden Spiele feilen.



Fabian König



Markus Baumann

Die darauffolgenden Wochen verliefen dann etwas durchwachsen. Bis zur Winterpause konnte das Team um Kapitän Philipp Glas noch Siege gegen den ASV Wangen und den SV Immenried, sowie ein Unentschieden gegen den FC Wuchzenhofen einheimsen. Gegen den TSV Stiefenhofen, den SV Arnach, die TSG Rohrdorf, den TSV Opfenbach und den SV Amtzell konnten leider keine Zähler eingefahren werden.

Somit reiht sich die SGM nach der Hinrunde auf Platz 8 mit 14 Zählern und einem Torverhältnis von 15:27 ein.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

			S	S	U	N	Tore	Diff	P
1.		SV Amtzell	12	10	2	0	44 : 13	31	32
2.		SV Aichstetten	11	8	0	3	24 : 16	8	24
3.		SV Arnach	12	7	2	3	31 : 22	9	23
4.		TSV Opfenbach	12	6	3	3	33 : 15	18	21
5.		FC Wuchzenhofen	12	4	4	4	26 : 21	5	16
6.		TSV Stiefenhofen	12	4	4	4	24 : 24	0	16
7.		TSG Rohrdorf	12	4	2	6	18 : 23	-5	14
8.		SGM SV Herlazhofen/SG Friesenhofen	11	4	2	5	15 : 27	-12	14
9.		SV Immenried	12	4	0	8	23 : 34	-11	12
10.		SV Haslach (Wangen)	12	3	2	7	22 : 31	-9	11
11.		Kleinhaslacher SC	12	2	4	6	15 : 24	-9	10
12.		ASV Wangen	12	1	3	8	18 : 43	-25	6



Oesterle
Versicherungs- und
Immobilienmakler

Unabhängige Beratung seit 1976

Oesterle GmbH
Wilhelmstraße 1
88299 Leutkirch
T 0 75 61 / 988 73-0
www.oesterlegmbh.de




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

Holzbau Widler
Kurt Widler Zimmermeister

Zimmerei	Dachausbau
Wintergärten	Sanierungen
Innenausbau	Bodenbeläge

Urlauer Straße 15 Telefon 0 75 61 / 91 58 18 Handy 01 77 / 4 77 69 75
88299 Herlazhofen Telefax 0 75 61 / 91 58 18 E-mail kurtwidler@t-online.de




Wir machen,
dass es fährt.

1a autoservice Schick

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

Beim Hammerschmied 12
88299 Leutkirch
Telefon 0 75 61 / 23 97
Telefax 0 75 61 / 7 21 28
E-Mail info@autohaus-schick.de

Straßendienst im Auftrag des ADAC
☎ 0 180 2 22 22 22




Sauter Druck GmbH
Rupert-App-Straße 6
D-88299 Leutkirch
Telefon +49 (0) 7561-82098-0
Telefax +49 (0) 7561-82098-25
info@druckerei-sauter.de
www.druckerei-sauter.de

HINTERLASSEN SIE EINEN BLEIBENDEN EINDRUCK!

Seit 1968 fertigt Sauter Druck erstklassige Printprodukte. Von der Vorstufe über den Druck bis zur Veredelung garantieren wir höchste Präzision.
Von der Wahl des optimalen Druckmaterials über das Layout bis zum Konzept für Ihre Printprodukte.

Wir bieten Ihnen:

- Perfekte Vorstufe – Neue Maßstäbe setzen und die Qualität steigern.
- Erstklassiger Druck – Die Sinne berühren und Eindruck machen.
- Brillante Veredlung – Neue Akzente setzen und Aufmerksamkeit erzeugen.
- Raffinierte Verarbeitung – Papier formen und Neugier wecken.
- Effektive Logistik – Den Versand optimieren und Ziele erreichen.



🖨️ ETIKETTEN 📦 VERPACKUNGEN 🖨️ GESCHÄFTSPAPIERE 🖨️ HALBKUNST 🖨️ FOLIEN



Na,
wie wär's
mit einer
kleinen PAUSE?

Nebenbei eine gute Tasse Kaffee, ein nettes Gespräch...

...vereinbaren Sie doch ganz einfach telefonisch einen Termin.
Ich freu' mich auf Sie!

