

SGS LANDHAUS

UNABHÄNGIGE VEREINSZEITUNG DER LANDHAUS SENIOREN

--- www.sgslandhaus.com - www.sgslandhaus.com - www.sgslandhaus.com - www.sgslandhaus.com - www.sgslandhaus.com ---

(SGS - LANDHAUS)
SPORTGEMEINSCHAFT SENIOREN LANDHAUS
Otto Deutschmann / Telefon 0664 610 93 02



Nachrichtenblatt Nummer 03 /2020
04. Februar 2020
Fußball ist unser Leben

EIN STARKES HALLEN- PROGRAMM DER SGS LANDHAUS!

Die letzten Spiele der SGS in der laufenden Hallensaison!

Bisher gab es für die SGS 6 Spiele / 2 Siege / 0 Unentschieden / 4 Niederlagen 65:102-37 6 Punkte!

Freitag, 29. November 2019	19:00 Uhr	Halle Baden	(A)	BOCA SENIORS	23	:	20
Samstag, 07. Dezember 2019	14:00	Halle Korneuburg	(A)	SENIONENTURNIER	14	:	25
Dienstag, 10. Dezember 2019	18:45 Uhr	ÖBB Parketthalle	(H)	FC VATRENI	3	:	16
Samstag, 11. Jänner 2020	18:00 Uhr	Tellgasse	(A)	SENIORENMEISTERSCHAFT Ü40	3	:	0
Samstag, 11. Jänner 2020	19:30 Uhr	Tellgasse	(A)	SENIORENMEISTERSCHAFT Ü35	2	:	8
Dienstag, 28. Jänner 2020	18:45 Uhr	ÖBB Parketthalle	(H)	FC VATRENI	3	:	19

Alle Wettkampfspiele und Turniergegner auf einem Blick!

19 Spiele / 7 Siege / 2 Unentschieden / 10 Niederlagen 65:102-37 23

Freitag, 29. November 2019	19:00 Uhr	Halle Baden	(A)	BOCA SENIORS	23	:	20
Samstag, 07. Dezember 2019	14:00 Uhr	Halle Korneuburg	(A)	SPILLERN	3	:	10
		Halle Korneuburg	(A)	HAUSLEITEN	9	:	5
		Halle Korneuburg	(A)	TEAM Z	2	:	10
Dienstag, 10. Dezember 2019	18:45 Uhr	ÖBB Parketthalle	(H)	FC VATRENI	3	:	16
Samstag, 11. Jänner 2020	18:00 Uhr	Tellgasse Ü40	(A)	HELFORT/MAUERBACH	1	:	0
			(A)	TORPEDO 03	0	:	0
			(A)	HELFORT/MAUERBACH	1	:	0
			(A)	TORPEDO 03	1	:	0
Samstag, 11. Jänner 2020	19:30 Uhr	Tellgasse Ü35	(A)	FC KÄRNTEN	1	:	2
			(A)	RUDOLFSHEIM	0	:	0
			(A)	FUTSAL FRIEND	0	:	3
			(A)	TORPEDO 03	1	:	3
Samstag, 25. Jänner 2020	14:00 Uhr	Alt Erlaa Ü35	(A)	FC KÄRNTEN	5	:	1
			(A)	FUTSAL FRIENDS	2	:	4
			(A)	FC KÄRNTEN	3	:	4
			(A)	FUTSAL FRIENDS	2	:	4
			(A)	FS SPIEL	5	:	1
Dienstag, 28. Jänner 2020	18:45 Uhr	ÖBB Parketthalle	(H)	FC VATRENI	3	:	19

MITGLIEDSBEITRAG 2020!!!

Bitte den Mitgliedsbeitrag für die laufende Saison von € 120.- bis 11. April 2020 bei Manfred Kortisch zu bezahlen. Jeder Spieler, welcher diesen Termin verstreichen lässt, ist ab diesem Datum automatisch von jedem Training bzw. Match ausgeschlossen (bis zur Bezahlung).

