



Das Periskop

Vereinsnachrichten des FC Puchheim
im April 2018
Erweiterte Ausgabe unter fc-puchheim.de



Fußballer stellen Jugendausbildungskonzept vor

In kleiner Runde hat Sascha Widemann, stellvertretender Abteilungsleiter Fußball und Damentrainer, den Mädchentrainern des FC Puchheim sein von ihm ausgearbeitetes Jugendausbildungskonzept vorgestellt. Vorerst soll es nur im Mädchenbereich angewandt werden, der Bubenbereich soll demnächst folgen. „Der Hauptgrund für die Arbeit mit einem einheitlichen Konzept innerhalb der gesamten Jugend ist folgender: Alle Trainer, von der G-bis zur A-Jugend, sollen auf die Arbeit ihres Vorgängers aufbauen können und den Kindern und Jugendlichen somit eine bestmögliche Ausbildung sowohl im sportlichen als auch im persönlichen Bereich gewährleisten“, so Widemann.

Neben der rein sportlichen Beurteilung der Spielerinnen, in welcher Altersstufe welche Fähigkeiten vorhanden sein sollten, ist auch die Verpflichtung der Trainer, sich gewissenhaft und vorbildlich zu verhalten, ein großer Bereich innerhalb des Konzepts. Dennoch steht natürlich die sportliche Entwicklung der Spieler/innen im Vordergrund. Diese ist nun von den E- bis zu den B-Mädchen beim FC Puchheim gewährleistet. Möglich ist dies natürlich nur durch den großen Zusammenhalt innerhalb der Abteilung. Vom Abteilungsleiter bis hin zur 15-jährigen E-Mädchen-Trainerin ziehen alle an einem Strang. Dies wurde nun auch durch das Ausbildungskonzept fixiert.

Aber was nützt das beste Konzept, wenn die Mannschaften langsam ausdünnen? Ihr kennt Mädchen, die Fußball spielen möchten, oder habt selber Lust, egal in welchem Alter? Schreibt uns eine Mail, ruft an oder kommt einfach mal im Training vorbei! Die Trainingszeiten sowie die Kontaktdaten der Trainer sind auf unserer Homepage unter www.fc-puchheim-fußball.de zu finden. Wir freuen uns auf euch!
Foto: Markus Münst /Text: Markus Haimerl



©Sascha Widemann
Dieses Jugendausbildungskonzept enthält Auszüge aus dem Ehrenkodex für Fußballtrainer
(Quelle: BDFL-Satzung/DSB 1997)



Volksfesteinzug am Samstag, 14. April – macht alle mit!

Alle Abteilungen des FC Puchheim werden vom Vorstand aufgefordert, sich rege am Einzug der Vereine zum Volksfest zu beteiligen. Bitte informiert die Geschäftsstelle, mit wie vielen Leuten Ihr kommt. Alle Teilnehmer erhalten am Festplatz einen Gutschein für Bier oder alkoholfreie Getränke. Macht mit! Die letzten Jahre waren zünftig. Kommt im roten FCP-Shirt oder mit rotem Oberteil. Der Zug wird aufgestellt am Samstag, 14. April 2018, in der Oberen Lagerstraße und in der seitlichen Fichtenstraße. Abmarsch: 14 Uhr, Aufstellung ab 13.30 Uhr. FCP



Neu beim FC Puchheim: Schottischer Tanz

Nachdem schon im Februar-Periskop vom Schottisch Tanz beim Neujahrsempfang des FC Puchheim berichtet wurde, wird es nun ernst. Wie angekündigt startet als neuestes Angebot der Abteilung Ski- und Freizeitsport ein Tanzkurs mit Michael Däther (Foto) im „Scottish Country Dancing“ (SCD). Michael Däther ist seit gut 30 Jahren begeistert beim „Scottish Country Dance“ als Tänzer, Lehrer und Leiter verschiedener Tanz- und Demogruppen in Heidelberg und München.

