

TSV

FORSTENRIED

Magazin



Mit Wintersportprogramm

Biokinematik kennenlernen

*Sterne des Sports Bronze
1. Preis*



4/2011

41. Jahrgang • www.tsv-forstenried.de

 **DSV** SKI SCHULE

Wir sind Ihre Bank.

Cool

Cooler VISA-Card für coole Leute.



GELD
GANZ EINFACH

Entdecken Sie die Welt mit Ihrer PrepaidCard.

Wir beraten Sie gerne.

Telefon 0 89-75 90 60 ■ www.geld-ganz-einfach.de

Forstenried (Hauptstelle) - Liesl-Karlstadt-Str. 28, Partnachplatz - Brunecker Str. 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 über 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
 1. Preis »Sterne des Sports«	3
 Senioren – Neues für 2012	4
 Was ist Biokinetik?	6
 Veranstaltungskalender	7
 Saisonauftakt	9
 Winterprogramm	10
 Vermisstes Prostkogel-Panorama	11
 Europameister zu Besuch	13
 Umbruch zum Aufbruch	13
 Start in die neue Saison	14
 Gschlampertes Verhältnis beendet	14
 Niederbayern, Franken & viele Km	17
 Wettkampf im Rückblick	20
 Immer was los!	23
 Serbien Open	24
 Freitag: Tanzen für alle!	25
 Sensationen & Hochzeit	26
 Rückblick zum Frühjahr	28
 Neues TT-Zuhause: TMG	29
 NEU: Power-Studio	31
 Bundestrainerin Ute	32
 Aktuelles Sportangebot von A–Z	34



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, Freunde und Gönner
des TSV Forstenried, liebe Sportkameradin-
nen und Sportkameraden,**

manchmal hat es Vorteile, wenn man etwas langsamer ist und den eigentlich versprochenen Termin nicht einhält. So ist es mir jetzt mit diesem Vorwort passiert.

Erster Platz bei »Sterne des Sports 2011 in Bronze« in München

Am 10.11 waren unsere Geschäftsführerin Christa Sieber und ich bei der Verleihung des »Großen Sterns des Sports in Bronze« für die Region München, ein Preis der Genossenschaftsbanken in Kooperation mit dem DOSB (www.sterne-des-sports.de). Angeregt durch die Raiffeisenbank München-Süd haben wir uns mit unserem Projekt »Prävention vor sexueller Gewalt im Sportverein« beworben – und den ersten Preis gewonnen! Damit sind wir auf Landesebene am 1. Dezember in Fürstfeldbruck bei der bayerischen Verleihung (dann in Silber) vertreten. Christa Sieber und ich nahmen freudig überrascht und stolz den Preis entgegen. Für den Verein ist dies eine wertvolle Auszeichnung und ein wichtiges Signal nach außen. Wir nehmen die Betreuung und den Schutz unserer Kinder ernst! Allen Beteiligten dafür vielen Dank: Peter Liebl für die Anregung, Christa Sieber und Bärbel Werberger für die Konzeption und Realisierung. Bärbel auch dafür, dass sie das Amt als Vertrauensperson übernommen hat.



Herr Hagensick, Vorstandsvorsitzender der RaiBa München-Süd (2. v.l.) überreichte den Scheck an Dr. Peter Sopp und Christa Sieber vom TSV Forstenried (Mitte).

Danke natürlich auch allen Unterstützern und Unterstützerinnen. Es ist für uns ein Ansporn das Projekt weiterhin mit Elan durchzuführen! Deshalb gleich der Hinweis für den nächsten Kurs für Übungsleiter und -leiterinnen (und alle Interessierte), der im Frühjahr 2012 stattfindet. Das Preisgeld von 1.500 Euro werden wir ganz gezielt für den Kinder- und Jugendbereich einsetzen.



»Power-Studio« in der Königswieser Schule

Für uns als Großverein mit einem doch etwas größerem Einzugsgebiet ist die Hallenvergabe ein immerwährendes Thema. Das Problem ist, die Stadt benötigt immer wieder Ausweichhallen. Wir hatten das Problem im Frühjahr mit der Walliser Schule, da dort die Halle renoviert wurde.

So wird es auch problematisch, wenn die Halle der Engadiner Schule renoviert wird. Zudem soll gerade durch die Konzentration eines Vereins auf wenige Hallen eine zersplitterte Nutzung vermieden werden.

Daher konnten nicht alle Kurse am gewohnten Ort zur gewohnten Zeit stattfinden, sondern wir mussten leider einige durch die Neuordnung örtlich oder/und zeitlich verlegen. Dabei haben wir uns bemüht, die Wege zumutbar und gangbar insbesondere für die Kinder und für unsere älteren Mitglieder zu gestalten. Schwerpunkt sind nun die Hallen an der Königswieser Schule, Engadiner Schule, Walliser Schule und das Thomas-Mann-Gymnasium. Daneben nutzen wir für unsere Kurse auch den Gymnastikraum unter der Tennishalle.

Insgesamt konnten wir unser Angebot qualitativ halten, wenn nicht sogar verbessern.

So hat die Turnabteilung in der Königswieser Schule ein attraktives »Power-Studio« mit einem tollen Programm eingerichtet. Die bisherigen Rückmeldungen sind sehr positiv. Sehr zufrieden ist auch die Tischtennis-Abteilung, die endlich genügend Raum für Training und Spiele hat.

Damit verbleibt mir nur Euch und Ihnen gute, erholsame Festtage sowie einen guten Ausklang und Beginn des neuen Jahres zu wünschen!

Mit sportlichem Gruß

*Dr. Peter Sopp,
Präsident*



*Inge Harlander-Hertel
Referentin Senioren*

Liebe Mitglieder,

es erstaunt mich immer wieder, was es in unserer näheren und weiteren Umgebung zu entdecken gibt. Ob in der Zeitung oder im Fernsehen, es sind da doch oft noch unbekannte Ziele für einen Ausflug zu finden.

So habe ich speziell in München etwas neues »Altes« für den März gebucht. Wir besuchen am 15. März 2012 die Hofbräuhaus-Kunstmühle und lassen uns bei einer Führung den Werdegang der Mühle schildern. Treffpunkt ist um 14.40 Uhr in der Neuturmstraße 3.

Inzwischen ist unser Stammtisch nicht nur ein Kaffeeplausch, sondern dank Frau Wendelstein mit spannenden Vorträgen über Nahrungsergänzungsmittel, Makula-Degeneration und vieles mehr eine Art gemütliches Seminar geworden. Sie greift jede Frage auf und referiert beim nächsten Stammtisch ausführlich darüber. Wir können froh sein, dass sie sich immer wieder Zeit für uns nimmt.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Frau Nadler, die immer mit der Kamera unterwegs ist und mit tollen Bildern unsere

Zeitung versorgt und die Ausflüge bildlich gestaltet.

Wie in den vergangenen Jahren fahren im Januar und Februar wieder die Skibusse. Denen, die mitfahren, wünsche ich eine unfallfreie Saison bei viel Schnee und Sonnenschein.

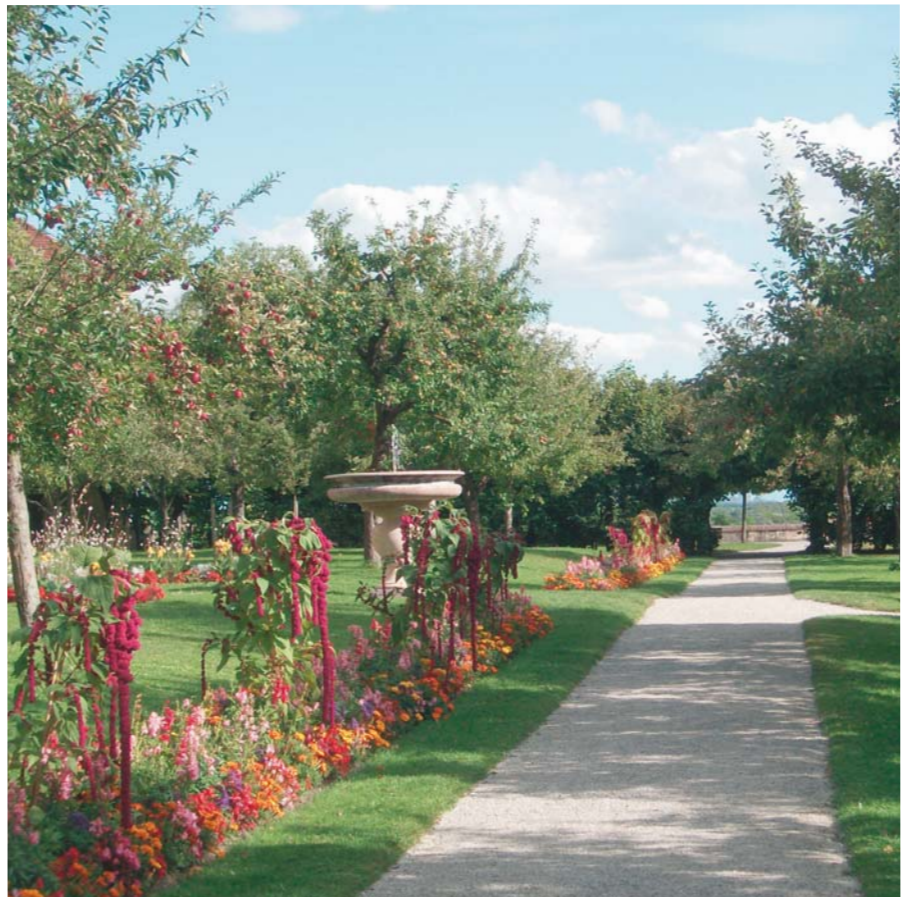
Wir treffen uns beim ersten Senioren-

Stammtisch im neuen Jahr am Dienstag, dem 6. März 2012 um 15.00 Uhr.

Ich wünsche Ihnen Allen eine ruhige, besinnliche Vorweihnachtszeit, ein schönes Weihnachtsfest und für das Neue Jahr ganz viel Gesundheit und Zufriedenheit.

Vielen Dank

Inge Harlander-Hertel



Unser Besuch im Dachauer Schlosspark



SZ-Regionalsport vom 19.11.2011:

„Wir bieten keinen Unterschlupf“

Christa Sieber leitet beim TSV Forstenried ein Präventionsprojekt gegen sexualisierte Gewalt

7,8 Millionen Kinder und Jugendliche treiben laut einer Erhebung des Deutschen Olympischen Sportbunds aus dem Jahr 2010 im Verein Sport. Das steht im Handlungsleitfaden gegen sexualisierte Gewalt, den die Deutsche Sportjugend (DSJ) im Oktober herausgebracht hat. Wie viele Heranwachsende in Sportvereinen sexuell belästigt oder missbraucht werden, darüber gibt es keine verlässlichen Angaben. Etwa jedes vierte Mädchen und jeder zehnte Junge mache mindestens ein Mal vor dem 18. Lebensjahr eine sexualisierte Gewalterfahrung, heißt es im Leitfaden der DSJ. Zuletzt wurden Fälle eines Penzberger Leichtathletiktrainers und eines Passauer Judokas öffentlich, die ihre Schützlinge über Jahre hinweg missbraucht hatten und dafür verurteilt wurden. Christa Sieber, 57, beruflich als Kinder- und Jugend-Coach tätig, hat beim TSV Forstenried ein Projekt zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt entwickelt, das beim Regionalentscheid „Sterne des Sports“ den Großen Bronzenen Stern erhalten hat.

Frau Sieber, gab es für Ihr Projekt einen konkreten Anlass, einen Fall von sexualisierter Gewalt beim TSV Forstenried?

Gott sei Dank hatten wir keinen. Seit zwei Jahren bin ich Geschäftsführerin des TSV. Als ich angefangen habe, habe ich ein Seminar bei der Münchner Sportjugend zu dem Thema mitgemacht und die Zahlen des Bundeskriminalamts gehört: In Deutschland ist jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder achte bis zehnte Junge betroffen. Da war mir klar, dass wir als großer Sportverein mit so vielen Kindern aktiv werden müssen.

Was haben Sie unternommen?

Ich habe mich mit unserer Jugendreferentin Bärbel Werberger und mit dem Kinderschutzverein Kibs zusammengesetzt. Daraus ist dann das Konzept entstanden, dass all unsere Übungsleiter und Trainer seit 2010 in Schulungen für das Thema sexualisierte Gewalt im

Sport sensibilisiert werden. Aus den Inhalten der Workshops heraus haben wir einen Ehrenkodex entwickelt, den die Übungsleiter und Trainer mit ihrer Unterschrift akzeptieren und der ein fester Bestandteil der Übungsleiterverträge ist.

Was besagt dieser Ehrenkodex?

Es steht darin, was präventives Verhalten ausmacht und wie man sich gegenüber Kindern und Jugendlichen verhält. Natürlich zum Schutz der Kinder, aber auch zum Selbstschutz der Trainer und zur Sicherheit für die Eltern.

Wann entstehen im Sport verfängliche Situationen?

Wir haben Sportarten, bei denen Kindern Hilfestellung gegeben werden muss, zum Beispiel beim Rock 'n' Roll, Turnen und Taekwondo. Da ist es wichtig zu wissen, was und wie man das macht und wie nicht, damit es nicht fehlinterpretiert werden kann. Oder bei den Skikursen für Kinder: Vielen muss beim Aus- und Anziehen geholfen werden. Wir möchten, dass unsere Trainer Bescheid wissen und genau darauf achten, was sie selbst und andere tun.

Welche Maßnahmen haben Sie noch ergriffen?

Wir verteilen Comics mit dem Slogan „Grapschen ist uncool“ und eigens von der bayerischen Sportjugend entwickelte Flyer zur Aufklärung. Damit informieren wir Eltern und Kinder. Wir sprechen öffentlich über das Thema, nutzen unsere Vereinszeitung, unsere Website und Facebook, und haben mit Frau Werberger eine offizielle Vertrauensperson in-



Hat einen Ehrenkodex etabliert, den alle Übungsleiter unterschreiben müssen: Christa Sieber, 57, Geschäftsführerin beim TSV Forstenried. Foto: privat

stalliert. Wir wollen Offenheit schaffen.

Was halten Sie von der Idee, sich von Trainern und Übungsleitern ein Führungszeugnis vorlegen lassen?

Das halte ich im Ehrenamt für schwierig. Das ist eine Gratwanderung zwischen Vertrauen und Verantwortung, die wir den Trainern und Übungsleitern entgegenbringen. Wir haben von den Fachleuten gelernt, Präventivmaßnahmen schrecken potentielle Täter bereits ab, denn sie haben damit keine Möglichkeit mehr, im Verein Unterschlupf zu finden.

Wie können Sie sich da sicher sein?

Menschen mit pädophiler Neigung gehen gezielt vor. Es ist nicht der schwarze Mann, der aus dem Busch springt, die Opferkinder werden strategisch über lange Zeit ausgewählt. Wir warten nicht, bis etwas passiert, wir sind informiert und schauen aufmerksam hin. Ein Beispiel: Mir wurde von einem Abteilungsleiter von der Anfrage einer Person erzählt, die gerne im Sportverein tätig werden wollte, um mit kleinen Jungs zu trainieren. Wir haben der Person unsere Bedingungen mit der Verpflichtung zum Ehrenkodex und der Seminarteilnahme mitgeteilt, worauf die Antwort war: Dann kommt das für mich nicht in Frage.

Gab es nie Unmut?

Das Thema wird noch zu häufig als zu unbequem gesehen. Wir haben die Seminare auch für andere Vereine geöffnet. Bisher hat noch niemand daran teilgenommen. Auch bei uns hatte man erst große Befürchtungen und Berührungsängste. Am Anfang steht die Verteidigungshaltung: „Bei uns gibt es sowas nicht.“ Und es gibt die Angst: „Hoffentlich gibt es bei uns sowas nicht.“ Man muss das ja auch aushalten können, wenn plötzlich ein Opfer vor einem sitzt.

Diese Ängste konnten Sie zerstreuen?

Es hat seine Zeit gebraucht, bis alle den Ehrenkodex und die Pflichtseminare akzeptiert haben. Aber wir haben ein tolles Präsidium, das die Maßnahmen unangefochten unterstützt hat. Und auch die Leiter unserer 16 Abteilungen stehen nun dahinter. Einige haben sich für die Umsetzung der Maßnahme auch beim Präsidium bedankt. Mehr als 160 Übungsleiter und Trainer haben wir mittlerweile geschult. Und die Neuen bekommen die Schulung natürlich auch noch. Wir wollen weiterhin zwei Seminare pro Jahr anbieten.

Wie geht es nun bei „Sterne des Sports“ weiter?

Unser Präsident Peter Sopp fährt am 1. Dezember nach Fürstfeldbruck zum Landesentscheid, und dann geht's für den besten Verein aus Bayern zu Frau Merkel nach Berlin zum Bundesentscheid.

