

LA SPICKER 2026



Wir bitten Sie herzlich...

...bei Ihren Einkäufen unsere Anzeigepartner
zu unterstützen.



Impressum

Herausgeber: LAC Essingen e.V.
Am Schönbrunnen 2
73457 Essingen
geschaeftsstelle@lac-essingen.de
www.lac-essingen.de

Gestaltung: DUOH Kreativbüro GmbH
www.duoh.net

Druck: Druckerei Bieg
Im Bühl 4-6
73432 Aalen-Unterkochen

Anzeigen: LAC Essingen Marketing

Grußwort

**Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
liebe Athletinnen und Athleten,**



es ist mir eine große Freude und Ehre, dem LAC ein herzliches Grußwort zu übermitteln. Was dieser Verein in den vergangenen Jahren geleistet hat, verdient höchsten Respekt und größte Anerkennung.

Viele Sportler, auch weit über Essingen hinaus nützen die professionelle Vereinsarbeit des LAC um mit ihresgleichen zu trainieren und bei Wettkämpfen zu brillieren. Die vielen Erfolge, Medaillen und Titel des LAC sprechen für sich.

Mit unermüdlichem Engagement in der Jugendarbeit schafft es der LAC zudem, auch junge Menschen nicht nur sportlich zu fördern, sondern ihnen Werte wie Fairness, Teamgeist und Durchhaltevermögen zu vermitteln. Diese vorbildliche Nachwuchsarbeit ist das Fundament für die beeindruckenden sportlichen Erfolge, die weit über unsere Region hinausstrahlen.

Weltmeisterinnen und Weltmeister, Europameisterinnen und Europameister sowie zahlreiche Deutsche Meister – diese Bilanz sucht ihresgleichen und macht den LAC zu einem echten Aushängeschild unserer Gemeinde. Der LAC Essingen beweist, dass Spitzenleistungen und Bodenständigkeit Hand in Hand gehen können.

Im Namen der Gemeinde danke ich allen Trainerinnen und Trainern, den Verantwortlichen, den vielen ehrenamtlich Engagierten, den Eltern sowie natürlich den Sportlerinnen und Sportlern, die mit Leidenschaft und Einsatz diesen außergewöhnlichen Erfolg möglich machen.

Möge der LAC Essingen weiterhin Inspiration und Vorbild für kommende Generationen bleiben – auf dass noch viele weitere sportliche Triumphe gefeiert werden können!

Mit sportlichen Grüßen


Bürgermeister Hofe
Gemeinde Essingen



Grußwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des LAC Essingen,



im Namen des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes möchte ich allen Verantwortlichen, Engagierten und Unterstützern des Vereins meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihr Einsatz schafft ein vielfältiges Bewegungsangebot für Jung und Alt – und genau dieses Engagement ist es, das unsere Leichtathletik lebendig hält.

Als Verband sehen wir es als unsere Aufgabe, die Vereine bestmöglich zu unterstützen. Unsere Konzepte in den Bereichen Bildung, Förderung, Entwicklung und Nachwuchs bilden ein breites Fundament, auf dem wir gemeinsam mit unseren Mitgliedsvereinen attraktive Angebote für alle Alters- und Leistungsstufen gestalten. Wir stehen für Qualität, Innovation, kind- und jugendgerechte Sportformen, für die Verbreitung der Leichtathletik und für die gesellschaftliche Anerkennung unserer Sportart – und all jener, die sie mit Leben füllen.

Besonders freuen wir uns über die „großen Erfolge im Kleinen“: über strahlende Kinderaugen, stolze Angehörige, zufriedene Freizeitsportler nach einem Walking-Event oder Volkslauf – und über all die positiven Rückmeldungen, die wir vor Ort erleben dürfen. Diese Momente zeigen, wie viel Herzblut und Arbeit in einer Leichtathletik für alle steckt.

Besonders freuen wir uns über die „großen Erfolge im Kleinen“: über strahlende Kinderaugen, stolze Angehörige, zufriedene Freizeitsportler nach einem Walking-Event oder Volkslauf – und über all die positiven Rückmeldungen, die wir vor Ort erleben dürfen. Diese Momente zeigen, wie viel Herzblut und Arbeit in einer Leichtathletik für alle steckt.

Wir wissen, dass dieses Engagement nicht selbstverständlich ist. Oftmals liegt die Verantwortung auf wenigen Schultern, und neue Ideen müssen zurückgestellt werden, weil Mitstreiter im Ehrenamt fehlen. Umso mehr verdienen all jene Respekt und Anerkennung, die sich unbeirrt für unsere Leichtathletik, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren – und damit für das Gemeinwohl – einsetzen.

Der Beitrag der Sportvereine für ein gutes soziales Miteinander kann nicht hoch genug geschätzt werden. Für die Zukunft wünschen wir dem LAC Essingen viele engagierte Mitstreiter, viel Energie und Motivation – und versichern Ihnen: Der WLV steht Ihnen jederzeit unterstützend zur Seite. Unsere Geschäftsstelle versteht sich als Dienstleister und Partner für Ihre Anliegen.

Mit den besten Wünschen für den LAC Essingen und für Sie alle,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Dieter Schneider'.

Dieter Schneider
Präsident des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

DECATHLON

IST EUPHORIE 

**DEINE
MÖGLICHKEITEN
IN UNSERER FILIALE**

**BEWIRB
DICH JETZT**



www.decathlon-karriere.de

Jetzt auch
Mitglied
werden und
profitieren.



**Diese Bank gehört den
Menschen von hier.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Denn nur unsere Kunden können Mitglied und damit Teilhaber unserer Bank werden. Das beeinflusst den Kurs unserer Bank entscheidend. Denn so stellen wir sicher, dass wir ausschließlich unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in deren Interesse handeln.



VR-Bank Ostalb eG
Meine Bank!

Grußwort

Liebe Sportler und Freunde des LAC Essingen,



Man muss schon dranbleiben, um den Überblick zu behalten, bei den vielen Erfolgsgeschichten, die der LAC Essingen auch in diesem Jahr zu verzeichnen hat. Erfolgreich bei Deutschen Meisterschaften sind nicht

nur die Nachwuchsathleten (Spitze!) beim LAC, auch die „alten Hasen“ trumpfen wieder auf und die Sportlerinnen und Sportler jenseits der 40 zeigen, was sie leichtathletisch draufhaben, nämlich Rekordmäßiges. Mit Kontinuität darf ich Glückwünsche zum Medaillengewinn übersenden, was mich natürlich sehr freut.

Gerne bin ich auch bei den Panoramaläufen mit dabei. Die Umgebung und die Sportstätten sind optimal für den Trainings- und Freizeitbereich. Das zeigen auch zahlreiche Stadionrekorde, die im Schönbrunnenstadion in Essingen gelaufen, gestoßen, gehoben oder gesprungen wurden.

Der LAC Essingen, ein Sportverein für alle, ein Verein für den Breiten-, Hobby- und Leistungssport. Das Sportangebot lässt keine Wünsche offen. Schon die Kleinsten werden spielerisch und mit viel Herzblut zur Bewegung motiviert - vielleicht der potenzielle Medaillennachwuchs!? Ob „nur“ Fitness verbessert oder Gesundheit erhalten werden soll, ein ganzheitliches Training wird angeboten und so kann jede Frau, jeder Mann und jedes Kind sich beim LAC in Essingen betätigen. Und ich denke, dass viele dies auch tun. Machen Sie weiter so. Ich wünsche dem LAC viel Erfolg, Spaß, eine tolle Gemeinschaft und verbleibe verbleibe mit sportlichen Grüßen

Ihr

Dr. Joachim Bläse
Landrat

Forellenzucht **Remsquelle**

zwischen Essingen u. Lauterburg
Tel: 07365/314

Privat:
Inhaber: Klaus Allgaier

Unteres Dorf 1/1
73457 Essingen

Tel./Fax:
07365/922436

Jahresrückblick 2025

Wenn Gemeinschaft gewinnt – einfach LAC



Das Jahr 2025 war wieder voller Begegnungen und Erlebnisse. Viele sportliche Momente liegen hinter uns. Wenn wir das Jahr betrachten, haben bei uns alle gewonnen. WIR sagen daher „Wenn Gemeinschaft gewinnt“ bedeutet dies für uns nicht nur Erfolge auf der Bahn, im Stadion oder auf der Strecke, sondern vor allem das, was uns als Verein zusammenhält: Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und das gemeinsame Erleben der Leichtathletik in all ihrer Vielfalt.



Von den jüngsten KiLa-AthletInnen bis hin zu den Masters, vom Lauf, Wurf, Sprint, Sprung und Mehrkampf – alle tragen dazu bei, dass der LAC Essingen als starker und lebendiger Verein wahrgenommen wird. Dabei zählt nicht allein die Platzierung, sondern die Freude an Bewegung, das persönliche Weiterkommen und das gemeinsame Erreichen von Zielen.

Ein solches Vereinsleben funktioniert nur durch das große Engagement vieler helfender Hände. Ob als TrainerIn am Rand der Bahn, als KampfrichterIn bei Wettkämpfen, in der Organisation der Essinger Panoramaläufe, beim LAC-Lauftreff oder hinter den Kulissen in der Vereinsarbeit – unser Verein lebt von Menschen, die ihre Zeit und Energie investieren. Ihnen gilt ein besonderer Dank.

So haben wir im vergangenen Jahr nicht nur sportliche Erfolge gefeiert, sondern vor allem Gemeinschaft erlebt. Dieses Miteinander, das über den Sport hinausgeht, ist es, was den LAC

Essingen stark macht – und worauf WIR auch in Zukunft bauen können. Freude am Sport, gegenseitige Anerkennung und gemeinsames Engagement machen unseren Verein stark – nach innen und außen. Und genau das ist unser größter Erfolg und macht den Verein zu etwas Einzigartigem, zu einer Familie – „**LAC einfach Locker – Athletisch – Charmant**“.





Blumenstüble Doris

Blumen sagen mehr als Worte

Moderne Floristik Deko Trauerfloristik

Inh. Doris Greß
Heerweg 6 73457 Essingen
Telefon: 07365 14 88

SETZER

Der Motorgeräte - Spezialist

Rasenmäher · Gartengeräte · Motorsägen

www.motorgeraete-setzer.de
Benzstraße 1 73457 Essingen

setzer-motorgeraete@web.de
Tel.: (07365) 62 27 Fax : 64 70





Die Sportbilanz

Die Sportbilanz 2025 liest sich wie ein Lauf über die Stadionrunde - Die Bahn verbindet, die Gemeinschaft trägt den Erfolg.

Start – Wintervorbereitung

Meister werden im Winter gemacht. Mit Fleiß, Disziplin und gezieltem Training in der Halle legten unsere Athletinnen die Basis. Hier wuchs nicht nur die Form, sondern auch das Miteinander in den Trainingsgruppen.

Gegengerade - Hallensaison

Auf der Gegengerade der frühen Saison legten unsere AthletInnen mit konzentrierter Vorbereitung und ersten Erfolgen in der Halle die Basis. Hier zeigte sich bereits, wie wichtig Disziplin, Zusammenhalt und Motivation im Training sind.

Kurve – Freiluftsaison

Mit dem Start in die Freiluftsaison nahm das Tempo Fahrt auf. Viele Höhepunkte auf regionaler Ebene, bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften und Deutschen Meisterschaften prägten diese Phase. Die Gemeinschaft und die Vielfalt unserer Teams trugen die Erfolge – von den Jüngsten bis zu den Masters.

Zielgerade – internationale Erfolge & Herbstsaison

Auf der Zielgeraden glänzten die Teilnahmen an internationalen Meisterschaften wie der EM ebenso wie die Läufe im Herbst. Panoramaläufe, Straßen- und Trailläufe rundeten das Jahr ab und brachten uns als Verein noch näher zusammen.

So zeigt die Sportbilanz 2025: Unser LAC bietet ein großes Spektrum an Disziplinen und verbindet Generationen. Und er ist die Gemeinschaft, die jeden einzelnen Schritt zum Erfolg trägt.

Rainer Strehle

Nennungen in der württembergischen Bestenliste

- 354 Insgesamt
- 21 U14 und U16
- 49 U18 und U20
- 20 Frauen
- 60 Seniorinnen
- 28 Männer
- 176 Senioren

Kreismeisterschaften

- 46 Meistertitel

Regionalmeisterschaften

- 11 Meistertitel

Württembergische Meisterschaften

- 7 Teilnahmen
- 1 Platzierungen 2 bis 3
- 2 Platzierungen 4 bis 8

Baden-Württembergische Meisterschaften

- 174 Teilnahmen
- 59 Meistertitel
- 71 Platzierungen 2 bis 3
- 24 Platzierungen 4 bis 8

Süddeutsche Meisterschaften

- 8 Teilnahmen
- 5 Platzierungen 4 bis 8

Deutsche Meisterschaften

- 74 Teilnahmen
- 7 Meistertitel
- 21 Platzierungen 2 bis 3
- 22 Platzierungen 4 bis 8

Europameisterschaften

- 5 Teilnahmen
- 1 Meistertitel
- 2 Platzierungen 2 bis 3
- 2 Platzierungen 4 bis 8

**Firewall | VPN | WAN | LAN-Infrastruktur | W-LAN | Voice over IP
Virtualisierung | Verschlüsselung | Anti-Spam/Anti-Virus | IT-Security Services**

IT-Sicherheit hat einen Namen:



riverbed



EMC²
where information lives



vmware®

Dauerwangstraße 9
73457 Essingen

web: www.arcos.de
email: info@arcos.de

Tel: (07365) 96 10 0
Fax: (07365) 96 10 70



BÄCKEREI - KONDITOREI

Inhaber: Martin Munz
Rathausgasse 10 | 73457 Essingen
Tel. 0 73 65/2 28 Fax 0 73 65/66 66
Sonn- und Feiertags von
7.30 – 10.30 Uhr geöffnet

Filiale „Munzabäck“

Walkstr. 23 | 73431 Aalen
Tel. 0 73 61/5 26 52 52
Sonn- und Feiertags von
7.30 – 10.30 Uhr geöffnet.

Filiale Café „Seelesbäck“

Braunenstraße 7 | 73431 Aalen
Tel. 0 73 61/9 24 83 70
Sonn- und Feiertags von
7.30 – 17.00 Uhr geöffnet.

