Sprint

LEICHTATHLETIK CLUB ÜBERLINGEN E.V.

Ausgabe 1 · Winter 2015 / 16

Inhaltsverzeichnis

Grußwort 3
LC Überlingen: unsere schönsten Momente 4
Der Vorstand des LC Überlingen 7
Trainer U14 und älter 8
Gruppe U14 und älter 9
Trainerinnen U10 und U12 10
Gruppen U10 und U12 11
Sportler-Portrait: Luisa Jansen 12
Sportler-Portrait: Florian Elsenhans 14
Auf ein SportAktiv mit Oliver Traupe von den Kiwanis .. 16
Sportler-Portrait: Kathrin Haselwander 18
INTERSPORT Profimarkt La Piazza 20
Gold bei den Deutschen Meisterschaften 2015 21
Sportler-Portrait: Sara-Lina Heemann 24
Sportler-Portrait: Cedric Möller 26
Fördermitglied-Beitrittserklärung 28
Kinder brauchen Sport und Bewegung
und wir brauchen SIE als Förderer! 29
Johanna Siebler in den Bundeskader nominiert 30
Trainingslager in Rimini an Ostern 2015 33
Riesenerfolg des Sommerfests 36
Wir suchen 39
Physiotherapie Zacharopoulos 40
Werden Sie Sponsor! 41
Den Laufpass gegeben! 42
Wir bewegen jeden!
Bauchmuskeltraining und Stabilisation 44
LC Überlingen beim Herbstmehrkampf
in Weingarten sehr erfolgreich 46
Trainingslager in Lissabon 48
Johanna Siebler 50
Presse 52
Leistungs-Stützpunkt 54
Trainingszeiten 55

Impressum

Herausgeber:
Leichtathletik Club Überlingen e.V.
Am Bacheck 7
88662 Überlingen
Tel. 07551/970913
E-Mail: training@lc-ueberlingen.de
www.lc-ueberlingen.de

Redaktion:
Steffi Elsenhans
Cordula Haselwander
Ute Jansen
Andrea Jurtz
Ute Kramer
Bernd Siebler

Fotos:
Anna Fries
Bernd Siebler
Holger Kleinstück
(Artikel Kinderolympiade)

Layout und Druck:
Druckhaus Zanker, Markdorf

Auflage: 3000 Stück

Grußwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Leichtathletik – das hat Überlingen gerade noch gefehlt! In der Tat schließt der im Dezember 2014 gegründete Leichtathletik-Club eine Lücke in der Vereinslandschaft der Stadt Überlingen. Dass dieses neue Sportangebot von Kindern und Jugendlichen gut angenommen wird, bezeugen die stetig wachsenden Mitgliederzahlen. Seit seiner Gründung erfuhr der Verein regen Zuspruch und konnte sich über zahlreiche engagierte Unterstützer freuen. Eltern haben mit ihren Fahrdiensten den Athleten die Teilnahme an vielen Wettkämpfen ermöglicht. Henni und Tobias Heemann haben ein rundum gelungenes Sommerfest auf dem Sportgelände »Ob den Mühlen« organisiert. Sponsoren wie Persona Plan, Intersport Profimarkt La Piazza, Leberer Immobilien, Leberer Massivbau und die Kiwanis haben die Anschaffung von Vereinskleidung und -ausrüstung gesponsert.

Die vielen Presseberichte zu den Erfolgen unserer Athleten und das entgegengebrachte Interesse ließen den Entschluss reifen, Sie mit diesem Magazin über die Vereinsarbeit zu informieren. Und jetzt ist es soweit: Mit Stolz können wir Ihnen und Euch nun die erste Ausgabe des Vereinsmagazins »Sprint« präsentieren!

Das Magazin soll allen Interessierten Einblicke in das Vereinsleben des Leichtathletik Clubs Überlingen geben. Trainer, Mitglieder, aber vor allem die Sportler sollen im Magazin zu Wort kommen. Sportler und Sportlerinnen aller Altersklassen stellen sich in Portraits vor. Ihre persönlichen Wettkampfeindrücke von den Deutschen Meisterschaften und was sie bewegte, schildern sie in einem Interview. Im Bericht »Unsere schönsten Momente« erfahren Sie alles über die zurückliegende Sommersaison, die mit Johanna Sieblers Deutschem Meistertitel im Siebenkampf einen krönenden Abschluss fand.

Vielleicht möchten Sie, inspiriert von den Artikeln, selbst einmal wieder sportlich aktiv werden. Entdecken Sie mit der Physiotherapeutin Steffi Elsenhans, mit welchen Übungen Sie ihren Körper in Schwung halten können. In dieser Ausgabe geht es um die Bauchmuskeln. Wenn Sie Trainingstipps zu anderen Muskelgruppen bevorzugen, so wäre auch das ein guter Grund, die nächste Ausgabe nicht zu versäumen.

Wer mit dem Gedanken spielt unserem Verein beizutreten, findet Informationen zu Trainingsgruppen, den entsprechenden Trainingszeiten und weiteren Angeboten wie den Trainingslagern, die in diesem Jahr in Rimini und in Lissabon stattfanden.

Zum Abschluss wünsche ich den jungen Sportlerinnen und Sportlern des Vereins viel Spaß beim Training und eine erfolgreiche Hallensaison 2015/2016. Auch möchte ich mich im Namen der Athletinnen und Athleten bei den Trainern, den Eltern, den Sponsoren und nicht zuletzt den Inserenten dieses Magazins herzlich bedanken, sei es für ihr intensives zeitliches Engagement oder für ihre finanzielle Unterstützung. Mein besonderer Dank gilt Ute Jansen, die viele Stunden damit zugebracht hat, die Artikel dieses Magazins zu überarbeiten und Korrektur zu lesen.

Mit sportlichen Grüßen

Ute Kramer
2. VORSITZENDE

LC Überlingen: unsere schönsten Momente

Wir bewegen jeden!

In nur einem Jahr hat es der LC Überlingen geschafft, in zwei Trainingsgruppen bis zu 50 Athleten zu begeistern – und es werden wöchentlich mehr. Das zeigt, dass der Verein eine Lücke in Überlingen schließen konnte. Die meisten Athleten sind Freizeitsportler, die Freude daran haben, regelmäßig zu trainieren, sich fit zu halten und manchmal auch einen Wettkampf zu bestreiten.

Sommerfest

Bereits am Sommerfest zeichnete sich ab, wie rege die Anteilnahme der Bevölkerung ist. Der LC Überlingen durfte zahlreiche Gäste begrüßen, die sich am Sponsorenlauf der Athleten, der aufwendigen und gelungenen Tombola und der Bewirtung erfreuten (ausführlicher Bericht ab Seite 36).

Saisonabschluss

Am Saisonabschluss in Weingarten Anfang Oktober nahmen bereits 21 Athleten des LC Überlingen in allen Altersklassen von U10 bis zu den Aktiven teil (ausführlicher Bericht ab Seite 46).

Ausgebildete Trainer

Der Verein ist stolz darauf, bereits drei ausgebildete Trainer zu haben:

- Rosa Braun und Clara Siebler machten die C-Trainerausbildung im Bereich Leistungssport und betreuen die Gruppen U10 und U12 (ausführlicher Bericht auf Seite 10).
- Bernd Siebler ist Diplomsportlehrer und verantwortlich für die Gruppen U14 und älter (ausführlicher Bericht auf Seite 8).

Talent-Stützpunkt Bodensee

Schon im ersten Vereinsjahr wurde ein Stützpunkt für Kaderathleten in Überlingen eingerichtet, den Bernd Siebler leitet. Talente der Region werden hier kontinuierlich gefördert (ausführlicher Bericht auf Seite 54).

Deutsche Meisterin

Mit Johanna Siebler haben wir eine Deutsche Meisterin in den eigenen Reihen, die nun auf die Weltmeisterschaft in Nairobi 2017 trainiert (ausführlicher Bericht ab Seite 50).

Spitzensport – 11 Kaderathleten

Bundeskader D/C:
Johanna Siebler (Siebenkampf)

Landeskader D: Luisa Stroppel (Dreisprung), Iris Amann (Kugel), Ciara Sieck (Langsprint)

Landeskader F: Lisa Kramer (Sprint), Sara-Lina Heemann (Mehrkampf/Sprung)

Regionalkader: Kathrin Haselwander, Ella Buchner, Marisa Jurtz, Laetitia Janowicz, Florian Elsenhans

Florian Elsenhans wurde Regionalmeister über 800 m – diese Distanz kann ganz schön anstrengend sein.

Deutsche Meisterschaften – Teilnehmer und Ergebnisse

1. Platz
Johanna Siebler: 7-Kampf, 4002 Pkte

4. Platz
Luisa Stroppel: Dreisprung, 11,57 m
Johanna Siebler: 80 m Hürden, 11,88 sec

8. Platz
Haselwander, Kramer, Siebler:
7-Kampf-Mannschaft, 10068 Pkte

19. Platz
Ahlering, Haselwander, Kramer, Riede, Siebler: 4 x 100 m Staffel, 51,24 sec

24. Platz
Lisa Kramer: 7-Kampf, 3316 Pkte

28. Platz
Kathrin Haselwander: 7-Kampf, 2750 Pkte

(ausführliches Interview auf Seite 21)

Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Lage erreichte die Mannschaft des LC Überlingen (Kathrin Haselwander, Johanna Siebler, Lisa Kramer v.l.) mit 10068 Punkten den 8. Platz. In der Deutschen Bestenliste liegen sie mit 10313 Punkten auf dem 9. Platz.

Bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Balingen gewann im Dreisprung Luisa Stroppel die Goldmedaille (11,67 m) und Svenja Schuler die Bronzemedaille (10,66 m).

Deut. Bestenliste – 16 Platzierungen

Weiblich U16

Johanna Siebler
7-Kampf 1. Platz, 4002 Pkte
Block S/S 1. Platz, 2896 Pkte
80 m Hürden 5. Platz, 11,76 sec
Kugel 11. Platz, 13,56 m
Speer 12. Platz, 42,49 m
Weitsprung 20. Platz, 5,53 m
300 m Hü 21. Platz, 46,45 sec

Kathrin Haselwander, Lisa Kramer und Johanna Siebler: 7-Kampf Mannschaft 9. Platz, 10313 Pkte

Kathrin Haselwander
Kugel 28. Platz, 11,20 m
Block Wurf 29. Platz, 2408 Pkte

Sara-Lina Heemann
Stab 14. Platz, 2,82 m

Weiblich U18

Luisa Stroppel
Dreisprung 7. Platz, 11,84 m

Johanna Siebler
Kugel 27. Platz, 13,56 m
Speer 33. Platz, 42,49 m

Weiblich U20

Luisa Stroppel
Dreisprung 16. Platz, 11,84 m

Juniorinnen U23

Luisa Stroppel
Dreisprung 23. Platz, 11,84 m

Süddeutsche Meisterschaften Teilnehmer und Ergebnisse

1. Platz
Johanna Siebler: 80 m Hürden, 11,88 sec

3. Platz
Luisa Stroppel: Dreisprung, 11,84 m

4. Platz
Luisa Stroppel: Dreisprung-Halle, 11,33 m

6. Platz
Kathrin Haselwander: Diskus, 25,02 m
Johanna Siebler: Speerwurf, 39,24 m
Haselwander, Kramer, Riede, Siebler:
4 x 100 m Staffel, 51,49 sec

7. Platz
Svenja Schuler: Dreisprung-Halle, 10,54 m

9. Platz
Svenja Schuler: Dreisprung, 10,65 m
Johanna Siebler: Kugel, 12,01 m

14. Platz
Lisa Kramer: 100 m, 13,10 sec

Vorlauf
Lisa Kramer: 80 m Hürden, 13,21 sec

Sara-Lina Heemann ließ bei der Talentsichtung in Mannheim die Konkurrenz weit hinter sich. Bei den sportmotorischen Tests erzielte sie die besten Ergebnisse und wurde in den F-Kader Baden-Württemberg aufgenommen. Zusammen mit den beiden Landestrainern Cathleen Tschirch und Christoph Geissler freut sie sich auf dem Bild nach der Siegerehrung über den Erfolg.

Badische Meister

Luisa Stroppel, Dreisprung

4 x 100 m Staffel (Kramer, Haselwander, Heemann und Siebler)

Johanna Siebler: 60 m Hürden,
80 m Hürden, 300 m Hürden,
Stabhochsprung und Kugel

1. Plätze Badische Bestenliste

Haselwander, Heemann, Kramer, Siebler:
4 x 100 m Staffel, 50,77 sec

Haselwander, Kramer, Siebler:
4-Kampf, 5966 Punkte

Haselwander, Kramer, Siebler:
7-Kampf-Mannschaft, 10313 Punkte

Luisa Stroppel: Dreisprung, 11,84 m

Johanna Siebler
100m, 12,63 sec
300m, 42,38 sec
80 m Hürden, 11,76 sec
Weitsprung, 5,53 m
4-Kampf, 2301 Punkte
7-Kampf, 4002 Punkte
Block S/S, 2896 Punkte

Beim Ländervergleichskampf mit Luxemburg, Moselle, Saarland und Pfalz sammelten Lisa Kramer (4 x 100 m Staffel) und Johanna Siebler (60 m Hürden, Kugel und 4 x 100 m Staffel) für das Badische Team wichtige Punkte, die zum Sieg verhalfen.

Der Vorstand des LC Überlingen

Hinten: stehend von links:
Tobias Heemann (Direktor Augustinum, Kassenwart),
Bernd Siebler (Diplomsportlehrer, Trainer, 1. Vorsitzender)

Vorne von links:
Cordula Haselwander (Sportwissenschaftlerin),
Steffi Elsenhans (Physiotherapeutin),
Andrea Jurtz (im medizinischen Dienst tätig),
Ute Kramer (Gymnasiallehrerin, 2. Vorsitzende)

Trainer U14 und älter

Die drei Trainer des LC Überlingen beim Saisonabschluss in Weingarten im Gespräch: Bernd Siebler, Clara Siebler und Rosa Braun (v. l.).

Bernd Siebler: Vorsitzender und Trainer

Ich bin in Großschönach, einer kleinen Gemeinde im Hinterland des Bodensees aufgewachsen. Als aktiver Sportler spielte ich in Großschönach und Pfullendorf Fußball. An der Universität Konstanz studierte ich Sport, Biologie, Politik und Deutsch auf Lehramt. Meinen Abschluss habe ich an der Deutschen Sporthochschule in Köln als Diplomsportlehrer gemacht.

