



**Fußball U17/U19 feiert
Meisterschaft**



4 GESCHÄFTSFÜHRUNG

REWE Scheine für Vereine:
Unser Verein hat tolle Artikel erhalten dank tatkräftiger Unterstützung unserer Mitglieder.

22 VOLLEYBALL

In der trainingsarmen Zeit bringt die Einsamkeit seltene Figuren zustande, z.B. eine selbstgebastelte Zuspülerin.



GESCHÄFTSFÜHRUNG

- 4 REWE-Scheine für Vereine

BASKETBALL

- 5 Damenmannschaft startet virtuelles Training

BERG- UND SKISPORT

- 9 Warten auf die neue Radl-Saison

FUSSBALL

- 10 Doppelmeisterschaft U17+U19

HANDBALL

- 12 Vorfreude auf die neue Halle

TURNEN/GYMNASTIK

- 13 Kursprogramm

LEICHTATHLETIK

- 14 Ankündigung Abteilungsversammlung

POWERCHAIR-HOCKEY

- 15 Spende vom Lions-Club

ROCK'N ROLL

- 16 Interview mit Abteilungsleiter

TAEKWONDO + AIKIDO

- 17 Nun auch Online-Training

TANZSPORT

- 18 Tanzen eine Art Gehirnjogging

THEATER

- 20 Mitunterstützer gesucht!



5 BASKETBALL

Open Air Turnier Herren 4
Nicht ein Korb am Brett war hier Ziel der Würfe, sondern eine runde Feuerschale. Und anstatt mit orangefarbenen Basketbällen wurde mit trockenen Kiefernzapfen geworfen.

TISCHTENNIS

- 21 Hoffnung auf Rückrunde

VOLLEYBALL

- 22 Mitspielerin selbstgebastelt

FORSTYS

- 23 Ferienprogramm

Titelbild: Chefcoach Ergün Eker nach dem Meisterschafts-Gewinn auf den Händen seiner U17.
Foto © MalagaMedia

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2021 ist der 6. Mai 2021

Impressum

TSV-Magazin 1/2021
Vereinszeitung des TSV Forstenried
50. Jahrgang,

Herausgeber und Verleger:
TSV Forstenried-München e.V.

Verantwortlicher i. S. d. 55 Abs. 2 RStV:
Johannes Kraft

Eingetragen am:
Amtsgericht München VR 906

USt-ID:
DE 129519889

Vertretungsberechtigt:
Dr. Peter M. Sopp (Präsident)

Gemeinsam vertretungsberechtigt:
2 Vize-Präsidiumsmitglieder

Geschäftsstelle:
Graubündener Str. 100 · 81475 München
Telefon (089) 74 50 24 52
Fax (089) 74 50 24 53
info@tsv-forstenried.de
www.tsv-forstenried.de

Geschäftszeiten:
Montag und Mittwoch: 10.00 - 13.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Geschäftsführung:
Nadja Gramüller
Tel. (089) 74 50 24 54

Redaktion:
Nadja Gramüller, Sabine Werblow

Erscheinungsweise:

Das Vereinsmagazin erscheint vierteljährlich im Postvertrieb und ist elektronisch auf www.tsv-forstenried.de abrufbar.

Die Druckauflage beträgt ca. 2.700 Exemplare. Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliederbeitrag abgegolten.

Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des TSV Forstenried wieder.

Grafik-Design:

Hartmut Baier · tsvforst@pixelcolor.de

Gesamtherstellung:

Ortmaier Druck GmbH



Dr. Peter Sopp
Präsident

Sehr verehrte Mitglieder, Freunde und Gönner des TSV Forsternied, liebe Sportlerinnen und Sportler,

willkommen im Jahr 2021 – auch wenn es sich anfühlt wie eine Verlängerung des Jahres 2020: Seit letzten November ruht der Sportbetrieb in den Hallen und auf den Sportplätzen. Wann eine Öffnung wieder erfolgt und wie sie erfolgen wird, ist aktuell (Anfang März) noch offen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle befinden sich seit Ende Januar in Kurzarbeit – wir hoffen, dass wir in absehbarer Zeit wieder schrittweise mit dem Sportbetrieb beginnen können und die Geschäftsstelle wieder ihren „Normalbetrieb“ aufnehmen kann. Ich glaube, wir alle vermissen das gemeinsame Training und vor allem auch den sozialen Kontakt, der immer mit Sport im Verein verbunden ist.