Ansprechpartner beim LAC Essingen

Vorstände



Jochen Janouschek



Steffen Böhm



Rainer Strehle

Vorstandsassistentin



Simone Haas

Geschäftsstelle



Manuela Heil
geschaeftsstelle@lac-essingen.de

Pressesprecher



Helmut Gentner
presse@lac-essingen.de

Vorstandassistenten



Deuschle Andreas



Pascal Hirsch

Zeitmessteam



Dieter Mößner
zeitmessung@lac-essingen.de



Ralf Ilzhöfer

Kampfrichterwesen



Annika Scheible

Seniorensprecher



Jürgen Kennert
(M50)



Hans Messner
(M60)



Alexander Götz
(M40)



Thomas Jäger
(M70 und
Lauf stadionfern)

Jugendleitung



Olaf Schönbach
jugend@lac-essingen.de



Ute Janouschek



Charlotte Wagner



Philipp Sturm

Jugendsprecher

TAXI - FUNK

Das TAXI in Ihrer Nähe für Fahrten aller Art:

zu: Arzt, Krankenhaus, Dialyse, ambulante Operation,
Strahlen- und Chemotherapie, Kur- und Rehaklinik
sowie: Bahnhof, Flughafen (6-Sitzer),
Kurierfahrten

Telefon (07365) 298

Simone Funk Heckenweg 3 73457 Essingen

Trainingsangebote und Trainer

Wettkampforientiertes Training U18/U20/Aktive/Senioren



Martin Schönbach



Dalinda
Lecon-Irmscher



Klaus-Dieter Hutter



Andreas Deuschle



Valerij Wolf



Alexander Götz



Jürgen Kennert



Philipp Vöhringer



Infos zu den Trainingszeiten finden Sie unter www.lac-essingen.de

Jugendleichtathletik U14/U16



Olaf Schönbach



Dalinda
Lecon-Irmscher



Gerhard Genz



Rainer Strehle



Carina Bihlmaier



Johannes Bihlmaier

Fragen ans Trainerteam?
Dann schreiben Sie uns an
trainer@lac-essingen.de

Die E-Mail Adressen der einzelnen
Trainer finden Sie auf unserer Website
www.lac-essingen.de

fahrschule  0171 / 811 73 86
Essingen - Rathausgasse 9
Lauchheim - Hauptstraße 5  **biehn**



Schöne Häuser haben
Fenster und Haustüren von

Grund solide

Grund ehrllich

Qualität seit 1934

Grund erfahren

fenster Grund

SCHÜCO

Riedweg 12
73457 Essingen
Tel. 07365/920 97-0

www.fenster-grund.de

Eberhard

Sanitär Flaschnerei Heizung Solar



73457 Essingen Tel.: 07365 / 91 92 90
Hauptstraße 25/1 info@eberhard-shk.de

Kinderleichtathletik U8/U10/U12



Andrea Strehle



Karola Ilzhöfer



Julia Munz



Charlotte Wagner



Pascal Ilzhöfer



Laura Frey



Philipp Sturm



Hanna Munz

LAC Wichtel U6 (3 bis 6 Jahre)



Sebastian Michalak



Annika Reibold



Eva Schamberger

Breitensport



Karola Ilzhöfer
Fit4U



Ulrike Schramm
Fit4U



Helmut Gerlach
Hobbyfussball

Triathlon



Martin Winkler

LaufTREFF und Nordic WalkingTREFF Koordinatoren



Sonja Schäffler



Annette Ziegelbauer



Ines Weidner



Edmund Hetzel



Albrecht Bormann



Wilfried Fleck
Hobbyfussball

JAHRESWAGEN
KAUF
LEASING
FINANZIERUNG



**AUTOHAUS
HAUTMANN**



73457 Essingen
Heerweg 79

Telefon 0 73 65-96 44 144
Telefax 0 73 65-96 44 146

info@ford-hautmann.de
www.ford-hautmann.de



GEORG GRUSZKA
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK & LAUFSPORT

Laufanalyse
Orthpädie-Schuhtechnik
Online-Shop

Friedrichstraße 43
73430 Aalen

Tel: 073 61 - 68 01 02
www.gruszka.de





Kreissparkasse
Ostalb

**Auch 2025:
„DIE WELT“-beste Bank
im Ostalbkreis.**

WELT
Januar 2025
**BESTE BANK IN
BADEN-WÜRTTEMBERG**
– Beratung Firmenkunden – Gold –
Kreissparkasse Ostalb
Im Test: mehr als 1.000 Bankfilialen
in Deutschland in 2024
Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

WELT
Januar 2025
**BESTE BANK IN
BADEN-WÜRTTEMBERG**
– Beratung Private Banking – Bronze –
Kreissparkasse Ostalb
Im Test: mehr als 1.000 Bankfilialen
in Deutschland in 2024
Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

WELT
Januar 2025
SIEGER BANKTEST
– Beratung Privatkunden –
**Kreissparkasse
Ostalb**
Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

WELT
Januar 2025
SIEGER BANKTEST
– Beratung Baufinanzierung –
**Kreissparkasse
Ostalb**
Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

WELT
Januar 2025
DIGITAL BANKING
– SEHR GUT –
**Kreissparkasse
Ostalb**
Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH



Aus dem Training

LAC-Küken/LAC Wichtel



Jeden Freitag verwandelt sich die Turnhalle in einen bunten Erlebnisraum für unsere jüngsten Vereinsmitglieder. Beim Kinderturnen für 0–3-Jährige steht ein abwechslungsreicher Parcours mit kindgerechten Hindernissen im Mittelpunkt. Die Kleinsten krabbeln über Matten, balancieren über Bänke, klettern auf kleine Kästen oder rollen durch Tunnel. Dabei werden nicht nur Motorik und Gleichgewicht geschult, sondern auch Mut und Selbstvertrauen gestärkt. Mit Unterstützung der Eltern wagen sich die Jüngsten an neue Bewegungen heran, während die Älteren schon erstaunlich selbstständig durch den Parcours laufen. Besonders schön ist die Freude, die in

den Gesichtern der Kinder zu sehen ist, wenn ein Hindernis geschafft oder eine neue Bewegung ausprobiert wird. Neben den körperlichen Fähigkeiten entwickeln die Kinder so auch soziale Kompetenzen: sie beobachten einander, feuern sich gegenseitig an und erleben Bewegung als gemeinsames Abenteuer. Abgerundet wird jede Stunde durch kleine Bewegungsspiele oder ein gemeinsames Lied – ein schöner Abschluss, der die positive Atmosphäre unterstreicht. Das Kinderturnen ist somit nicht nur Sport, sondern ein wichtiger Baustein für die frühkindliche Entwicklung – und ein lebendiger Treffpunkt für Familien in unserem Verein.



Für die 4- bis 6-Jährigen bieten wir „Leichtathletik light“ an, damit wollen wir die Kinder für langsam an das KiLa-Training heranzuführen. Die Eltern dürfen gerne zuschauen, es geht allerdings schon mehr in Richtung Sport mit Trainer.

Eva Schamberger

Aus dem Training

Kinderleichtathletik in Essingen – spielerisch stark!



Jeden Montag finden rund 50 Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren zum Training der Kinderleichtathletik ein. Die ersten sind oft schon 20 Minuten früher da, um mit Freunden eine Runde Fangen oder Fußball zu spielen – oder einfach mit den Rollbrettern durch die Halle zu sausen. Pünktlich um 17 Uhr starten wir gemeinsam mit einem Warm-up. Ob Brückenfangen, Räuber und Gendarm oder draußen ein paar Runden laufen – Hauptsache, alle kommen in Bewegung und haben Spaß. Anschließend teilen wir die Kinder in drei Altersgruppen ein: 6–7 Jahre, 8–9 Jahre und 10–11 Jahre. Wir freuen uns besonders darüber, dass viele Jugendliche unser Trainerteam unterstützen – alle haben selbst einmal bei uns im Kindertraining angefangen. Diese Unterstützung ist für uns und die Kinder eine große Bereicherung.

Im Laufe des Jahres nehmen wir an etwa drei bis fünf Wettkämpfen teil. Zusätzlich stehen auch ein oder zwei Laufevents auf dem Programm. Gestartet wird dabei immer in gemischten Teams aus Mädchen und Jungen – das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für tolle Erlebnisse.

Vor den Sommer- und Weihnachtsferien gibt es bei uns besondere Trainingseinheiten: Ein Ninja-Warrior-Parkour, ein spaßiger Dauerlauf mit Wasser – und manchmal sogar gemeinsam mit den Eltern. Am Jahresende erhalten alle Kinder, die an mindestens einem Wettkampf teilgenommen haben, als Anerkennung eine kleine Überraschung.

Andrea Strehle





RAUM AUSSTATTUNG

Zeller

Albstraße 41
Essingen-Lauterburg
Tel. 073 65 91 90 90
www.raumausstattung-zeller.de

Wir machen Wohnräume wahr!



Familie Holz
Hauptstraße 43
73457 Essingen
Tel. 0 73 65 / 96 07 0

- Gastraum
- Nebenzimmer
- Saal
- Hotel
- Terrasse
- Catering

Öffnungszeiten

11.30 - 14.30
17.30 - 22.30

Dienstag und

Mittwoch geschlossen

Änderungen vorbehalten

www.gasthof-rose-essingen.de · info@gasthof-rose-essingen.de

AWUS-BAU

Brückenbau · Straßenbau
Instandsetzungen · Industriebau
Glasfasertechnik

Hier startet *Deine Karriere*
in der Baubranche.

BAUINGENIEUR PLUS (m/w/d)

BAUGERÄTEFÜHRER (m/w/d)

MAURER (m/w/d)

STRASSENBAUER (m/w/d)

STAHLBETONBAUER (m/w/d)

INDUSTRIEKAUFLEUTE (m/w/d)



Jetzt
durchstarten
statt abwarten!



Infos & Bewerbung
unter **www.awus-bau.de**

AWUS-BAU GmbH & Co. KG
Ulmer Straße 60 · 73431 Aalen

Tel. 0 73 61 / 56 03-0
info@awus-bau.de

Aus dem Training

LAC Jugend U14 und U16 – Fleiß im Training und Spaß am Sport



Fleiß im Training und Spaß am Sport – so wächst in Essingen die nächste Leichtathletik-Generation heran. Die Trainingsgruppen U14 und U16 des LAC Essingen blicken auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr zurück. Vielseitiges Training, zahlreiche Wettkämpfe und jede Menge Teamgeist prägten die Saison. Das engagierte Trainerteam um Olaf Schönbach und Gerhard Genz legte dabei großen Wert auf Abwechslung, Technischulung und eine motivierende Atmosphäre – ein Konzept, das sich auszahlt. Mit viel Engagement, Spaß und Teamgeist haben die jungen Leichtathletinnen und Leichtathleten bewiesen, dass die Nachwuchsarbeit des LAC Essingen auf einem guten Weg ist. Die zahlreichen Erfolge machen Lust auf die nächste Saison – und zeigen: In Essingen wächst die nächste Generation heran.

U16 mit starker Saison

Die Athletinnen und Athleten der U16 konnten in diesem Jahr deutliche Fortschritte erzielen. Sowohl in der Halle als auch im Freien steigerten sie sich kontinuierlich, stellten persönliche Bestleistungen auf und sammelten wertvolle Erfahrungen auf regionalen und überregionalen Wettkämpfen. Damit wurde eine stabile Basis für die kommenden Jahre gelegt.



U14 im Aufschwung

Auch die U14 zeigte sich von ihrer besten Seite. Besonders die Mädchen der Altersklasse W12/W13 überzeugten mit großem Trainingsfleiß und sichtbaren Leistungssteigerungen. Ihr Einsatz wurde belohnt: Sie qualifizierten sich für das württembergische Finale im Blockwettkampf, das in Essingen stattfand – ein Höhepunkt der Saison und ein starkes Zeichen für den Nachwuchsbereich des Vereins.

Olaf Schönbach





Holzofenbrot
und Flammkuchen

Inh. Holger Reinhardt
Essingen bei Aalen
Hauptstraße 28
Tel. 07365 / 241

Weingenuß erleben.

Weinhaus Walke
Weinhandel & Verkauf
für Gastronomie, Vereine und
alle Weingenießer
Ziegelfeldstraße 18
73563 Möglingen
www.weinhaus-walke.de

Öffnungszeiten:

Donnerstags | 17:00 - 20:00 Uhr

Samstags | 10:00 - 13:00 Uhr

Möglinger Weinfenster jeden letzten

Donnerstag im Monat 17:00 - 21:00 Uhr



**WEINHAUS
WALKE**



VIELFALT
café — weinhaus

Zusammenkommen und genießen.

Vielfalt Café - Weinhaus
Weinbar & Café
mit kleinem Weinfachhandel
Schulstraße 18 | 73457 Essingen
www.vielfalt-weinhaus.de

Öffnungszeiten:

Mittwochs-Samstags | 9:00 - 22:00 Uhr

Sonntags | 9:00 - 13:00 Uhr

Aus dem Training ...

U18 bis Master - Trainer und Athleten als Einheit: Unser Weg nach vorn



Wenn die Tage kürzer werden und die Wettkampfsaison hinter uns liegt, startet für uns die vielleicht wichtigste Phase des Jahres: das Grundlagentraining. Zielorientiert und hart, aber immer mit einer Portion Spaß – so packen wir es an. Ob jung oder alt, alle ziehen mit. In den Einheiten geht es nicht nur um Laufen, sondern auch um Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Da wird über Hürden gesprungen, beim Laufen um jede Sekunde gekämpft und im Krafttraining fleißig gestützt und geschwitzt. Dazwischen bleibt immer Zeit für einen Lacher – auch wenn die Muskeln manchmal ordentlich brennen. Gerade diese Mischung macht den Reiz aus: Jeder arbeitet an sich, und gleichzeitig wächst die Truppe immer mehr zusammen. Man merkt schnell – hier steckt jede Menge Potential drin. Eine großartige Gruppe, die jetzt schon Lust auf die kommende Saison macht! Ob Mehrkampf, Sprint, Wurf

oder Sprung jeder kann bei uns seine Heimat finden.

Unser Trainerteam:

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| Mehrkampf | Valeri Wolf mit Team |
| Sprint | Martin Schönbach |
| Sprung/Hürden | Klaus-Dieter Hutter |
| Kugel/Diskus | Andreas Deuschle mit Team |
| Stab | Philipp Vöhringer/ Harald Class |
| Langsprint/Mittel | Jürgen Kennert |
| Langstrecke | Alexander Götz/ Thomas Schambacher |

„Ob Trainer oder Athlet – jeder bringt etwas Wertvolles mit ein. Zusammen bilden wir eine Einheit, die 2026 Großes erreichen kann.“, so Andy Deuschle (Sportlicher Leiter).

Andreas Deuschle



Mitgliedschaft beim LeichtAthletikClub Essingen e.V.

Beitrittserklärung

Frau Herr Titel _____ Geburtsdatum _____

Name _____ Vorname _____

Straße | Hausnummer _____

PLZ | Ort _____ Land _____

E-Mail _____ Telefon _____

Beantragt die Aufnahme als Mitglied beim LeichtAthletikClub Essingen e.V. ab _____

Mit Unterzeichnung der Beitrittserklärung ist eine Anerkennung der Satzung und der Ordnungen des Vereins verbunden und die Bestätigung eine gültige Beitragsordnung erhalten zu haben.

Ort | Datum _____ eigenhändige Unterschrift _____
(bei minderjährigen Unterschrift des

Erziehungsberechtigten)

Vollmacht zum Einzug des Mitgliedsbeitrages im Einzugsermächtigungsverfahren
(aus banktechnischen Gründen nur von deutschen Konten möglich)

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge jährlich einzuziehen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos bei

Name des Geldinstituts _____

Ort | Sitz der Zweigstelle _____

IBAN _____

BIC _____

Name Kontoinhaber(in) _____ Vorname Kontoinhaber(in) _____

Adresse Kontoinhaber(in) _____

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts (s.o.) keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort | Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

Locker Athletisch Charmant

Jetzt Teil der LAC Familie werden

Wissenswertes zur Mitgliedschaft



Beantragung der Mitgliedschaft

Das Geschäftsjahr des LAC Essingen e.V. entspricht dem Kalenderjahr vom 1. Januar bis 31. Dezember. Der Eintritt in den Verein kann jederzeit erfolgen. Bei einem Eintritt vor dem 1. Juli wird der volle Jahresbeitrag eingezogen. Bei einem Eintritt nach dem 1. Juli der halbe Jahresbeitrag.

Kündigung der Mitgliedschaft

Der Vereinsaustritt ist nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich und muss bis zum 30. November schriftlich in elektronischer Form oder in Textform bei der Geschäftsstelle LeichtAthletikClub Essingen e.V. erklärt werden.

Beitragsordnung und Datenschutzordnung lesen, bei Bedarf runterladen und sich über die benötigten Infos und Spielregeln zum LAC Essingen e.V. informieren.

Beitrittserklärung und Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung runterladen, ausfüllen und unterschreiben bei der LAC Essingen Geschäftsstelle in den Briefkasten werfen oder per Mail senden.

