

Tischtennis-Hinrundenbericht 2017

Jugend

Die Jugend ging diese Season wieder in der 1. Kreisklasse an den Start. Hier könnte ein guter 2. Platz mit 17:3 Punkte errungen werden. Hier spielten:

Erik Meinshausen 14:2, Simon Oppermann 9:5, Fabian Monecke 12:2, Ruwen Albrecht 3:1, Jannik Heiligenstadt 4:6.

Damen

Nach den Aufstieg in der letzten Season spielen die Damen in der Bezirksliga. Dort konnte der 9. Platz mit 6:14 erspielt werden. Hier spielten:

Susanne Oppermann 13:13, Ricarda Wächter 11:14, Stefanie Jünemann 10:17, Susanne Iben 11:11.

Herren I

Mit 4:16 Punkten erreichte die Herren I nach den Aufstieg den 10. Platz in der 1. Kreisklasse. Hier spielten:

Marcus Hartmann 11:9, Carsten März 9:5, Patrick März 5:12, Olaf Mönlich 8:9.

Weiterhin befindet sich die Herren I in der 4. Runde des Niedersachsen-Roß-Pokals.

Herren II

Die Herren II erreicht zur Hinrunde mit 16:0 den 1. Platz in der 4. Kreisklasse. Hier spielten:

Markus Engelhardt 15:1, Andreas Raschke 10:0, Ramón Bierbaum 7:0, Frank Zoike 2:0.

Weiterhin befindet sich die Herren II in der 4. Runde des Rhume-Pokals.

Herren III

Mit 11:5 Punkten erreicht die Herren III einen guten 4. Platz in der 4. Kreisklasse. Hier spielten:

Lutz Meinshausen 6:7, Juilian Monecke 1:0, Karl Wandt 1:10, Ulrich Engelhardt 10:3, Bruno Fahlbusch 10:3.

Herren IIII

Die Herren IIII rund um Frontmann Jonas Mönlich erspielten sich mit 5:11 Punkten den 7. Platz in der 4. Kreisklasse. Hier spielten:

Volker Mönnich 6:8, Laurin Bierbaum 11:5, Jan Wagener 7:6, Jonas Mönnich 2:4, Fabian Mönnich 3:8.

In der Rückrunde wünsch ich allen viel Glück und ein gutes Gelingen!

Jan Wagener

TT-Spartenleiter

Hallo an alle Sportlerinnen und Sportler der Sparte funktionelles Fitnessstraining des FC Lindau !

Wieder ist ein Jahr rum, wieder wurde viel Schweiß verloren, wieder brannten die Muskeln, wieder wurde viel geflucht und ja es wurde auch wieder viel gelacht.

Ich möchte mich bei euch allen bedanken und euch sagen, dass ich verdammt stolz auf euch bin. Ihr seid es, die jede Woche Mittwoch aus der Komfortzone herauskommen und die ewige Schlacht gegen den inneren Schweinehund gewinnen.

Ihr seid es, die Reize setzen und somit den Körper veranlassen sich anzupassen. Nur so kann ein gewisses Fitnesslevel bis ins hohe Alter gehalten werden. Das heißt auch bis ins hohe Alter selbständig, unabhängig und gesund zu bleiben. Ich bin absolut überzeugt, dass sich jede Anstrengung lohnt, um dieses Ziel zu erreichen; auch wenn es hier und da mal weh tut. Wenn ich jedoch nach dem Training in eure Augen schaue, dann sehe ich den Stolz und die Freude etwas Gutes für euch getan zu haben.

Zu unserer Trainingsform, dem Zirkeltraining, möchte ich auch noch ein paar Worte verlieren. Der Name verströmt schon den muffigen Charme alter Schulsporthallen. Heute sagt man nicht mehr Zirkeltraining sondern Crosstraining, Crossfit oder ähnliches. Inhaltlich hat sich nicht viel geändert. Egal wie man sie auch nennt, die Trainingsform ist genial. Betrachtet man einige ihrer Standartübungen wird auch klar warum: Kniebeugen, Liegestütz, Kreuzheben, Klimmzüge und Rudern sind höchst funktionell und haben einen enormen Übertrag auf das tägliche Leben!!!

