

Menschen der Woche



Norbert Vötterl und Stefan Weidle

Den Deutschen Metallbaupreis für die Wangener Firma Biedenkapp haben **Norbert Vötterl** (rechts) und **Stefan Weidle** im Rahmen des Metallkongresses in Würzburg und vor über 300 Gästen entgegen genommen. Den Sieg in der Kategorie Sonderkonstruktionen gab es für die „Gestaltung des Teil-Bühnenbilds ‚Kopf‘ für die Oper Rigoletto bei den Bregenzer Festspielen 2019/20.

Susanne Pfeffer sucht Ehrenamtliche

Koordinatorin **Susanne Pfeffer** sucht Ehrenamtliche für das Logistikteam der vier Tafeln im Altkreis Wangen. Wer Interesse hat, meldet sich unter Telefon: 0 75 22 / 7 07 51 18.



Sylvia Garcia Gonzalez holt zwei Medaillen

Bei den Karate-Weltmeisterschaften in Bregenz kämpfte **Sylvia Garcia Gonzalez** aus Wangen in zwei Klassen und erreichte sowohl einen Weltmeistertitel als auch eine Drittplatzierung.



Lothar Bank ist neuer Vereinsmeister

Unter 110 ausgestellten Kaninchen hat sich **Lothar Bank** bei der Kleintierschau des Vereins Leutkirch-Urlau mit seinen Hasenkaninchen rotbraun an die Spitze gesetzt und errang mit 387 Punkten den Titel des Vereinsmeisters 2019. Mit nur einem halben Punkt weniger platzierten sich die Rassen Castor Rex (Kilian Gaile) sowie Farbenzwerge wildfarben (Daniel Christ) dicht dahinter.

Mit dem Fahrstuhl zwei Stockwerke höher

Ziel von Weltcupskispringerin Agnes Reisch: Im Gesamtweltcup unter den Top 15 zu landen



Agnes Reisch springt bei den deutschen Meisterschaften in Klingenthal auf Platz drei. Foto: Ralf Lienert

Weltcupskispringerin **Agnes Reisch** geht für den WSV Isny an den Start. Die 20-Jährige ist bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Sonthofen angestellt und kann sich somit zu 100 Prozent auf den Sport konzentrieren. Im Interview spricht Reisch, die gebürtig aus Missen stammt, über den Druck, immer besser zu werden zu wollen, ihre Meinung zu Dopingkontrollen und ihr Ziel im Gesamtweltcup unter die Top 15 zu springen.

VON NICOLE MÖLLENBROCK

Wie sieht Ihre Trainingswoche konkret aus?

Ich trainiere täglich: Montag, Mittwoch und Freitag wird Kraft und Athletik trainiert. Dienstag und Donnerstag ist Sprungtraining dran und Samstag ist Joggen und Koordinationstraining angesagt. Zusätzlich dehne ich mich jeden Tag 30 Minuten, plus drei Mal in der Woche 30 bis 45 Minuten Rumpf- und Stabilisationstraining, Regenerationsläufe werden individuell gemacht: 2 bis 5 Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten.

Wie sieht es bei den Wettkämpfen aus?

Hier wird das Training etwa zur Hälfte reduziert und am Donnerstag und Freitag findet das Training und die Qualifikation statt. Samstag und Sonntag ist dann Wettkampf. Der Montag wird meistens zur Regeneration genutzt.

Wie bereiten Sie sich mental und körperlich auf die Wettkämpfe vor?

Mental mache ich sehr viel Visualisierungsübungen, ich gehe meinen Sprung mehrmals

durch. Ich versuche mich positiv aufzuladen, um mit dem Druck des Wettbewerbs klar zu kommen. Körperlich gehe ich Warmlaufen, Dehnen, und mache ein paar Trockensprünge und Imitationen. Hier fängt mein Trainer Rolf Schilli mich in seinen Armen auf und stemmt mich in die Luft.

Was ist das Spannende beim Skispringen?

Die Geschwindigkeit und das Fliegen in der Luft. Der Mensch träumt vom Fliegen, von Freiheit, von Kontrolle: All das erlebt ein Skispringer. Der Moment, wenn man wegspringt und Aufwind bekommt, ist unbeschreiblich, man fährt mit dem „Fahrstuhl“ zwei Stöcke höher als geplant.

Welchen Herausforderungen müssen Sie sich stellen?

Skispringen ist eine Sportart, bei der Gewicht eine große Rolle spielt. Ich baue schnell und leicht Muskeln auf, diese sind allerdings schwer. Meine größte Herausforderung ist es, ein perfektes Gewichtsmanagement zu betreiben, um ganz vorne im Weltcup mit zu springen.

Gibt es auch weniger schöne Aspekte beim Leistungssport?

