

VORARLBERGER, ÜBER DIE MAN SPRICHT. Claudia Laritz (41)

Großes Herz für Turnsport

Ex-Staatsmeisterin ist Trainerin und Pädagogin mit Leib und Seele.



VORARLBERG ONLINE
VOL.AT
Mehr Bilder von Stephanie aus Dornbirn

Maschentrend

Stephanie aus Dornbirn hat eine neue Mode-Masche für sich entdeckt. VN/STEURER

WOLFURT Die Freude und Begeisterung für den Turnsport wurde Claudia Laritz praktisch in die Wiege gelegt. Opa Josef war früher Obmann bei der Turnerschaft Wolfurt und Papa Emil ehemaliger Kunstturner und später Trainer. Da war es fast logisch, dass auch die Älteste der drei Herburger-Mädchen so wie später ihre Schwestern Renate und Maria den Turnsport ausübte. Der Name Claudia Herburger wurde zum Dauerbrenner in den ÖFT-Siegerlisten: In den Jahren 1987 bis 1989 gab es jeweils Gold im Mehrkampf und der Mannschaft in der Jugend, 1990 wurde sie Mehrkampfmeisterin der Juniorinnen. Als 15-Jährige durfte Herburger 1991 bei den Heimtitelkämpfen in der Hofsteighalle über ihren ersten Staatsmeistertitel am Schwebebalken jubeln. Höhepunkt der Karriere waren dann der Gewinn des Staatsmeistertitels im Mehrkampf und am Boden 1992 und die Teilnahme an der Elite-Europameisterschaft in Nantes.



„Disziplin ist wichtig, aber der Spaß als Vereinstrainerin sollte im Vordergrund stehen.“

Claudia Laritz
Fachwartin Turnerschaft Wolfurt

Arbeit mit den Kunstturnerinnen auch das Teamturnen. Neben ihrer Trainertätigkeit ist Laritz auch nationale Kampfrichterin im Teamturnen. „Als zweifache Mutter und Pädagogin hat für mich die regelmäßige Bewegung von Kindern eine ganz besondere Bedeutung. Durch meine Arbeit als Lehrerin und Trainerin wird mir praktisch täglich bewusst, wie wichtig es ist, das Kinder die Möglichkeit haben, sich regelmäßig zu bewegen und einen Sport auszuüben.“

Für die 41-Jährige steht der Turnsport für vielseitige Bewegung in der Halle und im Freien, individuell und in der Mannschaft und inkludiert damit alle wichtigen Elemente für eine solide sportliche Grundausbildung. „So richtig klar wurde mir dies, als ich meine Kunstturnerkarriere beendet habe und zum Sektions- oder Teamturnen gewechselt bin. Gerade diese Sparte sorgt dafür, dass ehemalige Leistungssportler nicht in der Versenkung verschwinden, sondern dem Turnsport erhalten bleiben.“

Sowohl im Verein als auch der Schule ist Laritz wichtig, dass ihre Schützlinge Spaß und Freude an der Bewegung haben. „Natürlich freut man sich, wenn bei Wettkämpfen eine gute Platzierung erreicht wird. Doch es gibt viele weitere Dinge, die Kinder durch den Sport lernen können. Neben der Bewegung entstehen Freundschaften und es wird der Gemeinschaftsinn geschult. Unter diesem Aspekt kann man diesen Beitrag am Wohl der Jugend nicht hoch genug einstufen. Der Satz, ‚Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist‘ beinhaltet für mich sehr viel Wahrheit.“ VN-JD

Seit 20 Jahren Trainerin
Nach Beendigung ihrer aktiven Karriere übernahm die Absolventin des Sportgymnasiums Dornbirn dann mit 21 Jahren das Amt der Trainerin bei der TS Wolfurt. „Es war für mich immer klar, dass ich nach meiner aktiven Laufbahn als Trainerin im Verein tätig sein werde.“ Parallel dazu erfolgte die Ausbildung an der Pädagogische Hochschule zur Lehrerin für Sport und Mathematik. Dem Turnsport blieb sie seit damals treu und bekleidet aktuell das Amt der Fachwartin für Kunstturnen Mädchen bei der Turnerschaft ihrer Heimatgemeinde. Das Spektrum der staat-

