

# DORFKLUB LIVE



MI. 14.06.2023  
Anpfiff 19.00 Uhr

#18



    
@sgaspach



WIRmachenDRUCK  
ARENA



SG Sonnenhof Großaspach

# DORFKLUB HIGHLIGHTS



## Den SG-Nachwuchs unterstützen und mit etwas Glück gewinnen!

Für Ihre Spende zugunsten der SG-Jugend erhalten Sie ein Los für unser heutiges Gewinnspiel. Mit etwas Glück wird Ihre Losnummer in der Halbzeitpause gezogen und Sie gewinnen einen unserer attraktiven Preise!

Wir sagen Danke für Ihre Spende!

  
WIRmachenDRUCK  
ARENA



Tickets:  
[sg94.de](https://sg94.de)



**SONNENHOF**  
ASPACH

NAMING-RIGHT-PARTNER

NAMING-RIGHT-PARTNER

NAMING-RIGHT-PARTNER



**WIRmachenDRUCK**  
ARENA

EXKLUSIVPARTNER

EXKLUSIVPARTNER

EXKLUSIVPARTNER

EXKLUSIVPARTNER

EXKLUSIVPARTNER



GESUNDHEITSPARTNER

GESUNDHEITSPARTNER

GESUNDHEITSPARTNER

GESUNDHEITSPARTNER



PREMIUMPARTNER

PREMIUMPARTNER

PREMIUMPARTNER

PREMIUMPARTNER

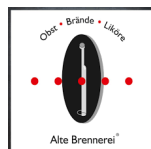
PREMIUMPARTNER



TEAM- UND WERBEPARTNER

TEAM- UND WERBEPARTNER

TEAM- UND WERBEPARTNER



# UNSER TEAM



**Hinten (v.l.):** Marco Manduzio, Albin Sahiti, Manuel Konrad (nicht mehr im Verein), Dominik Salz, Bleart Dautaj, Tim Häußermann, Jannik Pfänder, Volkan Celiktas, Luca Wöhrle, Ivanilson Guerra Matias (nicht mehr im Verein), Bastian Frölich.

**Mitte (v.l.):** Zeugwart Andreas Jung, Physiotherapeut Alexander Rommel, Physiotherapeut Benjamin Dieterich, Masseur Thomas Wenzler, Mannschaftsarzt Dr. Karsten Reichmann, Leiter Sport & Organisation Benedikt Röcker, Cheftrainer Evangelos Sbonias, Co-Trainer Marcel Ivanusa, Co-Trainer Julian Schieber, Athletik-Trainer Steven Helaimia (nicht mehr im Verein), Betreuer Harry Anders, Busfahrer Günther Ferber.

**Vorne (v.l.):** Niklas Mohr, Elias Rahn, Zafer Sabuncu (nicht mehr im Verein), Benedict Dos Santos, Nico Engel, Silas Ihde, Maximilian Reule, Lukas Britzelmeir, Burak Alabas (nicht mehr im Verein), Hakan Kutlu, Alexandru Emanuel Popescu, Dominik Beisswenger, Sasha Diakiese.

**Es fehlen:** Fabian Benko, Marlon Dinger, Anthony Mbem-Som Nyamsi, Mannschaftsarzt Dr. Rainer Michelfelder, Mannschaftsarzt Dr. Heiko Kachel, Physiotherapeut Volker Max, Maskottchen „Andile“.