Das Interview führte Silke Keul

„Sterne des Sports“: Auszeichnung für den TSV Forstenried

Seit 2004 vergeben der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) sowie die Volks- und Raiffeisenbanken die „Sterne des Sports“. Die Auszeichnung geht an Sportvereine, die sich in besonderem Maße sozial engagieren. Auf kommunaler Ebene werden die am Wettbewerb teilnehmenden Vereine von einer bestimmten Punktzahl an mit den „Sternen des Sports“ in Bronze ausgezeichnet. Der Sieger erhält den „Großen Bronzenen Stern“ und nimmt an der Landesentscheidung teil. Auf Landesebene werden die Vereine wiederum von einer Jury bewertet, entsprechend erhalten sie die „Sterne des Sports“ sowie den „Großen Stern

des Sports“ in Silber. Der Sieger vertritt das Land auf Bundesebene. Analog zur Regional- und Landesebene geht es dann um die „Sterne des Sports“ in Gold und den „Großen Goldenen Stern“ des Jahres.

Der TSV Forstenried im Südwesten der Stadt ist mit 3400 Mitgliedern einer der größten Sportvereine Münchens. Circa 1500 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren treiben hier in 16 Abteilungen unter der Anleitung von 160 Übungsleitern und Trainern Sport. Nach der Auszeichnung mit dem „Großen Stern des Sports“ in Bronze tritt der TSV am 1. Dezember beim Landesentscheid an. ske



Beschwerden oder gar Schmerzen beim Sport?

Biokinetik – die Antwort auf bewegungsbedingte Schmerzen

Eine junge Frau, erst Mitte 20. Seit Jahren quälte sie sich mit chronischen Rückenschmerzen herum. Sie stand stets in Schonhaltung und konnte manche Nacht nicht schlafen vor Schmerzen. Dann traf sie auf den deutschen Arzt **Walter Packi** und lernte die **Biokinetik** kennen. Schon nach den ersten Übungen spürte sie positive Veränderungen: Die Durchblutung im unteren Rücken kehrte zurück. Nach und nach richtete sie sich merklich auf, ihr Buckel verschwand. Kurz um, die ganze Körperhaltung veränderte sich und last but not least verschwanden damit auch ihre über sechs Jahre andauernden chronischen Rückenschmerzen! Diese junge Frau ist heute über 50 Jahre alt und schmerzfrei. Diese Frau, das bin ich.

Heute kann ich auf über 20 Jahre Erfahrung im Trainieren und Instruieren von biokinetischen Übungen zurückblicken. Ich kann von unzähligen kleinen Wundern berichten, selbst erfahrenen, miterlebten und gehörten – wenn man denn von Wundern sprechen möchte. Diese »Wunder« wurden durch die professionelle Unterstützung von Walter

Packi, seinen Physiotherapeuten, Trainern wie mir und vor allem durch das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin jedes einzelnen Betroffenen möglich. Diese Menschen haben sich selbst geheilt.

Wer die Biokinetik verstanden hat, weiss, dass diese Methode kein Wunderwerk ist sondern auf Logik basiert. Statt den Muskelumfang, wie beispielsweise beim Bodybuilding zu vergrössern, werden im biokinetischen Training ganze Muskelketten in die Länge trainiert (so genanntes seriell Muskelmasstraining). Dazu bewegt man sich in die Maximallänge hinein und versucht dann die entsprechende Muskelkette durch Anspannung gegen einen äusseren Widerstand (Wand, Boden, Theraband, usw.) dazu zu bewegen, in die Länge zu wachsen. Somit ist biokinetisches Training kein eigentliches Kräftetraining, sondern wird dazu genutzt, ein symmetrisches Muskel-Gleichgewicht zwischen Agonisten und Antagonisten herzustellen. Auf diese Weise wird die natürliche Beweglichkeit wieder hergestellt und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen synchronisiert. Durch die Länge eines Muskels entwickelt sich sekundär ein leicht spürbarer Kräftezuwachs.

Plötzlich auftretende Schmerzen, wie Hexenschuss, Tennisellenbogen, Achillessehnen-, Knie- und Leistenschmerzen etc. sind hausgemacht! Sie rühren meist von muskulären Dysbalancen her, die man sich über Jahre antrainiert hat – ob im Sport oder Alltag. Wussten Sie, dass auch eine Muskelkette nur so stark ist, wie ihr schwächstes Glied? Daraus resultiert, dass die Gesamtleistung eines Körpers genau so hoch ist wie die Leistung des kleinsten, schwächsten Muskels! Wohlbemerkt: Eine Muskelkette be-



ginnt meist im Fuss! Ein perfektes Regulations- und Steuerungssystem in unseren Fusssohlen (Haut-, Lage- und Bewegungssinne) sorgt dafür, dass die Bewegung des ganzen Körpers auf den Ablauf des Gehens eingestimmt wird. Dieses System wird vorwiegend durch das barfuss Laufen angesteuert und trainiert. Laufen Sie daher möglichst viel barfuss – oder mit barfussnahen, ungedämpften Schuhen (Five Fingers®, Merrell®, SoleRunner®). Beim barfuss Laufen verlagert sich das Körpergewicht mit der Zeit auf den Vorfuss – so werden Stösse der Laufbewegung perfekt abgefedert und der Laufstil ökonomischer (Zeitgewinn im Marathon: zwischen 10 – 20 Minuten). Zusätzlich verbessert sich Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht, was die Verletzungsgefahr sowohl im Sport als auch im Alltag vermindert. Im Leistungssport, nicht nur bei Läufern, sondern auch bei Handballern, Fussballern, Leichtathleten usw. kann durch biokinetisches Fuss- und Ganzkörpertraining eine enorme Leistungssteigerung erzielt werden – allem voran bei der Sprung- und Schnellkraft!

*Désirée Holenstein, GesundheitsCoach aus
Winterthur, www.desiree-holenstein.ch*

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**



Veranstaltungskalender

Do. 15.12.	20.00	Außerordentliche Abteilungswahl Fußball
Sa. 17.12.		Abteilungsversammlung Taekwondo
Mi. 04.01.		SW Fürstenried-West / Schweizer Platz – Planegg (Zur Eiche / Cafe Richter)
Mi. 18.01.		SW Fürstenried-West / Maxhofstraße – Solln (Schützenlust)
Do. 19.01.	16.00 - 17.00	Beginn Kurs Feldenkrais
Mi. 01.02.		SW Solln – Hinterbrühl (Gasthaus am See / Solln, Schützenlust)
Mi. 15.02.		SW Buchenhain – Hohenschäftlarn (Pizzeria Villa Verde / Buchenhain, Cafe)
Mi. 22.02.	(Aschermittwoch)	SW Geltendorf – Türkenfeld (Unterwirt)
Mo. 27.02.	13.30 - 14.30	Beginn Kinderschwimmkurs in der Halle Zielstattstraße
Di. 06.03.	15.00	Senioren-Stammtisch
Mi. 07.03.		SW Großdingharting – Egling (Zur Post)
Do. 15.03.	14.40	Führung Hofbräuhaus-Kunstmühle
Mi. 21.03.		SW Geiselbullach – Dachau (Drei Rosen / Cafe Weisenbeck)
Mi. 21.03.	17.00 - 18.30	Beginn Kurs Nordic-Walking
Mi. 04.04.		SW Unterföhring – Ismaning (Gasthof Erber / Ricks Cafe)
Mi. 18.04.		SW Eichenau – Germering – Planegg (Germering, Krammerwirt / Planegg, Cafe Richter)
Mi. 02.05.	1. BOB-Tour	Reichersbeuern – Bad Tölz (Metzgerbräu / Cafe Schuler)

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) 74 50 24 52 · Fax (089) 74 50 24 53
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:

Annika Duch, Christa Sieber, Solveig Feldt

Titelbild: Unsere Rock 'n' Roller Carolin Steinberger und Günther Meindl im Kunstpark Ost.
Foto © Christoph Enderer

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

Der TSV Forstenried e. V. wird gefördert vom
Freistaat Bayern und der **Landeshauptstadt München**



Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2012 ist der 6. Februar 2012



**Blumenhaus
Müller**

Das Fachgeschäft in Forstenried

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



Gesundheit braucht Bewegung

Nordic-Walking-Kurse 2012 mit Monika
(Nordic-Walking-Guide + Übungsleiterin
Prävention Herz-Kreislauf, Tel.: 755 65 24)

Nordic-Walking ist ein sanfter Sport, bei dem sicher niemand überfordert wird, zum Einstieg braucht man jedoch genaue Anleitung. Tun Sie sich doch selbst etwas Gutes oder verschenken Sie Gesundheit!

6 x Mi. ab 21. März 17.00 – 18.30 Uhr
6 x Mo. ab 18. Juni 20.00 – 21.00 Uhr
6 x Sa. ab 06. Okt. 10.00 – 11.30 Uhr
Diese Kurse sind mit dem Qualitätssiegel »Sport pro Gesundheit« ausgezeichnet und werden als Herz-Kreislauf-Präventionstraining von vielen Krankenkassen zu 80% bezuschusst.



Kursgebühr:
Mitglieder des TSV Forstenried € 20,-,
Nichtmitglieder € 50,-

Anmeldung: TSV Geschäftsstelle,
Graubündener Straße 100
Tel.: 745 024 52

Stretching mit Gerti

Ab 24.11.2011 findet die Stretching-Stunde immer am Donnerstag von 18.30 – 19.15 Uhr in der Halle Walliser Schule statt.

Die Dienstagstunde im Sportraum fällt somit aus.

AFTERWORK-FITNESS

Wirbelsäule am Mittwoch
21.00-21.45 Uhr
in der Königwieser Halle

WELL-FIT GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik für Jüngere
am Freitag um 8.45-9.30 Uhr
im Sportraum unter der Leitung von Jenny Horler.



Der Schwerpunkt der beiden Stunden ist ein optimales Training für den Rücken. Ich freue mich auf Euch, Jenny!

Feldenkrais-Kurs mit Petra

Schmerzfrei bewegen lernen in Brust-, Hals- und Lendenwirbelsäule, sowie auch Hüftgelenken und Knien. Koordination und Beweglichkeit auf einfachem Wege spürbar verbessern.

8x ab Donnerstag, 19. Jan 2012
von 16-17 Uhr

im Sportraum Graubündenerstr. 102
unter der Leitung von Petra Wittag
(Feldenkrais-Pädagogin)

Kursgebühr: Mitglieder: 40,- €,
Nichtmitglieder 64,- €.

Information und Anmeldung:
Geschäftsstelle des TSV Forstenried,
Graubündener Straße 100,
Tel.: 74 50 24 52

Einladung zur außerordentlichen Abteilungswahl Fußball

am Donnerstag, 15.12.2011
um 20.00 Uhr in der Vereinsgaststätte.
Auf Grund von vorzeitigen Rücktritten der Abteilungsleitung Fußball Senioren und Fußball Junioren sind die Abteilungsämter neu zu belegen.

Ankündigung Abteilungsversammlung Taekwondo

Am Samstag, 17.12.2011, 14.30 Uhr
Pfarrsaal St. Matthias, Appenzellerstr. 2
Anlass: Erhöhung des Spartenbeitrages

Neuer SCHWIMMKURS für Kinder ab 4 Jahren mit Rosemarie



Haben Sie auch eine kleine Wasserratte zu Hause, die keine Angst vor Wasserspritzern hat und schon alleine duschen, aber noch nicht schwimmen kann?

Kursbeginn: Montag, 27. Februar 13.30–14.30 Uhr in der Schwimmhalle Zielstattschule.
Kursgebühr: Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder 70,- €
Bitte neben der üblichen Badebekleidung eine Badekappe und ein kleines Duschmittel mitbringen.

Schriftliche Anmeldung mit Name, Adresse, Telefon und Alter des Kindes bitte an:
Rosemarie Pott, Halskestraße 8, 81379 München – Tel.: 78 52 553



Offenes Tanztraining für alle TSV-Mitglieder

jeden Freitag von 20 - 22 Uhr
in der Turnhalle 1 der Walliser Schule.

**Kommen Sie vorbei
und machen Sie mit!**



Basketball

Abteilungsleiter:
Steffen Krieg
Tel. 70 93 98 27

Schwacher Saisonauftakt der Basketball-Damen 1

Eigentlich könnte man diese Saison für perfekt halten: Gleich zwei Trainer haben sich bereit erklärt, die Damen fit für neue Siege zu machen und damit ihren lang ersehnten Wunsch nach dem Aufstieg zu erfüllen. Trotzdem gingen leider gleich alle drei ersten Spiele verloren, wobei die neuen Trainingszeiten keinesfalls als Ursache vorgeschoben werden dürfen.

Das Auftaktspiel fand beim TSV Utting statt. Das ist der Aufsteiger aus der Kreisklasse und um ein Haar wären wir ja auch fast-beinahe »oops ... aufgestiegen ...«. Warum gerade dieses Spiel in der zweiten Halbzeit daneben ging, ist uns allen immer noch schleierhaft. Im Prinzip hatten wir die gegnerische Mannschaft gut im Griff. Auch an den Schiedsrichtern lag es nicht. Bleibt die lästige Frage: Warum nur, warum?

Mit neuem Mut fuhren wir eine Woche später zum SV Mammendorf und dort musste man sich dann doch mal fragen, ob wir vorher überhaupt schon zusammen Basketball gespielt hatten. Hier ging jedes Viertel an die Gegnerinnen und bis zum Schluss war nie ein richtiger Wille erkennbar, das Spiel zu wenden und möglicherweise doch noch in einen Sieg umzumünzen.

Neu motiviert ging es dann auf zum SC Vierkirchen. Nach den üblichen Startschwierigkeiten hatten wir im 2. Viertel endlich zu unserem Spiel gefunden. Leider riss uns die Halbzeit aus diesem Lauf und wir vergaßen umgehend wieder, wie es ist, das Spiel souverän zu führen. Nachdem wir dieses Viertel deutlich verloren hatten, reichte leider auch der Sieg im 4. Viertel nicht mehr zum erhofften Saisonknüller!

Drei Spiele – drei Niederlagen: Klare Verhältnisse also, die uns vor die Entscheidung stellen: Wollen wir absteigen? Oder wollen wir uns alle kräftig reinhängen, um in diesem verfluchten 3. Viertel doch noch ordentlichen Basketball zu bieten.



Liebe Freddys – gebt bitte nicht auf! Wir können das besser! Soviel ist sicher.

Und damit es keine Ausreden gibt: Training ist jeden Montag von 20.00 - 21.30 Uhr; gerne auch bei den Damen 2 am Donners-tag von 20.00 - 21.30 Uhr in der Halle »Am Hedernfeld«.

Alles Neu macht der September

Neue Trainingshalle, neuer Trainingstag und neue Trainingszeit, so präsentierte sich der Start der Damen 2 in die neue Saison nach den Sommerferien. Neu ist auch, dass man bis zum Jahresende ohne vier Stammspielerinnen auskommen muss, weil sich diese derzeit im Ausland aufhalten. Umso mehr freuen wir uns über einige Neulinge im Training und die tatkräftige Mitwirkung unserer U18-Mädchen beim ersten Damen 2-Spiel. Nun sind wir gespannt, was die Saison noch an Neuigkeiten für uns bereithält.

Senta Braun



Der
TSV Forstenried
ist jetzt auch bei
facebook vertreten.



Damen 1+2 mit Freddy



Winterprogramm 2011/2012

Auch heuer bieten wir wieder unser vielseitiges Winterprogramm in bewährter Form an. Nachstehend geben wir kurze Hinweise zu unseren Veranstaltungen. Detaillierte Informationen und Hinweise entnehmen Sie bitte unserem **Skischul-Programmheft**, das in der Geschäftsstelle, Graubündener Straße 100 (ab Nov. 11) und beim Skibazar ausliegt, oder Sie klicken ins Internet auf www.tsv-forstenried.de oder www.skischule-forstenried.de.

Termine 2011/2012

- 27.12.-29.12.2011 Weihnachts-Ski-, Snowboard-, Telemark*-Kurse (3 Tage)
14.01.-28.01.2012 Ski-, Snowboard-, Telemark*-Kurse Samstag (3 Tage)
Safari-Kurs Samstag (3 Tage)
04.02.-11.02.2012 Ski-, Snowboard-, Telemark*-Kurse Samstag (2 Tage)
Safari-Kurs Samstag (2 Tage)
*Telemark Buchung nach Rücksprache 17.01.-
14.02.2012 Sunshine-Kurs Langschläfer / Spätaufst. (5x Dienstag) **
18.01.- 15.02.2012 Sunshine-Kurs LADY-TAG (5x Mittwoch) **
11.03.2012 Frühjahrstrainings-Fahrt (1x Sonntag) **
14.03.-17.03.2012 Frühjahrstrainings-Camp/Südtirol (4 Tage)
**) Veranstalter Autobus Oberbayern

Anmeldeübersicht 2010/2011

mit persönlicher Beratung durch TSV-Skilehrer

Sa., 26.11.2011 beim Skibazar im Alten- u. Servicezentrum (11.00 bis 14.00 Uhr)

nach Rückspr. mit Geschäftsst. in der Geschäftsstelle Graubündener Str. 100 (jew. 17.00 bis 19.00 Uhr)

sowie Do., 12.01.2012

ohne persönliche Beratung durch TSV-Skilehrer

8.11.2011 bis 12.01.2012 in der Geschäftsstelle zu den normalen Öffnungszeiten

Anmeldeschluss für das Winterprogramm ist am 12.01.2012

(Bitte beachten: Die Geschäftsstelle ist in den Weihnachtsferien geschlossen!)