Sucht man nach der einen Trainingsform, die den meisten Ertrag für die aufgewandte Zeit und Energie liefert, landet das Zirkeltraining mit Leichtigkeit auf Platz eins!

In diesem Sinne immer weiter so! Es gibt nur ein Gas – Vollgas!

!!!Rumpfspannung ist heilig!!!

Gruß Volker

Jahresbericht 2017 Männersport 50 +

Das tiefe Tal ist durchschritten. Nachdem im Jahr 2016 es fast schon so aussah, dass die Gruppe sich auflösen muss. Ist das Jahr 2017 von Erfolg geprägt.

Insgesamt hat die Gruppe 6 Neuzugänge verzeichnen können. Das ist für mich als Spartenleiter ein sehr schönes Gefühl. Aber hierauf wollen wir uns nicht ausruhen. Wir wollen jedem zurufen:

„Steh auf vom Sofa und tu zumindest einmal in der Wochen was für Deine Gesundheit.“

Ich, als Spartenleiter, möchte versuchen deine Beweglichkeit wieder herzustellen bzw. sie zu fördern. Auch um deine Koordination oder Geschicklichkeit möchte ich mich kümmern. Dazu benötigt man nicht viel.

Wir arbeiten in der Gruppe mit Bällen, auf der Matte, mit dem Thera Band oder wir nutzen einfach alles was es in der Sporthalle so gibt. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Es gibt an jedem Trainingsabend was zu lachen.

Und sollte die Halle mal geschlossen sein, wird, wenn es das Wetter zulässt, eine Fahrradtour gemacht.

Unsere Alterstruktur ist in der Zwischenzeit breit aufgestellt. Von 50 Jahre bis 79 Jahre.

Und zu guter letzt kommt auch das gesellige nicht zu kurz. Sei es bei einem Bier nach dem Übungsabend oder auch bei dem einen oder anderen Treffen auf privatem Gelände.

Sollte dein Interesse geweckt sein, dann komm immer am **Dienstag** in der Zeit vom **19 – 20:30 Uhr** in die neue Sporthalle in Lindau. Du musst nichts weiter mitbringen als sportliche Kleidung und ein bisschen Spaß am Sport.

Die ersten Übungsabende im Jahr 2018 sind der 09./16./23. und 30.01.2018.

Mit Sportlichem Gruß

Dierk Iben
Spartenleiter, Männersport 50+

Herz-Kreislaufgruppe FC Lindau

Aerobic als modernes Fitness- und Ausdauertraining ist aus der Sportlandschaft nicht mehr wegzudenken. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Untersuchungsergebnisse haben besonders in der letzten Zeit zu neuen Auffassungen in der Trainingsgestaltung beim Aerobic geführt und den gesundheitsförderlichen Wert dieses Sportangebots positiv beeinflusst.

An jedem Montag von 9:00-10:00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Training. Zum Abschluss unseres Halbjahres, nach einer Radtour, ging es dann zum gemütlichen Grillen auf den Hof von Maria Römermann.

Mit sportlichem Gruß

Maria Römermann

Damengymnastikgruppe FC Lindau

Die Forschung hat bewiesen: Regelmäßiger Sport verlangsamt den Alterungsprozess und reduziert das Risiko, an bestimmten Krankheiten zu erkranken. Mit regelmäßiger, gezielter Gymnastik können sich auch ältere Menschen fithalten und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

„Das ist unser Ziel!“

Jeden Donnerstag von 9:00 – 10:00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Training. Es macht uns sehr viel Spaß und wir würden uns freuen, wenn weitere Teilnehmer dazukommen. Es sind alle eingeladen ein Probetraining mitzumachen.