# UNSER KADER

## TOR



**#1 MAX REULE**



**#28 LUKAS BRITZELMEIR**



**#31 SILAS IHDE**

## ABWEHR



**#8 ELIAS RAHN**



**#13 MARCO MANDUZIO**



**#14 NIKLAS MOHR**



**#21 TIM HÄUSSERMANN**



**#24 MARLON DINGER**



**#26 BASTIAN FRÖLICH**

# MITTELFELD



**#4 BENEDICT DOS SANTOS**



**#5 VOLKAN CELIKTAS (C)**



**#10 HAKAN KUTLU**



**#15 ALEXANDRU E. POPESCU**



**#17 DOMINIK BEISSWENGER**



**#18 JANNIK PFÄNDER**



**#19 FABIAN BENKO**



**#20 ANTHONY MBEM-SOM**



**#23 LUCA WÖHRLE**

# ANGRIFF



**#7 DOMINIK SALZ**



**#9 ALBIN SAHITI**



**#11 SASHA DIAKIESE**



**#27 BLEART DAUTAJ**



**#29 NICO ENGEL**

# TRAINERTEAM



**EVANGELOS SBONIAS**  
Cheftrainer



**MARCEL IVANUSA**  
Co-Trainer



**JULIAN SCHIEBER**  
Co-Trainer

**Heiko Ossner**  
Torwarttrainer

Nationalität  
deutsch

bei der SG seit  
9/2020

**HEIKO OSSNER**  
Torwart-Trainer

# FUNKTIONSTEAM



**BENEDIKT RÖCKER**  
Sportlicher Leiter



**HARRY ANDERS**  
Betreuer



**ANDREAS JUNG**  
Zeugwart



**GÜNTHER FERBER**  
Busfahrer



**TAI VOLKMER**  
Stadionsprecher

**Nebih Azemi**

Betreuer

bei der SG seit  
7/2015

**NEBIH AZEMI**  
Betreuer

# PHYSIOS & ÄRZTE



**BENJAMIN DIETERICH**  
Physiotherapeut



**THOMAS WENZLER**  
Masseur



**ALEXANDER ROMMEL**  
Physiotherapeut

**Volker Max**

Spieltag Physio- &  
Sporttherapie

bei der SG seit  
7/2021

**VOLKER MAX**  
Physiotherapeut



**DR. KARSTEN REICHMANN**  
Mannschaftsarzt

**Dr. Heiko Kachel**

Mannschaftsarzt

**Dr. Rainer Michelfelder**

Mannschaftsarzt

# UNSER KADDER

## AUF EINEN BLICK

<i>Trikot</i>	<i>Name</i>	<i>Geburtsdatum</i>	<i>Alter</i>	<i>Größe</i>	<i>im Verein seit</i>
<b>TOR</b>					
1	<b>Maximilian Reule</b>	01.02.1994	28	1,89	2021
28	<b>Lukas Britzelmeir</b>	14.05.2003	19	1,88	2017
31	<b>Silas Ihde</b>	02.06.2004	18	1,87	2022
<b>DEF.</b>					
8	<b>Elias Rahn</b>	16.07.2002	20	1,74	2022
13	<b>Marco Manduzio</b>	13.07.1999	23	1,82	2022
14	<b>Niklas Mohr</b>	23.07.2004	18	1,79	2021
21	<b>Tim Häußermann</b>	26.05.2003	19	1,93	2018
24	<b>Marlon Dinger</b>	16.06.2001	21	1,93	2023
26	<b>Bastian Frölich</b>	08.03.2000	22	1,82	2021
<b>MIT.</b>					
4	<b>Benedict Dos Santos</b>	02.05.1998	22	1,77	2022
5	<b>Volkan Celiktas</b>	20.10.1995	26	1,85	2022
10	<b>Hakan Kutlu</b>	23.12.1991	30	1,74	2022
15	<b>Alexandru E. Popescu</b>	22.02.1995	27	1,76	2022
17	<b>Dominik Beisswenger</b>	14.04.2003	19	1,74	2018
18	<b>Jannik Pfänder</b>	16.10.2003	18	1,91	2022
19	<b>Fabian Benko</b>	05.06.1998	24	1,80	2022
23	<b>Luca Wöhrle</b>	26.08.1994	27	1,84	2022
20	<b>Anthony Mbem-Som Nyamsi</b>	01.02.1999	24	1,85	2023
<b>OFF.</b>					
7	<b>Dominik Salz</b>	12.07.1987	35	1,89	2022
9	<b>Albin Sahiti</b>	16.08.2001	20	1,86	2022
11	<b>Sasha Diakiese</b>	30.06.1997	25	1,70	2022
27	<b>Bleart Dautaj</b>	30.01.2001	21	1,94	2022
29	<b>Nico Engel</b>	05.07.2004	18	1,75	2021

# RÜCKBLICK

## SG MUSS SICH IM RELEGATIONS-HINSPIEL IN KOBLENZ KNAPP GESCHLAGEN GEBEN



**Aufstiegsrelegation Regionalliga Südwest | Saison 2022/23 | Hinspiel  
Sonntag | 11.06.2023 | 14:00 Uhr | Stadion Oberwerth**