Die Abteilungsleitung wünscht Ihnen ein ruhiges, besinnliches Weihnachtsfest, ein gesundes neues Jahr und den Aktiven weiterhin viel Freude bei der Durchführung unserer Veranstaltungen.

Ihr Gabriel Ringelstetter
und Werner Seidl



Die Ski- und Snowboardlehrer stecken schon wieder mitten in den Vorbereitungen für die kommende Saison. Wir wünschen unseren Freunden und Teilnehmern unseres Programms stressfreien Wintersport auf frisch präparierten Pisten, wolkenlosen Himmel, Sonne pur und geringe Wartezeiten an den Bergbahnen.



Bergwandern

Von Regen, Nebel, Schnee und dem verpassten Prostkogel-Panorama

Wie vieles andere auch im zu Ende gehenden Jahr 2011, so kam die Wandersaison im TSV Forstenried zu einem würdigen Abschluss. Wobei Wandersaison möglicherweise ein bisschen allzu ehrgeizig klingt. Denn es wurden in diesem Jahr nur zwei offizielle Bergwanderungen abgehalten.

Bei Berg-Lokaltermin Nummer 2 am Samstag, den 8. Oktober 2011, lautete der Plan zunächst, mit insgesamt 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf den Prostkogel im Kaisergebirge aufzusteigen. Dabei war das Klima von Anfang an feucht, man muss sagen, sogar sehr feucht, kalt, verregnet und unwirtlich. Das machte die Tour auf den 1.244 m hohen Prostkogel dann letztlich unmöglich. Denn ab 800 m ging der Regen bereits in Schnee und Eis über. Schade für alle Beteiligten, da der Prostkogel eine einmalige Rundumsicht vom Wilden bis zum Zahmen Kaiser, von den Chiemgauer Alpen bis hin zu den Kitzbüheler Alpen samt Kitzbüheler Horn bietet.

Das alpine Stelldichein auf dem Prostkogel wäre es also gewesen. Stattdessen schlossen wir uns den Talwanderern an und gingen von Altmühl nach Gasteig, einem Ortsteil von Kirchdorf. Was eigentlich ein leichter und schöner Weg in mittlerer Höhe ist, wurde bei diesen Bedingungen aber schnell zum lästigen Unterfangen. Jeder versuchte für sich, der Wanderung auch etwas »Gutes« abzugewinnen.

Dazu sollte das Mittagessen beim Mitterjäger wesentlich beitragen. Anschließend ging es an einem kleinen Stausee vorbei auf die Fahrstraße zum Neuwirt in Kirchdorf, wobei mit dem Wetter dann auch die Laune der wackeren Wanderer deutlich aufklarte. Zum Schluss stoppte der Regen ganz ... und ... man glaubt es kaum ... auf der Heimfahrt lachte die Sonne. Was für ein Glück! Mit allen Höhen und Tiefen hatte sich dieser Tag dann doch noch zu einem guten Abschluss für die Wandersaison 2011 entwickelt.

Damit darf ich nun dem neuen Bergführer-Trio für die kommende Wandersaison eine

glückliche Hand in der Touren-Wahl sowie natürlich Hals und Beinbruch wünschen.

Klaus

Wir helfen dem Winter auf die Sprünge.

+++ NEU +++
BERNER SPORT fashion
 • mehr Verkaufsfläche
 • mehr Auswahl
 • mehr Angebot
 • mehr Atmosphäre

Auf den Winter, fertig, los!

Auch in diesem Jahr halten wir Sie vom Winterschlaf ab und erleichtern Ihnen das Überwintern. Nutzen Sie unser umfangreiches Angebot an Bekleidung und Ausrüstung für den alpinen Wintersport. Zusätzlich profitieren Sie wie gewohnt von unseren speziellen Serviceleistungen:

- **Ski- und Snowboardverleih mit einer großen Auswahl an Top-Modellen**
- **Ski- und Snowboardservice mit dem modernsten Maschinenpark im Großraum München**
- **Kinder- und Jugendski-Tauschsystem: Nur 1x kaufen, bis zu 4x tauschen**

Kommen Sie doch einfach bei uns im Laden vorbei und lassen Sie sich von unseren Angeboten, unserer Professionalität und unserer Servicestärke überzeugen. Das Berner Sport Team freut sich auf Ihren Besuch.

BERNER SPORT

Liesl-Karlstadt-Strasse 1, 81476 München
 Tel.: 089.75 17 06, Fax: 089.759 49 46, www.berner-sport.com
 Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.30 – 19.00 Uhr, Sa 9.30 – 13.00 Uhr
 Sa 28.11./05.12./12.12./19.12.2009 von 9.30 – 16.00 Uhr



Seniorenwandern

Leitung:
Herbert Schmidbauer
Tel. 7 55 81 14

Liebe Wanderfreunde!

Bei den Kontakten mit den Wanderern nach den Halbtagestouren in der Schützenlust bzw. Tennistagestättte erkundige ich mich immer über das Geschehen bei den Tagestouren. Nach übereinstimmender Auskunft der Befragten wurden alle Tagestouren in den Sommermonaten Juli und August, sowie auch in den Herbstmonaten September und Oktober nahezu problemlos und zur Zufriedenheit aller bewältigt. In der Hoffnung, dass dies in Zukunft so bleibt, habe ich für 2012 im ersten Jahresdrittel nebenstehendes Tagestouren-Programm vorgesehen.

Auf schöne Wandertage mit reger Beteiligung freuen sich wie immer die Führungsriege (Alex, Günter, Walter und Wilhelm) und als Planungschef

Euer Herbert

4. Januar

Fürstenried-West/Schweizer Platz (A+B) – Steinkirchen – Planegg (Gasthof Zur Eiche) – Runde im Planegger Holz – Planegg (Café Richter)

18. Januar

Fürstenried-West/Maxhofstrasse (A+B) – Forstenrieder Park – Solln (Gasthaus Schützenlust) – Runde um Kloster Gabriel – Solln (Café in der Schützenlust)

1. Februar

Solln/Bleibtreustrasse (A+B) – Pullach (nur A) – Großhesselohe – Hinterbrühl (Gasthaus am See) – Solln/Wolfratshauser Str. – Solln (Café in der Schützenlust)

15. Februar

Buchenhain (A) – Baierbrunn (B) – Forstenrieder Park/Augusten Ger. – Hohenschäftlarn (Schlee – Ristorante-Pizzeria Villa Verde) – Isarhochuferweg – Buchenhain (Café B.)

22. Februar (Aschermittwoch)

Geltendorf (A+B) – St.Ottilien – Pflaumdorf (A) – Brand Buchet (B) – Türkenfeld (Untertwirt) – Schloß- Holz – Türkenfeld (Café beim Untertwirt)

7. März

Großdingharting (A) – Kleindingharting (B) – Frauenholz – Egling (Zur Post) – Spatenbräufilz – Egling (Café in der Zur Post)

21. März

Geiselbullach (A+B) – Amperweg – Dachau (Drei Rosen) – Amperweg – Dachau-Ost (Konditorei-Café Weißenbeck)

4. April

Unterföhring (A) – Ismaning (B) – Isarweg – Fischerhäuser (Gasthof Erber) – Ismaning (Rick's Café)

18. April

Eichenau (A+B) – Holzkirchen – Schusterhäusl – Germering (ZUM KRAMERWIRT) – Kreuzlinger Forst – Planegg (Café Richter)

2. Mai (1. BOB-Tour)

Reichersbeuern (A+B) – Greiling – Ober Mühlberg – Ellbach (A) – Eichmühle (B) – Bad Tölz/Klammergasse (Metzgerbräu) – Kalvarienberg-Runde – Bad Tölz (Café Schuler)



Bernerstr. 124 – 81476 München

Tel. 089 22843727

Fax 089 22843728

Meisterbetrieb

Baureinigung
Fassadenreinigung
Glasreinigung

Büroreinigung
Gaststättenreinigung
Teppichreinigung

Sonderreinigungen



Dart

Leitung:
Kurt Wieser

Wir haben wieder Platz ...!

Schul- und Berufsstress verhinderten, dass einige unserer bisherigen Spieler weiterhin ihr Hobby pflegen konnten. Wir haben deshalb einige Plätze frei für Anfänger, Wiedereinsteiger, Könner, Spaßspieler, Wettkämpfer, Singles, Paare, Frauen, Männer, Mädchen, Buben, Große, Kleine, Dicke, Dünne... Vereinbare einfach einen Termin für ein Schnuppertraining!

Prominenter Besuch: Ein Europameister!

Europameister, Worldcup-Gewinner, Deutscher Meister, Bayerischer Meister – nur einige der Titel des sympathischen Münchners Swen Seifert. Der Titelträger besuchte an zwei Trainingsabenden die Dartsportler. Jedermann/frau konnte an diesem öffentlichen Event teilnehmen.



Europameister Swen Seifert

Swen vermittelte eine Einführung in den Wettkampfsport, bot eine Schulung in Wurftechnik an und gab Tipps zur Optimierung des eigenen Wurfstils. Natürlich durften Fragen zu seiner internationalen Dartkarriere gestellt werden!

Abschluss des Abends war ein Vergleichswettkampf zweier Teams: Swen und ein Gast gegen eine Auswahl der TSV-Gruppe.

Sensation am Luitpold-Gymnasium!

Mit Begleitung der TSV Dartsportgruppe trainieren 10 Buben und 1 Mädchen des gewählten Pflichtkurses »Dart« ihre Treffsicherheit mit Dartspielen wie *Schiffe versenken*, *Mensch ärgere dich nicht*, *Colour Killer* oder *Fuchsjagd*.

Was bringt der Kurs diesen Schülern über das Können ein Bull zu treffen hinaus? Nun, der Mathe-Lehrer freut sich über das zunehmend bessere Kopfrechnen. Die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe, die man sich sukzessive aneignet, kann man sicher bei der nächsten Schulaufgabe gut gebrauchen. Eine Sensation ist es deshalb, weil ein vergleichbares Angebot in ganz Deutschland nicht besteht. Anders sieht es z.B. in Holland aus. Dort kann man Dart fast an jeder Schule spielen, weil die Regierung diese Option fördert. Es überrascht deshalb nicht, dass der jüngste Dartweltmeister aller Zeiten aus den Niederlanden kam!

Jetzt sei der Traum erlaubt, dass wir auch in unserem Stadtteil ein analoges Angebot etablieren können!

Kurt Wieser

Fußball



Fußball

Abteilungsleiter:

Ein Umbruch, der zum Aufbruch werden muss!

In der Fußball-Seniorenabteilung beim TSV Forstenried bleibt derzeit kaum ein Stein auf dem anderen. Das gilt sowohl für die organisatorischen als auch für die sportlichen Bereiche. So arbeiten wir zum Beispiel konzentriert an einer neuen Struktur für die engere Zusammenarbeit mit den Fußballjunioren. Im Prinzip geht es darum, die Zusammenarbeit weiter zu verbessern und zu intensivieren. Schließlich trägt die Jugendarbeit bei den Herren keine Früchte, da die meisten Jugendlichen spätestens nach der A-Jugend wechseln und somit dummerweise von uns für die anderen Vereine toll ausgebildet werden ... Dies ist neben dem Abgang einiger der ins-

besondere älteren Spieler auch der Grund, warum in dieser Saison nur noch eine Mannschaft am aktiven Spielbetrieb teilnimmt. Dabei haben wir auch diese Mannschaft fast komplett rundumerneuert. Neben dem neuen Trainer Ali Kaya kamen auch noch einige neue, meist jüngere Spieler zum alteingesessenen Stamm-Team hinzu. Auf dem Platz musste man also erst zu einer gemeinsamen Spielweise finden. Dabei war es dann doch erstaunlich, dass die Mannschaft trotz der schwierigen Sommervorbereitung ganz gut in die Saison startete. Es gelang uns sogar, Tuchfühlung mit der Tabellenspitze aufzunehmen. Leider folgte darauf eine schwächere Phase, so dass sich der Abstand zu den Ersten ganz oben dann doch wieder vergrößerte. Und doch sind wir kurz vor Abschluss der Hinrunde immer noch im oberen Mittelfeld zu finden.

Nutzen wir die anstehende Winterpause also dafür, neue Kräfte zu sammeln und uns im Rahmen unseres Umbruchs erfolgreich neu zu ordnen. Schließlich soll auf den Umbruch

dann ja auch der Aufbruch folgen. Das Ziel ist klar: Lange genug haben wir uns unter Wert verkauft. Jetzt wird's Zeit: Wir gehören definitiv in die höhere Liga!

Soweit das Neueste über uns von eurem

Martin Schmitt

Einladung

zur

außerordentlichen Abteilungswahl

am 15.12.2011 um 20.00 Uhr
in der Vereinsgaststätte.

Auf Grund von vorzeitigen Rücktritten der Abteilungsleitung Fußball Senioren und Fußball Junioren sind die Abteilungsämter neu zu belegen.



Gewichtheben



Gewichtheben

Abteilungsleiter:
Robert Vogl
Tel.: 3 23 12 58

Start in eine neue Saison

Freiwilliger Abstieg aus der Bayernliga. Obwohl wir letzte Saison den Klassenerhalt aus eigener Hand schafften, entschloss sich Mannschaftsführer Dieter Frey die TSV-Staffel für die Bezirksliga Oberbayern zu melden. Verschiedenste Gründe waren letztendlich ausschlaggebend (Abwesenheit am Wettkampftermin, Trainingsrückstand wegen Beruf, usw.) Aber kein Nachteil ohne Vorteil. Weite Reisen, sichere Niederlagen usw. bleiben uns erspart und die Mannschaft kann ohne jeden Druck zu Werke gehen. Die Saison ist bereits im vollen Gange.

Die restlichen Paarungen der Saison 2011/2012 im Überblick:

10.12.2011

Auswärtskampf gegen **ESV Neuaußing II**

28.01.2012

Auswärtskampf gegen **ESV Mü.-Freimann**

25.02.2012

Heimkampf gegen **TuS Raubling**

Auch in dieser Saison werden die Kämpfe in gewohnter Manier nach dem »Blockheben« ausgetragen, d.h., dass alle Heber zuerst ihren ersten Versuch im Reißen durchführen, dann alle Heber ihren zweiten Versuch, usw. Ebenso wird das Stoßen absolviert. Viel Arbeit wie immer für die Scheibenstecker.

Gemäß der Sportordnung besteht eine Mannschaft auch in der Bezirksliga aus sechs Athleten. Tritt eine Mannschaft mit weniger als vier Hebern an, so ist der Kampf verloren, die Punkte werden jedoch gewertet.

Für die Ermittlung der siegreichen Mannschaft werden Sinclairpunkte herangezogen. Dabei wird das Körpergewicht des Athleten nach der aktuellen Formel des BVDG (Bundesverband deutscher Gewichtheber) mit dem Sinclairfaktor berücksichtigt.

Die Mannschaft hofft wieder auf regen Zuschauerzuspruch bei ihren Heimkämpfen.

Jahreswechsel

Wir bedanken uns wieder bei allen Fans, Gönnern und Förderern für die Unterstützung im abgelaufenen Jahr und für ihr Interesse an unserem Sport. Wir wünschen allen ein gesundes, friedliches und erfolgreiches neues Jahr.

Bis 2012

Bertram Burner



Handball



Handball

Abteilungsleiterin
Claudia Langenfelder
Tel.: 759 65 36

Herren

Im zweiten Heimspiel der Saison traf unsere Erste auf die Dritte aus Allach. Von den Ergebnissen her konnte man annehmen, dass Allach sehr angriffsstark, aber nicht besonders stark in der Abwehr war, was die 30:40 Niederlage gegen München Ost III zeigt.

Aber wie das immer so ist – man weiß nie wer letztlich in einer zweiten oder dritten Mannschaft tatsächlich aufläuft. Wir hatten Glück, denn Allach musste auf vier Spieler verzichten und konnte nur einen Wechselspieler aufbieten. Aber auch wir mussten auf unseren Langzeitverletzten Sven, arbeitsbedingt auf Sebastian und auch noch auf Felix verzichten – konnten aber sechs unserer A-Jugendlichen einsetzen.