ZUR PERSON

CLAUDIA LARITZ

Die ehemalige Spitzturnerin ist bei der TS Wolfurt Vorstandsmitglied, Trainerin, Fachwartin und Kampfrichterin.
GEBOREN 2. Juli 1976
BERUF Lehrerin für Sport und Mathematik an der Sportmittelschule Wolfurt
FAMILIE verheiratet mit Michael, Töchter Hanna (11) und Sophia (8)
SPORTLICHE ERFOLGE Österreichische Meisterin in allen drei Nachwuchsklassen 1987, 88 und 89 bzw. 1990 in der Juniorenklasse; Staatsmeisterin Balken (1991) im Mehrkampf und am Boden (1992); Teilnahme an Junioren-EM 1991 und 1992 VN/JD

Wetter

Dienstag, 17. April 2018

wetter.vol.at



Morgen

7°



Vormittag

13°



Mittag

19°



Abend

15°

6 Uhr Ein paar Restwolken halten sich noch aus der Nacht heraus, es beginnt aufzulockern.

10 Uhr Schon am Vormittag wird die Sonne immer dominanter, ein paar Hangwolken bleiben zurück.

14 Uhr Bis zum Nachmittag sind dann alle Wolken praktisch verschwunden, blauer Himmel ist angesagt.

18 Uhr Abends dann wolkenlos, damit geht es in eine sternenklare Nacht hinein.

Kalenderblatt

16. Woche/107. Tag

Namenstage: Eberhard, Wanda, Isadora, Max

Sonnenaufgang: 6.29 Uhr (MESZ)

Sonnenuntergang: 20.13 Uhr (MESZ)

Mondaufgang: 7.38 Uhr (MESZ)

Monduntergang: 21.53 Uhr (MESZ)

Biowetter

Kreislaufirritationen, Konzentrationschwächen und Kopfschmerzen können anfangs noch mit der herrschenden Wetterlage in Verbindung gebracht werden, werden aber mit der Wetterbesserung schwächer und seltener. Vitaminreiche Ernährung wird empfohlen.

Bodensee

Temperatur	Wasserstand
9,7° Gestern (7 Uhr)	322 cm
9,4° Vorgestern (Tagesmittel)	322 cm
8,4° Vorwoche (Tagesmittel)	314 cm
13,1° Vorjahr (Tagesmittel)	315 cm

Niederschlag

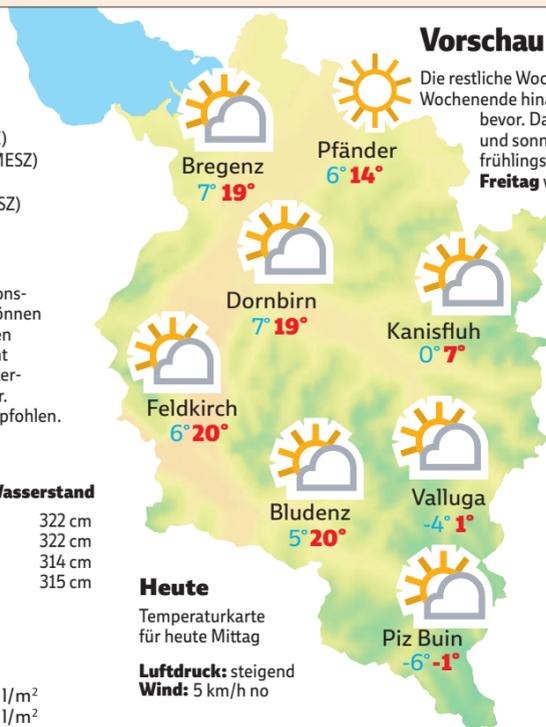
Bregenz	Niederschlag
Niederschlag 15. 4.:	0,7 l/m ²
Gesamt April:	11 l/m ²
April 2017:	171 l/m ²
Ø April 30 Jahre:	124 l/m ²