Telefon 0 75 61 - 7 10 74
Ihre Friseurmeisterin

LIESE SPIESS

Hinrundenübergreifend kann sowohl der Mannschaft als auch dem Trainerteam ein großes Lob ausgesprochen werden. In der Mehrzahl der Spiele war endlich wieder Kampf und Leidenschaft zu erkennen, was sich in den Ergebnissen niedergeschlagen hat.

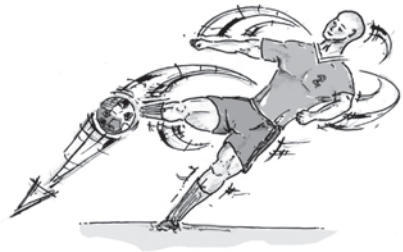
Selbstverständlich bringt ein neues Trainerteam immer neuen Schwung mit sich, allerdings wäre es fernab jeder Realität, Wunder zu erwarten. Vielmehr gilt es den Entwicklungsprozess innerhalb des Teams und auf dem Spielfeld zu beobachten und kontinuierlich an den Stellschrauben zu drehen, um Woche für Woche ein Quäntchen mehr Dominanz auf dem Spielfeld abrufen zu können. Deshalb gilt es im Frühjahr wieder mit voller Energie und Motivation in die Wintervorbereitung zu starten und weiter intensiv zu arbeiten. Gut Ding will nun mal Weile haben.

Die zweite Mannschaft der SGM findet sich nach einer schwachen Hinrunde mit 4 Zählern auf dem 12. Platz der Kreisliga B Reserve wieder. Aber auch hier gilt es weiter zu arbeiten und nicht aufzugeben, um in der Rückrunde noch möglichst viele Punkte sammeln zu können.

Zur Rückrunde dürfen wir mit Fabian König vom SV Waltershofen einen alten Bekannten zurück in unseren Reihen begrüßen. Die Rückrundentransfers werden mit Markus Baumann (SV Immenried) komplettiert.

Wir heißen euch recht herzlich in der SGM-Familie willkommen und hoffen auf eine erfolgreiche Zeit miteinander!

Auch in der Rückrunde freuen wir uns wieder über die zahlreiche Unterstützung durch unsere treuen Fans. Nur mit euch fühlen sich drei Punkte auch wie gute drei Punkte an!



Turndschungel

**Nun auch in den Weihnachtsferien:
2. bis 6. Januar 2020,
von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr**

**Termin nicht
verpassen!**

WALTER

ALLES FÜR DEN BAU

88299 Leutkirch · 07561 9839-0

88316 Isny · 07562 9741-0

www.walter-baustoffe.de

Immer aktuell über den SVH informiert sein:

www.sv-herlazhofen.de

IDENTICA VALENTIN WIRTZ



Unfallschaden oder Autoservice?
Wir bieten Ihnen eine starke Leistung.

- › Instandsetzung nach Herstellervorgaben
- › Kleinschadenreparatur
- › Hol-und-Bring-Service oder Ersatzwagen
- › fachgerechte Glasreparatur
- › KFZ-Service

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

DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN



Triathlon

Simone Walter

Erfolgreiche Triathleten bei der Deutschen Meisterschaft über die Olympische Distanz

in Beilngries sowie beim Jannersee Triathlon in Lauterach/Österreich

4. Bühler Beilngries Triathlon

Im Naturpark Altmühltal starteten inmitten von 1.200 Athleten 3 Triathleten vom SV Herlazhofen. Sie entschieden sich alle drei für die Olympische Distanz mit 1.500 Metern Schwimmen im Main-Donau-Kanal, danach knapp 40 km Radfahren mit über 430 Höhenmetern und anschließend 10 km Laufen durch die historische Innenstadt von Beilngries.

Der Jüngste von ihnen, Tim Weilhammer konnte am schnellsten die 1.500 m im Main-Donau-Kanal in einer Zeit von 24:37 Minuten zurücklegen. Danach ging es auf die anspruchsvolle Radstrecke, beginnend mit einem 3 km steilen Anstieg aus der Stadt heraus und durch das wellige Altmühltal. Anschließend mussten noch 10 km (4 Runden kreuz und quer durch die Innenstadt) gelaufen werden, die Tim in einer sehr schnellen Zeit von 38:49 Minuten zurücklegte. Damit erreichte er den verdienten 3. Platz in seiner stark besetzten Altersklasse Junioren M. Er erhielt mit einer Gesamtzeit von 2:16:34 Stunden die Bronzemedaille.