Finanzielle Situation und Mitgliederentwicklung im Jahr 2020

Wir konnten diese Situation bisher nur überstehen, da Sie, liebe Mitglieder und Freunde des TSV, uns die Treue gehalten haben: Wir haben letztlich etwas mehr als 100 Mitglieder weniger als Anfang 2020. Der Verlust an Mitgliedsbeiträge hat sich damit eher in Grenzen gehalten und ein Teil der sonst üblichen Kosten (z.B. im Spielbetrieb) konnte reduziert werden. Allerdings sind uns Einnahmen durch die Tennishalle für 2020 und 2021 weggebrochen und viele

Freude auf die Nach-Lockdown-Phase

Kosten liefen (und laufen) weiter. Das heißt, dass wir auch 2021 weniger einnehmen werden und wir diese Lücke im Haushalt für 2021 berücksichtigen müssen. Durch Ihre Unterstützung, die Unterstützung der LH München und des Landes Bayern sind wir guter Dinge, dass wir die Pandemie und die Folgen für den Verein mit einem „blauen Auge“ überstehen.

Uns ist aber bewusst, dass für viele von Ihnen die Belastungen, durch den Mitgliedsbeitrag auch angesichts der unsicheren wirtschaftlichen Situation, hoch ist. Daher haben wir uns im Präsidium und Vereinsausschuss entschlossen, eine einmalige Entlastung der Mitglieder, die uns bisher die Treue gehalten haben, vorzunehmen und einen etwas reduzierten Halbjahres-Beitrag für den Hauptverein einzuziehen – sie werden es an ihrer Abbuchung gemerkt haben. Gerne können Sie mit dem Ersparten einmal bei Tuttobene oder im Tennisstüberl vorbeikommen oder spenden Sie es Ihrer Abteilung.

Neuerungen und Vorfriede

Trotz aller Probleme ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass wir im Jahr 2020 einige Neuerungen bzw. Wiederbelebungen im Verein realisiert haben: Es wurde ein tolles Sommer-Ferienprogramm für Kinder angeboten, das sehr gut angenommen wurde. Viele Abteilungen haben sich Sportaktivitäten für zuhause und im Freien überlegt und verwirklicht, um den Kontakt untereinander in verschiedener Form aufrechtzuhalten, sowie ein digitales Sportprogramm für Erwachsene und Kinder umgesetzt. Letztlich auch ein Ergebnis unseres Workshops im Sommer 2019! Ich denke, dass die Streaming-Angebote und der damit verbundene Austausch auch in der Nach-Corona-Zeit eine sinnvolle Ergänzung unseres Angebots sein kann – jetzt, nachdem wir es alle mehr oder weniger unfreiwillig ausprobiert haben. Mein Dank an alle Beteiligten, die hier Arbeit und Mühe investiert haben.

Apropos Neuerungen: Die Tennisabtei-

lung hat die Zeit genutzt, die Tennisplätze mit einer neuen Bewässerungsanlage auszurüsten. Die letzten Arbeiten wurden nun im Februar fertiggestellt und eine Zisterne für die Wasserrückhaltung installiert. Damit steht der neuen Tennissaison nichts mehr im Wege!

Auch bei den Sitzungen und Veranstaltungen wird es heuer etwas ungewöhnliche Zeiten geben: Für den ausgefallenen Ehrungsabend 2020, traditionell im November, haben wir uns in diesem Jahr etwas Neues überlegt – lassen Sie sich überraschen. Dafür wird die Delegiertenversammlung wahrscheinlich Richtung 3. Quartal verschoben werden – da klären wir aktuell noch die Sachlage.