Aufgrund der Personalsituation durften wir uns keine Blöße geben, was auch nicht ge-



Vicky + Helmut

Nach jahrelangem Leben im gschlamperten Verhältnis war es Ende Oktober endlich soweit. Unsere Vicky und unser Helmut trauten sich an die standesamtliche Trauung. Der beste und handballfreundlichste Termin zum Kinderkriegen wurde auch schon ausgiebig mit Vicky besprochen. Fragen zu unserem zweiten Junggesellenabschied (der erste fand ne Woche vorm Standesamt statt), die da wären: »Chartern wir ein ganzes Flugzeug nach »Malle« und brauchen wir überhaupt ein Hotel?«, werden schon erörtert. Je nachdem, an was wir uns danach noch erinnern können, werden wir davon in der nächsten Sommerausgabe berichten. (Abb.: Die Frischvermählten mit der Damenmannschaft)

schah. Die Mannschaft begann konzentriert und führte rasch 4:0. Erste Unkonzentriertheiten führten zum Anschluss auf 7:5. Die-

ser Spielstand war auch der knappste des gesamten Spiels. Allach spielte zwar gefällig, aber unsere Abwehr stand gut und den



Rest erledigten David und Nonno im Tor. Über schnelle Gegenstöße zogen wir wieder auf 10:5 davon, so dass wir munter durchwechseln konnten. Irgendwie klappte alles.

Halbzeitstand 15:7

Die Halbzeitsprache verlief sehr knapp: Abwehr weiter so und vorne etwas bessere Chancenverwertung. Dies wurde auch super umgesetzt. Bis Mitte der zweiten Halbzeit setzten wir uns auf 26:8 ab. Das Spiel war entschieden. Bemerkenswert war, dass die knappe Halbzeitsprache punktgenau umgesetzt wurde und David 13 Minuten kein Tor kassierte.

Der Rest war Formsache – die Frage war nur, ob wir unter zehn Gegentore bleiben würden, was leider nicht ganz gelang. Auch die 40er-Marke konnte nicht geknackt werden, was aber sicher in dieser Saison nochmal der Fall sein wird. Dennoch bin ich ausnahmslos zufrieden mit der Leistung jedes Einzelnen und freue mich, dass sich jeder Feldspieler in die Torschützenliste eintragen konnte.

Mit 6:0 Punkten stehen wir nun auf Platz 2 der Tabelle - einzig München Ost hat noch keine Punkte abgegeben, dennoch müssen wir unsere Trainingsbeteiligung noch weiter steigern und jedes Spiel konzentriert angehen.

Männliche A-Jugend

Ohne Vorbereitung und nach 6 Wochen Trainingspause startete unsere Mannschaft am 25. 09. auswärts gleich gegen den diesjährigen Topfavoriten, den TSV Ebersberg. Mit 26:35 ging die Begegnung gleich in die Hosens. Bereits bei Halbzeit lagen wir bereits mit 13:17 zurück. Erfolgreichste Spieler waren an diesem Tag Benji mit 10 Torerfolgen sowie Nonno und Max mit je zwei gehaltenen 7m-Strafstößen.

Im zweiten Spiel, am 16. 10. gegen den TuS Traunreut spielten unsere Buben bereits besser eingestellt und schickten den chancenlosen Gegner mit einem 41:19 demoralisiert nach Hause. Hervorzuheben waren neben beiden Torstehern Blume mit 17 und Benji mit 10 Toren.

Das dritte Spiel am 22.10. in Traunstein war eine hart umkämpfte Partie, die aber mit 37:24 erfolgreich endete. Blume erzielte mit 19 Toren einen neuen Rekord.



Die männliche A-Jugend kommt immer besser in Schwung.

Männliche B-Jugend

Die Sommerferien waren lang und kaum ein Spieler hatte sich in dieser Zeit mehr als notwendig bewegt. Dies zeigte sich gleich im Vorbereitungsturnier in Schliersee deutlich. Zwar belegten wir den zweiten Platz, wurden aber vom einzigen wirklich fordernden Gegner deutlich geschlagen. Nach zwei weiteren Testspielen, bei denen vor allem Wert auf die Defensive gelegt wurde, schießen wir für die Saison gerüstet.

Gleich im ersten Spiel beim TSV Ost zeigte sich der Trugschluss. Ohne erkennbare Arbeit in der Abwehr musste mal wieder alleine unsere Angriffsleistung den Sieg bringen. 35 Gegentreffer gegen eine Ein-Mann-Band waren deutlich zu viel. So gelobten wir für das zweite Spiel Besserung. Dies gelang uns auch und wir ließen gegen einen deutlich stärkeren Post SV nur noch 30 Gegentore

zu. Der zweite Sieg wurde wie im ersten Spiel mit 40 Toren auf der Habenseite verbucht.

Weitere fünf Treffer weniger ließen wir im ersten Heimspiel gegen Ebersberg zu. Allerdings verhinderte diesmal eine katastrophale Wurf- ausbeute die 40er-Marke. Aufgrund der guten Abwehrleistung sprang aber auch diesmal wieder ein deutlicher Erfolg für uns heraus. Auch konditionell näherten wir uns allmählich wieder einem akzeptablen Niveau und so stehen wir derzeit durchaus verdient verlustpunktfrei ganz weit oben in der Tabelle.

Am 30.10. geht es dann in eigener Halle gegen den punktgleichen Tabellenführer aus Traunstein. Dann wird sich zeigen, was unsere Leistung wirklich wert ist.

Natürlich werden wir uns alle Mühe geben, unsere Fans mit einem schnellen und torrei-



**BAU- UND MÖBEL
SCHREINEREI**

STEFAN SCHMID

◆ **INNENAUSBAU**
◆ **REPARATUREN**

**Forstenrieder Allee 199
81476 München**



**(089)
756673**



Der erfolgreiche Nachwuchs aus der E-Jugend

chen Spiel zu unterhalten und hoffen auf zahlreiche Unterstützung bei dieser wichtigen Begegnung.

Wir freuen uns auf Euch

Das B-Jugend-Team

E- Jugend

Personelle Neuigkeit bei der E-Jugend!

Wir haben eine Co-Trainerin bekommen. Sie heißt Janine, ist 16 Jahre, trainiert in der B-Jugend und auch schon bei den Damen. Sie

hilft mir, die quirlige Truppe im Training und bei den Spielen zu bändigen, und ich kann euch sagen: Diese Hilfe ist Gold wert!

Liebe Janine, herzlich willkommen im Boot und viel Spaß bei uns!

Zu unserem ersten Turnier in dieser Saison bei der HSG München West trafen wir uns am Samstag, 15.10. um 8.00 Uhr, noch etwas verschlafen und müde, am Parkplatz der Bezirkssportanlage. Die Müdigkeit verflog aber sehr schnell beim Warmmachen mit Janine und als der Schlusspfiff nach ei-

nem tollen und temporeichen ersten Spiel ertönte, konnten wir und die anwesenden Eltern einen souveränen 7:2-Sieg bejubeln.

Und auch die nächsten drei Spiele konnten sich sehen lassen! Zwei Siege und nur eine Niederlage – für unser erstes Turnier mit der neuen Truppe ein super toller Erfolg!

Mitgespielt haben: Emily, Malena, Paula, Carlos, Dennis, Felix, Iwan, Jan-Eric, Leo, Luis, Niki, Tizian (noch Minispieler!)

Erika Wittmann



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





Radtouren-Gruppe

Manfred Oberhauser,
Tel.: 75 49 68

Liebe Radlerinnen und Radler,

wie in den vergangenen Jahren, so haben wir auch heuer wieder Anfang November unsere Radtourensaison mit einem gemeinsamen Rückblick beendet. Die Saison 2011 war die 21. seit der Gründung unserer Gruppe. An dieser Stelle möchte ich mich für die Treue der vielen beständigen Mitstreiter und Mitstreiterinnen dann doch auch nochmals ausdrücklich bedanken. Mein spezieller Dank geht an unsere vier leidenschaftlichen Radtourenführer/-innen. Ohne sie könnten wir nicht so viele Touren machen! Leider ist Christiane verletzungsbedingt heuer ausgefallen. Damit musste sich unser Tourenangebot etwas reduzieren. Wir hoffen aber, dass alle vollauf zufrieden waren und wir im nächsten Jahr wieder viele schöne Ausflüge machen können.

2.304 km an 34 Tagen

Der nasse Juni führte zu Ausfällen und Verschiebungen. Trotzdem haben wir wieder 24 Radtouren durchgeführt mit insgesamt 2.304 km an 34 Tagen. Teilgenommen haben 51 Radlerinnen und Radler. Dreimal ging es sonntags auf die Piste, einmal samstags und 17-mal an Wochentagen. Bei insgesamt acht Touren führte Ingrid, sie fanden jeweils montags über ca. 50 Kilometer statt. Auch drei tolle Mehrtagesfahrten haben wir absolviert, wobei fünf TSV-ler die Führungsarbeit leisteten.

Zu unseren eifrigsten Teilnehmern zählten Mariele Jäger (17 Touren mit 1.565 km), Cilly Pertl (15 Touren mit 1.1472 km) und Herbert Arm (14 Touren mit 1.187 km). Insgesamt nahmen sechs Teilnehmer zehnmal oder öfter an den Touren teil. Im Durchschnitt waren jedesmal 11 Radler und Radlerinnen auf der Straße. Die maximale Teilnehmerzahl lag bei 18, die Minimal-Besetzung betrug nur fünf. Unsere längste Tagesfahrt ging 92 und die kürzeste über 50 Kilometer.

Niederbayern & Franken

Für die Highlights sorgten auch 2011 wieder unsere Mehrtagestouren 2011: Dabei mach-



Jetzt haben wir uns aber verfahren...

te sich Walter mit seiner Truppe einen »Niederbayerischen Radlspaß«, während Achim und die von ihm geführte Radlersippe die »Fränkische Seenplatte« unsicher machte. Meine Aufgabe als Radführer war es dagegen, meine durch einige radlfeste Damen verstärkte Mannschaft durch das wunderschöne Unterfranken zu begleiten.

Mit diesem Blick in die Statistik und so manchem begeisterten Blick zurück möchte ich mich im Namen aller Teilnehmer besonders bei unseren Radführern Ingrid, Sig-

gi, Walter und Achim bedanken. Das alles ist aber noch lange kein Grund, die Radl einzumotten und im Keller zu vergessen. Denn die Planungsrunde 2012 steigt schon Ende Januar. Zeit und Ort findet ihr im Aushang oder im E-Mail. Denn nach der Saison ist vor der Saison! Daran sollen euch auch ein paar einprägsame Fotos erinnern.

Bis bald in alter Radlfrische

Euer

Manfred Oberhauser



Unsere Radlerbergtour zum Seeberg Bayrischzell



Rock 'n' Roll



Abteilung 2011



Leichtathletik

Abteilungsleiter:
Reinhard Maier
Tel.: 7 55 65 24

Wettkampfrückblick

Laufwettbewerbe (Cross/Straße)

Im Marathonlauf der Frauen erreichte Bianca Meyer bei der Deutschen Meisterschaft am 22.05. in Hamburg in der Klasse W35 mit 2:53:20 Stunden Platz 2. Nach einer Halbmarathonzeit vom 1:19:59 Stunden beim München-Marathon (08.10.) verbesserte Sie Ihre diesjährige Marathonzeit in Frankfurt (20.10.) auf 2:53:07 Stunden. Matthias Ewender kam bei diesen Straßenläufen auf eine Halbmarathonzeit von 1:09:57 Stunden (München) und 2:33:41 Stunden beim Frankfurt-Marathon.

Seniorenwettbewerbe

Bei den Senioren zeigte Henning Tietmann auf der Laufbahn über 1500 m mit 4:38,50 Minuten und über 5000 m mit 17:01,66 Minuten wieder eine ansteigende Form und erreichte dabei Platz 7 und 4 in der Altersklasse M45 der Bayerischen Seniorenmeisterschaft in Elsenfeld. Tobias Schäpe war dort in der M30 dreimal Erster, mit dem Speer (43,12 m), dem Diskus (34,18 m, JBL 37, 25m) und der Kugel (13,98 m, JBL 14,40 m). Bei der Deutschen Seniorenmeisterschaft in Ahlen reichten 13,90 m mit der Kugel für den 2. Platz.

Frauen / Männer

Mit einer Reihe von Bestleistungen (200 m

24,92 Sek., 400 m 54,29 Sek., 800 m 2:02,67 Min. und 1000m 2:43,37 Min.) und Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel sowie je zwei ersten Plätzen bei der Süddeutschen Meisterschaft in Forst (400m, 800m) und Oberbayerischen Meisterschaft im Dantestadion (200m, 400m) war Karoline Pilawa heuer eine der erfolgreichsten Athletinnen der LG SWM. Ihr Bruder Stephanus zeigte über 400 m mit 52,90 Sek., 800 m mit 1:56,90 Min. und 1000 m mit 2:33,20 Min. eine ansteigende Form. Bei unseren Abendsportfesten starten auch Daniel Quabis 100m in 12,24 Sek., 200m Felix Biernath 100m in 12,01 Sek., sowie in der 4 x 100m-Staffel mit Ajas Tufekcici und Dusko Markovic.

Jugend

Für Jonas Bonewit (Oberbayerische Meisterschaft: 3. Platz im Diskus mit 39,31 m; Speer 50,96 m) und Valentin Anton (Oberbayerischen Meisterschaft 6. Platz Diskus, 7. Platz Speer und Platz 8 bei der Bayerischen 10-Kampfmeisterschaft mit 4625 Punkte) stellte das erste Jahr in der Jugend B eine nicht ganz leichte Übergangszeit dar. Nach langer Verletzungspause konnte auch Simone Meier wieder erste Wettkämpfe bestreiten und kam im Speerwurf immerhin auf 42,42 m und Kugelstoßen auf 11,38 m. Auch Stefan Lohr machte mit einem 800m-Lauf in 2:14,10 Min. den Wiedereinstieg ins Wettkampfgeschehen perfekt.

Schüler

Unser Schüler/innen waren auch heuer wieder bei den Wettkämpfen in München und

im Umland vertreten. Die besten Platzierungen und Ergebnisse erzielten dabei: Elena Arcidiacono W13 (Kreismeisterschaft: 800m 5. Pl. in 2:53,25 Min.); Sabrina Reusch W13 (Kreismeisterschaft: Speer 4. Pl. mit 24,79 m, 800m 4. Pl. in 2:51,46 Min. Bestleistungen Schlagball 48,00 m, Weit 4,29 m), Felicitas Rixgens W13 (Kreismeisterschaft: Speer 5. Pl. 24,09 m, 75 m 4. Pl. 10,92 Sek., Weit 6. Pl. 4,39 m, Münchner Meisterschaft Blockmehrkampf 5. Pl. 2249 Punkte, BL: Hoch 1,36m, 800m 2:49,14 Min., 60m Hürden 10,82 Sek.), Franziska Mayer W12 (Münchner Meisterschaft: 4. Pl. 60m Hürden in 11,69 Sek., 5. Pl. Weit mit 4,14 m, Blockmehrkampf 5. Pl. 2128 Punkte, BL: 800m 2:39,43 Min., 75m 10,81 Sek.), Jannika Bonewit W12 (Münchner Meisterschaft: 2. Pl. 800m 2:44,20 Min., BL: 2:40,19 Min.), Konstantin Wölfl M12 (Münchner Meisterschaft: 3. Pl. Weit mit 4,23 m, 4. Pl. 75m mit 10,92 Sek.), Dominik Gruber M11 (Münchner Meisterschaft: 3. Pl. mit 4,32 m, 3-Kampf 935 Punkte), Lisa Gruber W9 (3-Kampf 936 Punkte), Ingrid Eckhardt W10 (Münchner Meisterschaft: 2. Pl. 50m 8,19 Sek.), Fabian Nadegger M14 (Münchner Meisterschaft: 5. Pl. Hoch mit 1,46 m).

