



Fit in die Woche

Ausstrahlung und Lebensfreude

Wie wichtig ein gesunder Beckenboden ist

Friedberg Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können dem Beckenboden im Laufe der Zeit zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht, was zu Blasen- und Beckenschwäche führen kann. Wer seine Muskulatur rund um den Beckenboden aber gezielt stärken möchte, der sollte sich das ganzheitliche Beckenboden-Training mit Brigitta Kraus beim Kneipp-Verein Friedberg ansehen.

Laut Kraus können sich bei regelmäßigem Üben schnell Erfolge einstellen. Denn durch ihre gezielten Übungen wird die Durchblutung im Beckenraum gefördert, die Lage von Harnblase und Gebärmutter verbessert und so die Wirbelsäule entlastet. Die Beckenboden-Stunden richten sich an Frauen jeglichen Alters – Anfängerinnen wie Geübte – die vorbeugend etwas für ihre Körpermitte tun wollen. Aber auch an alle, die bereits Beschwerden haben. „Ein gut trainierter Beckenboden ist wichtig für unsere Gesundheit, unsere Energie, unsere Ausstrahlung und unsere Lebensfreude. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und tabuisiert“, weiß Brigitta Kraus. Der Beckenboden verbindet Füße und Beine mit dem Oberkörper. Die Muskulatur rund um das Schambein ist der Schlüssel zu allen Bewegungen, zu Körperhaltung, Dynamik, Gleichgewicht und Koordination.

„Da ich aus dem Yoga komme, achte ich auf eine bewusste Atmung und achtsames Üben im Einklang mit dem eigenen Körper.“ Alle Übungen werden wirbelsäulengerecht ausgeführt und an die Teilnehmer angepasst. Wie zum Beispiel „das Dreieck“. Ausgangsposition ist eine gekrümmte Standhaltung, sodass die Knöchel unter den Handgelenken der ausgestreckten Arme sind. Mit der Einatmung werden die Arme parallel zum Boden gehoben. Beim Ausatmen wird der Beckenboden aktiviert und der Rumpf aus der Taille nach links gebeugt und die linke Hand auf dem Knie, Schienbein oder Fußspann abgelegt. Gleichzeitig wird der rechte Arm nach oben gehoben und man schaut nach oben. Ein paar ruhige Atemzüge halten, dann wieder zur Mitte kommen. (saro)

Mitmachen In unserer Serie stellen wir jeden Montag Fitnesstipps vor. Wenn Ihr Verein ein interessantes Angebot hat, melden Sie sich bitte unter redaktion@friedberger-allgemeine.de



Brigitta Kraus (rechts) zeigt die Übung „das Dreieck“, die unter anderem harmonisierend wirkt und den Beckenboden kräftigt. Foto: Alexander Kaya

● **Brigitta Kraus** ist Yoga- und Meditationslehrerin, Beckenbodentrainerin, Faszientrainerin und Heilpraktikerin. Die Beckenboden-Stunden finden montags um 10.15 und 11.15 Uhr, die Yoga-Stunden dienstags von 18.15 bis 19.30 Uhr im Kneipptreff im Brunnenhof, Bauernbräustr. 4, Friedberg, statt. Infos: Telefon 0821/607926 und www.hormonyoga-yoga.de



Fabian Abstreiter (rechts) und seine Teamkollegen vom TSV Friedberg erwischten gegen den SV Anzing zwar einen ganz schwachen Start, steigerten sich dann aber enorm und feierten einen klaren 27:19-Heimsieg. Damit ist das Team in Punktspielen seit November ungeschlagen. Foto: Michael Hochgemuth

Klarer Sieg nach schwachem Start

Handball Bayernliga Der TSV Friedberg setzt seine Erfolgsserie in den Punktspielen auch gegen den SV Anzing fort. Damit bleibt das Team im Rennen um den zweiten Platz

VON DOMENICO GIANNINO

Friedberg Friedbergs Bayernliga-Handballer haben sich in einem kampfbetonten Spiel mit 27:19 (11:11) gegen den SV Anzing durchgesetzt. Dabei offenbarten die Friedberger zwar gehörige Startschwierigkeiten, verbesserten sich danach aber und siegten ungefährdet.