Seit einem Jahr bin ich für den LC Überlingen als Vorsitzender und Trainer tätig. Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen bereitet mir viel Freude. Es ist für mich unheimlich schön zu sehen, wie sich der Verein in nur einem Jahr in allen Bereichen positiv entwickelt hat.

Außerdem bin ich seit 16 Jahren Inhaber der Firma Siebarta, die hochwertige Möbel und Inneneinrichtungen gestaltet.

INTERSPORT®
PROFIMARKT
Im "LA PIAZZA"
88662 ÜBERLINGEN TEL. 07551/932670

Gruppe U14 und älter

Trainingszeiten im Winter:
Trainingszeiten im Winter

Di 17.00 – 19.30 Uhr: Kreissporthalle
Mi 18.30 – 21.00 Uhr: Wiestor-Sporthalle
Do 17.00 – 19.00 Uhr: Wiestor-Sporthalle
Fr + Sa nach Absprache: Ob den Mühlen

Gruppe U14 und älter

Als Trainer ist Diplomsportlehrer Bernd Siebler für alle Athleten U14 und älter zuständig. Inzwischen finden bis zu 30 Athleten wöchentlich den Weg ins Training. Darunter sind:

- Freizeitsportler, die sich einfach fit halten möchten und Freude an Bewegung haben,
- Wettkampfsportler, die regelmäßig ihre Leistungen verbessern wollen und
- Spitzenathleten, die zu den Besten in Deutschland gehören und die auf Europa- und Weltmeisterschaften trainieren.

Diese unterschiedlichen Bedürfnisse stellen eine Herausforderung dar und sind gleichzeitig auch eine Bereicherung des täglichen Trainings.

INTERSPORT®
SCHMIDT
MÜNSTERSTRASSE 34
88662 ÜBERLINGEN TEL. 07551/2233

Trainerinnen U10 und U12

Rosa Braun

Ich bin 18 Jahre alt und wohne in Überlingen. Seit der Gründung des Leichtathletik Clubs Überlingen bin ich dort als Athletin und seit Juni 2015 auch als Trainerin aktiv.

Ich besuche das Droste-Hülshoff Gymnasium in Meersburg und werde dort voraussichtlich 2017 mein Abitur machen.

Neben der Leichtathletik verbringe ich meine Freizeit mit Breakdance, Reiten und Klavier spielen.

Clara Siebler

Ich bin 18 Jahre alt und wohne in Deisendorf. Seit der Gründung des Leichtathletik Clubs Überlingen bin ich dort als Athletin und seit Juni 2015 ebenfalls als Trainerin aktiv.

Ich bin in der 12. Klasse der Justus-von-Liebig Schule, im sozialwissenschaftlichen Gymnasium. Ich werde voraussichtlich 2017 mein Abitur machen.

Außer der Leichtathletik spiele ich noch aktiv Volleyball. Bis Sommer 2015 habe ich in der Oberliga aktiv Handball gespielt. Ich entwerfe gerne die verschiedensten Kleidungsstücke und nähe diese dann auch selbst. Außerdem koche ich leidenschaftlich gerne.

Unsere »frischgebackenen« Trainerinnen Rosa Braun und Clara Siebler (rechts)

dr. philipp epe
Zahnarzt und Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Praxis für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Zahnerhaltung - Ästhetische Zahnheilkunde - Implantologie
Burgberg-Dienstleistungszentrum - Rosenhag 6 - 88662 Überlingen
www.dr-epe.de - Tel.: 07551/61456

Gruppen U10 und U12

Trainingszeiten im Winter:
Di 17.00 – 18.30 Uhr
Kreissporthalle

Lehrgang in Kinderleichtathletik

Bevor die erste Trainingseinheit mit den Kindern begann, entschlossen wir uns, einen Kinderleichtathletik Lehrgang zu besuchen. Dort lernten wir unterschiedliche Methoden kennen, Kinder an die verschiedenen Disziplinen heranzuführen, wobei auch die sozialen und pädagogischen Aspekte berücksichtigt wurden. Da wir noch mehr Wissen und Ideen über die Gestaltung einer gelungenen Trainingsplanung sammeln wollten, entschieden wir uns, mit der Ausbildung des C-Trainers im Leistungssport zu beginnen, was uns glücklicherweise der LC Überlingen ermöglichen konnte.

C-Trainer Ausbildung

Bei der C-Trainer Ausbildung in der Landessportschule in Albstadt-Tailfingen eigneten wir uns zunächst in der Theorie und später dann auch in der Praxis verschiedene Methoden über das Erlernen der unterschiedlichen Disziplinen an. Zudem wurden uns grundlegende Themen der Sporttheorie nahegebracht, wie zum Beispiel Koordination, Kondition und Verletzungsvorbeugung.

Freude am Sport steht im Vordergrund

Die Ausbildung hilft uns dabei, unsere Trainingseinheiten in Überlingen mit den U10 und U12 Athleten abwechslungsreich zu gestalten und neue Ansätze mit einzubringen. Was den Kindern natürlich immer sehr viel Spaß bereitet, sind die Spiele und die kleinen »Wettkämpfe«, die wir mit ihnen machen. Das gegenseitige Herausfordern ist unheimlich wichtig für sie und es ist unser Wunsch, dass sie diese Freude an der Leichtathletik und insgesamt am Sporttreiben behalten. Ein weiteres Anliegen ist es, dass die Kinder lernen, miteinander Sport zu treiben und dabei ein faires Sportverständnis aufbauen.

Rosa Braun und Clara Siebler

Sportler-Portrait

Luisa Jansen

Alter: 7

Persönliche Höhepunkte

1. Platz Hallensportfest TUS Meersburg Dreikampf
1. Platz Herbst-Mehrkampf 2015 der LG Welfen

Seit wann betreibst Du Leichtathletik?
Seit Sommer 2014.

Wie bist Du dazu gekommen?
Durch unseren Freund Florian Elsenhans.

Was gefällt Dir daran, was nicht?
Mir gefällt alles.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?
50 m Sprint.

Welche Disziplin liegt Dir gar nicht?
Weitwurf.

Dein schönster Leichtathletikmoment:
Als ich in Meersburg und Weingarten den ersten Platz belegte.

An wie vielen Wochentagen trainierst Du?
1 x pro Woche.

Hast Du einen Glücksbringer für Wettkämpfe?
Ja, meine kleine Puppe.

Worauf bist Du besonders stolz?
Dass Johanna in meinem Leichtathletik Club ist.

Betreibst Du noch andere Sportarten?
Ja, ich spiele noch Fußball (F-Jugend).

Mit was verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?
Leichtathletik.

Was ist typisch für Dich?
… dass ich immer anderen helfe.

Das bist Du – in drei Worten:
fröhlich, unbeschwert und süß.

Dein Lieblingsessen?
Salzkartoffeln mit Spinat und Fischstäbchen.

Deine Lieblingsgruppe (Dein Lieblingssong)?
36 Grad.

Wer oder was strapaziert Deine Nerven?
Meine Brüder.

Mit wem würdest Du gerne mal einen Tag lang tauschen?
Mit Johanna.

Dein Berufswunsch?
Trainerin.

Vogt & Sitta GbR

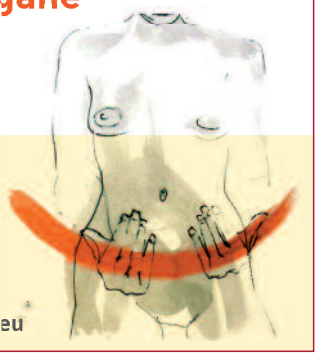
HEIZUNG
SANITÄR
SOLAR

Schützenstraße 8 · 88699 Frickingen · Tel. 0 75 54 / 210 466 0 · Fax 0 75 54 / 210 466 1
e-Mail: info@vogtundsitta.de

www.vogtundsitta.de

Beratung und Training rund um das Thema Becken - Beckenboden - Beckenorgane

Rumpfstabilisationstraining
für SportlerInnen



bewegungszentrum
Cordula Haselwander

Hauptstraße 34, 78247 Hilzingen, Telefon 07731-793774,
info@bewegungszentrum.eu, **www.bewegungszentrum.eu**

Kachelöfen
Heizkamine
Kaminöfen

REISCHMANN

Nussdorfer Straße 55
88662 Überlingen
Tel. 07551-4197
Fax 07551-1710

E-Mail: info@ofenbau-reischmann.de · www.ofenbau-reischmann.de

Sportler-Portrait

Florian Elsenhans

Alter: 10

Persönliche Höhepunkte
Regionalmeister 800 Meter

Bestleistungen
Wurf: 39,5 m
Weitsprung: 3,88 m
Hochsprung: 1,14 m

Seit wann betreibst Du Leichtathletik?
Seit 2 Jahren.

Wie bist Du dazu gekommen?
Ich bewege mich gerne.

Was gefällt Dir daran, was nicht?
Mir gefällt alles, vor allem aber die verschiedenen Disziplinen.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?
Speer, Kugel und Hürden.

Welche Disziplin liegt Dir gar nicht?
Weitsprung.

Dein schönster Leichtathletikmoment:
Als ich Regionalmeister geworden bin.

An wie vielen Wochentagen trainierst Du?
An 3 Tagen.

Hast Du einen Glücksbringer für Wettkämpfe?
Ich habe ein Armband.

Worauf bist Du besonders stolz?
Dass ich mich motivieren kann.

Betreibst Du noch andere Sportarten?
Turnen.

Mit wem verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?
Mit meinen Freunden.

Was ist typisch für Dich?
… dass ich gute Laune habe.

Das bist Du – in drei Worten:
fröhlich, argumentationsfreudig, witzig.

Dein Lieblingsessen?
Schnitzel.

Deine Lieblingsgruppe (Dein Lieblingssong)?
Florida.

Wer oder was strapaziert Deine Nerven?
Mein kleiner Bruder.

Mit wem würdest Du gerne mal einen Tag lang tauschen?
Mit Usain Bolt.

Dein Berufswunsch?
Architekt.

stoffARTen
zieht an

Schneider- und Modeatelier
Karin Klausmann
Damenschneidermeisterin

Lindenstraße 3
88662 Überlingen

Tel.: 07551 / 9362160

10% Einkaufsrabatt*
bei Vorlage dieses Coupons
bis 31.06.2016.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

* Nur gültig für Ware aus unserem regulären Stoffsortiment

Feinkostladen:
Dienstag & Freitag
9:00-13:30, 14:30-19:00
Donnerstag
14:30-19:00
Samstag
11:00-14:00

De Sanctis
Feines Aus Italien

Seit über 40 Jahren italienische Spezialitäten,
{ frischer Trüffel Käse, Wurst u.v.m }
feine Weine & Partyservice

De Sanctis Rengoldshauserstr. 7, 88662 Überlingen
Tel: 07551-4304 info@de-sanctis.de www.De-Sanctis.de

BOMMER
Bad & Wärme zum Wohlfühlen

Ihr Partner für schöne Bäder, moderne Wärme und 365 Tage Kundendienst

Bad • Sanitär • Heizung • Wartung • Kundendienst

Bommer GmbH Rengoldshauserstr.12 88662 Überlingen www.bommer.info

Auf ein SportAktiv mit Oliver Traupe von den Kiwanis

Nachdem die Kiwanis den LC Überlingen mit 2900 Euro unterstützt haben, treffen wir uns heute mit ihrem Vorsitzenden, Oliver Traupe, zu einem Interview.

Herr Traupe, Sie sind Vorsitzender der Kiwanis Überlingen. Können Sie uns ein bisschen mehr darüber erzählen, welche Projekte die Kiwanis unterstützen?

Die Kiwanis Überlingen sind Teil eines Serviceclubs, der weltweit organisiert ist. Wir unterstützen hauptsächlich Projekte, die Kindern und Jugendlichen zugutekommen. In diesem Jahr feiern wir sogar das 100-jährige Bestehen der Kiwanis.

Das ist sehr beeindruckend. Und wie kommen Sie an die entsprechenden Gelder?

Wir haben jedes Jahr einen Stand auf dem Promenadenfest und zur Fasnacht betreiben wir das Dschungel-Camp. Das ist so eine Art Partykneipe, wie es sie zur Fasnacht in Überlingen häufiger gibt. Dazu kommen dann noch Spendengelder oder kleinere Aktionen, die wir spontan ins Leben rufen. Außerdem unterstützen wir nicht nur in finanzieller Form, sondern auch durch Arbeitseinsätze oder durch das Vermitteln von entsprechenden Kontakten.

Na, dann freuen wir uns schon auf die nächste Fasnacht und treffen uns alle in Ihrem Dschungel-Camp! Wie viele Mitglieder haben Sie eigentlich?

Die Kiwanis spendeten 2900 Euro an den LC Überlingen. Davon wurden eine moderne Zeitmessanlage, Speere und Kugeln angeschafft. Die Zeitmessanlage entwickelte sich zu einem unersetzlichen Wettkampf- und Trainingsmittel.

Der Kiwanis Club Überlingen hat 22 Mitglieder. Nach den Rotariern und den Lions sind wir der drittgrößte Service-Club weltweit. Unsere Mitglieder rekrutieren sich aus allen Berufen und aus allen Gesellschaftsschichten. Alle Mitglieder stimmen gemeinsam darüber ab, welche Projekte im laufenden Jahr gefördert werden.

Toll, dass sich so viele ehrenamtlich engagieren! Was genau führte Sie zu der Entscheidung den LC Überlingen zu unterstützen?

Ich habe bei einem Gespräch mit Frau Kramer von der Gründung des LC Überlingen erfahren. Da wir gerne regionale Projekte unterstützen, fiel uns die Entscheidung nicht schwer. Wir fanden es gut, dass nicht nur der Spitzensport, sondern auch der Breitensport seinen Platz im Verein hat.

Sie arbeiten als Physiotherapeut und haben eine eigene Praxis. Für wie wichtig erachten Sie regelmäßigen Sport bei Kindern und Jugendlichen?

Gerade im Wachstum halte ich Sport für sehr wichtig, da er sehr zur positiven Entwicklung der Kinder beitragen kann. Dabei spielt es eine wichtige Rolle, dass der Sport den Körper gleichmäßig trainiert, was bei der Leichtathletik durch die verschiedenen Disziplinen gewährleistet ist.

