

TSV FORSTENRIED

Magazin



1/2010

40. Jahrgang · www.tsv-forstenried.de



VOLLEYBALL

MENU
OPTIONS
EFFECTS
HELP

FORCE-LEVEL

ATTACK-SCREEN

GAME-OPTIONS

PLAY-TIME	:	12:50
SCORE	:	13 : 21
NUMBER OF SETS	:	3 WINNINGS
DIFFICULTY	:	HARD
TIME-OUTS	:	DISABLED
PLAY-MODE	:	MIXED

BOOST

100 %

0 %

POWER-LEVEL

TEAM-SETUP

PLAY-POSITION

DEFENCE-SCREEN

Wir sind die Bank von morgen.

Wir schenken Ihnen

50,- €

bei Eröffnung eines
Girokontos-Komfort.*

* Für nur 4,50 Euro pro Monat. Ohne wenn und aber. Prämienberechtigt sind Privatpersonen, die bisher kein Girokonto mit einem regelmäßigen Lohn- und Gehaltseingang bei uns unterhalten. Jeder Kunde ist nur einmal prämienberechtigt. Die Auszahlung der Prämie erfolgt nach dem dritten Lohn- oder Gehaltseingang in Höhe von mindestens 1.250,- Euro monatlich.

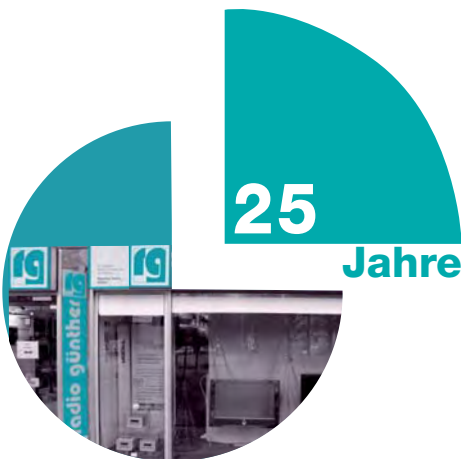


GELD
GANZ EINFACH

Ihre Vorteile: EC-Karte ■ Dispositionskredit ■ Online Banking
Alle Buchungsposten inklusive ■ Kostenloser Girokonto-Umzugsservice
Wir beraten Sie gerne. Tel. 0 89-75 90 60 ■ www.geld-ganz-einfach.de

Forstenried (Hauptstelle) - Liesl-Karlstadt-Str. 28, Mittersending - Partnachplatz 7, Martinsried - Lochhamer Str. 9
Fürstenried-Ost - Forstenrieder Allee 59, Neuried - Gautinger Str. 1, Thalkirchen - Pognerstr. 24, Pullach - Kirchplatz 1

**Raiffeisenbank
München-Süd eG**



Seit 25 Jahren
einfach besser beraten!

- TV · HIFI · Video
- PC · Laptop
- Telecom · Internet
- Reparaturen
- Antennenbau
- Lieferservice
- Installationsservice
- Ausbildungsbetrieb
für Informationstechnik

**+ Unser Plus: Persönliche Beratung.
Auch bei Ihnen Zuhause!**

Unsere Geschäftszeiten sind:

Mo, Di, Do, Fr: 9.30-12.30 u. 14.30-18.30 Uhr
Mi: 14.30-18.30 · Sa: 9.00-13.00 Uhr

LOEWE.



GENEVA

Tivoli Audio

radio gүнther GmbH

Innungsmeisterbetrieb · Winterthurer Str. 5, 81476 München, Fax (089) 7592106























(089) 7558280

www.radioguenther.de · info@radioguenther.de

auch ohne Auto leicht zu erreichen: U3, Forstenrieder Allee, Sparkassenhochhaus



Robert Schwarz (Inhaber)

Inhalt	Seite
 Senioren	4
 Hallo Kinder	6
 Veranstaltungen	7
 Schachabteilung stellt sich vor	9
 Geschäftsstelle, Impressum	10
 Saisonbericht	11
 Blick zurück	12
 Tourenplan Bergwandern	13
 Tourenplan Seniorenwandern	14
 Neuer Trainer bei ERH	15
 DFB-Mobil beim TSV	16
 Manfred Nerlinger wieder aktiv	18
 Treuer Sponsor	20
 Neuer Tourenplan	22
 TSV im ZDF	23
 Ehrungen	24
 Neuer Kinderkurs	25
 Perfektes Tennisjahr	26
 So ein Schlawiner	28
 Vereinsmeisterschaften	29
 Stretching	31
 Gedanken zum Titelbild	32
Sportangebote	33



Basketball · Berg-/Skisport + DSV-Skischule + Wandern · Elektro-Rollstuhlhockey · Fußball-Jugend
Fußball-Senioren · Gewichtheben · Handball · Leichtathletik · Radtourengruppe · Rock 'n' Roll
Schach · Taekwondo · Tanzsport · Tennis · Theater · Tischtennis · Turnen/Gymnastik · Volleyball



Das Präsidium berichtet:

Sehr verehrte Mitglieder, liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

der Jahreswechsel liegt schon einige Wochen zurück: Trotzdem nochmals an dieser Stelle allen Mitgliedern, Freunden und Freundinnen, Unterstützern und Unterstützerinnen des TSV Forstenried ein gutes, beruflich und sportlich erfolgreiches und hoffentlich gesundes neues Jahr.

2009 kam es zu einigen personellen Neuerungen: Im September wurde ich als Präsident neu gewählt und Frau Christa Sieber startete als neue Geschäftsführerin. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass dies eine sehr gute Wahl für unseren Verein darstellt. Bei Verhandlungen hat sie tatkräftig mitgeholfen, Entscheidungen mit ihrem Wissen und ihrem Netzwerk unterstützt sowie vor allem auch angeregt. Ein Beispiel ist die Überarbeitung der vorliegenden Vereinszeitschrift. Optisch wie inhaltlich soll sie attraktiver werden – immerhin ist sie ein wichtiges »Aushängeschild«. Bitte spart nicht mit Lob und Kritik. Wir sind gespannt auf eure Reaktionen!



Aufgaben im sportlichen Bereich:

Die sportliche Infrastruktur steht auch im Jahr 2010 im Mittelpunkt: So rückt die Sanierung der Engadiner Sporthalle jetzt in greifbare Nähe. Zudem wird es Hauptaufgabe des Präsidiums sein, weitere räumliche Möglichkeiten auszuloten. Nur so können wir die Vielfalt und die Qualität unseres Sportangebots halten. Daneben stellt sich immer wieder die Frage: Welche neuen Sportangebote sind interessant für uns und neue Mitglieder? Dart scheint sich bei einer kleinen, aber wachsenden Gruppe gut zu etablieren. Und gerade dieses Beispiel zeigt, dass neue Angebote stark von der Initiative engagierter Aktiver abhängig sind. Präsidium und Geschäftsstelle sind bei solchen Plänen zu jeder Unterstützung bereit!

Vertrauen ist fundamental für die Qualität unseres sportlichen Angebots. Deshalb werden wir verpflichtende Kurse zur Prävention von sexuellem Missbrauch für Übungsleiter und -leiterinnen anbieten. Frau Barbara Werberger hat sich dankenswerterweise bereit erklärt, die Position der Beauftragten und offiziellen Ansprechpartnerin im Verein zu übernehmen. In der letzten Ausschusssitzung im November 2009 wurde sie bereits gewählt.

Herausforderungen auf nicht-sportlichen Feldern:

Auch neben dem Sportfeld ist einiges in Bewegung: Für die Vereinsgaststätte muss noch eine dauerhafte Lösung gefunden werden. Doch bis zu den Som-



merferien sorgen Uli Mieth und Frau Sandra Schlecht erst einmal mit Getränken und Snacks für unser leibliches Wohl. Auf der Delegiertenversammlung Ende März werden wir über den Bau einer Photovoltaik-Anlage berichten und das Thema vielleicht schon entscheiden können. Außerdem gibt es unser neues Webshop-Projekt, so dass man schon bald Kleidung und andere Accessoires mit TSV-Logo bequem

über unsere Website bestellen kann. Ich bin mir sicher, 2010 wird uns neben diesen Themen noch viele spannende und hoffentlich nur positive Überraschungen bieten.

Mir bleibt an dieser Stelle also nur noch, mich für das enorme Engagement und Vertrauen sowie für die exzellente Zusammenarbeit beim Präsidium, bei den Abteilungs- und Übungsleitungen, bei allen ange-

stellten und ehrenamtlichen Kräften unserer Geschäftsstelle sowie bei allen Mitgliedern herzlichst zu bedanken. Besonders erwähnen möchte ich das Sportamt der Stadt München: Auch Ihnen allen herzlichen Dank für die vertrauensvolle und angenehme Zusammenarbeit!

Mit sportlichem Gruß

Dr. Peter Sopp



Inge Harlander-Hertel

Referentin Senioren

Liebe Mitglieder,
viel Spaß bei dieser kombinierten Rück- und Vorschau.

Das nebenstehende Bild ruft sicherlich bei uns allen festliche Erinnerungen an die wunderschöne Adventsfahrt ins vorweihnachtliche Memmingen wach.

Womit wir in der Gegenwart wären:
Mit großer Freude habe ich festgestellt, dass unsere erste Aktion 2010 auf reges Interesse stößt: Wir haben so viele Anmeldungen, dass die Führung durch den Justizpalast in 2 Gruppen an 2 Tagen durchgeführt werden muss.



**Und schon geht's in die Zukunft:
Welche Aktivitäten stehen an?**

April: Natur- und Kulturwanderung entlang der Isar in München.

Herr Bauer will uns bei einer Zeitreise entlang der Isar mit der Natur und vergangenen Geheimnissen vertraut machen. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Unbedingt Getränke und Fernglas mitbringen!

20.04.2010, Treffpunkt 8:30 Uhr am Max II Denkmal, Maximilianstraße.

Mai: Stadtteilfehrung Thalkirchen.

Sicher sind Sie (wie ich) auch jetzt schon gespannt, was Frau Bühl uns über Thalkirchen erzählen wird – und in welche lauschigen, unbekannten Winkel sie uns führt.

17.05.2010, Treffpunkt 14:30 Uhr am Ausgang Tierpark des U-Bahnhofs München-Thalkirchen.

Juni: Ausflug nach Rosenheim

Da die Landesgartenschau 2010 fast vor den Toren Münchens stattfindet: Was liegt näher, als ihren Besuch mit einer Führung durch die Rosenheimer Altstadt zu verbinden? Das wird klasse – nicht nur für Gartler und Blumenfreunde.

08.06.2010, Treffpunkt 09:00 Uhr an der Forstenrieder Allee, anschließend Abfahrt am Hauptbahnhof München, Gleis 34, 10:10 Uhr.



**BAU- UND MÖBEL
SCHREINEREI**

STEFAN SCHMID

◆ **INNENAUSBAU**
◆ **REPARATUREN**

**Forstenrieder Allee 199
81476 München**



**(089)
75 66 73**



WICHTIG – WICHTIG – WICHTIG

Seminartermine zum Thema »Prävention vor sexueller Gewalt«

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, ist es eine neue Aufgabe des Vereins, sich künftig aktiv und verantwortungsvoll mit dem Thema »Prävention vor sexueller Gewalt« auseinanderzusetzen.

Der seinerzeit abgedruckte Artikel war der Anfang. Die weiteren Schritte stehen fest:

1. Es werden Seminare für alle ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und BetreuerInnen in der Kinder- und Jugendarbeit abgehalten.
2. Die Selbstverpflichtungserklärung wird zum festen Bestandteil der ÜL-Verträge.
3. Barbara Werberger wurde in der Ausschusssitzung offiziell zur Vertrauensperson des Vereins gewählt.

Die Seminare werden von Fachreferenten der Beratungsstelle KIBS e. V. abgehalten. Die Teilnahme ist

Pflicht und muss innerhalb eines Jahres stattgefunden haben. Ein zentrales Seminarthema wird die ab sofort zum ÜL-Vertrag gehörende Selbstverpflichtung sein.

Selbstverständlich wird in den Workshops für das Thema sexuelle Gewalt sensibilisiert und alle Fragen dazu werden beantwortet.

Bitte melden Sie sich zum Termin Ihrer Wahl über die Geschäftsstelle an.

Veranstaltungsort ist die Vereinsgaststätte.

Seminartermine:

Donnerstag	15.4.2010	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag	20.4.2010	18:00 – 22:00 Uhr
Montag	21.6.2010	18:00 – 22:00 Uhr
Samstag	9.10.2010	10:00 – 14:00 Uhr

Vereinsgastronomie

**Keine Durststrecke. Nichts für Hungerkünstler.
Der Sommer kann kommen!**

Das Beste kurz, bündig und vorneweg: Hunger und Durst haben den Sommer über keine Chance! Durch einen enormen Glücksfall haben wir die beiden engagierten und netten jungen Damen Uli und Sandra gefunden. Sie werden uns bis August im Vereinsrestaurant mit Getränken, Kaffee, leckeren Snacks, Süßigkeiten, Kuchen und den überlebenswichtigen Pommes versorgen.

Erst wurde gemalert, geputzt und gestaltet. Jetzt können die Gäste kommen.

Die Öffnungszeiten richten sich zunächst nach den Fußballterminen. Freitag, Samstag und Sonntag ist also auf jeden Fall geöffnet. Genaue Zeiten geben wir noch bekannt. Uli & Sandra wünschen sich so viele Gäste wie möglich – und richten sich auch gerne nach zeitlichen



*Ein herzliches Grüß Gott an alle Sportler, Mitglieder und Gäste
Sandra & Uli – Eure »Übergangswirtinnen«*

Wünschen. Also einfach fragen, was geht. Hierzu eine große Bitte: Es würde unseren beiden Übergangswirtinnen natürlich sehr helfen, wenn alle ihre Stammtische, Trainerbesprechungen und Teamtreffen hier abhalten. Immerhin gibt's zünftige Franziskaner Weiße, ein klassisches Augustiner und ein süffiges Tegernseer Hell.



LANZAROTE

- Tauchausflüge im Atlantik
- Apartments im Süden der Insel
- Persönlicher Tauchlehrer
- Profi-Tauchflaschen-Füllstation

Machen Sie Urlaub bei uns!

www.sas-lanzarote.com
info@sas-lanzarote.com





Hallo Kinder!

Ihr seid gefragt! Wer von euch hat Lust, sich einen tollen Namen ausdenken?

Ihr kennt doch alle unser Vereinswappen mit dem Hirsch. Bald gibt es für alle Kinder-Sportarten ein eigenes Zeichen mit einem kleinen Hirsch.

Problem: Unser kleiner Hirsch braucht einen Namen – und zwar von euch. Wer hat eine pffiffige Idee? Maxl? Paulchen? Sportikus? Da gibt es sicher noch viel mehr.

Also, meldet euch und sendet eure Vorschläge bis zum 30. April 2010 an uns ein.

Wer gewinnt, bekommt ein extra-tolles T-Shirt mit dem kleinen Hirsch namens ????? drauf und darf in der nächsten Vereinszeitung mit Foto glänzen.

Mein Name und meine Anschrift /Telefon:

.....

.....

Meine Idee für den Namen des kleinen Hirsches:

.....

Unter allen eingesandten Namen wählt das Präsidium den Sieger aus.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



»Schlechte« Schüler gesucht!

Zwischenzeugnis schlecht? Sehr gute Chancen beim Zeugnis-Wettbewerb!

Auch dieses Jahr startet die Jugendinitiative ARTISTS FOR KIDS zusammen mit den Schrimherren Florian Simbeck und John Friedmann, bekannt aus »Erkan & Stefan«, Münchens großen Zeugnis-Wettbewerb. Ab sofort können sich alle Schüler der städtischen oder staatlichen Haupt-, Förder-, Realschulen und Gymnasien aus dem Münchner S-Bahn Gebiet unter www.artists-for-kids.de anmelden.

Bei diesem Wettbewerb haben die »schlechtesten« Schüler die besten Chancen,

denn Sieger wird derjenige, der seinen Notendurchschnitt vom Zwischen- zum Jahreszeugnis am meisten verbessert. Auf die ersten zehn »Notenverbesserer« warten außergewöhnliche Preise, wie Führerscheinausbildung, Multimedia-Laptop, Audi-Fahrsicherheitstraining, O2 Handy-Pakete, Fallschirm-Tandemsprung, Rennbob-Fahrt im Eiskanal, Bavaria-Filmtour für die ganze Klasse, Reitkurs, Tanzstunden, Hilton Brunch, Kino für die ganze Klasse, Profi-Berufsberatung, 4-tägiger Ski-/Snowboardkurs, Profi-Bewerbungstraining, etc. Die Siegerehrung findet im Herbst 2010 statt. Jeder Teilnehmer ist zur großen Party eingeladen. Und so geht's: Einfach eine Kopie des Zwischenzeugnisses schicken, faxen, mailen oder bei **ARTISTS FOR KIDS** vorbeibringen.

Artists for Kids gemeinnützige GmbH
Projekt für kreative Jugendhilfe
Schießstättstr. 16, 80339 München

Tel.: 0179 / 59 62 884
Fax: 089 / 890486 75
Mail: meier@artists-for-kids.de
www.artists-for-kids.de



Gewinner 2009 Marvin Dittich mit Erkan und Stefan



Lust auf Oper oder Ballett?

Dann nichts wie mitmachen beim Bayerische Staatsoper-Patenschaftsprojekt. Schnuppert Bühnenluft beim Campus für junge Menschen von 16 bis 21 Jahren.