*Foto: Tai*

### **TuS Koblenz - SG Sonnenhof Großaspach 2:1 (0:1)**

**Aufstellung:** Reule – Dinger, Celiktas, Manduzio (89. Dautaj) – Frölich, Mohr (72. Rahn) – Benko (79. Sahiti), Wöhrle, Kutlu – Nyamsi, Salz (79. Engel)

**Tore:** 0:1 (30.) Mbem-Som Nyamsi, 1:1 (49.) Esmel, 2:1 (67.) Wingender

**Zuschauer:** 3.769

**Bes. Vorkommnisse:** Gelb-Rot für Grgic (51.)

## Das Spiel

Fakt ist: Die SG Sonnenhof Großaspach muss das Rückspiel in der Aufstiegsrelegation zur Regionalliga Südwest am kommenden Mittwochabend zuhause in Aspach auf jeden Fall gewinnen, um den Traum von der Rückkehr in die Regionalliga Südwest am Leben zu erhalten. Denn trotz 1:0-Pausenführung musste sich die Mannschaft von Cheftrainer Laki Sbonias am Sonntag bei hochsommerlichen Temperaturen vor 3.769 Zuschauern im Stadion Oberwerth am Ende noch knapp mit 1:2 bei der TuS Koblenz geschlagen geben.

Dabei waren die Rot-Schwarzen gut in die Partie gestartet, zeigten einen couragierten Auftritt, arbeiteten gut gegen den Ball und verteidigten diszipliniert. Zwar musste Reule in der 7. Spielminute nach einer ersten TuS-Ecke auf der Linie eingreifen und zu einem weiteren Eckstoß klären, blieb der Aspacher Schlussmann im ersten Durchgang sonst aber weitestgehend beschäftigungslos. Auf der anderen Seite wurde es erstmals brenzlich, als Fabian Benko von Anthony Mbem-Som Nyamsi in Szene gesetzt wurde und nach einem Kontakt im TuS-Strafraum zu Fall kam (8.). Der Pfiff von Schiedsrichter Cristian Ballweg blieb allerdings aus. In der 30. Spielminute war es dann so weit: Einen Freistoß aus der eigenen Hälfte von SG-Kapitän Volkan Celiktas verlängerte Dominik Salz im Strafraum der Hausherren gekonnt per Kopf, im Zentrum stand Anthoy Mbem-Som Nyamsi goldrichtig und drückte das runde Leder artistisch per Direktabnahme zur 1:0-Führung für die SG über die Linie. Und diese Führung sollte den Aspachern weiterhin Aufwind geben, die bis zum Pausenpfiff alles im Griff hatten und nichts mehr anbrennen ließen.

Nach dem Seitenwechsel dann die schnelle Antwort der Schängel. Nach einer Ecke von der linken Seite schaffte es die SG nicht, den Ball konsequent genug aus der Gefahrenzone zu befördern. Dylan Esmel nutzte das kurzzeitige Durcheinander am Ende für sich und spitzelte den Ball aus kürzester Distanz an Reule vorbei ins Aspacher Tor und damit zum 1:1-Ausgleich (49.). Und der nächste Aufreger sollte nicht lange auf sich warten lassen. Nachdem TuS-Mittelfeldmann Damir Grgic bereits im ersten Durchgang für überhartes Einsteigen die Gelbe Karte gesehen hatte, musste er in der 51. Spielminute nach einem taktischen Foul an Luca Wöhrle schließlich mit der Ampelkarte vom Feld. Die Überzahl spielte den Schwaben zwar in die Karten, was das Ballbesitz-Verhältnis anging, jedoch ohne größer zwingend zu werden. Denn das Team von Spieler-Trainer Michael verteidigte leidenschaftlich und ließ der SG kaum Platz für potenzielle Räume. Im Gegenzug zeigten sich die Hausherren bei Kontern brandgefährlich. Nach einem langen Ball aus der eigenen Hälfte heraus in den Lauf von Armend Qenaj, riss dieser anschließend Niklas Mohr im Lauf zu Boden, ohne jedoch, dass die Aktion als regelwidrig geahndet wurde. Anschließend landete der Ball beim eingewechselten Marcel Wingender, der zum Abschluss kam und zudem Glück hatte, dass der Ball noch abgefälscht und damit unhaltbar für Reule zum Führungstreffer für die TuS Koblenz im Aspacher Kasten landete (67.). In den Schlussminuten warf die Sbonias-Elf nochmal alles nach vorne und kam auch noch zu guten Tormöglichkeiten. Allerdings scheiterten Mbem-Som