Welche Sportart halten Sie persönlich für die geeignetste?

Ich halte Schwimmen, Fahrradfahren und Leichtathletik für ideal.

Wir freuen uns sehr, dass Sie hinter unserem Verein stehen und fänden es natürlich toll, wenn Sie uns auch in Zukunft wieder unterstützen könnten.

Vielen Dank für das nette Gespräch!

Das Interview hat Ute Jansen geführt.

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilkunde

Dr. med. Jacqueline Metzner
Ärztin
Zusatzbezeichnungen
Naturheilverfahren und Akupunktur

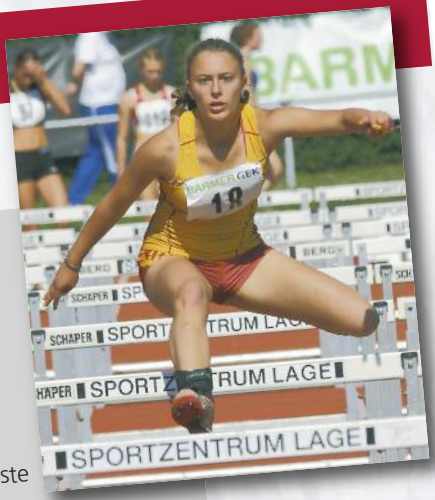
Qi|nergie

Neufracher Str. 8, 88682 Salem, Tel. 0 75 53 - 91 67 111
www.dr-metzner.eu info@dr-metzner.eu
Privatpraxis – Termine nach Vereinbarung

Sportler-Portrait

Kathrin Haselwander

Alter: 14



Persönliche Höhepunkte
4. Platz Badische Meisterschaften Kugel
1. Platz Badische Meisterschaften Staffel
2. Platz Badische Meisterschaften Diskus
6. Platz Süddeutsche Meisterschaften Diskus

Bestleistungen
Kugel: 11,20 m / 28. Platz Deutsche Bestenliste
Block Wurf: 2408 Punkte / 29. Platz Dt. Bestenliste
Diskus: 25,52 m

Seit wann betreibst Du Leichtathletik?
Seit 6 Jahren.

Wie bist Du dazu gekommen?
Durch Freunde von uns.

Was gefällt Dir daran, was nicht?
Mir gefällt eigentlich alles, vor allem, dass man sich vielseitig bewegt.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?
Diskus und Hürden.

Welche Disziplin liegt Dir gar nicht?
Hochsprung.

Dein schönster Leichtathletikmoment:
Als ich mich in Löffingen für die Deutschen Meisterschaften im Block Wurf qualifiziert habe.

… und Dein schlimmster:
Eine Verletzung im Training.

An wie vielen Wochentagen trainierst Du?
An 4 Tagen.

Worauf bist Du besonders stolz?
Dass ich vielseitig bin.

Betreibst Du noch andere Sportarten?
Nein, nicht im Verein.

Mit was verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?
Lesen, Hörbücher anhören, Skat spielen, mit Freunden zusammen sein, im Garten sein.

Was ist typisch für Dich?
… dass ich lieber Kontaktlinsen trage als meine Brille.

Das bist Du – in drei Worten:
zurückhaltend, fröhlich, dickköpfig.

Dein Lieblingsessen?
Kartoffeln mit Auberginen und Tomatensoße.

Deine Lieblingsgruppe (Dein Lieblingssong)?
»All of me« von John Legend und »Hallelujah« von Lisa Lois.

Wer oder was strapaziert Deine Nerven?
Manchmal mein kleiner Bruder.

Mit wem würdest Du gerne mal einen Tag lang tauschen?
Mit meiner Freundin.

Dein Berufswunsch?
Am liebsten irgendetwas am Theater.

Kelo-Sauna
Erdsauna
Rauchsauna
Sanarium
Infrarotkabine
Dampfbad
Salzgrotte
Bambussauna
Onsenbad
Ruhe-Oase ‚1001 Nacht'
Kaminecke
Steinduschen
Außenpool
Seezugang
Saunabar
Restaurant
Solarium
Wellness
Massagen
Parken frei

karl-wolf-straße 33
D·78315 **radolfzell**

fon +49 . 77 32 . 940 63 30
fax +49 . 77 32 . 940 63 40

www.bora-sauna.de
info@bora-sauna.de

INTERSPORT Profimarkt La Piazza

Das Sportfachgeschäft im Einkaufscenter La Piazza zählt zu den großzügigsten Sponsoren des LC Überlingen. Alle Mitarbeiter in Norbert Herrmanns Team sind selbst begeisterte Sportler. Dadurch sind sie noch besser in der Lage, sich in die Wünsche der Sportler und Sportlerinnen hineinzuversetzen und diese äußerst kompetent zu beraten. Der Intersport Profimarkt ist eine hervorragende Anlaufstelle für Athleten, zumal man hier ein riesiges Angebot an Sportschuhen vorfindet. Der Sportladen versorgt unsere Athleten nicht nur mit speziellen Leichtathletikschuhen zu Vereinspreisen, sondern stattet sie zusätzlich mit Wettkampf- und Vereinskleidung aus.

Für den Intersport Profimarkt und den LC Überlingen ist dies eine »Win-win-Situation«. Geschäftsleiter Norbert Herrmann unterstützt den LC Überlingen gerne: »Für Leichtathletik-Interessierte habe ich jetzt mit dem LC Überlingen eine Anlaufstelle und einen Ansprechpartner, den ich empfehlen kann. Die Intensität des Trainings und die bisherigen Erfolge beeindrucken mich. Ich finde es toll, was Bernd Siebler in so kurzer Zeit auf die Beine gestellt hat!«

Wir sind der Meinung, dass unser Verein vom INTERSPORT Profimarkt La Piazza sehr profitiert und möchten uns an dieser Stelle recht herzlich dafür bedanken!

Gold bei den Deutschen Meisterschaften 2015

Johanna Siebler wurde in Lage Deutsche Meisterin im Siebenkampf.

Höhepunkt der Saison 2015 war die Teilnahme einiger unserer Athletinnen an den Deutschen Meisterschaften (DM) in Köln, Jena und Lage. Johanna Siebler krönte ihre super Saison und gewann Gold im Siebenkampf. Luisa Stroppel schrappte knapp an Bronze vorbei und denkt schon weiter: »Mein Traum ist ein Platz auf dem Siegertreppchen 2016!«, meinte sie im anschließenden Interview.

Bemerkenswert sind auch die Mehrfach-Qualifikationen: Kathrin Haselwander (Block Wurf und Siebenkampf), Lisa Kramer (Block Sprint-Sprung und Siebenkampf) und Johanna Siebler (Block Sprint-Sprung und Siebenkampf). Da die Teilnahme aber aus Gründen des Athletenschutzes im Mehrkampf auf eine Disziplin beschränkt ist, fiel die Wahl auf den Siebenkampf und nicht auf die Blöcke. Dass die Deutschen Meisterschaften für alle Athletinnen – auch für die »Wiederholungstäter« – ein wirklich besonderes Ereignis sind, zeigt das Interview.

Qualifikationen, Ergebnisse, Ausschnitte aus dem Interview auf einen Blick:

Qualifikationen

Die Qualifikation zu den deutschen Meisterschaften wurde erreicht von

- Luisa Stroppel im Dreisprung (U18)
- 4 x 100 m Staffel (U16), 50,77 sec: Sara-Lina Heemann, Kathrin Haselwander, Lisa Kramer, Johanna Siebler
- Kathrin Haselwander, Lisa Kramer, Johanna Siebler im Mannschafts-Siebenkampf (U16), 10313 Punkte

- Johanna Siebler (W15) im Siebenkampf, 3997 Punkte und 80 m Hürden, 11,76 sec
- Kathrin Haselwander (W14) im Block Wurf, 2408 Punkte
- Lisa Kramer (W14) im Block Sprint-Sprung, 2526 Punkte

Ergebnisse

- DM im Siebenkampf, Lage:
  1. Platz für Johanna Siebler (W15), 4002 Punkte
- DM im Dreisprung, Jena:
  4. Platz für Luisa Stroppel (U18), 11,57 m
- DM im 80 m Hürdensprint, Köln:
  4. Platz für Johanna Siebler (W15), 11,88 sec
- DM im Mannschaft-Siebenkampf, Lage:
  8. Platz für Kathrin Haselwander, Lisa Kramer, Johanna Siebler (U16), 10 068 Punkte
- DM 4 x 100 m Staffel, Köln:
  19. Platz (U16), 51,24 sec: Lena Ahlering, Kathrin Haselwander, Lisa Kramer, Lea Riede, Johanna Siebler

Die Staffel erreichte bei den Deutschen Meisterschaften den beachtlichen 16. Platz: Lisa Kramer, Kathrin Haselwander, Johanna Siebler, Lea Riede und Lena Ahlering (v.l.).

Fan-Unterstützung bei den Deutschen Meisterschaften in Lage

Luisa Stroppel wurde bei den Deutschen Meisterschaften in Jena im Dreisprung Vierte.

Interview

Q1: Hat dich die Qualifikation überrascht?

Johanna: Nein – ich hatte die Qualifikation schon im Vorjahr erreicht. Nach dem Wintertraining habe ich gewusst: Das kann gut werden!

Kathrin: In der Staffel war die Qualifikation früh klar. Den Siebenkampf hatte ich nach der Verletzung im Frühjahr eigentlich abgeschrieben.

Q2: Wie hast du dich vorbereitet?

Johanna: Im Winter – in der Halle – vor allem Sprinttraining. Ab Frühjahr dann – im Freien – kam Speerwurf dazu. 4 Wochen vor dem Wettkampf mentales Training mit Atemübungen.

Lea: Nur kurz, denn ich wusste ja erst einen Monat vor dem ersten Wettkampf von der Teilnahme. Staffelübergabe haben wir dann viel geübt.

Lisa: Intensives Training in den Wochen vor dem Wettkampf, tägliche Atemübungen.

Q3: Warst du aufgeregt?

Kathrin: Ja und wie! Die Aufregung hat leider eher geschadet. Nach den ersten zwei eher schlechten Kugelstößen habe ich es mit Atemübungen versucht, es ging dann ein wenig besser.

Luisa: Ehrlich gesagt: Nein, ich habe ja inzwischen Wettkampfroutine. Ich versuche immer positiv zu denken und einen klaren Kopf zu haben.

Q4: Was – oder wer – hat dich vor Ort beeindruckt?

Kathrin: In unserer Klasse hatten wir eine überragende Siebenkämpferin, die 5,93 Meter sprang: Die Leistung von Annkathrin Hoven fand ich bemerkenswert.

Lisa: Die strengen Regeln in Köln.

Q5: Was machst du kurz vor dem Start – hast du ein Wettkampfritual?

Johanna: Im Kopf den Bewegungsablauf durchgehen, vor allem beim Hochsprung.

Kathrin: Abklatschen mit den anderen aus der Mannschaft.

Lea: Ich gehe die Stabübergabe nochmal durch.

Luisa: Trainerhinweise nochmal mental durchgehen. Mir selber Mut zusprechen, zum Beispiel mit »Das schaffst Du«.

Q6: Wie ist es gelaufen, was nimmst du im Rückblick mit?

Kathrin: Es war durchwachsen, ich war zu aufgeregt. Beim nächsten Mal versuche ich lockerer zu bleiben.

Lea: Es war super mit zu dürfen und eine tolle Erfahrung. Die anderen Athleten haben mich beeindruckt.

Lisa: »Dabeisein ist alles«. Nicht aufgeben, auch wenn's mal nicht so läuft.

Q7: Was gab es sonst Aufregendes (außer Sport)?

Johanna: Sushi essen in einem all-you-can-eat Restaurant in Köln!

Lea: Mit den anderen »Tabu« spielen unterwegs.

Q8: Hast du schon neue Ziele für die kommende Saison?

Johanna: Natürlich wäre eine Teilnahme an den Europameisterschaften traumhaft – vielleicht werde ich ja von der Bundestrainerin Eva Rapp nominiert.

Kathrin: Mich für die Deutschen Meisterschaften 2016 qualifizieren, im Block Wurf [Anmerkung der Redaktion: Diskus, Kugel, 100m, Weitsprung und Hürdenlauf].

Lea: Ich bin jetzt neu dabei – das Training macht Spaß und ich möchte dabeibleiben.

Lisa: Für den Blockwettkampf die Qualifikation schaffen!

Luisa: Eine neue persönliche Bestleistung möchte ich schaffen. Mein Traum ist ein Platz auf dem Podest bei den Deutschen Meisterschaften 2016!

Das Interview führten Ute und Michael Kramer

Sportler-Portrait

Sara-Lina Heemann

Alter: 13

Persönliche Höhepunkte
2. Platz Deutscher Mehrkampf
1. Platz Badische Meisterschaften Staffel
1. Platz Talentsichtung Baden

Bestleistungen
Stabhochsprung: 2,82 m / 5. Platz Dt. Bestenliste
60 m Hürden: 10,02 sec
75 m Sprint: 10,39 sec
Weitsprung: 4,80 m
Hochsprung: 1,44 m
7-Kampf: 3205 Punkte

Seit wann betreibst Du Leichtathletik?
Seit April 2013.

Wie bist Du dazu gekommen?
Über meine holländische Trainerin Tamara im Sportinternat.

Was gefällt Dir daran, was nicht?
Man kann echt zeigen, was in einem steckt. Es macht super Spaß. An Leichtathletik ist nichts auszusetzen.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?
Stabhochsprung.

Welche Disziplin liegt Dir gar nicht?
Ballwurf.

Dein schönster Leichtathletikmoment:
Als ich am 10. Oktober in Mannheim bei der Talentsichtung Erste in ganz Baden geworden bin.

… und Dein schlimmster:
Als mein Trainer Michael Hoffmann (MTG Mannheim) gestorben ist.

An wie vielen Wochentagen trainierst Du?
An 4 – 5 Tagen.

Worauf bist Du besonders stolz?
Dass ich im Stabhochsprung 2,80 m springe.

Betreibst Du noch andere Sportarten?
Ich habe 9 Jahre lang Kunstturnen betrieben, aber im Winter 2014 aufgehört.

Mit wem verbringst du am liebsten Deine Freizeit? Mit meinen Geschwistern.

Was ist typisch für dich?
… dass ich in Hindernissen keine Probleme, sondern Herausforderungen sehe.