Danke und Sportliche Grüße,
Manfred

Die Hallensaison ist zwar bisher nicht sehr berauschend, aber ein in den letzten Jahren ja eher seltener Sieg gegen Boca zum Auftakt 2019 in Baden (23:20) und ein Seniorenmeistertitel am 11. Jänner 2020 (ohne Gegentreffer und ohne Niederlage) in der Tellgasse tröstete bisher ein wenig über die „Atomniederlagen“ gegen Fc Vatrene - 3:16 / 3:19 - und dem schlechten Abschneiden beim Turnier in Korneuburg (7. Dezember 19) hinweg. Die Trainingsleistung kann sich aber sehen lassen, man kann im Schnitt mit 15 Spielern am Mittwoch rechnen. Zu aller Freude fanden sich nach einem Dienstag (28.1.) Spiel - trotz vieler absagen - am nächstfolgenden Trainingstag (29.) 13! Aktive für ein Training ein. Weiter so..... Es werden auch für die nächste Hallensaison die Dienstag Termine ab November wieder sporadisch zur Verfügung stehen.

DA WAR WIRKLICH VIEL PECH DABEI!

Seniorenturnier, Samstag, 25. Jänner 2020, 14:00 Uhr, Halle Alt Erlaa (Spielzeit-a'14 Minuten)

SGS Kader (9): Schönhofer Andreas; Schindler Karl, Willinger Friedrich, Wieneritsch Mario (1), Krainz Thomas (3), Lubas Georg (3), Deutschmann Otto, Hösch Johann (1), Mayer Klaus (8).

Anwesend: Hager Werner, Deutenhauser Ernst.

SGS Landhaus - Fc Kärnten 5:1

Eine klare Sache für die Landhaus Senioren und ein guter Start ins Turnier!

1:0 Wieneritsch M., 2:0 Lubas, 2:1, 3:1 Mayer (Krainz), 4:1 Mayer (Lubas), 5:1 Mayer.



SGS Landhaus - Futsal Friends 2:4

Foul an einer Landhaus Legende - keine Hösch Schwalbe (???!!!!) im Strafraum!

Landhaus begann gut, aber das Futsal Team setzte sich am Ende durch!

1:0 Mayer, 1:1, 1:2, 1:3, 2:3 Krainz, 2:4.

SGS Landhaus - Fc Kärnten 3:4

Eine sagenhafte Aufholjagt von Landhaus wurde leider nicht belohnt!

0:1, 0:2, 0:3, 1:3 Mayer, 2:3 Mayer, 3:3 Mayer, 3:4.



SGS Landhaus-Futsal Friends 2:4

Tor für Landhaus...der Gefoulte Hösch trat persönlich an!

Hösch ließ Landhaus kurz hoffen, aber das Futsal Team hatte wieder das nötige Spielglück!

0:1, 1:1 Krainz, 2:1 Hösch (Penalty-Foul an Hösch), 2:2, 2:3, 2:4.

FREINDSCHAFTSSPIEL (14 Minuten).

Es ging auch hart zur Sache!!

SGS Landhaus - Fc Kärnten 5:1

1:0 Mayer, (Krainz), 2:0 Krainz, 3:0 Eigentor, 4:0 Lubas, 5:0 Lubas, 5:1.



Hösch und Mayer in Pose!



Die SGS Torjäger an diesem Tag: Mayer (7), Krainz (4), Lubas (3), Wieneritsch, Hösch (1), Eigentor (1).

Fazit: Ein etwas Chaotisches Turnier, da der Veranstalter unsere zwei Nennungen (Ü34 und Ü40) für zwei getrennte Mannschaften hielt und uns dadurch zweimal auslostete. Gleich das Eröffnungsspiel sollten wir gegen uns selbst spielen(!), etwas schwer bei 9 Spielern im Kader und einen 1+5 System. Das gleiche Schicksal hatte auch der Fc Kärnten. Eine für alle Mannschaften gute Lösung wurde schnell gefunden und das Turnier war wieder auf Schiene. Landhaus gewann gleich zu Beginn das Auftaktspiel gegen den Fc Kärnten mit 5:1. Gegen das Futsal Team setzte es im zweiten Spiel eine ungeschickte 2:4 Niederlage, man ließ dem Gegner zu viele Räume. Der Fc Kärnten war aber im dritten Spiel zu schlagen, nach einer tollen Aufholjagt zum 3:3 (nachdem man die ersten Minuten verschlief) hatte man das Siegestor am Fuß, vergab diese aber leichtfertig und kassierte in der allerletzten Sekunde im Gegenstoß den Treffer zur 3:4 Niederlage. Das letzte Turnierspiel hielt Landhaus gegen die Junge und Dynamische Seniorentruppe vom Team Futsal lange offen - konnte einen 0:1 Rückstand noch in eine 2:1 Führung umwandeln, aber die Führung durch Hösch (62) - (Hösch wurde brutal im Strafraum vom Tormann gelegt, verwandelte den gegebenen Strafstoß auch gleich selbst zur Führung) hielt nicht lange an. Die Landhaus Truppe zollte den hohen Tempo Tribut und musste am Ende eine 2:4 Niederlage zur Kenntnis nehmen. Georg Lubas spielte ein gutes Turnier und wäre eine sehr willkommene Zukunftsverstärkung für die SGS!