Alle Interessierten – Tänzer, noch Nichttänzer, alt und jung – sind eingeladen, sich vom Spaß, der mitreißenden keltischen Musik und dem lebhaften, geselligen Miteinander begeistern zu lassen. Und ganz nebenbei trainiert Ihr Herz- und Kreislauf, Muskeln, Ausdauer, Gedächtnis und tut etwas für Euer seelisches Wohlbefinden. Mit lebhaften „Reels“ und „Jigs“ und den langsameren, eleganten „Strathspeys“ lernen wir die Tänze unserer europäischen Nachbarn in Schottland kennen, die diese in immer neuen Figurenkombinationen schon seit Jahrhunderten tanzen. Weltweit, gerade auch in Deutschland, hat diese lebendige Form des Tanzes eine große Fangemeinde.

Getanzt wird immer montags von 20 bis 22 Uhr in der Gymnastikhalle der Mittelschule am Gerner Platz. Los geht es am 9. April 2018. Ein fester Partner ist nicht erforderlich – einfach kommen, sehen und mittanzen. Mitbringen sollte man neben Neugier und guter Laune lediglich weiche Tanz- oder Gymnastikschläppchen. Für den Anfang reichen auch Socken. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Für Rückfragen wendet Euch an Michael Däther, daether@gmx.de, Tel. 089/68 80 02 38.

Fotos/Text: Michael Däther



DIE PUCHHEIMER „SCHOTTEN“ tanzen auch gerne mal auf der Straße wie hier auf der Ludwigstraße in München.

Redaktionsschluss

Das Periskop, die Vereinszeitung des FC Puchheim, erscheint monatlich. Der Redaktionsschluss (= Lieferung auf den letzten Drucker) ist im Regelfall zwei Tage vor Monatsende. Es besteht jedoch täglich die Möglichkeit, Berichte und Fotos als E-Mail-Anhang an den Redakteur zu schicken. Adresse: konny.meyer@t-online.de, Tel. 089 - 80 18 81.

14. Puchheimer Volkslauf

Nachdem unser 13. Stadtlauf im vergangenen Herbst leider dem Sturm zum Opfer fiel, hoffen wir, am Sonntag, den 22. April 2018, bei gutem Wetter den Puchheimer Volkslauf anschießen zu können. Um 9.15 Uhr beginnt der Zwergerllauf über 800 Meter. Danach folgen die Schülerläufe über 1,6 Kilometer und 2,5 Kilometer, um 10 Uhr wird die Mitteldistanz und das Walking über 4



Kilometer gestartet, um 10.30 Uhr schließt sich der Hauptlauf über 10 Kilometer an. Die letztmalig erprobte neue Streckenführung über einen 2-Kilometer-Rundkurs wird beibehalten. Neu ist heuer der Einsatz eines Laufchips. Jeder Läufer bekommt diesen gegen eine Leihgebühr von 15 € zur Verfügung gestellt. Start und Ziel sind auf der Bürgermeister-Ertl-Straße vor dem FCP-Vereinsheim. Die Strecke verläuft durch Puchheim auf asphaltierten Straßen und Feldwegen.

Die Ausschreibung finden Sie unter www.fc-puchheim.de, Abt. Leichtathletik, oder im Laufkalender unter <http://www.blv-sport.de>.

Meldungen bitte bis spätestens Montag, den 16. April (Poststempel), an: FC Puchheim e.V., Bürgermeister-Ertl-Straße 1,82178 Puchheim, Telefon: 089 - 80 74 09, Fax: 089 - 80 63 53, oder per Mail an: volkslauf@fc-puchheim.de

Wer einen Startpass besitzt, kann sich auch noch bis Mittwoch, 18. April, Online unter www.ladv.de anmelden.

Foto/Text: FCP

Der FC Puchheim bringt Sie zum München Marathon 2018

All denjenigen, die sich der Faszination und Herausforderung eines Marathon-/Halbmarathonlaufs stellen wollen, bietet der FC Puchheim auch in diesem Jahr wieder einen Vorbereitungskurs mit Teilnahme beim München Marathon/Halbmarathon am 14.10. 2018 an.