Nyamsi (82.) und Bleart Dautaj (90.+6) jeweils knapp mit ihren Abschlüssen. Somit blieb es am Ende bei einer 1:2-Hinspielniederlage der SG Sonnenhof Großaspach in der Aufstiegsrelegation zur Regionalliga Südwest bei der TuS Koblenz und es wird auf jeden Fall ein Aspacher Sieg im Rückspiel am kommenden Mittwochabend in Aspach nötig sein, um die Chance auf Aufstieg zu wahren.

## **Die Stimme zum Spiel**

*Cheftrainer Laki Sbonias:* „Glückwunsch an TuS Koblenz zum Sieg. Von der Spielanlage haben wir Koblenz heute in den ersten fünf Minuten etwas anders erwartet. Wir mussten dann ein bisschen etwas anpassen und waren nach rund zehn Minuten auch recht gut drin in dieser Partie. Die komplette erste Hälfte sind wir wirklich gut gestanden, haben stark gegen den Ball gearbeitet und quasi keine einzige Torchance zugelassen. Auf der anderen Seite machen wir mit unserer ersten Torchance direkt den Führungstreffer und nehmen diese Führung dann auch mit in die Halbzeitpause. Im zweiten Durchgang wird dann gleich der erste Fehler unsererseits vom Gegner bestraft. Und dann ist es im Fußball leider oftmals so, dass so eine Rote Karte nicht immer zum Vorteil wird für denjenigen, der sie nicht bekommen hat. Da wurde unser Rucksack auf einmal immer größer und größer. Man denkt, dadurch, dass man jetzt in Überzahl ist, muss man die Linien verlassen und Sachen machen, die davor eben nicht gemacht wurden. Genau in dieser Phase kassieren wir dann den zweiten Gegentreffer. Danach sind wir dem Ergebnis hinterhergelaufen, haben bis zum Schluss alles versucht und hatten noch drei wirklich gute Tormöglichkeiten, um doch noch das 2:2 zu erzielen. Das haben wir am Ende aber nicht, jetzt fahren wir nach dem ersten von zwei K.O.-Spielen mit einem Tor Rückstand wieder nach Hause und werden dann am Mittwoch bei uns zuhause in Aspach natürlich versuchen, das Ganze zu drehen.“

Registrierung  
– telefonisch  
oder vor Ort.

# Persönliche Daten ändern. **Klick.**

Von überall und jederzeit auf wichtige  
Dokumente zugreifen.

**Jetzt downloaden!**

Als App im Appstore und auf Google Play,  
oder online unter **meine.aok.de**

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse Ludwigsburg-Rems-Murr



# TRAINER-STIMME

## IM HEIMISCHEN WOHNZIMMER FÜR EINEN WEITEREN MAGISCHEN MOMENT SORGEN



### Die Stimme:

*Cheftrainer Laki Sbonias:* „Wir haben direkt nach dem Hinspiel am Sonntag in Koblenz mit der Aufarbeitung der Partie begonnen und diesen Prozess am Montagfrüh dann beendet. In der Nachbetrachtung muss man ganz ehrlich sein, dass viel gegen uns gelaufen ist und die Jungs meiner Meinung nach mindestens ein Unentschieden verdient gehabt hätten. Jetzt gehen wir mit einem Ein-Tor-Rückstand in dieses Rückspiel und werden natürlich alles daran setzen, in unserem Wohnzimmer einen weiteren magischen Moment zu schaffen.“

# Volks.Einkommens-Schutz



Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken

Schon ab mtl.:  
**24,62 EUR**<sup>1</sup>  
Inkl. einmalig  
15 EUR  
Wertgutschein<sup>2</sup>



*Julie*  
Wayne Carpendale

Annermie und  
Wayne Carpendale

Stand 02/2023 1331230078

# R+V

## R+V-BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

# Dein Einkommen: Schütze, was wichtig ist!

Mit dem Volks.Einkommens-Schutz stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie aufgrund von Krankheit oder Unfall Ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Jetzt Top-Leistungen zu einem attraktiven Preis sichern.