Das bist Du – in drei Worten:
zuverlässig, zielstrebig, fürsorglich.

Dein Lieblingsessen?
Pfannkuchen, Nudeln, Gemüse und Obst.

Deine Lieblingsgruppe (Dein Lieblingssong)? Bastille, Lindsey Stirling.

Wer oder was strapaziert Deine Nerven?
Latein oder meine Schwester, wenn sie »Atemlos« singt.

Mit wem würdest Du gerne mal einen Tag lang tauschen?
Mit meinem Meerschweinchen, weil es sich den ganzen Tag lang von Karotten, Gurken und Paprika ernähren darf.

Dein Berufswunsch? Meeresbiologin, Tierärztin, am liebsten Berufssportlerin.

Tierarztpraxis Seyfried
Klassische Homöopathie

Für die Gesundheit Ihres Tieres

Sprechzeiten nach Voranmeldung

Telefonische Sprechzeiten für Homöopathiekontrollen:
Mo und Do: 8.30 – 9.00 Uhr
18.00 – 18.30 Uhr
Di, Mi, Fr: 8.30 – 9.00 Uhr

Tierarztpraxis Seyfried
Am Bacheck 7 · 88662 Überlingen-Deisendorf
Tel. 0 75 51 / 97 09 11
Email: termine@praxis-seyfried.de

Sportler-Portrait

Cedric Möller

Alter: 12

Persönliche Höhepunkte
3. Platz Internationales Schülermeeting 2015 in Třebí Staffel
1. Platz Kreis-Mehrkampfmeisterschaften 2015 in Weingarten Vierkampf

Bestleistungen
Hochsprung: 1,20 m
75 m: 11,0 sec
Weitsprung: 4,18 m
Ball: 25 m

Seit wann betreibst Du Leichtathletik?
Seit Herbst 2014.

Wie bist Du dazu gekommen?
Durch meinen Vater.

Was gefällt Dir daran, was nicht?
Mir gefällt, dass man sich viel bewegt.

Was ist Deine Lieblingsdisziplin?
Sprint.

Welche Disziplin liegt Dir gar nicht?
Ballwurf.

Dein schönster Leichtathletikmoment:
Als ich endlich 4,18 m gesprungen bin.

… und Dein schlimmster:
Als ich in Weingarten im Sprint unter meiner Leistung war.

An wie vielen Wochentagen trainierst Du?
An 2 Tagen.

Worauf bist Du besonders stolz?
Auf den 3. Platz in Třebí beim Internationalen Schülermeeting.

Betreibst Du noch andere Sportarten?
Tae-Kwon-Do.

Mit was verbringst du Deine Freizeit am liebsten?
Fußballspielen und mit Freunden spielen.

Was ist typisch für Dich?
… dass ich viel vergesse oder verliere.

Das bist Du – in drei Worten:
freundlich, zuvorkommend, schüchtern.

Dein Lieblingsessen?
Pfannkuchen und Pizza.

Deine Lieblingsgruppe (Dein Lieblingssong)?
Die Toten Hosen mit »An Tagen wie Diesen«.

Wer oder was strapaziert Deine Nerven?
Die Hausarbeit.

Mit wem würdest Du gerne mal einen Tag lang tauschen?
Mit Vettel oder Neuer.

Dein Berufswunsch?
Pilot.

Mehmet Scholl meint:

„Immer schön den Preis flach halten."

Der Dacia Duster

Deutschlands günstigster SUV

schon ab 10.690,– €*

3 JAHRE GARANTIE bis 100 000 km

Dacia Duster SCe 115 4x2: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 7,7; außerorts: 5,6; kombiniert: 6,4; CO_2-Emissionen kombiniert: 145 g/km. Dacia Duster Essentiel: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 7,1 – 6,4; CO_2-Emissionen kombiniert: 165 – 145 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie!

DACIA

www.dacia.de

Autohaus Canic

AUTOHAUS CANIC GMBH
DACIA VERTRAGSHÄNDLER

RENGOLDSHAUSER STR. 2 • 88662 ÜBERLINGEN
TEL.: 07551/937638-0 • **WWW.CANIC.DE**

*Unser Barpreis für einen Dacia Duster Essentiel SCe 115 4x2. Abbildung zeigt Dacia Duster Prestige mit Sonderausstattung.

Leichtathletik Club Überlingen e.V.
Fördermitgliedschaft – Beitrittserklärung

Nachname: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ ☐ männlich ☐ weiblich Beruf: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Handy: _____

E-Mail-Adresse: _____ Beitrittsdatum: _____

Beitragshöhe

Ich möchte den LC Überlingen e.V. monatlich mit folgendem Beitrag unterstützen:

☐ 10,– € monatlich

☐ 20,– € monatlich

☐ 50,– € monatlich

☐ _____ ,– € monatlich

Mit meiner Unterschrift trete ich dem Leichtathletik Club Überlingen e.V. als Fördermitglied bei.
Die Mitgliedschaft verlängert sich jeweils automatisch, wenn nicht drei Monate vor Halbjahresende schriftlich gekündigt wird.

Datenschutz

Mitgliederdaten werden für die interne Bearbeitung elektronisch gespeichert. Das Mitglied ist damit einverstanden, dass Personenabbildungen und personenbezogene Daten medienunabhängig und ohne weitere Genehmigung zum Zwecke der sachgerechten Öffentlichkeitsarbeit im Vereinsinteresse in Medien und Internetdarstellungen bis auf Widerruf verwendet werden dürfen.

Ort, Datum, Unterschrift
(Bei Minderjährigen Name und Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzugsermächtigung: Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (s. oben) widerruflich, die von mir / uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem / unserem Konto einzuziehen.
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige / wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (s. oben) Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (s. oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Jahresbeiträge werden im Januar eines jeden Jahres eingezogen. Erstbeiträge werden jeweils im Folgemonat des Beitrittsdatums eingezogen.

Angaben des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Name: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

Ort, Datum, Unterschrift
(Ich bestätige hiermit ein Duplikat dieser Beitrittserklärung erhalten zu haben)

Leichtathletik Club Überlingen e.V.
Am Bacheck 7
88662 Überlingen

Telefon (0 75 51) 970 913
Fax (0 75 51) 970 912
E-Mail: training@lc-ueberlingen.de
Internet: www.lc-ueberlingen.de

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00001516993
Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt
Bankverbindung: Volksbank Überlingen
IBAN: DE88 6906 1800 0002 5014 06, BIC: GENODE61UBE

Kinder brauchen Sport und Bewegung und wir brauchen SIE als Förderer!

Liebe Freunde der Leichtathletik und des Sports,

unabhängig vom Alter oder der persönlichen Fitness hat Sport positive Auswirkungen auf unseren Körper und unseren Geist.

Sport baut Stress ab, entfacht Glückshormone, steigert das Selbstvertrauen, erhält die geistige Leistungsfähigkeit, verbessert die Gedächtnisleistung, fördert einen erholsamen Schlaf und die soziale Kompetenz.

Wir als Leichtathletik Club bieten ein Training für jede Alters- und Leistungsgruppe an und das bis zu 4 Mal die Woche. Vom Breitensport bis hin zum absoluten Spitzensport ist bei uns alles vorhanden.

Nach dem Motto »Wir bewegen jeden« sind alle Kinder und Jugendlichen in unserem Leichtathletik Club willkommen. Die Leichtathletik bietet genügend Abwechslung und jeder findet schon nach kurzer Zeit seine Stärken heraus und kann diese ausbauen.

Ein gut ausgebildetes Trainerteam begleitet und unterstützt die jeweiligen Gruppen und vermittelt vor allem eines: Viel Freude an der Bewegung!

Helfen Sie uns!

Damit wir dies dauerhaft leisten können brauchen wir IHRE Unterstützung als Förderer. Unsere beiliegende Unterstützungserklärung gibt Ihnen einen kurzen Überblick, welche Möglichkeiten Sie haben, um uns konkret zu helfen.

Bauen Sie mit uns das Fundament für den Leichtathletik Club Überlingen und eine sportliche Zukunft.

Werden Sie Förderer!

Vier Generationen einer Familie als Sportler, Förderer und Redakteur aktiv: Luisa Jansen, Uroma Anneliese Stadler (95 Jahre), Oma Heidrun Dett und Ute Jansen

Johanna Siebler in den Bundeskader nominiert

Nach der »Teamwoche Mehrkampf« wurde Johanna Siebler vom LC Überlingen für den Bundeskader nominiert. Einige der erfolgreichsten Deutschen Siebenkämpferinnen trainierten gemeinsam auf dem Lehrgang: hintere Reihe v.l.: Johanna Siebler, Sophie Hamann, Kristin Tuxford, Anna Maiwald, Mareike Rösing. vordere Reihe v.l.: Celina Leffler, Louisa Grauvogel, Vanessa Grimm, Elena Kelety, Lisa Maihöfer, Cindy Roleder.

Johanna Siebler vom Leichtathletik Club Überlingen wurde bei der »Teamwoche Mehrkampf« des Deutschen Leichtathletik Verbandes endgültig in den Bundeskader nominiert. Der fünftägige Lehrgang des Bundeskaders Sieben- und Zehnkampf fand im Bundesleistungszentrum in Kienbaum bei Berlin statt.

Teamwoche Mehrkampf in Kienbaum

Alle Mehrkampfbundestrainer waren während dieser Zeit anwesend und hatten ein lehrreiches und vielseitiges Training für Athleten und Heimtrainer zusammengestellt. Bernd Siebler, der gleichzeitig Trainer und Vater von Johanna Siebler ist, stand der jungen Athletin die ganze Woche zur Seite.

Zahlreiche Mehrkämpfer der Nationalmannschaft bereiteten sich während dieser Woche auf die kommende Saison vor. Sieben der acht C-Kader-Athletinnen wurden von Bundestrainerin Eva Rapp intensiv geschult. Johanna wurde als jüngste Kaderathletin von allen positiv aufgenommen und fühlte sich von Anfang an sehr wohl.

Eröffnet wurde die Trainingswoche von Cindy Roleder, der Vizeweltmeisterin im Hürdensprint. Als aktive Siebenkämpferin hatte sie sofort Zugang zu ihren jungen Kolleginnen. Sie trainierte wesentliche Elemente des Hürdensprints in Perfektion. Beeindruckend war ihre vollkommene Körperbeherrschung zwischen den Hürden. Die Siebenkämpferinnen hatten dadurch ein optimales Vorbild für Ihre Hürdentechnik.

Mit dem Bundestrainer zu weiteren Höhen

Schwerpunkte bildeten der Hochsprung und der Speerwurf. Jan-Gerrit Keil, Bundestrainer Hochsprung, vollzog in zwei Trainingseinheiten eine Einführung in die Grundlagen des Hochsprungs. In Kleingruppen wurden die Sportlerinnen von ihm in den verschiedenen Trainingsformen intensiv korrigiert.

Paradedisziplin Speerwurf

Ralf Wollbrück, Bundestrainer Speerwurf, bearbeitete die wesentlichen Elemente beim Speerwurf in akribischer Weise. Mit Videoaufzeichnungen wurden die Techniken der einzelnen Athletinnen detailliert analysiert. Anschließend wurden Verbesserungsvorschläge gemacht und direkt bei den weiteren Würfen umgesetzt. Bernd Siebler war zutiefst von den Fähigkeiten Wollbrücks beeindruckt: »Das war Analyse und Training auf allerhöchstem Niveau.«

In einer zweiten Einheit wurden anhand von Ballwürfen die letzten drei Schritte beim Speerwurf in alle Details zerlegt. Johanna erhielt von Bundestrainerin Rapp ein großes Lob, da sie im Speerwurf technisch weit fortgeschritten ist. In der kommenden Saison dürfte gerade bei ihren Würfen noch eine Leistungssteigerung zu erwarten sein.

Die Bundestrainerin führte am letzten Tag ins Krafttraining mit der Langhantel ein und zeigte erstklassige Methoden zur Stabilisation.

Peter Salzer, Kugelstoß-Trainerlegende am Olympiastützpunkt Stuttgart, war während der ganzen Woche mit seiner Athletin Lea Riedel von der LG Filder anwesend. Durch seine jahrzehntelangen Erfahrungen konnte er abends die Trainerkollegen mit seinem lexikalischen Wissen vorzüglich bereichern. So entwickelte

Unter den Augen von drei Bundestrainern konnte Johanna ihre Fähigkeiten im Speerwurf unter Beweis stellen.

sich die Teamwoche zusätzlich zu einer Kugelstoß-Fortbildung.

Rahmenprogramm

Die ehemalige Europameisterin im Speerwurf, Tanja Damaske, zeigte in ihrem Einführungsvortrag in die Sportpsychologie wertvolle Methoden auf, mit denen Athleten begleitend unterstützt werden können.

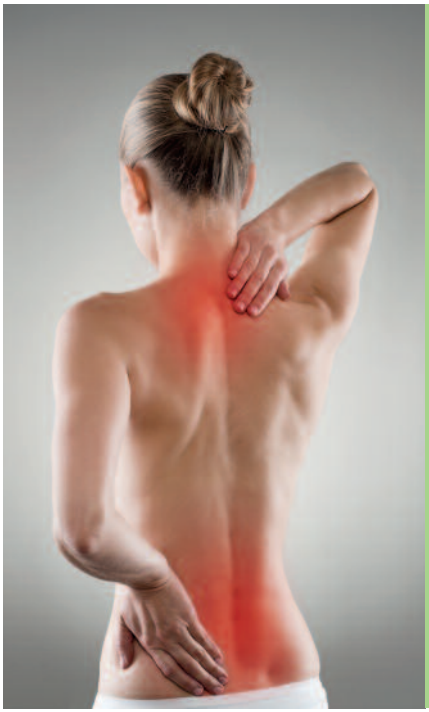
Ein abendliches Volleyballturnier in gemischten Mannschaften begleitete das gesellige Beisammensein im Bundesleistungszentrum. Die Athleten nutzten das Angebot an zahlreichen Regenerationsmaßnahmen, wie etwa der klassischen Massage, dem Eiswasser-Tauchbecken oder der Kältekammer bei minus 110 Grad.