Abendsportfeste des TSV Forstenried im Dantestadion

Wie im Vorjahr hatten wir auch heuer wieder teilweise extreme Witterungsbedingungen. Dabei hatten die 202 Teilnehmer aus 43 Ver-



Dominik beim 50m-Sprint



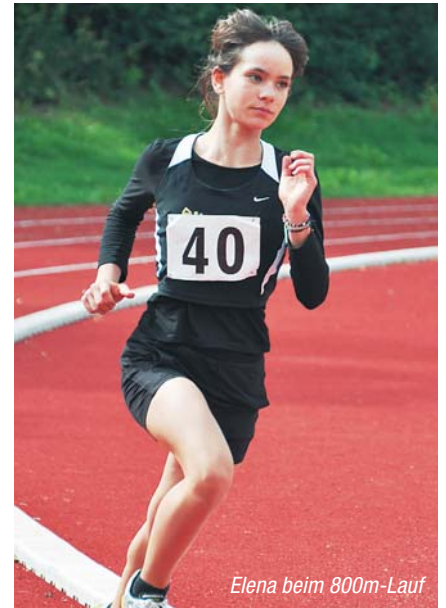
Gudrun Cantzler inmitten der SchülerInnen D



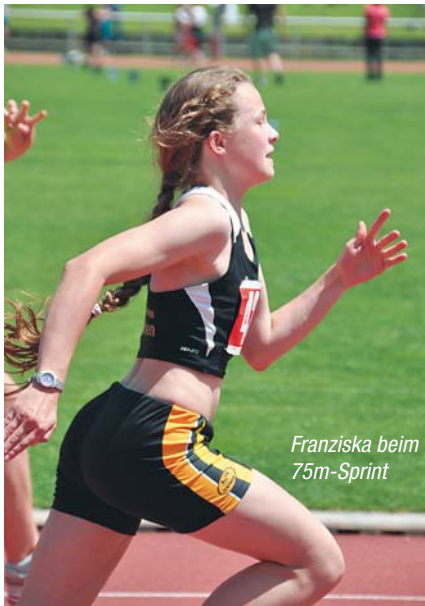
Sabrina beim Speerwurf



Susanna beim Weitsprung



Elena beim 800m-Lauf



Franziska beim
75m-Sprint



Felicita beim Hochsprung



Melina beim Ballwurf



Konstantin beim Weitsprung



Lisa (links) beim
800m-Lauf



Für die Mitwirkung und Unterstützung bei unseren Veranstaltungen und Wettkämpfen im vergangenen Jahr möchte ich allen unseren Kampfrichtern, Helferinnen und Helfern, allen Eltern und den Übungsleitern nochmals recht herzlich danken.

Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest und viel Erfolg im neuen Jahr.

einen sowie die 35 Kampfrichter/innen und Helfer/innen am 01. Juni mit Dauerregen und kalten Temperaturen wieder einmal gegenüber den 237 Teilnehmern (53 Vereine) am 07. Juli, bei immerhin angenehmen 25°C, wieder einmal die A-Karte gezogen. Trotzdem waren die Abendsportfeste wichtig Vergleichswettkämpfe und Tests für diverse Meisterschaften.

Die Abteilungsleitung bedankt sich bei unseren zahlreichen Helferinnen und Helfern (u. a. Johanna und Sonja Schumann, Erika Schmidbauer, Ingrid van Taack, Gabriele Wölfl, Gudrun Cantzler mit Kindern, Sabine König mit Kindern, Veronika Becker und Marier sowie Monika Harmat) für die tatkräftige Unterstützung, ohne die solche Veranstaltungen nicht durchzuführen sind.

Leichtathletik-Termine 2012

Am Samstag, 21. April 2012, wird wieder eine Kampfrichterausbildung vom BLV Kreis München durchgeführt (der Ort wird erst Ende März 2012 festgelegt).

Im kommenden Jahr sind 2 Sportabzeichen-Abnahmetermine am 26. Juli und 20. September auf der Bezirkssportanlage und 1 Abendsportfest im Dantestadion (25. Juli) geplant. Zusätzlich ist die federführende Mitwirkung bei der Hallenmeisterschaft am 11. Februar (Werner-von-Linde-Halle), beim KKH-Allianz-Lauf am 13. Mai (Westpark) sowie bei den Meisterschaften am 05. Mai (Schüler BCD – Mehrkampf), 16. Juni (Jugend und Schüler A – Einzel), 14. Juli (Schüler BC – Einzel, SD – MK) und 29. September (Schüler AB – Mannschaft, SBKD – MK) jeweils im Dantestadion vorgesehen.

Damit wir diese Veranstaltungen ordnungsgemäß durchführen zu können bitte ich alle Mitglieder der Leichtathletikabteilung, die nicht selbst starten, sich bei den Übungsleitern oder bei mir zur Mitwirkung in der Organisation oder als Kampfrichter / Helfer etc. melden.

Genauere Informationen zu den Sportveranstaltungen, u. a. Ausschreibungen, Zeitpläne, Ergebnisse sind unter www.m-leichtathletik.de sowie auf der Homepage des BLV www.blv-sport.de veröffentlicht. Infos zur LG SWM gibt's unter www.lg-swm.de.

Sportabzeichen

Donnerstag, 26.07.2012, 18,00 Uhr, Bezirkssportanlage, Graubündener Str.100
Donnerstag, 20.09.2012, 18,00 Uhr, Bezirkssportanlage, Graubündener Str.100

Sportwochen Ostern 2012 (Vorschau)

Sportwoche des MRRC, in Cecina-Mare, Toscana (Italien), 31.03. bis 07.04.2012
Das Training ist überwiegend auf Ausdauer (Laufen, Radfahren) ausgerichtet. Die Teilnehmer/innen sollten in jedem Fall bereits vorher eine gute Ausdauer haben. Bei Schü-

lern sollte ein Elternteil mit dabei sein, da es keine Ganztagesbetreuung gibt.

Trainingslager der LG SWM (Schüler/innen, Jugend), 01.04. bis 10.04.2012
Das Training ist auf Schüler und Jugendliche (Sprint, Sprung, Wurf, Mehrkampf) ausgerichtet. Die Teilnehmer/innen sollten dahin regelmäßig 3 – 4 x pro Woche trainiert haben.

Trainingswoche des TSV Forstenried, in München, 31.03. bis 05.04.2012
Für alle Schüler/innen die in München bleiben und trotzdem sportlich was tun wollen, wird bei entsprechender Nachfrage, wie im Vorjahr ein Trainingsprogramm auf der Bezirkssportanlage und in der Turnhalle an der Walliser Str. 5 angeboten. Nähere Informationen / Anmeldeunterlagen gibt's bei den Übungsleiter/innen und Trainern.

Reinhard Maier



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

Leiter:
Klaus Wackerbarth
Tel.: 0172-9793557

Kleine Kurse, Spitzentrainer und jede Menge Spaß

Vom 8. Oktober bis 9. Oktober 2011 stand die Stadt Fürth ganz im Zeichen des Rock'n'Roll. Die dortigen Tanztage bieten interessierten Tänzern jedes Jahr kleine Intensivkurse bei Deutschlands besten Rock'n'Roll-Trainern. Cathrin Poschenrieder und Felix Schelchshorn (A-Klasse), Jessica Schmaus und Gregor Becker (C-Klasse), Jennifer Schmaus und Heiko Drescher (A-Klasse) sowie Sandra Lünstedt und Jesus Pereira (Breitensport) nahmen in diesem Jahr an den Fürther Tanztagen teil.

Vorbereitung auf Turniere

Cathrin Poschenrieder und Felix Schelchshorn bereiteten sich erneut auf die Turniersaison vor. Das Paar startet in der A-Klasse und war durch eine Verletzungspause für längere Zeit außer Gefecht gesetzt. In Fürth arbeiteten die beiden an ihrer Kondition. »Wir haben einen A-Spezialworkshop belegt und intensiv mit Beate und Andreas Wolf trainiert«, so Cathrin, die neben ihrer Tänzerkarriere auch stellvertretende Abteilungsleiterin für Rock'n'Roll beim TSV Forstenried ist.

»Jede Menge Spaß beim Trainieren und Tanzen!«

Neben den Turniertänzern war auch ein Breitensportpaar im Trainingslager. Sandra und Jesus wollten sich abseits vom gewohnten Training fit für Auftritte machen. »Wir haben Kurse belegt, die uns beim Tanzen unserer choreografischen Elemente weiterhelfen. Die Trainer waren einfach super und wir konnten viel mitnehmen. In erster Linie haben wir an unseren akrobatischen Figuren gefeilt und mit dem Training neuer Figuren begonnen. Jesus und ich hatten einfach jede Menge Spaß beim Trainieren und Tanzen. Wann und wo findet nur das nächste Trainingslager statt? Wir können es kaum erwarten und sind bestimmt wieder dabei«, sagt Sandra mit einem Lächeln auf den Lippen.

Na dann! Bis zum nächsten Jahr!

Auch im nächsten Jahr werden sicherlich wieder Paare des TSV Forstenried bei den Fürther Tanztagen dabei sein. Denn dieses Trainingswochenende bringt nicht nur tän-



Sandra und Jesus, Jessy und Gregor, Jenny und Heiko sowie Cathrin und Felix (v.l.)

zerische Erfolge, sondern lässt auch Freundschaften unter den Rock'n'Rollern wachsen.

Rock'n'Roll einfach einmal ausprobieren

Rock'n'Roll ... ist das nicht dieser nostalgische Tanzsport, bei dem die Damen einen Petticoat wie in den 50ern und die Herren weite Hosen, Hosenträger und Krawatte tragen? Dieses Bild von unserem Sport geistert leider immer noch durch die Köpfe der Menschen. Dabei sieht die Realität ganz anders aus: Heute ist Rock'n'Roll sensationelle Akrobatik und Körperbeherrschung und keinesfalls mehr der gemütliche Paartanz zur Musik von Elvis und Co. Und auch wer denkt, Rock'n'Roll sei damit nur ein Sport für Jüngere, der irrt sich gewaltig. Denn in den Reihen des TSV Forstenried haben Alt und Jung ihren Spaß daran: ob »nur« als Hobby oder als leidenschaftlich betriebenen Leistungssport. In unserer Rock'n'Roll-Ab-

teilung kann man als Hobby-Tänzer/-in ab 15 Jahren mittanzen. Alle, die schon Rock'n'Roller sind und jene, die es erst noch werden wollen, können immer donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr fleißig mittanzen und sich annähern. Das Training wird von Verena Mudrak abgehalten.

Kleine Gruppe mit großem Vergnügen

Verena gestaltet ihr Training je nach Gruppengröße und Zusammensetzung. Momentan kommen zwei Paare regelmäßig und immer mal wieder einzelne Damen in ihr Training. Dazu Verena im Originalton: »Ich beginne jedes Training mit einem gemeinsamen Aufwärmen und arbeite mit den Tänzern dann an der Grundtechnik. Im Anschluss arbeite ich mit den Paaren an ihren Choreografien. Der Schluss besteht aus einem gemeinsamen Konditionstraining, Spannungsübungen oder einem weiteren Technikteil. Meine Trainingseinheiten kann ich jedoch stets so umbauen, dass auch Anfänger und Neuankömmlinge problemlos



Verena (rechts) mit Tanja und Karo beim Training der Grundtechnik



einsteigen können.« Soviel also von Verena, die bereits jahrelange Erfahrungen im Training von Breitensportpaaren jedes Alters sowie Show-Formationen mitbringt.

Auch ohne Partner tanzen

Zum Donnerstagstraining können aber nicht nur Paare erscheinen. Auch einzelne Damen sind jederzeit willkommen. Entweder findet sich mit der Zeit ein Herr aus unserem Verein als Tanzpartner für sie – oder es ergibt sich die Möglichkeit, eine kleine Damenformation aufzubauen. Dazu nochmals Verena: »Unser Training in der Hobbygruppe ist nicht leistungsorientiert. Wir stehen zum Spaß in der Halle. Das einzige Ziel, was bei uns verfolgt wird, ist das Auftrittstraining. Mit unserer Showgruppe, bestehend aus Breitensportpaaren jeder Altersstufe, und unseren erfolgreichen Turnierpaaren haben wir schon zahlreiche tolle Auftritte getanzt – kommt und probiert Rock'n'Roll beim TSV Forstenried doch einfach mal nach Lust und Laune aus.«

Annika



Verena (Mitte) mit Tanja und Nico beim Akrobatiktraining



Tae Kwon Do

Abteilungsleiter:
Thomas Kohlenbeck
Tel. 0163-6977362

News vom Taekwondo:

Raus aus der Routine und eine Riesenchance beim Serbien Open

Liebe Mitglieder und Mitstreiter, ist es nicht super, dass wir uns wieder zahlreich im Training begegnen können? Die ersten Wochen nach der Sommerpause waren aufgrund der neuen Hallenbelegungszeiten häufig irritierend.

Als frischer Abteilungsleiter durfte Thomas gleich die etwas unruhige Seite dieses sonst so schönen Ehrenamtes kennen lernen. Dazu darf ich an dieser Stelle allen berichten: Er hat tatsächlich viel Zeit souverän investiert, um uns passende Hallenzeiten zu sichern. Auch sonst soll ich an euch appellieren, nicht schüchtern zu sein, wenn der Schuh mal drückt. Kommt auf uns zu und sprecht uns an. Denn manchmal macht man einfach nur Routine und ist dann sehr dankbar, wenn hilfreiche Anregungen von den Mitgliedern kommen. Damit unsere Kommu-

nikation untereinander und der Informationsfluss (man sieht sich manchmal ja nur unregelmäßig) besser und schneller werden, haben wir unsere Homepage optimiert. Bei diesem Vorhaben hat Narantuja auf ehrenamtlicher Basis die fachmännische Leitung übernommen. Dafür schon gleich mal ein großer Dank. Na, seid ihr neugierig? Dann schaut doch einfach mal rein. Denn es lohnt sich: www.tsv-forstenried.de/abteilung-taekwondo.

Was mich persönlich anbelangt: Bedingt durch die Vermischung der Kurse und ausgelöst von der allgemeinen Hallensituation sehe ich derzeit verstärkt den Vorteil, dass sich verschiedene Trainer und Schüler näher gekommen sind. Das sollte in einer geschlossenen Abteilung selbstverständlich ebenfalls so sein, nur leider ist es in der Praxis oft nicht so praktikabel.

Sehr erfreut bin ich auch über die Entwicklung im Wettkampfttraining. Es findet am Montag und Mittwoch ab 18.30 Uhr in der Walliserhalle statt. Hier gibt es nach wie vor ein Publikum aus mehreren Kursen. Im Moment wird endlich auch wieder richtiges Wettkampfttraining praktiziert, also Vollkontakt mit ganz natürlichem Muskelkater an den folgenden Tagen. Mitmachen kann jeder ab dem 8. KUP, unabhängig vom Alter, wobei die Kleinen gerne auch schon eine halbe Stunde vor dem Trainingsende abgeholt

werden können. Dieses Training kann ich wirklich nur empfehlen!!! Überzeugt euch persönlich!

Aus dem Leistungssektor hier die News über unsere Bärbel:

- 1. Platz internationale niedersächsische Formenmeisterschaft
- 1. Platz internationale bayerische Formenmeisterschaft
- Im Dezember 2011 darf Bärbel für die Nationalmannschaft beim Serbien Open starten, ein Turnier mit europameisterschaftsähnlichem Niveau. Speziell zu dieser Riesenchance, liebe Bärbel, drücken wir dir alle fest die Daumen!

Und hier noch zwei wichtige Termine:

Am 16. Dezember findet die Winterprüfung statt; nähere Infos erhaltet ihr im Training.

Am 17. Dezember halten wir unsere Weihnachtsfeier ab; auch hierzu gibt es im Training alle weiteren Informationen.

So bleibt mir nun also nur noch, euch, euren Familien und dem ganzen Freundeskreis ein fröhliches, friedliches und gesundes Fest zu wünschen; ich wünsche allen einen erfolgreichen Start in 2012. Viele Grüße von euerem

Murad



Tanzsport

Abteilungsleiter:
Karl Kloppe
Tel.:

Liebe Mitglieder der Tanzsportabteilung,

mit Beginn des neuen Schuljahrs hat die Stadt München die Belegung der Turnhallen durch die Vereine neu geregelt. Das war der Auslöser, warum wir neue Termine und Zeiten akzeptieren mussten – sowie beispielsweise auch auf unseren geliebten Dienstagabend verzichten müssen. Aktuell finden unsere Trainingsabende jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag von 20.00 bis 22.00 Uhr in der Turnhalle 1 der Walliser Schule statt.

Montag: Basistraining als Einstieg

Nach gemeinschaftlichen Diskussionen wollen wir diese Veränderung dazu nutzen, unsere Trainingsabende auch neu zu strukturieren. So soll der Montag künftig ein Basis-Training bieten, in dem wir Grundschriffe und einfache Figuren aller 10 Gesellschaftstänze lernen und üben. Das Programm dieses Basis-Trainings haben wir so aufgebaut, dass es sich alle 16 Wochen wiederholt. Damit ist es sehr kompakt, bietet aber die Chance, jederzeit einzusteigen und durch die Wiederholung eines Zyklus noch größere Sicherheit zu gewinnen.

Unser neues Basis-Training ist damit für jeden geeignet, der mit dem Tanzen starten oder nach längerer Pause wieder einsteigen will.

Mittwoch: Für Fortgeschrittene

Der Mittwoch hat sich per Umfrage als der Haupttrainingsabend für unsere Fortgeschrittener erwiesen. Deshalb wollen wir uns bei diesem Termin weitere Tänze erarbeiten und in den Gesellschaftstänzen den Schritte- und Figurenumfang erweitern. Als Voraussetzung für den Mittwoch sollte das Programm des Basis-Trainings beherrscht werden.

