

Jahresrückblick '2006



Deutsche Junioren-Crossmeister 2006



4x400m Endlaufteilnahme Deutsche Jugend-Staffelmeisterschaften 2006



3x800m Württ. Schüler-Staffelmeisterinnen 2006

Leichtathletik-Gemeinschaft
der Trägervereine
TV 1884 e.V. und FV 08 Unterkochen

www.OstalbStrom.de

**Einfach stark
was da aus
der Dose
kommt ...**

OstalbStrom
by Stadtwerke Aalen

Ein Leichtathletikjahr mit schönen Erfolgen und Erlebnissen, das Jahr 2007, ist schon seit einigen Wochen vorüber. Das Jahr 2006 bleibt uns mit den zahlreichen Höhepunkten in Erinnerung.

Eingeleitet wurde die Saison erstmals durch ein Kurztrainingslager in Zirndorf. Trainingsmöglichkeiten in Wäldern und der Halle der LAC Quelle Fürth-München boten beste Voraussetzungen. Entsprechend erfolgreich verliefen die Hallen- und Cross-Saison.

Christian Glattig, Sönke Rhein und Markus Weiss-Latzko holten gar einen Deutschen Meistertitel nach Unterkochen!

So motiviert wurde auch das Ostertrainingslager im sonnigen Viareggio zu einem vollen Erfolg. Hauptsächlich von Dorit und Joachim Ebert organisiert, fanden die Bezirksmeisterschaften im Häselbachstadion gute Resonanz. Die junge Truppe um

Rolf Prim und Andy Staudenecker fand viel Zuspruch nach der Organisation des 2. Kocher-Cups.

Fast wöchentlich waren unsere Sportler bei Wettkämpfen unterwegs. Bei allen Landes- und Deutschen Meisterschaften waren unsere Sportler vertreten. Petra Schmidt wurde gar mit der Deutschen Mannschaft Weltmeisterin.

Insgesamt war der Sportbetrieb sehr aufwendig und nur durch verlässliche und engagierte Betreuer möglich. Ihnen, wie auch den Sportlern gilt unser Dank.

Neu im Betreuerteam durften wir Martin Köhnlechner, Harry Hauck und Jörg Zellmann begrüßen.

Allen die uns unterstützen wünschen wir ein gutes Jahr 2007!

Dr. Wolfgang Fähnle



Berichte, Gestaltung, Anzeigen, Finanzierung
Dr. Wolfgang Fähnle, Sportler
Rolf Prim
Georg Kokoschka

Bilder
Ebert, Glattig, Weiss-Latzko, Taferner,
Brandstätter, Lang, Kieninger
Titelseite
Rolf Prim



Starten Sie schnell.
Am besten zu uns.

 Kreissparkasse
Ostalb

Bloß nicht den Start verschlafen. Sonst läuft man nicht nur auf der Bahn, sondern auch bei Finanzangelegenheiten hinterher. Also: Auf die Plätze... und nichts wie hin zu Ihrem nächsten Sparkassen-Berater. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden.



Josef Eisenbarth
Generalvertretung
der Allianz

Ob Sie sich versichern, Ihre Vorsorge überprüfen oder Vermögen aufbauen möchten: Als Ihr Allianz Fachmann bin ich der richtige Partner. Denn ich berate Sie ausführlich, umfassend und in aller Ruhe – bei mir stimmen Leistung und Service.

Überzeugen Sie sich selbst davon und besuchen mich bald.

Vorderer Kirchberg 6
73432 Aalen
Tel. (0 73 61) 8 78 28
Fax (0 73 61) 8 94 05v

Allianz 

Trainingsgruppen/Trainingszeiten

LG-Abteilungsleitung

Abteilungsleiter: Rolf Prim (TVU), Tel. 0 73 61/9 814 47

Finanzen: Georg Kokoschka

LG-Vorschulturnen (4 bis 6jährige)

Zielsetzung: Freude an der Bewegung

Übungsleitung: Gabi und Kurt Kieninger (Tel. 0 73 61/8 96 53)

Übungszeiten: Freitag 16.45 Uhr Sporthalle Unterkochen

LG-Aufbaugruppe (6 bis 10jährige)

Zielsetzung: Bewegung, leichtathl. Disziplinen, versch. Sportarten, Spiele

Übungsleitung: Kathrin Funk, 0 73 61/8 93 07

Übungszeiten: Freitag 17.00 Uhr Sporthalle Unterkochen

LG-Leistungsgruppe (Schüler/innen – Jugendliche – Aktive)

Zielsetzung: Teilnahme an Wettkämpfen

Übungsleitung: Dr. Wolfgang Fähnle, Helmut Staudenecker, Rudi Lenz, Dorit und Joachim Ebert, Martin Fähnle, Rolf Prim, Harry Hauck, Rolf Forsch, Hans-Georg Lang, Martin Köhnlechner, Jörg Zellmann

Übungszeiten: Montag 18.00 Uhr Sporthalle Unterkochen

Dienstag 17.30 Uhr Sporthalle Unterkochen

Mittwoch 18.00 Uhr MTV-Stadion Aalen

Freitag 18.00 Uhr Sporthalle Unterkochen

LG-Frauengruppe

Zielsetzung: Sportabzeichen, Fitness

Übungsleitung: Margarete Lingel (Tel. 0 73 61/8 98 46)

Übungszeit: Dienstag 18.00 Uhr Sporthalle Unterkochen

LG-Lauftreffgruppe

Zielsetzung: Freude am Waldlauf, Kondition

Übungsleitung: Berthold Schimmel

Übungszeit: Donnerstag 17.30 Uhr Parkplatz beim Friedhof

LG-Freizeitgruppe

Zielsetzung: Fit durch Lauf / Walking, Konditionstraining, Spiele, Geselligkeit

Übungszeit: Freitag 18.30 Uhr Unterkochener Sporthalle

GEORG GRUSZKA



ORTHOPÄDIE
SCHUHTECHNIK

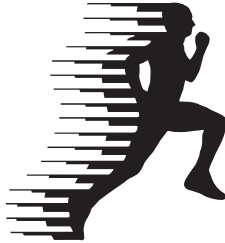
Orthopädie-
Schuhmachermeister

Friedrichstraße 43

73430 Aalen

Tel. 0 73 61/68 01 02

Wir fertigen:
Maßschuhe
Einlagen/Sporteinlagen
Innenschuhe
Silicon-Orthesen
Schuhzurichtungen
Fußbandagen



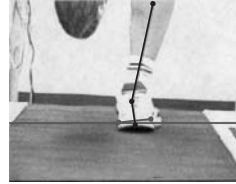
new balance

asics

BROOKS

SAUCONY

Sie haben ein Problem?