Günther Längst, der Vizeweltmeister des SVH, konnte nach gutem Schwimmen und der schnellsten Radzeit von 1:09:48 Stunden anschließend auf der Laufstrecke eine solide Zeit von 45:35 Minuten abrufen und kam mit 2:31:21 Stunden ins Ziel. Dies bedeutete Platz 4 in der stark besetzten Klasse TM 65 und ebenfalls Platz 4 in der Rangliste der Deutschen Meisterschaft.

Simone Walter, die zum dritten Mal in ihrer Triathlon-Laufbahn eine Olympische Distanz absolvierte, erreichte in Beilngries ihre persönliche Bestzeit von 2:52:33 Stunden. In der stark besetzten Altersklasse TW 55 und auch in der Deutschen Meisterschaft bedeutete dies Platz 7 von 9 Frauen.



Bronzemedaille für Tim Weilhammer



Erfolgreiche Teilnehmer der Deutschen Meisterschaft mit Günther Längst, Simone Walter und Tim Weilhammer als Bronzegewinner

26. Skinfit Jannersee Triathlon

In Lauterach/Österreich starteten ebenfalls 3 Triathleten des SV Herlazhofen. Dort mussten 400 m geschwommen, 16 km geradelt und noch 4 km gelaufen werden. Christian Westermayer erreichte nach 57:35,4 Minuten als Erster das Ziel. Das bedeutete Platz 23 in seiner Altersklasse M Hobby III. Anschließend finishte Michael Bartl nach 1:03:35,0 Stunden und kam auf Platz 32 der Klasse M Hobby III. Christiane Vincon-Westermayer kam mit einer Zeit von 1:04:37,6 Stunden ins Ziel. Damit erreichte sie Platz 7 in ihrer Altersklasse W Hobby III.



▲ Sektionaltore und Rolltore

▲ Haustüren für Alt- und Neubau

▲ Fenster aller Art

▲ Fensterklappläden

▲ Rollläden und Jalousien



▲ Beratung, Verkauf und Montage aus einer Hand

Allgäuer Bauelemente GmbH
Hermann-Neuner-Str. 30 | 88299 Leutkirch
Tel.: 07561 - 98 87 - 0 | Fax: 07561 - 98 87 - 20
info@allgaeuer-bauelemente.de | 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



SPORTHÜTTE

Leutkirch



Freizeitsport
Fitness
Life Style
Laufsport
Langlauf

Outdoor / Trekking
Skibekleidung & Service
Tennis & Schläger – Service
Vereinsport

Ev. Kirchgasse 17 • 07561 4743
👍 sporthütte leutkirch

www.sporthütte-leutkirch.de

Für die schönen Tage

Schaufeln, Rechen, Eimer und vieles mehr

Das ideale Spielzeug für den Sandkasten oder den Sommerurlaub.



Triathlon

Werner Utz

Fortbildung in Sachen Schwimmen

Das Bad Wurzacher Hallenbad entwickelt sich, wie es scheint so nach und nach zum HotSpot des Kraulsports im oberschwäbischen Raum. Durch die Anfänger Kraulkurse von Triathlon Trainer Raimund Maurus wurde diese schöne und effektive Sportart des Schwimmens immer mehr publik. Das Kraulen ist im Hallenbad Bad Wurzach stark präsent.

Neu sind seit diesem Jahr die Fortbildungslehrgänge zum Thema Kraulen. „Ich hatte schon oft Anfragen von Leuten aus den Kraulkursen die sich noch mehr verbessern wollten“ sagt Raimund M. „und darum haben wir dieses Jahr zwei Fortbildungs-Lehrgänge mit jeweils 6 Terminen angeboten“. Die Schwerpunkte in den Kursen ist die Technikverbesserung mit weniger Armzügen, bedingt durch eine guten Gleittechnik. Raimund meint: „Mit einer guten Technik kommt man weiter und schneller voran, wie mit viel Kraft....“. Mit den zehn Teilnehmer des ersten Kurses wurden max. 1 500 m pro Train-



