

## Der nächste Gigant kommt nach Lauingen

Triathlon:  
Hawaii-Doppelsieger startet am 17. Juni

VON HANS GUSBERTH

**Lauingen** Es hat länger gedauert als sonst. Erich Gruber, Chef der Lauinger Triathleten, war schon sehr lange an ihm dran. Immer wieder hat Gruber angefragt, nachgebohrt, vorgesprochen. Doch Norman Stadler ist nach wie vor ein gefragter Star, auch wenn er seine aktive Karriere 2011 nach einer Herzoperation beenden musste. Mehr noch, er ist ein Gigant unter den deutschen Triathleten. Als erster Deutscher gewann Stadler den Ironman Hawaii, den berühmtesten Triathlon-Wettbewerb der Welt gleich zweimal: 2004 und 2006. Das hat danach bislang nur noch Jan Frodeno geschafft. 2005 verpasste Stadler das Siegetreppchen und musste nach zwei Reifendefekten Faris Al-Sultan den Vortritt lassen. Auch der Münchner war schon in Lauingen am Start, und zwar 2017. Zu Norman Stadlers Erfolgsserie kommen zahlreiche weitere Ironman-Siege rund um den Globus. Dabei waren es die Erfolge des ersten Deutschen, der auf Hawaii gewinnen konnte, die ihn Ende der 90er-Jahre vom Duathlon zum Triathlon wechseln ließen: Thomas Hellriegel, eben jenen Thomas Hellriegel, der 2016 ein Gastspiel in Lauingen gab.

Und so freut sich Erich Gruber „riesig, dass Norman Stadler nun endlich zugesagt hat“. Der Lauinger Chef-Triathlet verweist im gleichen Atemzug aber auch darauf, dass sich für die Wettkämpfe am 17. Juni bis dato schon 140 Ausdauerathleten angemeldet haben.

Zwar liegen die Teilnehmer von Mitteldistanz und olympischer Strecke noch deutlich vorn. Beim Volkstriathlon „kommt der Schub erfahrungsgemäß immer etwas später“, so Gruber, vor allem nachdem sich die Staffeln und Mannschaften aus Vereinen, Schulen, Firmen und Organisationen zusammengefunden haben. Zudem steht wieder ein Kindertriathlon am Samstag, 16. Juni, auf dem Programm.

Infos/Anmeldung unter triathlon.tvl.de



Der zweifache Hawaii-Sieger Norman Stadler startet im Juni in Lauingen.  
Foto: Armin Schamir



Einen heißen Tanz legte AL-Praktikantin Katharina Forstmaier (rechts) mit Dancit-Trainerin Sarah Lettieri (links) auf Parkett. Was bei „Let's Dance“ oft so einfach aussieht, erwies sich als echte Herausforderung.  
Foto: Marcus Merk

## Let's Dance mit mächtig Drillfaktor

Serie (3) „Dancit“ ist kein lockeres Tänzchen. Sarah Lettieri zeigt in ihrem Kurs, wie man mit einer Mischung aus Tanz und Fitness Ausdauer, Koordination und Muskeln aufbaut

*Es ist Fastenzeit, der Frühling kommt hoffentlich auch bald, und sie ist wieder da: unsere Serie „Fit wie ein Turnschuh“. Im Selbstversuch testen wir in den kommenden Wochen verschiedene Möglichkeiten, sich fit zu halten, und geben anhand unserer dabei gesammelten Erfahrungen Tipps. Anregungen zu sportlichen Kostproben nehmen wir gerne entgegen unter der E-Mail-Adresse sportredaktion.landbote@augsbu-ger-allgemeine.de*



VON KATHARINA FORSTMAIER

**Gersthofen** Grinsend schaut mich Sarah Lettieri über den großen Spiegel im Saal ihrer Tanzschule im Gersthofener Industriegebiet an, während sie zur Musik die Schritte vormacht. „Und hoch, hoch, hoch, da geht doch noch was. Und Rücken gerade.“ Angestrengt versuche ich, ihren Anweisungen zu folgen. Es ist gar nicht so einfach, sich die Reihenfolge zu merken und gleichzeitig richtig mitzumachen. Beim „Dancit“ sind Ausdauer und Koordination gefragt.