Wir haben die Lösung!
Laufbandanalyse mit
Winkelmessung nach
Vereinbarung.



marien
apotheke

kristin schraps

apothekerin

rathausplatz 8

73432 aalen-unterkochen

fon

07361-88213

fax

07361-8114

e-mail

schraps@marien-apotheke-aalen.de

web

www.marien-apotheke-aalen.de



Norbert Weber Metzgerei

Heidenheimer Straße 5 · 73432 Aalen-Unterkochen

Tel. 0 73 61/86 79 · Fax 0 73 61/8 97 79

Generell bei uns im Schwabenland floriert auch noch der Mittelstand.

Der Kunde fühlt sich wohl und frei, und kauft in unserer Metzgerei.

Zum Grillen im Freien, ob Steak, ob Braten, gibt's alles frisch in unserem Metzgerladen.

Ein treuer Kundenstamm ist der Beweis, und Qualität hat eben seinen Preis.

Das Angebot ist groß und breit, vom Feinsten und an Sauberkeit.

Nur so ist Fleisch und Wurst beliebt, ein Glück dass es den Metzger gibt.

Meisterschaftplatzierungen 2006

Allgeyer, Martin, Männer

1. Platz	Baden-Württ. Hallenmeisterschaften	1500m Halle	3:53,91 min
1. Platz	Baden-Württ. Staffelmeisterschaften	3x1000m	7:28,69 in
1. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3235m	30:47 min
1. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften	3235m	9:51 min
2. Platz	Süddeutsche Hallenmeisterschaften	3x1000m	7:30,06 min

Angstenberger, Victor, Männl. Jugend B

2. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3960m	43:17 min
----------	---	-------	-----------

Ebert, Johannes, Junioren

3. Platz	Baden-Württ. Crossmeisterschaften Mann.	5100m	54:41 min
----------	---	-------	-----------

Ebert, Ulrike, Schülerinnen A W14

1. Platz	Württ. Staffelmeisterschaften Schüler	3x800m	7:07,59 min
1. Platz	Württ. Schülermeisterschaften	800m	2:19,05 min
3. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	2030m	24:04 min

Ebert, Ursina, Weibl. Jugend B

2. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3960m	39:54 min
2. Platz	Süddeutsche B-Jugend-Staffelmeisterschaften	3x800m	7:05,46 min

Fritz, Silke, Weibl. Jugend B

1. Platz	Baden-Württ. Straßenlaufmeisterschaften	10km	2:16:42 Std.
2. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3960m	39:54 min
3. Platz	Baden-Württ. Crossmeisterschaften Mann.	3400m	45:16 min

Glatting, Christian, Junioren

1. Platz	Deutsche Crossmeisterschaften Mannschaft	7,1km	40 Punkte
----------	--	-------	-----------

Ristorante Pizzeria

Zum Hirsch



*Rathausplatz 5
73432 Unterkochen
Tel. 0 73 61/8 73 98
Dienstag Ruhetag*

Italienische Fisch- und Fleischspezialitäten

Gemütliche Atmosphäre
Alle Speisen auch außer Haus
"Buen Appetito"

Inh. S. Caggiano

DR. BRENNER INGENIEURGESELLSCHAFT MBH



Beratung

Planung

Entwurf

Betrieb



- Stadt
- Verkehr
- Umwelt



Beratende Ingenieure VBI
für Verkehrs- und
Straßenwesen

Aalen/Stuttgart

Berlin

Dresden

Köln

Magdeburg

Beijing

Rathausplatz 2-8, D-73432 Aalen
Tel.: +49 (73 61) 57 07-0, Fax: +49 (73 61) 57 07-77
info@brenner-ingenieure.de www.brenner-ingenieure.de

Gasthof - Cafe Adler



*Gutbürgerliche
Küche*

Tel. 8 80 92 92

*Auf Ihren Besuch
freut sich
Fam. Sturm*

Meisterschaftplatzierungen 2006

Kieninger, Judith, Weibl. Jugend B

2. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3960m	39:54 min
2. Platz	Süddeutsche B-Jugend-Staffelmeisterschaften	3x800m	7:05,46 min
2. Platz	Baden-Württ. B-Jugend Hallenmeisterschaften	800m Halle	2:18,89 min
2. Platz	Baden-Württ. Hallenmeisterschaften	800m Halle	2:17,43 min

Lecon, Carsten, Senioren M40

1. Platz	Baden-Württ. Straßenlaufmeisterschaften Mann.	10km	1:48:54 Std.
1. Platz	Württ. Staffelmeisterschaften Senioren	3x1000m	8:42,01 min
1. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	5890m	1:06:11 Std.
1. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften	5890m	20:30 min
2. Platz	Baden-Württ. Straßenlaufmeisterschaften	10km	35:35 min
3. Platz	Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaften M.	Berglauf	54 Punkte

Lepple, Katja, Weibl. Jugend A/Juniorinnen

3. Platz	Baden-Württ. Meisterschaften Junioren	400m	59,04 sec
3. Platz	Baden-Württ. Meisterschaften Jugend	400m	59,40 sec

Prim, Katharina, Weibl. Jugend B

1. Platz	Baden-Württ. Straßenlaufmeisterschaften Mann.	10km	2:16:42 Std.
3. Platz	Baden-Württ. Crossmeisterschaften Mannschaft	3400m	45:16 min

Rhein, Sönke, Junioren/Männer

1. Platz	Süddeutsche Meisterschaften Junioren	3000m Hind.	9:28,74 min
1. Platz	Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft	3235m	30:47 min
1. Platz	Deutsche Crossmeisterschaften Mannschaft	7,1km	40 Punkte
2. Platz	Baden-Württ. Halbmarathon-Meisterschaften	21,1 km	1:11:35,0 Std.
3. Platz	Baden-Württ. Crossmeisterschaften Mannschaft	5100m	54:41 min

Bike, Ski Teamsport

- Top Bikes
- Bike Komplettservice
- Langlauf- und Alpinski
- moderne Skiwerkstatt
- Vereinsausstattung
- Top Marken



Erfahrung
Fachwissen
Auswahl

Seit 10 Jahren Ihr Sport-Partner in Unterkochen mit Top-Service.

Rad und Sport Stütz · Dorfmuhle 26 · 73432 Aalen-Unterkochen
Telefon 07361-88501 · www.radundsportstuetz.de

Ihre **Papiere,** bitte...