Zum einen lastet auf jedem Sportler der Druck, immer besser zu werden, den Weltmeistertitel holen, jeden Tag 100 Prozent zu geben und den Ansprüchen von den Trainern und Fans gerecht zu werden.

Wie ist Ihre Meinung zu Dopingkontrollen?

Ich bin zu 100 Prozent gegen Doping. Deutschland hat das beste Dopingkontrollsystem

auf der Welt. Ich möchte mich hier ganz klar für Dopingkontrollen aussprechen. Ich bin absolut gegen Doping, allerdings ist es indiskutabel, dass es in anderen Nationen wenig Kontrollen gibt. In meiner Sportart gab es bis auf einen Russen, der Abführmittel genommen hat, keine Doping Vorfälle. Ich habe das Privileg eine Sportart zu betreiben, in der meines Erachtens Doping keine Rolle spielt.

Wie werden Dopingkontrollen durchgeführt?

Je nach dem, in welchem Kontrollsystem man ist, kann es sein, dass man jeden Tag jede Übernachtung eintragen muss. Dadurch kann man schwierig spontan etwas unternehmen. Außerdem ist da immer die Angst, verunreinigte Medikamente zu sich zu nehmen. Das bedeutet, dass ich erlaubte

Substanzen wie Nahrungsergänzungsmittel, Tee oder auch Medikamente zu mir nehme, diese aber von der Produktion zuvor noch unerlaubte Substanzen beinhalten können. Aber nur wenige Firmen lassen ihre Produkte testen.

Welche Ziele haben Sie sich für diese Saison gesetzt?

Ich möchte im Gesamtweltcup unter die Top 15 springen.

Welche großen Wettkämpfe stehen noch an?

Kein besonderen. Für mich gilt es, die komplette Weltcup-saison durch zu springen.

Was macht Sie persönlich glücklich?

Meine Familie, Freunde, Natur, Dankbarkeit und natürlich der Sport.

INFO Siege

- Beste bislang erzielte Erfolge von Agnes Reisch: 6. Platz Sommer Grand Prix Hinterzarten 2019
1. Platz Sommer Grand Prix Hinterzarten Mixed Team 2019
 1. Goldmedaille bei Juniorenweltmeisterschaften Team
 2. Silbermedaille bei Juniorenweltmeisterschaften Team
 1. Bronzenmedaille bei Juniorenweltmeisterschaften Team
 3. Platz Deutsche Meisterschaft 2019
 - Deutsche Juniorenmeisterin 2017
 4. Platz Youth Olympic Games, Silber & Broze im Team



Defekte Horizontalsperre Querdurchfeuchtung Ausblühungen Schimmelbefall

WIR SANIEREN IHRE FEUCHTEN WÄNDE IM KELLER ODER WOHNBEREICH OHNE AUSSCHACHTUNG - MIT 25 JAHREN GARANTIE!

Durch Feuchtigkeit in den Wänden entstehen Schimmel, Ausblühungen und Abplatzungen durch Salze; die Bausubstanz wird angegriffen. Besteht das Problem schon länger und bleibt unbehandelt, wird die Wohnqualität eingeschränkt. Der Wert der Immobilie wird dadurch nachhaltig gemindert.

Ob Eigenheimbesitzer, Architekt oder Hausverwaltung, wir als Fachbetrieb der BKM MANNESMANN AG sind Ihr schneller und zuverlässiger Ansprechpartner vor Ort. Als Experten für Gebäudetrockenlegung und Sanierung beseitigen wir Feuchtigkeit und Schimmel, kümmern uns um Bauwerksabdichtung, Innendämmung und Betonsanierung, damit Sie sich nicht nur in Ihren vier Wänden, sondern auch in Ihrer Haut wieder rundum wohl fühlen! Dazu erstellen unsere Bautenschutz Techniker vorab eine kostenfreie Schadensanalyse sowie ein detailliertes Angebot.

Bodenseeprojekte Andreas Decker
Rotkehlchenweg 27
88048 Friedrichshafen
Mail: bkm@bodenseeprojekte.com

UNSER KOSTENFREIES ANGEBOT

- ✓ Schadensanalyse
- ✓ Sanierungskonzept
- ✓ Unverbindliches Angebot



SIE SIND EIGENTÜMER UND HABEN PROBLEME MIT FEUCHTIGKEIT ODER SCHIMMEL IM KELLER ODER WOHNBEREICH?

Nutzen Sie als Eigentümer unseren Service der kostenlosen Schadensanalyse und lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot von uns erstellen.

FEUCHTE WÄNDE

NASSE KELLER



JETZT KOSTENLOSE SCHADENSANALYSE ANFORDERN! DIREKT ANRUFEN! 07541 - 94 16 566

Web: www.bkm-friedrichshafen.de