Wer war noch nie im Münchner Nationaltheater? Wer hat noch nie eine Oper oder ein Ballett live erlebt? Im Rahmen des Patenschaftsprojekts der Bayerischen Staatsoper seid ihr jetzt mit dabei: und das für nur 10.– Euro.



Bei diesem Projekt machen begeisterte Opern- und Ballettfans mit, die ihre Leidenschaft für das Theater, ihr Wissen über das Opernhaus und die Stücke mit euch teilen möchten.

Der Campus im Mai findet zu den folgenden Vorstellungen statt:

Sa 15.5.2010: **Aida** – Oper von Giuseppe Verdi
 Fr 21.5.2010: **L'Elisir d'Amore** – Oper von Gaetano Donizetti
 Mo 24.5.2010: **Der Sturm** – Ballett von Jörg Mannes
 Do 27.5.2010: **Die Entführung aus dem Serail** – Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Wie läuft's ab?

- Wer Lust hat, kann sich als Patenkind für eine der genannten Vorstellungen anmelden.
- Alle Teilnehmer treffen sich am 08.05.2010 von 15.00 – 17.00 Uhr im Königssaal des Nationaltheaters. Hier lernen sich Paten und Patenkinder persönlich kennen und erkunden bei einer gemeinsamen Führung das Opernhaus.
- Die ausgewählte Vorstellung wird dann zusammen mit dem Paten besucht. So erfahrt Ihr Interessantes über das jeweilige Werk und könnt gezielte Fragen stellen.

Anmeldung:

Einfach Anmeldeformular bis 15.4.2010 ausfüllen und abschicken.
 Entsprechende Formulare liegen in der Geschäftsstelle aus.

Veranstaltungskalender

Mi 17. März	17.00-18.30	Kursbeginn Nordic-Walking
Mi 14. April	16.30	DFB Mobil
Do 15. April	16.00-17.00	Kursbeginn Feldenkrais
Sa 17. April	15.15-19.30	Tischtennis-Vereinsmeisterschaft im Thomas-Mann-Gymnasium
Di 20. April	8.30	Naturwanderung entlang der Isar
Sa 24. April	12.00-15.00	Handball-Schnuppertag im Gymnasium Fürstenried West

Theater-Termine:

Fr 16. April	20.00	Premiere »Vampir von Zwicklbach«
17./23./24. April	20.00	Vorstellung
7. und 8. Mai	20.00	Vorstellung

Di 11. Mai	9.00-10.30	Kursbeginn Nordic-Walking
Mo 17. Mai	14.30	Stadtteilführung Thalkirchen
Di 8. Juni	9.00	Rosenheim
Mo 14. Juni	20.00-21.30	Kursbeginn Nordic-Walking
Sa 3. Juli	9.00	Hammerschmid-Turnier
So 11. Juli	10.00	Sommerfest
Sa/So 24./25. Juli	9.00-16.30	Handballtag



Herzlich empfohlen!

Nordic Walking

macht fit und ist gut fürs Herz.

An die Stöcke! Fit in den Frühling! Jetzt beim Nordic Walking im TSV Forstenried mitstarten.

Da lacht nicht nur die Laune. Da freut sich auch das Herz. Denn das Qualitätssiegel »Sport pro Gesundheit« macht die neuen Kurse zum Herz-Kreislauf-Präventionstraining. Viele Krankenkassen geben Zuschüsse von bis zu 80 %.

Kurs 1 ab: 17.03.2010, 6 x mittwochs, 17 – 18.30 Uhr.

Kurs 2 ab: 11.05.2010, 6 x dienstags, 9 – 10.30 Uhr.

Kurs 3 ab: 14.06.2010, 6 x montags, 20 – 21.30 Uhr.

Startpunkt: Forstenrieder Park, beim Pflanzen-Ries. Stöcke werden gestellt.

Kursgebühr: EUR 20,- für Mitglieder, EUR 40,- für Nichtmitglieder.

Anmeldung: Geschäftsstelle TSV Forstenried, Graubündener Straße 100, Tel. 74502452



Monika Maier – Ihre Kursleiterin mit viel Humor & Herz.

Feldenkrais, beweglich bleiben ein Leben lang

Was ist die Feldenkrais-Methode?

Feldenkrais ist eine Lernmethode mit therapeutischer Wirksamkeit. Ihre Aufmerksamkeit wird dabei auf das Zusammenspiel von Bewegung und Wahrnehmung gelenkt.

Erkennen Sie diesen Zusammenhang, führt das zu einer funktionalen Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen und muskulären Verspannungen. Sie bauen Stress ab, Ihre Haltung und Koordination verbessert sich.



Sie erkennen Schonhaltungen und fördern Ihre Beweglichkeit in allen Bereichen, z.B. Schulter- Nacken, Brustkorb, Wirbelsäule, Becken, Hüft- und Kniegelenken.

Sie werden lernen, unwillkürliche Muskelaktivität aufzuspüren, die den Spielraum der Bewegung durch Widerstand oder Schmerz begrenzen.

Schon während der Stunde wird eine Erleichterung der Bewegung erreicht und das Wohlbefinden steigt spürbar.



Petra Wittag, Kursleiterin

Diese Methode ist nach ihrem Begründer, dem Wissenschaftler Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 84), benannt, der in jahrzehntelanger Forschung in den Bereichen Anatomie, Neurologie, Physiologie, Soziologie und Entwicklungspsychologie den Zusammenhang von Muskelaktivität und Nervensystem analysierte.

Er stellte fest, dass die Bewegungsfähigkeit eines Menschen maßgeblich von der Wahrnehmung abhängig ist.

»Denn erst wenn Sie wissen was Sie tun, können Sie auch tun, was Sie wollen.«
M. Feldenkrais

Neuer Kurs ab 15. April bis 10. Juni 2010, 16-17.00 Uhr – 6 Einheiten – im Sportraum, Graubündener Str. 102

Kursgebühr: Mitglieder 30,- €, NMG 40,- €
Anmeldung: TSV Forstenried, Geschäftsstelle, Graubündener Straße 100, Tel. 74502452



Die Abteilungen stellen sich vor:

Interview mit Markus Lahm Abteilungsleiter SCHACH

Können Sie Schach in wenigen Worten beschreiben?
Ja, Schach ist ein Strategiespiel für jedes Alter.

Muss man besonders intelligent sein, um Schach spielen zu können?

Der Schachspieler sollte vor allem mathematisch begabt sein oder zumindest ein Interesse am kombinierten Denken haben. Wer gut Schach spielen möchte, muss mehrere Spielzüge voraus denken können. Man muss sich in die Lage des Gegners versetzen können und alle möglichen Kombinationen, die ihm zur Verfügung stehen, berücksichtigen.

Welche Altersstufen gibt es im Schachsport?

Schach unterteilt man prinzipiell in Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kinder werden in die Gruppen U8, U10 und U12 und Jugendliche in die Gruppen U14, U16 und U18 eingeteilt. U steht für »unter«. Kinder in der Gruppe U8 sind also nicht älter als 8 Jahre.

Was ist Blitzschach?

Beim Blitzschach hat jeder Spieler für seine gesamte Schachpartie gerade mal 5 Minuten Zeit zur Verfügung. Im Gegensatz zur normalen Partie darf hier der König geschlagen werden. In einer länger andauernden Partie muss der König matt gesetzt werden. Wer die Zeit überschreitet, hat verloren.

Gibt es Senioren in der Schachabteilung?

Derzeit haben wir zwei Senioren in der Abteilung. Herr Schubert wird im Oktober 84 Jahre alt. Er ist allerdings nur passiver Spieler. Sollte ein Leser Interesse haben mit ihm zu spielen, würde er sich über einen Besuch bei ihm zu Hause freuen. Herr Schubert wird im April 74 Jahre alt und nimmt eifrig an unseren Vereinsturnieren sowie an der Münchner Mannschaftsmeisterschaft teil. Schach ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der geistigen Beweglichkeit!

Welche Kosten entstehen beim Schach?

Keine zusätzlichen – nur der Vereinsbeitrag ist zu entrichten.

Wann finden Turniere statt?

Turniere finden das ganze Jahr statt. Für Kinder und Jugendliche in München werden die meisten Veranstaltungen

gen zwischen Oktober und April durchgeführt. Es finden aber auch Sommerturniere statt.

Es gibt bereits seit Jahren das Forstenrieder Schachturnier. 2009 haben über 90 Kinder an dieser Veranstaltung teilgenommen.

2010 findet es zum 5. Mal statt, am Samstag, den 17.7.2010, in unserer Vereinsgaststätte.



Wie werden Turniere durchgeführt?

Die meisten Turniere werden nach dem Schweizer System durchgeführt. In der ersten Runde spielt der Stärkste gegen den Schwächsten. Der Zweitstärkste gegen den Zweitschwächsten und so weiter. Ab der zweiten Runde werden immer Gegner zusammengelost, die gleich viele Punkte errungen haben. Wer also nach drei Partien noch kein Spiel gewonnen hat, spielt gegen jemanden der auch noch kein Spiel gewonnen hat. Ein sehr faires System!

Wie drückt man die Spielstärke eines Spielers aus?

Durch die Deutsche Wertungszahl (DWZ). Je öfter ich gewinne um so mehr steigt meine eigene DWZ. Anfänger haben zwischen 700 und 1.000 DWZ, Fortgeschrittene zwischen 1.000 und 1.600 und Profis haben bis zu 2.800 DWZ.

Herr Lahm, was wünschen Sie sich für Ihre Abteilung?

Ich wünsche mir wie wohl alle Abteilungen weitere Mitglieder, die Spass am Schach haben. Wir freuen uns über jeden im Alter von 5 – 85 Jahren. Schach ist für Kinder eine große Bereicherung. Schulpsychologische Studien zeigen, dass Schachunterricht zur höheren Konzentrationsfähigkeit führen kann. Dies begünstigt im Fach Deutsch insbesondere die Lese- und Sprachkompetenz. Schach verstärkt das Selbstvertrauen und lehrt zugleich, mit Niederlagen umzugehen. Kinder lernen Ablenkungen auszublenden, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie lernen nach und nach mit Zeitdruck und Stress umzugehen und dabei einen klaren Kopf zu behalten.

**GESCHÄFTS-
STELLE**

Christa Sieber,
Geschäftsführerin
Tel.: 74 50 24 54

**Verehrte Vereinsmitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,**

der Januar beginnt in der Geschäftsstelle immer mit einer großen organisatorischen Herausforderung: dem Versand der Mitgliedsausweise. Weit über 3000 Stück müssen eingetütet, nach Postleitzahlen geordnet und versandt werden. Ohne den unermüdlichen Einsatz eines freiwilligen Helferteams wäre das nicht möglich. Deshalb an dieser Stelle erst einmal ein großes Dankeschön an alle, die tatkräftig mitgeholfen haben. In der VZ 3, also der Sommerausgabe unserer Vereinszeitung, stellen wir diese Aktion ausführlich vor. Ein paar Schnappschüsse werden das Ganze veranschaulichen.

Warum erscheint der Aktionsbericht erst in der VZ 3?

Ganz einfach: Die 3. Ausgabe unserer Vereinszeitung wird sich auf interne Schwerpunkte beziehen; und damit auch ein Forum für unsere ehrenamtlichen Helfer bieten. Das Ganze hat natürlich einen Hintergrund.

Was ist in punkto Vereinszeitung geplant?

Unser finanzieller Aufwand für die Erstellung der Vereinszeitung, also für Texte und Fotos, grafische Aufbereitung, Druck, Porto und Versand ist beträchtlich. Dafür möchten wir aber auch Qualität bieten. Deshalb soll unsere Zeitung optisch noch besser werden. Sie soll künftig für Jung und Alt attraktive Inhalte bringen, vom Leben aus dem Verein und über sportliche News berichten und vor allem unsere Pressewarte in den

ruhigen Sommermonaten vom Schreiben entlasten. Gleichzeitig dürfen sich die Kosten nicht erhöhen. Ein sportlicher Spagat fürwahr!

Warum ist gerade die VZ 3 als Sommerausgabe so wichtig?

Die qualitative Aufwertung unserer Vereinszeitung schaffen wir. Dabei wird die Einführung einer Sommerausgabe, also der VZ 3, eine Schlüsselrolle spielen. Da der Sommer sportlich gesehen die ruhigste Zeit ist, können wir uns in der Sommerausgabe hauptsächlich auf interne Themen wie unsere ehrenamtlichen Helfer, Spender, Geburtstagskinder, den Ehrungsabend, die Sommerfeste, weitere Neuigkeiten und den Ausblick der Geschäftsstelle konzentrieren; außerdem auf einzelne Sportler des Vereins. Damit werden die Abteilungen vom Schreiben entlastet – es gibt ja eh nicht soviel zu berichten.

Weitere Aspekte der Veränderung

Zur nachhaltigen Veränderung in unserer Vereinszeitung gehört auch ein Profi-Lektor, der uns auf Wunsch als neutraler Partner beim Formulieren der Texte begleitet und Tipps zum Platzsparen gibt. So können wir Seiten sparen, durch das weitere Erscheinen von 4 Ausgaben pro Jahr aber auch die günstigen Presseversandtarife beibehalten. Übrigens beginnt die Veränderung schon in dieser Ausgabe zu greifen: Die Maßnahmen haben Raum und Ressourcen geschaffen, um eine neue Seite für junge Mitglieder aufzumachen und unsere Zeitung außerdem in Farbe zu drucken. Was halten Sie alle vom Ergebnis?

Zum Abschluss ein herzliches Vergelt's Gott ...

Auch wenn unsere fleißigen Helfer also in pressetechnischer Sicht erst Mitte des Jahres gewürdigt werden, möchten wir Ihnen an dieser Stelle bereits ein großes Danke aussprechen. Herzlicher Dank gebührt auch allen unseren Spendern. Dazu kommen beste Glückwünsche, die wir an alle Jubilare in unserem Verein richten.

... und eine personelle Veränderung im Sportbereich!

Ende Februar hat sich im Sportbereich des Vereins eine Umbesetzung ergeben. Christine Stein ist nach der Babypause wieder für uns da. Herzlich willkommen zurück! Leider gehört zu dieser Nachricht auch ein weinendes Auge: Denn Jenny Horler, die uns allen durch ihr großes Engagement sehr ans Herz gewachsen war, konnten wir damit keinen passenden Wirkungskreis mehr bieten. Ihr danken wir vielmals und wünschen ihr persönlich wie beruflich alles erdenklich Gute!



Vizepräsidentin Bärbel Schraner verabschiedet Jenny Horler.

Impressum**Inhaber und Verleger:**

TSV Forstenried-München e.V.

Geschäftsführung:

Christa Sieber, Tel. (089) 74 50 24-54

Geschäftsstelle:

Graubündener Str. 100 · 81475 München
Tel. (089) 74502452 · Fax (089) 74502453
eMail: info@tsv-forstenried.de
www.tsv-forstenried.de
Bankverbindung: Raiffeisenbank München-Süd eG, Kto. 33 332 (BLZ 701 694 66)

Geschäftszeiten:

Dienstag:	15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag:	15.00 – 19.00 Uhr

Redaktion:

Christa Sieber (verantwortlich), Solveig Feldt

Erscheinungsweise: viermal jährlich (März, Juni, September, Dezember). Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des verantwortlichen Redakteurs.

Gesamtherstellung:

PIXELCOLOR Werbung & Kommunikation
Franz-Schuster-Str. 2a · 82061 Neuried
Tel. (089) 7 85 50 49 · Fax (089) 7 85 59 77
info@pixelcolor.de · www.pixelcolor.de



BASKETBALL

Abteilungsleiter: Axel Guntermann
Tel.: 7 69 15 23

U18 männlich

Beim letzten Spiel der Vorrunde traten die Jungs der U18 gegen Penzberg an. Jedem war die Bedeutung dieses Spiels bewusst. Bei einem Sieg wäre der erste Platz in der Tabelle gesichert, bei einer Niederlage würde man auf Platz drei abfallen.

Auch ohne die drei Ältesten der Mannschaft zeigten die Forstenrieder eine gute Leistung. Zur Halbzeit hatte sich die Mannschaft sogar einen kleinen Vorsprung erarbeitet. (32:29). Die Penzberger erhöhten in der zweiten Hälfte den Druck und kamen zu leichten Ballgewinnen. Durch einige fragwürdige Entscheidungen der Schiedsrichter lief der TSV Forstenried in der Schlussphase

einem 8 Punkterückstand hinterher, der auch durch einen Buzzerbeater nicht mehr aufgeholt werden konnte (Endstand 56:61).

Mit Platz 3 in der Tabelle verpasst der TSV Forstenried ganz knapp die Gesamt-Playoff-Runde um die Platzierungen 1-4, und kämpft jetzt um die Plätze 5-8. Dabei treffen die Forstenrieder auf folgende Gegner: DJK Landsberg, TSV Utting, TuS Fürstentfeldbruck.

Damen 2

Nach dem wir zu Beginn der Saison noch viel Lernen und das Zusammenspiel optimieren mussten und die ersten drei Spiele noch verloren gingen, konnten wir in den folgenden Spielen schon mal das eine oder andere Viertel gewinnen. Mit einer „entweder ihr gewinnt das Spiel, oder es gibt anschließend nur Suppe“-Motivation war es dann im Dezember endlich soweit und wir gewannen unser erstes Spiel gegen DJK Würmtal.

Damit stehen die Damen jetzt auf Tabellenplatz 4 in der Tabelle. Hoffen wir, dass wir auch in den letzten vier Spielen der Rückrunde noch das eine oder andere gewinnen können.