Wenn Ihnen ein elegantes Regal, ein praktischer Schreibtisch, eine neue Küche gefällt, begegnen Sie oft auch dem Produkt, um das sich bei uns alles dreht: Papier.

Dekorpapiere von Munksjö Decor sind unverzichtbar für moderne Oberflächenmaterialien und Laminatböden, durch die Möbel, Räume, Fassaden und vieles mehr individueller, farbiger und pflegeleichter werden. Ob unifarben, mit Dekor

bedruckt oder mit feiner Struktur ... schauen Sie beim nächsten Bummel durch ein Möbelhaus doch einmal etwas genauer hin. Oberflächen aus unserem Dekorpapier erkennen Sie auf den ersten Blick: sie lächeln Sie an. Wir machen eben ... mehr als Papier



Aalen · Deutschland · Schweden · Spanien · Italien · USA



RÖCHLING

Kaltwalzwerk KG Oberkochen

Telefon: 0 73 64/2 93-0

Telefax: 0 73 64/2 93-11

Internet: www.roechling-kg.de

KALTBAND – BONDERBAND – FEDERBANDSTAHL

Meisterschaftplatzierungen 2006

Schmidt, Petra, Seniorinnen W35

2. Platz Senioren-Europameisterschaften 4x400m 4:07,84 min

Stollenmaier, Markus, Männer

1. Platz Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft 3235m 30:47 min

Taferner, Kim, Schülerinnen B W12/13

1. Platz Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft 1305m 15:05 min

Wallner, Katrin, Schülerinnen A W14

1. Platz Württ. Staffelmeisterschaften Schüler 3x800m 7:07,59 min

1. Platz Württ. Waldlaufmeisterschaften 2030m 7:31 min

3. Platz Württ. Waldlaufmeisterschaften Mannschaft 2030m 24:04 min

Weiss, Tillman, Junioren/Männer

1. Platz Baden-Württ. Staffelmeisterschaften 3x1000m 7:28,69 min

2. Platz Süddeutsche Hallenmeisterschaften 3x1000m 7:30,06 min

3. Platz Baden-Württ. Meisterschaften Junioren 800m 1:55,56 min

Weiß-Latzko, Markus, Junioren/Männer

1. Platz Deutsche Crossmeisterschaften Mannschaft 7,1km 40 Punkte

2. Platz Baden-Württ. Meisterschaften Aktive 5000m 14:45,20 min

3. Platz Baden-Württ. Crossmeisterschaften Mannschaft 5100m 54:41 min

3. Platz Baden-Württ. Hallenmeisterschaften 3000m Halle 8:35,37 min

Friseursalon Mikulle & Haarstudio Metropol

Inh. Bernd Mikulle
Krummstraße 4, 73432 Aalen-Unterkochen
Tel. 07361/981387

Aalener Straße 10,
73447 Oberkochen
Tel. 07364/7444



Wer Sport treibt braucht auch eine sportliche Frisur.

Der Friseur für die ganze Familie.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei.



Papierfabrik Palm

Wellpappenpapiere und Zeitungsdruckpapier
auf Basis von 100% Altpapier

73406 Aalen - Neukothen



Container
in den Größen
1,1 m³ bis 42 m³

Ruck-Zuck und fachgerecht entsorgt:

- Baustellenabfälle
- Gewerbeabfälle
- Sperrmüll
- Bauschutt
- Erdaushub
- Altholz A I bis A IV
- Papier
- Schrott
- Fenster

Anruf genügt! Wir beraten Sie gerne!



**Quacert-Zertifiziert für
folgende Tätigkeiten:**

- Einsammeln
- Befördern
- Lagern/Zwischenlagern
- Vorbehandeln

CONTAINERSERVICE
Starz

Ulrich Starz

Heidenheimer Straße 101

73432 Aalen-Unterkochen

Telefon (0 73 61) 4 58 06

Telefax (0 73 61) 4 58 30

www.starz-container.de

starz.container@t-online.de

Mittelstreckenlauf und Sprint – die Unterschiede

Die Unterschiede sind sichtbar

So muss ein Mann aussehen – muskulös, kompakt, wie ein Bodybuilder! Diesem Idealbild kommen die überdurchschnittlichen Sprinter relativ nahe. Muskulöser Oberkörper, kräftige Oberschenkel sind sichtbare Merkmale der Sprinter.

Hübsch, aber sehr figurbetont sind auch die Sprinterinnen; manchmal wirken sie fast männlich.



Sehnig und dünn dagegen präsentieren sich die Mittel- und Langstreckler; Muskelpakete sind verpönt, da hinderlich. Die bevorzugte langgestreckte Muskulatur erweckt häufig den Anschein, dass jede Muskulatur fehlt.

Stoffwechselforgänge

Muskelbewegung setzt Energiegewinnung voraus. Zu diesem Zweck sind die Energiespeicher in den Muskelzellen zu füllen, die dann über zwei unterschiedliche Mechanismen abgebaut werden können:

- Aerobere Abbau (Atmung)
- Anaerober Abbau

Während bei der Atmung die Energieausbeute sehr gut ist, dauert die Freisetzung sehr lange. Beim anaeroben Abbau steht die Energie zwar sofort zur Verfügung, aber die Ausbeute ist schlecht.

Sprinter müssen anaerob abbauen; für Mittel- und Langstreckler ist der aerobe Abbau günstig.

Trainingsmittel

Entsprechend der Bedürfnisse muss die Muskulatur trainiert werden.

Kurze sehr intensive Belastungen sind das Trainingsmittel für den anaeroben Abbau. Die Muskulatur passt sich entsprechend an, die Energiegewinnung ohne Sauerstoff wird geschult.

Die Atmung setzt den Verbrauch von Sauerstoff voraus, der über das Herz-Kreislaufsystem in die Muskelzellen transportiert wird. Geeignetes Trainingsmittel sind lange Dauerläufe, die Energiegewinnung bei Sauerstoffverbrauch wird geschult.

Das falsche Trainingsmittel einzusetzen muss zu Misserfolgen führen.

Was ist beim Mittelstreckentraining zu beachten?

Abhängig von Alter und Leistungsniveau ist eine Mindestdauerlaufleistung nicht zu unterschreiten.

Ausschließliches Lauftraining ohne Funktionsgymnastik und Kräftigung mit eigenem Körpergewicht führt zu Verletzungen.

Training wie im Sprint ist ineffektiv und ungünstig; Schnelligkeit braucht der Mittelstreckler bei ermüdeter Muskulatur, der Sprinter aus der Ruhe.

