



SV Weißblau-Allianz München e.V.

Abteilung Leichtathletik

Unsere Abteilung in Zahlen

Abteilungsgründung: Januar 2008

Aufnahme Trainingsbeginn mit Bianca Meyer: März 2008

Anzahl Mitglieder: 43

Trainingseinheiten pro Woche: 1x 90 min.

Wettkampfteilnahmen: breites Spektrum (von 100 m Läufen bis zum Marathon)

Erfolge: mehrfache oberbayerische Platzierungen, deutsche Seniorenmeisterin, etc.

Unsere Abteilung in Worten

Die aktiven Sportler der Abteilung Leichtathletik haben unterschiedliche Leistungsniveaus und Trainingsschwerpunkte. Die Gruppe der regelmäßig Trainierenden setzt sich aus Freizeitsportlern zusammen, die sich ein Mal die Woche sportlich betätigen wollen, ebenso wie aus Kolleginnen und Kollegen, die sich leistungsorientiert auf Wettkämpfe vorbereiten. Ein besonderes **Qualitätsmerkmal** von Bianca Meyer ist die Fähigkeit, diese **sehr heterogene Gruppe so zu trainieren**, dass jeder Einzelne individuell gefördert wird. Dies erreicht Bianca Meyer durch einen systematischen Trainingsaufbau mit wechselnden Elementen und Schwerpunkten, ebenso durch Kleingruppenbildung und Aufzeichnungen der erbrachten Leistungen im Zeitverlauf pro Athlet. Folge der **professionellen Abhaltung von Trainings** ist, dass jedes Mitglied die Möglichkeit hat, seine eigenen Ziele zu verfolgen. Das sieht Kristine Rößler, Mitarbeiterin bei der Münchner Rück, genau so. Ihr gefällt sehr gut, dass das Training so aufgebaut ist, dass Neulingen Grundlagen, wie z.B. das Lauf-ABC vermittelt werden und sich Erfahrene Sportler dabei dennoch nicht langweilen.



SV Weißblau-Allianz München e.V.

Abteilung Leichtathletik

Unsere Abteilung in Worten

Besonders wichtig ist es der Gruppe jedoch auch, trotz Betrachtung des Einzelnen ein **Wir-Gefühl aufzubauen** und zu leben – und dies ist Bianca Meyer zweifelsohne sehr gut gelungen. Emmerich Huber, stellvertretender Abteilungsleiter der Abteilung Leichtathletik (Persönliche Bestzeit über 5000m von 13:46) fasst dies wie folgt zusammen: „Ich find's klasse, wie individuell Bianca das Training gestaltet und wie wir trotz unterschiedlicher Disziplinen eine Gruppe sind“.

Darüber hinaus ist die **Vielfältigkeit der Trainingselemente** ein Erfolgsfaktor dafür, dass die Trainings von Bianca Meyer bei uns „Allianzern“ so gut ankommen. Neben dem gemeinsamen Einlaufen, dem Stretching und der Basisarbeit bekommt jeder Sportler laufend Rückmeldung über den eigenen Laufstil. Ergänzt wird das Lauftraining durch abwechselnde Übungen, die z.B. die Sprungkraft und den Muskelaufbau begünstigen. Das gemeinsame Auslaufen rundet eine Montagstraining ab – alles in allem fördert dieses „Programm“ die persönlichen Erfolge. Helmut Hörmann, ebenfalls aktiv im Leitungsteam der Abteilung Leichtathletik, bringt es auf den Punkt: „Ein Training für Freizeitsportler und ambitionierte Leistungssportler – jeder kommt gerne wieder“.

So unterschiedlich die Gruppe bei Weißblau Allianz auch sein mag, in einem Punkt sind sich alle einig: das Training bei Bianca macht einfach riesig Spaß und ihr Gabe, die Athleten zu motivieren, hält die Zahl an Trainierenden auf konstant hohem Niveau. „Man merkt einfach“, so Michael Paukner, Mitbegründer und Leitungsteammitglied der Abteilung Leichtathletik, „dass für Bianca die Trainings nicht nur Theorie sind“, und die Summe der vielen Qualitätsmerkmale lässt Bianca Meyer als Trainerin so erfolgreich sein. Die Zahlen sprechen für sich – Montag für Montag.

Monika Fischer, Abteilungsleiterin Leichtathletik