Fortbildung kann fröhlich machen – Raimund mit sechs seiner Schüler

ningseinheit geschwommen. Mit regelmäßigen Einzelbeobachtungen der Teilnehmer durch Andrea und Raimund Maurus wurden viel Fehlerkorrekturen beim einzelnen Schwimmer erreicht. Als Zusammenfassung nach dem ersten Kurs meinte Raimund: „...es war für mich ein sehr angenehmer und erfolgreicher Kurs, da das Schwimmniveau der Teilnehmer sich von Anfang an ungefähr im gleichen Spektrum bewegte und so konnten wir uns gemeinsam von Termin zu Termin verbessern.“ Am ersten Kurs nahmen übrigens sechs Frauen und vier Männer teil.

Raimund wird sicher noch weiter solche Kurse anbieten und so bleibt hier nur noch der Spruch eines berühmten Sportlers zu zitieren:

„Erfolg ist nicht etwas, das einfach passiert – Erfolg wird erlernt, Erfolg wird trainiert.“

„Raimunds Kurs hat mir sehr viel gebracht, ich muss es nur noch konsequent und fleißig umsetzen. Für mich war und ist es sehr wichtig an der Technik beim Kraulen zu arbeiten, weil ich da einige Defizite erkenne. Ich merke, dass ich selbst nicht besser werde. Sicherlich habe ich mir auch einiges falsch angeeignet, was ich nun wieder bereinigen muss. Da ich ehrgeizig bin und am liebsten alles gut bis sehr gut erledigen möchte, kam mir diese Einladung zum Schwimmkurs sehr gelegen. Ich konnte bisher wieder sehr viel mitnehmen, lernen und umsetzen. Ich möchte nicht nur „das Wasser schlagen“ sondern effizient und kräfteschonend ans Ziel kommen und das natürlich auch im Triathlon-Wettkampf. Raimund hat in bewährter Weise alles sehr gut erklärt und uns viel beigebracht. Mir ist bewusst, dass ich das Kraulen nicht in 1 bis 2 Jahren erlerne, sondern Zeit und Geduld dafür brauche – bin ja kein Teenager mehr!“

Simone Walter

„Trotz des vielen Schwimmens in den letzten zwei Jahren mit über 200 km pro Jahr bin ich nicht wirklich schneller geworden. Der Verdacht lag nahe, dass die Kraft zwar da ist, aber die Technik verbessert werden musste. So war die Anmeldung zum Kraulkurs eine klare und schnelle Entscheidung. Im Kurs habe ich gezielt nicht auf Schnelligkeit, sondern auf sauberes Schwimmen geachtet: gut gestreckt, Gleitphasen und nicht durch falsche Bewegungen mich bremsen. Wenn das gelingt, wird man schneller und benötigt weniger Kraft. Ich habe gezielt versucht mit Dreieratemzug durchzukommen, was noch nicht ganz leicht fällt. Die beiden Aktionen der Triathlon-Abteilung im Herbst, das „Brett“ (Planks) im Oktober und die Fortbildung in Sachen Kraulen haben meinem Ziel gewaltig verholfen: 500 m Kraulen beim Testtriathlon und das in 9:xx Minuten. An der Stelle vielen Dank an das Trainerteam Andrea und Raimund, eine tolle Aktion.“

Karle Roth



Triathlon

Werner Utz



Plank Challenge der Triathleten im Oktober 2019

In der Übergangszeit zwischen Sommerradeln und Winterschwimmen hatte ich mal wieder eine verrückte Idee, um die Welt und den Körper der Triathleten etwas besser zu machen.

Was wir als Sportler alle dringend brauchen ist **Körperstabilität** in der Mitte, sonst kratzen die Füße beim Schwimmen am Boden und auf dem Rad tut uns der Rücken weh: **Die Kraft kommt aus der Mitte!**

Somit lud ich die gesamte Abteilung zu einer Plankchallenge über den gesamten Monat Oktober ein nach dem Motto: „Beginne mit dem Notwendigen, dann tue das Mögliche und plötzlich wirst du das Unmögliche tun.“

Die „Plank“ ist das englische Wort für „Brett“ und ist schlichtweg die absolut beste, statische Stabilitätsübung. Dabei wird der gesamte Körper trainiert und die Muskeln werden buchstäblich „bretthart“. In erster Linie werden dabei die Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt, aber auch eine Vielzahl weiterer Muskelpartien wie Trizeps, Schulter-, Brust- und Beinmuskeln.

