

SPORT

TENNIS

Patty Schnyder am Zurich Open bereits ausgeschieden.

SEITE 26



FUSSBALL

So endeten die gestern Abend ausgetragenen CL-Partien.

SEITE 27

Das Siegen noch nicht verlernt

Um den ehemaligen Kunstturner des STV Siebnen Pascal Bollmann ist es seit seinem Rücktritt als Profisportler etwas ruhiger geworden. Neuerdings darf er sich aber Strenflex-Weltmeister nennen. Der 33-Jährige gewann den «Fitness-Zehnkampf» in der Kategorie bis 65 Kilogramm.

Von Rahel Schiendorfer

Fitness. – Er hält Topmodels fit und bringt nebst Unternehmern und Führungspersonen rekonvaleszente Bundesliga-Fussballer wieder in Form. Am vorvergangenen Wochenende war Personal-Trainer Pascal Bollmann aber für einmal wieder in eigener Sache unterwegs: An den Strenflex-Weltmeisterschaften in Aarau gewann er in seiner Kategorie und wurde Gesamtzweiter.

Strenflex – der Zehnkampf der Fitnessbranche – gibt es seit fünf Jahren. «Die zehn Disziplinen basieren auf den drei Säulen Kraft (Strength), Ausdauer (Endurance) und Beweglichkeit (Flexibility) und «haben nicht viel mit Fitness-Wettkämpfen wie sie allgemein bekannt sind, zu tun», erklärt Bollmann. Das Wettkampfprogramm, bestehend aus Bankdrücken, Kniebeugen, Umsetzen und Stossen, Dips, Klimmzügen, Liegestützen, Rumpfbeugen, Cardio, Intervall-Parcours und Beweglichkeit, eigne sich für jeden. «In Aarau war sogar ein 71-Jähriger mit dabei. Jedem wird so die Möglichkeit geboten, sich mit Mitstreitern auf demselben Fitness-Level zu messen», meint der Personaltrainer und Fitnessinstruktur, der in Aarau 74 Liegestützen und 40 Klimmzüge in je 45 Sekunden schaffte.

Die Motivation fördern Ganz im Sinne des ehemaligen Kaderturners ist die Idee, die hinter dem Fitness-Zehnkampf steckt. Er glaubt, dass «dieser Wettkampf die Motivation eines jeden Einzelnen fördert.» Es sei denkbar, diesen Zehnkampf als festen Bestandteil in den



Der ehemalige Kunstturner Pascal Bollmann kehrte dem Profi-Sport vor sieben Jahren den Rücken. Heute ist er Personal-Trainer und wechselt doch noch ab und zu – erfolgreich – die Fronten.

Bild Michèle Fasler

Schulsport zu integrieren. «Das Ziel einer solchen WM ist es denn auch, die Sportart Strenflex bekannter zu machen», meint der «Berufs-Motivator», der unter anderem dem Schweizer Topmodel Sarina Arnold hilft, ihre Figur in Form zu halten, und dem derzeit beim Grasshoppers-Club Zürich spielenden Bundesliga-Fussballer Matthias Langkamp während seines «Schweizer Abstechers» zur Seite steht.

Das Hobby zum Beruf gemacht Seiner eigenen Turnerkarriere trauert Bollmann nicht nach. Im Gegenteil: «Es war eine tolle und lehrreiche Zeit. Auch heute habe ich noch Kontakt zu einigen ehemaligen Kaderkollegen. Für mich war es damals einfach an der Zeit, aufzuhören», sagt der Altdörfli, der 1994, 1995 und 1997

an der WM teilnahm und dem Kunstturnen vor sieben Jahren den Rücken kehrte. Wettkampfteilnahmen wie jene in Aarau sind heute denn auch eher die Ausnahme. Das Schöne an den wenigen Wettkämpfen, an denen der Märchler heute noch teilnimmt, sei die Tatsache, dass er auch mal etwas für sich mache, und für einmal er derjenige sei, der in gewissen Situationen seinen «inneren Schweinehund» überwinden müsse.