Mit sportlichem Gruß

Maria Römermann

Yoga

Ruhe – Achtsamkeit - Entschleunigung

In unseren Yogastunden, jeden Dienstag in der alten Schule, bewegen, dehnen und kräftigen wir unseren ganzen Körper. Von sanft bis fordernd hilft dir Yoga deine eigenen Muster nicht nur auf der Matte zu erkennen, sondern auch in deinem Leben. Fällt es dir schwer dich einzulassen oder durchzuhalten? Gibst du schnell auf, wenn es schwierig wird oder „beißt“ du dich durch? Erkenne dich auf der Matte und vielleicht schaffst du es, deine Muster nach und nach zu verändern? Das kann Klarheit und Schwung in dein Leben bringen.

Mit Yoga förderst du die Achtsamkeit für dich Selbst, kommst zur Ruhe und findest deine Mitte.

Gerade in der schnelllebigen Jetzt-Zeit bedarf es Raum und Zeit für Entschleunigung.

Ich freue mich auf ein weiteres, ereignisreiches Jahr mit Euch allen

Eure Yoga-Lehrerin

Inge Mascher

Sellaronda Hero 2017 - Das härteste MTB-Rennen der Welt

Mountainbiker Peter Dreymann vom FC Lindau erfolgreich am Start

Alljährlich zieht es im Juni Profi Mountainbiker und Vereinssportler aus aller Welt ins Südtiroler Fassatal. Denn hier findet das härteste Mountainbikerennen der Welt in eine der schönsten Landschaften der Alpen statt. Das Starterfeld ist limitiert. 4717 Sportler aus 50 Nationen bekamen in diesem Jahr eine Startzusage.

Wer vom Skiurlaub her die in den Dolomiten gelegene legendäre Route „Sella Ronda“ kennt, vermag einzuschätzen was es bedeutet, wenn die Berge nicht mit Seilbahn und Lift, sondern nur mit eigener Muskelkraft bezwungen werden müssen. Hinzu kommen die zum Teil halsbrecherischen Abfahrten.

Wer hier an den Start geht, benötigt als unabdingbare Voraussetzung beste Fitness, Ausdauer, Biss, fahrerisches Können und Durchhaltevermögen, also wahre MTB-Heldenqualitäten. Nach sechsmonatiger intensiver Vorbereitung stellten sich am Samstag, 17. 06. 2017 Peter Dreymann vom FC Lindau und Ralf Hauschild vom MTV Förste sowie gut 4700 weitere Starter dieser Herausforderung.

Auf dem 60 km langen „Sellaronda Hero“ Rundkurs ging es für uns von Wolkenstein aus im anspruchsvollen Auf und Ab unter anderem über mehrere Dolomitenpässe (Grödnerjoch, Campolongo Pass und Pordoijoch). Nach 3.200 mehr als anstrengenden Höhenmetern und hervorragenden 6 Stunden 12 Minuten erreichte Peter Dreymann mit dem 159. Rang das Ziel, zum späteren Zeitpunkt von 7 Std. 29 Min. erreichte Ralf Hauschild auch das Ziel. Wir können uns ab sofort, zu Recht Sellronda Hero nennen.

Ich glaube das war bis jetzt das Härteste was ich je mitgemacht habe. Die mörderischen Anstiege bis 26% Steigungen, gingen wirklich an die Substanz. Selbst die Bergabtrails waren so hart das es keine Verschnaufpause gab. Man war vom 1. bis letzten Km nur auf Spannung und voller Konzentration. Aber die wunderbare Natur hat alle Schmerzen geheilt, es war einfach ein wunderbares Erlebnis was man nie vergessen wird.

Mein Schlussfazit: Es war mit Sicherheit keine Eintagsfliege, wir sehen uns im nächsten Jahr wieder!

Euer Peter Dreymann