Als potentieller „Finisher“ sollten Sie folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Freude an der Herausforderung und Optimismus, das selbst gesteckte Ziel zu erreichen.
- Ausreichend Zeit zur Vorbereitung (ca. 3-5 mal Training pro Woche).

Die Familie / Partner(in) sollte Ihre Marathon-/Halbmarathonpläne unterstützen.

- Gesundheit, d.h. keine internistischen oder orthopädischen Beschwerden bzw. Verletzungen.

Wir empfehlen Ihnen eine ärztliche Rücksprache / Untersuchung.

- Regelmässige/r Läufer/in (ca. 2 mal pro Woche) der/die in der Lage ist ca. 30 – 45 Minuten ohne Gehpause zu laufen. Für Laufanfänger bietet sich der Halbmarathon an.

Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder 175 € (Marathon), 148 € (Halbmarathon) und für Nichtmitglieder 215 € (Marathon), 188 € (Halbmarathon) und beinhaltet:

- Kursdauer von April bis zum Marthontag.
- Startgebühr für die gewählte Laufstrecke am 14.10.2018 (*)
- Eingangstest Laufen am 10. April 2018 zur Bestimmung der richtigen Belastungsintensität. (Treffpunkt 19 Uhr im FCP Vereinsheim)
- Trainingsplanung zur Festlegung des Trainingsumfangs und der Belastungsintensität, ausgerichtet auf die Marathon-/Halbmarathonteilnahme am 14.10. 2018.
- Während der unmittelbaren Marathonvorbereitung:

Dienstagabend Trainingsläufe am Sportzentrum, am Wochenende langer Dauerlauf. Forts. S. 4

- Betreuung beim München Marathon

Mit Ihren Fragen können Sie sich an die Kursleiter Marija und Klaus Schäfer (Tel. 089 / 89027548) wenden.

Eine Anmeldung ist über die Geschäftsstelle des FC Puchheim möglich.

(*) Nicht benötigte Startgebühr wird erstattet (Marathon: 85,- EUR; HM 51,- EUR). Text: FCP

FCP Ernährungsworkshop zum Thema Lebensmittel und deren Zubereitung

Am Donnerstag, den 26. April 2018, veranstalten wir im FCP Vereinsheim unseren zweiten Ernährungsworkshop (Referenten: Britta Schneider und Daniel Schwarzenberger). Denken wir an „fitnessgerechte“ Ernährung, fallen uns sicher auf Anhieb einige grundlegende Dinge ein: die Banane für den Läufer oder Hähnchen-Reis-Brokkoli für den Bodybuilder. Was ist dran an diesen Klassikern? Und ist das schon alles?

Nachdem wir im ersten Teil unseres Workshops den Schwerpunkt auf die Grundlagen der Ernährung gelegt haben, richten wir nun den Focus auf die entsprechenden Lebensmittel und ihre Zubereitung. Was sollte nach dem Training gegessen werden? Wie kann man angestrebten Zielen wie Fettreduktion oder Muskelaufbau näher kommen? Eine fitnessgerechte Ernährung sollte alltagstauglich sein. Sie darf weder teuer noch zeitraubend sein. Mit ein bisschen Planung und Kreativität lässt sich das optimal umsetzen.

Beginn ist um 19 Uhr im Seminarraum des FCP Vereinsheims. Wenn Ihr Lust habt zu kommen, dann tragt Euch bitte in die zugehörige Teilnehmerliste ein oder ruft uns im Fitnessstudio unter 089/800 788 56 an.



Foto: FCP/ Text: Britta und Daniel



Impressum: Das erweiterte Periskop gibt es unter fc-puchheim.de; Tel.: 089-80 74 09; FCP-Vorsitzender: Willy Schäufler; Geschäftsstellenleiter: Hans Tannenberger; Verantwortlich: Konrad Meyer, Tel. 089-8018 81, konny.meyer@t-online.de. Das Periskop erscheint monatlich. Redaktionsschluss: Zwei Tage vor Monatswechsel. Auflage rund 700 Stück. Der Verein geht davon aus, dass Einverständnis mit der Veröffentlichung der Bilder besteht.