Mit seiner Arbeit als Personal-Trainer und Online-Shop-Betreiber sei er allerdings ziemlich ausgelastet. «Es ist ein zeitaufwändiger Beruf, der relativ unregelmässige Arbeitszeiten mit sich bringt. Ich betreue viele meiner Kunden in deren Freizeit, sprich mittags und abends. Zu den Hausbesuchen kommen noch Einsätze in Fitnessstudios. Dennoch sehe ich es als

Privileg, dass ich nach meiner Karriere als Kunstturner mein Hobby quasi zum Beruf machen konnte», meint Bollmann, der von 1991 bis 1999 im Kunstturn-Nationalkader aktiv war und sich im Jahr 2000 zum Naturarzt NVS ausbilden liess. Vor kurzem schloss er zudem sein Betriebswirtschaftsstudium an der Universität Zürich ab. Auch nach der Beendigung seiner Kunstturner-Laufbahn, war es dem Märchler wichtig, weiterhin Sport zu treiben. Als verbissenen «Fitness-Guru», der sein ganzes Leben der körperlichen Betätigung verschrieben hat, sieht sich Bollmann indes nicht. «Ich finde es wichtig, dass man auf sich und seinen Körper achtet. Aber es kommt vor, dass auch ich mal ein wenig über die Stränge schlafe», gibt er zu, «wenn auch vielleicht etwas seltener, als andere.»

SCS: Junioren-F-Turnier am Samstag

Fussball. – Am kommenden Samstag, 21. Oktober, findet auf dem Sportplatz Ausserdorf in Siebnen das vom SC Siebnen organisierte regionale Junioren-F-Turnier statt. Über 150 Kinder nehmen an diesem Anlass teil. Aufgeteilt in 16 Mannschaften spielen sie um den Turniersieg in verschiedenen Kategorien. Es ist im Prinzip eine kleine Fussball-WM für die Sieben- bis Zehnjährigen, und auch die Zuschauerkulisse wird dementsprechend gross sein.

Test für die Trainer

Selbstverständlich ist es auch ein Test für die vielen ehrenamtlichen Trainer um herauszufinden, ob das im Training Geübte auch umgesetzt werden kann. Die Freude am Spiel steht jedoch an erster Stelle. Das Turnier beginnt um 10 Uhr und wird kurz nach 14 Uhr zu Ende sein.

Der SC Siebnen und die bestens bewährte Festwirtschaft freut sich auf Ihren Besuch. Über die Durchführung des Turniers bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 055/1600 ab 8 Uhr Auskunft. (eing)

«Sportkalender»

Jeweils freitags werden in unserer Zeitung die verschiedenen, für die Öffentlichkeit interessanten Daten der Sportveranstaltungen in übersichtlicher Form präsentiert. Auf einen Blick wird ersichtlich, was die Vereine X und Y bis zum darauf folgenden Donnerstag anbieten. Wichtig: Alle Daten, welche in diesen Sportkalender Aufnahme finden sollen, sind als separate Datei jeweils bis spätestens Mittwoch, 9 Uhr, per E-Mail der Redaktion sport@hoefner.ch oder sport@marchanzeiger.ch zuzustellen. Später eintreffende Manuskripte werden nicht veröffentlicht; ebenso erstellt die Redaktion aus den verschiedenen Einsendungen keine Sportkalender-Einträge. Bei allfälligen Fragen wenden Sie sich bitte an die Sportredaktion «Höfner Volksblatt» (Telefon 044 787 03 18). DIE SPORTREDAKTION

Schübelbacher Schützen wieder ZS-Mannschaftsmeister

Bei der Zentralschweizer Mannschaftsmeisterschaft der 300-Meter-Schützen konnten die Chällen-Schützen ihren Titel erfolgreich verteidigen.