Um ehrlich zu sein: Ich freue mich auf die Nach-Lockdown-Phase, wenn wir wieder nach dem Sport oder nach einer Sitzung entweder im Tuttobene oder im Tennisstüberl zusammensitzen und etwas gemeinsam trinken und essen können.

Zum Abschluss eine kleine Bitte: Aktuell diskutieren wir einige bauliche Optionen hinsichtlich einer eigenen Halle im Vorstadion. Da wäre es hin und wieder hilfreich, wenn wir jemanden mit bautechnischer Kompetenz in unsere Diskussion einbinden könnten, um einen fachlichen Ratschlag zu erhalten – wenn also jemand vom Fach ist und Erfahrungen u.a. mit Hallen hat, sind wir immer dankbar für Hinweise, Anregungen oder kurze Kommentare. Einfach beim Präsidium oder bei der Geschäftsstelle melden.

In diesem Sinne hoffe ich, dass es Ihnen gut geht und Sie sich wie ich auf einen sportlichen Frühling und Sommer freuen!

Mit sportlichen Grüßen



Nachruf Werner Schnoor

*17. Juni 1934 †30. Januar 2021

Mit großer Trauer haben wir von dem Ableben unseres langjährigen Mitglieds Werner Schnoor erfahren. In den 65 Jahren seiner Mitgliedschaft fand er viele Freunde und war in seiner herzlichen und freundlichen Art und Weise aktiver Teil des TSV. Bei besonderen Anlässen präsentierte er den TSV u.a. im Stadtteil über 40 Jahre lang als Mitglied unserer Fahnenabordnung.

Wir werden ihn vermissen und ihn dankbar in Erinnerung halten. Unser aufrichtiges und tiefempfundenes Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen. Im Namen aller Mitglieder schicken wir einen letzten Gruß.

Peter Sopp
Präsident TSV Forstenried e.V.

Ein großes DANKESCHÖN für alle gesammelten REWE „Scheine für Vereine“

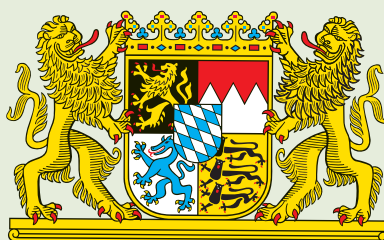
Hiermit möchten wir uns bei allen Unterstützern und Unterstützerinnen bedanken, welche uns zahlreich bei der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ tatkräftig unterstützt haben.

Bis zum 31.12.2020 sind 4531 Vereins-scheine zusammen gekommen. Eine stolze Summe wie wir finden!

Durch diese Aktion konnten wir wieder jede Menge tolle Artikel für unseren Verein gewinnen. Unsere Basketballer dürfen sich über ein **fahrbares Multimo-bil** freuen. Für die Handballer gab es einen **Ballkompressor** und für die restlichen Scheine konnten wir eine **Blue-tooth Soundbar**, einen **Sandwich Maker** und **15 Springseile** erwerben, die sicherlich bei der ein oder anderen Stunde oder Veranstaltung ihren Einsatz finden werden.



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



Damenmannschaft hält Mannschaftsgefühl lebendig



Bald ein Jahr ist es her, dass die Damenmannschaft mit dem virtuellen Training gestartet hat – mit kurzer Unterbrechung im Sommer 2020 als wir endlich wieder „echten“ Basketball in der Halle spielen durften.

Seitdem treffen wir uns zwei Mal die Woche am Bildschirm für Ballhandling, Fitnessübungen aller Art, Dance Moves, usw. Der mündliche Austausch kommt dabei auch nicht zu kurz. Sicherlich

kein vollwertiger Ersatz für ein richtiges Basketballtraining, aber immerhin halten wir dadurch auch in Zeiten des Abstandhaltens das Mannschaftsgefühl lebendig.