Auch das Programm für den Mittwoch ist so geplant, dass es sich künftig in regelmäßigen Zyklen wiederholen wird. Damit schaffen wir ideale Voraussetzungen, damit sich die von uns als Schwerpunkt Tänze eingestuft Tanzarten mit der entsprechenden

Übungszeit intensiver trainieren lassen. Im gleichen Zug kann jeder Tanz zumindest in diesem Intervall einige Male geübt und trainiert werden.

Freitag: Offenes Training für alle TSVler

Unseren Freitagstermin möchten wir dagegen als offenes Training gestalten. Dazu sind alle Vereinsmitglieder herzlich einladen, die wieder einmal ausprobieren wollen, ob und wie sie noch tanzen können. Grundsätzlich soll das Freitagstraining aber auch dafür dienen, die montags und mittwochs erarbeiteten Tänze und Figuren noch stärker einzuüben und zu vertiefen. Die für Montag und Mittwoch festgelegten Schwerpunkttänze werden deshalb auch am Freitag eine große Rolle spielen.

Schnuppertraining möglich

Ausgehend von der neuen Struktur werden

wir auf den bisher gewohnten speziellen Einsteigerkurs verzichten. Denn Neulinge können nun ja je nach dem eigenen tanzspezifischen Standard bei einem der drei festen Trainings mitmachen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, auch individuelle Schnuppertrainings zu vereinbaren.

Mit all diesen Aktivitäten und Angeboten möchten wir einen Beitrag leisten, um das Tanzen in unserem Verein noch attraktiver und vielseitiger zu gestalten. Je mehr Tanzfans bei uns mitmachen, umso besser können wir natürlich auch individuelle Wünsche in die einzelnen Trainings einbinden. Denn für jede Form des Tanztrainings ist eben eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern unverzichtbar.

Bis zum nächsten Tanzabend!

Euer Karl



Abteilungsleiter Karl Kloppe und seine Frau Bärbel mit einem flotten Jive



Tennis

Abteilungsleiter:
Achim Gans
Tel.: 75 08 00 99

Rekordbeteiligung und Sensationen

Super, genial, sensationell...

Nein, die Rekordbeteiligung von 2010 bei den einzelnen Turnieren konnte dieses Jahr nicht getoppt werden. Aber sind wir mal ehrlich: das wäre auch nicht mehr sensationell gewesen, sondern hätte an ein Wunder gegrenzt. So sollten wir uns über die durchschnittliche Beteiligung einfach nur freuen. Einige Sensation gab es dennoch zu verbuchen: zum diesjährigen Breitensporttraining hatten sich 47 Tennisbegeisterte und die, die es mal werden wollen, angemeldet! Head Coach Mike Schneider musste zusätzliche Trainer einstellen, um den großen Ansturm jeden Freitag Abend bewältigen zu können, was zur Freude aller Beteiligten auch sensationell geklappt hatte. Wünschenswert wäre nur gewesen, wenn sich die vielen Breitensportler (vor allem die Breitensportlerinnen) bei den verschiedenen vereinseigenen

Events auch beteiligt hätten. Nur Mut, ihr dürft alle gerne mitmachen – wir haben auch nicht anders angefangen! Und weil wir schon beim Thema sind: wo waren eigentlich unsere Damen I, II, III (bis auf ein paar ganz wenige Ausnahmen) und wo die Herren I und II bei der Clubmeisterschaft und dem Mixed-Event? Wo waren die Senioren? Rafft euch auf, spornt euch gegenseitig an und seid nächstes Jahr wieder mit dabei!

Meisterschaft Freizeit Damen 60

Sensationell ist auch der erneute Meisterschaftssieg der Freizeit Damen 60. Respekt! Gratulation!

Und noch eine Sensation: im Oktober fand zum 11. Mal die Wilson Turnierwoche und das Masterfinale in der Türkei/Manavgat statt: Zitat aus der türkischen Presse: »Bei den Damen siegte ohne Satzverlust die spielstarke und erfahrene Brigitte Funke, bei der jeder der Teilnehmerinnen ausnahmslos mit allen Anstrengungen und Taktiken auf Granit biss...« Super, Brigitte!

Aus fürs Sommerfest?

In der Ausschusssitzung ist bereits diskutiert worden das Sommerfest wegen zu geringer Beteiligung gänzlich aus dem Programm zu

streichen. Als Grund wurde von den Tennisspielern vor allem der ungünstig gelegene Termin genannt. Die Frage ist nur, ob die »Ausrede« wirklich zutrifft und ein anderer Termin Abhilfe versprechen würde. Vor ein paar Jahren gab es nicht nur für die Jugend, sondern auch für die Erwachsenen eine Weihnachtsfeier und sogar ein Faschingsfest, die beide aufgrund von Desinteresse gestrichen wurden. Wäre es nicht traurig, wenn nun auch noch das Sommerfest wegefallen würde?

Auf eine schöne kommende Sommersaison mit vielen spannenden Spielen, die von der **neuen Terrasse** aus beobachtet werden können.

Christine

Bericht des Sportwarts

Punktspiele 2011

Am 06. Mai 2011 begannen die Punktspiele der Sommerrunde. Nachdem die Mannschaft der Juniorinnen 18 zurückgezogen werden musste, nahmen 23 Mannschaften daran teil, 14 Erwachsene und 9 Jugendliche, davon zwei Midcourt U10 Mannschaften. Als pünktlich am 24. Juli mit einem



Ein gutes Solo macht Spaß.
Gutes Zusammenspiel
bringt Erfolg.

Ihr Partner in allen Finanzfragen.

Die Bank unserer Stadt –
für die Menschen unserer Stadt.



**Stadtparkasse
München**

Die Bank unserer Stadt.



Spiel der Knaben 14 die Punktrunde abgeschlossen wurde ergab sich folgendes Abschneiden (in Klammern die Liga):

- 1. Platz: Freizeit Damen Doppel (BL)
- 2. Plätze: 2. Damen (BK2); Damen 50 (BK1); Herren 40 (BK2); Junioren 18 (KK1)
1. Mädchen 14 (BK2)
- 3. Platz: 1. Damen 40 (BY); Herren 50 (BK1); Freizeit Herren 60 (BK1)
- 4. Plätze: 1. Damen (BL)
- 5. Plätze: 1. Knaben 14 (BK1); 2. Knaben 14 (KK1); 2. Mädchen 14 (BK2); Bambino 12 (BK2); Bambina 12 (BK1)
- 6. Plätze: 2. Herren (KK1); 3. Damen (BK2)
- 7. Platz: 1. Herren (BK2)
- Letzte Plätze: Herren 60 (BK1); 2. Damen 40 (BK1); Freizeit Herren 60 Doppel (BL); 1. und 2. Midcourt 10 (beide BL)

Clubmeisterschaften der Erwachsenen

Gleich im Anschluss an die Punktspiele fand vom 22. bis 30. Juli die Clubmeisterschaft der Erwachsenen um den Berner Sport Cup statt. Ausgeschrieben waren 18 Wettbewerbe. Wegen zu geringer Beteiligung in den einzelnen Bewerbungen wurden mehrere Altersgruppen zusammengelegt, so dass letztlich 5 Bewerbe zustande kamen. Die Rekordbe-

teiligung des letzten Jahres wurde nicht erreicht. Dennoch nahmen 37 Spielerinnen und Spieler an den Einzel Wettbewerben und 22 an den Doppel Wettbewerben teil.

Die Clubmeister 2011:

Damen A: Lössl Julia
Damen B: Harmat Timea
Herren A: Schneider Michael
Herren B: Schattenkirchner Marvin
Breitensport Herren A: Hägele Frank
Breitensport Herren B: Vähröder Patrick
Damen Doppel A: Lössl Julia/Hartig Petra
Damen Doppel B: Harmat T./Härtl Viktoria
Herren Doppel A: Uhl Franz/Schneider Michael
Herren Doppel B: Winkelmaier/
Schattenkirchner

Mit der Preisverteilung und mit dem anschließenden Sommerfest fand das Turnier einen gelungenen Abschluss.

Clubmeisterschaften Mixed

Die für den 23. bis 25. September angesetzten Clubmeisterschaften Mixed wurden termingerecht durchgeführt. Die Beteiligung von 13 Paaren war ausreichend. Überraschungen blieben ziemlich aus und so setzten sich die gesetzten Paare durch.

Sieger A Turnier:

- 1. Platz: Hartig Petra/Waldenmaier Peter
- 2. Platz: Funke Brigitte/Kieser Jürgen
- 3. Platz: Wasmer Christa /Gertler Helmut

Sieger B Turnier:

- 1. Platz: Kräuter Sonja/Ruppert Reinhard
- 2. Platz: Krumm-Nahler Gabriele/Adam Karl-Heinz
- 3. Platz: Wiendl Ramona/Dünhuber Christian

Saison Abschlussturnier 2011

Das für den 01. Oktober 2011 geplante Saison Abschlussturnier musste wegen zu geringer Beteiligung abgesagt werden. Die Gründe sind wohl darin zu suchen, dass die Spieler nach der langen Saison mit den diversen Turnieren, noch dazu eine Woche nach dem Mixed Turnier, wohl wettkampfmüde waren. Dazu kam noch das letzte Wies'n-Wochenende. Nicht zuletzt war das traumhafte Herbstwetter zu verlockend für Bergtouren und Wanderungen.

Winterrunde 2011/2012

In der Winterrunde 2011/2012 von Anfang Oktober bis Ende März spielen von unserem Verein wieder die 3 Mannschaften Herren 40, Herren 50 und Herren 60.

Friedrich De Carli

Ganz herzlich gratulieren wir nachträglich unserem stellvertretenden Abteilungsleiter Manfred Fischer und seiner Frau Gaby zu ihrer Hochzeit am 03. Juni 2011.



Das Brautpaar Gaby und Manfred Fischer mit seinen Mannschaftskollegen / Tennis und deren Gattinnen



Theater

Abteilungsleiter:
Walter Maier
Tel.: 6 01 86 16

Wer krank ist, der muss kerngesund sein,

so lautete der Titel unseres diesjährigen Frühjahrsstücks. Wenn es stimmt, dass Lachen gesund ist (und das ist sicher so!), dann leisteten dieses Frühjahr d' **Forstenriada** gewissermaßen einen Beitrag zur Volksgesundheits.

In dieser turbulenten Komödie folgte Gag auf Gag und unsere Zuschauer kamen aus dem Lachen nicht heraus. **Dieter Brandl** und **Charly Gallenz**, die zum dritten Mal **Regie** führten, ist es wieder gelungen, die Spielfreude aller Akteure zu wecken und ihre Rollen überzeugend »rüberzubringen«. **Charly** glänzte selbst in seiner Rolle als schizophrener Patient *Manni*. Er spielte »PiPiPicasso« oder den Karl »Lagerfels« zum Brüllen komisch und beeindruckte als neuer Arzt der Klinik auch den Hypochonder *Werner Schnitzler* (**Rudi Past**).



Lisa und Werner kommen sich näher

Der leicht zerstreute *Professor* (**Richard Schmidt**) hatte Sorgen zunächst mit *Gerda Holbrook* (**Iris Forner**; willkommen zurück in unserer Truppe!) mit einer kassenärztlichen Überprüfung. Der ehrgeizige und arrogante *Dr. Marc Keller* (dargestellt von **Peter Buchwald**, der erstmals bei uns mitspielte), war so ziemlich hinter jeder Schürze her. Allen für ihn nicht interessanten Damen gegenüber verhielt er sich nicht gerade fein. So war es kein Wunder, dass die beiden Krankenschwestern *Lisa* (**Martina Giebl**) und *Senta* (**Gisela Weidner**) zusammen mit der immer



Ein Rezept für Gerda Holbrook

präsenten Putzfrau *Frieda* (**Andrea Parze-fall**) auf Rache sannen und ihm richtig »einheizten«. Die neue Sekretärin des Chefs, *Ariane Berger* (**Nicole Scholz**) half bei der Aktion mit, mauserte sich vom hässlichen Entlein zum Schwan »*Gina aus Sicillia*« und revanchierte sich auf ihre Weise für die Beleidigungen des Dr. Keller.

Wie immer wären unsere Aufführungen nicht machbar ohne die »guten Geister im Hintergrund«: **Karin Petry** kümmerte sich um Kostüme und Requisite, **Hanni Dietsche** und **Christa Sieber** (willkommen bei den »Theaterern«!) soufflierten, **Martina Giebl** schminkte, **Rudi Past** kümmerte sich um

Bühnenbau und Technik, **Evi Kraus** managte den Kartenvorverkauf, **Adele Kagerer** und **Irene Schmidt** betreuten unsere Gäste an der Abendkasse. Herzlichen Dank an dieser Stelle!

Die Theaterer wünschen allen Mitgliedern des TSV Forstenried und ihren Familien wunderbare Weihnachten und alles Gute für 2012.

Sepp Giebl

PS: Über unser aktuelles Herbststück »Ankomme Dienstag – Falle nicht in Ohnmacht!« lesen Sie dann in der nächsten Ausgabe vom TSV-Magazin.



Dr. Keller im Clinch mit Manni, alias Karl Lagerfels



Tischtennis

Abteilungsleiter:
Sascha Sterlemann
Tel.: 271 97 74

Die Tischtennis-Chroniken

Zunächst ein paar denkwürdige Worte, die durch Weisheit faszinieren:

»Streng dich an – der bekommt jeden Ball, der kleine Kampfphase!«

(Selbstmotivierender Ausruf von Noppenkünstler Jan beim Behördenrundenspiel gegen Vereinskamerad Ralf. Dieser ist zugegebenermaßen anderthalb Köpfe kleiner ... am Nebentisch sorgte der Spruch für explosionsartiges Gelächter, dem nur mit einer zweiminütigen Spielunterbrechung begegnet werden konnte ...)

Die Vergangenheit war glorreich – das zeigt ein Blick zurück

Ende letzten Jahres kam ein spannender Brief aus Hessen in unserer Abteilung an. Darin berichtet der frühere TSV-Trainer Dieter Lüsar von den tollen Erfolgen der Forstenrieder Tischtennisjugend Anfang der 70er Jahre. Sein damaliger Job bestand laut eigener Aussage hauptsächlich darin, die Halle aufzusperren und ein bisschen aufzupassen: »Trainieren konnte ich diese 16- und 17-Jährigen eh nicht mehr. Selbst gegen die Nr. 6 verlor ich knapp. Schon damals spielten sie den PENHOLDERGRIFF – und ich noch den alten Käse.«

Zumindest eine weitere Funktion hatte der Coach dann doch: Mit seinem klassischen BMW 600 fuhr er die Jungs zu den Münchner Stadtmeisterschaften nach Freimann. Das war 1962/1963. An Selbstbewusstsein

kann es den Forstenriedern schon damals nicht gemangelt haben. Denn auf die Frage nach den Chancen gegen Endspielgegner Milbertshofen antworteten sie selbstbewusst: »Die hauen wir weg, weil wir die Gruppenphase mit nur drei Mann auch gepackt haben.« Tatsächlich hielten sie Wort. Bei diesem einen Erfolg sollte es auch nicht bleiben. Die Mannschaft um die Gebrüder Dumler gewann anschließend auch die oberbayerische und die bayerische Meisterschaft mit klarem Vorsprung. Bei der süddeutschen Jugendmannschaftsmeisterschaft in Bruchsal wurde immerhin der dritte Platz errungen. Dieter Lüsar erinnert sich: »Wir haben zwar den späteren Meister geschlagen, aber das reichte nicht. Ich glaube, es fehlten uns am Schluss nur 0,02 Punkte zum 2. Platz.«

Neustart am neuen Trainingsort – logistisch unterstützt von fleißigen Helfern

Für Gegenwart und Zukunft der Tischtennisabteilung bildet das Thomas-Mann-Gymnasium den Rahmen. Nach längerem Hin und Her dürfen wir uns seit Anfang dieser Saison dort austoben. Das Ganze begann mit einem



Ralf versucht, die Hebebühne samt Tom hochzustemmen – ein Bewerbungsfoto des kleinen Kampfphasen für die Gewichtheerabteilung?

großen Umzug: Platten, Netze, Zählgeräte, Bälle und die restlichen Gerätschaften mussten von der alten »Arena« in der Forstenrieder Allee an die neue Spielstätte geschafft werden. Tatsächlich fanden sich dafür ein paar fleißige Helfer, die an einem Spätsommertag im September kräftig anpackten – vielen Dank dafür! **Eine besonders erfreuliche Folge hat die neue Hallenbelegung übrigens bereits mit sich gebracht: Das Jugendtraining ist so gut besucht wie schon lange nicht mehr.**

Erste Sahne nicht nur für Leseratten: der literarische Tischtennis-Tipp

Bei den Tischtennis-Europameisterschaften vom 8. bis 16. Oktober in Danzig hat Deutschlands Aushängeschild Timo Boll seinen fünfzehnten Titel gewonnen. Auch die Bilanz der deutschen Herrenmannschaft ist beeindruckend: Zum fünften Mal in Folge wurde das Team Europameister. Nicht zuletzt wegen dieser Dominanz werden die Deutschen gerne als »Chinesen Europas« bezeichnet. (Ruhe! Das liegt am Können, nicht am Aussehen ...). Dabei gibt nur eines Anlass zur Sorge: Nimmt der Spitzenspieler diesen Spitznamen vielleicht zu wörtlich und wandert demnächst ins Reich der Mitte aus? Der Titel seines ebenfalls im Oktober erschienenen Buchs »Mein China« lässt Böses befürchten. Im Interview mit dem Bayerischen Rundfunk stellt Boll aber schnell klar, dass er seiner Heimat weiterhin treu bleiben will. Der Blick ins Buch lohnt dennoch, oder gerade deswegen, denn der biographische Reisebericht enthält viele interessante Episoden aus dem Land, in dem Pingpong Nationalsportart ist und Timo »Bor« ein Superstar, dessen Auftauchen Verkehrsstaus auf den Straßen verursacht.