Von Fredy Züger

Schiessen. – Seit dem Jahre 2002 wurde alljährlich der Schwyzer Mannschaftsmeister erkoren. Dazu schossen die 300-Meter-Sektionen des Kantons Schwyz in Achtermannschaften, eingeteilt in verschiedenen Ligen mit Auf- und Abstieg, über das ganze Jahr verteilt jeweils vier Runden. Jeder Schütze hatte während ei-

nem bestimmten Zeitraum auf seinem Heimstand je zwei Passen zu zehn Schuss auf die A-Zehnerscheibe abzufeuern. Zweimal hiess bislang der Sieger dieser Konkurrenz FSG Ried-Muotathal und einmal schwanen die Gemeindegeschützen Schübelbach obenaus.

Nach dem grossen Erfolg wurde letztes Jahr die Mannschaftsmeisterschaft erstmals für die ganze Zentralschweiz sowie die Kantone Glarus und Tessin ausgeschrieben, was zu einer klaren qualitativen und quantitativen Steigerung führte. In der 1. Liga starteten heuer acht Mannschaften und in der 2. Liga nahmen zwei Gruppen mit je acht Formationen die Kon-

kurrenz auf. In der 3. Liga waren in vier Gruppen ebenfalls je acht Equipen eingeteilt und in der 4. Liga bewarben sich in acht Gruppen insgesamt 83 Mannschaften um den Aufstieg.

Siegesresultat nochmals gesteigert Die GS Schübelbach beteiligten sich wiederum mit vier Formationen: Eine in der 1. und zwei in der 2. Liga sowie eine in der 3. Liga. Schübelbach 1 begann mit 1532 und 1542 Punkten vielversprechend und steigerte sich nach 1529 zum Schluss auf hervorragende 1445. Schliesslich konnten sie mit einem Vorsprung von satten 27 Zählern zum Sieger der 1. Liga, vor

der FSG Ried-Muotathal und dem SV Ibach-Schönenbuch, und damit zum zweitenmal als Zentralschweizer Mannschaftsmeister ausgerufen werden. Das Total von 6148 Punkten (Vorjahr 6124) entspricht einem Pas-sendurchschnitt von ausgezeichneten 96.06 Zählern.

Schübelbachs Reserven verpassten im guten zweiten Rang der Gruppe B in der 2. Liga mit 54 Zählern Rückstand auf die SG Trachslau den Aufstieg punktemässig allerdings klar. Mit 5972 (5969) erreichten sie einen Schnitt von 93.31 Ringen. Die dritte Chällen-Mannschaft konnte nicht mehr ganz an die Resultate des Vorjahres (5838) anknüpfen und muss als

Achter der Gruppe A mit einem Total von 5796 (90.56) den sofortigen Wiederabstieg in die 3. Liga antreten. Die vierte Garnitur schliesslich steigerte sich auf 5703 Ringe (89.11), erreichte damit Rang fünf ihrer 3.-Liga-Gruppe C und damit den sicheren Klassenerhalt.

Es ist eigentlich schade, dass von diesem interessanten und sportlich hochstehenden Wettkampf, offenbar in Ermangelung eines Medienverantwortlichen, nicht mehr in der Lokalpresse bekannt wird. Alle Einzel- und Mannschaftsresultate können aber während des ganzen Jahres unter www.mannschaftsmeisterschaft.ch nachgelesen werden.

ANZEIGE

<p>Schnüriger Storen</p> <p>Schindellegi Telefon 044 784 42 35 Info@schnuerliger-storen.ch www.schnuerliger-storen.ch</p>	<p>Sonnenstoren</p> <p>Sonnenschirme Lamellenstoren Insektenschutzrollos Jalousiekläden</p> <p>Schlierheltsrolladen Torantriebe Reparaturdienst</p>	<p>STOBAG</p> <p>Schweizer Qualitätsprodukte</p>
---	--	---