So haben wir uns Anfang Februar (virtuell aber nicht minder emotional) von einer Mitspielerin verabschieden müssen, die in die Heimat zurückzieht (alles Gute liebe Sabine! Die Freundschaftsspiele sind auf jeden Fall notiert!). ABER

wir konnten auch mit einer ehemaligen Spielerin aus Taiwan sprechen, die extra um 4 Uhr früh aufgestanden ist, um uns zu treffen (Erin, you're the super special teammate – hats off for meeting us, it was a great joy to see you again!). Wahrer Teamgeist zeigt sich eben in schwierigen Zeiten.

*Conny Köhler und
Senta Braun*

Multimobil wartet auf ersten Einsatz



Dank der zweiten Auflage der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ und der tatkräftiger Sammlung aller hat die Basketballabteilung ein „fahrbares Multimobil“ bekommen: Ein toller neuer Schrank für Bälle & Co der ganz bequem in die Halle gerollt werden kann wartet jetzt auf seinen ersten Einsatz in der neuen Forstenrieder Sporthalle!

Vielen Dank an alle fleißigen Einkäufer und Sammler!



Open Air Sommerturnier Basketball Männer 4: Brennen für Basketball

Vom März 2020 bis weit in den Sommer waren sämtliche Sporthallen in München geschlossen. Eine Antwort auf diese ungute Situation: Das Open-Air-Turnier der Freizeitmannschaft Männer 4 am 24 Juni des vergangenen Jahres.

Es war Basketball einmal anders. Nicht ein Korb am Brett war hier Ziel der Würfe, sondern eine runde Feuerschale. Und anstatt mit orangefarbenen Basketballbällen wurde mit trockenen Kiefernzapfen geworfen. Zwei Spieler bildeten jeweils ein Team, einer spielte alleine, quasi als Doppelteam seiner selbst. Sechs Teams traten gegeneinander an. In der Vorrunde spielte jeder gegen jeden. Die vier Teams mit dem meisten Siegen bzw. Punkten zogen ins Halbfinale ein. Im Finale siegte unser erfahrenerster Spieler, der das Einzelteam bildete: Hermann Hahn, seit bald 50 Jahren beim TSV.

Nicht Kraft oder Schnelligkeit war bei dieser Form des Korb-Ball-Spieles ausschlaggebend. Vielmehr kam es auf Geschicklichkeit, Gefühl und vor allem ein gutes Auge an. Und wie beim ‚richtigen‘ Basketball gehörte auch hier ein Quantum Glück dazu, um später die Siegerpokal entgegen nehmen zu können. Es sind manchmal Millimeter, die entscheiden.

Nach einer wochenlangen Pause, in der die Freizeit-Basketballer nicht zusammen trainieren und spielen konnten, bildete dieses Turnier eine angenehme, den Hygiene- und Abstandsregeln entsprechende, Form des Wiedersehen und Kräftermessens. Mit Claudia und Senta bereicherte ein Damenteam das Pokalturnier.

Die Bilder geben einen Eindruck von der Stimmung bei dieser sportlich-gesellig-kulinarischen Veranstaltung wieder. Im langen und wieder von einem Lockdown gekennzeichneten Winter 2020/21 wird sich mancher Teilnehmer gerne an die atemberaubende Spannung bei den einzelnen Spielen des Turniers erinnern: An das Vorpreschen der Außenseiter, ans Favoritensterben.



Begrüßungsschluck zum Open-Air-Turnier der Basketballer Männer 4.



Die Teams im Kreis um eine Feuerschale, die als Korb für die Würfe diente.



Zwei Teams des Halbfinals nach Einbruch der Dunkelheit.



Fotobeweis des entscheidenden Wurfes. Knapper geht es nicht.