Großer Auftrieb beim Judo-Faschingsturnier

Nach dem erfolgreichen ersten Faschings-
turnier im Vorjahr lud die Judoabteilung
erneut zum freundschaftlichen Wettkampf
nach Puchheim ein. Mehr als 90 Kinder der
U10 und der U12 aus sechs Vereinen tra-
ten am 3. Februar 2018 in der Sporthalle
des Gymnasium Puchheim auf zwei Mat-
ten in den verschiedenen Gewichtsklassen
an und lieferten sich packende Kämpfe.
Die jungen Judoka des FC Puchheim nutz-
ten ihr „Heimspiel“, sammelten wertvolle Erfahrungen und viele unserer Judoka konnten sich am
Ende auch über ihre gewonnenen Medaillen freuen.



Abteilungsleiter Jens Liebold bedankte sich bei den vielen Helfern, ohne deren Einsatz solche
Veranstaltungen ja gar nicht möglich sind. Nahezu die gesamte Judoabteilung (mit familiärem
Anhang) war beteiligt beim Vorbereiten, Organisieren, Matten schleppen, Kuchen backen, Kaffee
kochen, Kinder wiegen, Kampflisten erstellen und noch viel mehr . . .

Fazit: Es war wieder eine gelungene Veranstaltung, der Aufwand und die Arbeit haben sich
also gelohnt und Spaß gemacht hat es auch. So werden hoffentlich auch im nächsten Jahr wieder
alle dabei sein in Puchheim!

Fotos: Claudia Müller / Text: Gisela Lehner



Das LESER-Foto



Bald wird der Frühling da sein und dann kann man in Puchheim wieder solche Wiesen sehen. Das Bild ist Ende April am Laurenzer Weg entstanden, ein Löwenzahnteppich unter Apfelbäumen, die gerade am Aufblühen sind. Ein Spaziergang direkt vor der Haustüre kann also durchaus lohnend sein.

Leserfoto: Christa Kähler

Das Periskop veröffentlicht Eure Lieblingsfotos oder Schnappschüsse mit einer kurzen Story dazu. Einsendungen an konny.meyer@t-online.de. Honorar kann die Redaktion leider nicht bezahlen.

Nicht immer ist der Weg das Ziel: **Ein Eiertanz auf matschigen Wegen**

Schnee und Loipen ade, vom Eise befreit sind Felder und Wälder, die Wetter-App stimmt auch, denkt Astrid. Zeit also für die erste (Vor)Frühjahrs-Wandertour. Und so startet am internationalen Frauentag ein unternehmungslustiges Trüppchen von 13 Frauen, und – wie mutig! - vier Männern. Mit der S-Bahn geht's nach Schwabhausen, dann ein paar Meilen durch den Ort, dem niemand eine solche Ausdehnung zugetraut hätte. Dann pflügt sich der Wanderweg durch weite hügelige Ackerbrachen und kurze Waldstücke. Vom Eise befreit ist der Pfad allerdings keineswegs, zwischendrin versteckt er sich unter einer dicken, wässrigen Schneematschhaube, und über weite Strecken präsentiert er sich als pfützenreiche Schlampiste. Da ist Eiertanz auf matschigen Grasbüscheln am Feldrand angesagt: mal links, mal rechts (das ist gut für den Gleichgewichtssinn!). Dabei nützt es wenig, wenn Frau die Hosenbeine in die Stiefel stopft, um die Waschmaschine zu schonen (Idee, auf die man(n) eher nicht kommt). Aber die Puchheimer Wanderer sind hart im Nehmen, zumal ein kulinarisches Ziel lockt: In der Nähe von Indersdorf warten nämlich im Bumbaurhof neben vielen anderen Köstlichkeiten der berühmte Krustenbraten und ein unglaublich vielfältiges Kuchenbuffet – und dies in einem sehr ansprechenden

„Bauernhof-Café“-Ambiente. Dort, am Ziel, ist dann mit dem hausgebrauten Bier der ganze Matsch schnell runtergespült und (soweit Hosenbeine und Schuhe aus dem Blickfeld bleiben) vergessen, so dass sich alle unbeschwert den verdienten Genüssen zuwenden können.