LAC Essingen e.V.
Geschäftsstelle
Am Schönbrunnen 2
73457 Essingen
E-Mail: geschaeftsstelle@lac-essingen.de

First Floor

s t u d i o s

Spitalstr. 10
73430 Aalen
0171 6206918

info@firstfloorstudios.de

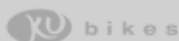


LET'S
BIKE



MÖGLINGER STRASSE 55 | HEUBACH

ORBEA
HAIBIKE
FOCUS
WINORA
GHOST



Inh. Jan Kopf | Tel. 07173/4151

BIKE
HOUSE
heubach

www.mybikestore.de

Kooperation Kindergarten - Verein

Kids in Bewegung - Kindergartentag



Kooperation Kindergarten - Verein

Angebote:

- zusätzlicher Sportunterricht ermöglicht verstärkt die Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen
- sich selbst entdecken im Freizeitverhalten (Was ist mir wichtig?)
- Finden eines lebenslangen Hobbys (Nachhaltigkeit)
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit



Der Kindergartentag



LAC Essingen

- Spielschule: Kleine Spiele kennenlernen
- Rhythmische Bewegungsschule: Grundformen der Bewegung des ganzen Körpers, vielseitige Bewegungserfahrungen

Das Vereinsangebot

- LAC Kükén
- LAC Wichtel

Der Sporttag

- Rhythmische Bewegungsschule: Grundformen der Bewegung des ganzen Körpers, vielseitige Bewegungserfahrungen
- Inklusionsprojekt
- Spieleparcours
- Gruppenerfahrung



Kontakt:

geschaeftsstelle@lac-essingen.de
www.lac-essingen.de

Kultur in Stein

Naturstein für Küchen,
Bäder, Treppen, Böden,
Fassaden, Außenanlagen

Joosß

Bau und Naturstein GmbH

Sonnenbergstraße 18
73433 Aalen-Wasseraaltingen
Telefon 07361/74588
www.jooss-naturstein.de



www.shk-borst.de

Borst

Unsere Leistungen:

Sanitär

Heizung

Flaschnerei

Tradition seit

1875

ESSINGER

FAMILIENBETRIEB

IN 6. GENERATION

Tel. 07365 **92090-0**

Rathausgasse 20 · 73457 Essingen · info@shk-borst.de

Kooperation Schule - Verein

Nimm's leicht, mach Athletik - Ein Erfolgsmodell

Kooperationspartner:



Angebote:

- Vorbereitung auf das Profulfach „Sport“
- Spielschule: Kleine Spiele kennenlernen
- Rhythmische Bewegungsschule: Grundformen der Bewegung des ganzen Körpers, vielseitige Bewegungserfahrungen
- Lauf-, Wurf- und Sprungschule: spielerische Einbindung der leichtathletischen Grundformen
- Teilnahme am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“
- Erwerb des deutschen Sportabzeichens

Grundschule

Sport AG

Gemeinschafts-
schule

Lern-
gemeinschaft



Vorteile:

- zusätzlicher Sportunterricht ermöglicht verstärkt die Entwicklung
- personaler und sozialer Kompetenzen
- sich selbst entdecken im Freizeitverhalten (Was ist mir wichtig?)
- Finden eines lebenslangen Hobbys (Nachhaltigkeit)
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit

Kontakt:

geschaeftsstelle@lac-essingen.de
www.lac-essingen.de

LAC - Laktat Anstrengung Community

Trainingslager 2025



Wieder einmal hat sich die Leichtathletikgruppe des LAC Essingen auf den Weg zum traditionellen Trainingslager in Cervia begeben. Wie schon seit vielen Jahren nutzte die Gruppe die idealen Wetterbedingungen in Italien, um sich gezielt auf die bevorstehenden regionalen und nationalen Höhepunkte der Saison 2025 vorzubereiten. Es wurde diszipliniert trainiert, gut regeneriert und auch der Spaß kam neben dem Training nicht zu kurz – Schließlich soll das Trainingslager nicht nur aus Anstrengung bestehen. Nach der Anfahrt am Sonntag trafen die Athleten und Athletinnen unter idealen Voraussetzungen endlich voller Vorfreude in der Unterkunft im Hotel „Astoria“ in Cervia ein, welches in Sachen Verpflegung kaum Wünsche offenließ. Auch die Lage der Unterkunft mit direktem Zugang zum Meer und des zu Fuß erreichbaren Leichtathletikstadions hätte nicht besser sein können. Nachdem die Athleten und Athletinnen am Anreisetag noch einen kurzen regenerierenden Dauerlauf absolvierten oder sich mit



italienischem Eis bereits auf die anstehende Woche einstimmten, stand am Folgetag um 10 Uhr die erste Trainingseinheit auf dem Plan. Die zweite Einheit um 15 Uhr ließ nicht lange auf sich warten. Dabei wurden entweder lockere Dauerläufe im Pinienwald, Krafttraining am Strand oder technische Einheiten im Stadion erfolgreich gemeistert. Auch der weitere Trainingstag wurde von einigen motivierten Sportlern und Sportlerinnen regenerierend mit einem Sprung in die Adria noch vor dem Frühstück begrüßt. Die meisten liebten den ersten anstrengenden Trainingstag mit einer



ASTORIA
★ ★ ★



★ ★ ★
HOTEL
ASTORIA



POGGI FAMILY HOTELS

LISTINO
PREZZI
20
23



★ ★ ★
ASTORIA

Lungomare G. Deledda, 32
I - 48015 CERVIA (RA)
Tel. 0544 71475 • Fax 0544 72319
info@astoriacervia.com
www.poggifamilyhotels.com
Dir. e Prop. Fam. Claudio Poggi



entspannenden Yogarunde, von Jana angeleitet, ausklingen.

Da bei sechs Trainingstagen auch die Abwechslung nicht fehlen darf, unternahm die Gruppe, abgesehen vom täglichen Training, kleine Trips zur Freizeitgestaltung. So wurde am Mittwochnachmittag beispielsweise die nahe gelegene Stadt Rimini besichtigt oder vor Ort das Kartfahren ausprobiert. Auch der beliebte Volleyballspaß der letzten Jahre wurde wieder aktiv betätigt. Neben all den klassischen leichtathletischen Disziplinen war auch das Rennradfahren dieses Jahr sehr begehrt. Nachdem zwei Trainingsstecken im Laufe der Woche erfolgreich geradelt wurden, stand am Donnerstag die Königsetappe bis nach San Marino auf dem Plan, die eine kleine Gruppe ambitioniert auf sich nahm.

Viel zu schnell ging auch der letzte intensive Trainingstag am Freitag vorbei, der von den Mehrkämpfern früh am Morgen mit einer letzten Weitsprungeinheit eingeleitet wurde. Am Abend nahmen einige ein letztes Mal die physiotherapeutische Behandlung von Romy in Anspruch und ließen den Tag mit Gemeinschaftsspielen und netten Gesprächen ausklingen. Auch die neue LAC-Bekleidungskollektion, mit welcher der Zusammenhalt des Vereins zusätzlich gestärkt wird, wurde erstmals betrachtet und bereits fleißig vorbestellt. Am Samstagvormittag verabschiedete sich der LAC Essingen mit Muskelkater aber auch mit einem Lächeln nach einer erfolgreichen Trainingswoche.

Wir danken allen Beteiligten für die gemeinsame Zeit und sind dankbar für die Trainer, welche die zeitaufwändigen Trainingspläne erarbeitet und angeleitet haben. Ohne ein tolles Organisationsteam, das den LAC Essingen auszeichnet, wären solche Events nicht möglich. Es war super mit euch! Nun freuen wir uns auf eine spannende und ereignisreiche Sommersaison 2025.

Saskia Zeller



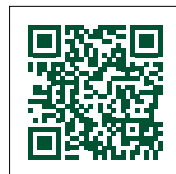


Verantwortung für Mensch, Natur und Gesundheit

Wir setzen uns für eine umweltfreundliche,
gesunde Zukunft und ein nachhaltiges Leben ein.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Das Wettkampfsjahr in Bildern

Freiluftsaion 2025





LAC-Triathlon

„LAC-Triathlon – Sei dabei!“



Die Triathlongruppe des LAC Essingen wurde im Jahr 2023 ins Leben gerufen. Seitdem wächst die Gruppe stetig – mit Sportbegeisterten, die Spaß daran haben, Schwimmen, Radfahren und Laufen auszuprobieren und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Aktuell zählt die Gruppe rund 20 aktive Mitglieder, davon etwa acht, die den Sport besonders intensiv betreiben. Einige von ihnen haben bereits erfolgreich an Volkstriathlons

sowie an größeren Veranstaltungen wie dem Ironman oder der Challenge-Serie teilgenommen. Die Begeisterung ist groß, die Entwicklung beachtlich.

Neuer Meilenstein: Master-Liga 2025

Mit Beginn der Saison 2025 startete der LAC Essingen erstmals mit einer Master-Liga-Mannschaft. Für das Team gingen an den Start: Simon Bolsinger, Florian Höfler, Martin Winkler, Alexander Götz, Jean Pierre Sedita und Sebastian Haas. Die ersten Wettkämpfe liefen noch etwas holprig – kein Wunder, denn der Ligaeinstieg ist eine besondere Herausforderung. Doch am letzten Renntag am maleischen Schluchsee zeigte sich deutlich der Fortschritt durch hartes Training: Das Team erreichte einen starken 11. Platz im Mittelfeld – ein Achtungserfolg, der Lust auf mehr macht.



Training & Ausblick

Um in der kommenden Saison noch stärker aufzutreten, wird das Training systematisch weiterentwickelt. Aktuelle Trainingszeiten:

f Seit
45 Jahren
Ihr Experte
für

- **Hausverwaltungen**
- **Immobilien**
- **Vermietungen**

**Wir stehen Ihnen gerne mit
 Rat und Tat zur Seite!**

Immobilien J. Fischböck
Hausverwaltung
 73430 Aalen, Westl. Stadtgraben 25
 Telefon (07361) 524 90 - 0

Lauftraining: Dienstag & Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr, Stadion Essingen
 Schwimmtraining: Donnerstag & Samstag, 16:00–18:00 Uhr, Hallenbad Oberkochen
 Radausfahrten: Sonntags bei gutem Wetter oder flexibel nach Absprache
 Wintertraining (geplant): Spinningeinheiten in der LAC Sportwelt

Motivierende Variante:

Hast auch du Lust, Teil unseres Teams zu werden? Dann zögere nicht – melde dich bei uns!
triathlon@lac-essingen.org

Martin Winkler



Laufen bewegt: Rekordbeteiligung und neue Impulse Panoramaläufe 2025



Die Essinger Panoramaläufe 2025 waren ein voller Erfolg und gehen als ein besonderer Höhepunkt in die Vereinschronik ein. Mit 1034 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt – ein klares Zeichen für die wachsende Beliebtheit der Veranstaltung. Besonders erfreulich: Die neuen Laufangebote, der AOK-Bambinilauf und der NetCom Limes Trail Run, wurden sehr gut angenommen und bereicherten das bewähr-

te Veranstaltungskonzept. Das vielseitige Streckenangebot überzeugte erneut mit seiner abwechslungsreichen und landschaftlich reizvollen Streckenführung. Die guten Wetterbedingungen sorgten zusätzlich für beste Stimmung bei Aktiven und Zuschauern.

Wie in den Vorjahren begeisterte die reichhaltige Tombola die Läuferinnen und Läufer, und auch in der Organisation konnte der LAC Essingen mit Erfahrung und Herzblut punkten. Die Zusammenarbeit mit der Trailschmiede Ostalb erwies sich als äußerst erfolgreich und trug maßgeblich zur Qualität der Trailstrecke bei.



ESSINGER *Panoramaläufe*



Insgesamt war die Veranstaltung ein gelungenes Beispiel dafür, wie sich Tradition und neue Ideen zu einem stimmigen Ganzen verbinden lassen – ein starker Auftritt auf und neben der Laufstrecke.

Die Zusammenarbeit zwischen dem LAC Essingen und der Trailschmiede Ostalb ist ein gelungenes Beispiel dafür, wie lokale Sportvereine und spezialisierte Initiativen zusammenwirken können, um attraktive Angebo-

te für Outdoor-Sportler zu schaffen. Es zeigt, dass durch Kooperation wie diese sowohl die sportliche Vielfalt als auch die Begeisterung für den Sport in der Region gesteigert werden kann. Mit Blick auf kommende Projekte bleibt die Partnerschaft eine vielversprechende Initiative, die das Trailrunning auf der Ostalb weiter etablieren wird.

Rainer Kolb



Sparkassenmeeting 2025

Rekorde und Emotionen

Wenn sich an zwei Tagen über 250 Athletinnen und Athleten aus über 80 Vereinen aus dem süddeutschen Raum in einem Stadion versammeln, über 380 Starts absolviert werden und die Zuschauer mitfiebern, dann ist Sparkassenmeeting in Essingen! Was die Leichtathletik-Fans am Wochenende im Schönbrunnenstadion erleben durften, war ein echtes Fest des Sports – leidenschaftlich, familiär und leistungsstark. Kurz: LAC pur. Mehr als 50 Kampfrichter und Helfer sorgten an beiden Tagen für einen reibungslosen Ablauf und eine herzliche, familiäre Atmosphäre auf und neben den Anlagen. Sie legten damit den Grundstein für zahlreiche starke Leistungen der Athletinnen und Athleten – denn wo man sich wohlfühlt, springt und läuft es sich gleich besser. In vielen Stunden ehrenamtlicher Arbeit durch die Mitglieder des LAC Essingen wurde das Schönbrunnenstadion auf Vordermann gebracht, gepflegt, geputzt und technisch vorbereitet – damit die Bedingungen am Wettkampftag so gut waren, wie sie es in Essingen sein sollen: optimal.

Integriert ins Meeting: die Kreismeisterschaften über die Hürden der Altersklassen U14 bis Aktive, die 1000m und 5000m (U18 bis Aktive). Der LAC Essingen sicherte sich dabei acht Titel (W12: Malia Koller 60m Hürden; W13: Lotte Mangold 60m Hürden; W14: Liv Kohler 60m Hürden/300m Hürden; U18: Charlotte Wagner 100m Hürden; Frauen: Jaqueline Böhm 100m Hürden; Männer: Christian Gruhn 1000m; U18 Finja Gügel 1000m). Nur wenige Vereine sind noch in der Lage eine solche Veranstaltung zu stemmen. Eine Veranstaltung in dieser Dimension ist nur mit motivierten Kampfrichtern und Helfern, Sponsoren und Unterstützung durch die Gemeinde möglich. Dafür sagen WIR DANKE.

Rainer Strehle







Physiotherapiepraxis PhysioIMPULS

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin
unter Tel.: 07365/964 411

Rathausgasse 19 | 73457 Essingen
Telefon: 07365/964 411 | Fax: 07365/964 412
E-Mail: info@physio-impuls.info | www.physio-impuls.info

Das Leistungsspektrum unserer Praxis:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik
auf neurophysiologischer
Grundlage (Bobath)
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Elektrotherapie
- Massagetherapie
- Thermotherapie
- Traktionsbehandlung
- Kinesio-Taping



Möbel- und Innenausbau

- Planung
- Entwurf
- Fertigung
- Montage

Thomas Munz Schreinermeister

Am Dörrhäusle 5, 73457 Essingen

Werkstatt: Carl-Zeiss-Str. 14, Aalen

Tel. 01 79/5 95 48 64 · Fax 0 73 65/35 90 39

E-Mail: munz.essingen@freenet.de

Highland Games

Muskelkraft und Kilts

Wenn plötzlich Dudelsackklänge durch das Schönbrunnenstadion wehen, Männer in Kilts mit riesigen Baumstämmen hantieren und Frauen mit schweren Gewichten durch die Luft wirbeln, dann ist klar: Die Highland Games sind in Essingen angekommen. Am Sonntag, den 6. Juli 2025 war es so weit – ein sportliches Spektakel der besonderen Art feierte Premiere. Initiiert und organisiert von Andreas Deuschle, dem sportlichen Leiter des LAC Essingen und selbst Weltmeister der Highland-Games-Masters 2018. Mit viel Herzblut und einem starken Netzwerk brachte er nicht nur den Spirit der schottischen Highlands auf die Ostalb, sondern auch die Weltelite dieser außergewöhnlichen Sportart.

Was wir erleben durften, war pure Kraft, Technik und Leidenschaft: Acht Disziplinen standen auf dem Programm – vom klassischen Stein- und Hammerwurf über Gewichtswurf bis zum Baumstammwerfen. Schon beim Anblick der bereitliegenden Baumstämme wurde klar: Hier geht es ans Eingemachte. Sechs Meter lang und bis zu 70 Kilogramm schwer lagen sie bereit – und warteten dar-



auf, mit voller Wucht durch die Luft geschleudert zu werden.

Besonders beeindruckend: Vlad Tulacek, der sich wenige Tage zuvor zum neuen Weltmeister gekrönt hatte, lieferte sich packende Duelle mit Glenn Nys, dem WM-Dritten. Auch die besten deutschen Athletinnen und ein starkes Nachwuchstalent zeigten, dass dieser Sport nicht nur von Muskelkraft, sondern auch von Technik und Präzision lebt.

Die Zuschauer waren begeistert – nicht nur vom sportlichen Wettkampf, sondern auch vom Gesamtbild: Schottenröcke, das traditionelle Ambiente, die Musik und die familiäre Atmosphäre machten diesen Tag zu einem echten Erlebnis.

Ein großes Lob geht an das LAC-Team für die perfekte Organisation, die herzliche Bewirtung und die professionelle Betreuung der Athletinnen und Athleten.

Fazit: Die Highland Games in Essingen waren mehr als ein Wettkampf – sie waren ein Fest der Stärke, des Sports und der Gemeinschaft. Und hoffentlich nicht das letzte seiner Art!

Andreas Deuschle





In aller Munde.

Gutes lässt sich nicht verheimlichen. Anfänglich nur echten Genießern bekannt und gewissermaßen als Geheimtipp gehandelt, sprechen sich die Vorzüge des Besonderen ganz besonders schnell herum.