Bundestrainer adelt die Elite des Deutschen Siebenkampfes

In der Abschlussbesprechung legte Frauen-Bundestrainer Wolfgang Kühne noch einmal besonderen Wert darauf, dass den jungen Athletinnen bewusst ist, dass sie die Elite des Deutschen Mehrkampfes darstellen: »Ihr seid unser hoffnungsvoller Nachwuchs, der unseren Deutschen Verband auf internationalen Wettkämpfen repräsentiert.« Da die älteren Athletinnen in den kommenden Jahren ausscheiden, werden die acht Athletinnen des C-Kaders in deren Fußtapfen treten.

Der nächste große Wettkampf für Johanna sind die Deutschen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften in Hamburg Ende Januar.

Bernd Siebler



Julia Heyn

RAUM FÜR GESUNDHEIT

Ganzheitliche Heilungskonzepte

Dorn – Breuß:
Natürlich schmerzfrei – Gesundheit ist ein Stück Lebensqualität

- REIKI
- Dorn-Breuß
- Bachblüten
- Schüßler-Salze
- TCM

Raum für Gesundheit
Christian-Lahusen-Straße 12
88662 Überlingen

Telefon: 0 75 51 - 83 10 174
E-Mail: info@raum-fuer-gesundheit-am-bodensee.de

www.raum-fuer-gesundheit-am-bodensee.de

Trainingslager in Rimini an Ostern 2015

Am 30. März 2015 fahren 10 Athletinnen und 3 Trainer und Betreuerinnen des LC Überlingen nach Rimini – ins Trainingslager. Während Zuhause der Winter noch einmal vorbeischaut, begrüßt uns Rimini mit Sonne, blauem Himmel, Wind und baldigem Sonnenbrand. Darauf waren wir alle nicht so richtig eingestellt.

Training auf »italienische Art«

Im etwas veralteten Stadion in Santarcangelo sind wir nicht alleine. An manchen Tagen sind über 200 Athletinnen gleichzeitig zugange. Nicht immer sind die gewünschten und geplanten Disziplinen frei. Gerade in den ersten Tagen ist viel schnelles Reagieren und Umdisponieren gefragt. Aber alle Athletinnen und auch ihr Trainer Bernd Siebler befinden sich mit viel Hingabe und Konzentration zweimal täglich auf dem Sportgelände.

Am zweiten Abend beginnen wir mit einer kleinen Theorieeinheit zum Thema Becken und Beckenboden. Da alle beteiligten Trainer und Betreuerinnen von der Wichtigkeit des Themas überzeugt sind, sind auch die Mädels offen und interessiert. So wird ab dem dritten Tag in kleinen Einzelsitzungen zusätzlich an der Beckenwahrnehmung gearbeitet.

Inzwischen taucht auch der eine oder andere Muskelkater auf. Da kommt es gerade recht, dass an zwei Nachmittagen der Platz gesperrt ist und wir nur die Vormittagseinheiten durchführen können. Einen freien Nachmittag verbringen die Jugendlichen in der Stadt beim Bummeln. Den anderen nutzen wir, um gemeinsam die älteste noch bestehende Republik der Welt – San Marino – zu besuchen. Wir schlendern durch die alte romantische Stadt mit ihrem wundervollen Ausblick auf die Abruzzen. Abends sind wir trotzdem müde. Zunehmend strengen auch die täglichen Fahrten zum Stadion und zurück an.

Schlafen, essen, trinken…

Aufgrund dieser Strapazen ist eine angenehme Unterkunft und gute Verpflegung wichtig. Morgens gibt es ein vorwiegend süßes Frühstücksbuffet, nachmittags und abends jeweils ein 3-Gänge-Menü mit einem reichhaltigen und bunten Salatbuffet. Jeder Gang darf ausgewählt werden und stellt uns damit vor so manche Übersetzungsherausforderung. Da bleibt die eine oder andere Überraschung nicht aus. Zu den »Auswirkungen« des täglichen Essens meinen Clara und Rosa (U20): »Abgesehen von den regulären Trainingseinheiten, haben wir in den Pausen Beach-Volleyball gespielt und nahmen täglich bis zu 10 mal die 80 Treppenstufen in Angriff. Das verschaffte uns

Vor dem Regierungspalast von San Marino, der ältesten Republik der Welt.

zwar keine Vorteile beim Training, aber dafür wurden die mehrgängigen kalorienhaltigen Mahlzeiten ordentlich verbrannt. Außerdem haben wir von jeder Mahlzeit nur die Hälfte gegessen...wir wollten ja unsere gute Figur behalten!«

Von Tag zu Tag lockert sich auch das Verhältnis zu unserem Kellner, der fast schon in der Lage ist, die Bestellungen vorherzusagen. Für die Erwachsenen bedeutet die nette Atmosphäre den ein oder anderen spendierten Grappa oder ein Glas Wein. Insgesamt ist die Hotelbelegschaft sehr angetan von unserer Gruppe, die sich freundlich und rücksichtsvoll verhält –

offensichtlich sind sie dort auch anderes gewohnt. Auch von unserer Seite geht ein herzliches Dankeschön an das nette Personal. All unsere Anliegen wurden freundlich und zuvorkommend behandelt und das Essen, vor allem das Buffet und die Desserts, waren immer »buonissimi«.

Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt…

Ab dem vierten Tag ändert sich das Wetter. Es wird windiger, stürmischer, manchmal regnet es und vor allem ist es kälter. Der einzige Vorteil: Das Stadion ist deutlich leerer. Die Mädels absolvieren ein Sprungtraining an den Treppen unterm Stadiondach. Höchstens zwei Gruppen sind auf dem Platz – bzw. auf der Bahn. Der »heilige« Fußballrasen in der Mitte darf – egal bei welchem Wetter – weder überquert noch in irgendeiner anderen Art und Weise von uns Leichtathleten berührt werden.

Das macht das Betreuen nicht leichter. Die Wurfanlagen befinden sich 200 m abseits und ähneln mehr einem Acker. Nicht mehr alle Athletinnen sind in der Lage täglich zwei Trainingseinheiten durchzuführen, obwohl der Trainer keine Powereinheiten, sondern die Technik in den Mittelpunkt des ganzen Trainingslagers stellt. Wir machen uns auf die Suche nach einer Alternative für das kommende Jahr und finden im Stadion von Riccione deutlich bes-

sere Bedingungen vor. Außerdem wäre auch die Anfahrt wesentlich kürzer.

Am Ostermontag scheint trotz kühler Temperaturen wieder die Sonne. Auf den Bergen im Umland liegt Neuschnee. Im Stadion findet ein letztes Training mit Fotoshooting statt. Alle sind müde und zufrieden. Vor uns liegt nur noch eine lange Heimfahrt, die sich dann länger hinzieht als erhofft. Zwischen Rimini und Mailand stehen wir vier Stunden im Stau und kommen kaum voran. Aus sieben Stunden Rückfahrt werden zwölf. Am San Bernadino schneit es.

Fazit

Rückwirkend betrachtet, ein Riesenkompliment an alle Beteiligten für dieses unkomplizierte und effektive Trainingslager. Die Saison kann starten und das nächste Trainingslager kann kommen.

Cordula Haselwander

San Marino hat Starkes zu bieten!

Riesenerfolg des Sommerfests

Der LC Überlingen feierte am 19. Juli sein erstes Sommerfest im Stadion »Ob den Mühlen« in Überlingen. Der Tag gab sich große Mühe ein wunderschöner Sommertag zu sein und so feierten wir mit zahlreichen Besuchern und Besucherinnen bei strahlendem Wetter, und trotz großer Hitze, ein tolles Sommerfest.

Schon bei den Vorbereitungen zeigte sich, dass verschiedene Wünsche und Anliegen in dieses Fest gesteckt wurden: An erster Stelle wollte sich der LC Überlingen vorstellen und sich mit der direkten Nachbarschaft des Stadions bekannt machen. Darüber hinaus war der Wunsch da, einen Tag mit den Vereinsmitgliedern zu verbringen und, last but not least, wollte der LC Überlingen die Kassensituation des jungen Vereins ein wenig aufbessern. Schließlich war der Verein schon mit hohen Anschaffungskosten für Geräte u.a. konfrontiert gewesen.

All dies konnte verwirklicht werden. Die Vorbereitungen und der Tag selbst forderten die Athleten, Mitglieder, Organisatoren und Eltern des jungen Vereins einerseits sehr, doch andererseits verband es sie auch.

Dafür möchten wir uns bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken – ohne euch wäre solch ein Fest nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank geht an die Familie Döring – Wally, Sandro und Carola – für die Organisation des gesamten Kaffee- und Kuchenverkaufs, an Familie Kramer für Auf-, Abbau und Grillwurstverkauf, an Steffi Elsenhans für die leckeren Waffeln, an Familie Haselwander für den Verkauf der Lose und an Henni Heemann für das Organisieren und Durchführen des Kinderparcours.

Tombola der Heemänner und -frauen war der Knaller

Bei Henni und Tobias Heemann liefen sowieso alle organisatorischen Fäden schon im Vorfeld zusammen und gipfelten in der super organisierten und bestückten Tombola. Die ganzen

Gewinne nahmen das Wohnzimmer von Familie Heemann im Vorfeld über Tage, wenn nicht gar Wochen in Beschlag. Die heiß begehrten Artikel und die Losung »jedes Los gewinnt« sorgten für viel Spaß und den vollständigen Ausverkauf. Ganz herzlichen Dank euch beiden!

Athleten laufen beim Sponsorenlauf für den Verein

Ein Höhepunkt des Sommerfests waren die jungen Leichtathleten mit ihren sportlichen Leistungen. Sie sammelten beim Sponsorenlauf Stadionrunden, die in bare Münze umgesetzt wurden. Die Idee war, dass jede Athletin und jeder Athlet selbst bestimmen kann, welches Gerät mit dem persönlich erlaufenen Geld gesponsert werden soll. Dank an die Trainer (Wally und Bernd) und sonstigen Helfer (Andrea Jurtz, Tobias und Henni), die den Lauf organisiert haben und auch an die jungen Wasserspritzer, die die Laufenden bei der Stange hielten.

So kam insgesamt ein stattlicher Betrag von beinahe 2000 € zusammen, der ausnahmslos für die Anschaffung neuer Geräte verwendet wurde und wird.

Ein herzliches Dankeschön vom gesamten Vereinsvorstand geht natürlich auch an alle Sponsoren aus den Familien und Freundeskreisen und an alle Firmen, die ihre Artikel für die Tombola so großzügig zur Verfügung gestellt haben.

Cordula Haselwander

Die Athleten des LC Überlingen liefen beim Sponsorenlauf für einen guten Zweck: pro gelaufener Runde wurden sie von privaten Förderern unterstützt, so dass von dem Geld zahlreiche Geräte angeschafft werden konnten.

Sponsoren

Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren der Sachspenden für die Sommerfesttombola.

Apotheke im La Piazza
Auto Bader Sipplingen
Bäckerei Diener
Bäreninsel Überlingen
Brillen Kitt Überlingen
dm Überlingen
Dr. Martin Ludwigshafen
Edeka Überlingen
Electronics Pfullendorf
Expert Überlingen
Feinsinn Chocolaterie
Flower Power Überlingen
Gaggli Nudeln Mengen
Genußecke Nußdorf
Intersport Überlingen
Klöber Owingen
Mc Donalds Überlingen
Osiander Überlingen
Physiotherapiepraxis Zacharopoulos
REWE Pfullendorf
Spielzeugland Überlingen
Stadtwerke Überlingen
Überlinger Nudelmanufaktur
Volksbank Überlingen
Wilbert & Wilbert Überlingen
Familie Lammermann-Wenk
Familie Angeline und Jens Ruff
Familie Elsenhans
Familie Heemann
Famlie Stroppel
Familie Janowicz

Sponsorenlauf

Bovio, Chiara: BlockX
Döring, Cosma: BlockX
Döring, Laetitia: Speer
Elsenhans Florian: Kugel
Faupel, Ina: BlockX
Haselwander, Kathrin: Disken
Haselwander, Stefan: Speere
Heemann, Sara-Lina: Speere, Wurfstäbe
Janowicz, Emilia: Kugel
Janowicz, Laetitia: Kugel
Jansen, Luisa: Speer
Jansen, Tim: Speer
Jurtz, Marisa: Wettkampfspeer, Hallenkugel
Kramer, Lisa: Speer
Möller, Cedric: Speer, Kugel
Nothnagel, Christin: Kugel, Sprungseil
Schmidt, Matthias: Kugel
Schmidt-Rüdt, Maik: Hallendiskus, Minihürden
Schmidt-Rüdt, Pia: BlockX
Siebler, Clara: BlockX
Siebler, Johanna: Speer
Stroppel, Luisa: Speer
Wachter, Helen: Wurfstäbe
Wachter, Lennart: Wurfstab

bäreninsel Fruchtgummi und mehr ...
dm HIER BIN ICH MENSCH HIER KAUF ICH EIN
REWE Besser leben.
Bäckerei Diener ... in Ruhe genießen!
Gaggli Frischeier-Nudeln
Brillen KITT Uhren+Schmuck
Franziskanerstr. 1-3 und Christophstr. 45
88662 Überlingen • www.kitt-online.de
Tel. 0 75 51/950 50 • Fax 0 75 51/950 522

Wir suchen

Im Verein gibt es viele Tätigkeiten,
für die wir tatkräftige Unterstützer benötigen:

Trainer, die uns im Training und bei Wettkämpfen unterstützen. Übungsleiterpauschale als Honorar.

Kassierer: Wir suchen einen neuen Kassierer, da der bisherige Kassierer in den erweiterten Vorstand wechselt.

Kampfrichter, die uns bei Wettkämpfen auf allen Ebenen unterstützen: Bezirk, Region und Land. Eine Ausbildung wird vom Bezirk organisiert.

Ehrenamtliche Helfer

- Sponsoring
- Redakteure für das Vereinsmagazin »Sprint«
- Akquise von Anzeigen im Vereinsmagazin »Sprint«
- Verteilung des Vereinsmagazins »Sprint«
- Akquise von Förderern
- Koordination der Sammelbestellungen von Vereinskleidung
- Pressearbeit
- Fotoarbeit bei Wettkämpfen
- Verwaltung des Fotoarchivs
- Betreuung der Homepage
- Kampfrichter-Organisation

Immer der richtige Partner an Bord!!!