Erfunden wurde Dancit, die Mischung aus Tanz und Fitness, von Christian Polanc, der aus der Show „Let's Dance“ bekannt ist. Das Konzept dahinter ist ähnlich wie bei Zumba. „Nur nicht so viel Rumspringe. Man tanzt richtige Tänze, nur ohne Partner“, erklärt die Trainerin und Leiterin der Tanzschule. Tänze wie Cha-Cha-Cha, Samba, aber auch langsame Walzer werden

miteinander kombiniert und zu einer Mischung aus Tanzmusik und modernen Liedern getanzt. Dabei werden immer wieder kleine Kombinationen an Tanzschritten aneinandergereiht. Die Trainerin macht die Reihenfolgen vor, die ändern machen gleichzeitig nach – oder versuchen es zumindest.

Am Anfang kommt man da nicht immer gleich mit. Bis ich den Tanzschritt durchschaut habe, fängt Sarah Lettieri schon wieder mit der nächsten Kombination an. Vor allem, als die knapp zwei Dutzend Tänzer auf einmal ein paar komplizierte, große Schritte nach links machen, versuche ich hauptsächlich, niemandem im Weg zu stehen. „Da muss man am Anfang erst mal reinkommen“, weiß die Trainerin. „Geht doch“, lobt sie aber, als ich mir in den Tanz endlich eingepreßt habe. Sarah Lettieri kann aus Erfahrung sagen, dass es nicht lange dauert, bis man sich die Schritte merken kann. Damit es dann nicht zu einfach wird, kommen jede Woche neue Kombinationen dazu. „Nicht jede Stunde schaut gleich aus. Ich variere selbst die Lieder und Tänze, damit es nicht langweilig wird.“

Schon nach dem Aufwärmen komme ich ins Schwitzen. Die Sportart soll aber nicht nur für die Ausdauer und das Verbrennen von Kalorien gut sein, sondern eben auch, um seine Technik zu verbessern. Wer länger im Anfängerkurs war, kann aufsteigen und in den höheren Kursen ganze Choreografien lernen. „Das Ziel ist, dass es am Schluss aussieht wie bei ‚Let's Dance‘ – nur eben ohne Partner“, sagt Sarah Lettieri. Deshalb sei der

Kurs perfekt für Frauen, die ihre Männer nicht zum Tanzen bewegen können. Grundsätzlich sei der Solotanz aber für jeden etwas, der gerne Musik hört und sich bewegen will. „Man muss nicht einmal tanzen können. Man tut einfach etwas Gutes für den Körper.“

### Elastische Bänder sollen die Muskeln kräftigen

Nach ein paar Liedern weist die Trainerin ihre Schüler an: „Und jetzt holen wir mal die Bänder.“ Die Gummibänder heißen „Tone It Up“ und sollen die Muskeln kräftigen. Auf die Frage, ob die Bänder zum Warmmachen sind, antwortet die professionelle Tänzerin nur lachend: „Nein, zum Kaputtmachen.“ Das bekomme ich vor allem in den Armen zu spüren, nachdem die Bänder in einige Tankombinationen eingebaut wurden. „Arme strecken!“ Die Trainerin versucht, immer das meiste aus ihren Schülern herauszuholen. „Ich drill die Leute schon, aber ich weiß auch, wann es zu viel ist. Wenn mit vorher jemand von Gelenkproblemen erzählt, achte ich da natürlich drauf.“

Sarah Lettieri ist eine der zwei einzigen Master-Trainerinnen in Deutschland. Das bedeutet, dass sie andere Trainer für Dancit-Kurse ausbilden darf. Die Ausbildung sei nicht einfach und man müsse in einer Prüfung sein Talent beweisen. „So wird vermieden, dass einfach jeder auf die Menschheit losgelassen wird und machen kann, was er will“, erklärt die Ausbilderin. Wenn man also einen Dancit-Kurs besucht, kann man sich sicher sein, dass die Trainerin weiß, was sie tut.