Der Plan

Wer mutig war und sich auf das Abenteuer einließ, meldete sich an und wurde in die WhatsApp-Gruppe „Das Brett“ aufgenommen. Ab dem 1. Oktober beka-



men alle Teilnehmer jeden Tag, morgens um 6.30 Uhr, eine WhatsApp-Nachricht mit einer Zeitvorgabe für drei verschiedene, statische Übungen.

Dann legten wir in zwei unterschiedlichen Leistungsgruppen los.

Die ersten Anmeldezahlen waren sehr verhalten, aber nach einigen Tagen verbreitete sich das Projekt und viele Außenstehende wollten in die Gruppe aufgenommen werden.

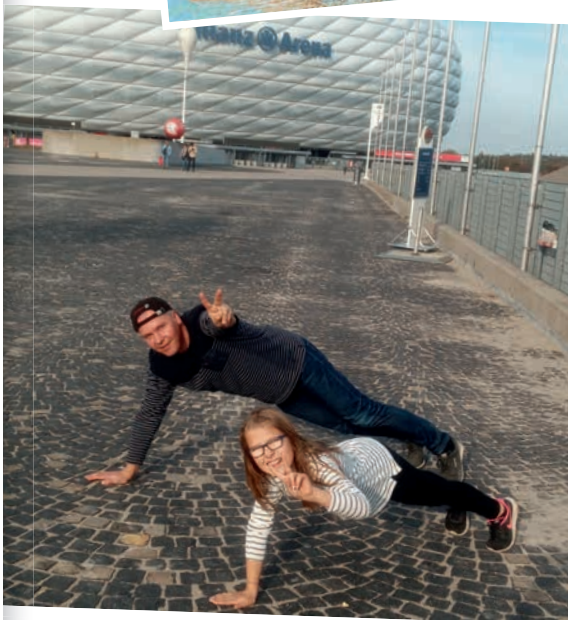
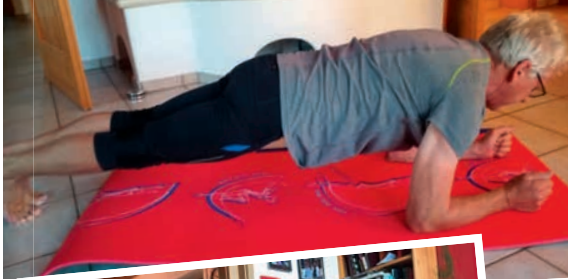
Schließlich waren es 35 Teilnehmer und einige Trittbrettplanker, die durch die täglichen Übungen ihre Mitte bretthart machen wollten.

Wir starteten sehr langsam. Zum Beispiel begann die Gruppe 1 mit 3 Übungen à 30 Sekunden und Gruppe 2 mit 3 Übungen à 20 Sekunden.

(„Liebe Leser: Grinst nicht so in euch rein – versucht es mal und ich garantiere, dass es jeder von euch im Moment nicht länger als 2,5 Minuten schafft.!“)

Danach steigerten sich die Übungen immer mehr, aber es blieben immer drei Übung am Tag. Somit war der Zeitaufwand extrem niedrig und die Übungen konnten überall durchgeführt werden: am Arbeitsplatz, in den Alpen beim Wandern, im Wohnzimmer, vor der Allianz Arena, am Strand in Sardinien, vor der Hütte in Südafrika, beim Mountainbiken in Italien, usw.

Auf der Wegstrecke von 31 Tagen verlor die Plankgruppe sicher einige Follower, aber als wir am 31. Tag mit allen das „Brettdiplom“ machten, lagen die Zeiten bei allen zwischen 3 und 8 Minuten – was für ein Erfolg für jeden einzelnen.



Die Menschheit wird immer dümmer...

Vor kurzem las ich in einer Zeitschrift die Aussage: „Die Menschheit wird immer dümmer...!“ . Das haben Wissenschaftler nach der Auswertung von 730.000 IQ-Tests kürzlich herausgefunden.