Saison Zwischenstand

Auf eine insgesamt erfolgreiche Saison können die Basketballer bisher zurückblicken

Mannschaft	Liga	Platz
Herren 1	Kreisliga	1
Damen 1	Kreisliga	2
Herren 2	Kreisklasse	5
Damen 2	Kreisklasse	4
U18m	Kreisliga	3
U14m	Kreisklasse	3
U12 mix	Kreisklasse	1

Ich wünsche allen Mannschaften eine erfolgreiche restliche Rückrunde und drücke sowohl den Herren als auch den Damen die Daumen für den Kampf um den Aufstieg.

Iris Grünert

www.sskm.de



Die Bank unserer Stadt –
für die Menschen unserer Stadt.

Ein gutes Solo
macht Spaß.
Gutes Zusammen-
spiel bringt Erfolg.

Ihr Partner in allen Finanzfragen.



**Stadtparkasse
München**

Die Bank unserer Stadt.



BERG- UND SKISPORT

Abteilungsleiter:

Werner Seidl, Tel.: 7 55 42 50

Skischulleiter:

Gabriel Ringelstetter Tel.: 3 16 35 95



Blick zurück auf 5 tolle Skitage

Die Teilnahme der Skifreunde hat sich erfreulicherweise erweitert, so dass die Dienstagsfahrten weiterhin stattfinden können.

Am 1. Skitag fuhren wir nach St. Johann/Tirol und der Wettergott meinte es sehr gut mit uns. Der strahlende Sonnenschein und Pulverschnee wie »30 cm Daune« war für uns wie ein Traum.

Der 2. Skitag ging zur Steinplatte. Von Montag bis Dienstagvormittag schneite es gute 20 cm, aber ab 12:00 Uhr hatten wir blauen Himmel und Tiefschnee – Skifahrer-Herz, was willst du mehr!

Am 3. Skitag kam in Fieberbrunn die Ernüchterung: 20 cm Neuschnee, aber nicht gewalzt. Die Sonne ließ sich nur zum Teil blicken und die höheren Regionen waren ganz in den Wolken. Es war trotzdem ein schöner Skitag – es ist halt Winter – und alle waren zufrieden.

Am 4. Skitag ging es in das international bekannte Ski-gebiet Kitzbühl-Kirchberg. Das Wetter war wieder wie gewünscht schön. Wir konnten sogar auf der Sonnenterrasse der Ochsalm Kaffee trinken!

Am 5. und letzten Skitag fuhren wir nach Achenkirch. Bei schönstem Wetter und griffigem Schnee haben wir mit Kaffee und Kuchen die 5 Skitage beendet. Den Kaffee spendierte Dieter, unser Busfahrer und den Kuchen haben 3 Damen vom Bus gestiftet.

Drei Samstage – ein Doppeldecker

Snowies, Skinachwuchs, Carving und Learn 1,2,3 waren bei drei Samstagen dabei.

In Fieberbrunn, Christlun und Zell am Ziller trainierten wir zu fahren wie Bode Miller.

Einmal neblig, zweimal Sonne, das war eine Wonne.

Mit Spaß und Freude im Schnee War's wunderschnee.

Fast verletzungsfrei

gingen die drei Tage wie im (P)flug vorbei.

Beim Abschlussrennen waren alle sehr schnell und fuhren auf der Kante parallel.

Die Siegerehrung mit Medaillen auf dem Podest war für alle Rennfahrer ein Fest.

Auch das Team im Bus war bis zum Schluss top in Schuss!.

Und wir hoffen im nächsten Jahr

Seid's wirklich alle wieder da!!!

*Mit Gruß und Kuss
euer Doppeldeckerbus.*

*Liebe Grüße
Daniel Leicher*

Der Dieter ist nicht nur ein super Kaffeekocher in der Bus-Kaffeeküche, sondern auch ein Super-Spitzen-Fahrer.

Ski Heil wünscht euer

Anderl

PS: Ich lade euch herzlich ein, auch an den Sommerfahrten teilzunehmen. (Termine siehe Vereinszeitung)





Perfekter Schwung bei den Mittwoch-Sunshine-Skiern

Bei Sonnenschein und guten Schneeverhältnissen begann am 13.1.2010 der erste unserer fünf Skitage wie immer in St. Johann (Eichenhoflifte). Es war ein herrlicher Skitag und alle waren bei so einem Auftakt rundum zufrieden.

Am 2. Mittwoch war unser Ziel Fieberbrunn. Sonnenschein, Neuschnee und gepflegte Pisten ließen keine Wünsche offen. Zudem war auf den Pisten wenig los. Also Skivergnügen pur.

Der 3. Ausflug führte uns auf die Steinplatte (Waidring). Wetter super, Neuschnee und gut präparierte Abfahrten, einfach eine Bilderbuch-Landschaft. Unser Abteilungsleiter Werner Seidl und Thomas Stopf waren mit Head-Testskiern von Sport Berner mit von der Partie. Die Skier waren natürlich sehr gefragt und beide hatten alle Hände voll zu tun, um die Bindungen individuell einzustellen. Als Überraschung gab es nach der Talabfahrt für alle 42 Skifahrer eine Brotzeit. Werner, Thomas und Romy (ein eingespieltes Team) grillten neben dem Bus Schweinswürstl. Dazu gab's Sauerkraut, Semmeln und zum Durstlöschen Weißbier und Pils. Es war toll und alle fremden Skifahrer am Parkplatz beneideten uns.

Die nächste Fahrt sollte nach Brixen in Tirol gehen, wur-

de dann aber wegen Wind und starkem Schneefall nach St. Johann verlegt, wo es windgeschützte Gondeln gibt. Diese Abfahrten kennen ja alle schon so gut, dass sie auch bei schlechtem Wetter leichter und gefahrloser darauf fahren. Die Schneeverhältnisse waren sehr gut und wir konnten nochmals die günstigen Lady- und Seniorenpreise nutzen.

Am 5. Mittwoch fuhren wir, weil Petrus wieder nicht sehr gnädig war, auf allgemeinen Wunsch noch einmal nach St. Johann. Leider wieder keine optimale Sicht, dafür aber 1a-Schnee und super Ski-Spaß.

Traditionell haben wir uns nach der letzten Talfahrt zum Kaffeetrinken (gekocht von Busfahrer Dieter) im überdachten Durchgang zur Liftkasse getroffen. Faschingskrapfen und selbst gebackene Kuchen gingen weg wie »warme Semmeln«. Die (auch schon traditionelle) Sekt-Spende von Rainer hat uns dann die Zeit bis zur Abfahrt verkürzt. Mit Abendessen und gemütlichem Beisammensein in der Schwaige wurden die 5 tollen Ski-Mittwoche 2010 abgeschlossen.

Wir bedanken uns bei allen Skifreunden, die uns jahrelang die Treue gehalten haben, immer kameradschaftlich, hilfsbereit und fair waren. Euch allen ein gesundes, sportliches Jahr und hoffentlich sehen wie uns bei Aktivitäten im Verein wieder. Ganz sicher mal im Biergarten – oder?

Werner und Renate Wind



Wanderführerteam:
c/o Dietrich Seitz, Tel. 74 94 58 89

Liebe Bergwanderer,

eine erfreuliche Nachricht: Die Bergwanderungen 2010 finden doch statt! Ein Nachfolger des Leiters Bergwandern wurde zwar bisher nicht gefunden, aber dafür haben sich einige Wanderfreunde bereit erklärt, die Organisation und Durchführung für jeweils eine Tour zu übernehmen.

Für die Teilnehmer soll sich dadurch nichts ändern, da die Ansprechpartner und Kontakte rechtzeitig bei der Anmeldung mitgeteilt werden.

Routenänderungen sind aufgrund Wetterlage und äußeren Umständen möglich. Teilnahme an den Wanderungen nur für Mitglieder des TSV Forstenried! Eine Aufsichtspflicht für alle Teilnehmer lehnt der Verein ab. Die Gehzeiten bewegen sich zwischen 4 und 7 Stunden.



Das geplante Tourenprogramm:

08. Mai 2010 Mangfallgebirge: Hölzl – Auerberg (1242m) – Neureuth (1263m) – Tegernsee (KK 8)

05. Juni 2010 Chiemgauer Alpen: Ruhpolding/Hinterreit – Hochfelln (1664m) – Pattenberg/Bergen (KK 10)

03. Juli 2010 Chiemgauer Alpen: Aschau/Aufham – Kampenwand (1668m) – Geißstiegwand – Brand (KK 10)

07. August 2010 Karwendelgebirge: Mittenwald – Ochsenalm – Seinskopf (1961m) – Krün (KK 6 / KK26)

04. September 2010 Mangfallgebirge: Bayerwald – Rössstein (1698m) – Buchstein (1701m) – Wildbad-Kreuth. (KK 8)

09. Oktober 2010 Loferer Steinberge: St. Jakob i.H./Lehrberg – Buchensteinwand (1462m) – Straß (KK 29 / KK9)



Für alle Wanderungen sind Brotzeit und genügend Getränke mitzunehmen.

Busfahrt: Kostet Euro 16,50 pro Teilnehmer und Fahrt.

Abfahrt: 7:00 Uhr Winterthurer Str./Ecke Züricher Str. (Kaufhaus Kaufring)

Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr vor Ort.

Anmeldung: Am Montag, 29. März von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Geschäftsstelle, oder per E-Mail unter »dietrich.seitz@web.de« u. notfalls unter Tel. 74945889. Bei der Anmeldung bitte die gewünschten Wandertermine und die Tel.-Nr. angeben. Bitte meldet Euch nur für Termine an, die Ihr voraussichtlich auch wahrnehmen könnt.

Abmeldung: Spätestens bis Montag 20:00 Uhr vor dem betreffenden Wandertag, ausschließlich bei dem für diese Tour zuständigen Wanderführer und dessen Vertreter. Es werden nur telefonische und persönliche Abmeldungen akzeptiert. Wir bitten um Verständnis, dass bei nicht



rechtzeitiger Abmeldung die nicht angetretene Fahrt bezahlt werden muss.

Auf schöne Wanderungen und zahlreiche Teilnehmer freut sich

Euer Wanderteam



SENIORENWANDERN

Leiter: Herbert Schmidbauer, Tel.: 7 55 81 14

Liebe Wanderfreunde!

Im Wanderjahr 2009 wurden für die Seniorenwanderer jeweils am Mittwoch 25 Tagestouren in der gesamten MVV-Region, 2 Tagestouren mit BOB-Anfahrt im bayerischen Oberland und 23 Halbtagestouren in den Wäldern des Nahbereiches durchgeführt. Dazu kamen von der Berg- und Skisportabteilung noch 6 Samstag-Busfahrten zu Bergtourenzielen inkl. Talwanderungen im bayerischen und österreichischen Alpenvorland.

Bei Beteiligung an allen Aktivitäten konnte in den beiden Gruppen A und B eine Jahreswanderleistung von 180 bzw. 170 Stunden erreicht werden.

Spitzenreiter ist natürlich wieder wie in den Vorjahren unser Wanderführer Alex mit 161 Stunden. Auf den Plätzen 2 bis 12 (Jahreswanderleistung in Klammern) liegen: Hildegard Hölzl (155); Jutta Reitberger (146,5); Günter Reitberger (143); Siegfried Neumeier (137); Roselies Müller (136); Inge Prummer (134,5); Rita Pfeffer (133,5); Walter Büchling (132); Doris Habig (131,5); Rosemarie Radlinger (131); Max Neuber (129).

Das Tagestouren-Programm bis Ende Mai 2010 ist bereits aus Heft 4/2009 bekannt. Für den Zeitraum Juni bis Ende September sind nebenstehende Angebote geplant.

Auf schöne Wandertage mit vielen wanderfreudigen Teilnehmern freuen sich wie immer das Wanderteam und Euer

Herbert Schmidbauer

Geplante Touren 2. Hälfte

2. Juni

Weßling – Steinebach (Augustiner am Wörthsee) – Weßling (Café am See).

16. Juni

Nannhofen (A) u. Malching (B) – Maisach (Bräustüberl) – Gernlinden (Café am Sportplatz).

30. Juni

Taufkirchen (A) – Furth (B) – Oberdill (Grünwalder Forstwirt) – Grünwald (Café Hölzl, vorm. Fischer).

7. Juli

Icking (A) – Wolfratshausen (B) – Puppling – Ascholding (Holzwirt) – Egling (Zur Post).

21. Juli

Aying (A u. B) – A: Graß – B: Bernrieder Holz – Egmatting (Tannenhof) – Aying (Kastanienhof).

4. August

Zorneding (A u. B) – Ilching – Kirchseeon (Gh. Zum alten Markt) – Fürmoosen – Kirchseeon (Café am Bhf.).

18. August

Oberframmern (A u. B) – A: Lindach – B: Egmattinger Forst – Aying (Brauereischänke) – Egmatting (Café im Tannenhof).

1. September

Eglharting (A) – Kirchseeon (B) – Egglburger See – Egglsee (Gh. Zur GASS) – Forstseeon – Kirchseeon (Café am Bhf.).

15. September

Weßling (A u. B) – Hochstadt – A: Altinger Buchet – Oberalting – B: Delling – Meiling (Seppelwirt) – Weßling (Café am See).

29. September

Türkenfeld (A u. B) – Geltendorf/Sportplatz – Geltendorf/Bhf. – St.Ottilien (Emminger Hof) – Eresing – St. Ottilien (Café im Emminger Hof) – Geltendorf/Bhf.



Abteilungsleiter: Roland Utz
Tel. 7 21 14 81

Neues von den Animals

Ja ... endlich ... hiermit sei es an euch alle verkündet:

Wir haben einen neuen Trainer für unsere 1. Mannschaft!!!!!!!

Christian Wolfsteiner, Rufname Wolfi, ist 40 Jahre alt und hat gerade ein Sportstudium erfolgreich abgeschlossen. Wolfi kommt ursprünglich aus der Leichtathletik und wurde durch unseren Abteilungsleiter und Spieler Roland Utz auf unseren Sport aufmerksam gemacht. Seit wenigen Trainingseinheiten steht er nun an der Bande, um die Sportart E-Hockey und die Munich-Animals kennenzulernen.

In der nächsten Vereinszeitung werden wir ihn im Interview vorstellen. Was gibt es sonst noch zu melden? Unsere Homepage ist im Umbau! Mit neuem Webmaster und in schickem Outfit kommt sie demnächst ins Internet. Wir halten euch auf dem Laufenden.

Am 27. März 2010 findet der 3. Bundesligaspieltag in Messel statt.



Sportlerehrung

Unsere 1. Mannschaft wird versuchen, die Animals mit Siegen auf Meisterschaftskurs zu halten!

Und last, but not least möchten wir uns an dieser Stelle auch bei unserem Hauptsponsor, der Firma Pro Mobil GmbH in Taufkirchen b. München für ihre treue Unterstützung bedanken. Auch an das Busunter-

nehmen Zeiler geht ein dickes Animal-Danke für die kostenlose Nutzung des Fuhrparks während vieler Jahre – und dafür, dass wir das auch weiterhin zu Top-Konditionen tun können.

Bis bald!

Karl Niederreuther



- Achsvermessung
- Auspuffservice
- Autopflege
- Batterien
- Bremsen
- Reparaturen
- Glasservice
- Inspektionen
- Klimaservice
- Ölwechsel
- Stoßdämpfer
- TÜV Service

Reifenzentrale Forstenried GmbH



81476 München Herterichstr. 168
Tel. 089/7450840 Fax 089/7593756

www.reifenzentrale-forstenried.de E-Mail info@rz-f.de



FUSSBALL

Abteilungsleiter: Hidayet Bedak
Tel. 53 88 76 00

Und jährlich grüßt das Murmeltier ...

... so auch in diesem Jahr: Es ist Ende Februar und in drei Wochen soll die Rückrunde beginnen. Doch für normales Fußballspiel bzw. -training keine Chance. Unser alter, betonähnlicher Kunstrasenplatz liegt seit vielen Wochen unter dickem Eis und Schnee. Während auf umliegenden Anlagen die Plätze maschinell geräumt werden (dürfen), müssen wir selber Hand anlegen. So sind die wenigen schneefreien Fleckchen das Ergebnis stundenlangen Schippens, und das, obwohl die meisten davon ja auch privat schon genug auf der Schaufel hatten. (KlimaERWÄRMUNG? Wo? Nicht bei uns!) Das einzige Positive ist, dass wenigstens Oberkörper und Bizeps gestärkt werden.

Aber jammern hilft nichts! Besser, wir denken kreativ und machen das Beste draus. Zum Beispiel bei einer Partie Schneefußball. Außerdem werden die Laufstrecken außerhalb des Platzes verstärkt genutzt, um die nötige Kondition zu bekommen. Nachdem Einfallsreichtum in diesen Wochen Trumpf ist, blickten die Fußballer auch mal über den Abteilungs-Tellerrand und fanden mit den Leichtathleten und Gewichthebern zwei Abteilungen, die wetterunabhängig trainieren können und bereit waren, uns zu helfen. Für das rettende Asyl und die tolle Aufnahme ein dickes DANKE!

Ansonsten verlief die Winterpause wie gewohnt ruhig und ereignisarm. Nun wird die konditionelle Grundlage für die Rückrunde gelegt, damit es sportlich (noch) besser läuft als in der Hinserie. Die 1. Mannschaft liegt derzeit leider auf einem Abstiegsplatz, hat aber nur einen Punkt Rückstand auf das rettende Ufer. Dieses sollte so schnell wie



möglich erklommen werden, um die Nerven nicht unnötig zu strapazieren. Die 2. Mannschaft liegt im hinteren gesicherten Tabellen-Mittelfeld und hat schon acht Punkte Vorsprung auf einen Abstiegsplatz. So kann man ohne großen Druck aufspielen und vielleicht noch das eine oder andere Team überholen.