An die Tücken der Feuerschale, wenn sie bei einem schon sicher geglaubter Wurf den Zapfen nicht aufnahm sondern ihn „herausbouncen“ ließ und der Wurf damit keinen Punkt brachte. Bei dem einen oder anderen Teilnehmer werden die Fotografien Emotionen wecken. Gefühle sind wichtig, gerade beim Sport. Gerade, weil es hier in manchem Moment um so vieles geht, und doch um nichts – längerfristig betrachtet.

Was kann man aus so einem Turnier mitnehmen? Vielleicht das Fazit, wie es der Turnierbericht enthielt, der seinerzeit exklusiv an Teilnehmer und Verhin-

derte aus dem Team Männer 4 verschickt wurde.

Fazit

Um ein guter Basketballer zu sein muss man nicht unbedingt eine zwei, drei oder vier (wie zuletzt Dirk Nowitzki) im Alter haben. Eine Sieben tut es auch.

Wer zuletzt kommt, den bestraft nicht immer das Leben. Achill war auf dem Schlachtfeld meist der letzte. Und hat dann abgeräumt!

Es lohnt sich, immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren, und sei es Kiefernzapfen in eine Feuerschale zu werfen.

Stefan Riefler

Impressionen aus dem Online-Training der U16

Nachdem seit nun mehr als drei Monaten die Hallen für den Trainingsbetrieb geschlossen wurden, haben wir erneut das Online-Training ins Leben gerufen. Natürlich gestaltet sich ein digitales Basketballtraining schwierig. Dribbling in der Wohnung ist sicherlich bei den meisten Anwohnern unerwünscht, einen richtigen Basketballkorb hat auch keiner zur Verfügung und vor allem fehlt das Zusammenspiel und die Interaktion mit den Teamkollegen, was diesen Mannschaftsport ausmacht.

Dennoch bin ich sehr froh, dass einige Spieler dieser Mannschaft die Motivation aufbringen können, um an den digitalen Trainingssessions teilzunehmen und fleißig mitzumachen. Statt Dribbling oder Wurfübungen machen wir viel Ballhandling, Koordinations-, Stabilitäts- und Kraftübungen, die sowohl wir Trainer, als auch zum Teil die Spieler selbst planen und vorstellen. Trotz der gegebenen Umstände, bin auch ich froh, dass sich immer genügend Teilnehmer für ein Training finden und wir so zumindest ein bisschen Normalität in den Alltag bringen können und uns so regelmäßig sehen und dadurch auch den Kontakt halten können. Vielen Dank dafür!

Paul Reimann

Zum Abschluss ein paar Impressionen zum Online-Training von Spielern:

„Mir gefällt das Zoom-Training gut. Am Anfang fand ich die Abwechslung zum Basketball spielen cool, nämlich dass man im Zoom-Training auch mehr die einzelnen Körperteile trainiert. Aber jetzt so nach der Zeit würde ich auch gerne wieder mit der Mannschaft Basketball spielen und auch wieder Spiele haben.“ – *Felix*



„Ich finde das Training wirklich cool und es macht immer Spaß und ist ein guter Ausgleich zum Alltag. Es ist schade, dass das Training in der Halle momentan nicht möglich ist, aber ich freue mich schon drauf wieder regelmäßig in der Halle spielen zu dürfen.“ – *Nick*

„Mir macht das Online-Training viel Spaß und die Übungen sind abwechslungsreich. Ich hätte aber viel lieber Training in der Halle.“ – *Marvin*

„Ich find das online Training super, es

hilft fit zu bleiben und bringt auch Inspiration für eigene Workouts. Natürlich wäre normales Training in der Halle auch mal wieder cool, aber solange das nicht geht ist es ganz nett die Gesichter der Anderen wenigstens mal wieder online zu sehen.“ – *Linus*

„Mir gefällt das Online-Training gut, da

es zum einen ein wenig Struktur in die sonst so chaotische Zeit des Lockdowns bringt und natürlich auch, weil ich so trotz des Lockdowns zum Sport machen komme. Trotzdem ist es sehr schade, nicht mit den anderen aus dem Team in der Halle stehen zu können. Daher hoffe ich, dass das bald wieder möglich ist.“ – *Anton*

„Das Training gefällt mir ganz gut und wenn ich Zeit habe, bin ich auch gerne dabei. Ich freue mich aber auch wieder aufs normale Training.“ – *Lucas*



Jürgen Toerkell gestorben

Wie erst verspätet bekannt wurde, ist Jürgen Toerkell am 28. Oktober 2020 85-jährig gestorben. Er war 1964 Mitbegründer und langjähriger Abteilungsleiter der Basketball-Abteilung des TSV-Forstenried.