Ehrlich gesagt – für mich war das im ersten Moment eigentlich nichts Neues. Das erschließt sich mir schon lange, z. B. wenn ich mit dem Auto auf der Autobahn unterwegs bin, wenn ich Medien wie Fernsehen oder Internet konsumiere oder wenn ich mir Politiker-Interviews anhöre.

Doch es stecken durchaus wissenschaftliche und empirische Fakten dahinter: Bis in die späten 80er Jahren stiegen die IQ-Werte der Menschen ständig an. Jedoch gehen zum jetzigen Zeitpunkt die Werte kontinuierlich nach unten. Studien gehen davon aus, dass der Wert von derzeit durchschnittlich 100 IQ-Punkte im nächsten Jahrhundert um mindestens 10 Punkte zurückgeht.

**Was sind die Gründe für diese schleichende Verdummung der Menschheit?
Die Wissenschaftler sehen die Ursachen in unserem „modernen“ Lebensstil.**

Dazu gehören immer mehr ungesunde Ernährung mit immer mehr unnatürlichem Junkfood. Den Begriff „Lebensmittel“ hat es nicht im geringsten verdient. Eine weitere Ursache sind abgeänderte, falsche und vor allem die permanente Mediennutzung. Man spricht hier von „medialem Junkfood“. Als dritte Ursache sehen die Wissenschaftler so genannte Umwelt-hormone, die wir durch Pestizide, Medikamente, Kosmetika und Weichmacher aus Plastikprodukten frisch auf den Tisch serviert bekommen bzw. in unseren Körper aufnehmen.

Doch was bleibt zu tun?

Es liegt alleine an uns:

- **Konzentrieren wir uns beim Essen auf natürliche Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen und konsumieren weniger Zucker.**
- **Lassen wir unsere Medienkisten wie Tablet, Handy, Computer, TV usw. einfach mal offline und fasten digital.**

Unser Gehirn dankt es uns, wenn es nicht dauerhaft berieselt wird und immer unter Strom steht. Jeden Tag 20 Minuten dasitzen, sinnieren und einfach mal die Gedanken schweben lassen, ist Wellness für unseren Geist.

Und dann sind da noch diese 3 Pfund Hirnmuskulatur, die der Herrgott jedem von uns gegeben hat und die man wie jeden anderen Muskel nutzen und trainieren sollte – z. B. um einen Artikel für das Topf des SVH zu schreiben. :-). Das ist Jogging für unser Synapsen im Oberstübchen.



Getränke Wiggers

Ihr Partner für Gastronomie und Festbetrieb

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

Neuigkeiten rund um den SVH?
www.sv-herlazhofen.de

REDAKTIONSSCHLUSS

für das nächste „topfit“ ist am
20. März 2020!

Bitte **rechtzeitig** alle Artikel mit
Rubrik, Autor und Bilder per Mail an:
topfit@sv-herlazhofen.de oder
catharina.frank@sv-herlazhofen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportverein Herlazhofen,
Postfach, 88299 Leutkirch

Satz & Gestaltung:

Catharina Frank,
catharina.frank@sv-herlazhofen.de

Druck:

Sauter Druck GmbH
Rupert-App-Str. 6, 88299 Leutkirch

GESCHICHTEN VON HIER – MIT UNSEREM BIER



2019





Ihr Möbelhaus mit Persönlichkeit!

DELTA-MÖBEL®

MÖBEL • KÜCHEN • WOHNKONZEPTE



Nicht die **Größe** ist entscheidend ...



Unser ServicePLUS

- Alles aus einer Hand
- Sonderanfertigung wie vom Schreiner
- Lieferung **GRATIS®**
- Koordination der Handwerker
- Montage **GRATIS®**
- Entsorgung Ihrer alten Möbel
- Computer-Küchenplanung
- Finanzkauf gerne möglich

Küchen • Wohnen • Polster • Schlafen • Speisen...

DELTA-Möbel Handelsgesellschaft mbH



Wir sind Ihre Nummer 1 in der Region!

● bis 30 km Entfernung

82899 Leutkirch im Allgäu | Kreuzergrabenweg 8 - 10 | Telefon 07561/9885-0 | www.delta-moebel.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Mi. und Fr. 9 - 18.30 Uhr, Do. 9 - 20 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