So stehen unsere Mannschaften aktuell da:

Beginnen wir bei Eins: Mit unserer 1. Mannschaft

Same procedure as last year – die 1. Mannschaft mischt eifrig mit im Rennen um die vorderen Plätze in der 1. Bezirksliga. Denkbar knapp unterlag man zwar im 2. Saisonspiel mit 7:9 den Konkurrenten aus Puchheim. Dafür wurden die anderen drei Spiele aber recht souverän gewonnen. Und wenn am letzten Vorrundenspieltag (3.12.) gegen Freimann ein Sieg herauspringen sollte, werden die Karten im Aufstiegs poker ohnehin neu gemischt. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Neuzugang Mischa: Gerade von einem Achillessehnenriss genesen, kann er im mittleren Paarkreuz zurzeit die drittbeste Bilanz vorweisen!

Und auch das »m&m-Doppel« zusammen mit Mannschaftsführer Micha musste bisher nur einmal dem Gegner gratulieren. Wozu das alles wohl noch geführt hätte, wenn in dieser Saison nicht die bisherigen Stammspieler Peer (Schulterverletzung) und Thor-



Coach Lüsar und seine Forstenrieder Jungs: Münchner, Oberbayerischer und Bayerischer Meister.



sten (familiäre Verpflichtungen) ausgefallen wären? Egal, die neuen Trainingszeiten im TMG werden fleißig genutzt und die Stimmung im Team passt sowieso. So kann's ruhig noch lange weitergehen ...

Nur Erstrangiges über unsere Zweite

»Die Null muss stehen!« – so lautet das Motto von Käpt'n Bernd für unsere Zweite. Gesagt, getan! Die Aufstiegsmaschinerie läuft wie geschmiert. Fünf Spiele, fünf Siege – und dadurch die souveräne Tabellenführung. Basis des Erfolgs ist eine nahezu makellose Doppelbilanz, so dass der Gegner oft schon früh den Glauben an seinen Sieg verliert. Hinzu kommt eine Ersatzbank vom Feinsten: Wolfgang zum Beispiel war vor zwei, drei Jahren einer der meistgefürchteten Spieler im vorderen Paarkreuz der Liga.

Wenn er nun als Ersatzmann präsentiert wird, ist der Effekt beim Gegner ungefähr so, wie wenn der FC Bayern Arjen Robben einwechselt: blankes Entsetzen in den Gesichtern! Aber auch Can und Flo lassen nichts anbrennen. So verbuchte das Team bisher mit einer Ausnahme stets 9:4-Erfolge. Die schärfste Konkurrenz kommt aus Thalkirchen, die Tierparkler sind als einzige Mannschaft noch in Reichweite. Angesichts der bisherigen Leistungen gibt Bernd dennoch – wenig überraschend – folgenden Tipp: »Setzt euer Geld auf ein 9:4 für uns. Die Chancen auf schnell verdiente Kohle stehen gut.«

Drei Siege und durchaus Erfolgchancen für die Dritte

Komplette Mannschaft – guter Auftakt! Nach drei Siegen und einer Niederlage steht die dritte Mannschaft im Spitzenfeld der 1. Kreisliga. Dieses Ergebnis haben sich »Wolf the Gang«, Can, Seppi, Florian, Wolfgang und Arne mit einer soliden Mannschaftsleistung auch mehr als verdient. Ersatzspieler Christoph Heidbüchel kam zweimal zum Einsatz und überzeugte jeweils mit hervorragenden Leistungen. In vier Spielen nur zwei Sätze verloren, das kann sich sehen lassen. Wenn's für die Dritte weiter so gut läuft, kann man sich vielleicht oben festsetzen. Mannschaftsführer Arne hebt jedoch warnend den Finger: »Es kommen noch einige knackige Gegner – da wird sich's zeigen, ob wir dieses Jahr das Zeug für die Bezirksliga haben!« Die Erfolgsaussichten sind in der Tat viel versprechend. Denn auch Platz 2 ist ein lohnendes Ziel, bietet er doch ab dieser Saison die Möglichkeit, über ein Relegationspiel aufzusteigen.

Die 5. hat's derzeit schwer – will aber kämpfen

Die Hoffnung stirbt zuletzt! In der neuen Saison hat sich die Fünfte überraschend in der 3. Kreisliga wiedergefunden, bedingt vor allem durch den Rückzug einiger höherklassiger Mannschaften. Dort spielen aber nicht nur stärkere Mannschaften. Ab dieser Liga müssen die Teams auch aus sechs Spielern bestehen – anstatt, wie geplant, aus vier. Zudem war zu Beginn der Saison die Num-

mer Eins, unser Thomas, außer Gefecht. Der Start in die Punkterunde verlief daher alles andere als sensationell. Nach fünf mehr oder weniger klaren Niederlagen zieren Teamchef Joachim & Co. das Tabellenende. Aber Bange machen gilt nicht. Joachim gibt das Ziel vor: »Wir arbeiten weiter hart an unserem ersten Punktgewinn. In der nächsten Ausgabe gibt es sicher wieder positive News von uns.«

Und wie geht's der Sechsten? Motiviert, aber (noch) mäßig!

Aller Anfang ist schwer! Dazu Durchhalteparolen allenthalben. Der Grund? Auch unsere sechste Mannschaft hat derzeit noch mit einigen Startschwierigkeiten in ihrer neuen Liga zu kämpfen. Wie die Fünfte war sie nach der Sommerpause plötzlich – nach einem »Aufstieg am grünen Tisch« – in eine höhere Klasse eingeteilt. Das Zwischenfazit von Kapitän Heinz: »Deshalb wundert es uns nicht, dass wir bisher alle drei Punktspiele abgeben mussten.« Dem steht jedoch immerhin ein Pokalsieg gegenüber, so dass das Team nicht ganz ohne Erfolgserlebnis dasteht. Erfreulich ist auch der Umzug ins TMG. Doch auch an die neue Geselligkeit muss man sich ja erst noch gewöhnen, z. B. wenn manchmal gleich zwei Wettkämpfe nebeneinander stattfinden. Da auch die fünfte Mannschaft unter erheblichen Personalengpässen leidet, wird der fleißige Fred oft zwei- bis dreimal pro Woche eingesetzt. Und das erklärt natürlich, warum er zurzeit im Training »absolute Mangelware« ist ...



Therapiezentrum Neuried

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage
- Handrehabilitation
- Elektrotherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Naturmooranwendung
- Schlingentisch
- KG auf neurophys. Grundlage
- Lymphdrainage
- Osteopathie
- Fußreflexzonen-therapie
- 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



Turnen/Gymn.

Abteilungsleiterin:
Jenny Horler
Tel.: 0 88 47/69 80 99

POWER STUDIO

Heute wollen wir nochmal unser neues POWER STUDIO vorstellen. Wir bieten ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm, bei dem Spaß und Sport im Vordergrund stehen.

Dienstag

18.30 – 19.15 Step Aerobic
19.15 – 20.00 Bodystyling
20.00 – 21.30 Fatburner Spezial

Mittwoch

17.00 – 17.45 Zumba
18.00 – 19.30 Oriental Dancing
19.30 – 20.15 Zumba
20.15 – 21.00 Bauch Beine Po
21.00 – 21.45 Afterwork Wirbelsäule

Donnerstag

18.30 – 20.00 Capoeira
19.30 – 21.00 Tae Bo

Freitag

18.00 – 19.30 Easy-Step+Body Shape

jeden 1. Freitag im Monat:

17.00 – 18.00 Step für Anfänger

Osteoporose-Gymnastik

mittwochs von 14.45-15.30 Uhr
Königswieser Halle (Studio)

Unter der Leitung von Rosemarie Pott findet seit Oktober eine **zusätzliche Osteoporose-Übungsstunde** statt. Wenn Sie etwas zur Verbesserung der Knochendichte und allgemein ein wenig mehr für Ihre Beweglichkeit tun möchten, dann probieren Sie doch einmal dieses Angebot des TSV Forstenried aus. Dieses Trainingsprogramm dient der Vorsorge bzw. der Stabilisierung eines Wirbelsäulenproblems. Vorher müssen allerdings behandlungsbedürftige Wirbelsäulenschäden ausgeschlossen sein, wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall, entzündliche Probleme oder Muskellähmungen. In der Übungsstunde lernen Sie verschiedene Übungen, die auch zuhause durchgeführt werden können.



Fitnessgymnastik mit Rosemarie Pott
Ebenfalls neu im Sportangebot des TSV Forstenried ist eine Fitnessgymnastik-Übungsstunde jeweils am Donnerstag von 18.30-19.15 Uhr in der großen Königswieser Halle. **Die Fitnessgymnastik ersetzt die bisher zu diesem Zeitpunkt abgehaltene Pilates-Übungsstunde.**

Die große Halle bietet genügend Platz für Übungen aller Art – ob mit Sportgeräten beim Circle-Training oder auch mit Theraband, Hantel oder Springseil. Nach einem zehninütigen Aufwärmtraining wird hier unter der bewährten Anleitung von Rosemarie Pott und bei flotter Musikbegleitung der gesamte Körper fit gemacht. Egal, ob Mann oder Frau, jung oder alt: Machen Sie doch einfach mal mit!

Fatburner Spezial mit Susie

Hier rollen die Pfunde! Wer sich richtig auspowern möchte, egal ob männlich oder weiblich – hier wird Kondition, Ausdauer und Kräftigung groß geschrieben. Tun Sie etwas

für Ihre Fitness und schauen Sie am Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr in unserem **POWER STUDIO** vorbei.

Capoeira für Männer mit Andre

ist ein afro-brasilianischer Kampftanz und nationales Kulturerbe Brasiliens. Ein Sport, der akrobatische Kampfkunst, Musik und Tanz verbindet. Durch die Vielfalt an Bewegungen werden Kraft, Koordination, Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen und Rhythmusgefühl in hohem Maße gefördert. Bewusstsein von Körper und Geist, sowie die sozialen Aspekte der Capoeira bringen Spaß und Lebensenergie. Capoeira ist heutzutage weltweit verbreitet und begeistert Menschen aller Altersgruppen mit den unterschiedlichsten kulturellen und sozialen Hintergründen.

Ihnen allen wünschen wir frohe Weihnachten und alles Gute für 2012!

Jenny Horler u. Monika Maier





Volleyball

Abteilungsleiterin:
Ute von Milczewski
Tel.: 759 37 67

Anfänger weiblich: Bundes-trainerin sucht Nachwuchs

Neue Halle, neuer Termin – bei den Volleyball-Anfängermädels lief es nach den Ferien nicht sonderlich gut. Hatten sie vor der Sommerpause noch regen Zulauf, trainierten im September freitags nur noch drei bis vier Mädchen. Inzwischen geht wieder aufwärts – auf dem Foto die alten und neuen fleißig trainierenden Hasen. Zum Teil mangelt es noch an der auch im Freizeitsport nötigen Disziplin. Volleyball bringt ihnen eine Bundestrainerin bei – Ute als Übungsleiterin der »Bundesprintscher« trägt diesen stolzen Titel. Sicher schätzen die Mädels diese Ehre und werden sich ordentlich reinhängen.

Die Volleyball-Anfängerinnen suchen immer noch Mädchen, die Lust haben, richtig Volleyball zu lernen und Spaß im Training zu haben. Der steht nämlich im Vordergrund am Freitag von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr in der Königswieser Halle. Interessierte kommen einfach vorbei!

Garam Masala: EXTRABREIT

Sie stammt aus den 60er Jahren, die Königswieser Schule und selbst die besten Volleyball-Archivisten wissen nichts davon, dass das Hallenfeld zu jener Zeit andere Maße als das noch heute übliche 9 auf 9-Meter Quadrat gehabt hätte. Klaglos spielten sich dort die Volleyballer des TSV durch die Jahrzehnte. Dann wurde Freizeitmannschaft Garam Masala vom Fürstenrieder Gymnasium in die Königswieser Schule verfrachtet und beklagte sich rasch, ihr Netz sei zu schmal und die Antennen so gut wie gar nicht über den Linien zu befestigen. Das muss am Netz liegen, schlussfolgerte Abteilungschefin Ute und kam pflichtschuldig mit einem neuen an. Tja, was soll man sagen? Es war wieder zu schmal und so zückte die Vermesserin das Metermaß und stellte fest: EXTRABREIT, das Feld, nämlich genau 10 Meter breit. Das geht ja gar nicht, dachten sich die Spieler von Garam Masala und klebten penibel eine neue Linie, um den internationalen Standard zu wahren. Aber so ganz wollten sie doch nicht Abschied vom XXL-Feld nehmen:



Die Mädels mit ihrer Trainerin Ute

9,14m misst das Volleyballgeviert in der Königswieser Schule jetzt.

HERBSTMASTERS 2011

Am So den 23.10.2011 stattete unsere Mixed-Mannschaft »Garam Masala« mit drei Frauen und vier Männern dem Allgäu einen Besuch ab. Die Fahrt zum Spielort Biessenhofen, die bereits um 7.15 Uhr begann, stellte trotz Dunkelheit und Nebel kein großes Problem dar. Am Ziel angekommen empfingen uns die ersten Sonnenstrahlen und eine fertig aufgebaute Spielfeldlandschaft. Dass wir an diesem Tag die Sonne so wenig zu Gesicht bekamen, war zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar.

In der Vorrunde, die in zwei Sechsergruppen ausgetragen wurde, waren alle gefordert. Die Sequenz: Ein Spiel spielen, ein Spiel pfeifen, ein Spiel spielen und ein Spiel Pause, ließ kaum Erholung zu. Trotz dieser Belastung konnten wir punkten und unsere Gruppe als Zweite abschließen. Leider verloren wir die Spiele ums Finale gegen den späteren Gewinner »Clowns und Helden« aus der Nähe von Stuttgart und das Spiel um den 3. Platz gegen unseren Nachbarn »6 im Feld« des SC Forstenried. Zweite wurden die »Allgeier«, eine Mannschaft des Gastgebers, bei denen wir uns für die perfekte Organisation und Verpflegung bedanken möchten.

Nach dem Turnier, bei dem wir rechnerisch ca. 4 Stunden auf dem Feld standen, füllten wir unsere Energiereserven bei der Feier um Platz 4 wieder auf.

In diesem Sinne Biessenhofen bis 2012!!

Werner Tschöpe

Eine Tigerente ist kein Tiger

Immer nur montags, das war den Tigerten-Volleyballern zu wenig und so machten sie sich im Oktober daran, an einem Turnier teilzunehmen. Bei den Gänsejägern wollten sie an einem Samstag antreten. Nach einigem Suchen fanden sich genügend Mitspieler auch aus anderen Mannschaften. In der Vorrunde raufte sich das neugebildete Team bestens zusammen und erreichte mit respektabler Leistung problemlos das Halbfinale.

Große Dramatik: Das Team verlor dort den ersten Satz, lag jedoch im zweiten dauernd vorne – durchgängig mit zwei Punkten. Nur einmal ging der Vorsprung verloren, leider ganz am Schluss und so blieb nur das kleine Finale. Auch hier fehlte es am Killerinstinkt, so dass der sicher geglaubte Satz wieder ganz knapp abgegeben wurde.

Merke: Eine Tigerente ist ein liebenswertes, sanftmütiges Tier und kein Tiger.



Herren

Nicht ohne mein Trikot

Der ersten Bewährungsprobe der neuen Saison stellte sich die Herrenmannschaft auf dem Germeringer Turnier. Die angereisten Forstenrieder wollten alles geben. Dieser Wille zeigte sich schon vor dem ersten Pfiff, als sich die Jungs verbündeten, um den Vertreter einer ethnischen Minderheit mit geradezu böswilligen Sticheleien darauf hinzuweisen, dass er sein Trikot vergessen hatte (Zitat Li: »Wozu brauch ich denn bei 'nem Turnier ein Trikot??«).