Sein Herz schlug für den Basketball. Er wirkte viele Jahre als Trainer, Spieler, Coach und Organisator und etablierte die Sportart für den Breitensport in Forstenried und Umgebung. Ab 1967 offiziell beim Bayerischen Basketball-Verband angemeldet wuchsen ein dutzend Mannschaften im Spielbetrieb heran, vor allem für die Jugendlichen und ab 1972 auch für die Damen.

In den siebziger Jahren fand sich durch Jürgen Toerkells persönliche Kontakte eine AH-Mannschaft des TSV Forstenried, die verstärkt durch einige Altinternationale um die bayerische und sogar um die deutsche Meisterschaft (3. Platz) spielten.

Jürgens „Herren 3“ kämpfte noch lange in der Bezirksliga, im Pokal und dann bei Freundschaftsturnieren in Berlin, Wien, Burghausen und Aalen. Es war sein Geist, dass bei allem Ehrgeiz immer Freundschaft und Fairness betont wurden und die Geselligkeit nicht zu kurz kam. Als kaufmännischer Direktor einer Münchner Brauerei stiftete er manches Fässchen für Vereinsanlässe. Es ist auch bezeichnend, dass sich die alten Mannschaftskameraden (mit Frauen) bis zuletzt einen Abend im Jahr trafen oder zum Eisstockschießen zusammen kamen.

Jürgen Toerkell hat sich um die Basketball-Abteilung des TSV Forstenried sehr verdient gemacht, im Breitensport mehreren Generationen Spaß am Sport und Spiel, Gesundheit und Fitness vermittelt.

Mit großer Hochachtung und tiefempfundenem Dank werden wir sein Andenken bewahren.

Hermann Hahn

#AUSBILDUNG – LÄUFT BEI UNS



Fit für das Banking der Zukunft?

Dann komm zu uns ins Team! Wir suchen Kundenversteher, Teamplayer, Kommunikationstalente, Ideengeber, Querdenker, Onlinejunkies und Tüftler. Den Rest vom Finanz-ABC kannst du von uns lernen.

Deine Ansprechpartnerin: Gerda Hanus, gerda.hanus@raiba-muc-sued.de

Telefon 089 75906-0, www.raiba-muc-sued.de

Wir sind Ihre Bank.

**Raiffeisenbank
München-Süd eG**





Liebe Radlerinnen und Radler,

leider hat uns Corona keine Radlnachlese Ende des letzten Jahres ermöglicht, noch konnten wir wie gewohnt Anfang des neuen Jahres unsere Planungsrunde abhalten.

Sobald es aber die Coronasituation erlaubt, uns zu treffen, werden wir uns zusammensetzen und beschließen, wie wir für heuer noch eine Radtourensaison hinkriegen.

1991 haben wir die Radtourengruppe gegründet. Heuer im Mai besteht die Gruppe 30 Jahre, und das möchte ich mit einem ausgiebigen Tourenprogramm feiern. Dafür brauche ich Euch alle. Mit ein paar Fotos versuche ich, einen Rückblick auf vergangene Jahre zu zeigen, es soll ein Ansporn für zukünftige Touren sein.

Liebe Grüße

Euer Manfred





Jahresrückblick 2020

Anfang Januar übernahmen ich und Stellv. Michele Baglieri die Abteilungsleitung der Fußball Senioren und Junioren. Leider stellte sich heraus, dass sich der Mitgliederstand auf nur noch 197 Aktive reduziert hatte. Grund genug um einige Bereiche neu zu strukturieren. Es bleibt mir unverständlich, warum Planung und Verantwortung regelrecht aus der Hand gegeben bzw. der Münchner Fussballschule überlassen wurde.