Der Kreis der Befürworter wird größer und größer und eh' man sich versieht, ist es in aller Munde – das einzigartige Wasseralfinger.



Indoor Power pur

Stark unter dem Hallendach 2025



„Leidenschaft, Leistung, LAC!“: Unsere Athletinnen und Athleten die Hallensaison mit Leben gefüllt und den Grundstein für ein starkes Sportjahr 2025 gelegt. Mit Energie, Ehrgeiz und echtem Teamgeist blicken wir auf eine außergewöhnlich erfolgreiche Wintersaison zurück. Von der U12 bis zu den Masters war der LAC bei 23 Veranstaltungen vertreten – und das mit beeindruckender Bilanz: Zahlreiche persönliche Bestleistungen, starke Platzierungen und eine tolle Stimmung in der Trainingsgruppe sprechen für sich. Sportlich war die Ausbeute mehr als sehenswert.

Bilanz bei Deutschen Meisterschaften:

3 × Gold
7 × Silber
3 × Bronze
10 weitere Top-Acht-Plätze

Bilanz bei Landesmeisterschaften:

26 × Gold
14 × Silber
14 × Bronze
11 Platzierungen auf den Rängen 4 bis 8

Wer tiefer eintauchen möchte: Alle Ergebnisse, Erfolge und persönlichen Geschichten gibt es auf unserer Vereinswebseite zum Nachlesen.

Rainer Strehle



Das Wettkampfsjahr in Bildern

Hallensaison 2025





Die Meister im Porträt

Unsere Erfolgreichsten

Bartle Albert, Geb. 1960

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 3. Platz 60m (Halle) M65
- 3. Platz 1500m (Halle) M65
- 3. Platz Weit (Halle) M65
- 3. Platz 100m M65
- 3. Platz 1500m M65
- 3 Platz Hammer M65
- 3. Platz Weit M65



Bayer Simon, Geb. 1995

Deutsche Meisterschaften:

- 5. Platz Kugel (Halle) Männer
- 6. Platz Kugel Männer

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1 Platz Kugel (Halle) Männer
- 2. Platz Kugel Männer



Beyerle Benjamin, Geb. 2006

Deutsche Meisterschaften:

- 10. Platz Zehnkampf U20

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz Zehnkampf U20
- 1. Platz 60m (Halle) U20
- 2. Platz Hoch U20, Hoch (Halle) U20
- 2. Platz Fünfkampf U20
- 3. Platz Weit (Halle) U20, 200m U20



Beyerle Wilhelm, Geb. 1963

Deutsche Meisterschaften:

- 400m 1. Platz (Halle) M60
- 200m 2. Platz (Halle) M60

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz 200m (Halle) M60
- 1. Platz Hoch (Halle) M60



Bihlmaier Carina, Geb. 1993

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz 60m Hü (Halle) W30
- 1. Platz 100m Hü W30
- 1. Platz Speer W30
- 2. Platz Hoch W30
- 2. Platz Kugel W30



Donn Stefan, Geb. 1970

Deutsche Meisterschaften:

12. Platz 800m M55

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 400m 1. Platz (Halle) M55
- 800m 3. Platz (Halle) M55



Frank Kai-Steffen, Geb. 1960

Deutsche Meisterschaften:

- 2. Platz 200m (Halle) M65, 2. Platz 400m (Halle) M65,
- 2. Platz 200m M65, 2. Platz 800m M65, 3. Platz 60m (Halle) M65,
- 3. Platz 400m M65, 5. Platz 100m M65

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz 60m (Halle) M65, 1. Platz 200m (Halle) M65,
- 1. Platz 400m (Halle) M65, 1. Platz 100m M65,
- 1. Platz 200m M65, 1. Platz 400m M65, 1. Platz 800m M65



Frey Bernhard, Geb. 1965

Deutsche Meisterschaften:

- 5. Platz 400m M60
- 6. Platz 400m (Halle) M60

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 2. Platz 200m M60
- 3. Platz 200m M60



Götz Elisabeth, Geb. 2009
Süddeutsche Meisterschaften:
6. Platz Weitsprung (Halle) U18
12. Platz Dreisprung (Halle) U18



Götz Alexander, Geb. 1978
Baden-Württembergische Meisterschaften:
2. Platz 400m M45

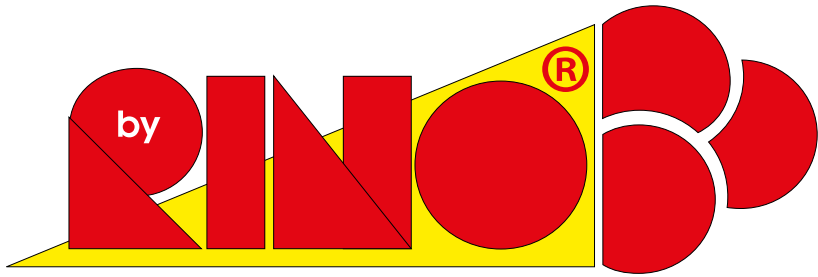


Gosau Benjamin Geb. 1980
Baden-Württembergische Meisterschaften:
1. Platz 60 (Halle) M45
1. Platz 200m (Halle) M45
1. Platz 100m M45
1. Platz 200m M45



Gügel Finja, Geb. 2008
Süddeutsche Meisterschaften:
14. Platz 3000m U18





Hübner Markus, Geb. 1972

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 3. Platz 100m M50
- 3. Platz 200m M50
- 3. Platz Weit M50
- 3. Platz Speer M50



Hübner Peter, Geb. 1956

Baden-Württembergische Hallenmeisterschaften:

- 1. Platz Hammer M65
- 3. Platz Werferfünfkampf M65



Ilzhöfer Pascal, Geb. 2006

Deutsche Meisterschaften:

6. Platz 200m U20

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz 100m U20

1. Platz 200m U20



Jäger Thomas, Geb. 1956

Deutsche Meisterschaften: 2. Platz Marathon M65,

4. Platz 10 Km M65, 4. Platz Cross M65

Baden-Württembergische Meisterschaften:

2. Platz 10 Km Straße M65, 2. Platz Hoch (Halle) M65

2. Platz 1500m (Halle) M65, 2. Platz Cross M65

3. Platz 200m (Halle) M65, 3. Platz 800m (Halle) M65,



Kennert Jürgen, Geb. 1968

Baden-Württembergische Meisterschaften:

2. Platz 400m M55



Lecon Carsten, Geb. 1965

Baden-Württembergische Meisterschaften:

2. Platz 1500m M60



Litau Ernst, Geb. 1963

Deutsche Meisterschaften: 5. Platz 200m (Halle) M60,
6. Platz 300m Hürden M60, 9. Platz 400m M60

Baden-Württembergische Meisterschaften:

2. Platz 100m M60, 2. Platz 200m M60,
2. Platz 60m (Halle) M60, 2. Platz Dreisprung (Halle) M60,
3. Platz 300m Hürden M60,



Maslo Günther, Geb. 1951

Baden-Württembergische Meisterschaften:

3. Platz 1500m (Halle) M70
3. Platz 5000m M70



Meissner Martina, Geb. 1979

Europameisterschaften:

1. Platz 4x100m W45, 2. Platz 4x400m W40,
3. Platz Siebenkampf W45, 3. Platz 400m Hürden W45,
4. Platz 4x400m Mix W45, 5. Platz 60m Hürden W45

Deutsche Meisterschaften:

1. Platz 400m Hürden W45, 2. Platz 60m Hürden (Halle) W45,
3. Platz Speerwurf Winterwurf W45, 2. Platz 80m Hürden W45,
3. Platz 200m W45, 4. Platz Kugel (Halle) W40,
4. Platz Speerwurf W45, 6. Platz 100m W45,

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz 60m Hürden (Halle) W45, 1. Platz 60m (Halle) W45,
1. Platz 200m (Halle) W45, 1. Platz Hoch (Halle) W45,
1. Platz Kugel (Halle) W45, 3. Platz Weit (Halle) W45,



Messner Hans, Geb. 1959

Deutsche Meisterschaften:

- 5. Platz Dreisprung M65, 7. Platz Kugel (Halle)M65,
- 7. Platz Dreisprung M65, 7. Platz Diskus M65,
- 8. Platz Kugel M65

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz Kugel M65, 1. Platz Dreisprung (Halle) M65,
- 1. Platz Dreisprung M65, 2. Platz Kugel (Halle) M65,
- 2. Platz Werferfünfkampf M65, 3. Platz Diskus M65,



Nieswand Andrea, Geb. 1966

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 3. Platz 100m W55
- 3. Platz 800m W55



Nowka Maike, Geb. 1994

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 1. Platz Weit (Halle) W30
- 1. Platz Hoch (Halle) W30
- 2. Platz 60m Hü (Halle) W30
- 1. Platz Hoch W30
- 2. Platz Speer W30
- 3. Platz 100m Hü W30



Romano Davide, Geb. 1985

Baden-Württembergische Meisterschaften:

- 3. Platz (Halle) 400m M40
- 3. Platz (Halle) 1500m M40
- 3. Platz 800m M40
- 3. Platz 1500m M40



Schimitze Tanja, Geb. 1974

Deutsche Meisterschaften:

8. Platz Marathon W50



Schmid Christina, Geb. 1992

Baden-Württembergische Meisterschaften:

2. Platz 400m W30

2. Platz 1500m W30



Schmidt Wolfgang, Geb. 1963

Deutsche Meisterschaften:

1. Platz 800m (Halle) M60

3. Platz 1500m (Halle) M60

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz 800m (Halle) M60

1. Platz 1500 (Halle) M60

1. Platz 800m M60

1. Platz 1500 M60



Schreiner Bernd, Geb. 1969

Europameisterschaften:

23. Platz Kugel M55

Remsgärtle



In unserem **beschatteten Biergarten** direkt an der Rems oder im **gemütlichen Gasträum mit Hüttenromantik** (auch für private Feiern mit Platz für bis zu 60 Gäste zu mieten) **bieten wir Speisen und Getränke sowie täglich wechselnde Tagesgerichte an** (auch zur Abholung).

www.remsgaertle.de

Telefonische **Vorbestellungen** unter
0163 73 36 213 oder **07365 920 08 06**

Geöffnet **Mi.-So. 12-21 Uhr**

Weeber Event GmbH | Riedweg 54 | 73457 Essingen



Schwella Lukas, Geb. 2003

Deutsche Meisterschaften:

3. Platz Ultralauf 75,5 Km Männer



Strehle Rainer, Geb. 1964

Deutsche Meisterschaften:

2. Platz 800m (Halle) M60

4. Platz 400m (Halle) M60

7. Platz 200m (Halle) M60

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz 400m (Halle) M60

2. Platz 800m (Halle) M60

3. Platz 200m (Halle) M60



Sturm Philipp, Geb. 2009

Deutsche Meisterschaften:

7. Platz Stab U18

Süddeutsche Meisterschaften:

4. Platz Stab U18

6. Platz Stab (Halle) U18

Baden-Württembergische Meisterschaften:

5. Platz Stab U18

6. Platz Stab (Halle) U18



Vöhringer Hartwig, Geb. 1958

Baden-Württembergischer Meisterschaften:

1. Platz Speerwurf M65

1. Platz Werferfünfkampf M65

3. Platz Kugel (Halle) M65

3. Platz Kugel M65



Weinmann Kurt, Geb. 1963

Deutsche Parameisterschaften:

1. Platz 400m M60

3. Platz 1500m M60



Zeller Saskia, Geb. 2008

Deutsche Meisterschaften:

12. Platz 800m U18

Süddeutsche Meisterschaften:

4. Platz 800m (Halle) U18,

6. Platz 800m U18

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz 800m (Halle) U18

5. Platz 800m U18



Zwicker Horst, Geb. 1956

Deutsche Meisterschaften:

1. Platz Steinstoßen M70
2. Platz Dreikampf Wurf M70
3. Platz Kugel M70

Baden-Württembergische Meisterschaften:

1. Platz Werferfünfkampf M70



Unsere Kreismeister:

Beyerle Benjamin, Bihlmaier Carina, Böhm Jacqueline, Donn Stefan, Frank Amelie, Gentner Helmut, Gentner Joshua, Gözl Elisabeth, Gügel Finja, Gruber Neele, Gruhn Christian, Höfler Peter, Ilzhöfer Pascal, Janouschek Kian, Janouschek Leo, Janouschek Mika, Janouschek Ylva, Knecht Verena, Kohler Liv, Koller Malia, Kucharczyk Eni Felice, Mangold Lotte, Meissner Martina, Meissner Max, Messner Hans, Nowka Maike, Sturm Philipp, von Cube Jacob, Vöhringer Philipp, Wagner Charlotte, Zwicker Horst

Unsere Regionalmeister:

Beyerle, Benjamin, Bihlmaier, Carina, Böhm, Jacqueline, Ghenzeko Tagne, Joel Kevin, Ilzhöfer, Pascal, Janouschek, Kian, Janouschek, Kim, Janouschek, Ylva

**Unsere Leistungen
für Sie!**



*Zuverlässig
+ flexibel ...
Ihr Familienbetrieb
seit 4 Generationen!*



- Hochbau
- Wohn- u. Gewerbebau
- Reparaturarbeiten
- Umbau + Sanierung

Heinz Eisele GmbH • Tauchenweilerstr. 31 • 73457 Essingen

☎ (07365) 2 70 • **Fax** (07365) 52 47

info@eisele-bauunternehmen.de • www.eisele-bauunternehmen.de



Gestalte deine Zukunft
mit Berufen, die dein Leben
verändern werden.



FEEL YOUR STEEL FUTURE

GESTALTE DEINE ZUKUNFT



Kaufmann/-frau für
Groß- und Außenhandels-
management (m/w/d)

Industriekaufmann/-frau
(m/w/d)

Fachkraft für
Lagerlogistik (m/w/d)

Fachlagerist/in (m/w/d)

Werkstoffprüfer/in (m/w/d)
Fachrichtung: Metalltechnik
oder Systemtechnik

Bachelor of Arts
im Bereich Handel (m/w/d)



GABO STAHL

GABO STAHL GmbH · Streichhoffeld 1
73457 Essingen · kariere@gabo-stahl.de
Kontakt: Lorina Landsmann
Tel.: +49 7365 / 9238 304



GABO STAHL-GRUPPE



Erfahrung
seit über
30 Jahren!

NUTZEN SIE UNSERE ERFAHRUNGEN ALS HEIZUNGS- UND ELEKTROFACHBETRIEB

Kompetente Fachübergreifende Beratung über
sämtliche Energiesysteme Feststoff-Pellet-Gas-
PV Fördermittelbeantragung bei KfW und BAFA.