Der Weg nach Indersdorf ist nicht mehr weit, und es bleibt noch Zeit für einen Besuch im Hofladen. Zu Hause wird flugs die Waschmaschine angeschmissen. Wer die Schuhe putzt, ist allerdings noch unklar. Vielleicht Astrid...? Schon mal vielen Dank: Weniger für den Weg als für das schöne Ziel.



Foto: Jürgen Storm/Text: Ursel Hoffmann

Gesucht: Übungsleiter/-innen für die Herzsport-Gruppen

„Wir schonen keinen!“ Was sich dramatisch anhört ist doch die allwöchentliche Praxis in den Übungsstunden der Herzsportgruppe beim FC Puchheim. Seit über 40 Jahren werden Herzpatienten beim Sport gefordert und damit gefördert. Je nach gesundheitlichen Möglichkeiten reicht die Bewegung vom behutsamen Einstieg mit einfachen Gehübungen bis hin zu intensiver Belastung in der sogenannten Trainingsgruppe. Durch eine „Überschonung“ werden die negativen Auswirkungen der Herzerkrankung erhöht. Eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert den Allgemeinzustand. Das Ganze geht nur mit gezielter Anleitung durch speziell ausgebildete Übungsleiter – immer begleitet durch einen Arzt. Wer schon eine Übungsleiterausbildung oder vergleichbare Kenntnisse zum Beispiel durch Studium oder berufliche Ausbildung wie Physiotherapeut oder Masseur hat, kann die Zusatzausbildung zum Übungsleiter für Herzgruppen absolvieren.

Der nächste Lehrgang bei der Herz-Landesarbeitsgemeinschaft Bayern findet im November statt. Umfassende Informationen dazu gibt es unter www.herzgruppen-lag-bayern.de oder bei unserer Puchheimer Abteilungsleiterin Marianne Reinhardt unter Tel. 089-8012 97. Text: Traude Mandel



Periskop gelesen – dabei gewesen!

Natur und Wildnis erleben

Es muss nicht immer nur die Turnhalle sein, in der Kinder im Geräteparcour auf Entdeckungsreise gehen – jetzt im Frühjahr möchte die Erlebnispädagogin Sonja Strobl-Viehhauser die 6 – 10jährigen Sportlerinnen und Sportler in die Aubinger Lohe locken. Am Freitag, den 13. April, beginnt von 14.30 – 17 Uhr der Outdoor-Kurs unter dem Motto: „Natur und Wildnis erleben“. An fünf Freitagnachmittagen (bis zum 11. Mai) werden Spuren im Wald gefolgt und erklärt, Tiere beobachtet, Tipis gebaut und so vieles mehr gelernt, dass die Kinder hinterher bestimmt Lust haben, ihren Eltern die Wildnis vor der Haustüre zu zeigen. Mehr Infos und Anmeldemöglichkeit gibt es in der Geschäftsstelle des FCP (Vormerkung auch online möglich).

Kosten: Mitglieder € 65,- ; Nichtmitglieder € 75,- (Teilnehmerbegrenzung: 8 Kinder)

Text: Dagmar Stromer

Bleibt in Schwung mit Wolfgang's Flexibar-Stunde

Das Ding ist 150 Zentimeter lang. Es ist ein flexibler Kunststoffstab mit einem Gewicht an jedem Ende. Sein walzenförmiger Gummigriff in der Mitte bietet Platz für zwei Hände. Im Original heißt der Stab Flexibar und er ist der Gegenstand einer Übungsstunde. Nach einer phantasievollen Aufwärmgymnastik mit diversen Spielchen wie zum Beispiel Seil ziehen nehmen die Teilnehmer der Flexibar-Stunde ihre Grundhaltung ein: Locker in den Knien und die Schultern tief. Der Flexibar liegt entspannt in beiden Hände. Die Arme hängen leicht angewinkelt vor dem Körper. „Und bitte starten!“ Das ist das Kommando von Übungsleiter Wolfgang Stagun (im Foto rechts).