Mannschaften spielten statt in U 13 in einer U 14 Liga, statt U 11 in einer U 12 Liga usw... Aus meiner Sicht wurden hier finanzielle Interessen über sportliche Ausbildung und Vereinsinteressen gestellt.

Aus diesem Grunde wurde zum 30.6. 2020 die Trennung von der MFS vollzogen. Ziel ist es, sämtliche Kinder in ihren jeweiligen Altersklassen gegen Gleichaltrige spielen zu lassen. Ebenso muss es wieder möglich sein, den Kindern und Eltern ein Fussballangebot zu geben, an welchem zum Vereinsbeitrag und ohne Zusatzbeitrag teilgenommen werden kann.

Schnell konnten Austritte durch Neueintritte ausgeglichen werden, und es zeigte sich, dass viele Eltern nach Abschaffung des Zusatzbeitrages den Weg zum TSV Forstenried fanden, um ihr Kind dort anzumelden. Mit Reklame und offensiver Mitgliederanwerbung werden wir das Interesse vieler Fussballbegeisterten im Südwesten wecken können.

Am erfolgreichsten war die von Chefcoach Ergün Eker und Thomas Peipp betreute U 17/19-Truppe. Woche für Woche mussten die 2004er Jahrgänge ihre Knochen Samstag und Sonntag hinhalten. Lobenswert auch die Unterstützung vieler Eltern, welche Trainer und Team regelmässig tatkräftig unterstützten. Belohnt wurde dies durch 2 Meisterschaften und Aufstiege. Jedoch hat der Verband derzeit sämtliche Begegnungen abgesagt, so dass die Früchte der Arbeit nicht eingefahren werden können.



An dieser Stelle auch vielen Dank an alle weiteren Mannschaften und deren Trainer und Betreuer.

Selbstverständlich war Covid 19 im Frühjahr und Spätherbst 2020 ein Dämpfer für unsere Ambitionen. Jedoch bin ich fest davon überzeugt, dass alle Kinder im Frühjahr 2021 wieder mit Begeisterung zum Training kommen werden und Covid 19 im laufenden Jahr nur noch eine untergeordnete Rolle spielen wird.

Im Herrenbereich kam es nach ca. 10 Jahren überraschend zur Bildung einer 2. Herrenmannschaft. Trainer Sahin Ugras schaffte es, innerhalb kürzester Zeit einen 20-Mann-Kader auf die Beine zu stellen.

Das Team hat sich für die Zukunft einig vorgenommen.

Die 1. Herrenmannschaft hat auf einem Mittelfeldplatz überwintert. Seit Jahren ist es dem Einsatz von Sami Dridi zu verdanken, dass trotz Verletzungen und kurzfristiger Absagen immer wieder eine Mannschaft auf dem Platz stand. Im September und Oktober steigerte sich die Trainingsbeteiligung signifikant und

die letzten Spiele wurden allesamt gewonnen. Dies gibt mir Anlass zu vorsichtigem Optimismus für die Zukunft. Die restliche Saison werden Sami und Gulio Di Sarli das Team als Trainerduo betreuen.

Über die Ziele und Planungen der Fussballabteilung berichte ich in der nächsten Ausgabe.

Sascha Cabbar

Bericht U 17 und U 19

Chefcoach Ergün Eker gelang es Woche für Woche, eine schlagkräftige U 17 sowie eine kampfstärke und leidenschaftlich aufspielende U 19 auf den Platz zu stellen. Aus nur 20 Spielern regelmässig 2 Teams zu bilden, gebührt Respekt.