Gleich informieren oder hier beraten lassen: [einkommenschutz.ruv.de](https://einkommenschutz.ruv.de)

<sup>1</sup> Beitrag gilt monatlich für R+V-Berufsunfähigkeitsversicherung in der Produktvariante classic.  
Eintrittsalter 19, BG A (z. B. Student Wirtschaftsinformatik), Endalter 67, 1.000 EUR Monatsrente, Nichtraucher.  
<sup>2</sup> Bei Vertragsabschluss erhalten Sie einmalig einen 15 EUR Wunschgutschein im Aktionszeitraum 02.05. - 04.06.2023.

## Du bist nicht allein.

# UNSER GEGNER

## TUS KOBLENZ



### Die letzten Jahre:

Hinter der Turn- und Spielvereinigung liegen ereignisreiche Jahre. Nachdem der Club vom Deutschen Eck am Ende der Saison 2005/06 als Vizemeister hinter dem FC Augsburg den viel umjubelten Aufstieg in die 2. Bundesliga feierte, hielt sich die TuS in den drei darauffolgenden drei Spielzeiten in der zweithöchsten Fußballspielklasse Deutschlands. 31 Zähler aus 34 Saisonspielen sollten am Ende der Spielzeit 2009/10 allerdings nicht für den Klassenerhalt ausreichen und so mussten die Koblenzer schließlich zur darauffolgenden Saison den Gang zurück in die Drittklassigkeit antreten. Es folgte ein Übergangsjahr in der 3. Liga, ehe der Verein zu Beginn der darauffolgenden Saison 2011/12 nach einer erfolglosen Investorensuche bekannt gab, nicht am Spielbetrieb der 3. Liga teilzunehmen. Im Zuge dessen ging die TuS daraufhin in der Regionalliga West an den Start und verhinderte am letzten Spieltag mit einem 2:1-Heimsieg trotz zwischenzeitlichem 0:1-Rückstand den Abstieg in die Oberliga. Nach zwei weiteren Regionalliga-Spielzeiten folgte am Ende der Saison 2014/15 der Abstieg in die Oberliga Rheinland-Pfalz/Saar. Dort gelang dem fünffachen Rheinland-Pokalsieger prompt die Rückkehr in die Regionalliga, in der sich die TuS Koblenz in der Folgesaison bereits auf dem 8. Tabellenplatz etablierte, zum Ende der Saison 2017/18 jedoch wieder in die Oberliga abstieg. Seitdem ist der Verein aus der 114.000 Einwohner-Stadt fester Bestandteil der „Oberliga RPS“.

### **Die aktuelle Saison:**

Mit 69 Punkten aus 30 absolvierten Saisonspielen bei einem Torverhältnis von 59:20 belegt die TuS Koblenz den zweiten Tabellenplatz in der aktuellen Spielzeit 2022/23 der Oberliga Rheinland-Pfalz/Saar und landete dabei gerade mal einen Zähler hinter Meister und Regionalliga Südwest-Aufsteiger TSV Schott Mainz. Vor allem zuhause wusste der ehemalige Zweitligist zu überzeugen. Keine einzige Heimmiederlage haben die „Schängel“ in der aktuellen Saison zu verbuchen und lediglich dreimal mussten sich die Koblenzer überhaupt während der gesamten Spielzeit 2022/23 geschlagen geben. Die letzte Heimmiederlage kassierte das Team von Spielertrainer Michael Stahl in der Vorsaison 2021/22 vor mehr als einem Jahr am 15. Mai 2022 gegen den TuS Mechtersheim (0:3).

### **Die Protagonisten:**

Bester Torschütze der TuS in dieser Spielzeit ist Dylan Esmel. Der 25-jährige Ivorer traf in 29 Einsätzen 13 Mal und bereitete dazu zwei weitere Treffer vor. Auf der anderen Seite präsentiert sich mit dem gerade einmal 19-jährigen Keeper sowie TuS-Eigengewächs Jonas Bast ein echter Rückhalt. In 28 Spielen hielt er beachtliche 16 Mal die Null. Ehemaliger Spieler, „Jahrhundert-Torschütze“, mittlerweile Spielertrainer, Rekordspieler und damit TuS-Vereinslegende. Der 35-jährige Michael Stahl verkörpert das, was sich mit dem Begriff „Treue“ verbinden lässt. Seit seinem Wechsel im Jahr 2009 ans Deutsche Eck gab es für den Abwehrchef seitdem nichts anderes mehr. Seit November 2021 begleitet Stahl zudem das Amt des Spielertrainers und bringt es während seiner gesamten Koblenz-Zeit auf insgesamt 314 Pflichtspiele.