Fachgerechte Ausführung aller Heizungs-
und Elektroarbeiten. **Alles aus einer Hand.**



Wir sind Paradigma-Fachpartner



Am Gänsteich 2 / 73566 Bartholomä
T. 07173 716 309 3 / F. 07173 716 309 1
info@solar-zipser.de / www.solar-zipser.de

Die Meistermannschaften im Porträt

Unsere Erfolgreichen Teams

Deutsche Meisterschaften

1. Platz:

4x200m(Halle) M60:

Strehle Rainer; Beyerle Wilhelm,
Frank Kai-Steffen; Litau Ernst

4x400m M60:

Schmidt Wolfgang; Litau Ernst;
Emmenecker Gerhard; Frank Kai-Steffen

Teammeisterschaften M60:

Beyerle Wilhelm; Litau Ernst, Vöhringer
Hartwig; Messner Hans; Hübner Peter;
Jäger Thomas; Strehle Rainer; Gentner
Helmut; Lecon Carsten; Frey Bernhard

2. Platz:

4x100m M60:

Litau Ernst; Beyerle Wilhelm; Frey Bernhard;
Frank Kai-Steffen

3x1000m M60:

Schmidt Wolfgang; Lecon Carsten;
Strehle Rainer

3. Platz:

Teammeisterschaften W30:

Meissner Martina; Bihlmaier Carina;
Nowka Maike; Schmitze Tanja; Schmid
Kristina; Knecht Verena

Teammeisterschaften M40:

Kennert Jürgen; Stohrer Udo; Schreiner
Bernd; Weisheit Torsten; Schätzle Benjamin;
Götz Alexander; Romano Davide; Gosau
Benjamin; Bolsinger Simon; Donn Stefan



Baden-Württembergische Meisterschaften

1. Platz:

4x400m MW30 Mix:

Götz Alexander; Meissner Martina;
Bolsinger Simon; Schmid Kristina

3x800m W30:

Meissner Martina; Weidner Ines;
Schmid Kristina

Teammeisterschaften W30:

Meissner Martina; Bihlmaier Carina;
Nowka Maike; Nieswand Andrea; Schmitze
Tanja; Schmid Kristina; Ulrich Kim

4x100m M30:

Donn, Stefan; Gosau Benjamin;
Wizemann Julian; Hübner Markus

4x200m(Halle) M40:

Gosau Benjamin; Bolsinger Simon;
Romano Davide; Donn Stefan

Teammeisterschaften M40:

Kennert Jürgen; Hübner Markus; Stohrer
Udo; Schreiner Bernd; Weisheit Torsten;
Böhm Steffen; Götz Alexander; Gügel
Michael; Romano Davide; Gosau Benjamin;
Widmann Günther

4x200m(Halle) M60:

Beyerle Wilhelm; Frank Kai-Steffen;
Litau Ernst; Strehle Rainer

4x100m M60:

Messner Hans; Litau Ernst; Frey Bernhard;
Frank Kai-Steffen

4x400m M60:

Frey Bernhard; Beyerle Wilhelm; Litau Ernst;
Frank Kai-Steffen



3x1000m M60:

Emmenecker Gerhard; Lecon Carsten;
Jäger Thomas

Teammeisterschaften M60:

Messner, Hans; Vöhringer Hartwig; Hübner
Peter; Schmidt Wolfgang; Lecon Carsten;
Emmenecker Gerhard (Emma); Beyerle
Wilhelm; Litau Ernst; Frank Kai-Steffen

Werferfünfkampf Team M60:

Vöhringer Hartwig; Messner Hans;
Hübner Peter

Cross M65:

Jäger Thomas; Bartle Albert, Pfeiffer Roland

2. Platz

Zehnkampfmannschaft U18:

Sturm, Philipp; Janouschek Kian;
von Cube Jacob

Teammeisterschaften Frauen:

Bange Nadine; Bihlmaier Carina;
Nowka Maike; Zeller Saskia; Gözl Elisabeth;
Wagner Charlotte; Knecht Verena;
Richter Lisa; Frank Amelie

4x400m M40:

Götz Alexander; Bolsinger Simon;
Gügel Michael; Romano Davide

3x1000m M60:

Bartle Albert; Marschik, Franz;
Weinmann Kurt

4x400m M60:

Pfeiffer, Roland; Bartle Albert; Jäger Thomas;
Weinmann Kurt

10Km Straße Team M60:

Jäger, Thomas; Strehle, Rainer;
Emmenecker Gerhard





Cross M60+:

Jäger Thomas; Strehle Rainer;
Emmenecker Gerhard (Emma)

4x1000m M40:

Götz Alexander; Bolsinger Simon;
Gügel Michael

Teammeisterschaften M60:

Frey Bernhard; Bartle Albert; Gentner
Helmut; Zwicker Horst; Jäger Thomas

4x1000m M50:

Schmidt Wolfgang; Kennert Jürgen;
Strehle Rainerl

3. Platz

Fünfkampfmannschaft U18:

Sturm, Philipp; Janouschek Kian;
von Cube Jacob

Württembergische Meisterschaften:

2. Platz:

Siebenkampf (Halle) Team U18: von Cube,
Jacob, Sturm, Philipp; Janouschek Kian





Hercigonja
schmuckDesign



Wir freuen uns auf deinen Besuch

@hercigonjaschmuckdesign



Heike Hercigonja
Goldschmiedin



Kirschenweg 12/1
73457 Essingen



Telefon 07365 6256
schmuck@hercigonja.de

LAC - ein Verein, der läuft

Mehr als ein Verein. Eine Laufgemeinschaft.



Wer den LAC Essingen kennt, weiß: Hier wird gelaufen – mit Leidenschaft, Ausdauer und Teamgeist. Ob bei Stadtläufen in der Region, naturnahen Trails in den Bergen oder auf der großen Meisterschaftsbühne – die Athletinnen und Athleten des Vereins sind mittendrin, statt nur dabei.



Schon beim Blick auf die Startlisten regionaler und überregionaler Volksläufe wird schnell klar: Der LAC ist stark vertreten. Von 5-Kilometer-Runden bis hin zu Halbmarathons und Ultratrails – die Läuferinnen und Läufer nehmen jede Herausforderung an. Was sie eint, ist die Freude am Laufen und der gemeinsame Auftritt als Team, der oft weit über die Ziellinie hinaus Wirkung zeigt.



Doch nicht nur im Breitensport ist der Verein aktiv. Auch bei Landes- und Deutschen Meisterschaften mischen LAC-Starterinnen und -Starter regelmäßig mit und beweisen, dass in Essingen nicht nur mit Herz, sondern auch mit großem sportlichem Ehrgeiz trainiert wird. Diese Verbindung aus Volkslauf-Engagement und Wettkampfbambitionen macht den LAC Essingen zu etwas Besonderem: einem Laufverein, der die ganze Bandbreite des Sports lebt – von der ersten Laufeinheit bis zur Startnummer auf nationaler Bühne.



Unsere Dienstleistungen
Alles aus einer Hand!

ALBRECHT DIENSTLEISTUNGEN

- 🏠 Fenster / Türen
- 🔌 Elektrotechnik
- 🚪 Haustüren
- 🏠 Loxone, Smart Home
- 📄 Beschattungen
- 🔧 Reparaturen
- 🐝 Insektenschutz
- 👤 Kundendienst

www.albrecht-dienstleistungen.de • info@albrecht-dienstleistungen.de • Tel.: 0152 02175248



DURST LÖSCHER!

FÜR DICH &
DEINEN VEREIN.



GETRÄNKE MEYER

WWW.GETRAENKEFACHHANDEL-MEYER.DE • ESSINGEN

Sportabzeichen 2025

WIR freuen uns auf Dich - sei 2026 auch dabei



Erfolgreiche Abnahme des Deutschen Sportabzeichens bei strahlendem Sommerwetter - Bei besten Bedingungen fand die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens statt. Bei schönstem Wetter zeigten die motivierten Teilnehmende Ihr Können und erlangten stolz die begehrte Auszeichnung. Mit Fokus, Fairness und Teamgeist absolvierten sie die geforderten Disziplinen aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Alle hatten wieder viel Spaß und die tolle Stimmung vor Ort war nicht zu übersehen. Besonders hervorzuheben war die Freude an der Bewegung, und jeder unterstützte und motivierte beim abschließenden 3000 m - Lauf den anderen. Am Ende gab es herzlichen Beifall und viele strahlenden Gesichter. Im Jahr 2025 konnten sich bereits 20 erfolgreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen über das erlangte Sportabzeichen freuen. (13x Gold, 4x Silber und 3x Bronze).

„Das Deutsche Sportabzeichen ist mehr als nur ein Wettkampf – es verbindet Spaß an der Bewegung mit persönlichem Fortschritt. Wir freuen uns immer über neuen Zuwachs und laden alle herzlich ein, im nächsten Durchgang mitzumachen.“ Inzwischen wächst unsere Gruppe jährlich, darüber freue ich mich sehr.“

Ausblick: Wer Lust hat, beim nächsten Termin ebenfalls mitzumachen, ist herzlich willkommen. Die Anforderung sind nach Alter angepasst. Für den Erwerb des Sportabzeichens eine Mitgliedschaft im LAC – Essingen nicht notwendig. Informationen zu Terminen, Anforderungen und Anmeldungen gibt es bei Martina Meissner unter E-Mail: tinammeissner@gmail.com

Diese Bestätigung / Urkunde gilt bei den meisten Krankenkassen als Nachweis beim Bonusprogramm.

Martina Meissner



Zeit schenken – Verein stärken

Ehrenamt – mehr als ein „Danke“



Ohne Ehrenamt läuft im Sport nichts – und beim LAC Essingen wird das Ehrenamt mit Leben gefüllt. Unsere Veranstaltungen wären ohne die vielen helfenden Hände und engagierten Köpfe schlicht nicht möglich. Ob als Kampfrichter auf dem Platz, beim Auf- und Abbau der Technik, in der Küche, am Grill, beim Verkauf oder im Hintergrund in der Organisation – überall engagieren sich Vereinsmitglieder, Eltern und Freunde mit Zeit, Herz und Tatkraft.

Dieses Engagement ist keine Selbstverständlichkeit. Es ist Ausdruck von Zusammenhalt, Vereinsgeist und echter Leidenschaft für den Sport. Gerade bei großen Veranstaltungen ist es beeindruckend zu sehen, wie viele bereit sind, mit anzupacken – oft ganz selbstverständlich, oft mit einem Lächeln im Gesicht. Denn: Wer sich engagiert, bekommt auch etwas zurück. Gemeinschaft, Freude, ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden – und nicht selten neue Bekanntschaften und Freundschaften.

Doch wir wissen auch: Je mehr mitmachen, desto besser wird es für alle. Mehr Köpfe bedeuten mehr Ideen, mehr Hände bedeuten weniger Belastung für den Einzelnen – und zusammen geht vieles leichter und schneller. Deshalb möchten wir alle ermutigen, sich einzubringen. Es gibt viele kleine und große



Aufgaben – für jedes Zeitbudget und jede Fähigkeit.

Ob du ein Organisationstalent bist, gerne Kuchen bäckst, lieber im Hintergrund bleibst oder vorne mit anpackst – bei uns gibt es viele Möglichkeiten, den Verein aktiv mitzugestalten. Auch junge Leute sind herzlich eingeladen, erste Erfahrungen im Ehrenamt zu sammeln – etwa als Kampfrichterhelfer*in oder bei der Betreuung der Jüngsten im Training.

Ehrenamt beim LAC – das ist Gemeinschaft in Bewegung. Und jede Hilfe zählt. Mitmachen lohnt sich – für den Verein, für andere und für dich selbst! Interesse geweckt? Schreibe an geschäftsstelle@lac-essingen.de

Rainer Strehle





Inh. Mohammed Assakou

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Unser Team steht Ihnen gerne zur Verfügung.**

Unsere Öffnungszeiten

Mo bis Fr 08:00 bis 12:30 Uhr

Mo, Di, Do, und Fr 14:30 bis 18:30 Uhr

Mi Nachmittag 14:30 bis 18:00 Uhr

Sa 08:30 bis 12:30 Uhr

Bahnhofstraße 33

73457 Essingen

Tel.: 07365/5115

Fax: 07365/6695

apo.rems@gmx.de



Preiß & Kmoch
Steuerberater

Universitätspark 1/1
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171 / 798961 - 0
info@preiss-kmoch.de

Weitere Beratungsstelle:

Baindtstraße 3

73457 Essingen

Tel. 07365 / 2749370



MOBILES REISEBÜRO SCHWEIER

dein perfekter Urlaub beginnt hier

simone@dein-perfekter-urlaub.de

tommy@dein-perfekter-urlaub.de

 +4917620163823

FURST

Stahl- und Metallbau · Schlosserei

Willy-Messerschmitt-Straße 7

73457 Essingen-Dauerwang II

Telefon:

07365/921501

E-Mail:

Fuerst-Metallbau@t-online.de

Homepage:

www.fuerst-stahl-metallbau.de

Mitglieder berichten

„Ganz nah dran am Geschehen“ – Nadine Bange über ihren Einsatz bei den FISU World University Games



Nadine Bange, ehemalige FSJ'lerin beim LAC Essingen, war bei den FISU World University Games in Nordrhein-Westfalen als Volunteer im Einsatz. Im Interview berichtet sie von ihren Aufgaben, Eindrücken und einem besonderen Spezi-Moment mit einem Weltmeister. Nadine, du warst vergangene Woche bei einem internationalen Großevent als Volunteer dabei.

Wie kam es dazu?

Ich hatte schon länger überlegt, bei einem großen Sportevent mal hinter die Kulissen zu schauen. Als ich gesehen habe, dass Volunteers für die FISU World University Games in NRW gesucht werden, habe ich mich sofort beworben. Dass ich dann tatsächlich vor Ort mithelfen durfte, war eine tolle Erfahrung.

Was waren deine Aufgaben während der Veranstaltung?

Ich war in einer kleinen Volunteer-Gruppe für die Betreuung der Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer zuständig. Unsere Aufgaben waren sehr vielfältig: Wir haben Informationen an Athletinnen und Trainer weitergegeben, Wasser gebracht, aufgeräumt, und im Call Room mitgeholfen – also dort, wo die Athleten vor dem Wettkampf kontrolliert werden.

Das klingt nach viel Verantwortung. Hattet ihr auch Einblick in das sportliche Geschehen?

Ja, das war das Beste! Während der Wettkämpfe durften wir mit in den Innenraum – näher dran geht eigentlich nicht. Es war unglaublich spannend, die Athletinnen und Athleten hautnah in Aktion zu erleben. Man spürt die Anspannung, den Fokus – das ist schon etwas Besonderes.

Gab es einen besonderen Moment, der dir besonders im Gedächtnis geblieben ist?

Definitiv! Nach den Mehrkampftagen kam es immer mal wieder zu Gesprächen mit Athleten und Trainern. Ein Highlight war sicher das gemeinsame Paulaner Spezi mit dem frisch gebackenen Weltmeister im Zehnkampf. So locker und bodenständig – das war ein Moment, den ich nicht vergessen werde.

Was nimmst du persönlich aus dieser Woche mit?

Ganz viel Motivation und Dankbarkeit. Es ist schön zu sehen, wie viel Herzblut in so einem Event steckt – von allen Beteiligten. Ich konnte viele Eindrücke sammeln, neue Leute kennenlernen und war mittendrin in der internationalen Leichtathletik-Welt. Für mich war das eine einmalige Erfahrung.

Nadine Bange



Trailrunning – eine feste Größe im LAC

Kooperation bringt den Ultratrail-Sport voran



Trailrunning als neue Trendsportart boomt. Klar, dass sich hier in Essingen diesbezüglich auch einiges tut. Seit Jahren schon hat sich der LAC Essingen. dieser Sportart verschrieben und bietet Trailrunning als eigenständige Sportkategorie im Rahmen seines breiten Sportangebots an. In Kooperation mit der Trailschmiede Ostalb fördert der Verein, auch bedingt durch seine beiden Mitglieder Jürgen Kamrad und Marcus Baur, die sowohl Gründer der Trailschmiede Ostalb wie auch aktive Vereinsmitglieder des LAC sind, das Trailrunning Rund um Essingen, Aalen und der Ostalb.

Dieser Kooperation und der Zusammenarbeit mit SALOMON, dem führenden Komplett-Ausstatter für Trailrunning-Wear, ist es zu verdanken, dass es mehrmals im Jahr Trailrunning-Workshops gibt, bei denen sich Interessierte anschließen und erste Schritte auf den Trails gehen können. Dabei gibt es auch immer viel Testmaterial, um den perfekten Einstieg in die Sportart zu finden. Die Workshops werden dabei individuell auf den schönsten Trails der Ostalb geplant und sind deshalb ebenfalls für Fortgeschrittene bestens geeignet. Unser Dank gilt hierbei unserem Mitglied Jürgen Kamrad, der als offizieller SALOMON-EXPLORER die Workshops mit viel Herzblut und liebe fürs Detail plant und durchführt.

Wer Trailrunning gerne in seinem eigenen Tempo und ganz für sich entdecken möchte, das ist ebenfalls kein Problem. Jürgen Kamrad und die Jungs und Mädels der Trailschmiede Ostalb stehen jederzeit mit Streckentipps für Essingen und die ganze Ostalb, vom Einsteiger- bis zum Profi-Level zur Verfügung. Infos zu den Ansprechpartnern findet ihr auf unserer Homepage unter dem Punkt „Sportangebote – Trailrunning“.