„So, und jetzt habe ich euch noch einen Paso Doble mitgebracht, zur Feier des Tages“, sagt die Trainerin, als der Kurs fast zu Ende ist. Die Teilnehmer stöhnen. Sarah Lettieri muss lachen. „Den lassen alle.“ Natürlich bleibt die gute Laune der Kursteilnehmer bestehen und nach einer Minute ist auch der unbeliebteste Tanz überstanden.

Abschließend läuft noch ein Lied zum Dehnen und Abkühlen, damit die roten Köpfe wieder die Normalfarbe erreichen. Der Applaus am Ende zeigt aber, wie sehr die verschiedenen Menschen im Kurs diese eine Stunde Tanzen und Auspowern schätzen. Ein lockeres Tänzchen ist „Dancit“ jedenfalls nicht.

### Dancit kompakt

- **Für wen ist es geeignet?** Grundsätzlich für jeden. Von der Hausfrau, deren Mann ein Tanzmuffel ist, bis hin zum professionellen Tänzer, der sich fit halten will.
- **Wer sollte es besser sein lassen?** Kindern unter zwölf Jahren wird vom Kurs abgeraten. Menschen mit Gelenkproblemen sollten etwas vorsichtiger mitmachen.
- **Welche Ausrüstung brauche ich?** Sportkleidung und Turnschuhe. Die Bänder gibt es in der Tanzschule.
- **Wie viel kostet es?** Klub-Mitgliedschaft (ab 25 Euro/Monat) oder 10er-Karte (circa 100 Euro).
- **Wo kann ich es ausüben?** Dancit gibt es mittlerweile in ganz Deutschland an verschiedenen Tanzschulen.

## Mit einer Mannschaft weniger

A-Klasse Nordwest:  
Cosmos Aystetten II hat abgemeldet

**Landkreis** Mit einer Mannschaft weniger startet die Fußball-A-Klasse Nordwest in die Frühjahrsrunde. Der SV Cosmos Aystetten hat seine zweite Garnitur vom Spielbetrieb abgemeldet (wir berichteten). Alle bisherigen Ergebnisse wurden aus der Wertung genommen. Auf dem Spielermarkt tat sich kaum etwas. Alle Veränderungen auf einen Blick:

**ESV Augsburg**  
Trainer: Markus Ullmann. - Zugänge: keine. - Abgänge: Sebastian Hufmeier (TSV Täferlingen II), Johann Reisch (TSG Augsburg)

**FC Emersacker**  
Trainer: Manfred Müller, Michael Neher. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**FC Horgau II**  
Trainer: Dieter Käsmayr, Manuel Schmid. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SC Biberbach**  
Trainer: Johannes Schlumberger. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SpVgg Auerbach-Streitheim II**  
Trainer: Christian Schade. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SV Adelsried**  
Trainer: Sebastian Mayer. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SV Erlingen**  
Trainer: Dominik Bröll. - Zugänge: keine. - Abgänge: Markus Dürner (SV Münster), Florian Au-miller (pausiert), Bernd Hoffmann (verletzt), Christian Bestele (Ziel unbekannt)

**SV Gablingen**  
Trainer: Stefan Bergmeier, Ibrahim Yildirim Yilmaz. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SV Nordendorf**  
Trainer: Franz Schmalz. - Zugänge: keine. - Abgänge: Sam-Patrick Sament (SV Traisa), Philipp Dinger (Kariereende)

**SV Ottmarshausen**  
Trainer: Tomas Kohoutek. - Zugänge: Lucas Hackl (SV Cosmos Aystetten II). - Abgänge: keine

**SV Stettenhofen**  
Trainer: Christian Ullmann. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**TSV Ellgau**  
Trainer: Manuel Küfner. - Zugänge: Abdoullie Makalo (TKSV Donauwörth). - Abgänge: keine