GENERALI GRUPPE

GENERALI Versicherungen

Schutz unter den Flügeln des Löwen

Manfred Weber & Kollegen
ServiceAgentur Überlingen
Rengoldshauser Str. 9, 88662 Überlingen
Tel. 07551/83488-26 · Mobil 0172/9302301

Physiotherapie Zacharopoulos

Michael Zacharopoulos unterstützt den LC Überlingen seit der ersten Stunde. Der selbständige Physiotherapeut mit moderner und top ausgestatteter Praxis im obersten Stock des Facharztzentrums am Helios Spital, reserviert wöchentlich 1 bis 2 Behandlungseinheiten für die Kaderathletinnen. Dieses Angebot nehmen die Mädchen gerne an, zumal sie wissen, dass regelmäßige Behandlungen notwendig sind. Außerdem stellt er den Athletinnen seinen modernen und auf individuelle Bedürfnisse ausgerichteten »Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel« kostenfrei zur Verfügung.

Zacharopoulos ist seit vielen Jahren mit dem Leistungs- und Hochleistungssport verbunden. Sein früherer Arbeitsplatz am Olympiastützpunkt Rhein-Neckar Heidelberg öffnete ihm den speziellen Blick für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler sowie deren Bedürfnisse. Beim LC Überlingen hat er es nun ausschließlich mit Jugendlichen zu tun. Diese auf dem schmalen Grat zwischen Ausloten der körperlichen Leistungsfähigkeit und physischer Gesundheit zu begleiten ist eine anspruchsvolle Herausforderung.

Der LC Überlingen ist sehr froh, einen derart erfahrenen und kompetenten Berater an seiner Seite zu haben.

Herzlichen Dank dafür!

Werden Sie Sponsor!

Da kommen SIE ganz groß raus!

Haben Sie Lust einen 800 m-Lauf auf unserem Rücken zu bestreiten oder möchten Sie lieber als Speer durch die Luft fliegen?

Ihr Firmenlogo kann sogar auf dem Siegertreppchen landen – egal ob bei regionalen Wettkämpfen oder selbst bei den Deutschen Meisterschaften.

Alle Werbemaßnahmen und Sponsorenbeiträge Ihrerseits werden vom Finanzamt voll anerkannt und können als Betriebsausgaben abgesetzt werden.

Sie haben folgende Möglichkeiten für sich zu werben:

- Anzeigen in diesem Magazin
- Werbung auf unserer Homepage
- Als Namenssponsor sind Sie in alle Werbeaktivitäten eingebunden:
  – Wettkämpfe
  – Deutsche Meisterschaften
  – Sponsorenläufe
  – Talentsichtungen
- Sachspenden mit spezieller Firmenwerbung:
  – Ausrüstung (Speere etc.)
  – Hürden mit Werbung
  – Trikots Mannschaften
  – Trikots Stützpunkt / Regionalkader Bodensee
- Stabhochsprung Metall-Abdeckung
- Bandenwerbung

Werden Sie Sponsor!

Den Laufpass gegeben!

LC Überlingen bei Kinderolympiade aktiv

Auf der Überlinger Kinderolympiade ging es auch dieses Jahr hoch her. Am Ende hatten alle Kinder einen Stempel im Olympiapass und waren stolz.

Bei Sonnenschein und herrlichem Seeblick wurde von den Überlinger Vereinen an der Promenade ein Sportparcours aufgebaut – für Kinder, die sich im Rudern, Klettern, Tennisspielen und vielem mehr ausprobieren wollten. Der LC Überlingen nahm erstmalig mit einem Sprintstand teil.

Die Challenge war schnell erklärt: 15 Meter mit Anlauf in kürzester Zeit rennen. Dass dabei jede hundertstel Sekunde gezählt werden konnte, ermöglichte die gesponserte Lichtschranken-Zeitmessanlage der Kiwanis Überlingen.

Die Bestzeit lag unter 2,5 Sekunden, wobei einige Kinder mit offenen Jacken und runterrutschenden Hosen zu kämpfen hatten. Die Höchstzeit erzielte ein Rentnerehepaar, das sich unangemeldet in den Parcours verlief, aber auch ohne Einweisung sicher ins Ziel fand.

Vielen Kindern machte der Beweis ihrer Schnelligkeit einen solchen Spaß, dass sie sich mehrmals in die Schlange einreihten. Bestimmt werden wir einige von ihnen beim Leichtathletik-Training wiedersehen!

Es war ein rundum gelungener Tag und eine gute Werbung für den LC Überlingen!

Michael Kramer

Holger Kleinstück
SÜDKURIER GmbH, Medienhaus

PersonaPlan

Sie suchen Arbeit?

Wir suchen genau Sie!

Für unsere renommierten Kunden in Baden-Württemberg suchen wir im Rahmen der vermittlungsorientierten Arbeitnehmerüberlassung:

INTERESSANTE EINSÄTZE
UNBEFRISTETE EINSTELLUNG
ÜBERTARIFLICHE BEZAHLUNG
FAHRTKOSTENZUSCHÜSSE
URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
BETRIEBLICHE WEITERBILDUNG

Facharbeiter aus Handwerk & Industrie (m/w)

Maschinenbediener (m/w)

Helfer für Produktion und Lager (m/w)

Bewerben Sie sich noch heute unter:

07551 947999-0

PersonaPlan GmbH
Owinger Straße 2
88662 Überlingen
ueberlingen@personaplan.de
www.personaplan.de

PersonaPlan - Ihre Chance! Egal ob Sie Berufseinsteiger oder erfahrene Fachkraft sind: bei uns haben Sie die Möglichkeit Ihre berufliche Zukunft neu oder alternativ zu gestalten. Seit mehr als 20 Jahren arbeiten wir für Sie. Profitieren Sie von unserer Erfahrung, Marktkenntnis und unseren umfangreichen Verbindungen zu regionalen Unternehmen.

Ihr Personaldienstleister in der Region!

Wir bewegen jeden!
Bauchmuskeltraining und Stabilisation

In dieser Serie möchten wir Trainingsmethoden vorstellen, die elementar und wichtig für die Leichtathletik sind. Die Physiotherapeutin Steffi Elsenhans wird in mehreren Folgen verschiedene Übungen erklären. Heute geht es um Bauchmuskeltraining und Stabilisation.

Warum Bauchmuskeltraining?

Jeder Athlet sollte seine Bauchmuskulatur aus gesundheitlichen Gründen trainieren bzw. stärken. Zusammen mit der Rückenmuskulatur übernimmt die Bauchmuskulatur die Stabilisation und Entlastung der Wirbelsäule. Genauso schützt sie innere Organe und spielt eine wichtige Rolle bei der Körperhaltung.
Das Training sollte immer mit einer kurzen Aufwärmphase von 5 – 10 Min. beginnen, wie z.B. Laufen oder Seilspringen. Diese Erhöhung der Leistungsbereitschaft der Muskulatur beugt Verletzungen vor und ermöglicht ein optimales Bauchmuskeltraining.

Grundsätze

Um einen Trainingserfolg zu erzielen, musst Du die Bauchmuskelübungen ständig Deinem aktuellen Trainingszustand anpassen.

Du erreichst eine Steigerung durch:
- Erhöhung der Wiederholungen
- Erhöhung der Satzanzahl
- Wechsel der Übungen
- Verkürzung der Pausen

Bauchmuskulatur
Crunches in Rückenlage

Übung 1

- Du liegst auf dem Rücken.
- Die Beine sind angestellt, so dass Deine Lendenwirbelsäule in die Unterlage drückt.
- Die Arme sind gestreckt und liegen seitlich am Körper.
- Das Kinn geht auf die Brust. (zur Entlastung der Halswirbelsäule).
- Kopf und Oberkörper anheben, Arme gehen seitlich am Körper entlang in Richtung Ferse.
- 15 Wiederholungen (Wdh), 4 Serien / Durchgänge.

Übung 2

- Gleiche Ausgangsstellung, Du überprüfst nochmal Deine Lendenwirbelsäule.
- Ganz wichtig, dass Du in diesem Bereich gut gesichert bist, d.h. Du machst keine Ausweichbewegung, wie z.B. ein Hohlkreuz!
- Die Arme liegen wieder gestreckt seitlich am Körper.
- Diesmal gehst Du einseitig mit nur einem Arm nach unten und bewegst ihn in Richtung Fuß.
- Du machst also eine ganz kleine Seitwärtsbewegung mit deinem Oberkörper, Blick Richtung Ferse.
- 15 Wdh / Seite, 4 Serien / Durchgänge.

Übung 3

- Gleiche Ausgangsstellung, in Rückenlage.
- Die Beine sind angestellt, die Lendenwirbelsäule drückt in die Unterlage.
- Das linke Bein in der Hüfte und das Kniegelenk 90 Grad beugen.
- Die rechte Hand geht zum linken Knie.
- Den Kopf anheben, Kinn auf die Brust.
- Die rechte Hand drückt gegen das linke Knie, Spannung aufbauen und 10 sec halten.
- Atmen nicht vergessen!
- Kurz ablegen in Ausgangsstellung, gleiche Seite wiederholen.
- 10 Wdh, 4 Serien / Durchgänge.

Stabilisation

Eine weitere wichtige Säule im Sport (in der Leichtathletik) ist die Stabilisation.
Stabilisation kannst Du überall trainieren: zuhause im Wohnzimmer, beim Zähne Putzen, beim Warten auf den Bus und und und … Hier eine Übung als Beispiel:

Übung 1

- Nimm eine Airexmatte – wenn Du sie hast, ansonsten reicht auch ein Handtuch oder eine Decke, die du zusammen faltest.
- Du stellst Dich mit beiden Füßen barfuß, in hüftbreiter Ausgangsstellung, auf Deine Unterlage.
- Die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Du stellst dir vor, dass du Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst, somit ist Dein unterer Rücken stabil.
- Die Arme gehen gestreckt nach vorne und machen kleine Hackbewegungen in der Luft.
- Alternativ wirfst Du einen Ball gegen die Wand, oder Du trainierst mit jemandem zusammen und ihr werft Euch den Ball zu.
- Wichtig dabei ist, dass Deine Knie über den Füssen bleiben, Dein Oberkörper aufrecht ist und Du nicht die Luft anhältst!

Übung 2 – Steigerung

- Die Steigerung davon wäre dieselbe Übung, nur diesmal in Schrittstellung.
- Dabei sind entweder ein Fuß oder beide auf der instabilen Unterstützungsfläche.
- Die Zehen zeigen nach vorne.
- Die Knie sind leicht gebeugt und stehen über den Fußspitzen.
- Mit Deinen Armen machst Du kleine Hackbewegungen in der Luft,
- oder Du wirfst einen Ball an die Wand,
- oder Du nimmst kleine Hanteln in die Hand und bewegst sie hoch und runter
- oder Du malst mit Deinen Armen Kreise in die Luft…
- Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange Du Deinen Oberkörper perfekt stabilisieren kannst!

Viel Spaß und vor allem viel Erfolg bei Deinen Übungen. Du wirst den Trainingserfolg spüren.

Steffi Elsenhans, Physiotherapeutin

LC Überlingen beim Herbstmehrkampf in Weingarten sehr erfolgreich

21 Mehrkämpfer des LC Überlingen nahmen am Saisonabschluss in Weingarten teil: Hintere Reihe v. l.: Luisa Stroppel, Johanna Siebler, Rosa Braun, Clara Siebler, Nina Löffler, Ina Faupel, Lea Riede, Sara-Lina Heemann Mittlere Reihe v. l.: Cedric Möller, Kathrin Haselwander, Christin Nothnagel, Sarah Schweinbenz, Emilia Janowicz, Ella Buchner Vordere Reihe: v. l.: Luisa Jansen, Laetitia Janowicz, Marisa Jurtz, Pia Schmidt-Rüdt, Florian Elsenhans, Tim Jansen

Saisonabschluss mit Bestleistungen

21 Athleten des LC Überlingen nahmen am Herbstmehrkampf in Weingarten teil. Für alle Sportler und Eltern war es ein sehr gelungener Saisonabschluss. Einige Athleten konnten sogar noch zu diesem späten Zeitpunkt ihre persönlichen Bestleistungen (PB) verbessern. Für viele war es der allererste Wettkampf.

Johanna Siebler (W15), die amtierende Deutsche Meisterin im Siebenkampf, schaffte es, ihre PB im Vierkampf auf 2301 Punkte zu steigern. Hierzu trug vor allem ihre neue PB im Hochsprung mit 1,60 m bei. Aber auch am zweiten Tag konnte Siebler im Speerwurf ihre PB auf 42,49 m verbessern.

Haselwander mit herausragender Leistungssteigerung

Überragend war die Leistungssteigerung von Kathrin Haselwander (W14) im Kugelstoßen an diesem Wochenende. In allen drei Versuchen stieß sie deutlich über 10 m. Ihr bester Versuch landete gar auf 11,20 m. Somit konnte sie ihre

alte PB von 9,92 m um phänomenale 1,28 m steigern – zum Saisonabschluss eine Topleistung. Für Haselwander ist es gleichzeitig ein Motivationsschub, in der kommenden Saison weiterhin viermal die Woche den weiten Weg von Hilzingen nach Überlingen ins Training auf sich zu nehmen. Im Siebenkampf kam sie auf beachtliche 3063 Punkte.

Sara-Lina Heemann (W13) bestritt ihren ersten Siebenkampf und überzeugte mit 3205 Punkten, Lisa Kramer (W14) kam auf 3141 Punkte. Auch Ella Buchner (W14), die im Sommer von München nach Überlingen gezogen war, zeigte nochmals gute Leistungen mit 2940 Punkten.

Ina Faupel und Lea Riede mit ihrem ersten Siebenkampf

Ina Faupel (2821 Punkte) und Lea Riede (2816 Punkte) bestritten ihren ersten Siebenkampf. Dafür konnten sich ihre Leistungen durchaus sehen lassen. Sarah Schweinbenz und Christin Nothnagel bildeten ein Siebenkampf-Team und unterlagen mit 2685 Punkten dem zweiten Team des LC Überlingen (Luisa Stroppel, Rosa Braun und Clara Siebler), das 3044 Punkte erreichte. Nina Löffler (U18) lag als erfahrene Siebenkämpferin mit 3348 Punkten noch vor beiden Teams.