Nur Petrus weiß derzeit, wann das erste Punktspiel steigt. Aber vielleicht schaffen wir es ja doch noch vorher, schon mal den Ball zu treten. Für den Punktspielstart und für uns unfreiwillige Fußball-Murmeltiere wäre das ein klarer Vorteil ...

Kleines Feld – Großer Eindruck

Aktueller Bericht vom Kleinfeld-Fußball

Die E1 begnügte sich in diesem Win-

ter mit den beiden Turnieren beim SV Pullach und beim TSV Neuried. Mit einem 7. und einem 6. Platz war die Bilanz eher mäßig. Den Jungs fiel die Umstellung auf die Halle zunächst schwer. Besonders beim TSV Neuried zeigten sie aber insgesamt eine ansprechende Leistung und hatten etwas Pech im Turnierverlauf. Immerhin haben wir gesehen, dass wir mit den anderen mithalten können.

Die E2 trat auch bei den Hallenturnieren geschlossen auf und feierte meist nach dem 2. Spiel (!) auch Erfolge in den Turnieren. Bei den Jungs des Jahrgangs 2000 ist auch in der Halle ein klarer Trend zu erkennen: Die Mannschaft wird immer mehr zur Einheit und kommt immer besser in Fahrt.

Unsere F3 hatte am 30.01.2010 bei Feldkirchen ihr Hallenturnier. Leider sind die Jungs nach zwei klaren Fehlentscheidungen des Schiedsrich-

Echter Service zu fairen Preisen!

Nützen Sie Ihre Vorteile im Einkauf als Mitglied des TSV Forstenried.

Winterthurer Straße 5
81476 München
(Sparkassenhochhaus)

Telefon (089) 7558104
Telefax (089) 7595563



ters um den Einzug ins Finale gebracht worden und belegten am Ende Platz 5. Da es sich bei diesem Turnier um ein reines F2-Turnier handelte, ist aber auch dieser Platz ein riesiger Erfolg. Es zeigte sich, dass die Mannschaft nur körperlich unterlegen war und somit guten Mutes in die Rückrunde starten kann.

Bei der F1 ging es quer durchs Oberland und sogar bis Österreich. Dort kamen die kleinen Kicker Jahrgang 2001 zu ihrem ersten internationalen Turnier fern der Heimat. Auf insgesamt sieben Hallenturnieren standen die Jungs großartig ihren Mann, und dank der grandiosen Unter-

stützung der Eltern gelangten wir immer pünktlich und sicher an die Turnierorte. Beim letzten Turnier in Aschheim zeigten die Jungs nochmals eine super Leistung und zauberten sich zum erneuten Turniersieg.

Alle Teams waren bei den Hallenturnieren gern gesehene Sportkameraden. Sie beeindruckten durch sportliches Verhalten auf und neben dem Platz. Wir können stolz auf unsere Kleinfeld-Jungs sein, die unsere Farben über die Wintermonate bis weit über München hinaus großartig vertreten haben.

Peter Längen

Etappenstopp des DFB-Mobils beim TSV Forstenried

Großer Spaß für den Nachwuchs, ein lehrreicher Vortrag für die Vereinsführung:

Am 14. April 2010 um 16:30 Uhr besucht der Deutsche Fußball-Bund (DFB) den TSV Forstenried.

Möglich wird der Termin durch das Projekt »DFB-Mobil«. Seit Ende Mai 2009 sind 30 Fahrzeuge, gesteuert von 300 DFB-Mitarbeitern in ganz Deutschland auf großer Tour unterwegs – und auch direkt vor unserer Haustüre.



Der Besuch hat zwei Schwerpunkte: Zum einen Praxistipps für ein modernes F- und E-Jugendtraining, bei dem die Jugendtrainer aktiv am Demonstrationstraining teilnehmen.

Der Vortrag eines Fachreferenten zu verschiedenen aktuellen Themen des Fußballs bildet den zweiten Baustein beim Etappenstopp.

Ziel ist es, den Nachwuchstrainern direkt und unkompliziert praktische Tipps zu geben, und alle Vereinsmitarbeiter zu aktuellen Fußballthemen Informationen zu geben.

Mit dem DFB-Mobil wird uns ein außergewöhnlicher Service geboten. Das DFB-Präsidium erwartet sich davon eine nachhaltige Wirkung für die Basis.



ELEKTRO GRIESSHAMMER Innungs-Meisterbetrieb



Elektroinstallationen aller Art, Planung und Beratung,
Halogendesign, Kabelanschluß und Kundendienst, Kleinreparaturen,
Sprech- und SAT-Anlagen,
Küchenarbeitsplatten



**Gautinger Straße 10 · 81475 München · Telefon 089-745 93 39, Fax 089-759 11 91,
Auto 01 71-360 12 33**



Abteilungsleiter: Robert Vogl, Tel.: 3 23 12 58

Beginn der Mannschaftskämpfe

Mit neuer Mannschaftsbesetzung starteten wir in die Saison 2009/2010.

Ralf Kagerbauer trat aus dem Verein aus, Björn Forster nicht mehr aktiv, Kieu Cuong verletzt und Frank Lange stand nur bei personellem Engpass zur Verfügung. Übrig blieben: Robert Vogl, Georg Nerlinger und »Ersatzheber« Peter Weimer.

Verstärkt bzw. ergänzt wurde die Mannschaft mit Kathrin Eibl und Manuel Noe, die ihre ersten Mannschaftskämpfe



im TSV-Trikot absolvierten, mit Dieter Frey, der nach längerer Verletzungspause wieder aktiv ist, und mit Gerhard Pöll, der auch »ohne« Training jederzeit einspringt, wenn Not am Mann ist. Die eigentliche Überraschung aber ist, dass **Manfred Nerlinger** nach über 10 Jahren wieder die Heberbühne betrat.

Seine letzten Einsätze waren noch in der 2. Bundesliga für den ESV Neuaubing in der Saison 98/99. Den letzten Kampf im TSV-Trikot absolvierte er eine Saison davor in der Landesliga Süd. Die Abteilung ist froh darüber, dass es »Manni« wieder »juckt« und er sprichwörtlich zu seinen Wurzeln zurück fand. Sein Einsatz ist mit Sicherheit ein großer Ansporn für die anderen TSV-Athleten.

Zum Auftakt ging es am 14.11.2009 zum **TuS Raubling**. Da in deren Sporthalle ein Rock'n'Roll Turnier stattfand (auch mit TSV-Beteiligung), wurde der Kampf nach Kolbermoor verlegt.

Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung bezwangen wir den Gegner verdient mit 1395,0 zu 1370,4 Punkten. Beide Teams gingen hoch konzentriert zu Werke, hatten nur 5 (TSV) bzw. 7 (Raubling) ungültige Versuche und so entwickelte sich ein spannender Wettkampf. Der Vorsprung nach dem Reißen knappe 6,4 Punkte. Im Stossen brachten gleich vier Athleten alle ihr Lasten zur Hochstrecke und die Führung wurde Kilo um Kilo ausgebaut. Letztendlich war der Sieg knapp, aber zu keiner Zeit gefährdet. Frank startete in seinem 65. Wettkampf außer Konkurrenz und Gerd ging nach 21/2 Jahren Pause wieder an die Hantel. Ohne Fehlversuch waren Manfred

und Dieter, der seit April 2007 sein bestes Ergebnis erzielte. Georg war stärkster TSV-ler. Bemerkenswert sind die Leistungen von Kathrin Eibl. Mit ausgezeichneter Hocketechnik stellte sie in ihrem ersten Mannschaftskampf 5 persönliche Rekorde auf.

Die Leistungen im Einzelnen:

	Reissen	Stossen	Zweikampf	Ges.Sinclair
Eibl Kathrin	42	60	102	199,0
Pöll Gerhard	73	99	172	207,9
Vogl Robert	87	125	212	239,1
Frey Dieter	91	120	211	255,9
Nerlinger Manfred	103	125	228	235,1
Nerlinger Georg	116	130	246	258,0

Zu unserer Überraschung hatten wir die Tabellenführung, und die Ergebnisse der Mitkonkurrenten ließen uns zuversichtlich in den nächsten Kampf gehen.

Am 12.12.2009 war der **SV-DJK Kolbermoor** bei uns zu Gast. Wir steigerten uns um 64 Punkte (!) und waren mit 1459,0 zu 1263,2 Punkten siegreich.

Wieder gingen die Athleten konzentriert zu Werke und hatten insgesamt nur 6 Fehlversuche. Noe Manuel hatte mit zwei fehlerfreien Serien ein gelungenes Debüt bei den Ligakämpfen. Dieter Frey steigerte sich im Reißen und den Sinclairpunkten, hatte ebenfalls keinen Fehlversuch und war dieses Mal stärkster TSV-Heber. Georg verbesserte sich im Stossen und Manfred gleich in allen vier Wertungen. Kathrin Eibl erzielte gleich 6 neue Bestleistungen, und wiederum stahl das vermeintlich schwache Geschlecht ihren männlichen Kollegen die Show. Nach dem 2. Wettkampftag waren wir mit 4:0 Punkten und 2854 Sinclairpunkten Tabellenführer.

Die Leistungen im Einzelnen:

	Reissen	Stossen	Zweikampf	Ges.Sinclair
Eibl Kathrin	49	63	112	219,6
Noe Manuel	107	127	234	246,6
Vogl Robert	85	125	210	237,5
Frey Dieter	93	120	213	259,1
Nerlinger Manfred	105	126	231	238,6
Nerlinger Georg	114	131	245	257,5

Unser nächster Gegner hatte bis dato eine maximale Leistung von 1285,7 Punkten. Am 30.01.2010 fuhren wir siegessicher zum **ESV München Freimann**. Freimann konnte sich steigern, aber mit neuer Saisonbestleistung konnten wir den Kampf deutlich mit 1469,8 zu 1351,1 für uns entscheiden. Maßgeblichen Anteil, und zum ersten Mal stärkster TSV-ler, hatte Manuel Noe, der nach seiner vierjährigen Wettkampfpause (Studium) immer besser in Schwung kommt und eine echte Verstärkung für den TSV ist. Dicht dahinter Dieter, der in seinem 175. Wettkampf eine gewohnt souveräne Vorstellung zeigte. Auch Manni und Georg zeigten bis auf vernachlässigbare 1/10 Punkte ihre Leistung aus dem letzten Kampf. In ihrem 5. Einsatz erzielte Kathrin, trotz dreier Fehlversuche, wieder drei neue persönliche Rekorde (Stossen, Zweikampf, Sinclair).



Die Leistungen im Einzelnen:

	Reissen	Stossen	Zweikampf	Ges.Sinclair
Eibl Kathrin	49	65	114	222,4
Noe Manuel	112	135	247	260,6
Vogl Robert	85	120	205	232,3
Frey Dieter	92	122	214	260,0
Nerlinger Manfred	108	122	230	238,1
Nerlinger Georg	115	130	245	256,4

Als klarer Tabellenführer empfingen wir am 20. Februar die Mannschaft vom AC Olympia Schrobenuhausen. Obwohl mit Dieter Frey und Georg Nerlinger zwei unserer Leistungsträger verhindert waren, konnten wir mit 1317,2 zu 1031,0 Punkten den Kampf deutlich gewinnen. Bereits nach dem Wiegen und der Bekanntgabe der Anfangsgewichte stand unser Erfolg fest. Gerd hob »locker vom Hocker«, verzichtete auf seine dritten Versuche, Manfred und Manuel erzielten Saisonbestleistungen im Stossen bzw. Reißen, Abteilungsleiter Robert Vogl überraschte mit drei gültigen Reißversuchen. Kathrin konnte sich erneut verbessern und erreichte im Reißen und den Sinclairpunkten neue persönliche Bestleistungen. »Gut in Schuss« war Peter Weimer. Als einziger Heber der Veranstaltung blieb er ohne Fehlversuch und überzeugte mit guter Technik.

Die Leistungen im Einzelnen:

	Reissen	Stossen	Zweikampf	Ges.Sinclair
Eibl Kathrin	50	64	114	225,2
Noe Manuel	114	130	244	258,1
Vogl Robert	88	125	213	240,5
Weimer Peter	55	76	131	159,6
Nerlinger Manfred	101	130	231	238,2
Pöll Gerhard	70	93	163	195,6

Vor dem letzten Wettkampf sind wir ohne Niederlage unangefochten Tabellenführer. Die Meisterschaft ist eigentlich nur noch »Formsache« und es wird sich die Frage bezüglich eines eventuellen Aufstiegs in die Bayernliga stellen. Die Antwort darauf, das Ergebnis vom Derby beim ESV Neuaubing, die einzelnen Leistungen und die Abschlusstabelle in der nächsten Ausgabe.

»Einzelkämpfer«

Kurz vor Jahreswechsel vertrat Danny Sembach nach 2003 und 2008 nun schon zum dritten Mal unsere Farben in Holland. Am 27.12.2009 nahm er in Veldhoven (Nähe Eindhoven) am internationalen Turnier »De Laatste Kans 2009« teil (Übersetzt – »die letzte Chance 2009«). In der mit 18 (!) Teilnehmern äußerst stark besetzten Gruppe erreichte er mit einem denkbar knappen Abstand von 2,979 Sinclairpunkten einen undankbaren aber respektablen 4. Platz. Mit jeweils nur einem Fehlversuch bewältigte er 99 Kilo im Reißen, 128 Kilo im Stoßen und somit 227 Kilo im Zweikampf. Die Leistungen sind um so höher einzuschätzen, da Danny leider keinen Betreuer zur Seite hatte, die Ansagen nur in Holländisch waren und zwei Gewichtsklassen mit insgesamt über 30 Hebern gleichzeitig ausgetragen wurden.

Neues Outfit

Herzlichen Dank an Manfred Nerlinger. Er stattete unsere Mannschaft komplett mit neuen Trikots, T-Shirts und Stutzen aus. Damit sind wir in dieser Saison nicht nur die Stärksten, sondern nun auch noch die »Schönsten«, zumindest aber eine Mannschaft, die sich optisch in einem ordentlichen Zustand den Zuschauern präsentiert.

Bis zur nächsten Ausgabe

Bertram Burner



Therapiezentrum Neuried

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage
- Handrehabilitation
- Elektrotherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Naturmooranwendung
- Schlingentisch
- KG auf neurophys. Grundlage
- Lymphdrainage
- Osteopathie
- Fußreflexzonentherapie
- Ultraschall
- medizinische Trainingstherapie
- Heißluft-, Eisanwendungen
- Extension

Praxis für Physiotherapie Christian Arndt + Ingo Braun

Laubenweg 1 · 82061 Neuried · Tel. 0 89/7 45 97 42 · Fax 0 89/7 45 97 11



HANDBALL

Abteilungsleiter: Peter Braun
Tel.: 7 91 21 36

Raiffeisenbank München-Süd: treuer Sponsor unserer Handballer

Intensive Jugendarbeit kostet viele Ressourcen und jede Menge Geld. Gerade für die zukunftsorientierte Vereinsarbeit in einer Mannschaftssportart ist sie unerlässlich. Als Abteilungsleitung muss man dafür alle Hebel in Bewegung setzen. Auf der einen Seite werden engagierte Trainer, Betreuer, Organisatoren und sonstige Helfer benötigt. Das müssen wir selber aus dem Kreis der Abteilungsmitglieder und dem engsten Umfeld leisten. Doch es wäre nur der halbe Weg, wenn wir es dabei beließen. Finanzielle Hilfe tut ebenfalls Not. Dabei gibt es bereits viele Mitglieder und Angehörige, die unsere Handballabteilung über den Vereinsbeitrag hinaus unterstützen.

Weitere Sponsoren ohne direkte Verbindung zum TSV kommen hinzu. Dazu gehört als einer unserer wichtigsten Sponsoren die Raiffeisenbank München-Süd. Sie beweist seit Jahren ihre Verbundenheit mit Forstenried, in dessen Herzen ihre Zentrale liegt.

Am Dienstag, den 9. Februar fand am Ort der handballerischen Großtaten, der Halle des Gymnasiums Fürstenried-West, die offizielle Übergabe eines Schecks in Höhe von 500 Euro statt. Er wurde durch den Direktor und Vorstandsvorsitzenden Georg Hagensick an Vereinspräsident Dr. Peter Sopp und die Abteilung übergeben. Wir freuen uns sehr, ein Unternehmen als Nachbar zu haben, das sich der Unterstützung der Jugendarbeit im örtlichen Sportverein verpflichtet fühlt. Da sich Herr Hagensick vom Engagement in der Abteilung und dem regen Hallenbetrieb beeindruckt zeigte, sind wir optimistisch. Wir hoffen, dass die Raiffeisenbank München-Süd ihr Sponsoring auch in den nächsten Jahren als sinnvolle Investition betrachtet.

Einladung zur Abteilungsversammlung Handball

Am Mittwoch, 21.4.2010, 20:00 Uhr im Besprechungszimmer in der Geschäftsstelle des TSV Forstenried. Wahlberechtigt sind alle Abteilungsmitglieder ab 16 Jahren

Tagesordnung:

Begrüßung
Wahl des Jugendleiters
Informationen aus dem Verein und der Abteilung
Sonstiges

Die Abteilungsleitung bittet um zahlreiches Erscheinen!