Mit dieser Motivation starteten die Forstenrieder in das erste Spiel der Gruppenphase, der Gegner war gleich einer der härtesten, nämlich die in der vorangegangenen Saison ungeschlagenen Aufsteiger Germering 1. Die Niederlage kam deshalb nicht überraschend, allerdings konnte sich das Ergebnis (25:20, 25:20) sehen lassen. Vor allem Zuspeler Felix glänzte im ersten Satz mit einer unglaublichen 11-Punkte-Aufschlagserie. Die beiden anderen Spiele der Gruppenphase spielten die Jungs recht souverän, erreichten einen Sieg und ein Unentschieden, was ihnen den zweiten Platz der Tabelle sicherte. So ging es bei den Platzierungsspielen für die Forstenrieder um die Plätze vier bis sechs. Die Herren konnten sich im ersten Spiel beide Sätze überlegen sichern. Im zweiten Spiel gegen einen Bezirksligisten



Mit Trikot und guter Laune: Die Herrenmannschaft

schiienen die Jungs zunächst chancenlos, im zweiten Satz drehten sie jedoch nochmal auf und erkämpften sich ein verdientes Unentschieden. Ausschlaggebend dafür waren nicht zuletzt die Anweisungen von Trainerin Ute, die inzwischen in ihrer geheimen Zweitfunktion beim TSV als Trikotlieferantin zur Unterstützung eingetroffen war.

An dieser Stelle sei auch erwähnt, dass Diagonalspieler Peter seine Tagesaufgabe als

Kapitän überaus kompetent und souverän gemeistert hat, weshalb es bei diesem einmaligen Einsatz bleibt. Wegen der schlechteren Balldifferenz verpassten die Herren knapp den vierten Platz. Mit dem durchaus ansehnlichen fünften Platz zeigten sie aber klar, dass die kommende Saison für den TSV Forstenried nur eine Richtung kennt: **Steil nach oben zum Aufstieg!!!**

Philipp Janssen

Bei uns
ausgestellt



Artweger® Das 2 x 1 im Bad
TWIN:LINE

BADEN oder DUSCHEN

- Bäder aus einer Hand
- Individuelle Badgestaltung
- Energiespar-Heizanlagen
- Optimierung der Heizanlagen
- Ersatzteil-Verkauf
- Eigene Ausstellung

ALEXANDER MATUSAN GmbH
Bäder & Heizungsanlagen

Danzigerstr. 33a • 82110 Germering
Tel.: 089/170 94 207
www.matusan.de

Gymnastik und Turnen

Königswieser Halle groß

Montag	16:00 – 17:30	Ballspiele	10-14 Jahre	Nadja Rogler	Dienstag	15:30 – 16:15	Eltern-Kind-Turnen	Rosemarie Pott	
	17:45 – 18:45	Wirbelsäulengymnastik		Monika Maier		16:15 – 17:00	Kinderturnen	3-6 Jahre	Rosemarie Pott
	18:45 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik		Monika Maier		17:00 – 17:45	Kinderturnen	7-9 Jahre	Rosemarie Pott
Dienstag	16:30 – 17:15	Kinderturnen	3-6 Jahre	Erika Reger	17:45 – 18:30	Kinderturnen (Geräte)	ab 9 Jahre	Rosemarie Pott	
	17:15 – 18:00	Kinderturnen	6-9 Jahre	Erika Reger					
	18:00 – 18:45	Kinderturnen	ab 9 Jahre	Erika Reger					
Mittwoch	18:45 – 19:30	Funktionsgymnastik	3-6 Jahre	Erika Reger	18:15 – 19:00	Dance	10-14 Jahre	Jenny Horler	
	16:15 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen		Erika Reger					
	17:00 – 17:45	Kinderturnen		Erika Reger					
Donnerstag	17:45 – 18:30	Kinderturnen	6-9 Jahre	Erika Reger	18:30 – 19:15	Stretching	Gertraud Thau		
	18:30 – 19:15	Sport für Teenager	ab 10 Jahre	Erika Reger					
	16:15 – 17:00	Eltern-Kind	6-10 Jahre	Jenny Horler					
	16:45 – 17:30	Rope Skipping	ab 8 Jahre	Rosemarie Pott	08:00 – 08:45	Allgemeine Gymnastik		Jenny Horler	
	17:45 – 18:30	Steupe-Tanz		Rosemarie Pott					
	18:30 – 19:15	Fitnessgymnastik		Rosemarie Pott					

Königswieser Halle klein - STUDIO

Montag	16:00 – 16:45	Wirbelsäulengymnastik sehr sanft	3-6 Jahre	Monika Maier	Sportraum	09:00 – 10:30	Yoga	Erika Honka
	16:45 – 17:30	Wirbelsäulengymnastik sanft		Monika Maier		10:45 – 11:30	Schwungvoll in den Tag	Hermann Seidl
	16:30 – 17:15	Eltern-Kind-Turnen		Katharina Pachmayr		17:30 – 18:15	Theraball	Rosemarie Pott
Dienstag	17:15 – 18:00	Kinderturnen	3-6 Jahre	Susie Schmidt	Sportraum	18:15 – 19:00	Funktionsgymnastik	Rosemarie Pott
	18:30 – 19:15	Step-Aerobic		Susie Schmidt		19:15 – 20:00	Pilates I	Rosemarie Pott
	19:15 – 20:00	Bodystyling		Susie Schmidt		20:00 – 20:45	Pilates II	Rosemarie Pott
Mittwoch	20:00 – 21:30	Fatburner Spezial	3-6 Jahre	Rosemarie Pott	Sportraum	09:00 – 09:45	Eltern-Kind	Rosemarie Pott
	14:45 – 15:30	Osteoporose		Jenny Horler		10:00 – 10:45	Fitnessgymnastik	Rosemarie Pott
	17:00 – 17:45	Zumba		Nadja Rogler		10:45 – 11:30	Fitnessgymnastik	Rosemarie Pott
	18:00 – 19:30	Oriental Dancing /Fortg.	3-6 Jahre	Jenny Horler	Sportraum	08:30 – 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Jenny Horler
	19:30 – 20:30	Zumba		Jenny Horler		09:30 – 10:15	Wirbelsäulengymnastik	Jenny Horler
	20:30 – 21:00	Bauch Beine Po (nur Kräftigung)		Jenny Horler		10:20 – 11:05	Fatburner + Aerobic + Body Shape	Jenny Horler
Donnerstag	21:00 – 21:45	Afterworkfitness Wirbelsäule	4-6 Jahre	Jenny Horler	Sportraum	11:05 – 11:50	Bodyshape + Stretching	Jenny Horler
	15:15 – 16:00	Kreativer Kindertanz		Rosemarie Pott		12:30 – 13:30	Gymnastik Tennis-Damen	Sieglinde Schäffl
	16:00 – 16:45	Rope Skipping		Andre Felipe M. de Moraes		15:00 – 15:45	Kreativer Kindertanz	Jenny Horler
	18:30 – 20:00	Capoera	4-6 Jahre	Jasmin Kellermann	Sportraum	15:45 – 16:30	Kindertanz	Jenny Horler
	19:30 – 21:00	Tae Bo		Anna Maier		18:15 – 19:45	Yoga	Hans Michael H
	09:30 – 10:15	Wirbelsäulengymnastik sehr sanft		Claudia Michaelis				
Freitag	18:00 – 19:30	Easy-Step und Body Shape						

Berner Halle groß

Tag	Zeitraum	Lehrkraft	Thema
Montag	15:30 – 16:15	Rosemarie Pott	Eltern-Kind-Turnen
	16:15 – 17:00	Rosemarie Pott	Kinderturnen
	16:00 – 17:00	Martin Schmitt	Ballspiele
Dienstag	08:00 – 08:45	Rosemarie Pott	Seniorengymnastik
Donnerstag	08:45 – 09:30	Rosemarie Pott	Seniorengymnastik
	16:00 – 16:45	Andrea Steer	Kinderturnen
	16:45 – 17:30	Andrea Steer	Kinderturnen
	10:30 – 11:15	Rosemarie Pott	Pilates I
Freitag	11:30 – 12:15	Rosemarie Pott	Pilates II
	16:00 – 17:00	Rosemarie Pott	Feldenkrais - Kurs
	17:00 – 18:00	Rosemarie Pott	Oriental Dancing
	08:45 – 09:30	Rosemarie Pott	Wellfit- Wirbelsäulengymn.
Freitag	09:45 – 10:30	Rosemarie Pott	Eltern-Kind-Turnen
	10:30 – 11:15	Rosemarie Pott	Zumba + Aerobic
	11:15 – 12:00	Rosemarie Pott	Bodyshape und Stretch
	15:45 – 16:30	Rosemarie Pott	Stretching
Freitag	16:30 – 17:15	Rosemarie Pott	Osteoporose
Thomas-Mann-Gymnasium			
Freitag	17:45 – 18:30	Rosemarie Pott	Rope Skipping
	18:30 – 19:15	Rosemarie Pott	Rope Skipping

Weitere Angebote

Basketball Montag	17:00 – 18:30 U12 mix II	GFW 1	Paul Reimann	Handball Dienstag	17:00 – 18:30 mE	9 - 10 Jahre	GFW 1	Schach Donnerstag	17:00 – 18:30	ab 6 Jahre	Schachraum
	17:00 – 18:30 U12 mix I	GFW 2	Gregor Straßhofer		17:00 – 18:30 mD	11 - 12 Jahre	GFW 2				
	18:30 – 20:00 U14 mix I	GFW 1	Philipp Wismeier		17:00 – 18:30 wC	13 - 14 Jahre	GFW 3	Taekwondo Montag	17:00 – 18:30 Kinder F	ab 7 Jahre	Wal 2
	18:30 – 20:00 U14 mix II	GFW 2	Alexander Engelberger		18:30 – 20:00 mC	13 - 14 Jahre	GFW 1		18:30 – 20:00 Wettkampf	ab 7 Jahre	Wal 2
	20:00 – 21:30 U18 mix	GFW 3	Oliver Harder		18:30 – 20:00 mB	15 - 16 Jahre	GFW 2	Dienstag	17:00 – 18:30 Kinder A	ab 7 Jahre	Wal 2
	20:00 – 22:00 Herren 2	GFW 2			18:30 – 20:00 wB	15 - 16 Jahre	GFW 3		18:30 – 20:00 Allgemein	Erwachsene	TMG
	20:00 – 21:30 Damen 1	GFW 1	Frederic Feucht		20:00 – 21:30 Da 1 + 2	17 - 18 Jahre	GFW 1	Mittwoch	20:00 – 21:30 Erw. F	ab 7 Jahre	Wal 1
	21:30 – 23:00 Herren 1	GFW 1-3	Oliver Harder		20:15 – 21:45 AH	ab 32 Jahre	GFW 4		17:00 – 18:30 Kinder F		Wal 1
Dienstag	18:00 – 20:00 U16 mix		Stefan Riefler		21:30 – 23:00 Herren 1	ab 18 Jahre	GFW 1 + 2	Donnerstag	18:30 – 20:00 Wettkampf	ab 7 Jahre	Wal 1
	20:15 – 22:00 Herren 1	Großhadern	Florian Wismeier		21:30 – 23:00 Herren 2	ab 18 Jahre	GFW 3		17:00 – 18:30 Allgemein	ab 7 Jahre	Wal 2
Mittwoch	17:00 – 19:00 U12 mix I	Großhadern	Oliver Harder	Donnerstag	16:00 – 17:00 Ballspiel	4 - 6 Jahre	GFW 4	Freitag	17:00 – 18:30 Kinder A	Erwachsene	Wal 1
Donnerstag	20:00 – 21:30 U18 mix	TMG 1			17:00 – 18:30 Minis	7 - 8 Jahre	GFW 4		18:30 – 20:00 Erw. F		Wal 1
	20:30 – 22:00 Damen 2	Großhadern	Senta Braun		17:30 – 18:45 wE	9 - 10 Jahre	GFW 1	Tanzsport Montag	20:00 – 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 1
Freitag	17:00 – 18:30 U12 mix II	Fürstenr.	Max Röttle		18:30 – 20:00 mC	13 - 14 Jahre	GFW 1 + 2	Mittwoch	20:00 – 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 1
	18:30 – 20:00 U14 mix I	Fürstenr.			20:00 – 21:30 mA	17 - 18 Jahre	GFW 1	Freitag	20:00 - 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 1
	17:00 – 18:30 U14 mix II	Fürstenr.	Franziska Nugel	Freitag	20:00 – 21:30 Herren 1 + 2	ab 18 Jahre	GFW 2 + 3	Tischtennis Montag	18:00 – 19:30 Jug. + Ki.	9 - 17 Jahre	
	18:30 – 20:00 U16 mix	Fürstenr.			17:00 – 18:30 mB	15 - 16 Jahre	GFW 1 + 2		19:30 – 22:30 Punktsp. 3.+5.MS		TMG
	20:00 – 21:30 Herren 1	Fürstenr.			17:00 – 18:30 wB	15 - 16 Jahre	GFW 3	Mittwoch	18:00 – 19:30 Punktsp. 3.+5.MS		TMG
Dart Montag	18:30 – 20:30 ab 12	UG GFW			18:30 – 20:00 mD	11 - 12 Jahre	GFW 1 + 2	Donnerstag	18:00 – 22:00 Herrentraining		TMG
Dienstag	18:30 – 20:30 ab 12	UG GFW			20:00 – 21:30 Da 1 + 2	ab 18 Jahre	GFW 1 - 3	Freitag	19:15 – 22:30 gem. Training		TMG
Elektro-Rollstuhlhockey Dienstag	18:30 – 21:00 ab 16	Pfennigparad		Leichtathletik Montag	20:00 – 21:30 Wettkampfgr.	ab 16 Jahre	GH-Raum	Volleyball Montag	16:30 – 18:00 Jugend w	14 - 20 Jahre	GFW 3
Freitag	19:00 – 21:00 ab 16	Pfennigparad		Dienstag	16:00 – 17:00 D g	7 - 9 Jahre	WalH 1		18:00 – 20:00 Herren	ab 18 Jahre	GFW 3
					17:00 – 18:30 C g	10 - 11 Jahre	WalH 1		19:45 – 22:00 Mixed voll	ab 35 Jahre	Kön 1
Fußball Montag	16:30 – 17:30 Ballspielgrup	4 - 6 Jahre	BSA		18:30 – 20:00 A + B g	12 - 13 Jahre	WalH 1	Mittwoch	20:00 – 21:30 Mixed	ab 18 Jahre	GFW 3
	16:30 – 17:30 Training	7 - 10 Jahre	BSA	Donnerstag	20:00 – 21:30 Jug, Erw. g	7 - 9 Jahre	WalH 1		18:30 – 20:00 Herren	20 - 40 Jahre	Kön 1
Dienstag	17:30 – 20:00 Training	9 - 19 Jahre	BSA		16:00 – 17:00 D g	10 - 11 Jahre	WalH 1	Freitag	16:00 – 17:30 Anfänger w	10 - 13 Jahre	Kön 1
	16:30 – 17:30 Training	ab 8 Jahre	BSA		17:00 – 18:30 C g	12 - 15 Jahre	WalH 1		17:30 – 19:00 Jugend w	14 - 20 Jahre	Kön 1
Mittwoch	16:30 – 17:30 Training	7 - 17 Jahre	BSA	Rock'n'Roll Montag	18:30 – 20:00 B g	ab 16 Jahre	WalH 1		19:00 – 21:00 Mixed	20 - 45 Jahre	Südliche Auff.Allee
	17:30 – 20:00 Training	9 - 19 Jahre	BSA		20:00 – 21:30 Jug, Erw. g	8 - 12 Jahre	Kön 2				
Donnerstag	16:30 – 17:30 Training	ab 8 Jahre	BSA		17:45 – 19:00 Anfänger	ab 12 Jahre	Kön 2				
				Dienstag	19:00 – 20:00 Jugend Train.		Kön 2				
				Mittwoch	20:00 – 22:00 freies Training		Sportraum				
				Donnerstag	19:30 – 22:00 freies Training		Sportraum				
				Freitag	19:45 – 22:00 freies Training		Sportraum				
				Sonntag	20:00 – 22:00 Hobbytraining	ab 16 Jahre	Sportraum				
					19:00 – 22:00 freies Training		Kön 2				
					14:00 – 16:00 freies Training		Sportraum				
Verzeichnis der Abkürzungen Ber	Schule Berner Straße 6			Nordic-Walking Montag	08:30 - 10:00 Erw, Sen g		FoP1				
BSA	Graubündener Straße 100			Donnerstag	08:30 - 10:00 Erw, Sen g		FoP1				
Fü	Fürstenrieder Straße 159 (Gymnasium)			Freitag	16:00 - 17:30 Erw, Sen g		FoP1				
FoP1	Forstenrieder Park, Maxhofstraße										
GFW	Gymnasium Fürstenried West										
Großh	Am Hederfeld 42-44										
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfen-Straße)										
SpR	Sportraum unter der Tennishalle - Graubündener Straße 102										
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2										
Wal	Schule Walliser Straße 5										



*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