HALLENTURNIER ALT ERLAA 25.01.2020

Futsal Friends	-	Fc Kärnten	3 : 2
SGS Landhaus	-	Fc Kärnten	5 : 1
SGS Landhaus	-	Futsal Friend	2 : 4
Fc Kärnten	-	Futsal Friend	0 : 6
SGS Landhaus	-	Fc Kärnten	3 : 4
SGS Landhaus	-	Futsal Friends	2 : 4

ENDSTAND

Futsal Freinds	4	4	0	0	17	:	6	11	12
SGS Landhaus	4	1	0	3	12	:	13	-1	3
Fc Kärnten	4	1	0	3	7	:	17	-10	3

FREUNDSCHAFTSSPIELE

Futsal Friends	-	Fc Kärnten	6 : 5
SGS Landhaus	-	Fc Kärnten	5 : 1

DAS GESAMTE ABSCHNEIDEN VON LANDHAUS AN DIESEM TAG

Turnier	12 : 13
Freundschaftssp	5 : 1

Landhaus bekommt für die Kontakttabelle eine **17 : 14 3 Punkte**
17:14 Tordiff. und 3 Punkte gutgeschrieben.



Lubas Georg dreht ab, Tor für Landhaus!
In Rot: Krainz Schindler, Mayer und Torschütze Lubas.



WIEDER EIN LEHRSPIEL FÜR DIE SGS!

Dienstag, 28. Jänner 2020, 18:45 Uhr, ÖBB Parketthalle



SGS LANDHAUS - FC VATRENI 3:19

SGS (10): Schönhofer; Ebner, Kortisch, Schindler, Willinger, Krainz, Breiteneder, Mandl (1), Wieneritsch P. (1), Richter (1).

Anwesend: Hager W., Springer, Deutschmann, Hösch.

Torfolge: 0:1, 0:2, 1:2 Wieneritsch P., 1:3, 2:3 Mandl, 3:3 Richter (30.)... dann gab es nur noch Tore von Vatrene.

Eine Kopie der ersten Begegnung, eigentlich fast beängstigend wie parallel die beiden Spiele ausgegangen sind (und nicht nur vom Resultat her). Zur Erinnerung: Das erste Spiel im Dezember 2019 endet 3:16 für den Fc Vatrene und auch da hatte die SGS keine Chance. Gleich vorweg muss auch erwähnt werden: Vatrene zeichnete sich wieder als sehr Faire und Sportliche Mannschaft aus, die sich in keiner Spielsituation aus der Ruhe bringen ließ. „Vatrene“ - zu Deutsch „Feuer - oder die Feurigen“, wie auch das Kroatische Fußball-Nationalteam genannt wird, hatten mit Landhaus ein leichtes Spiel. Die Gäste ließen Landhaus in ihrer eigenen Spielhälfte viel Platz und machten die eigene dicht. Diese Taktik ging auf, denn Landhaus hatte in der Gegenerischen Hälfte nur wenig Platz um zu kombinieren. Logische Folge waren dann eben Ballverluste die es dem Gegner oftmals ermöglichte gefährlichen Konter zu fahren. Schönhofer ist es im Landhaus Tor zu verdanken, dass die Niederlage nicht noch höher ausfiel. Nur **Breiteneder** und **Richter** konnten im Offensivspiel ein wenig punkten, aber über die gesamte Spielzeit waren dann auch die beiden überfordert. Zu viele Leerläufe und eine zu hektische Spielweise von Landhaus waren mit ein Grund für diese doch sehr hohe, aber auch verdiente Niederlage an diesem Tag.



WARUM FUSSBALL BIS INS HOHE ALTER???!!!