Termine Handballabteilung

Mittwoch, 21.4.:

20:00 Uhr, Geschäftsstelle: Abteilungsversammlung

Samstag, 24.4.:

12:00 – 15:00 Uhr, Halle Gymnasium Fürstenried-West: Handball-Schnuppertag für 6 – 11-jährige

Samst./Sonnt., 24./25.Juli:

ganztags: 18. Handballtag (Jugendturnier)

Schnuppertag für Handball-Neugierige

Nach langem Bemühen war es 2008 gelungen, bis auf die weibliche A-Jugend im weiblichen wie im männlichen Bereich alle Jugendaltersklassen von 6 bis 18 Jahren zu besetzen. Leider hielt das Hoch nicht lange an, bis speziell bei den Mädels unter 10 und neuerdings auch bei den Jungs von 8 bis 9 Jahren wieder erste Lücken klafften. Aus diesem Grund veranstaltet die Handballabteilung **einen Schnuppertag** für alle jungen Handball-Fans und solche, die es werden wollen.

Am **Samstag, 24.04.2010, 12:00 bis 15:00 Uhr**, Halle des Gymnasiums Fürstenried-West, Engadiner Str. 1.

Vor allem für **Mädchen von 6 bis 11 Jahren** und **Jungs von 6 bis 9 Jahren**.
Sowie für alle anderen Jahrgänge.

Was wird geboten?

Die Altersgruppe der 6- und 7-jährigen wird neben Übungen zur Ausbildung der Koordinationsfähigkeit die Grundzüge des Handballspiels kennen lernen.

Bei den Mädels und Jungs von 8 bis 9 Jahren liegt der Schwerpunkt schon deutlich auf den handballtechnischen Elementen. Allerdings wird auch hier noch intensiv an der weiteren Ausprägung der Koordination gearbeitet.

Die 10- bis 11-jährigen bekommen einen Eindruck vom ‚Ernst des Handballlebens‘. In Anlehnung an





die erläuterten drei Trainingsschwerpunkte haben die Kinder Gelegenheit, unter Anleitung ausgebildeter Handballtrainer live zu erfahren, wie viel Spaß es macht, Handballluft zu schnuppen.

Eines ist garantiert: Alle werden Spaß haben und sich austoben können.

Als kleine Belohnung gibt es für jedes Kind, das noch kein Handball-Mitglied ist, ein schönes Geschenk. Zusätzlich werden drei Handbälle verlost. Wer sich spontan entschließt, der Abteilung beizutreten, erhält noch in der Halle seinen ersten Handball.

Da dieses Heft normalerweise nur von Mitgliedern gelesen wird, bitten wir euch, bei Verwandten, Freunden, Klassenkameraden und Bekannten für unseren Schnuppertag zu werben. Kinder, die bereits in der Handballabteilung sind, heißen wir ebenfalls herzlich willkommen.

Abteilungs- und Jugendleitung freuen sich auf viele Handball-Newcomer!

Der TSV Forstenried e. V.
wird gefördert vom
Freistaat Bayern



und der
Landeshauptstadt
München



So klein, so oho! Unsere Handball-Super-Minis

Die Kleinsten im Verein bilden mittlerweile eine wilde Truppe. Bei der Ballspielgruppe (Jahrgang 2003 bis 2005) und den Bambinis (Jahrgang 2003) zählt die Trainerin Billie momentan 20 Kinder. Dabei wird in diesem Alter noch kein Schwerpunkt auf Handball gelegt. Das kommt erst in der Mini-Gruppe.

Dieses Jahr konnten die Bambinis jedoch schon vor dem Wechsel zu den Minis einen Wettkampf bestreiten. Am 13. Februar fand ihr allererstes Faschings-Handball-Turnier statt. Morgens um 10:00 Uhr ging es mit zwei weiteren Mannschaften ins Turnier, eine dritte hatte abgesagt. Das machte aber nichts, es wurde dann einfach zweimal gegen den gleichen Gegner gespielt. Hochmotiviert traten wir gegen die anderen Mannschaften an und alle waren so begeistert, dass das Rahmenprogramm mit Kinderschminken, Parcours und kleinen Ratespielen fast vergessen wurde.

Was die Bambinis im Training gelernt hatten, konnten sie bei den Spielen unter Beweis stellen, und was sie zu bieten hatten, das konnte sich sehen lassen! Die Begeisterung der Kids war unglaublich und nicht nur Trainerin Billie, auch Eltern und Großeltern waren fasziniert. Wie viel die Kids bei diesem Turnier gelernt hatten, war nicht zu überse-

hen. So viel Einsatz musste natürlich am Ende bei der Siegerehrung mit tollen Medaillen belohnt werden!

Dieser Ablauf ist für die Minis schon längst nicht mehr neu. Schließlich haben sie bereits einige Turniere hinter sich und wurden jedes Mal mit einer Siegerehrung belohnt.

Da wir leider von der Ballspielgruppe über die Bambinis bis zu den Minis schwach mit Nachwuchsspielerinnen besetzt sind, arbeiten wir kräftig daran, dies zu ändern (nur in der Ballspielgruppe machen vier Mädels mit). Doch das soll jetzt nicht heißen, dass mehr Jungs nicht erwünscht sind. Ganz im Gegenteil: Gerade in den folgenden Jahrgängen suchen wir dringend Verstärkung:

Mädels 2002-2005
Jungs 2001-2002



Also: Meldet euch!

Hier die Trainingszeiten:

Minis (Jahrgang 2001/2002):
Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr
Bambinis (Jahrgang 2003): Montag,
17:15 – 18:15 Uhr
Ballspielgruppe (Jahrgang 2003-
2005): Montag, 16:15 – 17:15 Uhr
Alle Trainings in der Engadinerstraße, Halle 4 (Untergeschoss)



**Blumenhaus
Müller**

Das Fachgeschäft in Forstenried

München-Forstenried, Fritz-Baer-Straße 16, Telefon 755 73 54
(Sonntags geöffnet von 10.00 – 12.00 Uhr)



Leiter: Manfred Oberhauser,
Tel.: 75 49 68

Liebe Radtourenfreunde!

In der Planungsrunde haben wir am 26. Januar die Radtourensaison 2010 vorgestellt. Das neue Programm startet am 20. April und endet am 26. September. Es sieht folgendermaßen aus:

- Tagestouren finden statt am 1. und 3. Dienstag (bisher: 1. und 3. Montag!) sowie am letzten Sonntag des Monats. Streckenlänge dienstags: ca. 60 bis 80 km. Streckenlänge sonntags: ca. 80 bis 100 km.
- Am 2. Montag führt Ingrid ihre 50-km-Touren.
- Am 2. und 4. Donnerstag geht Christiane mit euch auf Tour. Streckenlänge: ca. 60 bis 80 km.
- Dazu kommen wieder Mehrtagestouren und weitere Angebote.
- Alle Informationen dazu wie auch die Tagestourenbeschreibungen werden per Aushang jeweils eine Woche vor der Tour bekanntgegeben. Bitte schaut also immer in den Schaukasten.

Zu Tagestouren ist keine Anmeldungen nötig. Treffpunkt ist der Schaukasten an der Graubündener Straße vor der Bezirkssportanlage. Wir treffen uns generell um 8.15 Uhr. Ausnahme: Die 50-km-Touren am 2. Montag starten um 9.00 Uhr. Als Teilnehmer an den Touren akzeptieren wir nur Mitglieder des TSV-Forstenried, da sie während der Tour versichert sind.

Neue Interessenten können ein- oder zweimal an einer Tagestour als Schnupperfahrt teilnehmen. Für sie besteht aber ausdrücklich **kein Versicherungsschutz** über den TSV-Forstenried.

Bei unseren Mehrtagestouren bleibt die Zahl der Radler auf maximal 12 beschränkt. An die Teilnehmer der

Mehrtagestouren 2009 und der Planungsrunde 2010 versenden wir Routenbeschreibungen und Anmeldeformular bis Mitte März.

Wie gewohnt, fahren wir auch 2010 möglichst auf autofreien Wegen (auch Feld- und Waldwege). Eure Räder sollten dafür geeignet sein (keine Rennräder). Kunst am Weg nehmen wir mit, und Badeseen bieten eine willkommene Erfrischung. Die Einkehr mittags, möglichst in einem (Bier-)Garten, gehört ebenso zur Tour wie gelegentliche Kaffeepausen. Bei manchen Touren werden wir auch wieder S-Bahn, DB bzw. BOB fahren.

Rechts stehen die geplanten Termine. Wir bemühen uns, diese einzuhalten. Aber es können sich Änderungen ergeben. Bitte informiert euch immer rechtzeitig im Schaukasten.

Abschließend noch zwei Hinweise:

Bitte fahrt wie in den letzten Jahren unbedingt **alle Touren mit Helm** und denkt schon jetzt schon daran, eure Räder nach dem Winter fit zu machen!

So, und damit wünschen wir uns allen eine schöne, unfall- und pannenfreie Radtourensaison 2010.

Eure Führungsriege

Ingrid, Christiane, Siggi, Achim, Walter und

Manfred Oberhauser

Termine der Montag-Touren:

11. Mai	10. August
08. Juni	14. September
13. Juli	

Streckenlänge maximal 50 km

Termine der Dienstag-Touren:

20. April	20. Juli
04. Mai	03. August
18. Mai	17. August
08. Juni	07. September
15. Juni	21. September
06. Juli	

Streckenlänge ca 60 bis 80 km

Termine der Donnerstag-Touren:

06. Mai	22. Juli
27. Mai	12. August
10. Juni	26. August
24. Juni	09. September
08. Juli	23. September

Streckenlänge ca 60 bis 80 km

Termine der Sonntag-Touren:

25. April	25. Juli
30. Mai	29. August
27. Juni	26. September

Streckenlänge ca 80 bis 100 km

Termine der Mehrtagestouren:

14. - 18. Mai: Elberadweg
5 Tage, Leiter: Siggi
07. - 11. Juni: Rhein – Mosel
5 Tage Walter
18. - 21. Juni: Frankenwald,
4 Tage, Leiter: Manfred
25. - 28. Juni: Benediktsweg,
4 Tage, Leiter: Achim
06. - 09. August: Donau- Bodensee-Radweg, 4 Tage, Christiane



Alles für Pferd und Reiter

Modische Reitbekleidung

zu Topp-Preisen

Westernreitecke · Geschenkartikel



GROSSE SECOND-HAND-ABTEILUNG



Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 18.00 Uhr
Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

MONI's Reitsportladen · Monika Lengauer
Kreuzhofstraße 15 · 81476 München
Tel. (089) 75 48 30 · www.monisreitsport.de



Rock 'n' Roll

Leiterin: Cathrin Poschenrieder
Tel.: 74 99 59 64

»Ja mei, war des a Weihnachten!«

Cathrin Poschenrieder und Felix Schelchshorn (Deutsche Meister der B-Klasse 2009), Carolin Steinberger und Roland Bachmair (Deutsche Vizemeister der C-Klasse 2009) sowie Natalie Alexander und Stefan Nuscheler (Tänzer der C-Klasse) bekamen am 2. Dezember 2009 eine unglaubliche Chance: Die Tänzer traten in der Live-Show »Die schönsten Weihnachtshits« – die ZDF-Spendengala auf. Carmen Nebel moderierte zum vierten Mal das Gemeinschaftsprojekt der kirchlichen Hilfswerke »Brot für die Welt« u. »MISEREOR«.

Auftritt vor dem Höhepunkt der Sendung

Das ZDF suchte nach einer tänzerischen Begleitung des Liedes »Rocking Around The Christmas Tree«, gesungen von Tony Christie. Im Internet fand der Fernsehsender

dann die drei Paare des TSV. »Nach Telefonaten, dem Probehören der Musik und einer Videoaufnahme unseres Trainings entschied sich das ZDF für uns«, so Cathrin, die stolze Abteilungsleiterin. »Wir hatten unseren Auftritt kurz vor dem Höhepunkt der Sendung – und das war immerhin die Bekanntgabe des Spendenstands.«

Und Bronze geht an... ... den Trainer

Matthias Weber, Trainer der Turnierpaare und Choreograph, erhielt Ende 2009 vom Präsidium die Ehrennadel in Bronze für seine besonderen Verdienste beim TSV.

Der Vorschlag kam von der Abteilungsleitung

Cathrin Poschenrieder hatte Matthias vorgeschlagen. Denn »ohne Matthias« Einsatz wäre es unmöglich gewesen, mehrere Paare in der Schüler- und Juniorenklasse auf zahlreichen Turnieren an den Start zu schicken«, so die Begründung für ihren Vorschlag. Besondere Verdienste erwarb sich Matthias aber auch bei der Ausrichtung des Deutschland Cups 2007.

Sechs Jahre im Verein und bereits ausgezeichnet

Matthias kam 2004 zum TSV. Schnell übernahm er Aufgaben als

Trainer und Choreograph in der Kinder- und Jugendarbeit. Von 2006 bis 2008 agierte er als stellvertretender Abteilungsleiter. Zwei Jahre

lang schlugen zwei Herzen in seiner Brust: Einerseits war er mit Cathrin noch in der C-Klasse aktiv. Andererseits engagierte er sich für das Weiterkommen der Abteilung. Cathrin sagt: »Sein großer Einsatz für die Gewinnung neuer Mitglieder macht sich bis heute bemerkbar. Unsere Kinder- und Jugendgruppe hatte nie so viele Mitglieder.«

Neue Trainingszeiten für Kinder und Jugendliche

Mit Beginn des neuen Jahres ändern die Rock 'n' Roller ihre Trainingszeiten. Aufgrund der starken Nachfrage, gerade bei Kindern und Jugendlichen, war ein neuer Trainingsplan nötig.

Die Woche beginnt mit mehr Struktur

Immer montags von 18 bis 19 Uhr trainieren die Kinder bis 12 Jahre die Grundlagen des Rock 'n' Roll. Von 19 bis 20 Uhr findet das Jugendtraining



FAHRSCHULE KEMPTER

Die GÜNSTIGE FAHRSCHULE IM MÜNCHNER SÜDEN

Bei uns kannst Du Deine Ausbildung in folgenden Klassen machen: Mofa, M, A1, A, B, BE.

In unseren Fahrschulen kannst Du 2 x in der Woche den Theorieunterricht besuchen.

Lehrmaterial erhältst Du modern per USB-Stick oder in Papierform, je nach Wahl.

WO? Direkt an der U 3!

Haltestelle: „Forstenrieder Allee“ oder „Fürstenried-West“ (Engadiner Straße).

Weitere Infos findest Du unter www.fahrschule-kempter.de

Oder im Büro, zu den Öffnungszeiten:

Forstenrieder Allee 78: DI und DO von 17.00 - 19.00 Uhr / Tel. 75 39 33

Engadiner Straße 2: MI und FR von 16.00 - 18.30 Uhr / Tel. 75 80 07



Rock'n'Roll

für Tänzer ab 13 Jahre statt. In diesem Training werden Grundlagen gefestigt und neue Figuren erlernt. Von 20 bis 21.30 Uhr ist dann freies Training. Und von 20.30 bis 21.30 Uhr werden zusätzliche Konditionstrainings von Matthias abgehalten.

Krafttraining ist dienstags möglich

Krafttraining ist am Dienstag von 18 bis 20 Uhr im Kraftraum der Abteilung Gewichtheben. Daran dürfen interessierte Tänzer in Absprache mit Klaus oder Stefan teilnehmen.

Mittwochs ist freies Training

Das freie Training können Paare immer mittwochs von 20 bis 22 Uhr im Sportübungsraum in der Graubündener Straße absolvieren.

Akrobatiktraining und Training der Hobbypaare am Donnerstag

Donnerstags von 18 bis 20 Uhr machen wir unser Akrobatiktraining im Sportübungsraum in der Graubündener Straße. Dieses Training wird von Thomas Reckwald, Akrobatiktrainer und ehemaliger Formationsweltmeister, geleitet. Auch freies Training ist



Üben der Promenade im Training der Jugendgruppe unter Klaus

möglich, jedoch aufgrund der geringen Raumgröße nur nach Absprache mit Thomas. Anschließend gibt es von 20 bis 22 Uhr das Training der Hobbygruppe mit Roland.

Die Paten sind freitags wieder gefragt

Das Freitagstraining findet im Gymnasium Fürstenried West, Turnhalle 4, statt. Von 17.30 bis 19 Uhr trai-

nieren Kinder, Jugendliche und Hobbypaare mit ihren Paten. Dabei steht jedem wenig erfahrenen Paar ein qualifizierter Turniertänzer mit seinem ganzen Know-how zur Seite. Stefan ist Trainingsleiter. Das freie Training schließt sich an und dauert von 19 bis 21 Uhr. Thomas wird in dieser Zeit ein Auge auf die Paare haben.

Annika



Tanzsport



Abteilungsleiter: Egon Lechner
Tel.: 75 16 61

Liebe Tanzsportler,

ich möchte noch einmal rückblickend erwähnen, daß das letzte Quartal 2009 wohl das traurigste war seit Bestehen der Tanzabteilung. Karlheinz Nagel und Erwin Kern werden uns immer als eifrige Tänzer in Erinnerung bleiben.

Der Einstieg in das Jahr 2010 hat mit unserer Jahresfeier am 22. Januar im Festsaal Alter Wirt Forstenried begonnen. Mit Freude kann ich über



einen gut besuchten und gelungenen Abend berichten. Wie Ihr in den nachfolgenden Bildern sehen könnt, haben wir Inge Kapfenberger zum 25-jährigen Jubiläum als Mitglied in unserer Tanzabteilung gratuliert sowie Ingrid und Erwin Dehl zur 20-jährigen Mitgliedschaft.

Seit Mitte Januar bemüht sich unser



Trainer Manfred, den Tanzpaaren des Einsteigerkurses, es sind um die 10 Paare, die tänzerischen Bewegungen bei den einzelnen Tänzen abzufordern. Ich sage danke für sein ausdauerndes Engagement.