Die jüngsten Talente am Start

Die jüngsten Talente machten bei ihrem ersten Drei- oder Vierkampf auf sich aufmerksam. Allen voran Luisa Jansen (W7), die mit 645 Punkten und über 200 Punkten Vorsprung souverän den Wettkampf gewann. Marisa Jurtz (W11: 1386 Punkte) und Florian Elsenhans (M11: 1224 Punkte) zeigten wieder einmal sehr gute Leistungen. Ihren ersten Vierkampf bestritten Emilia Janowicz (W13: 1264 Punkte), Cedric Möller (M13: 1355 Punkte), Laetitia Janowicz (W11: 1459 Punkte), Tim Jansen (M11: 1076 Punkte) und Pia Schmidt-Rüdt (W10: 966 Punkte).

Erfolgreiches und vielversprechendes erstes Vereinsjahr

Das herrliche Herbstwetter trug zur positiven Stimmung bei der ganzen Mehrkampf-Mannschaft bei. Auch der Regen am Sonntagmorgen konnte die Stimmung nicht trüben, denn der LC Überlingen blickt auf ein ausgesprochen erfolgreiches erstes Vereinsjahr zurück.

Bernd Siebler

Küchen Neuburger GmbH
Im Branden 4 – 6 · 88634 Herdwangen · Tel. 0 75 57 / 92 91 00
www.kuechen-neuburger.de · info@kuechen-neuburger.de

Trainingslager in Lissabon

Warmes Wetter und eine super Stimmung prägten das Trainingslager während der Herbstferien in Lissabon, Portugals Hauptstadt. Fünf Athletinnen bereiteten sich in der Wärme des Südens mit Trainer Bernd Siebler im portugiesischen Zentrum für Spitzensport auf die kommende Saison vor. Schnelligkeitstraining, Stabilisation, mentales Training und Beweglichkeit waren Schwerpunkte des Trainingslagers. Für Luisa Stroppel und Lisa Kramer kamen Einheiten im Dreisprung hinzu. Die Mehrkämpferinnen Johanna Siebler und Sara-Lina Heemann waren zusätzlich im Wurf und Sprung aktiv. Für Ciara Sieck, die aus Konstanz zum LC Überlingen gewechselt war, bedeutete das Trainingslager einen harten Einstieg nach längerer Trainingspause.

Samstag: bem-vindo a Lisboa!

Früh morgens um 6 Uhr ging unsere Reise nach Lissabon los. Von Straßburg aus flogen wir nach Porto und von dort weiter zu unserem Zielort. In Lissabon wurden wir von Johannas Cousin Jan empfangen und mit »Pastéis de Nata«, einer portugiesischen Spezialität, überrascht. Mit der Metro und dem Zug fuhren wir anschließend zum »centro de sportivo nacional« – Sara-Lina und Lisa werden das nächste Mal wohl eher Rolltaschen den Vorzug vor ihren Tragetaschen geben. Die Vorfreude auf das Essen war nach diesem langen und anstrengenden Tag sehr groß und die Erschöpfung noch größer. So früh sind wir noch nie ins Bett gefallen!

Sonntag: intensives Training

Um 7.15 Uhr klingelte der Wecker. Motiviert und gestärkt vom Frühstück starteten wir in unsere erste Trainingseinheit. Wetterbedingt mussten wir in die topausgestattete Leichtathletikhalle – die uns in Überlingen bedauerlicherweise fehlt. Unter diesen Bedingungen konnte das Training natürlich nur super ablaufen. Nach insgesamt 7 Stunden »harter

In der Sonne des Südens und unter Palmen verbrachten Luisa Stroppel, Johanna Siebler, Ciara Sieck, Sara-Lina Heemann und Lisa Kramer (v. l.) während der Herbstferien das Trainingslager in Lissabon.

Luisa Stroppel feilte während des Trainingslagers in Portugal im Dreisprung an ihrer Armarbeit.

Arbeit« (morgens 3 und mittags 4 Stunden) hatten wir unser Abendessen und die Regenerationsdusche redlich verdient.

Montag: erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Am Montag fanden wieder zwei Trainingseinheiten statt. Vor allem die schiefe Laufbahn hatte es uns angetan, da sie eine sehr gute Möglichkeit bietet, Übertempo zu trainieren und somit die Schnelligkeit zu verbessern. Parallel wurden sportmotorische Tests durchgeführt, um unseren aktuellen Leistungsstand zu ermitteln. Am Nachmittag unternahmen wir einen Ausflug nach Lissabon. Gemeinsam mit Jan und Clara besichtigten wir die große Markthalle und naschten an ein paar Ständen. Zum krönenden Abschluss führte Jan uns zu einem Aussichtspunkt, der einen atemberaubenden Blick auf das Lichtermeer von Lissabon bei Nacht bot.

Dienstag: in der Sonne des Südens

Unser dritter Trainingstag begann mit strahlendem Sonnenschein. So konnten wir auch unsere Trainingseinheiten draußen durchführen. Auf dem Programm standen Hürden, Speer, Wurfstab und mentales Training. Letzteres wiederholten wir gezielt, da mentale Stärke die Grundlage für ein gutes Training und somit für einen erfolgreichen Wettkampf ist. Am Abend trainierten wir Fußstabilität im Sand. Bernd fielen immer weitere Kraftübungen ein, die das Trainingsende letztendlich auf 20 Uhr hinaus zögerten.

Mittwoch: Endspurt

Der letzte Trainingstag war nochmal sehr anstrengend. Für die Leistungstests und das abschließende Krafttraining mobilisierten wir unsere letzten Energiereserven und konnten so mit einem guten Gefühl unser Trainingslager in Lissabon beenden. Zum Abschluss fuhren wir nochmal mit dem Zug in die Stadt, um gemeinsam mit Clara, Jan und dessen Eltern Annette und Klaus zu Abend zu essen. Den Bauch voller Leckereien begaben wir uns spät abends auf den Heimweg zum centro sportivo.

Donnerstag: Spezialitäten aus Lissabon

Auf dem Weg in die Stadt, kauften wir noch portugiesische Köstlichkeiten für unsere Familien: Unser Favorit waren die »Pastéis de Belem« – mit Pudding gefüllte Blätterteigtörtchen. Dann mussten wir leider den Rückflug in unsere kühle Heimat antreten.

Sara-Lina Heemann, Lisa Kramer,
Johanna Siebler, Ciara Sieck, Luisa Stroppel

Johanna Siebler

Deutsche Meisterin im Siebenkampf

Süddeutsche Meisterin über 80 m Hürden

Hinter Johanna Siebler liegt eine hervorragende Saison, in der sie erstmals die Früchte der vergangenen Trainingsjahre ernten konnte. Als abschließende Krönung wurde die 15-jährige in den Bundeskader D/C im Siebenkampf, der Königsdisziplin der Leichtathletinnen, berufen.

Sechs Badische Meistertitel

Das Jahr begann für Johanna sehr erfreulich, denn sie wurde zur Nachwuchssportlerin des Jahres im Leichtathletikbezirk Hegau-Bodensee gewählt.

Bereits die Wintersaison verlief sehr gut. In der Halle wurde sie Badische Meisterin über 60 m Hürden, gewann das Stabhochspringen in ihrem letzten Stab-Wettkampf und wollte sich nach dem Winter voll auf den Siebenkampf konzentrieren. Im Sommer holte sie vier Badische Meistertitel: 80 m Hürden, Kugel, 300 m Hürden und 4 x 100 m Staffel.

Johanna ging mit einem hohen technischen Niveau in allen Disziplinen in die Sommersaison. Den Titel Süddeutsche Meisterin über 80 m Hürden in Kassel holte sie souverän. Außerdem war sie als Favoritin bei den Deutschen Meisterschaften über 80m Hürden gemeldet. In Köln war der psychische Druck eine große Herausforderung und sie erreichte den 4. Platz.

Deutsche Meisterin im Siebenkampf

Das zweiwöchige mentale Training bis zu den deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Lage zeigte seine Wirkung. Johanna ging lokker in den Wettkampf und gewann gleich zu Beginn mit deutlichem Vorsprung die 80 m Hürden in 11,98 sec. Mit 1,52 m im Hochsprung konnte sie zufrieden sein. Gleich in der nächsten Disziplin, dem Kugelstoßen holte sich Johanna die Führung in der Gesamtwertung zurück und gab sie bis zum Schluss nicht mehr her. Mit 13,56 m und persönlicher Bestleistung (PB) schockierte sie die anderen Teilnehmerinnen und gewann auch das Kugelstoßen mit deutlichem Abstand.

Leider verhinderte der starke Wind, sowohl beim 100m Sprint als auch beim Hürdenlauf, eine schnellere Zeit. Hinzu kam eine sehr weiche Tartanbahn, die schnelle Sprintzeiten unmöglich machte. Mit 12,73 sec blieb sie nur knapp hinter der Sprintspezialistin Lea-Jasmin Riecke vom Mitteldeutschen SC (12,70 sec).

Im Weitsprung nutzte Johanna den starken Rückenwind und steigerte ihre PB auf 5,53 m. Auch im Speerwurf konnte sie sich verbessern. Alle Versuche lagen über 40 m, obwohl zum Zeitpunkt des Wettkampfes starker, böiger Gegenwind herrschte. Im zweiten Versuch warf sie den Speer auf 42,31 m.

Mit 131 Punkten Vorsprung konnte Johanna getrost den abschließenden 800 m Lauf angehen. Nach 2,33,28 min war sie Deutsche Meisterin. Während des ganzen Wettkampfs wurde sie ihrer Favoritenrolle gerecht und konnte mit 133 Punkten Vorsprung eine neue PB von 4002 Punkten aufstellen.

Mannschaftserfolge

Aber auch mit der Mannschaft war Johanna in Deutschland sehr erfolgreich. Mit der 4 x 100 m Staffel wurde sie Badischer Meister (Lisa Kramer, Kathrin Haselwander, Sara-Lina Heemann) und bei den Dt. Meisterschaften erreichte die Staffel (Lisa Kramer, Kathrin Haselwander, Lea Riede, Lena Ahlering) den 19. Platz.

Die Siebenkampf Mannschaft (Lisa Kramer, Kathrin Haselwander) belegte bei den Deutschen Meisterschaften den 8. Platz und liegt in der Deutschen Bestenliste mit 10313 Punkten auf einem hervorragenden 9. Platz.

Berufung in den Bundeskader

Mit dem Gewinn der Dt. Meisterschaft im Siebenkampf in Lage und der anschließenden Berufung in den D/C Bundeskader ist Johanna im deutschen Spitzensport angekommen.

Beste in der Königsdisziplin

Sie dominierte in ihrer Altersklasse den deutschen Mehrkampf und liegt in der deutschen Bestenliste im Siebenkampf (4002 Punkte) und im Block Sprint / Sprung (2896 Punkte) an erster Stelle.

Aber auch in anderen Disziplinen ist sie in Deutschland unter den besten 30:

5. Platz: 80m Hürden, 11,76 sec
9. Platz: 7-Kampf Mannschaft, 10313 Punkte
11. Platz: Kugel, 13,56 m
12. Platz: Speer, 42,49 m
20. Platz: Weitsprung, 5,53 m
21. Platz: 300 m Hürden, 46,45 sec

Weltmeisterschaft in Nairobi 2017

In der kommenden Saison könnte sie erste internationale Erfahrungen bei den Europameisterschaften in Tiflis sammeln. Allerdings wird die Qualifikation als jüngerer Jahrgang der U18-jährigen sehr schwer werden. Johannas klares Ziel ist die Teilnahme an den Weltmeisterschaften 2017 in Nairobi.

Bernd Siebler

Presse

Die U-16-Mannschaft des Leichtathletik Club Überlingen (Johanna Siebler, Lisa Kramer, Kathrin Haselwander) qualifizierte sich für die Deutschen 7-Kampf Meisterschaften. Unser Bild zeigt den Sieg von Lisa Kramer (Bildmitte) im 100-m-Sprint in 13,42s, rechts daneben ist Kathrin Haselwander zu sehen. BILD: PRIVAT

Südkurier Do. 21.5.'15

Fulminante Überlingerinnen

Die 7-Kampf Mannschaft des LC Überlingen hat sich mit starken Leistungen in Weingarten für die DM in Bielefeld qualifiziert

hätte sie noch 53 Punkte mehr benötigt. Der Württembergische Rekord liegt bei 3964 Punkten

Lisa Kram

In sechs Disziplinen startete Johanna Siebler vom LC Überlingen (Zweite von rechts) bei den Badischen Hallenmeisterschaften in Mannheim und holte jeweils mindestens Bronze. Im Hürdensprint sicherte sie sich sogar die Goldmedaille. BILD: PRIVAT

Auf die Mädchen ist Verlass

- U-16-Athletinnen brillieren bei Hallenmeisterschaften
- Thalia Möller und Johanna Siebler holen Gold

Leichtathletik: Auf die Mädchen war Verlass, bei den Jungs herrschte dagegen Flaute. Bei den Badischen Hallenmeisterschaften in Mannheim hielten nur die Leichtathletinnen die Bezirksflagge hoch. Sie kehrten mit je drei

Laufzeit von 9,05s bei 60m Hürdenstrecke zu wann den Stabhochsp mit 2,90m, wurde mit Kugelstoßen, bekam im Weitsprung und 60m-Sprint. Die 4x Überlingen mit Li Haselwander, Sar Johanna Siebler Zweite durch die dafür mit Silber

Die Staffel Ge

Johanna Siebler holt den Titel und wird nominiert

Jugend-Leichtathletik: Deutsche Meisterschaften im Siebenkampf

ÜBERLINGEN (sz) - Johanna Siebler (LC Überlingen) hat am vergangenen Wochenende in Lage (Landkreis Lippe/ Westfalen) den deutschen Meistertitel im Siebenkampf in der Altersgruppe W15 gewonnen. Anfang an

Johanna Siebler vom LC Überlingen (re.) wurde mit deutlichem Vorsprung Deutsche Meisterin im 7-Kampf. Mit den erreichten 4002 Punkten führt sie auch die aktuelle Deutsche Bestenliste an. Sie dominierte das starke Schlusslichterfeld von Anfang an und gewann in 11,98s den 80m Hürden- FOTO: VURIN

burg) die drittbeste Weite.

Auch im Speerwurf steig Siebler ihre Bestmarke: Alle Ve che lagen über 40 Meter, obwohl z Zeitpunkt des Wettkampfes star böiger Gegenwind herrschte. zweiten Versuch warf sie den Sp auf 42,31 Meter. Die Bundestrainer war von den technisch exzellent Würfen Sieblers begeistert, die ohn Anstellwinkel warf und konnte sog den Abwurfwinkel bei allen dre Würfen den Windverhältnissen opti mal anpassen konnte. Keine ander Athletin zeigte solch' perfekte Würf fe.