Kopenhagen – Aufgrund des Verletzungsrisikos raten die meisten Ärzte Senioren vom aktiven Fußballspielen ab. In den Vereinen werden „Alte Herren“ weit vor dem Rentenalter aussortiert. Dänische Sportmediziner betrachten Fußball dagegen als hoch-intensives Intervalltraining, das in einer Studie im *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (2014; doi: 10.1111/sms.12245) bei Senioren neben dem Kreislauf auch die Knochen stärkte. Männer, die ihr Leben lang Fußball spielen, haben im Alter von 70 Jahren den Gleichgewichtssinn und die Muskelbeweglichkeit von 30-jährigen untrainierten Männern, behauptet Peter Krstrup vom Zentrum für Mannschaftssport und Gesundheit (Center for Holdspilog Sundhed) an der Universität Kopenhagen, der bislang nur sportlich fitte Menschen bis ins Alter begleitet hat.

Für seine aktive Studie wählte der Sportwissenschaftler bewusst 37 untrainierte Menschen im Alter zwischen 63 und 75 Jahren aus, die auf drei Gruppen verteilt wurden. In einer Gruppe trafen sich die Teilnehmer wöchentlich für eine Stunde zum Kicken, die zweite Gruppe ging derweil zum Krafttraining in ein Fitnessstudio, während die Teilnehmer der dritten Gruppe zu Hause blieben.

Nach einem Jahr wurden die Teilnehmer untersucht. In der Fußballgruppe hatten sich Lungenfunktion (VO₂max plus 15 Prozent), Ausdauer (time to exhaustion plus 7 Prozent), vor allem aber die Laufleistung (Yo-Yo Intermittent Endurance Level 1 plus 43 Prozent) gebessert, während das Krafttraining keine Auswirkungen zeigte. Nach einem Jahr Fußball hatte sich die Herzfrequenz beim Gehen um 12 Prozent vermindert. Der Laktatwert nach dem Jogging war um 30 Prozent gesunken. Im Sit-to-Stand-Test konnte die Leistung um 29 Prozent gesteigert werden (Hier kam es auch nach dem Krafttraining zu einer Verbesserung).

Dank des Fußballspielens würden die Senioren jetzt auch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, Einkaufen, Radfahren und Gartenarbeiten besser meistern, berichtet Krstrup. Davon würden nicht zuletzt auch die Angehörigen profitieren.

Die schnellen Läufe, Stopps, Drehungen, Dribblings, Pässe und Schüsse hatten bei den Senioren nicht nur die Muskeln trainiert, sondern auch die Knochen gestärkt. Die Messungen hätten schon nach drei Monaten einen Anstieg der Knochenmineralisation im Femur und im Femurhals ergeben, schreibt Krstrup. In den folgenden Monaten sei es dann noch um eine Steigerung um 3 Prozent gekommen.

© rme/aerzteblatt.de:

Sportwissenschaftler Professor Dr. Stephan Geisler von der IST-Hochschule in Düsseldorf:

Generell sei niemand zu alt für Sport, ganz im Gegenteil, denn regelmäßige Bewegung kann den Körper nur stärken. Geisler verweist auf seinen Kollegen Professor Wildor Hollmann, der sicher ist: "Wenn Sie 40 Jahre alt sind und anfangen sich zu bewegen, können Sie noch 20 Jahre lang 40 bleiben." Diese Rechnung gilt für jedes Alter und zeigt: Man kann sich vielleicht nicht viel jünger sporteln, aber lange fit für sein Alter bleiben. Das macht doch sogar Sportmuffeln Mut, oder? Und Professor Geisler ergänzt: "Auch wenn ich mit 70 Jahren anfangen, kann ich fitter werden."

Terminvorschau von 12. Februar bis 02. September 2020

Da es zu Terminänderungen kommen kann, bitte in regelmäßigen Abständen auch unserer Web Seite besuchen!
www.sgslanhaus.com / Stand 04.02.2020