Egon



TAE KWON DO

Abteilungsleiterin: Tina Zapf
Tel. 0172/7817746

Liebe Taekwondo-Freunde,

das Jahr 2009 war spannend. Und das bleibt sicherlich auch 2010 so.

Reise nach Korea

Im August 2009 erfüllte sich für unseren Sabomnim (Großmeister) P. Bauer (5. Dan) ein sportlicher Lebensraum, eine Reise nach Korea mit Sabomnim Jae Hee Chang (7. Dan). Die Höhepunkte der Reise in das Ursprungsland des Taekwondo waren die wichtigsten Stätten unseres Lieblingssports wie z. B. die Yonin Universität und das World Taekwondo Headquarter, Kukkiwon.

Kup-Prüfung am 18.12.2009

Prüfer der letzten Prüfung 2009 war der DTU-Prüfer Sabomnim J. Fichtner, 5. Dan Taekwondo und 4. Dan Ju Jutsu. Die Prüflinge stellten ihr

Taekwondo-Wissen und -Können unter Beweis und erreichten alle, Kinder wie Erwachsene, mit sehr guten Leistungen den nächst höheren Kup-Grad (Gürtel). Sabomnim J. Fichtner hob die hervorragende Prüfung und die außerordentliche Trainerarbeit heraus. Wir gratulieren Mariangela, Alf und Claus (jeweils 1. Dan), Murad und Thomas (jeweils 2. Dan), P. Bauer (5. Dan), Dominik und Flo (jeweils 1. Kup) und Theresa (3. Kup).

Weihnachtsfeier am 19.12.2009

Ort der Taekwondo-Weihnachtsfeier war der festlich dekorierte Pfarrsaal der Heilig-Kreuzkirche. Die Kinder warteten gespannt auf den Nikolaus und sangen ihm zwei Lieder auf Deutsch und Türkisch vor. Er lobte sie vor allem dafür, dass sie so brav und regelmäßig in das Taekwondo-Training gegangen waren und eine tolle Prüfung abgelegt hatten. Dann gab's Geschenke und Weihnachtsgeschichten. Nochmals besten Dank an alle, die das Fest möglich machten.

Und jetzt zu 2010: Wir starten einen neuen Kinder-Kurs!

Aufgrund zahlreicher Anfragen haben wir am 12.01.2010 einen neuen

Nachstehend unsere voraussichtliche Jahresplanung (Änderungen vorbehalten):

Fr. 02.04.–So. 04.04.2010:

Osterlehrgang in Niederscheyern/Pfaffenhofen a. d. Ilm

Sa. 08.05.2010: Selbstverteidigungslehrgang in Miesbach

Fr. 09.07.2010: 1. Kup-Prüfung

Sa. 10.07.2010: Sommerfest der Abteilung TKD

Im Oktober: Herbstlehrgang in München

Sa. 23.10.2010: BTU-Junior-Cup (Technik-Turnier) in Traunstein

Fr. 10.12.2010: 2. Kup-Prüfung

Sa. 11.12.2010: Weihnachtsfeier der Abteilung TKD

Kinder-Kurs gestartet. Da der Kurs noch nicht voll ist, können Kinder ab 7 Jahren jetzt noch Teilnehmer werden. Das Training findet immer dienstags in der Berner-Halle und freitags in der Walliser-Halle statt: Zeit: jeweils 17.00 – 18.30 Uhr.

Damit wünschen wir euch allen für 2010 viel Spaß und Erfolg mit Taekwondo!

Sportliche Grüße

Tina und Peter

Bei uns
ausgestellt



Am Haag 8 · 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 17094207
www.matusan.de

ALEXANDER MATUSAN GmbH Bäder & Heizungsanlagen

- ✓ Bäder aus einer Hand
- ✓ Exklusiv bis Standard
- ✓ Optimierung der Heizungsanlage
- ✓ Energiesparanlage
- ✓ Ersatzteilhandel
- ✓ Eigene Ausstellung, geöffnet von
Mo – Do 07.30 – 16.30 Uhr
Fr 07.30 – 13.30 Uhr
oder nach Vereinbarung



Abteilungsleiter: Achim Gans, Tel.: 75 08 00 99

Das perfekte Tennisjahr 2010

Liebe Mitglieder, liebe Tennisfreunde,

die Sommersaison 2010 steht vor der Tür und unser Hauptziel lautet, dem leichten Mitgliederschwund und dem entsprechenden Einnahmerückgang aktiv entgegenzuwirken. Wir haben größte Anstrengungen unternommen, um dieses Jahr zu einem herausragenden Tennisjahr zu machen.

Mit zahlreichen sportlichen und geselligen Veranstaltungen, gezielten Maßnahmen zur Sponsoren- und Mitgliederengewinnung sowie einer genauen Prüfung der Einnahme- und Ausgabeposten wollen wir die Abteilung weiter aufwerten.

Das Tennisjahr 2010 ist im Großen und Ganzen geplant und wir hoffen, dass unsere Angebote alle Mitgliedergruppen und Altersklassen ansprechen werden. Doch können diese Maßnahmen nur Erfolg haben, wenn alle mitmachen und das Vereinsleben bereichern.

Unser Hauptziel ist die Verzahnung der verschiedenen Gruppen. Mannschaftsspieler, Breitensportler, Individualsportler, Senioren, Aktive und Jugend sollen vereinstech-nisch noch enger zusammenspielen. Dass dieses Anliegen positiv gestartet ist, konnte man bereits im letzten Jahr bei den Veranstaltungen, beim täglichen Miteinander auf der Anlage sowie bei der Unterstützung der Mannschaften beobachten. Wir hoffen, dass dies so bleibt. Macht alle mit, damit wir neue Mitglieder gewinnen und Aktive im Verein halten. Wir wollen deutlich zeigen, was einen Verein im Vergleich zu kommerziellen Anbietern und Individualsportarten auszeichnet.

Zu eurer Info haben wir die aktuell geplanten Termine hier veröffentlicht. Eventkalender, Turnier-Ausschreibungen und Veranstaltungsinfos bekommt ihr wie gewohnt per E-Mail. Alles Wichtige gibt's auch im Clubheim an der Info-Tafel.

WICHTIG: Jeder, der oder die aktuell informiert sein will, teilt uns bitte die E-Mail-Adresse mit unter:
tennis@tsv-forstenried.de

Bleiben diese großen Anstrengungen wider Erwarten ohne Erfolg, werden wir 2011 wohl nicht ohne weitere Einsparungen auskommen. Deshalb analysieren wir 2010 genau, welche Mannschaften und Mitgliedergruppen rege am Vereinsleben teilnehmen. Schließlich sollen Sparprogramme gerade solche Gruppen nicht treffen und demotivieren.

Da wir aber ein toller Verein und eine super Tennisabteilung sind, glauben wir fest daran, dass dies nicht nötig

wird und wir positiv in die nächsten Jahre blicken können. Also alle miteinander ran an den Abschlagn: **DAS PERFEKTE TENNISJAHR 2010 HAT BEGONNEN!**

Eure Abteilungsleitung

Projekt 4 Stunden für die Tennisabteilung

Wir suchen für die vielen Aufgaben in der Abteilung Mitglieder, die uns unterstützen. Es wäre für uns eine erhebliche Erleichterung, wenn wir möglichst viele finden würden, die sich für verschiedenste Tätigkeiten einmalig

TERMINKALENDER TENNIS 2010 (Stand 01.03.10)

25.03.	Mannschaftsführersitzung Jugend und Erwachsene
10.04.	Antennis (geplante Eröffnung der Tennisanlage), Ersatztermin bei schlechter Witterung ist der 17.04.
23.04.	Freundschaftsspiel Damen 40 I
24.04.	Eröffnungsturnier (Ersatztermin: 25.04.) Deutschland spielt Tennis (Tag der Offenen Tür)
25.04.	Freundschaftsspiel Damen I gegen Herren 30 I
01.05.	TSV goes BMW Open
29.04.-02.05.	Bezirksmeisterschaften München Erwachsene in Garching
05.05.	Workshop Technical Tennis (Theorie)
24.05.-04.06.	Pfingstferiencamps Jugend
06.06.	Tie-Break-Turnier und Touch-Cup
11.06.-11.07.	Fußball WM – Public Viewing
07.07.	Workshop Doppel (Praxis und Theorie)
17.07.-24.07.	Clubmeisterschaften Jugend
23.07.-31.07.	Clubmeisterschaften Erwachsene Einzel & Doppel
31.07.	Sommerfest und Finaltag Clubmeisterschaften
02.08.-10.09.	Sommerferiencamps Jugend
08.08.	Fun Cup (Gauditurnier)
09.09.	Best of Tennis Video Die besten und lustigsten Tennisszenen der letzten 30 Jahre
24.09.-26.09.	Clubmeisterschaften Mixed
09.10.	Schafkopf-Turnier
10.10.	Abtennis (Saisonabschlussturnier und Feier)
11.11.	Abteilungsversammlung mit Neuwahlen
27.11.	Happy Tennis Cup in Germering
28.11.	Jugend-Weihnachtsfeier
Freitag 19.00 – 21.00	Breitensport-Training
Wird noch genannt	Cardio-/Fitness-Tennistraining Oncourt



im Jahr zur Verfügung stellen. Dafür reichen pro Kopf schon ca. 4 Stunden, etwa um die Jugendmannschaften bei Heimspielen zu betreuen, bei Turnieren mitzuhelfen etc. Jeder ist willkommen, unabhängig von Alter und Spielstärke.

Wer sich freiwillig engagieren will, kann sich bis 15. April per E-Mail melden: tennis@tsv-forstenried.de

Wir freuen uns auf eure tatkräftige Unterstützung!

Die Ausschreibungen für die Veranstaltungen gehen euch rechtzeitig per E-Mail zu und hängen im Clubheim an der Info-Tafel. Für weitere Vorschläge sind wir offen und dankbar. Teilt uns einfach mit, welche Ideen ihr habt. Über Änderungen und Zusatzevents informieren wir rechtzeitig.

SPORTWART

Winterrunde 2009/2010

Bis zum 20. Februar 2010, dem letzten Spieltag vor dem Redaktionsschluss, hatten unsere 3 an der Winterrunde 2009/2010 teilnehmenden Mannschaften die meisten Spiele bereits absolviert.

Die Damen 40 liegen zurzeit nach 6 von 7 Spielen zwar am letzten Tabellenplatz. Es steht aber noch das Spiel gegen den Vorletzten an und bei einem Sieg könnten die Plätze am Tabellenende getauscht werden.

Die Herren 40 haben 4 von 6 Begegnungen gespielt und liegen ebenfalls an letzter Stelle in der Tabelle. Sie haben aber noch zweimal die Möglichkeit, den Tabellenplatz zu verbessern, vor allem gegen den TC Thalkirchen, der nur einen Pluspunkt vor unseren Herren liegt. Die Herren 60 haben die Winterrunde bereits beendet.

Nachdem auch heuer wieder nur eine Gruppe zustande

kam, mussten wir zum Teil wieder gegen Gegner aus wesentlich höheren Ligen spielen. Erfreulich, dass es diesmal zu zwei Unentschieden reichte. Wenn der direkte Gegner SV Lohhof trotz seiner zwei noch ausstehenden Spiele bei dem bisherigen einen Pluspunkt bleibt, winkt heuer der vorletzte Tabellenplatz für unsere Herren 60 Mannschaft.

Die endgültigen Ergebnisse der Winterrunde 2009/2010 erscheinen in der nächsten Ausgabe.

Punktspiele Sommer 2010

Die Punktspiele beginnen heuer am Freitag den 07. Mai mit den Spielen der Bambini und enden planmäßig am 18. Juli. Zu Pfingsten ist vom 21.05. bis 05.06. spielfrei. Unser Verein nimmt mit 21 Mannschaften an diesen Punktspielen teil, also mit einer Mannschaft mehr als im Vorjahr. Neu angemeldet wurden die Mannschaften Damen III, Junioren 18 und Knaben 14 II. Abgemeldet wurden die 2. Mannschaften der Herren und der Juniorinnen. Die Freizeit Damen 50 spielen im neu geschaffenen Bewerb Freizeit Damen 60 Doppel weiter und die Kleinfeld-Mannschaft spielt als Midcourt U10.

Friedrich De Carli

TENNISCHULE

Wintertraining 09/10

Das Wintertraining neigt sich dem Ende zu. Von unserer Seite können wir fast allen Trainingsteilnehmern für ihr hohes Maß an Engagement und Trainingseifrigkeit ein großes Lob aussprechen. Das Training hat viel Spaß gemacht und wir freuen uns, die Verbesserungen bei jedem Einzelnen im Sommer bei den Wett- und Turnierspielen begutachten zu können. Bedanken möchten wir uns bei den Teilnehmern auch für die zahlreichen Geschenke zu Weihnachten und das positive Feedback auf

**Es ist zwar
nur eine Vorhand.
Aber sie entscheidet
das Spiel.**

Mit den richtigen Mitteln erreicht man jedes Ziel.

Dein erstes sollte ein Besuch bei uns sein. Denn wir bieten dir alles was nötig ist, um dich in deinem Sport zu verwirklichen.

Eine große Auswahl an Marken, einen umfassenden Service sowie praktische Tipps von Menschen, die wissen wovon sie sprechen – auch in deiner Nähe.

BERNER SPORT

Liesl-Karlstadt-Str. 1 · 81476 München · Tel. 0 89/75 17 06

Mitglied im INTERSPORT-Verbund, der weltweit erfolgreichsten Leistungsgemeinschaft selbstständiger Sportfachhändler!



unser Training. Interessant war vor allem das Lob von Kindern und Jugendlichen, die aus anderen Vereinen zu uns kamen.

Sommertraining 2010

Das Jugendtraining und das Training der Mannschaften befinden sich in der Einteilungsphase. Wir hoffen, euch so schnell wie möglich die Trainingstermine bekanntgeben zu können. Wäre klasse, wenn Engagement und Spaß am Tennistraining so hoch wie beim Wintertraining bleiben.

Interessenten für Privattrainings oder Breitensporttraining melden sich bitte bis 31. März per E-Mail an: info@happytennis.de

Wir wünschen allen Mitgliedern eine erfolgreiche und verletzungsfreie Tennissaison 2010.

Mike Schneider



Herzliches Dankeschön!

Für das überraschende und tolle Tennisschlägerspalier beim Empfang vor der Kirche anlässlich unserer Hochzeit möchten wir uns bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken.

Vielen Dank auch allen, die einen Beitrag zum Geschenk geleistet haben. Ohne euch alle wäre dieser Tag nicht zu einem absolut unvergesslichen Ereignis geworden.

Lucy & Mike



Abteilungsleiter: Walter Maier
Tel.: 6 01 86 16

So ein Schlawiner

lautete der Titel unseres Herbststückes 2009. Franz Daumoser, umwerfend gespielt von Walter Maier, will seine Frau Katharina (Frieda Past) ausgerechnet an seinem 60. Geburtstag mit seiner wesentlich jüngeren neuen Freundin Marie Nowak (Sandra Westermayer) verlassen. Überbracht wird diese ungeheuerliche Botschaft ausgerechnet von Barbara Precht (Marion Langlotz), mit der Franz schon seit zehn Jahren ein Verhältnis hat. Franz's Ex-Frau, Betty Daumoser (Hanni Dietsche), die auch Jahrzehnte nach der Scheidung noch sehr an ihm hängt, ist entsetzt! Katharina hingegen nimmt die Sache scheinbar viel gelassener hin. Katharina versucht sogar noch, die

Geburtsstagsfeier zu retten, an der das Ehepaar Paul (Peter Hackl) und Evelyn Rothauser (Karin Petry) teils amüsiert, teils irritiert teilnimmt, bevor beide sich doch entschließen, zu gehen. Franz hat einen Herzanfall und Betty, Barbara und Marie kümmern sich besorgt und rührend um den Schlawiner, bis Katharina sie

hinauskomplimentiert. Die Geschichte nimmt daraufhin noch ein überraschendes Ende.

Das Herbststück hat unseren Zuschauern wieder viel Freude bereitet. Sie konnten sich bei dieser Boulevardkomödie wirklich köstlich amüsieren.



Mei, der Arme! Marie, Betty und Barbara machen sich Sorgen. Katharina ist nicht sonderlich beeindruckt.



Da wurde es tatsächlich gefährlich für den Schlawiner ...

Evi Kraus führte erstmals Regie und meisterte diese Aufgabe trotz so mancher Widrigkeiten mit Bravour. **Ganz großes Kompliment an dieser**

Stelle! Michael Westermayer und Rudi Past waren für Technik und Bühnenbau verantwortlich.

Wollen auch Sie ein paar lustige Stunden erleben? Dann besuchen Sie eine unserer sechs Vorstellungen in diesem Frühjahr:

Der Vampir von Zwicklbach, ein Dreiaakter von Ralph Wallner, hat am **16.04.2010 Premiere**.

Die weiteren Vorstellungen sind am **17., 23. und 24. April sowie am 7. und 8. Mai**.

Wir hoffen, dass wir wieder viele Mitglieder des TSV Forstenried, deren Freunde und Angehörige und eine Menge neuer Zuschauer begrüßen können.