Lauftraining wird durch die Gruppendynamik unterstützt; fehlt eine geeignete Gruppe, dann auch meist der Erfolg.

Wolfgang Fähnle



noch zwei
sekunden bis zum
weltrekord

Sekunden, die alles ent-
scheiden. Sekunden, in denen
man gegen die anderen gegen
die Zeit und vor allem gegen sich selbst läuft.
Sekunden, in denen auch die richtige Ausrüstung zählt.
So wie bei jedem, der sein sportliches Ziel erreichen will.
Und dafür sind wir da – INTERSPORT – die weltweit größte
Leistungsgemeinschaft mit über 4.000 Sportfachhändlern,
die Ihnen in 25 Ländern als zuverlässige Partner zur Seite stehen.

INTERSPORT[®]
PROFI-MARKT

73431 Aalen · Carl-Zeiss-Straße 96

***Ihr
Spezialist für
Trockenbau
und
mobile
Trennwände***

KÖDER
GmbH

Stukkateurbetrieb

Putz, Trockenbau
Mobile Trennwände
Brand- u. Wärmeschutz
Fassaden, Akustik

Robert-Koch-Straße 12 · 73432 AA-Unterkochen
Tel. (0 73 61) 9 87 30 · Fax (0 73 61) 98 73 20

Das verflixte 7. Jahr

Die Zahl 7, eine magische Zahl! So auch für mich.

Vor 7 Jahren war ich das 1. Mal in Unterkochen beim Training.

Die Zeit als D, C und B-Schülerin verflog wie im Nu. Zu dieser Zeit meinten viele, dass ich mich später als Langsprinterin einordnen würde.

Doch in den Jahren 2003/04 änderte sich einiges. Eine Verletzung zwang mich ein $\frac{3}{4}$ Jahr zu pausieren. Meine ersten Wettkämpfe konnte ich erst Ende 2004 wieder bestreiten. Dies waren meist die längeren Strecken, da ich oft noch beim Sprinten Schmerzen hatte. Mit der Zeit gefielen mir die längeren Strecken immer mehr. Voller Zuversicht freute ich mich auf die kommende Saison. Der 1. Winter ohne Verletzung und Krankheit!

Wird 2005 mein Jahr? Die Antwort auf diese Frage gebe ich im Nachhinein gerne.

In der deutschen Bestenliste mit der 3x800m Staffel Platz 1. Bei den A-Schülerinnen, Endlaufteilnahme bei der B-Jugend über 1500 m, Straßenlaufmeisterin ... Mein Ziel am Ende der vergangenen Saison war, 2006 an diesen Leistungen anzuknüpfen. Im Winter trainierte ich hart und war im Trainingslager in Nürnberg in Topform.

Ende Februar diesen Jahres war es dann soweit – die Crossmeisterschaften. Voller Zuversicht ging ich in diesen Wettkampf, doch der Ausgang des Laufes war anders als ich mir das gewünscht hatte. Während des Laufes brach ich mir den linken Fuß – kam jedoch – wie auch immer ich das geschafft habe – als 4. Platzierte ins Ziel.



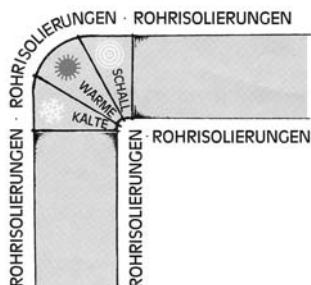
Die Saison war gelaufen. Kein Trainingslager in Italien, keine Wettkämpfe im Frühjahr. 4 Monate Pause. Eine furchtbar lange Zeit. Als ich endlich wieder trainieren durfte, musste ich jedoch schnell feststellen, dass ein Trainingsprogramm im vollen Umfang noch lange nicht möglich war. Die wenigen Wettkämpfe, die ich gegen Ende der Saison absolvierte verliefen ganz und gar nicht nach meinen Vorstellungen und Erwartungen. Nach diesem Jahr – das verflixte 7. Jahr bei der LSG – freue ich mich auf das nun beginnende Wintertraining und blicke voller Zuversicht auf die kommende Saison.

Silke Fritz

JÄHRING GmbH

ROHRISOLIERUNG · KÄLTE · WÄRME · SCHALL

RINGSTRASSE 136
73432 AALEN-EBNAT
TELEFON 0 73 67/48 44



METZGEREI *Heiter-Balle*



Gut beraten bei Fleisch und Wurst
im Fleischerfachgeschäft

73432 Aalen-Unterkochen
Danziger Straße 63 • ☎ (0 73 61) 8 98 10


Ulrich
getränke-fachhandel

Herstellung von Limonaden
Fruchtnektaren
und Apfelschorle

Dieselstraße 18
73431 Aalen
Tel. (0 73 61) 4 49 55 · Fax 4 49 58

Abholmarkt Rombacher Straße 21

Der Gruppenwechsel steht an

Ich gehöre noch nicht gerade zu den schnellsten Läuferinnen meines Jahrgangs und habe wahrscheinlich auch nicht immer so mitgemacht wie ich könnte und bin deswegen vielleicht zu den jüngeren Läuferinnen abgerutscht.

Früher habe ich nicht so viel darüber nachgedacht in welcher Gruppe ich bin und welche „Leistung“ ich bringen könnte wenn ich „härter“ und vielleicht auch mehr trainieren würde. Ich hatte einfach nur Spaß und Freude im Training. Klar, ich habe dort auch meine Freunde und war froh mit ihnen trainieren zu können (macht mir jetzt auch noch Spaß, keine Angst =).

Im Laufe der vergangenen Saison habe ich darüber nachgedacht. Vielleicht habe ich jetzt mehr Ehrgeiz, ich weiß es nicht; aber ich wollte und will mehr mit den Läuferinnen aus meinem Jahrgang trainieren, weil ich dann bessere Chancen habe schneller zu werden. Das Ein-/Auslauf-Tempo bei den Jüngeren wurde mir einfach etwas zu langsam und es bringt mir ja nichts wenn ich langsam laufe, jedoch schneller könnte. Ich möchte auch zeigen dass ich schneller und besser werden will – was nur durch härteres und konsequenteres Training geht.

Unser Erfolg (Judith, Katja, Ursina & ich) über 4x400m bei den Deutschen Meisterschaften in Ulm, hat mir gezeigt dass ich die nötige Leistung bringen kann, wenn ich es möchte.

Ich hoffe natürlich auch dass der „Gruppenwechsel“ diesmal klappt.