In den ersten 13 Minuten jedoch konnten die Fans der Friedberger kein einziges Tor ihrer Mannschaft jubeln. Die Herzogstädter hatten große Probleme mit der offensiven und extrem aggressiven Deckung der Gäste. So stand nach einer guten Viertelstunde ein 0:4 auf der Anzeigetafel. Felix Augner war es vorbehalten, die Anhänger des TSV zu erlösen. Der Rechtsaußen verwandelte einen Konter, zudem war er im weiteren Spielverlauf mit einer hun-

dertprozentigen Trefferquote bei Siebenmetern enorm nervenstark.

Friedberg biss sich in diese Partie hinein, die so schlecht begonnen hatte und zwar mit einer eisenharten 6:0-Abwehr vor einem großartigen Torwart Benjamin von Petersdorff. Offensiv half die Hereinnahme von Peter Haggemüller, der drei Monate mit einer gebrochenen Hand gefehlt hatte, enorm. Er ersetzte den angeschlagenen Maximilian Schneider, der nach dem zweiten Schlag ins Gesicht nicht mehr weitermachen konnte.

In einer sehr hart geführten Partie blieb die erste Hälfte ausgeglichen. Friedberg kam rasch zum 4:4 und auch zur Pause stand es 11:11 unentschieden.

Im zweiten Durchgang machte der TSV aber bald ernst. Anzing konnte nur noch bis zum 16:15 nach 40 Minuten dagegenhalten. In der

nächsten Viertelstunde schafften die Gäste aber nur noch ein einziges Tor gegen die fantastische Friedberger Abwehr. Mit gut ausgespielten Gegenstößen und sicheren Spielzügen setzte sich der TSV vorentscheidend auf 23:16 ab.

Alexander Schneider, der lange wegen einer Knieverletzung gefehlt hatte, führte sich nach seiner Einwechslung gleich toll ein. Sein Handgelenkswurf ins lange Kreuzerock war äußerst sehenswert. Haggemüller rannte weiterhin wie aufgezogen über das Parkett, seine Spielfreude nach der langen Pause war ihm richtig anzusehen.

So kam der TSV Friedberg nach einem schlechten Start doch noch zu einem ungefährdeten 27:19-Heimsieg. Damit sind die Handballer jetzt seit Ende November in der Bayernliga ungeschlagen und bleiben weiter im Rennen um Rang zwei.

Friedberg v. Petersdorff; Kraus; Okyere (3); Haggemüller (4); Thiel (4); Augner (5/4); Loris; T. Müller; M. Schneider; Dittiger (2); Fuchs; Abstreiter (3); Tob. Müller (4), A. Schneider (2).

Das sagt der Trainer

Trainer Mirko Pesic freute sich über die Steigerung Mitte der ersten Hälfte: „Es war das erwartete schwere Spiel, in das wir extrem schlecht gestartet sind. Aber nach gut 15 Minuten hat sich die Mannschaft klar verbessert. Die Abwehr und unser Tempospiel waren danach hervorragend, auch von Petersdorff hat im Tor wieder einmal ein klasse Spiel abgeliefert. Besonders freut mich außerdem der tolle Lauf von Linksaußen Tobias Müller, er hat mich wieder einmal überzeugt.“ (gia)

Der Blick geht langsam nach unten

Handball Landesliga Friedberg II macht zu wenig aus seinen Chancen und verliert erneut

Friedberg Der TSV Friedberg II verlor auch gegen die HSG Würm-Mitte. Defensiv wusste das Team zu überzeugen, es machte aber beim 23:25 (13:13) zu wenig aus seinen vielen guten Chancen. Es war die sechste Niederlage in Folge und so langsam spitzt sich für den TSV II der Kampf um den Klassenerhalt zu.

Würm-Mitte ist als Tabellenzweiter ein heißer Anwärter auf den Aufstieg. Die Gäste ließen sich aber von einer stark aufspielenden Friedberger Mannschaft früh beeindruckten. Dank der ausgezeichneten

Abwehr und dem wieder einmal blendend aufgelegten Torwart Felix Dorsch führte Friedberg nach zehn Minuten mit 7:5. Mitte der ersten Hälfte jedoch verschlechterte sich die TSV-Torausbeute. Zu statisch, zu unkonzentriert wurde agiert. Nur drei Tore in 17 Minuten sorgten für einen Friedberger 10:13-Rückstand. Den konnte das Team bis zum 13:13 zur Pause aber egalisieren.