Achtung! Bitte beachten:

Wir haben eine neue Telefon-Nummer für den Kartenvorverkauf: **0176 - 63700141**

Sepp Giebl

Tischtennis



Abteilungsleiter: Arne Sieg
Tel.: 38 89 96 00

Weise Worte:

München-Freimann, ein Spiel der Firmen- und Behördenrunde bei der DB Freimann. Mitten im Spiel der verzweifelte Ausruf eines Eisenbahners, nachdem er den Ball mehrfach mit voller Wucht ins Netz geschossen hatte:

»Du bist der Einzige, der glaubt, er könne durch die Maschen hindurchspielen!«

Nicht vergessen: Vereinsmeisterschaften am 17. April 2010!

Unsere Vereinsmeisterschaften finden dieses Jahr am Samstag, den 17. April, im Thomas-Mann-Gymnasium statt. Beginn 15:15 Uhr, Einlass eine halbe Stunde vorher. Preisverleihung und geselliger Teil ab 19:30 Uhr in einem Lokal in der Nähe.

Weihnachten, Würstl und (Glück-)Wünsche

Ein voller Erfolg war die **Weihnachtsmeisterschaft 2009** nicht nur für Neuzugang Yuki. Bei Glühwein, Spekulatius und Gerstensaft blieb er im bewährten Schweizer System ungeschlagen. Aber auch die Kinder im Hause Gronert und Strobl hatten Spaß: Der Nikolaus brachte Nelly, Flo und Nora jeweils einen Mini-Tischtennisschläger ... frühe Nach-

wuchsförderung also ...

Apropos Nachwuchs: Beim Turnier in Dachau erreichte *Maximilian Herzinger* im Schüler-B-Wettbewerb einen tollen 3. Platz. Und das, obwohl er erst seit einem halben Jahr richtig am Mannschaftsspielbetrieb teilnimmt. Ob's an Ralfs Training liegt oder den guten Genen vom Vater? Unser Jugendspieler **Flo Schaller** wurde sogar Kreismeister und kam bei vielen Turnieren aufs Stockerl.

Qualität mit Stern!

Von der
Visitenkarte
bis zur
Homepage.

corporatedesign
webdesign
grafikdesign

büro für medien-gestaltung
monika stern



www.monika-stern.de

kraillinger weg 1a, 82061 neuried
fon: 089.75 97 94 71, ms@monika-stern.de



Die Stimmung bei den Heimspielen der 1. Herrenmannschaft wurde schon im letzten Heft gelobt – nun hat **Chefbrutzler Thomas Megges** für ein zusätzliches kulinarisches Highlight gesorgt, indem er bei der Partie gegen Puchheim Spieler und Zuschauer mit Bratwurst und Brötchen versorgte. Ein Grund mehr, an einem Spieltagssamstag einfach mal im TMG vorbeizuschauen.

Verstört wirkten einige TSVler bei den ersten Trainingsdienstagen im Februar. Da hatte sich doch tatsächlich eine **Tischtennispielerin** in die Halle geschlichen. Augenzeugen berichten von graziler Schlägerführung und spitzen Jubelschreien. Weitere Sichtungungen sind noch nicht bestätigt. Aber vielleicht trauen sich ja bald noch mehr Tischtennis-Groupies um Christina, Anja, Elke und Nat in die bisher rein männlich dominierte Trainingshalle.

So sieht's in den einzelnen Mannschaften aus:

Herren, 1. Mannschaft – Frühstart

Wie schon in der Vorrunde gelang mit drei Siegen und einer Punkteteilung ein optimaler Start – erwähnenswert ist dabei das Unentschieden gegen den vermeintlich übermächtigen Tabellenzweiten aus Fürstenfeldbruck, der in der Vorrunde mit 1:9 gewonnen hatte. Ob auch die Revanche gegen Thalkirchen II glückt? Gut eingeschlagen haben unsere Verstärkungen. Yuki ist auf Position drei noch unbesiegt, Jan überzeugt mit einer Zu-Eins-Bilanz und beide bilden ein gefürchtetes Doppel. Weil sich die Mitspieler an das Niveau in der Oberbayernliga angepasst haben, steht der Nichtabstieg seit dem Sieg in Ingolstadt rechnerisch fest.

Das revidierte Saisonziel lautet: Wir wollen uns natürlich weiter gut präsentieren und stetig verbessern (nicht nur in Singstar, Mario-Kart und Pokern ...).

Herren, 2. Mannschaft – Spätstart

Das vermeintliche Luxusproblem – acht Leute bewarben sich um einen Platz an der Platte – hat sich in Luft



Bild (erste Mannschaft): »(Auch) das optische Aushängeschild der Abteilung? Die erste Mannschaft nach dem Auswärtssieg beim PSV München.«

aufgelöst. Nachdem wir Jan aufgrund seiner makellosen Auftritte an die 1. Mannschaft abgeben mussten, verlief der Rückrundenstart mit vier Niederlagen eher dürftig. Gegen die Besserplatzierten wurde zwar nur knapp verloren, doch in der Hölle von Pentenried setzte es die erste Schlappe gegen einen Abstiegs Kandidaten.

Der Vorsprung auf die hinteren Plätze schmilzt. Wer mehr wissen will: Die aktuelle Tabelle zeigt, ob sich die Mannschaft um Ralf, Sascha, Thomas, WolfgangM&R, Bernd und Seppi wieder fangen konnte.

Herren, 3. Mannschaft – Tabellenführer!

Unsere 3. Mannschaft steht an der Spitze der 2. Kreisliga – in einem spannenden Vierkampf um zwei Aufstiegsplätze haben die Mannen um Teamchef Joachim Maas nun die besten Karten. Wir drücken die Daumen fürs wichtige Spiel bei der Zweiten vom SC Au!

Herren, 4. Mannschaft – Der Trend setzt sich fort

In dieser Saison haben wir wohl nichts mit dem Abstieg zu tun. Gegen die Mitkonkurrenten konnten wir Siege feiern, während es gegen die Aufstiegs Kandidaten klare Niederlagen gab. Unser Ziel bleibt nun ein ausgeglichenes Punktekonto, verbunden mit einem sicheren Mittelfeldplatz. Zurzeit liegen wir mit 12:14 Punkten auf dem 7. Tabellenplatz. Im Pokal sind wir nach einer 1:5-Niederlage gegen Funkstreife II

(1. Kreisliga) ausgeschieden.

PS: Lieber Robert, alles Gute für dich und deine Schulter.

Herren, 5. Mannschaft – sensationeller Rückrundenstart

Durch sechs Punkte aus den letzten vier Spielen (jeweils zwei Siege und Unentschieden) sind wir auf Platz drei vorgerückt. Sollte Schäftlarn weiter schwächeln und wir fleißig punkten, müssen wir glatt aufsteigen! Bemerkenswert: Unser Seniorendoppel Schmid/Schmidt (zusammen stolze 136 Jahre) ist nach sieben Spielen noch ungeschlagen!

Herren, 6. Mannschaft – kosmopolitisch und frauenfreundlich

Nach einem gelungenen Rückrundenstart belegt unsere 6. Mannschaft nach zwei Siegen den 5. Tabellenplatz der 4. Kreisliga West. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zum angestrebten Mittelfeldplatz. Warum hingegen das Punktspiel gegen die Siebte von Blumenau mit 5:8 verloren ging, könnten »Insider« damit begründen, dass es sich bei dieser Mannschaft um eine reine Frauenmannschaft handelte ... Wir verweisen lieber darauf, dass wir zwei Spieler ersetzen mussten. Uff ... das Hinspiel in Blumenau hatten wir noch mit 8:6 gewonnen.

Abschließend möchten wir unseren neuen Spieler, Partha Sampath, herzlich begrüßen. Er hat sich durch vier gewonnene Einzel und zwei Doppel in den letzten Punktspielen sehr gut eingefügt.



Abteilungsleiterin: Erika Reger
Tel.: 7 55 13 26

Stretching

Immer freitags ab 15.45 Uhr heißt es unter der Leitung von Rosemarie Pott: Auf geht's zum Stretching. Was aber bedeutet eigentlich »Stretching«? Stretching kommt vom englischen Begriff to stretch und heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

Des weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.

Stretchingübungen werden z.B. bei verkürzter Wadenmuskulatur aufgrund einer sitzenden Tätigkeit erfolgreich angewendet, oder auch bei Nackenverkrampfungen aufgrund einer Schreibtisch Tätigkeit. In der Gymnastikstunde kann jeder seine persönlichen gesundheitlichen Pro-

bleme benennen, auf die Rosemarie dann im Verlauf der Übungen gerne eingeht.

Die Stretching-Stunde beginnt zunächst mit einigen Minuten Aufwärm-»Gehen« in verschiedenen Variationen. Danach wird der ganze Körper von oben bis unten gedehnt. Um einen Dehnungsreiz für die Nackenmuskulatur zu setzen, sitzt oder steht der Sportler aufrecht mit Blick nach vorne. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Kopf wird langsam zu einer Seite geneigt, bis eine Dehnung der Nackenmuskulatur zu spüren ist. Die Hand der gegenüberliegenden Seite übernimmt dabei eine unterstützende Funktion. Um den Dehnungsreiz zusätzlich zu verstärken, kann der Arm der gedehnten Seite in Richtung Boden gestreckt werden.

Der Sportler kniet und stützt sich mit einem Arm am Boden ab. Es wird wie bei der Dehnung der schrägen Bauchmuskeln der Oberkörper zur Seite geneigt und zusätzlich der Oberkörper leicht zur Seite des aufgestützten Armes eingedreht.

Der Sportler steht dabei aufrecht. Der Fuß des gedehnten Beines wird an das Gesäß gedrückt. Beide Oberschenkel sind annähernd parallel. Um bei dieser Übung das Gleichgewicht nicht zu verlieren, kann ein Punkt vor dem Körper fixiert werden. Um die Dehnung zu verstärken, kann die Hüfte nach vorne geschoben werden. Werden die Oberschenkel nicht parallel gehalten, indem

der Oberschenkel des gedehnten Beines nach hinten geführt wird, verstärkt sich die Dehnung des Leisten- und Oberschenkelmuskels.

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungs- vorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Stretching

Freitag 15.45 – 16.30 Uhr, ab 18 J.
Sporthalle unter der Tennishalle,
Graubündener Straße

In eigener Sache:

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Kolleginnen,

nach längerer krankheitsbedingter Abwesenheit konnte ich kürzlich wieder mit meinen Unterrichts- und Trainingsstunden beginnen. Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals sehr herzlich bei allen bedanken, die mich in den vergangenen Wochen vertreten haben. Ihnen und Euch allen wünsche ich, auch im Namen von Erika Reger, frohe Ostern und eine schöne und erfolgreiche Zeit!

Rosemarie Pott



Abteilungsleiter: Willem Wijnakker
Tel.: 7 23 24 72

When somebody a photo make do

The club-history writes a new chapter: The volleyballers are on the title-side to see. "Yes, they can"

would Mister Obama say. Oh, I know, it was a long way. To first was it necessary, to look, to which time-point the first side of our club-newspaper free is. This "problem" could relatively fast cleared up, sits doch the person, who for the public-working responsible is, on the fountain. The next step was to find somebody, who a good digital-camera has. A look in the round and see there: We have a man under us, who not only very well out-prepared is, but also a lot from photographing understands. A little conversa-

tion with him (the besayed is nobody others than our Olaf) – and he was ready the job to do.

In the Volleyball-round was it fast clear, that we all action-photos wanted – volleyball is finally a sport-art with much movement, or not? (o.k., everybody has the right, so to play, how he/she wants and also can and in the monday-team is perhaps the one or other, who his/her old bones not too much move want). So that was also the date fixed: Only monday! But which monday? Not the 9.10. – "I fear, I become not at the

Volleyball





right time a date at my favorite hairdresser and when I already on the photo to see should, wish I good and nice outlook." On the 16.10. – "oh no, a bad day, there can B. and R. not come" O.k., then take we the 23.10.!! Hm, hm, would not the 30.10. a better day be? A short discussion and then a power-word from – I say you not the name of the bemeeting person – it stays by 23.10.!! Now, after the date-fixing, was our photograph challenged, his concept to present. We didn't must long wait. In a detailed mail informed Olaf us in the beginning about the aim: a really good title-photo to shoot, then, that the result from a lot of facts uphangs, furthermore he three groups of performers needs – the players, the helpers and a stand-by-team (people with no direct task) and last but not least the different photoshooting positions. We had much to read.

Finally was the day come. Entering the hall was the tension and nervousness noticeable – both by Olaf and the mondaylers. Thoughts like: "Jump I enough high, so that my fingers look over the net-edge?" "What for a face make I?" "Is my hair in order?" "See everybody my new T-shirt, what I me bought have for this event? And is it enough tight-fitting?" went through the brains. And Olaf hoped, that the camera-adjustments all work, the light-circumstances bright enough (he has extra a second flashlight with-brought) and the shooting-positions good are.

Olaf – a shrewd dog is he already – let the net a piece deeper hang. For the onlooker seems it so, that the men-player relaxed over the net-edge come and full in action block or powerfull on the volleyball beat. A perfect show! With the double-light become the movements einfroze – the effect: still more action. Wow, volleyball is really a speedy sport.

And, what is the result?? Everbody, yes, everbody had a lot of fun, Olaf musted only a few instructions give, the scenes were perfect and all actors very content with their performance. And Olaf is a very good photograph!! We hope, the readers see it the same way. Until next time

Your Andi Rambach

Kleiner Rückblick 1: Kreismeisterschaft weibliche Jugend am 24.01.2010

Ein großes Lob an unsere Mädels, die im Januar ihren ersten Spieltag hatten! Sie haben die ersten beiden



Die Bundespritscher



Alena Drespe (8), Aylin Tasay (13), Andrea Feldhus (7), Trainerin Ute von Milczewski (rot), Simone Tuyisabe (3), Sophia Müller (6), There-

Spiele richtig schön und sehenswert (jawohl, liebe künftige Zuschauer!) gespielt und – siehe da, es lohnt sich! – auch ein Spiel 2:1 gewonnen. Das 3. Spiel mussten wir auf 3 Feldern pfeifen, d. h. 3 erste Schiedsrichter und 3 Anschreiber mussten gestellt werden (den Schnellkurs, wie die Spielberichtsbögen ausgefüllt werden, gab es noch kurz vorm Anpfiff von mir). Somit hatte jede alle Hände voll zu tun, denn wir traten ja nur zu sechst an. Und gleich nochmal Schulterklopfen: Das haben sie wirklich toll gemacht! Es folgten noch mehrere Spiele, die wir lieber vergessen. Aber ich würde sagen, das fiel dann unter »konditionell ausgepowert«. Ist ja auch reichlich heftig: Um 10 Uhr Anpfiff, durchgehend bis 17.30 Uhr gespielt und dann auch noch ein Spiel gepfiffen.

Einen Spruch der Mädels muss ich euch noch zum Besten geben: »Wir spielen zwar nicht gut, dafür sehen wir am besten aus!« Der neue Trikotsatz vom Verein wird also gerne getragen. Die Farben Rot- Schwarz sagen aber auch klar, wer ihn ausgesucht hat. Grins!

Ute

Kleiner Rückblick 2: Sensationeller (Heim-)Spieltag der Bundespritscher am 27.11.2009

Sie kamen, sahen und... stellten fest, dass die zweite Dame fehlte. Unsere Sabbel verspätete sich, weil sie unser Spiel mit einem später beginnenden Auswärtsspiel verwechselte. Da die Gegner »heiß« waren und legal spielen wollten, blieb als zweite Dame neben Beate nur noch Ute mit Kapselriss und Schiene am rechten Daumen. Also mit Sockfuß und Jeans rein ins Feld. Und auch wenn Eigenlob stinkt: »Ich war eindeutig die beste Spielerin!« Die allerdings nur solange im Feld stand, bis der Ball ins Spiel gebracht wurde. Den Sieg des 1. Satzes habe ich eindeutig alleine errungen! Auch wenn ich nur zwei Bälle berührt habe, nämlich beim Aufschlag. Zum 2. Satz war dann unsere spielfähige Dame da. Der fing ziemlich schlecht an. Es fehlte offensichtlich die »Wegläuferin«. Doch dann wendete sich das Blatt und auch der 2. Satz ging recht deutlich (25:17) an uns Bundespritscher. Mit mir als Pfeife!

Ute

Aktuelles Sportangebot von A-Z

Geschäftsstelle: Graubündener Str. 100, 81475 München, Tel. (089) 74 50 24 52, Fax (089) 74 50 24 53

Öffnungszeiten: Di. 15.00 - 19.00 Uhr • Mi. 9.00 - 12.00 Uhr • Do. 15.00 - 19.00 Uhr

Basketball

Mo			
17.00-18.30	GFW3	Bambinis	7-10
17.00-18.30	GFW1/2	Minis	11-12
18.30-20.00	GFW1	U 18 w	17-18
18.30-20.00	GFW3	Da 2	ab 21
18.30-20.00	GFW4	U 18 m	17-18
18.30-20.00	GFW2	U 16 m	15-16
20.00-21.30	GFW1	Da 1	ab 21
20.00-21.30	GFW2	He 2	ab 21
20.00-21.30	GFW3	He 1	ab 21
20.00-21.30	GFW4	He 3	ab 21
Mi			
18.30-20.00	GFW4	U 20 w	17-18
18.00-19.30	GFW1	U 14 m	13-14
18.00-19.30	GFW3	U 18 m	17-18
18.00-19.30	GFW2	U 16 m	15-16
20.00-21.30	GFW4	Da 1	ab 21
Fr			
16.30-18.00	GFW3	Minis	11-12
19.30-21.30	GFW1	U 18 m	17-18
19.30-21.30	GFW3	He 1	ab 21
19.30-21.30	GFW2	U 16 m	15-16

DSV-Skischule

Informationen zum aktuellen Veranstaltungsprogramm unter www.tsv-forstenried.de oder in der Geschäftsstelle.