Jetzt bringen alle ihren Flexi zum Schwingen. Das schaffen auch die meisten Anfänger auf Antrieb. Im Verlauf der Stunde wandert der Stab in alle Richtungen und wechselt auch die Hände. Sobald der Stab schwingt, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt er automatisch die tiefliegende Muskulatur im Inneren. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Im Training von Spitzensportlern kommt der Stab daher bereits regelmäßig zum Einsatz. Je nach Haltung des Flexi ist das Schwingen mal mehr und mal weniger anstrengend. Wolfgang streut deshalb genügend Entspannungsübungen ein.

Zwischendrin wird es turbulent. Der Übungsleiter lässt die Teilnehmer einen Stab in senkrechter Lage reihum werfen. Das fördert die Koordinationsfähigkeit und macht so nebenbei auch noch richtig Spaß. Zum Abschluss der Stunde bietet Wolfgang verschiedene Entspannungen an. Er entlässt dann seine wackeren Flexi-Sportler nicht ohne ein aufmunterndes Wort und ein Lob für ihren engagierten Einsatz.

Foto: Jürgen Storm / Text: Konrad Meyer



Zur Information: „Flexi-Power“ mit Wolfgang Stagun (Tel. 0170-140 80 89), jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr, Gymnastikraum 2 im Sportzentrum, Bürgermeister-Ertl-Str. 1. Die Übungsstäbe werden vom FC Puchheim gestellt. Für FCP-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Einfach vorbei schauen!



Für alle Frühaufsteher zum Wochenstart: Atem-und Körperübungen aus dem Yoga

Diese sanft fordernde, unsere Energien steigernde Gymnastik-Stunde legt ihren Schwerpunkt auf Atem- Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga. Wir beginnen – wenn wettertechnisch irgend möglich – mit Atemtechniken im Stehen und in Bewegung im Freien zur Aktivierung unserer Lungen- und Verdauungsaktivität. (Tipp: Idealerweise kommst Du nüchtern oder mit nur kleinem Frühstück im Bauch zur Stunde.)

Anschließend erwärmen wir uns im Gymnastikraum, indem wir unser Herz-Kreislaufsystem und unsere Muskeln mit ein bis zwei Yoga-Flows (Sonnengruß und Variationen) auf Trab bringen. Mit neuer, frischer Energie durch den vorangegangenen aktiven Part („Yang“ orientiert) aufgeladen, verteilen wir diese Energie nun harmonisch in unserem Körper bei lang gehaltenen Dehnpositionen im Stile des „Yin-Yogas“. Hierbei geht es vor allem darum, in die Haltung hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Auf diese Weise optimal vorbereitet, kannst Du nun die Stunde mit einer kurzen Tiefenentspannung oder Meditation beenden.

Auf geht's! Zieh' Dich warm an (Anorak und Mütze) und Du bist bereit für eine neue Woche voller Leben! Ich freu' mich auf Dich!

Andrea

Zur Information: Montags, 7.45 bis 8.30 Uhr vor dem Haupteingang des Sportzentrums.

FC Puchheim beim Neubürgerempfang

Jährlich ziehen circa 1600 Menschen nach Puchheim. Diese Neubürger werden jährlich zu einem Empfang eingeladen, bei dem der Bürgermeister die Stadt vorstellt. Außerdem gibt es einen Überblick über die Geschichte der Stadt seit



HÄLT TAPFER die Stellung: Sebastian Klose

der erstmaligen Nennung im Jahr 948. Die Kirchen stellen sich vor und örtliche Organisationen präsentieren sich mit teilweise aufwändig gestalteten Ständen. Man sollte meinen, dass sich das doch eigentlich ganz interessant anhört. Trotzdem waren in diesem Jahr nur rund 40 Teilnehmer dabei. Alle Beteiligten haben sich große Mühe gegeben, einen ansprechenden Überblick über das Gemeindeleben zu geben.