Katharina Prim

STARZ METALLBAU

kreativ und kompetent

Aluminium-Glas-Fassaden
Aluminiumfenster-Konstruktionen
Stahl-Glas-Fassaden
Wintergärten

Hans-Christoph Starz
Kreidestraße 4
73432 Aalen-Ebnat
Tel. 0 73 67- 9 22 02
info@starz-metallbau.de
www.starz-metallbau.de

**Edel, würzig,
frisch gezapft.**



2007! Jetzt will ich's wissen!

Als es diesen Herbst wieder darum ging, unter welcher Überschrift ich was schreiben sollte, war ich mir schon fast sicher, dass so ein Vorschlag kommen musste! Aber da mir nach langem Überlegen auch kein besseres Thema einfiel, schreibe ich jetzt eben etwas worüber Helmi mit mir ständig redet: 2007! Jetzt will ichs wissen! Ihr könnt euch also vorstellen wie oft ich jetzt schon folgende Sätze gehört habe: „Anne, nächstes Jahr bist du ja schon B-Jugend dann musst du jetzt aber ran!“ oder „Jetzt musst du beim Training dabei bleiben sonst wird des nächstes Jahr nichts!“ etc.

Dieses Jahr lief es ja nicht so blendend für mich. Und wie mir so oft gesagt wurde war ich auch nicht ganz unschuldig – ich meine, richtig regelmäßig kam ich nicht immer ins Training. Als dann Stephanie, Resi und Evi alle langsam aber sicher ausstiegen hab ich aber weniger daran gedacht auch aufzuhören sondern mir viel mehr gesagt „Bleib dran! Das Training macht ja trotzdem Spaß!“ So versuche ich nun möglichst



regelmäßig zukommen und den Winter gut durch zutrainieren, dass es nächstes Jahr auch mit den Erfolgserlebnissen besser klappt! ☺

Eure Anne Schäffer



Leckerer **Kuchen**
frischer **Weck**
gutes **Brot** vom
Vorderen Beck

Anton Gentner

Vorderer Kirchberg 1
73432 Aalen-Unterkochen
Tel. 0 73 61/85 06

Vom Sturz gefrustet zur Landesmeisterin

Als ich mich am 11.3. dieses Jahres nach Sindelfingen aufmachte, war ich sehr gut trainiert und hatte große Chancen beim 800m Lauf der A-Schülerinnen (W14) vorne dabei zu sein. Jedoch war dieser Tag nicht gerade mein Glückstag.

Die ersten 400m lief alles glatt und ich konnte vorne mitlaufen, doch dann stürzte ich. Ich war sehr traurig, wütend, enttäuscht und gefrustet, da ich eine Mitfavoritin gewesen war und dann geht alles so schnell vorbei – so viel Vorbereitungszeit einfach umsonst. Doch meine Trainingskameraden und -kameradinnen brachten mich schnell wieder soweit, dass ich wieder mit Spaß trainierte. Als nächste wichtige Wettkämpfe standen dann die Württembergischen Schülerstaffelmeisterschaften und die Württembergische Schülermeisterschaften an. Ich habe den ganzen Sommer sehr intensiv auf die 2 Ziele trainiert, was zwar auch nicht immer leicht gewesen ist, jedoch haben mich meine Trainer immer wieder aufgebaut. Dank ihrer Hilfe konnten Katrin Wallner und Nadja Hinkelmann

und ich dann sehr fit und gut trainiert am 15.7. nach Ulm fahren. Dort fanden am gleichen Wochenende die Deutschen Me-



Metzgerei Rall-Kegreiß



- * Hausmacher Spezialitäten
- * Kalt-Warmer Party-Service
- * Reichhaltige Angebote an Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung und Herstellung

Unser Rindfleisch heißt *Cassivo*

und zeichnet sich durch seine Zartheit, Kalorienarmut und feinem Geschmack aus. Unsere Schlachttiere stammen ausschließlich von Landwirt Brenner, Hohenlohe, wo die Tiere nach den *Cassivo*-Richtlinien aufgezogen werden.

Unterkochen, Waldhäuser Straße 1, Tel. 073 61/98 1433
Oberkochen, Heidenheimer Straße 2, Tel. 073 64/52 42

Ein Versuch lohnt sich!!!!

Vom Sturz gefrustet zur Landesmeisterin

sterschaften statt. Das gab uns gleich noch mehr Rückenwind und wir konnten alle einen super Lauf hinlegen und wir wurden mit großem Vorsprung Württembergische Schülerstaffelmeisterinnen bei den A-Schülerinnen.

Das gab mir noch zusätzliche Kraft für die Schülermeisterschaften.

Ich hatte genau 7 Tage Zeit mich von dem Lauf zu erholen, dann stand der wichtigste Tag dieser Saison an. Ich machte mich auf den Weg nach Pliezhausen, wo am 23.7. die Württembergischen Schülermeisterschaften stattfanden. Zum Glück konnte ich an diesem Tag meine Aufregung in Schach halten. Leider fiel unser Startschuss in der fast schon unerträglichen Mittagshitze, jedoch machte mir die Hitze zum Glück nicht so viel zu schaffen.

Es war vor dem Start klar, dass ich wieder eine der Favoritinnen war und ich hatte mir daher vorgenommen, das Rennen taktisch klug anzugehen.

Mein Plan, erst mal mitlaufen und dann schauen was noch geht, ging zum Glück

auf und ich ging die ersten 200m mit der Gruppe in Ruhe an, doch dann wurde es zu langsam, so beschleunigte ich ein bisschen, ich lief 300m an der Spitze.

Doch dann kam eine Attacke von Maria Emmanouilidou (die Württembergische Hallenschülermeisterin) und ich musste mich ein bisschen abfallen lassen.

Alle dachten schon der Sieg wäre unmöglich, doch ich konnte aus meinen letzten Energiespeichern noch einen Endspurt anziehen und noch einmal an Maria vorbei kommen. Somit wurde ich Württembergische Schülermeisterin mit neuer Bestzeit 2:19,05 min.

Ich hoffe, dass ich mit meinen Vereinskameradinnen und auch Einzeln nächstes Jahr wieder so viel Erfolg haben werde.

Außerdem möchte ich auch meinen Trainern danken, ohne deren Hilfe ich das alles gar nicht geschafft hätte.