Das große Highlight 2025 und weiterer wichtiger Meilenstein des LAC Essingen im Bereich Trailrunning war die Erstaustragung des „NetCom BW Limes Trailrun“ im Rahmen der Essinger Panoramaläufe. Erstmals wurde dieser Trailrun mit einer Länge von rund 30 km und etwa 1.100 hm angeboten. Die Strecke war dabei besonders reizvoll und führte vorbei an landschaftlichen Highlights und Sehenswürdigkeiten der Region wie das Aalbäumle, den Langertstein oder Volkmarsberg. Die Teilnahme lag bei etwa 100 begeisterten Läufern und Läuferinnen. Die beiden Mitorganisatoren und für die Strecke verantwortlichen Marcus Baur und Jürgen Kamrad äußerten sich begeistert über die vielen positiven Rückmeldungen zur Strecke, der Durchführung sowie der Umsetzung des ersten Trailruns rund um Essingen und Aalen. Unterstützt durch Streckenposten, DRK und Bergwacht und ohne nennenswerte Verletzungen konnte die Veranstaltung sicher durchgeführt werden. Die diesjährige Premiere war also ein voller Erfolg. Für 2026 sind die Planungen deshalb schon in vollem Gange. Mit einer nochmals verbesserten und optimierten Strecke wird der NetCom BW Limes Trailrun auch 2026 fester Bestandteil der Essinger Panoramaläufe sein und damit die Trailrunning-Saison 2026 auf der Ostalb eröffnen.

Alle Infos, Termine und Absprechpartner zum Thema Trailrunning beim LAC Essingen und generell zum Trailrunning rund um Essingen und der Ostalb findet ihr auf unserer Homepage und in den sozialen Medien auf Instagram.

Folgt @lac_essingen und @trail_schmiede_ostalb .

Marcus Baur



REWE
Brehmer oHG
73457 Essingen, Aalener Str. 10



GEOTECHNIK AALEN

GmbH & Co. KG

**Robert-Bosch-Straße 59
73431 Aalen**

**fon 0 73 61 / 9 40 60
fax 0 73 61 / 94 06 10**

**info@geotechnik-aalen.de
www.geotechnik-aalen.de**

Nordic Walking und Walking beim LAC Essingen

Gesund unterwegs



Der LAC Essingen bietet regelmäßig Walking-Training für alle Fitnesslevels. Wir treffen wir uns im Sommer am Parkplatz Weiherwiesen in Tauchenweiler, um gemeinsam aktiv zu sein und das Nordic Walking zu genießen. Mit der Zeitumstellung in den Wintermonaten ändern sich unsere Walking-Treffpunkte für die bessere Beleuchtung und Sicherheit: Nach der Zeitumstellung treffen wir uns am Parkplatz der Schönbrunner Halle in Essingen. Von dort aus laufen wir gemeinsam eine Runde um Essingen – die Dauer beträgt ungefähr eine Stunde.

Vorteile von Nordic Walking

Gesundheit: Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, beansprucht zahlreiche Muskelgruppen, entlastet die Gelenke und fördert die Ausdauer. Durch das Training an der frischen Luft werden auch Immunsystem und Stimmung positiv beeinflusst.

Geselligkeit: Unsere Walking-Gruppe bietet Raum für gemeinsame Gespräche, Motivation und neue Kontakte. Das gemeinsame Erleben in der Natur stärkt den Zusammenhalt und fördert die Freude am Sport.

Abwechslung und Wohlbefinden: Sowohl im Sommer als auch im Winter bieten die wechselnden Strecken neue Eindrücke. Nordic Walking hilft außerdem, Stress abzubauen und sorgt für ein rundum gutes Körpergefühl. Die Trainings sind offen für Anfänger und Fortgeschrittene – einfach vorbeikommen und mit Walken!

Der LAC Essingen freut sich über viele motivierte Teilnehmer! Vor dem ersten Treffen bitte Kontakt per E-Mail sportwelt@lac-essingen.de aufnehmen, damit wir die genauen Details abklären können. Treffpunkte sind auf der Vereinswebseite zu finden.

Ansprechpartner

Albrecht Bormann, (WLV-Nordic-Walking-Treffbetreuer und -leiter)
nordicwalking@lac-essingen.org

Mitglieder berichten

30 Jahre Seniorenleichtathletik

Ein persönlicher Rückblick auf eine lebenslange Leidenschaft



Vor genau 30 Jahren, im Alter von 30 Jahren, bin ich in die Seniorenleichtathletik eingestiegen – doch meine Begeisterung für den Sport begann bereits viel früher. Mit nur sieben Jahren habe ich meine ersten Schritte damals noch beim TSV Essingen Abteilung Leichtathletik gemacht. Die Jahre zwischen Kindheit und Beruf waren geprägt von Pausen, doch die Liebe zum Sport blieb stets lebendig.



Die letzten drei Jahrzehnte waren eine Reise voller unvergesslicher Momente, vor allem in der Gemeinschaft. Die Mannschaft hat mir immer wieder Kraft und Freude geschenkt, egal ob bei Wettkämpfen oder im Training. Natürlich gab es auch Höhen und Tiefen: Ein Achillessehnenriss, eine schwere Covid-Infektion und zuletzt Herzrhythmusstörungen – alles Herausforderungen, die ich gemeistert habe. Dank medizinischer Behandlung und viel Durchhaltevermögen konnte ich wieder zurückfinden.

Meine große Leidenschaft war immer der Mehrkampf. Bis zu meiner Achillessehnenruptur war ich im Weitsprung und Sprint aktiv, doch nach der Verletzung konzentrierte ich mich aufs Werfen. Das Werfen ist für mich nach wie vor ein Leuchtturm, der mich motiviert und antreibt. Mit 60 Jahren habe ich neue Ziele vor Augen, unterstützt von meiner Familie und meiner Frau Sonia. Gemeinsam haben Sie mir zum Geburtstag neue Werferschuhe, eine 5-Kilo-Kugel und Spikes geschenkt – Zeichen ihrer Unterstützung und meines Antriebs. Auch in schwierigen Zeiten stand sie mir stets zur Seite.



Neben dem Sport ist auch mein beruflicher Weg in die Zielgerade eingebogen. Mit 60 Jahren darf ich in Altersteilzeit gehen und noch 2,5 Jahre aktiv im Rettungsdienst arbeiten. Der Sport hat mir in meinem Beruf enorm geholfen, fit zu bleiben und die Herausforderungen des Rettungsdienstes zu bewältigen. Rückblickend kann ich sagen, dass die Leichtathletik mein Leben bereichert hat – körperlich, geistig und sozial. Sie hat mir Kraft, Freude und Gemeinschaft geschenkt, die mich durch alle Höhen und Tiefen getragen haben. Ich freue mich auf die kommenden Jahre, in denen ich weiterhin aktiv bleiben und meine Leidenschaft teilen werde.

Helmut G. Palmer



Aus der Region, für die Region – Energie für Ihr Zuhause

GEO

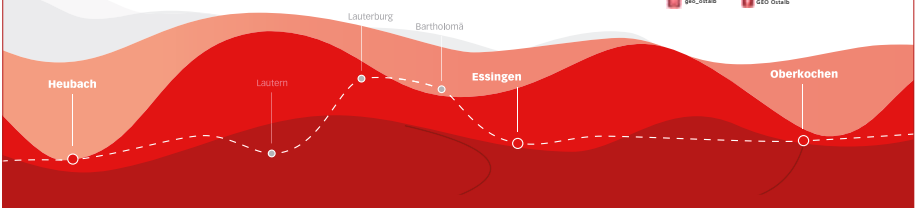
Gesellschaft für Energieversorgung Ostalb

[Jetztle] folgen:



www.gesab

GEO Ostalb



Hobbyfußball

Gesucht: Hobbyfußballer (m/w/d)

LAC ist mehr, als „nur“ Leichtathletik. Unser vielseitiges Sportangebot beinhaltet auch Hallenfußball. Immer dienstags ab 20.00 Uhr treffen sich unsere Kicker in der Halle. Die Gruppe ist altersmäßig bunt gemischt. Akteure unterschiedlichster Fußballkenntnisse und -erfahrung versuchen, das Runde im Eckigen unterzubringen. Slapstick Einlagen und herrliche Torszenen inclusive. Im Vordergrund stehen Spaß, Teamgeist und das Interesse, sich regelmäßig sportlich zu betätigen.

Wie jedes Team brauchen auch wir Hobbykicker personelle Verstärkung. Möchtest du auch mal ausprobieren oder dazugehören? Dann melde dich einfach bei Helmut Gerlach unter 0162 4 610 620

Helmut Gerlach



RICHTER
SCHLOSSEREI

Schnaitbergstraße 1
73457 Essingen
Telefon 07365 - 922 229 - 0

www.schlossereirichter.de

**... hier läuft die
Ware nicht vom Band,
wir schaffen noch
mit Herz und Hand.**

**Ihr Treffpunkt für
Frische + Qualität**



Hauptstraße 29 · 73457 Essingen · Telefon 073 65/283

rambazamba. essen, trinken & kultur.



essen trinken
rambazamba.
kultur

An der Stadtkirche 4 • 73430 Aalen • tel. 07361/969627
Inhaber Martin Dannenmann

ZUSAMMEN GEHT DAS.

WENN'S LAUFEN SOLL!

Apprich, der Händler für Profis und Heimwerker

Alles unter einem Dach: Holz- und
Baustoffhandel, Gartencenter und Baumarkt!

Robert-Bosch-Straße 1
73560 Böbingen/Rems
Tel. (07173) 926 62-0
Fax (07173) 926 62-69
info@apprich.de • www.apprich.de

 hagebau



markt | profi



WIR suchen Dich

Werde Teil des Wettkampfgeschehens!



Warum benötigen wir Kampfrichter?

Kampfrichter sorgen sowohl für eine ordnungsgemäße als auch sichere Durchführung der Wettkämpfe und erfassen objektiv die regelgerecht erbrachten Leistungen der Wettkämpfer. Sie bilden dadurch einen unabdingbaren Teil des Grundgerüsts des Wettkampfsports.

Wie kann ich Kampfrichter werden?

Alle Personen ab 16 Jahren, die Mitglied in einem Verein sind, haben die Möglichkeit, an einem Kampfrichter-Grundlehrgang teilzunehmen. Es sind keine weiteren Voraussetzungen erforderlich. Diese eintägigen Lehrgänge werden dezentral in den Kreisverbänden angeboten und stehen allen Interessierten offen. Die Kosten für die Grundausbildung sowie für weiterführende Lehrgänge und Fortbildungen im Bereich des Kampfrichterwesens werden vom WLW übernommen.

Wie läuft die Ausbildung ab?

Die Ausbildung zum Kampfrichter findet in der Regel an einem Wochenende, häufig an einem Samstag, statt. Während dieser Schulung werden die Regeln der verschiedenen Disziplinen umfassend erläutert, und es wird

ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheit aller am Wettkampf beteiligten Personen gelegt. Für Teilnehmer, die bereits Erfahrung in der Leichtathletik mitbringen, gestaltet sich die Ausbildung zum Kampfrichter in der Regel als unkompliziert und gut machbar.

Ich bin bereits Kampfrichter. Welche Zusatzqualifikationen kann ich erwerben?

Bereits ausgebildete Kampfrichter können u.a. folgende weiterführende Lehrgänge absolvieren:

- Obmann (entscheidet über die Gültigkeit eines Versuchs mit weißer bzw. roter Fahne)
- Schiedsrichter (Voraussetzung: Obmann)
- Starter
- Zielbildauswerter (Zeitnehmer)
- Gerätekontrolle
- Gehrichter

Möchtest Du Kampfrichter werden und den LAC Essingen bei Veranstaltungen unterstützen?

Schreibe uns eine kurze E-Mail für weitere Informationen an kampfrichterwart@lac-essingen.org

Annika Scheible

Fit bleiben mit den LAC Kids

Ausgearbeitet von der U14//U16
mit Trainerin Carina Bihlmaier

Jede Übung 30 Sek. halten und 30 Sek. Pause

Übung 1: Unterarmstütz



Übung 2: seitlicher Stütz rechts



Übung 3: seitlicher Stütz links



Übung 4: Rudern



Übung 5: Klappmesser

(Arme & Beine zueinander führen)



Übung 6: Dog exercises

(mit gestrecktem Bein hoch & ab wippen)



Übung 8: Dog exercises

(mit angewinkeltem Bein hoch & ab wippen)



Übung 8: Dog exercises

(mit seitlich angewinkeltem Bein wippen)



Übung 9: Liegestützposition

(Gegenarm & Bein heben, hoch & ab wippen)



Übung 10: Flieger

(Arme & Beine gestreckt anheben)



Übung 11: Hock-Strecksprünge



Übung 12: Kniebeuge



Übung 13: Flieger

(Beine abheben & Arme in „W“ Form)



Übung 14: Flieger

(Beine abheben & Arme hinter den Rücken)



Übung 15: Flieger

(Beine & Arme abwechselnd anheben)



Übung 16: Unterarmstütz rechts

(das obere Bein abheben)



Übung 16: Unterarmstütz links

(das obere Bein abheben)



Übung 16: Unterarmstütz rechts

(mit großer Amplitude)



Übung 16: Unterarmstütz links
(mit großer Amplitude)



Übung 20: Situps



Übung 21: Liegestützposition
(Gegenarm & Bein abwechselnd zus. führen)



Übung 22: Mountain Climbers



Übung 23: Seitliche Situps



Übung 24: Liegestützen



Vitus König

energie
experte  bad & w[®]
heizung flaschner 

Anzeige Druckerei Bieg

Bewegung macht stark

Kids in Bewegung

LAC begleitet Kinder von klein auf



Die Sonne lachte vom Himmel, als der große Tag endlich gekommen war: „Kids in Bewegung“ öffnete seine Tore. Der Sportplatz an der Schönbrunnhalle verwandelte sich in eine bunte Bewegungswelt, die ganz im Zeichen von Spaß, Gesundheit und Gemeinschaft stand. Wochenlang hatten wir gemeinsam mit der DAA Aalen geplant und vorbereitet – stets mit dem Ziel, den Kindern Freude an Bewegung, einen bewussten Umgang mit Ernährung und die Werte von Zusammenhalt und Fairness näherzubringen. Rund 120 Kinder aus vier Kindergärten kamen voller Vorfreude auf das Gelände. An abwechslungsreichen Stationen, die spielerisch auf ihre Altersgruppe zugeschnitten waren, konnten sie laufen, klettern, werfen und springen. Mit dabei waren auch die Maskottchen Jolinchen und Leo, die nicht nur für Bewegung, sondern auch für viele lachende Gesichter sorgten. Besonders im Mittelpunkt stand das Thema gesunde Ernährung: In den Pausen stärkten sich die Kinder an bunten Obststellern und knackigen Gemüsesnacks, die von regionalen Part-

nern bereitgestellt wurden. Dabei lernten sie ganz nebenbei, wie lecker und vielfältig gesunde Kost sein kann – ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit und zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

Doch „Kids in Bewegung“ ist kein einmaliges Ereignis. Im Rahmen einer engen Zusammenarbeit besucht der LAC die beteiligten Kindergärten auch wöchentlich, um mit den Kindern zu spielen, zu turnen und ihnen Spaß an Bewegung zu vermitteln. Auf diese Weise werden die Impulse aus dem Sporttag nachhaltig weitergeführt – Bewegung, Ernährung und Gemeinschaft werden so Schritt für Schritt in den Alltag der Kinder integriert.

Am Ende war klar: „Kids in Bewegung“ hat nicht nur die Kinder begeistert, sondern auch ein starkes Zeichen für ein gesundes, nachhaltiges und solidarisches Miteinander gesetzt und wird aktiv gelebt.

Simone Haas



Mitglieder berichten

Rückblick auf meine Saison 2025

Jeder Athlet weiß „Wettkämpfe sind das beste Training“. Man sammelt Erfahrungen und lernt damit umzugehen. Mein erstes Jahr in der U18 zeichnete sich durch einen vollen Wettkampfkalender aus. Denn mit Beginn der Freiluftsaion hieß es für mich: „die 4,30m im Stabhochsprung knacken“. Damit hätte ich die DM-Norm für dieses und nächstes Jahr sicher. Aus diesem Grund waren die Wochenenden der Monate Mai bis Juli von Stabwettkämpfen ausgefüllt. Hinzu kamen 5-6 Trainingseinheiten pro Woche, darunter ein Training am Landesstützpunkt in Stuttgart. Zwei besonders wichtige Ereignisse in diesem Jahr waren zum einen die Süddeutschen Meisterschaften (SDM) in St. Wendel im Saarland, sowie mein Saisonhöhepunkt, die Deutschen Meisterschaften (DM) in Bochum-Wattenscheid (Nordrhein-Westfalen), unter Coaching meines Landestrainers: Bei den SDM wurde ich mit einer PB von 4,40m und einem knappen vierten Platz belohnt. Mit einer Höhe von 4,30m und Platz 7 gab ich mich bei der DM zufrieden. Das Besondere dieser beiden Tage waren jedoch nicht nur die Ergebnisse, sehr beeindruckt war ich von einer tollen Atmosphäre und einem fairen Umgang unter den Athleten. Auf das gesamte Jahr verteilt nahm ich an 26 Wettkämpfen teil, darunter 3 Mehrkämpfe. Es ließ sich insgesamt eine konstante Verbesserung von einem halben Meter feststellen. Abschließend möchte ich mich natürlich ganz herzlich bei meinem Trainerteam für Ihren unermüdlichen Einsatz bedanken. Ihr habt mich gefordert, gefördert und täglich motiviert. Das alles ist nicht selbstverständlich! Ich freue mich auf das, was vor uns liegt.