Nach Wiederbeginn hatte Friedberg seinen Gegner defensiv weiterhin meist im Griff, die Probleme in der Offensive aber blieben. Beim

17:20 nach 43 Minuten kam Peter Haggemüller aus der ersten Mannschaft aufs Feld. Der Rückraumspieler sollte nach seiner langen Verletzungspause Spielpraxis sammeln und traf gleich mit seiner ersten Aktion. Seiner Dynamik und Übersicht war es zu verdanken, dass der TSV zurückfand und nach dem 22:21 sieben Minuten vor dem Ende alle Trümpfe in der Hand hielt.

Doch die Friedberger machten danach erneut zu wenig aus ihren Chancen, ließen auch Konter liegen und bald hieß es 22:24. Bei diesem Sand wehrte Dorsch wieder einen

freien Wurf vom Kreis ab, der Konter 70 Sekunden vor Schluss verpuffte ungenutzt. So brachte die HSG den Sieg über die Zeit.

Trainer Gerald Schwarz zog folgende Bilanz: „Defensiv haben wir überzeugt, der Einsatz hat gepasst. Leider haben wir uns wieder einmal selbst besiegt, weil wir viel zu viele klare Würfe nicht verwerten konnten. Da müssen wir einfach cleverer und konzentrierter agieren.“ (gia) **Friedberg** F. Dorsch; M. Kraus; Haggemüller (3); A. Müller (1); Hartl (2); Wiesner (5); T. Müller (2); Lang (1); Koch; Fuchs (9/2); Ma. Kraus; Schiechl; Egidy.

Ohne gelernte Torfrau geht es nicht

Handball Landesliga Kissings Damen können ihr Handicap nicht kompensieren und gehen in Dachau leer aus

Kissing Ohne gelernte Torfrau haben die Kissinger Damen beim ASV Dachau II verloren. Diesen Nachteil konnten die Handballerinnen beim 25:32 (10:18) nicht kompensieren.

Franziska Lang fiel mit Fieber kurzfristig aus, Jana Ottens musste der zweiten Mannschaft im Abstiegskampf helfen – und so ging zunächst Kreisläuferin Katrin Winter zwischen die Pfosten.

Kissing startete schlecht, paradoxerweise hatte es bei den Gästen jedoch vor allem im Angriff. In den ersten 16 Minuten schafften sie gan-

ze drei Tore. Nach dem 3:10 stellte Trainerin Julia Rawein darum, beorderte Winter zurück aufs Feld – Anne Huber, gelernte Rückraumspielerin, ging dafür in den Kasten.

Von nun an agierte Kissing immerhin auf Augenhöhe, der Rückstand blieb konstant, auch wenn die zusätzliche Spielerin am Kreis dem KSC mehr Treffer bescherte. Zur Pause war der Rückstand mit dem 10:18 aber nahezu gleichgeblieben.

Kissing kam mit viel Leidenschaft aus der Kabine und machten Dachau jetzt das Leben schwer. Rasch

verkürzte man auf 15:20 und war bis zum 17:22 in der 43. Minute noch im Spiel. Danach folgte eine schwächere Phase und Kissing musste den ASV vorentscheidend auf 26:17 davonziehen lassen. Das war nicht mehr aufzuholen. Mit acht Treffern war Kefer die beste Schützin ihres Teams, dicht gefolgt von Gottwald, die sechsmal erfolgreich war.

Nach 60 Minuten musste Kissing so mit dem 25:32 die nächste Auswärtsniederlage hinnehmen. Angesichts seiner Heimstärke macht dem KSC aber die Tatsache Mut, dass

vier der letzten fünf Saisonspiele in der Paartalhalle stattfinden werden.

Coach Rawein machte ihrem Team keinen Vorwurf: „Ohne gelernten Torwart kann man auf diesem Niveau nicht bestehen. Beide Feldspielerinnen, die in den Kasten gingen, haben ihre Sache ordentlich gemacht. Wir hatten einfach Pech. Aber wir haben dagegegenghalten und die zweite Hälfte sogar für uns entschieden.“ (gia)

Kissing Huber; Kefer (8/2); Kasper; Lackner (1); Meißner (2); Gottwald (6/2); Winter (5); Herrmann (1); Eder (2).