Ulrike Ebert

Annahmestellen:

- Quelle Agentur, Aalener Straße 3, Unterkochen
- Reinigung Eickholz, Spritzenhausplatz 28, Aalen



Abholdienst:
© 0 73 64 / 64 28

**Kochertalwäscherei
Lebzelter** Inh. Margarete Arndt

Kreuzmühlstraße 6, 73447 Oberkochen
© 0 73 64 / 64 28

Vorschulturnen (4 – 6 Jahre)

Schon wieder ist ein Jahr vorüber und der „Jahresbericht“ für das TV-Echo ist zu schreiben....

Ein Kommen und Gehen – neue, kleine Turner, die in unsere Gruppe stoßen, ältere, nun 6-jährig, die weiterwechseln in die nächste Sportgruppe. Zurzeit sind es 25 - 30 Kinder, die wir in der Übungsstunde betreuen, alles eifrige Turner- und Turnerinnen, denen die Sportstunden große Freude machen.

Hier einige „Highlights“, außerhalb der normalen Turnstunden:

Im Februar hat sich unsere fröhliche Schar beim Familienfasching des TVU mit dem „Schubidua-Tanz“ präsentiert.

Der gigantische trockene Sommer hat uns 4 abwechslungsreiche Stunden im Stadion ermöglicht: Laufen, Werfen, Springen – das macht alle Jahre wieder aufs Neue Spaß.

Ende Juli fand unsere alljährliche Wanderung zum Naturfreundehaus, begleitet von einigen Eltern statt.

Der abschließende Höhepunkt des Jahres ist wie immer die Weihnachtsfeier mit Nikolausbesuch. Auch diesmal waren wir wieder zahlreich dabei und zeigten einen Kinder-Discotanz („Das Lied über mich“).

Danken möchten wir allen Eltern, die sich immer wieder hilfsbereit zeigten, vor allem Birgit Rentschler und Elisabeth und Andreas Grunwald, die sich seit 1 Jahr als Übungshelfer in der Gruppe engagieren. Ohne sie wäre die Turnstunde in ihrer Ausführung, oft mit verschiedenen Großgeräten im Aufbau, nicht möglich.

Die „Vorschulturngruppe“ macht sehr viel Spaß und wir freuen uns über jedes neue Turnkind, das regelmäßig in die Übungsstunde kommen möchte.

Gabi Kieninger



Mir macht das Training Spaß

Mir macht das Training immer sehr viel Spaß, weil es abwechslungsreich ist.

Was natürlich noch mehr Spaß macht, ist, wenn man an Wettkämpfen eine gute Zeit läuft und merkt, dass sich das Training gelohnt hat.

2006 waren die Württembergischen Meisterschaften (in Ulm) ein Einlagewettbewerb von den Deutschen Meisterschaften. Das war sehr spannend, denn gegen Mittag ist man selbst noch in dem Stadion gelaufen und abends saß ich dann vor dem Fernseher und hab zugesehen wie die richtig Guten in demselben Stadion ihre Runden drehten.

Nur leider ist unsere Mannschaft knapp am Titel vorbei gesprintet und Zweite geworden, was natürlich auch nicht schlecht ist, aber trotzdem ist der erste Platz doch noch etwas besser.

Auch meine 800m Zeit habe ich 2006 von 2,43 min auf 2,34 min verbessert. Aber natürlich möchte ich meine Zeiten auch 2007 wieder verbessern und hoffe auch, dass mir das gelingt.

Ich Wünsche auch allen anderen wieder viel Erfolg!!!



*Württembergische
Meisterschaften in Ulm*

Kim Taferner

A. FÜRMAN GmbH Flaschnerei · Sanitär · Heizung

Färberstraße 2
73432 Aalen-Unterkochen

Telefon (0 73 61) 81 51-52
Telefax (0 73 61) 8 83 31

**Groß- und Einzelhandel
in allen einschlägigen Materialien**



Unterschiede Leichtathletik und Ballet

Hallo ihr. Ich war ja die letzten Monate sehr viel mit Ballett beschäftigt, da eine Prüfung anstand und Training kam vielleicht etwas kurz. Also will ich hier in meinem Bericht einmal Ballett und Training vergleichen. Also zunächst, ich denke der wichtigste Unterschied ist, dass man im Training läuft und im Ballett nicht. Aber das ist natürlich noch lang nicht alles... weiter schätze ich mal, dass Ballett eben wesentlich strenger ist, als Training. Mit Reden oder so ist da nicht viel, man macht Übungen und es hat mehr etwas von Schule. Beides hat was, Ruhe und gute Stimmung und Redefreiheit... für Ballett ist aber Ruhe vielleicht auch gar nicht so schlecht. Im Ballett geht es mehr um innere Spannung was durchaus auch sehr anstrengend ist, aber total verschieden zur Leichtathletik. Außerdem muss man im Ballett immer Lächeln und es soll alles so aussehen, als wäre es die leichteste Sache der Welt, was es aber sicherlich nicht ist. Im Training darf man schauen, wie man will und es ist auch nicht unerwünscht, zu zeigen, dass man sich anstrengt. Im Ballett sind Endlos-Linien und fließende, kontrollierte Bewegungen gefragt, in der Leichtathletik Dynamik und ein guter Laufstil. Ausdauer braucht man aber in beiden Sportarten, sowie Kraft, wo wir dann auch schon zum Krafttraining kommen. Ich muss sagen, es gibt viele ähnliche Übungen, bloß, dass diese im Ballett wesentlich härter sind, weil man noch an einiges mehr denken muss (Körperspannung, etc); viele Übungen wie Kniehebelauf, usw... aus dem Training macht man aber im Ballett natürlich nicht.



Dann ist es vielleicht noch wichtig zu wissen, dass beide Sportarten total unterschiedliche Muskeln erforderlich sind, die sich unter anderem auch manchmal ziemlich beißen und wenn man beide Muskelarten haben will, muss man sie so trainieren, dass sie exakt ausbalanciert sind, was manchmal echt schwer ist. Genauer erkläre ich jetzt lieber nicht, sonst versteht hier keiner mehr was^^. Ein weiterer Punkt, der zwar eigentlich relativ klar ist, denke ich mal, aber ich wiederhole es hier trotzdem noch mal: das Outfit. Im Ballett ist das ja sozusagen vorgeschrieben (Ballettanzug, Haare zum Dutt machen, etc.) und die falsche Wahl der Kleidung wird sofort kommentiert und mit der Bitte auf Besserung beim nächsten Mal versehen, im Training hat man freie Wahl... wobei man natürlich auch darauf achten muss, dass es zweckmäßig aussieht. Ein Bereich, den man nicht vergessen sollte/darf, denn sonst käme kein richtiges Training bzw. Ballettstunde zustande: die Trainer. Im Ballett hat man in einer Gruppe von 2-15 Leuten eine Lehrerin (es gibt an meiner Ballettschule insgesamt 3 Lehrerinnen), im Training sind meist mehrere Trainer da, die das Training zusammenhalten (jaah, manchmal ist man auch auf sich allein gestellt, aber wir sind ja schon groß xD). An dieser Stelle... Lob an die Trainer, ihr macht das echt gut! Nun, ich denke, ich konnte hier einen kleinen Einblick geben, falls ihr Fragen haben solltet, meldet euch einfach bei mir.