Auch der FC Puchheim war wieder mit einem Stand vertreten. Trotz der wenigen Besucher haben sich einige Gespräche mit Sportinteressierten ergeben. Die Anfragen waren genauso breit gefächert wie das große Angebot unseres Vereins. Vom Mutter-Kind-Turnen über spezielle Fachsportarten wie beispielsweise Volleyball oder Badminton bis zu Bewegungsangeboten für Ältere wurde alles nachgefragt. Dank der guten Vorbereitung und die Unterstützung vor Ort durch den FCP-Geschäftsstellenleiter Hans Tannenberger konnten sich die Vorstandsmitglieder Sebastian Klose, Nicoleta Moloca und Traude Mandel auf die Gespräche über den FCP konzentrieren.

Foto/Text: Traude Mandel

Puchheimer U15-Judoka schlagen sich hervorragend

Silber für Leo Stohl beim bundesoffenen Pokalsichtungsturnier der U15 im Baden-Württembergischen Backnang: Mit drei Jungs waren die Judoka aus Puchheim mit ihrem Trainer Danilo Kunz bei diesem großen Turnier am Start. Bei 209 Teilnehmern aus 66 Mannschaften, erreichte die Judoabteilung des FC Puchheim mit Leo Stohl, Maxi Müller und Jannick Linke einen hervorragenden 9. Platz in der Mannschaftswertung.

Mit drei erkämpften Siegen konnte Leo Stohl direkt in das Finale einziehen. Nach einem starken Endkampf, musste er sich hier seinem Gegner geschlagen geben und konnte einen hervorragenden zweiten Platz mit nach Hause nehmen.

Maxi Müller hatte im ersten Kampf noch das Nachsehen, konnte dann aber den nächsten Kampf für sich gewinnen, bevor er nach einem starken dritten Kampf leider abtreten musste.

Jannick Linke stieg mit einem Sieg in den Wettkampf ein, hatte dann aber gegen seinen nächsten Gegner das Nachsehen. Weiter ging es für ihn in der Trostrunde, wo er einen weiteren Kampf gewann und leider auch seinen letzten Kampf verloren geben musste. Alle Judoka hatten aber eines gemeinsam: Sie sammelten viel Erfahrung und hatten jede Menge Spaß und haben dabei den FC Puchheim würdig vertreten.

Foto und Text: Maren Linke



SPRUCH DES MONATS

**Egal wie langsam Du auch läufst.
Du schlägst alle, die auf dem Sofa liegen!**

*Walkt und lauft mal wieder!
Ein Tipp der Periskop-Redaktion*

Einladung zum Sport im Freien

Die Radler starten im April ihre wöchentlichen Trainingsfahrten in verschiedenen Leistungsstufen. Die Walker, Nordic-Walker und die „Lauf Dich frei“-Gruppe drehen ihre regelmäßigen Runden. Dazu wird gewandert – in der Ebene oder in den Bergen. Außerdem werden verschiedene Tagestouren oder längere Aktivitäten angeboten. Kurzum: Es tut sich was im Freien bei der Abteilung Ski- und Freizeitsport. Holt Euch den zart grünen Flyer der Abteilung bei den Infoständern vor den Bürgerstuben oder vor der FCP-Geschäftsstelle. Auch am Marktsonntag gibt es den Flyer beim FCP-Stand.

Alle FCP-Mitglieder sind herzlich zum mitmachen eingeladen. Die Trainingsgruppen nehmen gerne neue Teilnehmer auf. Informationen gibt es über die Rufnummern der Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Flyer.

Text: Konrad Meyer