Handball in Zahlen

BAYERNLIGA, MÄNNER

TSV Haunstetten – TSV Lohr	34:25
TSV Ismaning – TV Erlangen	26:36
VfL Günzburg – HaSpo Bayreuth	31:24
DJK Waldbüttelbrunn – TSV Rothenburg	33:25
DJK Rimpar II – TG Landshut	28:18
TSV Friedberg – SV Anzing	27:19
TSV Otterbeuren – TSV Unterhaching	28:24

1 TV Erlangen-Bruck	21	18	1	2	37:5
2 VfL Günzburg	21	14	2	5	30:12
3 TSV Friedberg	21	13	3	5	29:13
4 Waldbüttelbrunn	21	12	4	5	28:14
5 Haunstetten	21	11	4	6	26:16
6 Bayreuth	21	10	2	9	22:20
7 DJK Rimpar II	20	8	2	10	18:22
8 TG Landshut	21	8	1	12	17:25
9 TSV Lohr	21	6	5	10	17:25
10 TSV Rothenburg	21	8	0	13	16:26
11 Unterhaching	21	8	0	13	16:26
12 SV Anzing	20	7	0	13	14:26
13 Otterbeuren	21	6	1	14	13:29
14 Ismaning	21	4	1	16	9:33

LANDESLIGA SÜD, MÄNNER

TSV Friedberg II – HSG Würm-Mitte	23:25
TSV Mainburg – TV Gundelfingen	27:20
TSV Simbach – TSV Hersching	27:31
ASV Dachau – TSV Allach 09	25:17
TSV München-Ost – Eichenauer SV	24:29
TSV Niederraunau – Dietmanns./Altus.	29:32
Kempten-Kottern – TV Immenstadt	24:26

1 Eichenau	21	15	3	3	33:9
2 Würm-Mitte	21	15	3	3	33:9
3 Dietmanns./Altus.	21	14	1	6	29:13
4 Hersching	21	13	2	6	28:14
5 Allach	21	13	1	7	27:15
6 TSV Simbach	21	12	2	7	26:16
7 TSV 1861 Mainburg	21	9	3	9	21:21
8 Immenstadt	21	9	2	10	20:22
9 ASV Dachau	21	8	1	12	17:25
10 Niederraunau	21	8	1	12	17:25
11 TSV Friedberg II	21	7	3	11	17:25
12 SG Kempten	21	5	3	13	13:29
13 TV Gundelfingen	21	4	3	14	11:31
14 TSV München-Ost	21	0	2	19	2:40

LANDESLIGA SÜD, FRAUEN

ASV Dachau II – Kissinger SC	32:25
SV München Laim – TV Gundelfingen	20:23
TSV Simbach – TSV Vaterstetten	28:19
SG Biessenhofen – Dietmanns./Altus.	28:18
VfL Günzburg – TSV Haunstetten II	19:35
HCD Gröbenzell II – TSV Schleißheim	27:20
TSV Aichach – SV-DJK Taufkirchen	23:28

1 Haunstetten II	21	18	1	2	37:5
2 Vaterstetten	21	15	1	5	31:11
3 VfL Günzburg	21	12	2	7	26:16
4 TSV Simbach	21	12	2	7	26:16
5 SV München Laim	21	11	3	7	25:17
6 Taufkirchen	21	9	5	7	23:19
7 SG Biessenhofen	21	10	2	9	22:20
8 Kissinger SC	21	9	3	9	21:21
9 HCD Gröbenzell II	21	10	0	11	20:22
10 Gundelfingen	20	8	0	12	16:24
11 ASV Dachau II	20	7	1	12	15:25
12 Dietmanns./Altus.	21	7	1	13	15:27
13 TSV Aichach	21	4	0	17	8:34
14 Schleißheim	21	3	1	17	7:35

Friedberg III mit Kanter Sieg

Friedberg/Kissing Mit einem unerwartet deutlichen Kanter Sieg haben sich die Bezirksoberrliga-Handballer des TSV Friedberg im Kampf gegen den Abstieg ein bisschen Luft verschafft. Die Friedberger „Dritte“ kam im Heimspiel gegen den TSV Gersthofen zu einem 44:20-Erfolg, den man so wohl eher nicht auf der Rechnung gehabt hatte. Überragender Akteur des TSV 1862 auf dem Parkett war Andreas Müller, der nicht weniger als 17 Tore zum Sieg beisteuerte.

Der Kissinger SC musste am späten Sonntagmittag seine Visitenkarte im Landkreiserby beim TSV Aichach abgeben. Die Truppe von Anita Steiner überraschte in der Kreisstadt und kam zu einem 30:22-Auswärtssieg. (pkl)



Kreisläuferin Katrin Winter (rechts) musste zunächst im Tor der KSC-Damen aushelfen. Foto: Peter Kleist