Also dann. Piep-piep-piep, ich hab euch alle lieb!

yours Sarah

Schneewittchen und die Sieben Zwerge

Zwei Mal in der Woche – immer montags und freitags – rufe ich meine Sieben Zwerge

Alex,
Patrick (Diddl),
Marius,
Philipp B.,
Christoph,
Phillip M. und
Niklas

zum gemeinsamen Training.

Meist beginnen wir ein kleines Aufwärmenspiel. Laufen wir im Freien unterhalten mich die beiden Erzählzwerge Alex und Patrick (Diddl). Zwerg Patrick berichtet über all seine Hobbys. Das Drachen steigen, Fahrrad hüpfen und Surfen, und Erzählzweig Alex redet über Videospiele und DVD's. Derart gut unterhalten fällt Schneewittchen das Warmmachen nie schwer.

Starten ich und meine Zwerge mit der Gymnastik, dem Dehnen der Waden, Kreisen der Hüften und Strecken der Oberschenkel sind meine beiden Gymnastikzwerge Phillip M. und Marius nie so richtig bei der Sache.

Geht es flux mit der Koordination und den Sprints weiter schlägt die Stunde des Gewinnzweriges Christoph. Stets versucht dieser in der ersten Reihe zu stehen. Dabei sollte er doch wissen, dass man Schneewittchen stets den Vortritt lassen muss. Ein Punkt den zukünftig bitte alle meine sie-

ben Zwerge mehr beachten sollten. Seien es Rundenläufe auf der Bahn oder Bergläufe am Berg – denkt daran, dass Schneewittchen immer die Erste sein will.

Kommt bei irgendeiner Gelegenheit ein Ball ins Spiel sind meine Fußballzwerge Philipp B. und Niklas kaum zu halten. Doch auch bitte hier für die Zukunft etwas mehr Zurückhaltung. Denn auch Schneewittchen möchte den Ball besitzen. Drum



Ihr Zwerge bedenkt – immer schön den Ball zu Schneewittchen spielen.

Bis zum nächsten Training
Euer Schneewittchen!

T-R-A-F-N-I-N-G

T wie Tür – sie ist wieder da!!!!
nachdem wir Jungs wochenlang den Blicken der Mädchen schutzlos ausgeliefert waren, haben wir jetzt wieder eine Tür zum Umkleideraum.

R wie Ronja – meine kleine Schwester noch ein bisschen ..., aber das wird schon

A wie Computer-Andi
meist freitags im Training zu sehen – beim small talk, richtet mir meinen Computer, wenn ich ihn wieder mal geschrottet habe

F wie ich – der Philipp
bin seit über einem Jahr (glaube ich jedenfalls) dabei, habe viel Spaß und gute Freunde

N wie Nordic Walking
wenn wir keine Lust zum Joggen haben, machen wir einfach Nordic Walking so wie es uns Lea gezeigt hat, Harry joggt voraus, wir walken hinterher

F wie intergalaktische Dehnübungen mit Dorit, da wird man obermegaelastisch!!!

N wie Niklas

spielt gerne Fußball, schießt uns selten in Führung, ein super Kumpel

G wie gelbe Matten
wir haben es geschafft, in nur 1min und 29 s (handgestoppt von Dorit) die beiden gelben Matten quer über die Halle auszurollen! Das ist Weltrekord!!!

Philipp und Ronja



Was kostet ein "Uuups"?

Eigentlich nur ein paar Euro monatlich. Mit der WWK-Kinderunfallversicherung. Die kümmert sich um Kosten, die durch Unfälle bei Ihren Kindern entstehen. Wie das geht? Fordern Sie einfach einen unverbindlichen Versorgungsvorschlag an.

WWK Versicherungsbüro

Rainer Geißinger

Sperberweg 64

73434 Aalen

Tel.: 0 73 61/4 48 60

Email: rainer.geissinger@t-online.de

WWK

Versicherungen

Meine ersten drei Monate bei der LSG

Jetzt bin ich schon drei Monate bei der LSG. Nachdem mein Trainer aus Heidenheim aufgehört hat fahren, ich 4-5mal in der Woche nach Unterkochen bzw. Aalen. Ich bedauerte zuerst das Aufhören, doch jetzt weiß ich, dass es ja eigentlich mein Glück war. Ich sammelte bis jetzt schon einige Erfahrungen wie zum Beispiel, dass der Zug der für mich perfekt wäre nicht in Unterkochen, sondern erst wieder in Aalen hält, dann stand ich eben in Aalen, dumm gelaufen. Das Training überraschte mich! Ich fand es nicht schlecht, dass mal ein paar mehr Mädels in meinem Alter mittrainieren und die Laufgruppe so groß ist, das war ich gar nicht gewöhnt!! Außerdem fand ich die Dauerläufe meistens ziemlich schnell und das Krafttraining ziemlich hart, das war ich bisher auch nicht gewöhnt! Aber was ja das Beste ist, ich durfte früher so gut wie nie in der Halle trainieren, auch im Winter nicht. In Unterkochen ist das ja anders:!) Ich freue mich auf die Zukunft in Unterkochen,

Kathrin Häring



Kopp

- **Fahrschule Unterkochen**
Pfromäckerstraße 25
Unterricht: dienstags und donnerstags, 19.00 Uhr
- **Fahrschule Aalen**
Bahnhofstraße 6, Telefon 0 73 61-6 95 35
Unterricht: montags und donnerstags, 19.00 Uhr
- **Privat**
Himmlinger Weg 35 · Telefon 0 73 61-85 25



Meine ersten Wochen bei der LSG-Aalen

Ausdauersportarten haben mich schon immer fasziniert. Deshalb begann ich auch mit 14 Jahren bei den Radsportfreunden in Bartholomä mit dem Mountainbike und dem Rennrad mitzufahren.

Durch die Ergebnisse beim Coopertest in der Schule, wurde mein Sportlehrer und ein Klassenkamerad, der aktiv Leichtathletik betreibt auf mich aufmerksam und empfahlen mir in die Leichtathletik einzusteigen.