Feldkirch

Niederschlag 15. 4.:	0,1 l/m ²
Gesamt April:	3 l/m ²
April 2017:	125 l/m ²
Ø April 30 Jahre:	87 l/m ²

Vorschau

Die restliche Woche, wahrscheinlich sogar bis über das Wochenende hinaus, steht beständiger Hochdruckeinfluss bevor. Damit gibt es nun eine Serie von trockenen und sonnigen Tagen mit frischen Morgenstunden und frühlingshaften Tagesstunden. Am **Donnerstag** und **Freitag** werden stellenweise wohl 25 Grad erreicht bzw. knapp überschritten, was klimatologisch einen „Sommertag“ bedeutet.



Bauernregel Ist der April zu gut, schickt er dem Schäfer Schnee auf den Hut.

Europa

Eisenstadt	19°	Linz	19°
Graz	20°	Salzburg	17°
Innsbruck	20°	St. Pölten	19°
Klagenfurt	20°	Wien	19°
Amsterdam	18°	Lissabon	18°
Athen	20°	London	16°
Barcelona	16°	Madrid	19°
Berlin	18°	Mailand	22°
Bozen	23°	Mallorca	19°
Brüssel	19°	München	17°
Budapest	20°	Nizza	19°
Bukarest	19°	Paris	18°
Frankfurt	18°	Prag	17°
Genf	18°	Reykjavik	10°
Hamburg	17°	Rom	20°
Helsinki	9°	Stockholm	16°
Istanbul	16°	Venedig	20°
Kiew	20°	Warschau	15°
Kopenhagen	10°	Zürich	19°

Welt

Beijing	24°	Neu-Delhi	37°
Buenos Aires	24°	New York	8°
Hongkong	23°	Rio de Janeiro	25°
Johannesburg	18°	Sydney	20°
Kairo	36°	Tel Aviv	28°
Las Palmas	19°	Tokio	15°
Los Angeles	20°	Tunis	20°
Mexico City	22°	Washington	9°

Mittwoch

Morgen	Mittag	Abend
5°	21°	18°
oft wolkenlos		WvN: 0%

QUELLE: ZAMG INNSBRUCK-BREGENZ

Donnerstag

6° 24°
WvN: 0%
strahlend sonnig

Freitag

7° 25°
WvN: 0%
sonnig und warm

Samstag

8° 24°
WvN: 0%
Schönwetter

Sonntag

8° 23°
WvN: 0%
überwiegend sonnig

WVN: WAHRSCHEINLICHKEIT VON NIEDERSCHLAG

Rat des Mondkalenders

Mondphase: zunehmend, über sich gehend (bis 21. 4.)

Tierkreiszeichen: Stier (bis 18. 4., 14.03 Uhr, dann Zwillinge)

Günstig: Aufbau und die Stärkung des Körpers, sportliches Training, vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung zuführen, Massagen zur Regeneration und

Kräftigung, Salben und Medikamente wirken besser, Haare färben.

Ungünstig: Putzen, Haare legen sich schlecht, Haarbalsam verwenden.



Bergwetter

Das Bergwetter bessert sich rasch, denn die Sonne kommt noch am Vormittag durch, übrig bleiben nur ein paar kleine und harmlose Hangwolken. Die Temperaturen steigen in allen Höhen deutlich an. In 2000 m hat es zu Mittag

schon +6 Grad, es weht nur mehr ein schwacher bis mäßiger Nordost- bis Ostwind. Temperaturen: In 3000 m von -4 bis -1 Grad, in 2000 m von 0 bis 6 Grad, in 1000 m von 4 bis 15 Grad.

Lawinengefahr

Situation vom 16. 4. 2018: Stufe 2: mäßig

Die Lawinengefahr ist über 2400 m mäßig, darunter erheblich. Durch Regen und die tageszeitliche Erwärmung wird die Schneedecke

geschwächt. Vorsicht unterhalb von Gleitschneerissen. In Hochlagen über 2400 m sind kleinräumige Triebsschneeanisammlungen noch störanfällig.

Lagebericht auf www.vorarlberg.at/lawine