Philipp Sturm



**Auf die PLÄTZE...FERTIG.....
LOOOOS!**

**Mit Ihrer Vor-Ort-Apotheke
sind Sie schneller am Ziel!**



**Ihr
Betreuer
team**

Schloss  Apotheke

**Angela Banik e.K. | Tauchenweilerstr. 4 | 73457 Essingen
Tel 07365-91 91 00 | esotheke@aol.com**

www.schloss-apotheke-essingen.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8.00-12.00 | 14.00-18.30 Uhr

Mi und Fr 8.00-12.00 | 14.00-18.00Uhr | Samstag 9.00-12.00 Uhr

Im Rhythmus der Berge

Trail- und Ultra Running beim LAC



Mit der Premiere des Limes Trailruns im Rahmen der Essinger Panoramaläufe 2025 ist die Sparte Trailrunning beim LAC Essingen endgültig fest etabliert und wächst kontinuierlich. Der LAC und die Trailschmiede Ostalb als sportliche Vertreter der Region tragen damit nicht nur erste sportliche Früchte, sondern entwickeln sich zu einer festen Größe in der deutschen Trailrunning-Szene. Zahlreiche begeisterte Läuferinnen und Läufer, nationale wie internationale Erfolge sowie stetiges Wachstum zeugen von einer lebendigen und ambitionierten Gemeinschaft mit Zukunft. Ob in den Mittelgebirgen oder den Alpen – die Athletinnen und Athleten des LAC zeigten in der Saison 2025 erneut herausragende Leistungen auf den Trails und bewältigten unzählige Höhenmeter mit beeindruckender Ausdauer und Leidenschaft für unseren Sport. Dies zeigt sich auch anhand der starken Auf-



tritte bei renommierten Events wie dem Alptraum, dem Zugspitz Ultratrail, dem Walser Trail, der Golden Trail World Series im Pitztal, dem Mountainman sowie zahlreichen weiteren Events, bei denen unsere Läufer mit herausragenden Leistungen unsere Region und unseren Verein repräsentierten.

Besondere Dynamik entfaltet die enge Zusammenarbeit mit der Trailschmiede Ostalb, die durch die LAC-Mitglieder und langjährig erfahrenen Trailläufern Jürgen Kamrad und Marcus Baur koordiniert wird. Durch diese Synergie entstehen neue Impulse für die Förderung des Trailrunnings auf der Ostalb – sowohl im Breiten- als auch im kompetitiven Wettkampfsport (von Community Runs bis hin zu den neuen Trailrunning Wettbewerben auf der Ostalb). Die Community wächst stetig: Viele neue wie auch bekannte Gesichter tragen den Geist des Trailrunnings in der Verbundenheit mit der Natur und dem Entdecken abseits etablierter Wege weiter und sorgen für eine konstruktive, offene und motivierende Atmosphäre.

Ein sportliches Highlight war einmal mehr Lukas Schwella, der bei der Deutschen Meisterschaft im Ultratrailrunning in der Fränkischen Schweiz gegen starke nationale Konkurrenz einen hervorragenden 3. Platz in der Hauptklasse der Männer erzielte. Auch auf internationalem Parkett konnte er sich behaupten und etablieren – bei der Golden Trail World Series im Pitztal erreichte er einen beachtlichen Platz im Mittelfeld der Weltelite.

Blick nach vorn: Ultramarathon beim LAC Essingen

Neben dem Trailrunning nimmt auch der Ultramarathon zunehmend im Verein an Fahrt auf. Ziel ist es, diese Disziplin beim LAC Essingen langfristig zu verankern und etablie-



Christian EISELE

Steinmetz & Steinbildhauermeister

GRABMALE

NATURSTEINE

Essingen Tel. 07365 371 E-Mail: info@eisele-steinmetz.de

ren – mit individuellen Topleistungen sowie auch starken Teamaufritten bei Deutschen Meisterschaften über 50 km, 100 km, 6 Stunden und 24 Stunden sowie im Ultratrail. Die Austragung dieser Meisterschaften erfolgt durch die Deutsche Ultramarathon Vereinigung (DUV) in Kooperation mit dem Deutschen Leichtathletikverband (DLV). Aktuell wird die Einrichtung eines offiziellen DUV-Förderstützpunktes beim LAC Essingen geprüft und vorbereitet – ein Schritt, der das Profil des Vereins auf nationaler Ebene weiter schärfen würde.



Termine für 2026 (Ultramarathon – Deutsche Meisterschaften)

- 15.03.26 DM 50 km | Werderseelauf | Bremen
- 09.05.26 DM Ultratrail | Mountain Man (70 km, 4000+ hm) | Nesselwang
- 27.06.-28.06.26 DM 24h | Burginsellauf | Delmenhorst
- 22.08.26 DM 100km | 100km-Leipzig | Leipzig-Auensee
- 17.10.26 DUV 6h | VR-Bank 6h-Lauf | Schwindegg

Mehr zum Thema Trailrunning und Ultramarathon beim LAC Essingen und auf der Ostalb gibt es auf der LAC-Website unter „Sportangebote > Trailrunning“ und unter „Sportangebote > Ultramarathon“ (in Vorbereitung) sowie auf Instagram unter [@trail_schmiede_ostalb](https://www.instagram.com/trail_schmiede_ostalb).

Lukas Schwella

www.duoh.net

KREATIV UNTERWEGS.



MARKETING

SOCIAL MEDIA & SEO

DESIGN: PRINT & DIGITAL

FOTOGRAFIE

VON DER STRATEGISCHEN PLANUNG UND
IDEE BIS ZUR FINALEN UMSETZUNG.
WIR GEBEN IHREM UNTERNEHMEN EIN GESICHT.

DUCH
KREATIVBÜRO

Willkommen in der LAC SportWelt – da geht was!

Es ist nie zu spät neue Hobbies zu entdecken

Gesundheitssportler, ambitionierte Freizeitsportler oder Leistungssportler – in der LAC SportWelt findet jeder das passende Trainingsangebot. Auf 150 m² Trainingsfläche erwarten dich:

- moderne gesundheitsorientierte Fitnessgeräte
- Spinning-Räder zum Aufwärmen oder für das Ausdauertraining
- eine großzügige Freihantel- und Funktionsfläche
- zahlreiche Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Stäbe, Matten und mehr
- Möglichkeiten für Gleichgewichtsübungen mit Balancepads oder Slackline

Mit deinem persönlichen Zugangschip kannst du flexibel trainieren – 350 Tage im Jahr und über 80 Stunden pro Woche. Es gibt keine festen Kurszeiten oder starren Pläne – du trainierst dann, wenn es zu deinem Alltag passt. Voraussetzung für die selbstständige Nutzung ist eine ausführliche Einweisung durch unser qualifiziertes Trainer- und Betreuersteam. Auf Wunsch erhältst du zusätzlich individuelle Tipps für dein persönliches Training. Die Nutzung der LAC-SportWelt wird durch Kursangebote ergänzt, die angefragt werden können.

Mach den ersten Schritt – komm vorbei und entdecke, was in dir steckt. Schreibe bei Fragen einfach eine kurze E-Mail an sportwelt@lac-essingen.de

Rainer Strehle



LAC Essingen feiert glanzvollen Abschluss einer langen Saison

Martina Meissner führt LAC-Team zu EM-Erfolgen auf Madeira



In der ersten Woche der Europameisterschaft der Masters-Leichtathleten auf Madeira (Portugal) hatte sich Mehrkämpferin Martina Meissner zweimal Bronze gesichert. Zum Ausklang der Meisterschaften kamen am Wochenende nun noch Gold und Silber hinzu: Mit den deutschen Staffeln über 100 Meter (w45) und 400 Meter (w40) krönte die 45-Jährige ihre EM-Teilnahme. „Das hätte ich so nicht erwartet. Das ist unfassbar“, sagte die Athletin auf dem Weg zum Flughafen direkt nach dem letzten Staffelwettbewerb. „Ich bin erschöpft, aber überglücklich!“

Über 4x100 Meter der W45 war sie Startläuferin und holte mit Dana Prada, die im Siebenkampf Gold gewonnen hatte, Miriam Redlich und Kerstin Geers in 51,64 Sekunden Gold vor Großbritannien (52,45) und Spanien (52,87). Abschließend absolvierte sie noch die 4x400-

Meter-Staffel der W40. Mit Sinah Hänsler-Hug, Dana Prada und Yvonne Rückert reichten 4:01,91 Minuten zu Silber hinter Irland (3:59,34) und vor Polen (4:16,39). „Jetzt bin ich einfach nur müde“, sagte Meissner, die direkt nach Wettkampfung die Rückreise antrat. „Es ging alles Knall auf Fall, das muss ich jetzt erstmal verarbeiten“, sagte Meissner, die die Zeit in ihrer Athleten-WG genossen hat: „Wir haben uns so gut vertragen, haben viele Medaillen gewonnen, die Stimmung war immer gut. Es hat richtig viel Spaß gemacht.“

Andreas Deuschle, sportlicher Leiter des LAC Essingen, zeigte sich beeindruckt: „Martina hat das hervorragend gemacht.“ Als DLV-Teammanager war Deuschle 14 Tage in Madeira vor Ort im Einsatz und kümmerte sich um die deutschen Werfer. „Die ersten Tage war die Organisation schlecht, die Zeitpläne wurden

Staatlich anerkannte
Heilquelle

**Therme
Sauna
Wellness
Physikalische
Therapie**

**LIMES-
THERMEN
AALEN**

Auszeit vom Alltag.

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen
Telefon 07361 9493-0 | www.limes-thermen.de

 **Stadtwerke Aalen**
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.

nicht gehalten, ein Kugelstoßen ging so bis 5 Uhr morgens unter Flutlicht“, bemängelte Deuschle, der im Dauereinsatz und entsprechend erschöpft die Meisterschaft bilanzierte: „Aus deutscher Sicht bin ich sehr zufrieden, der Wurfbereich hat es rausgeholt.“ Viele Medaillen trugen die Werfer zum guten Gesamtergebnis bei.

Und eine besondere Ehrung übernahm Deuschle vor Ort noch stellvertretend: Rainer Strehle erhielt eine Urkunde für seinen Weltrekordlauf mit der deutschen 4x400-Meter-Staffel der M60 aus dem Vorjahr bei der WM in Göteborg (3:51,19 Minuten).

Mit dabei bei der EM in Madeira vom LAC Essingen war auch Kugelstoßer Bernd Schreiner, der mit 9,99 Metern Platz 23 (M55) belegte.

Benjamin Leidenberger



FIT für den Sommer

Individuelles Training in der LAC SportWelt

Carina und Johannes Bihlmaier stellen euch heute ein Trainingsprogramm vor um fit durch den Winter zu kommen. Das Training ist für Anfänger ausgelegt welche 2-3x in der Woche eine Stunde trainieren möchten. Für Fortgeschrittene gilt der selbe Trainingsplan nur mit erhöhter Intensität. Durch das Abwechslungsreiche Training in zwei Themen gesplittet bleibt den einzelnen Muskelgruppen ausreichend Zeit zur Regeneration.

Haben Sie Fragen melden Sie sich bei uns in der LAC SportWelt: sportwelt@lac-essingen.de

Wir empfehlen folgenden Trainingsplan für den Oberkörper:

Thema 1: Oberkörper

Übung 1 // Flachbankdrücken

Übung 2 // Bizeps / Curls

Übung 3 // geführte Klimmzüge

Übung 4 // Schulterpresse

Übung 5 // Kabelzug



Übung 3



Übung 4



Übung 5



Wir empfehlen folgenden Trainingsplan für den Oberkörper:

Thema 2: Rumpf und Beine

Übung 1 // Kniebeugen

Übung 2 // Beinpresse

Übung 3 // Beinstrecker

Übung 4 // Beinheben / Klimmzugstange

Übung 5 // TRX Band

Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4



Übung 5



Interview mit Simon Bayer

„Frust in Fokus verwandeln – mein größtes Learning“



Interview mit Simon Bayer vom LAC Essingen – Rückblick auf die Saison 2025

Simon, wie blickst du auf deine Saison 2025 zurück?

Die Saison war intensiv und herausfordernd. Bei den Deutschen Meisterschaften in Dresden konnte ich im Kugelstoßen den sechsten Platz erreichen. Trotz eines Fehlversuches gleich zu Beginn habe ich mich im letzten Versuch auf 18,82 Meter gesteigert und Bronze nur um 30 Zentimeter verfehlt. Das zeigt, wie eng es in diesem Sport oft zugeht.

Wie lief es sonst in der Saison?

In der Hallensaison war ich bei den Deutschen Meisterschaften auf Platz 5 und den Titel bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften holen, in der Freiluftsaison kam dann noch bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften der zweite Platz dazu. Besonders freut mich aber, dass ich in diesem Jahr wieder über die 20-Meter-Marke gestoßen bin – ein wichtiger Meilenstein für mich. Natürlich hätte ich gern eine DM-Medaille mitgenommen – aber ich bin aktuell Dritter in der deut-

schon Bestenliste. Und das als Vollzeit-Jobler. Das darf man auch mal würdigen.

Du hast vor den Meisterschaften von Herausforderungen gesprochen – was meinst du genau?

Die Wochen vor den Wettkämpfen waren mental und körperlich sehr anstrengend. Arbeit, viele Umstellungen und kaum Zeit zum Runterkommen haben mir viel abverlangt. Ich habe gelernt, dass es nicht immer perfekt laufen muss, damit man abgeliefert. Es liegt in meiner Verantwortung, im richtigen Moment da zu sein – auch wenn die Selbstsicherheit mal fehlt. Ich habe's durchgezogen, trotz allem. Frust in Fokus verwandeln – das war mein größtes Learning.

Wie wichtig ist dir der Verein und dein Trainer dabei?

Sehr wichtig. Mein Trainer Jan Jeuschede und der LAC Essingen haben mich großartig unterstützt. Ohne sie wäre vieles nicht möglich gewesen.

Neben deinen eigenen Wettkämpfen bist du auch im Nachwuchstraining aktiv – wie kam es dazu?

Ich bringe mich gerne mit meinem Wissen ins Training des Nachwuchses ein. Es macht mir Spaß, junge Talente zu fördern und etwas zurückzugeben. So wächst nicht nur der Verein, sondern auch ich persönlich an dieser Aufgabe.

Was nimmst du aus der Saison mit – und was sind deine Ziele für die Zukunft?

Klar ist: Ich mache weiter. Der Blick geht nach vorne. Der Sport lehrt dich Demut – aber auch, dass sich Beharrlichkeit auszahlt. Ich freue mich auf 2026.

Simon Bayer



Gärten, in denen Sie sich wohlfühlen
Planen
Bauen
Pflegen

THOMAS HALD



Garten- und Landschaftsbau Tel.: 07365/6446

Holunderweg 7

73457 Essingen

Mobil: 0174/2491349

E-Mail: Thomas-Hald@web.de

LAC LaufTREFF - da läuft was

Rückblick auf das Jahr 2025



Das Jahr 2025 war für unseren Lauftreff geprägt von sportlichen Erfolgen und gemeinschaftlichen Erlebnissen. Mit viel Engagement und Begeisterung haben unsere Mitglieder an zahlreichen regionalen sowohl auch deutschlandweiten Laufevents teilgenommen.

WIR sind immer aktiv

Unsere wöchentlichen Trainingseinheiten montags und mittwochs bildeten das Fundament für alle Erfolge. Bei Wind und Wetter und auch heißen Sommertemperaturen trafen sich unsere Läuferinnen und Läufer, um gemeinsam zu trainieren, sich auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Besonders stolz sind wir auf die erfolgreichen Teilnahmen an regionalen Laufevents wie dem Ostalb-Laufcup, dem Heidenheimer Zeitung-Landkreis-Laufcup, Stadt-Land-Fluß-Laufcup oder dem Aalener Stadtlaf, bei denen oft Podiumsplätze errungen wurden. Bei deutschlandweiten Veranstaltungen wie dem Halbmarathons in Berlin, Freiburg, Hamburg oder Karlsruhe konnten persönliche Bestleistungen erzielt werden.