SPIELER DES MONATS DEZEMBER 2019 & JÄNNER 2020

Mittwoch, 12. Februar 2020	(H)	19:00	Turnsaal	Training
Freitag, 14. Februar 2020	(A)	19:00	Halle Baden	BOCA SENIORS
Mittwoch, 19. Februar 2020	(H)	19:00	Turnsaal	Training
Dienstag, 25. Februar 2020	(H)	18:45	ÖBB Parketthalle	MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 26. Februar 2020	(H)	19:00	Turnsaal	Training
Dienstag, 3. März 2020	(H)	17:15	ÖBB Parketthalle	MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 4. März 2020	(H)	19:00	Turnsaal	Training
Dienstag, 10. März 2020	(H)	18:45	ÖBB Parketthalle	TEAM Z
Mittwoch, 11. März 2020	(H)	19:00	Turnsaal	Training
Mittwoch, 18. März 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 21. März 2020	(A)	10:00	ASKÖ XX	KRONEN ZEITUNG
Mittwoch, 25. März 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 28. März 2020	(A)	10:00	Inzersdorf	EXPRESS
Mittwoch, 1. April 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 4. April 2020	(A)	09:30	Helfort	HELFORT/MAUERBACH
Mittwoch, 8. April 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 11. April 2020				MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 15. April 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 18. April 2020	(A)	10:00	Essling	TEAM Z
Mittwoch, 22. April 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 25. April 2020				MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 29. April 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Freitag, 1. Mai 2020	(A)	VM	Gerasdorf	SENIOREN TURNIER
Samstag, 2. Mai 2020	(H)	10:00?	Landhaus Platz	MATCH IN PLANUNG???
Mittwoch, 6. Mai 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Freitag, 8. Mai 2020	(A)	16:00	Kellergasse	AUFBAU
Samstag, 9. Mai 2020	(H)	10:00	Landhaus Platz	BOCAS SENIORS
Samstag, 9. Mai 2020	(A)	14:00	Kellergasse	BETRIEB
Sonntag, 10. Mai 2020	(A)	14:00	Kellergasse	BETRIEB
Mittwoch, 13. Mai 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 16. Mai 2020				MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 20. Mai 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Donnerstag, 21. Mai 2020	(A)	VM	Kapellerfeld?	SENIOREN TURNIER?
Samstag, 23. Mai 2020	(H)	10:00	Landhaus Platz	EXPRESS
Mittwoch, 27. Mai 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 30. Mai 2020			Pfingsten?	MATCH IN PLANUNG?
Mittwoch, 3. Juni 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 6. Juni 2020	(H)	10:00	Landhaus Platz	BOCA / TURNIERMIT GRILL
Mittwoch, 10. Juni 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Donnerstag, 11. Juni 2020	(A)			SENIOREN TURNIER?
Samstag, 13. Juni 2020	(H)	10:00	Landhaus Platz	EXPRESS
Mittwoch, 17. Juni 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 20. Juni 2020				MATCH IN PLANUNG
Mittwoch, 24. Juni 2020	(A)	17:30	ÖBB Kunstrasen	TRAINING/MATCH
Samstag, 27. Juni 2020	(A)	10:00	ÖBB Kunstrasen	
Mittwoch, 19. August 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Mittwoch, 26. August 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training
Samstag, 29. August 2020	(H)	10:00	Landhaus Platz	HELFORT/MAUERBACH
Mittwoch, 02. Sept. 2020	(H)	17:30	Landhaus Platz	Training



- Karl Schindler -

Die Verlässlichkeit in Person und seit Wochen in bestechender Form. Schlichtweg die Führungspersönlichkeit die die SGS genau braucht.

Karl's Philosophie:

„Wenn Plan A nicht klappt, keine Sorge das Alphabet hat noch 25 andere Buchstaben.“

...GEFLÜSTER AUF LANDHAUS...

Ob es wieder Turniere am Donnerstag, 21. Mai (Christi Himmelfahrt) und Donnerstag, 11. Juni (Fronleichnam) geben wird steht noch nicht fest.

+++

Unsere Deutschen Freunde planen am 06. Juni wieder ein Gastspiel am Landhaus Platz. Da man schon mit Boca einen Termin an diesem Tag vereinbart hat und Pauli Zimmerl seinen 60er Grill nach dem Spiel plant, wird es aller Voraussicht nach ein Turnier mit Grill geben. Die Verhandlungen laufen.

+++

Ab 21. Juni ist der Landhaus Platz gesperrt. Daher wurde am Mittwoch, 24. Juni, ab 17:30 und Samstag, 27. Juni, ab 10:00, je ein ÖBB Kunstrasenplatz angemietet. Ob Training oder Spiele stattfinden werden steht noch nicht fest.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT!

„Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Sportgemeinschaft Senioren Landhaus, wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, vor-während und nach den Veranstaltungen Fotos- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.“

Der Vorstand der **Sportgemeinschaft Senioren Landhaus Wien** am 11.09.2019