Durch Recherchen im Internet und Anraten von Bekannten bin ich dann auf die LSG-Aalen aufmerksam geworden. Daraufhin habe ich mich telefonisch bei Herrn Ebert über den Trainingsbetrieb erkundigt und wurde sofort zu einem Probetraining eingeladen.

Bei diesem Probetraining hatte ich gleich einen 70 minütigen Lauf mit Sönke, Johannes und Allge zu absolvieren. Dieser Lauf war sehr anstrengend und ich war danach fix und fertig. Aber trotzdem habe ich gemerkt, dass dies der richtige Sport und das richtige Training für mich ist.

Das Training in den ersten Wochen war für mich sehr anstrengend und herausfordernd, da ich ein so intensives Training nicht gewohnt war. Trotzdem machte das Training Spaß nicht zuletzt auch wegen der super Unterstützung durch die Trainer und Betreuer. Deshalb war es für mich überhaupt kein Problem mich für die nächsten Trainingseinheiten zu motivieren.

Dem harten Training folgte dann erstmal kein Formanstieg, sondern ein ziemlicher Leistungsabfall beim Coopertest in der Schule. Doch durch die Erläuterung des Problems durch Wolfgang, ließ ich mich davon nicht abschrecken und trainierte wie gewohnt weiter.

Kurz darauf konnte ich dann auch das erste Mal etwas „Wettkampfluft“ beim Nikolauscross in Schnaitheim schnuppern und einen Aufwärtstrend bei meiner Leistung feststellen. Dies gab mir zusätzliche Motivation, welche ich für die harte Trainingszeit vor Weihnachten gut gebrauchen



konnte. Denn während dieser Zeit machten sich, bedingt durch das harte Training bei mir Muskelprobleme und Knieschmerzen bemerkbar.

Diese verschwanden glücklicherweise über die Feiertage und so konnte ich ganz schmerzfrei mit ins Trainingslager nach Fürth. Das Trainingslager war für mich ein

Meine ersten Wochen bei der LSG-Aalen

großes Erlebnis, da ich zuvor noch nie so intensiv in einer Halle trainiert hatte.

Aber auch die Hilfsbereitschaft der Athleten und Trainer und die gute Stimmung innerhalb der Gruppe faszinierten mich und halfen mir auch das eine oder andere Mal harte Trainingsvorgaben durchzuhalten.

Zu Beginn des neuen Jahres wartete dann die erste „Bewährungsprobe“ auf

mich, nämlich der „Fleiner-Cross“. Hier konnte ich mich mit anderen Athleten vergleichen. Während des Laufes merkte ich dann auch, dass sich das gute Training auszahlt und erreichte einen überraschenden 4. Platz.

In unserem Trainingsteam fühle ich mich sehr wohl.

Stephan Oechsle

Weltklasse vor Augen!

Sportbrillen von Rodenstock in Ihrer Sehstärke.



- Maximaler Schutz durch ergonomisch geformte Fassungen.
- Höchster Tragekomfort und perfektes Aussehen.
- Unbegrenzte Sicht mit hochqualitativen Sportgläsern.

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen zum Thema Sportbrillen.

R
RODENSTOCK

**OPTIK
MALLWITZ**

Brillen, Sonnenbrillen
Contactlinsen
und vieles mehr ...

Optik Mallwitz
Inh. Dirk Mallwitz

73430 Aalen
Bahnhofstraße 5
Telefon 073 61/6 2976
Telefax 073 61/6 92 26

Die uns verlassen haben und die Neuen

Katja Lepple

Die 400m Läuferin aus Almendingen bei Ehingen war jahrelang ein Vorbild an Disziplin und dazu hin ein guter Kumpel. Jetzt wollte sie nicht mehr alleine trainieren. Wir alle können dies verstehen.

Katja, Du bist uns immer willkommen; lass Dich oft bei uns sehen!

Sportlich wünschen wir Dir beim SSV Ulm alles Gute!



Markus Weiss-Latzko

Ein Studienplatz in Tübingen, Training in der Baumann Truppe – was lag näher als ein Wechsel zum LAV Tübingen. Wir hatten schöne und erfolgreiche Jahre miteinander – auch Dir Markus wünschen wir sportlichen Erfolg.



Christian Munz

Hoffentlich findest Du in Sindelfingen Dein Glück!?

Christian Glatting

Christian, ein begnadeter Langstreckler – eher ein Einzelgänger als ein Gruppenmitglied. Trotzdem waren durch seine hervorragenden Laufleistungen tolle Mannschaftserfolge möglich.

Ein Studienplatz in Bochum – logisch, die sportliche Laufbahn beim TV Wattenscheid fortzusetzen. Christian, auch Dir wünschen wir die richtige Trainingsgruppe und weiterhin sportlichen Erfolg.



Kathrin Häring

Vierzehnjährige Schülerin aus dem benachbarten Heidenheim.

Großgewachsen, ehrgeizig, talentiert, intelligent, dabei zurückhaltend.

Alle Eigenschaften die für die Gruppe und sportlichen Erfolg passen.

Wir heißen Dich in unserer Trainingsgruppe willkommen



Markus Stollenmeier und Stefan Öchsle

Ein Glücksfall, dass die beiden bei uns gelandet sind. Der eine Student, der andere noch Schüler, beide sehr angenehme Zeitgenossen. Eine passende Verstärkung unserer Gruppe.



Wolfgang Fähnle

www.newerkla.de



Zielorientierte Lösungen für Ihr Büro
NEWERKLA - alles aus einer Hand



Röntgenstr. 22, 73431 Aalen
Telefon (07361) 5709-0 Telefax (07361) 41196
e-mail: info@newerkla.de <http://www.newerkla.de>

www.newerkla.de



Nadelfilze
Wattevliese

**ROWA F. Rothmund
GmbH & Co. KG**

Eisenschmiede 20

D-73432 Aalen-Unterkochen

Tel. +49 (0) 7361 9872-0

Fax +49 (0) 7361 9872-52

e-mail: f.rothmund@rowa-aalen.de

www.rowa-aalen.de

„Ich will auch im Alter frei und unabhängig sein. Kein Problem mit meiner privaten Altersvorsorge.“

 **Wir machen den Weg frei**



VR-VorsorgeConcept

Wer später gut versorgt sein will, muss heute etwas dafür tun. Wir finden gemeinsam mit Ihnen die Lösung für Ihre individuelle Altersvorsorge. Damit Sie auch in Zukunft finanziell unabhängig bleiben.

VR-Bank Aalen 
Die starke Bank in der Region