### **Die personellen Parallelen:**

Über zwei Jahre war Uwe Rapolder der tonangebende Mann an der Seitenlinie der TuS Koblenz. Dabei betreute der heute 65-Jährige die Schängel ab dem Ende der Saison 2006/07 bis zur Saisonhälfte der Spielzeit 2009/10 durchgehend in der 2. Bundesliga und führte die TuS dabei bis ins DFB-Pokal-Achtelfinale. Auch bei den Aspachern übernahm Rapolder als Coach, sollte dies gleichzeitig seine bis heute letzte Station als Trainer im Profi-Fußball gewesen sein. Dabei gelangen dem ehemaligen Spieler des VfR Heilbronn u.a. wichtige Siege gegen den 1. FSV Mainz 05 II, den Halleschen FC sowie Chemnitzer FC, die maßgeblich entscheidend waren für den später folgenden Klassenerhalt in der Premieren-Drittligasaison der SG. Auch der heutige Torwart-Trainer der SG Dynamo Dresden – David Yelldell – kennt beide Seiten. Hütete er rund zwei Jahre das Tor der TuS in der 2. Bundesliga, ehe er ab der Saison 2016/17 für die SG Sonnenhof Großaspach zwischen den Torpfosten stand. Einen quasi identischen Ablauf hat auch Michal Gurski hinter sich. Der heutige Torwart-Trainer des Drittliga-Relegationsteilnehmers SpVgg Unterhaching sammelte zwischen 2004 und 2008 insgesamt 71 Pflichtspiel-Einsätze für die Schängel, ehe er von 2015 bis 2017 für den Dorfklub als Trainer der damaligen SG-Keeper beschäftigt war.

# SPIELFELD RAND

## DER AOK-GESUNDHEITSTIPP



### Frühsport – nur für aufgeweckte Menschen ideal?

„Morgenstund´ hat Gold im Mund“ – der Volksmund behauptet damit, dass es sich auszahle, früh aufzustehen. Aber stimmt es denn tatsächlich, dass wir morgens so viel leistungsfähiger sind? Verständlicherweise gehen die Meinungen dazu häufig auseinander. Zu unterschiedlich sind die individuellen Empfindungen.

Beliebte Klassiker unter den „Frühsportarten“ sind Joggen und Walken. Ist es besser, abends oder doch schon gleich am Morgen sportlich aktiv zu sein? Eine lockere Bewegungseinheit ist grundsätzlich zu jeder Tageszeit nahezu gleich effektiv: Kalorien werden in jedem Fall verbrannt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Für das persönliche Gefühl ist die innere Uhr ausschlaggebend: Eine morgenaktive „Lerche“ empfindet anders als eine lieber abends und nachts erst richtig auflebende „Eule“. Die einen trainieren lieber früh, gehen hellwach und mit dem guten Gefühl, etwas für sich getan zu haben, zur Arbeit. Anderen sind frühe Läufe ein Graus. Fakt ist: Wer auf Tempo setzt, sollte besser abends laufen, weil der Körper morgens noch etwas steif ist. Das Warmlaufen der Muskeln dauert entsprechend länger.

Was aber sind ganz pauschal betrachtet die Vorteile von Frühsport? Wer sich morgens bewegt, wird ohne Zweifel schneller wach und startet ausgeglichener und mit Schwung in den Tag. Außerdem ist Frühsport ein echter Fettkiller, weil morgens der Körper schneller die unliebsamen Reserven abbaut.

Grundsätzlich gilt: Vor dem Sport besser nichts essen, nur ein Glas Wasser oder Saft, bevor es losgeht. Frühstück gibt es dann anschließend. Das Training sollte ohne Zeitdruck ausgeübt werden und mindestens 30 Minuten dauern.

Und welcher Sport eignet sich besonders gut als aktiver Start in den Tag? Moderates Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren, Walken oder Schwimmen ist für die sanfte Fettverbrennung ideal.

Wer jedoch morgens das Haus lieber noch nicht verlassen möchte, kann sich auch in den eigenen vier Wänden mit einfachen aber wirkungsvollen Gymnastikübungen in Schwung bringen. Sie eignen sich besonders für die Menschen, die morgens steif und verspannt aufwachen und können selbst vom Bett aus praktiziert werden – bereits zehn Minuten reichen dafür aus.