Nicht nur Laufen steht bei uns auf dem Programm

Ein weiterer Höhepunkt war die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen. Einige Mitglieder stellten sich den Anforderungen und konnten erfolgreich ihre Leistungen unter Beweis stellen. Auch bei den Arbeitseinsätzen zeigten sich unsere Mitglieder von ihrer tatkräftigen Seite – sei es bei der Mitorganisation von Veranstaltungen, Kuchenspenden oder der Unterstützung anderer Vereinsaktivitäten. Neben dem sportlichen Aspekt kam auch das Feiern nicht zu kurz. Unser Sommerfest war ein voller Erfolg – da Petrus uns gut gestimmt war, konnten wir im Stadion grillen und einen schönen Abend miteinander verbringen. Bei unserer Weihnachtsfeier blicken wir in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam auf die Highlights des Jahres mittels einer Foto-Diashow zurück.

Ein besonderes Highlight war uns Jahresabschluss Ende Oktober: Die gemeinsame Fahrt von 16 Läufern und Läuferinnen nach Dresden, verbunden mit der Teilnahme am Halbmarathon und Marathon. Dieses Event



versprach nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern war auch ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis.

Unser Fazit

Das Lauf-Jahr war geprägt von Bewegung, Gemeinschaft und Erfolg. Unser LAC-Lauftreff lebt durch die Freude am Laufen und das Miteinander, deshalb sind uns neue Gesichter jederzeit immer herzlich Willkommen.

Ines Weidener



Kraft, Technik und Ausdauer vereint

Blockwettkampf – Vielseitigkeit im Mittelpunkt



Wie in anderen Sportarten auch ist in der Leichtathletik die Gewinnung und Ausbildung von Nachwuchsathlet/innen von zentraler Bedeutung. Grundsätzlich sollen junge Sportler/innen umfassend und vielseitig ausgebildet und eine zu frühe Spezialisierung vermieden werden. Neben der Freude an der Sportart soll aber auch ein gewisser Leistungsgedanke vermittelt werden, und um dieses Anliegen zu fördern, gibt es altersgerechte Wettkämpfe, die zum einen die Breite der möglichen Disziplinen abbilden und zum anderen es ermöglichen, persönliche Vorlieben zu berücksichtigen.

Auf württembergischer Ebene gibt es dafür den Blockwettkampf U14, der dieses Jahr in Essingen stattfand und zahlreiche Wettkämpfer/innen zur Teilnahme motivierte. Die Wettkämpfe sind nach Geburtsjahrgang und Geschlecht getrennt, so dass folgende Gruppen gebildet werden: M12, M13, W12 und W13. Jede/n Teilnehmer/in aus diesen Gruppen kann aus drei verschiedenen Fünfkämpfen je nach individueller Stärke wählen: Block

Sprint/Sprung, Block Lauf und Block Wurf. Bei allen drei Blöcken sind 75m-Lauf, 60m-Hürdenlauf sowie Weitsprung zu absolvieren. Im Block Sprint/Sprung kommen Hochsprung und Ballwurf hinzu, im Block Lauf Ballwurf und 800m-Lauf sowie im Block Wurf Diskuswurf und Kugelstoßen. Die einzelnen Leistungen werden in Punkte umgerechnet und addiert, so dass sich ein Gesamtpunktestand nach fünf Disziplinen ergibt, der die Rangfolge der Teilnehmer/innen abbildet.



Die Platzierungen waren hart umkämpft, im Block M13 Sprint/Sprung gab es sogar zwei punktgleiche Sieger mit jeweils 2301 Punkten. Bei über 600 Zuschauer und 240 Teilnehmer/innen, war die Veranstaltung bei idealen äußeren Bedingungen ein voller Erfolg. Besonders lobenswert war auch der vorbildliche Einsatz der zahlreichen Helfer/innen des LAC Essingen, von der organisatorischen Leitung, an den Wettkampfstätten oder im Wettkampfbüro bis hin zum Catering, ohne die eine Veranstaltung in dieser Größenordnung nicht möglich wäre.

Ludwig Wolf



Ihr Partner für finanzielle Sicherheit

- > Altersvorsorge
- > Gesundheitsvorsorge
- > Baufinanzierung
- > Geldanlagen
- > Versicherungen



Allfinanz
Deutsche Vermögensberatung
 Vermögensaufbau für jeden!

Büro für Allfinanz
 Am Obertor 7 72622 Nürtingen
Andreas Deuschle
 Handy 01727328396
 Andreas.Deuschle@Allfinanz.ag

WAS TUN NACH DEM ABI?



Bewirb dich für ein FSJ im Sport

Worauf wartest du?



SENDE DEINE BEWERBUNG AN

LAC Essingen e.V.
Am Schönbrunnen 2
73457 Essingen

oder per Mail an
geschaeftsstelle@lac-essingen.de



**LeichtAthletikClub
Essingen e.V.**

Ab dem 01.09. bieten wir

- die Möglichkeit, dein Hobby zum Beruf zu machen
- Lehrgang zum Erwerb der C-Übungsleiterlizenz
- angemessene Vergütung
- Betreuung von Trainingsgruppen
- Mitarbeit und Organisation von Sportevents
- Trainingslager in Cervia

Du hast...

- eine motivierte und eigenständige Arbeitsweise
- Hohes Sportinteresse (Vorerfahrungen im Leichtathletik sind kein muss)
- Geschicklichkeit im Umgang mit Kindern
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Sicherer Umgang mit Word und Excell



Freiwilliges Soziales Jahr
im Sport



LAC international laufend

Zwischen Großstadtflair und Naturlauf



Der Mythos Marathon lebt – und im LAC Essingen erfreuen sich Marathon und Halbmarathon ungebrochener Beliebtheit. Ob es die legendären World Majors wie Tokio, Boston oder Berlin sind, nationale Klassiker wie Frankfurt, Dresden, Hannover, Freiburg und Ulm, oder reizvolle Strecken mit Urlaubsflair wie in Sevilla – unsere Läuferinnen und Läufer sind dabei. Für viele geht es dabei nicht nur um Zeiten und Platzierungen, sondern um das Erlebnis: das gemeinsame Trainieren, das Kribbeln vor dem Start, die besondere Atmosphäre auf den Straßen der Städte – und das Glücksgefühl im Ziel. Der Weg dorthin ist oft ebenso bedeutsam wie das Rennen selbst: lange Vorbereitungen, Teamgeist und gegenseitige Motivation prägen die Wochen und Monate vor dem Start.



Dass der LAC mittlerweile regelmäßig mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf nationalen und internationalen Straßen vertreten ist, zeigt die große Lauleidenschaft im Verein. Ganz gleich ob Marathon-Neuling oder erfahrener Tempomacher – die Begeisterung verbindet.

Die Strecken mögen verschieden sein, doch eines bleibt gleich: das Gefühl, Teil von etwas Besonderem zu sein.



DM Blitzlichter 2025

Deutsche Meisterschaften 2025





BEMER – Ein sportliches Highlight mit Premiere

Gemeinsam mit dem LAC für fitte und gesunde Mitarbeiter



Janine Müller unterstützt den LAC Essingen und seine Athletinnen und Athleten bereits seit Anfang 2024 erfolgreich mit der BEMER-Technologie bei der Regeneration – und verhilft ihnen so zu Höchstleistungen. Im September 2025 wurde erstmals beim LAC Essingen der AOK-Firmenlauf ausgetragen – ein Event, das Unternehmen der Region zusammenbrachte, um Teamgeist, Bewegung und Gesundheit zu fördern. Ein perfektes Zusammenspiel von Sport und Gesundheit, kombiniert mit modernster Technologie – ganz im Sinne von BEMER. Wir waren mit unserer BEMER Regenerations- und Energietankstelle vor Ort und haben nicht nur die Sportler unterstützt, sondern auch den Mitarbeitenden und Führungskräften ein Tool vorgestellt, das für alle geeignet ist – für sportlich Aktive ebenso wie für weniger Bewegungsfreudige – mit wenig Zeitaufwand und gleichzeitig hocheffektiv.

Sport & Arbeitsleistung – eine starke Verbindung

Dass regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System stärkt, Stress abbaut und die Konzentration verbessert, ist wissenschaftlich belegt. Auch beim Firmenlauf in Essingen war zu spüren: Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich wacher, motivierter und leistungsfähiger im Job. Stefanie K. (Läuferin, Produktion, BEMER-Nutzerin): „Nach dem Training nutze ich BEMER zur Regeneration – dadurch fühle ich mich schneller wieder fit und kann auch bei der Arbeit konzentrierter und leistungsfähiger sein.“

BEMER im Sport – bewährt beim LAC Essingen

Seit Anfang 2024 setzt der LAC Essingen BEMER erfolgreich im Training und in der Regeneration seiner Athletinnen und Athleten ein. Die Wirkung ist deutlich spürbar – schnellere Regeneration, weniger Muskelkater, bessere Schlafqualität, mehr Energie im Training und eine geringere Verletzungsgefahr. Diese positiven Erfahrungen lassen sich optimal auf den Arbeitsalltag übertragen: Denn auch im Berufsleben brauchen Körper und Geist Regeneration, um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben – egal ob im Büro oder in körperlich stark belastenden Berufen. Genau hier ist BEMER die ideale Ergänzung – nicht nur für Sportvereine, sondern auch für jedes Unternehmen.

Gesundheit für alle – auch ohne Sportschuhe

Nicht jede oder jeder läuft gern. Aber auch für Mitarbeitende, die aus zeitlichen Gründen oder wegen körperlicher Einschränkungen keinen Sport treiben, gibt es mit BEMER eine

einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. Die Technologie unterstützt die Mikrozirkulation – die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen. So werden die Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, während Stoffwechselendprodukte wie Laktat oder Kohlendioxid schneller abtransportiert werden. Das Ergebnis: Die rund 80 Billionen Zellen im Körper können besser arbeiten – für mehr Energie, schnellere Regeneration und ein gesteigertes Wohlbefinden. Schon acht Minuten Anwendung können spürbare Effekte bringen. Anke P. (Buchhaltung, BEMER-Nutzerin): „BEMER gibt mir meine 8 Minuten Auszeit – abschalten, wie ein Power-Nap, einfach Regeneration auf Knopfdruck. Meine Rücken- und Nackenschmerzen sind schneller weg und nach der kurzen Pause kann ich wieder voll durchstarten.“

BEMER im betrieblichen Alltag

Immer mehr Unternehmen integrieren BEMER in ihre betrieblichen Gesundheitsprogramme. Die Geräte sind platzsparend, intuitiv zu bedienen und lassen sich problemlos in den Arbeitstag einbauen. Gerade nach intensiver



Arbeit oder körperlicher Belastung – nicht nur beim Firmenlauf – kann die Anwendung helfen, die Regeneration zu beschleunigen und Schmerzen sowie Muskelkater zu reduzieren. So wird BEMER zum Bindeglied zwischen sportlicher Aktivität und nachhaltiger Gesundheitsvorsorge im Berufsalltag. Peter D. (Logistik, Firmenlauf-Teilnehmer): „Nach dem Lauf habe ich BEMER ausprobiert – am nächsten Tag war ich überraschend fit. Ganz anders als sonst einen Tag nach dem Laufen.“

Der Firmenlauf hat eindrucksvoll gezeigt: Bewegung verbindet – und sie steigert die Leistungsfähigkeit.

Die erfolgreichen Erfahrungen mit BEMER im Sportverein unterstreichen, dass die Technologie nicht nur für Athleten wertvoll ist, sondern auch in jedem Unternehmen eine echte Bereicherung für die Mitarbeitergesundheit darstellen kann. Ob beim Laufen, im Büro oder in der Mittagspause: Mit BEMER können Arbeitgeber sicherstellen, dass wirklich alle Mitarbeitenden von Gesundheitsförderung profitieren – egal, ob sie im Laufschrift durchs Ziel gehen oder lieber entspannt regenerieren. Bringen Sie mit BEMER die Power der Regeneration in Ihr Unternehmen – für gesündere, motiviertere und leistungsstärkere Teams!



Weitere Infos bei:

Janine Müller – Experte für die Physikalische Gefäßtherapie BEMER. Sie unterstützt Unternehmen dabei, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Ob als Teil der betrieblichen Gesundheitsprävention, zur Steigerung des Wohlbefindens im Arbeitsalltag oder als Unterstützung bei der Regeneration nach Belastungen – BEMER bietet Lösungen für gesunde, motivierte und leistungsstarke Mitarbeitende. Denn: Die Mitarbeitenden sind das größte Ka-

pital eines Unternehmens. Wer in ihre Gesundheit investiert, schafft die Basis für Motivation, Leistungsfähigkeit und nachhaltigen Erfolg des gesamten Unternehmens.

Melden Sie dich JETZT für ein kostenloses Beratungsgespräch.

Handy: +49 177-491 5555

Instagram: janine_mueller.bewusstgesund

Mail: bemer@mueller-janine.com

Janine Müller

MW KÜNZLER Sport
Sport- und Therapiegeräte - Saunen - Solarien
- Vertrieb und Service -

www.kuenzler-sport.de



Gestaltung

DIE ETWAS Digitale Medien
ANDERE ART
ZU WERBEN!

Druck

Kreative Konzepte

Breslauer Straße 1
73457 Essingen
info@promac4u.de
www.promac4u.de
Tel. 07365 **922088**

WERBEAGENTUR
PROMAC (4U)
MEDIEN PRODUCTION GMBH

Mitglieder berichten

Rückblick auf meine Saison 2025



Vom Teller Wäscher zum sechsten Platz bei den Deutschen-Meisterschaften. So oder so ähnlich lässt sich meine letzte Saison wohl beschreiben. Was mit müden Beinen nach dem Trainingslager begann, entwickelte sich Schritt für Schritt zu einer Reise voller Überraschungen, Höhen und auch Rückschläge. Nach unserem Trainingslager in Cervia startete die Saison für mich zunächst sehr schwer. Der Körper war noch müde und die ersten Wettkämpfe liefen entsprechend zäh. Umso überraschender kam mein vierter Start beim Blue Sky Blue Track Meeting in Schorndorf, wo ich über 200m eine Zeit von 21,81 Sekunden laufen konnte – obwohl ich über die 100m weiterhin Probleme hatte, meine Leistung auf die Bahn zu bringen. Dieses Muster zog sich durch die Saison: Auf 200 m konstant gute Zeiten, auf 100m eher schleppend. Dennoch konnte ich mich relativ früh über beide Strecken für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren, was mir viel Druck nahm. Ein echtes Highlight waren die Baden-Württembergischen Meisterschaften, bei denen ich sowohl über 100m als auch über 200m den Titel holen konnte – völlig unerwartet, da ich nicht als Titelanwärter ins Rennen gegangen war. Das war ein großartiges Gefühl und hat mir viel Selbstvertrauen für die Deut-

schen Meisterschaften gegeben. Dort lief es über 100m leider nicht wie erhofft: Mit 11,00 Sekunden musste ich bereits im Vorlauf die Segel streichen. Am Tag darauf über 200m konnte ich meine Form jedoch bestätigen. Mit 21,70 Sekunden gewann ich meinen Vorlauf und qualifizierte mich fürs A-Finale, wo ich schließlich mit 21,83 Sekunden den sechsten Platz belegte.

Auch wenn nicht alles perfekt lief, bin ich mit meiner Saison sehr zufrieden. Vor allem die Erfahrungen auf nationaler Ebene haben mir gezeigt, wo ich stehe und woran ich weiterarbeiten kann. Mit diesen Eindrücken freue ich mich auf die kommenden Jahre und alles, was noch vor mir liegt.

Pascal Ilzhöfer



TEAM 7

WIR HABEN UNS MIT DEM
BESTEN DESIGNER DER WELT
ZUSAMMENGETAN: DER NATUR.

- it's a tree story.



cubus pure Home Entertainment, www.team7.at



Möbel Allgeyer

Schlossstraße 15, 73433 Aalen-Wasseraffingen,
Telefon (0 73 61) 7 15 98, info@moebel-allgeyer.de

Einrichten. Wohnen. Leben.

WÖLPERT

Ihr starker
Baustoffpartner
20 mal in Süddeutschland!



WÖLPERT

WÖLPERT

Holzweimer Str. 10
73037 Göggingen
Tel. 07161 60009-0

GP-W 5108



#woelperts_welt
#teilvonuns

www.woelpert.de

