



Union Sportverein

KÖHRER-Bulls RAGNITZ



8413 Gundersdorf 7 – Tel.: 03183/8375 – Fax: 03183/8375-20 – Mail: fussball@svuragnitz.at – Web: www.svuragnitz.at

Hier also unser 1. Bericht vom Zeitraum 14.01. bis 20.01.2013:

Unser neuer Trainer Erwin FERK konnte am Montag, dem 14. Jänner 2013, - bis auf den erkrankten Bernd ÖMER und dem sich beim Bundesheer befindlichen Sebastian HUSS - sämtliche Spieler, also auch die beiden Zugänge Christopher MARAT und Gernot MIKENDA am Sportplatz in Ragnitz begrüßen.

Auch unser Topstürmer Michael SAMMER, der seine bereits im 2. Meisterschaftsspiel im Herbst 2012 zuhause gegen den SV Thal erlittene schwere Fussverletzung nun offensichtlich auskuriert hat, hat sich erfreulicherweise nun doch dazu entschlossen, seine bereits beendete Karriere doch noch fortzuführen und war natürlich ebenfalls dabei.

Nach den einleitenden Begrüßungsansprachen des Trainers und des ebenfalls neuen sportlichen Leiters Helmuth RUMPF ging's dann aber auch schon in die Prärie. Am Programm stand ein rd. 75 Minuten andauernder Geländelauf, um die seit dem letzten Spiel nicht mehr geforderten Beine so richtig in Schwung zu bekommen.

Nach dieser Laufeinheit baten die beiden Geburtstagskinder Manfred ZACH (30) und Christopher MARAT (26) ihre Kollegen zu einer gemütlichen Geburtstagsfeier ins Sporthaus.

Am Dienstag, dem 15. Jänner 2013, trafen sich dann die Kicker in der Turnhalle der VS Laubegg, um sich von der ebenfalls neuen Fitnesstrainerin

**Sigrid ANTONIUK vom Outdoor Fitnessklub
(siehe hierzu auch ihre tolle Website: www.sigrid-antoniuk.com)**

beim Hallentraining im Bereich Stabilisation die Fitness und Beweglichkeit beibringen zu lassen. Die neue und äusserst agile Fitnesstrainerin steht unserem Team einmal pro Woche – zumeist am Montag – zur Verfügung. Neben viel Spass floss natürlich in diesen rd. 75 Minuten auch viel Schweiß. Gerüchten zufolge sollen einige Spieler am nächsten Tage nicht nur am berühmten Zahnfleisch dahergegangen sein, sondern auch sehr viele Vöglein zwitschern gehört haben.

Nach einem (nötigen) Ruhetag am Mittwoch durften die Spieler am Donnerstag wieder rd. 75 Minuten laufen. Macht ja auch Spass bei dem vielen Schnee !

Zum Abschluss der Woche gab's dann am Freitag in der Turnhalle der NMS in St. Georgen an der Stiefing wiederum ein Hallentraining in den Bereichen Koordination

und Stabilisation, doch diesmal war auch schon der Ball dabei. Dauer so rd. eine gute Stunde.

Der sportliche Leiter Helmut RUMPF hat es dankenswerterweise übernommen, sämtliche Trainingsaktivitäten jeden Spielers statistisch zu erfassen. Ein grosser im A 3 Format von ihm erstellter und letztendlich in Farbe ausgedruckter Trainingsbeteiligungsplan wird nun jede Woche in der Spielerkabine für jeden ersichtlich angebracht, sodass die erbrachten Leistungen aller Kicker jederzeit für jeden objektiv nachvollziehbar sind. Der guten Ordnung halber darf festgehalten werden, dass sich in dieser 1. Trainingswoche insgesamt 18 bzw. 17 Kicker beteiligten (David FLEITH war leider die ganze Woche krank) und liegt der Teilnahmeprozentsatz in der Kalenderwoche 3 bei sehr guten 78 %.

Wie bereits erwähnt, war Bernd ÖMER krank, doch auch Thomas HASTREITER fehlte krankheitsbedingt ebenfalls bei 2 Trainingseinheiten. Sebastian HUSS ist in seiner Grundausbildung beim Bundesheer in der Kaserne Strass und konnte leider bislang nur einmal teilnehmen.

Lobenswert ist zudem, dass bislang 12 Spieler jede Trainingseinheit absolviert haben. Deswegen ist Trainer Erwin FERK mit der Trainingsbeteiligung in der ersten Woche sehr zufrieden.

Übrigens, Trainer Erwin FERK macht jede Übung mit und ist daher fit wie der berühmte Turnschuh. Alle Achtung !

So, das wär's mal für das Erste.

Dr. Franz Tappler

(www.svragnitz.at)