**TSV Zusmarshausen II**  
Trainer: Dominik Steinle. - Zugänge: keine. - Abgänge: keine

**SV Cosmos Aystetten II** (zurückgezogen)  
Abgänge: Geanta (TSV Pöttmes), Mahalu, Andrei, Hulboaca, Tudor (alle TSV Neusäß), Cacoveanu, Madalin Husanu (beide FC Hochzoll), Ciobica (TSV Steppach), L. Hackl (SV Ottmarshausen)

## Sport kompakt

LEICHTATHLETIK

### Gebrüder Stiastry siegen beim AOK-Straßenlauf

Die Gebrüder Stiastry von der SpVgg Auerbach/Streitheim sind nicht zu stoppen. Beim AOK-Straßenlauf in Augsburg gewann der zwölfjährige Tobias in seiner Altersklasse U14 über fünf Kilometer in 21:57 Minuten, während sein achtjähriger Bruder Simon die U10 in 24:07 Minuten gewann. Roland Stiastry, der Vater der beiden, benötigte 24:44 Minuten. Einen hervorragenden zweiten Rang über zehn Kilometer in 39:45 Minuten in der Seniorenklasse M50 belegte Günther Tauber, Michael Knauer benötigte in M 20 44:25 Minuten. Unter den 70 Frauen kam Larissa Ischwan in 50:07 Min. auf dem 20. Platz in W20 ins Ziel. (koh)

## FC Kleinaitingen trumpt ganz groß auf

Volleyball Frauen bleiben die gesamte Saison ungeschlagen und steigen in die Bayernliga auf

**Kleinaitingen/Graben** „Unglaublich“, „megakrass“, „unbeschreiblich“, „gigantisch“ – aber am Ende einfach nur sprachlos sind die Volleyballerinnen des FC Kleinaitingen nach ihrem letzten Spieltag in der Landesliga Saison 2017/18. Nach den Siegen gegen den FC Penzing und MTV München war Trainer Fabian Gumpf der Erste, der während der letzten Auszeit beim 24:19, als sich alle schon feierten, in Tränen ausbrach und die Mädels für eine tolle Saison lobte.

Das erste Spiel gegen den FC

Penzing war trotz Ausrutscher im zweiten Satz und einem sehr nervösen Spielaufbau eine klare Angelegenheit. Im ersten Satz sah Penzing kein Land und schon zur ersten Auszeit stand es 10:5 für Kleinaitingen. Danach erlaubte man dem Gegner nur noch vier Punkte und machte den Sack mit 25:9 zu.

Satz Nummer zwei war dann das erwartete Spiel auf Augenhöhe, die Führung wechselte ständig, und am Ende hatte Penzing etwas mehr Glück und glich zum 1:1 aus. Die Sätze drei und vier spielte Kleinai-

tingen dann endlich sicherer. Die Nervosität war verflogen und die Gegner wurden kontinuierlich unter Druck gesetzt (25:14, 25:21).

Fabian Gumpf fasste die Marschrichtung vor dem Spiel gegen den MTV München nochmals zusammen: „Das ist unser letztes Spiel. Als Meister! Zu Hause! Egal, wer von euch auf dem Feld steht – wir kämpfen bis zum Umfallen und gehen hier heute ungeschlagen vom Feld.“ In den ersten beiden Sätzen war es das erwartete knappe Spiel. Am Ende konnten die FCK Damen 25:23 und

25:20 gewinnen. Der dritte Satz wurde dann ab dem Stand von 19:14 zu einer einzigen Party. Angefeuert von der bereits feiernden Auswech-selbank und den zahlreichen Fans zelebrierten jetzt alle jeden Punkt. Trotz oder gerade wegen dieser ausgelassenen Stimmung konnten die Münchner nur noch einen einzigen Punkt verbuchen. Der 18. Sieg war nach nur 71 Minuten unter Dach und Fach (25:15) und das letzte Saisonziel erreicht: ungeschlagener Meister in der Landesliga Süd/West zu sein. (pr)



Riesig war der Jubel nach dem Sieg gegen München, denn jetzt war klar: Der FC Kleinaitingen ist ungeschlagener Meister der Landesliga. Seit Wochen stand ja außerdem der Aufstieg in die Bayernliga fest.  
Foto: Reinhold Radloff