Elektro-Rollstuhlhockey

Di	18.30-21.00	Pfp	ab 16
Fr.	19.00-21.00	Pfp	ab 16

Fußball

Mo	16.30-17.30	BSA Ballspielgr.	4-6
	16.30-17.30	BSA Training	7-10
	17.30-19.00	BSA Training	9-19
Di	17.30-19.00	BSA Training	15-17
Mi	16.30-17.30	BSA Training	7-10
	17.30-19.00	BSA Training	9-19
Do	17.30-19.00	BSA Training	15-17

BSA = Plätze 2 und 3

Für Informationen zu den Trainingszeiten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle

Gewichtheben / Fitness

Mo-Fr 18.00-20.00 GHR GH/Fitness ab 12



Gymnastik

Ballspiele

Mo	16.00-17.30	Kön1	g	10-14
----	-------------	------	---	-------

Bauch, Beine, Rücken, Po

Mi	09.00-09.45	Pfarrs. St. K. Borromäus	
----	-------------	--------------------------	--

Bodystyling

Di	19.30-20.15	SpR	g	ab 16
Frei	10.30-11.15	SpR		ab 18

Clipdance / Mini Clipdance

Mo	16.30-18.00	SpR	g	14-16
	18.00-19.30	SpR	g	ab 16
Mi	15.00-15.45	SpR	g	ab 6
	16.00-16.45	SpR	g	9-14

Damengymnastik

Di	18.45-19.30	Kön1		ab 18
	19.00-20.00	For		ab 18
Fr	08.00-09.00	For		ab 18

Dance Aerobic

Mi	19.15-20.00	Wal1	g	ab 16
----	-------------	------	---	-------

Konditions-Gymnastik

Di	19.30-20.15	Ber2		ab 14
----	-------------	------	--	-------

Fitnessgymnastik / Damen

Mi	20.00-20.45	Kön2	w	ab 18
Di	10.00-10.45	SpR		ab 18
	10.45-11.30	SpR		ab 18
Do	19.15-20.00	Kön1		ab 18

Funktionsgymnastik

Mo	18.30-19.15	Ber2	g	ab 14
----	-------------	------	---	-------

Gymnastik mit Thera-Ball

Mo	17.30-18.15	Ber2	g	ab 14
----	-------------	------	---	-------

Jump for Fun (Einsteiger)

Do	16.00-17.00	Kön2	w	ab 4
----	-------------	------	---	------

Jump for Fun

Do	17.00-17.45	Kön2	w	6-10
Fr	17.45-18.30	TMG1	w	6-10
	18.30-19.15	TMG1	w	ab 10

Meditation/Yoga/Atmung

Mo	09.30-11.00	SpR	g	ab 18
Mo	11:00-12:00	SpR	g	ab 18
Mi	18.15-19.45	SpR	g	ab 18

Oriental Dancing

Di	17.15-18.15	SpR Anfänger		ab 16
Mi	17.00-18.00	SpR Fortgeschr.		ab 16

Osteoporose

Di.	18.00-18.45	For	Bewegungstrain.	
Fr	16.30-17.15	SpR	Bewegungstrain.	

Pilates

Mo	19.30-20.15	SpR	g	ab 14
Do	11.30-12.15	SpR	g	ab 14
Do	18.30-19.15	Kön1	g	ab 14

Power-Fitness

Di	20.00-21.30	Wal1	g	ab 16
----	-------------	------	---	-------

Skigymnastik ab Oktober

Do	17.45-18.30	GFW4	g	
----	-------------	------	---	--

Seniorengymnastik - g - -VO-

Di	09.00-09.45	Pfarrsaal Hl. Kreuz	
	10.00-10.45	Pfarrsaal Hl. Kreuz	
Do	08.00-08.45	Ber2	
	08.45-09.30	Ber2	

Easy-Step

Fr	18.00-19.00	SpR	g	ab 16
----	-------------	-----	---	-------

Step I

Di	20.15-21.00	SpR	g	ab 16
----	-------------	-----	---	-------

Step II

Di	18.30-19.15	SpR	g	ab 16
Do	10.30-11.15	SpR	g	ab 16

Stepdance

Do.	17.45-18.30	Kön1		ab 8
-----	-------------	------	--	------

Stretching

Do	18.15-19.00	Ber1		ab 18
Fr	15.45-16.30	SpR		ab 18

Tae Bo

Do	19.15-20.00	Kön 2 Anfänger		ab 14
----	-------------	----------------	--	-------

Wirbelsäulengymnastik -g- -VO-

Mo	17.00-17.45	KönH2		ab 18
	17.45-18.45	Kön1		ab 18
	18.45-19.30	Kön1		ab 18
Mi	18.15-19.00	Wal1		ab 18
Do	08.30-09.15	SpR		ab 18
	09.30-10.15	SpR		ab 18
Fr	09.30-10.15	Kön2		ab 18

Handball

Mo	16.00-17.00	GFW4	Ballspielgr.	4-6
Di				
16.00-17.00	GFW1	Minis		7-8
17.00-18.30	GFW1	wC		13-14
17.00-18.30	GFW2	mC		13-14
17.00-18.30	GFW3	WE +D		9-12
17.00-18.30	GFW4	mE		9-10
18.30-20.00	GFW1	wB		15-16
18.30-20.00	GFW2+3	mB1		15-16
18.30-20.00	GFW4	mD		11-12
20.00-21.30	GFW1+2	Damen		ab 18
20.00-21.30	GFW3	mA		ab 17
20.00-21.30	GFW4	AH		ab 32
20.00-21.30	Lin	Herren		ab 18
Do				
18.00-19.30	Mars	mB 1		15-16
18.45-20.00	GFW4	mD		11-12
19.30-21.00	GFW1-3	Damen		ab 18
20.00-21.30	GFW1-3	Herren		ab 18
20.00-21.30	GFW4	mA		ab 17
Fr				
15.00-16.30	GFW1+2	mC		13-14
15.00-16.30	GFW3	wC		13-14
16.30-18.00	GFW1	wB		15-16
19.00-20.30	Gaiß 1	mB 2		15-16

Laufftreff Info im Internet

Leichtathletik -Sommer-

Mo	20.00-21.30	GHR *)	Jg Erw	g	ab 16
	18.30-20.00	*Dantestadion	WKG		ab 13
Di	16.00-17.30	BSA	D	g	7-9
	17.00-18.30	BSA	C	g	10-11
	17.00-18.30	BSA	B	g	12-13
	18.30-20.00	BSA	A	g	ab 14
	18.00-19.30	Dantestadion	WKG		ab 16
Do	16.00-17.00	BSA	D	g	7-9
	17.00-18.30	BSA	C	g	10-11
	17.00-18.30	BSA	B	g	12-13
	18.30-20.00	BSA	A	g	ab 14

*) nur nach Vereinbarung

Radtourengruppe

Radtouren an Sonn-, Mo- und Donnerstagen
von April bis September. (Termine siehe
TSV-Schaukasten)

Rock 'n' Roll

Mo	18.00-19.00	Kön2	Anf.	8-12
Mo	19.00-20.00	Kön2	Jugend Train.	ab 12
Mo	20.00-21.30	Kön2	freies Train.	
Mi	19.45-22.00	Spr	freies Train.	
Do	18.00-20.00	Spr	freies Train.	
	20.00-22.00	SpR	Hobbytrain.	ab 16
Fr	17.30-19.00	GF4	Patenttrain.	
	19.00-21.00	GF4	freies Train.	
So	14.00-16.00	Spr	freies Train.	

Kurse siehe TSV AKTUELL!

Schach

Do 17.00-19.00 SchR g ab 6
So nach Vereinbarung Tel.: 089/46 20 56 78

Dart

Di 18.30-20.30 UG GFW g ab 12

Seniorenwandern

Ganztags: jeden 1., 3., und 5. Mittwoch
Nachmittags: jeden 2. und 4. Mittwoch

Taekwondo

Mo.	17.00-18.30	Wal2	Mittelkurs	ab 7
	20.00-21.30	Ber1	Mittelkurs	ab 16
Di.	17.00-18.30	Ber1	Anfänger	ab 7
	18.30-20.00	Wal2	Fortgeschritt.	ab 9
Mi	17.00-18.30	Wal2	Mittelkurs	ab 7
	18.30-20.30	Wal2	Kt	ab 9
Do	18.30-20.00	Wal2	Fortgeschritt.	ab 12
	20.00-21.30	Wal2	A-Kurs	ab 16
Fr	17.00-18.30	Wal2	Anfänger	ab 7
	18.30-20.00	Wal2	Fortgeschritt.	ab 9

Tanzsport

Di	20.00-21.30	Wal2	SLT	ab 18
Fr	20.00-21.30	WaI2	SLT	ab 18

Tennis

Erwachsenen- und Jugendtraining lt. Aushang
Tennisanlage (Clubhaus).
Gastspieler können auf freien Plätzen der
Anlage an der Forst-Kasten-Allee 120 spielen:
Mo.- Fr., außer an Feiertagen, von 8-16 Uhr.

Gebühren pro Platz/Stunde:

TSV-Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 12,- €.
Tennisabonnements in der Tennishalle
(Anfrage in der Geschäftsstelle)

Theater

Aufführungen im Frühjahr und Herbst
Ankündigung durch Plakataushang und im
„TSV AKTUELL„!

Tischtennis

Mo	17.00-18.30	For	Jug+Ki	9-17
	18.30-21.30	For	He 3+5	ab 18
Di	19.30-21.45	TMG	He	ab 18
Mi	18.30-21.30	For	He 4+6	ab 18
Do	17.00-18.30	For	Jug+Ki	9-17
	18.30-21.30	For	He 1+2	ab 18

Turnen

Eltern-und-Kind-Turnen

Mo	15.30-16.30	Ber	2-4
Di	09.00-09.45	SpR	2-4
	15.45-16.30	Kön2	2-4
Mi	16.00-17.00	For	2-4
	16.15-17.00	Kön1	2-4
Do	16.00-17.00	Kön1	2-4
Fr	09.30-10.15	SpR	2-4

Geräteturnen

Mi	17.15-18.00	Ber2	w	8-10
----	-------------	------	---	------

Kinderturnen

Mo	16.30-17.30	Ber2	-g-	8-10
Di	15.00-16.00	For		3-6
	16.00-17.00	For		6-8
	16.30-17.15	Kön1		5-6
	17.00-18.00	For		ab 9
	16.30-17.15	Kön2		4-6
	17.15-18.00	Ber2		3-6
	17.15-18.00	Kön1		6-9
	18.00-18.45	Kön1		ab 9
Mi	17.00-18.00	For	voll	3-6
	17.00-17.45	Kön1		3-6
	17.15-18.00	Wal1		8-11
	17.45-18.30	Kön1		6-9

Do	16.00-16.45	Ber2		3-6
	16.45-17.30	Ber2		6-8
	17.00-17.45	Kön1	Ballspiele	ab 7

Sport für Teenager

Mi	18.30-19.15	Kön1		ab 10
----	-------------	------	--	-------

Volleyball

Mo	19.30-21.30	Kön1	Fzg. voll	ab 35
Di	19.30-21.30	Kön1	Herren 2	ab 16
Mi	16.00-17.00	GF4	w.J.2	10-12
	17.00-18.30	GF4	w.J.1	13-14
	18.30-20.00	GF4	Herren 2	16-21
	19.30-21.30	Kön1	Mixed	ab 18
	19.30-21.30	GF1	He	ab 18
Fr	19.00-21.00	SAFFAMixed-Liga		ab 18

Walking/Nordic-Walking

Mo	08.30-10.00	FoP1	Erw.g	ab 21
Mi	19.00-20.30	FoP1	Erw	ab 21
Do	08.30-09.30	FoP1	Einsteiger	ab 21
Fr	18.00-19.30	FoP1	Erw g	ab 21

auch in den Ferien (nicht an Feiertagen)

Halbjahresbeiträge 2009

gültig ab 01.07.2008

A	Vollmitglied (ab 21 J)	54 €
B	Ehepartner	48 €
C	Kinder (bis 13 J)	36 €
D	Jugendliche (14-20 J.)	36 €
E	Schüler, Studenten, Azubis, Grundwehr- u. Zivis (21 bis 25J)	36 €
F	Fördernde Mitglieder (passiv)	27 €
G	Behinderte (ab 80% Behind.)	36 €

Aufnahmegebühr 2009

5 €

Halbjahresbeiträge Abteilung

Taekwondo	33 €
Tanzsport, Fußball-Sen.	12 €
Basketball,	12 €
Tischtennis	15 €
Handball	24 €
Fußball-Jun.	30 €
Rock 'n' Roll	36 €

Aufnahmegebühr Tennis 2009

A-Mitglied	150 €	B-Mitglied	120 €
C/D-Mitglied	100 €	E-Mitglied	130 €

Jahres-Abteilungsbeiträge Tennis

A-Mitglied	180 €	B-Mitglied	150 €
C/D-Mitglied	100 €	E-Mitglied	130 €

Alle Beiträge werden im

Lastschrift-Einzugsverfahren erhoben.

Vereinsoffene Sportangebote – vo

Teilnahme von Nichtmitgliedern m. Gästekarte
Einzelkarte 5,- €, Zehnerblock 50,- €
Karten beim Übungsleiter und in der Geschäftsstelle!

Abkürzungen

A	Aula GFW, Engadiner Straße 1
Ber	Schule Berner Straße 6
BSA	Bezirkssportanlage Graubündener Straße 100
Da	Damen
Erw	Erwachsene
FoP1	Forstenr. Park, Maxhofstr. (Forsthaus)
FoP2	Forstenr. Park, Parkstr. 8/Neuried, (Pflanzen Ries)
For	Schule Forstenrieder Allee 175
Ftg	Fitnessstraining
Fzg	Freizeitgruppe
g	gemischt
Gaiß	Halle an der Gaißbacher Str. 8
GFW	Gymnasium Fürstenried West
GHR	Gew.heberraum, Graubündenerstr.100
He	Herren
Jun	Junioren
KLP	Schule Kaiser-Ludwigs-Platz
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schöpfer-Straße)
Kt	Kampfttraining
Lin	Sportanlage Lindwurmstr. 90
Lt	Leistungstraining
m	männlich
Mars	Schulsporthalle, Marsplatz 8
Pfp	Pfennigparade, Barlachstr. 24 - 36
SAFFA	Schule Südl. Auffahrtsallee
SchR	Schachraum 1 + 2 Geschäftsstelle
Sen	Senioren
SLT	Standard-/ Lateinamerikanische Tänze
SpR	Sportraum unter der Tennishalle Graubündener Straße 102
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2
UGGFW	Untergeschoß GFW, Engadinerstr. 1
w	weiblich
Wal	Schule Walliser Straße 5
WKG	Wettkampfgruppe

Stand: 1. März 2010
Änderungen vorbehalten.

Für die Teilnahme an Schnupperstunden besteht kein Unfallversicherungsschutz über den Verein!



EINKEHR ZUR



FÜRSTENRIEDER
Schwaige

Bayerisches Wirtshaus mit Biergarten & Terrasse

Am Schloß Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 114
81475 München
Tel: 089/72447622
Fax: 089/72447623
info@einkehr-schwaige.de
www.einkehr-schwaige.de



Rock 'n' Roll Akrobatik Show



TSV
FÜRSTENRIED

Sie suchen noch das Tüpfelchen auf dem i für Ihre Veranstaltung?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Informationen bei:

Cathrin Poschenrieder
Tel.: 089 - 74 99 59 64
E-Mail: Cathrin@rrtanz.com










**GEBÄUDESERVICE
GMBH**

Bernerstr. 124 – 81476 München

Tel. 089 22843727

Fax 089 22843728

Meisterbetrieb

Baureinigung
Fassadenreinigung
Glasreinigung

Büroreinigung
Gaststättenreinigung
Teppichreinigung

Sonderreinigungen



*Ihr Glasbruch ist noch
lange kein Beinbruch!*

glaswaldinger GmbH
seit 1953

Wir fertigen und verarbeiten für Sie:

- ☐ Fenster- und Gußgläser
- ☐ Isoliergläser
- ☐ Wärmeschutz-, Schallschutz- und Brandschutzgläser
- ☐ Hallen- und Torverglasungen in Profilbauglas
- ☐ Drahtglas, Drahtornamentglas
- ☐ Schaufensteranlagen
- ☐ Ganzglastüren und Türanlagen, Treppen- und Balkonbrüstungen in Sicherheitsglas
- ☐ Duschkabinen, Duschtüren und Abtrennungen
- ☐ Plexiglas und schlagfeste Polycarbonatgläser
- ☐ Spiegel, Spiegelwände und Spiegeltüren
- ☐ figürliche Glasmalereien, Sandstrahlarbeiten und Bleiverglasungen nach unseren oder Ihren Entwürfen
- ☐ Mundgeblasene Butzen
- ☐ Opaliszent-Jugendstil-Verglasungen
- ☐ Messingverglasungen
- ☐ Geschliffene Glasplatten und Schiebetüren
- ☐ Versiegelungen mit Silikon und Thiokol
- ☐ Reparaturarbeiten, Verglasungen aller Art
- ☐ Bleiverglaste Lampen
- ☐ Bildereinrahmungen, Passepartouts

Reparaturschnelldienst

Glasschäden rechnen wir direkt mit Ihrer Versicherung ab

81377 München · Sauerbruchstraße 27

Fax: 7 14 46 56 · Internet: www.glas-waldinger.de

Geschäftszeiten: Mo - Fr 7.00 - 11.30 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

 **7 14 30 54**