Mit 131 Punkten Vorsprung konn te Siebler beruhigt den abschließen den 800-Meter-Lauf angehen. Nach 2,33,28 Minuten ging sie durchs Ziel und war deutsche Meisterin. Mit 133 Punkten Vorsprung auf die Zweitplatzierte Rieckie und 155 Punkten auf Foreshaw hatte Siebler sich die Goldmedaille deutlich verdient.

Die größte Belohnung kam nach ... der Siege

LC Überlingen erreicht DM-Platz acht

Deutsche Jugendleichtathletik-Meisterschaften in Lage (Westfalen)

Von Winfried Herzig

LAGE - Die Siebenkampf-Mannschaft des Leichtathletik Club Überlingen (LC Überlingen) hat bei den Deutschen Mehrkampf Meisterschaften in Lage (Landkreis Lippe/ Westfalen) mit 10068 Punkten den achten Platz in der Altersgruppe U16 belegt. Für das Team mit Johanna Siebler (4002 Punkte), Lisa Kramer (3316 Punkte) und Kathrin Haselwander (2750 Punkte) war es der krönende Abschluss einer sehr erfolgreichen Saison.

Siebler wurde in der Altersgruppe W15 Deutsche Meisterin (wir berichteten bereits ausführlich). In der Altersgruppe W14 kam Kramer auf den 24. und Haselwander auf den 28. Platz. Kramer stellte gleich vier neue persönliche Bestleistungen (PB) auf: im Speerwurf mit 30,53 Meter, im Kugelstoßen mit 8,74 Meter und im abschließenden 800 Meter-Lauf mit ... Minuten. So war es auch nicht

Kathrin Haselwander, Johanna Siebler und Lisa Kramer (von links) vom LC Überlingen belegten mit der Siebenkampf-Mannschaft bei den Deutschen ... in Lage den 8. Platz. Das Team ist in Deutsch... die Badische Bestenliste

Medaillenflut in Dornbirn

- LC Überlingen überzeugt mit starken Leistungen
- Johanna Siebler holt zwei Goldmedaillen

Leichtathletik: Bei den Meisterschaf... Bronzegewinn ... gelang ihr ein Sieg auf ... am Reck oder zweiten Barren. Mit der ... Kunst gelang ihr ein Sieg auf ... zweiten Platz mit 3,2m ... gewann. Die 50m lief sie in ...

Das große Ziel erreicht

Johanna Siebler (LC Überlingen) wird bei der Teamwoche Mehrkampf des DLV endgültig für den Bundeskader nominiert

Leichtathletik: Beim fünftägigen Lehrgang des Bundeskaders Sieben- und Zehnkampf im Bundesleistungszentrum in Kienbaum bei Berlin waren alle Mehrkampfbundestrainer dabei und hatten ein hochwertiges und vielseitiges Training für Athleten und Heimtrainer zusammengestellt. Trainer Bernd Siebler begleitete seine Tochter während der ganzen Woche.

Zahlreiche Mehrkämpfer der Nationalmannschaft bereiteten sich während dieser Woche auf die kommende Saison vor. Sieben der acht C-Kader-Athletinnen wurden von Bundestrainerin Eva Bapp intensiv geschult; Siebler als jüngste Kaderathletin wurde von allen gut aufgenommen und fühlte sich von Anfang an sehr wohl.

Eröffnet wurde die Trainingswoche von Cindy Rolender, der Vizeweltmeisterin im Hürdensprint. Sie trainierte wesentliche Elemente des Hürdensprints in Perfektion. Beeindruckend war ihre vollkommene Körperbeherrschung zwischen den Hürden. Die Siebenkämpferinnen hatten dadurch ein optimales Vorbild für ihre Hürdentechnik.

Jan-Gerrit Keil, der Bundestrainer Hochsprung, führte in zwei Trainingseinheiten in die Grundlagen des Hochsprungs ein. Ralf Wollbrück, Bundestrainer Speerwurf, bearbeitete die wesentlichen Elemente beim Speerwurf in akribischer Form. Mit Videoaufzeichnungen wurden die Techniken der ein-

Johanna Siebler.

hielt von Bundestrai... Ben Loh, da sie im Spe... weit fortgeschritten is... nerin führte am letzt... training mit der Jun... zeigte Methoden zur S...

Peter Salzer, Kugelsto... Olympiastützpunkt Sta... seiner Athletin Lea Ri... Filder dabei. So entwi... Teamwoche zusätzlich ... stoß-Fortbildung. Die al... parmeisterin im Speer... maske, zeigte in ihrem Fa... trag in die Sportpsych... Methoden auf, mit denen ... gleitend unterstützt werd...

In der Abschlussbesp... Frauen-Bundestrainer W... ne nach einmal Wert d... jungen Athletinnen bewie... die Elite des Deutschen M... sind. Ihr seid unser hei... Nachwuchs, der den deut... band auf internationalen W... repräsentieren." Da die alte... nen in den kommenden ... scheiden, werden die acht ... des C-Kaders nachfolgen.

Der nächste große Wett... Siebler sind die Deutschen ...

Johanna Siebler nicht zu stoppen

Leichtathletik vom LC Überlingen hat sich in Lage den Deutschen Meistertitel im Siebenkampf in der Altersgruppe W 15 gesichert

Leichtathletik: Von Anfang an domi... diese die Disziplinen das starke 26-... Teilnehmerfeld. Sie verbesser... der persönlichen Bestleistung ... 4002 Punkten. Bei ihrem Lieblingsfach ... Hürdenlauf auf der ...

...ging mehrfach siegreich. Das erste ... Siebler mit dem Ergebnis aufließen. Gleich in der nächsten Disziplin, dem Kugelstoßen holte sie sich die Führung ... 13,58m (PB) gewann sie ... Abstand vor der ...

Zentimeter am Absprungbalken ... schenkte. Damit kam ... Versuch ...

Die über die Hürden fliegt

Nachwuchs-Leichtathletin Johanna Siebler hat auch 2015 wieder große Ziele

Überlingen holen Medaillen in Dornbirn

Leichtathletik-Hallen-Meetings: Gold für Stroppel, Siebler und Heemann

DORNBIRN (sz) – Am vergangenen Wochenende hat eine Delegation des Leichtathletik-Vereins Überlingen (LC Ü) in Dornbirn an einer Reihe von Hallen-Wettbewerben teilgenommen. Die jungen Athleten im Trainer Bernd Siebler schnitten dabei sehr erfolgreich ab.

Bei den Meisterschaften der Internationalen Bodensee Leichtathletik (IBL) im Dreisprung in Dornbirn Luisa Stroppel in den Start gegangen. Zweimal sprang sie mit 11,36 Metern fast an ihre bisherige persönliche Bestleistung (PB) von 11,43 Metern heran und gewann damit die Goldmedaille. Dies war eine gelungene Generalprobe für die Bodenseemeisterschaften, die am kommenden Wochenende in Mannheim ausgetragen werden.

Zuvor fanden nachmittags die internationalen Vorarlberger und Tiroler Meisterschaften der Altersklasse U16 statt. Hierzu nahmen mehrere Athleten des LC Überlingen sehr erfolgreich teil und konnten insgesamt 7 Medaillen mit nach Hause nehmen.

Doppelgold für Siebler

Johanna Siebler erreichte zweimal Gold (Kugel 11,49 Meter und Hürden 9,01 sec) und zweimal Silber (Hochsprung 1,45 Meter und Weitsprung 4,39 Meter). Im Hürdenlauf konnte sie ihre persönliche Bestleistung deutlich auf 9,22 Sekunden steigern. Mit dieser Zeit liegt sie derzeit auf Platz neun der aktuellen deutschen Bestenliste. Auch Lina Kramer konnte mit

Vom LC Überlingen nahmen mehrere Athleten an den Meisterschaften teil.

Nur vier Hundertstelsekunden fehlen für Bronze

Johanna Siebler wird bei den Deutschen U-16-Meisterschaften Vierte und landet mit der Staffel des LC Überlingen auf Rang 19

Leichtathletik: Johanna Siebler vom LC Überlingen hat bei den Deutschen U-16-Meisterschaften Köln im Hürdensprint den hervorragenden vierten Platz belegt. Die Staffel des LC Überlingen landete auf dem 19. Platz. Siebler war die Anspannung vor dem Wettkampf deutlich anzumerken. Bereits beim Aufwärmlauf verspannte sich ihr linker Oberschenkelmuskel, so dass sie sich dem Vorlauf von einer Physiotherapeutin behandeln musste. Wahrscheinlich wachte sich auch der Stadelhofener vorm Vortrag bemerkbar.

Zum ersten Mal in ihrer jungen Karriere hatte die Südbadenerin Hürdenläufe zu absolvieren, die sie aber sehr souverän meisterte. Im Finale gelang ihr ein sehr guter Lauf. Ein weiteres Mal verspannte sich ihr Oberschenkelmuskel, so dass sie sich nicht mehr ganz ihrer Leistung entsprechend steigern konnte. Trotzdem konnte sich der Vierte Platz mit einer Zeit von 9,01 Sekunden sichern.

Im Parallelauf wurde es ungleich schwieriger. Ein weiteres Mal verspannte sich ihr Oberschenkelmuskel, so dass sie sich nicht mehr ganz ihrer Leistung entsprechend steigern konnte. Trotzdem konnte sich der Vierte Platz mit einer Zeit von 9,01 Sekunden sichern.

Die Überlinger Staffel mit von links: Lisa Kramer, Katrin Hasselwander, Johanna Siebler, Lea Rinde und Franziska Lerch. Nicht abgebildet ist Anna Kramer. Foto: [illegible]

LC Überlingen holt neun Medaillen

Badische Leichtathletik-Meisterschaften: Siebler und Kramer qualifizieren sich für Länderkampf

Die 4-x-100 Meter-Staffel des LC Überlingen gewann bei den badischen Meisterschaften erstmals Gold in Mannheim mit 52,76 Sekunden die Silbermedaille. Im Bild, derzeitig die Staffelbesten: Lea Kramer (Nummer 383), die Sara-Lina Heemann (Nummer 381), Es folgten Kathrin Hasselwander und Johanna Siebler. Auf dem Bild links die Staffelsieger Elena Schäfer (Nummer 596) vom TV Biebesheim.

Siebler triumphiert bei Süddeutschen

- Hürdenläuferin gewinnt den W-15-Titel in Kassel
- Konstanzer Florian Rüser siegt über 5000 m

Johanna Siebler vom LC Überlingen (Nummer 25) ist über 80 m Hürden kaum zu schlagen. Im Kasseler Hallen des Süddeutsche Meisterschaften. [illegible]

Vier Titel für Johanna Siebler

- Bezirksathleten holen auch Titel bei „Badischen" Athleten aus Überlingen und Radolfzell dominieren

Krönung einer tollen Saison

- Johanna Siebler in den Nachwuchskader berufen
- Überlinger Mehrkämpferin kommt in toller Form

Leistungs-Stützpunkt

In Überlingen ist von der Arbeitsgemeinschaft der Baden-Württembergischen Leichtathletikverbände ein Leistungs-Stützpunkt eingerichtet worden. In Baden-Württemberg gibt es 22 Stützpunkte, an denen Talente gezielt gefördert werden. Die Angebote in den Stützpunkten ergänzen die Vereinsarbeit. Den Überlinger Stützpunkt leitet Bernd Siebler.

Regionalkader

Regional-Kader-Athleten können hier zusätzlich unter professioneller Anleitung trainieren. Am Stützpunkt werden die Athleten in folgenden Disziplinen ausgebildet:

- Sprint
- Hürden
- Weitsprung
- Hochsprung
- Stabhochsprung
- Dreisprung
- Kugelstoßen
- Speerwurf
- Diskuswurf
- Siebenkampf
- Zehnkampf

Am Stützpunkt in Überlingen werden Regionalkaderathleten von Diplomsportlehrer Bernd Siebler trainiert.

Trainingszeiten Winter Herbst- bis Osterferien

U10 bis U12 (Jahrgänge 2009 bis 2005)
Trainerinnen: Clara Siebler und Rosa Braun

Di 17.00 – 18.30 Uhr: Kreissporthalle

U14 und älter (Jahrgänge 2004 und älter)
Trainer: Bernd Siebler

Di 17.00 – 19.30 Uhr: Kreissporthalle

Mi 18.30 – 21.00 Uhr: Wiestor-Sporthalle

Do 17.00 – 19.00 Uhr: Wiestor-Sporthalle

Do 19.15 – 20.00 Uhr: Physiotherapie Zacharopoulos (nur Kaderathleten)

Fr + Sa nach Absprache: Ob den Mühlen

Trainingszeiten Sommer

U10 bis U12 (Jahrgänge 2009 bis 2005)
Trainerinnen: Clara Siebler und Rosa Braun

Di 17.00 – 18.30 Uhr: Ob den Mühlen

U14 und älter (Jahrgänge 2004 und älter)
Trainer: Bernd Siebler

Mo 17.00 – 19.30 Uhr: Ob den Mühlen

Di 17.00 – 19.30 Uhr: Ob den Mühlen

Mi 17.00 – 19.30 Uhr: Ob den Mühlen

Mi 19.30 – 21.00 Uhr: Wiestorhalle: Stabhochsprung + Krafttraining

Do 17.00 – 19.30 Uhr: Ob den Mühlen

Fr + Sa nach Absprache: Ob den Mühlen

Kontaktdaten: Leichtathletik Club Überlingen e.V. · Bernd Siebler
Am Bacheck 7 · 88662 Überlingen · Tel. 0 75 51 / 97 09 13
E-Mail: training@lc-ueberlingen.de · www.lc-ueberlingen.de

Siebarta gestaltet
Tische und Küchen
in traditioneller
Handwerkskunst:
Möbel für die Sinne.
Zeitlos schön, aus
den edelsten Hölzern,
entsteht Holz in Hochform.
Klare Formen machen
das Design dieser
Wohnmöbel aus.

[Für die Sinne]

Bernd Siebler
Am Bacheck 7
88662 Überlingen-Deisendorf
Telefon 0 75 51 / 97 09 15
ideen@siebarta.eu
www.siebarta.eu

Siebarta
Holz in Hochform