So bringst Du zuhause Kreislauf und Stoffwechsel nach dem Aufwachen richtig auf Trab:

### **SCHAUKELN**

Mit dem Rücken aufs Bett, Sofa oder eine Bodenmatte legen. Beide Beine anwinkeln, mit den Armen umfassen und zur Brust ziehen. Dann mit viel Schwung vor und zurück rollen. Nach einer Minute Schaukeln legst Du Dich wieder flach hin und entspannst kurz. Je nach Lust und Laune kannst Du die Übung dann noch einmal wiederholen.

### **DREHEN**

Das dehnt und entspannt den Rücken:

Auf den Rücken legen, der linke Arm liegt auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Kopf nach links drehen. Das linke Bein anwinkeln und zum Körper ziehen. Dann mit der rechten Hand das linke Knie fassen und über das ausgestreckte rechte Bein in Richtung Matratze bzw. Boden bewegen. Die Dehnung fünf bis acht Atemzüge halten, dann die Seite wechseln. Beide Seiten zehn Mal dehnen. Danach in Rückenlage kurz ausruhen.

### **KATZENBUCKELN**

Das lockert Nacken, Schultern und Wirbelsäule: In den Vierfüßlerstand gehen, die Hände sind senkrecht unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Nun den Rücken rund machen und nach oben drücken. Den Kopf gleichzeitig zur Brust hin einrollen. Kurz halten und dann den Brustkorb zurück Richtung Boden senken, die Schulterblätter zusammenziehen und dabei den Kopf wieder nach oben

heben. 10- bis 15-mal wiederholen.

## **RADFAHREN**

Das bringt Kondition: Leg Dich dazu auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Beine anwinkeln und anheben. Beginne dann, mit den Füßen in der Luft zu radeln. Ganz langsam anfangen und allmählich das Tempo steigern. Je nach Kondition ein bis drei Minuten radeln. Danach die Beine ablegen und kurz ausruhen.

Unsere Empfehlung: Von der AOK bekommst Du nicht nur Tipps für einen lockeren Start in den Tag. In ihrem Gesundheitsprogramm gibt es diverse Bewegungskurse wie beispielsweise Outdoor-Fitness. Termine und Anmeldung jederzeit online auf [www.aok.de/bw/gesundheitsangebote](http://www.aok.de/bw/gesundheitsangebote)

# UNSERE TALENTE

## DIE SPIELE UNSERER NACHWUCHSTEAMS

### Herzlichen Glückwunsch unserer U13 und U14!

Am vergangenen Sonntag feierten gleich zwei unserer Nachwuchs-Teams den Sieg im Bezirkspokal. Die **C2** (3:1 über Waiblingen) feierte somit das Double mit Pokal und Meisterschaft, die **D-Junioren** waren mit 4:1 über Remshalden/Winterbach erfolgreich. Ganz stark Jungs!

In der Liga war die **C1** am Start und bleibt nach dem 5:1 über Schw. Hall erster Verfolger von Spitzenreiter Hollenbach.

### Alle Ergebnisse:

- U13** - FSV Waiblingen II **3:1**
- U14** - SGM Remshalden/Winterbach **4:1**
- U15** - Spfr Schwäbisch Hall **5:1**

### Die kommenden Spiele:

Am Wochenende stehen echte Spitzenspiele auf dem Programm, die über Meisterschaften sowie den Klassenerhalt entscheiden können:

#### Sa, 17.06.

- 10:00 **U12** - SV Allmersbach
- 12:00 **U14** - SV Germania Bietigheim
- 14:45 **U15** - SV Zimmern o.R.
- 17:00 TSV Schmiden III - **U11**

#### So, 18.06.

- 11:00 **U16** - Sport-Union Neckarsulm

#### Di, 20.06.

- 18:00 TSG Backnang II - **U12**

Talente entdecken | fördern | begleiten

# TALENTE

ENTDECKEN

FÖRDERN

BEGLEITEN



# DORFKLUB FUSSBALLSCHULE

elfwerken-dorfklub.de  
elfwerken.de

f facebook.com/elfwerken - Dorfklub Fußballschule  
@elfwerken\_dorfklub