Gleiches gilt auch den Spielern, die jedes Wochenende bei beiden Mannschaften zum Einsatz kamen. Kampfkraft, Leidenschaft und Eltern, die ihre Söhne regelmässig begleiteten und unterstützten, zeichnete diese Gemeinschaft aus.

Hinzu kam, dass Ergün mit Thomas Peipp den idealen und ebenso ehrgeizigen Mitstreiter fand. Er ist nicht nur der



perfekte Partner, sondern hat die Mannschaft bzw. Abteilung auch finanziell unterstützt. Für dieses Engagement möchte ich mich im Namen der Abteilung und des Vereins herzlichst bedanken.

Auch wenn Ergün und ich nicht immer einer Meinung sind, so verdient er meinen Respekt, da er mit viel Herzblut für das Team und den Verein arbeitet. Und genau solche Urgesteine braucht die Fussballabteilung, um mittel- und langfristig erfolgreich zu sein.

Sascha Cabbar

Als erstes möchte ich mich bei den Eltern, Thomas Peipp und Sascha Cabbar bedanken. Ohne deren Unterstützung wäre die Doppelmeisterschaft nicht möglich gewesen.

Alle oben Genannten starteten zu Beginn der Meisterschaft als Team und wurden im Laufe der Saison zur Gemeinschaft. Aus dieser wurde in den letzten, entscheidenden, Spielen eine Familie. Und diese Familie brachte uns letzten Endes den Erfolg.

Begonnen hatten wir mit dem Ziel, anständigen Fussball zu spielen, um uns von Spiel zu Spiel und von Training zu Training zu steigern. Zu guter Letzt konnten wir uns mit der Doppelmeisterschaft belohnen.

Ein Sonderlob gebührt den 2004er Jahrgängen, welche regelmässig auch in der U 19 spielten.

Chefcoach Ergün Eker

Bericht U 17

Ich möchte mich als Kapitän der U 17 für die geile Saison bedanken. Zu Beginn der Saison hatte niemand von uns damit gerechnet, Meister zu werden. Jedoch haben wir es allen Skeptikern und Kritikern gezeigt, dass eine Meisterschaft durch Kampf- und Willenskraft möglich ist.

Ein grosser Dank geht an Ergün, Thomas und Sascha, welche mit ihrer Unterstützung diesen Erfolg möglich machten. Ebenso ein grosses Kompliment an alle Eltern, welche uns Woche



U17-Kapitän Shorty

für Woche unterstützt haben. Weitere Erfolge werden hoffentlich folgen!!

Kapitän Shorty

Bericht U 11 Jahrgänge 2010/11

Die von mir betreute U 11 ist die einzige ehemalige Mannschaft der Münchner Fussballschule, welche uns nicht geschlossen verliess.

Begonnen hatte das Abenteuer mit der Ankündigung, dass sich der Verein zum 30.6.20 von der Münchner Fussballschule trennt. Daraufhin folgte ein reger E-Mailverkehr und einige Telefongespräche, um die Eltern davon zu überzeugen, ihre Kids in meine Obhut zu geben.

Da ich in den letzten Jahren nur U 19 Mannschaften trainierte, stellte sich dieses Vorhaben auch für mich als große, unbekannte Herausforderung dar. Schliesslich kam es Anfang Juni zum ersten Elterntreffen, in dem ich versuchte, die Trennung von der MFS zu erklären. Gleichzeitig stellte ich in diesem gefühlten „Tribunal“ mein Konzept für die kommende Saison vor.

Nach einem weiteren Elternabend beschlossen alle Eltern einstimmig, mit mir in die neue Saison zu starten. Ich glaube behaupten zu können, dass sich die anfängliche Skepsis aufgelöst hat,



U11-Kapitän Jeremy John



Loni Berisha

und Eltern, Team und Trainer vertrauensvoll miteinander arbeiten.

Wie von mir befürchtet, musste ich mit „Learning by doing“ feststellen, dass die Betreuung von 9- und 10-Jährigen nichts mit der von 18-Jährigen gemein hat. Nachdem die Jungs beim ersten Training noch vorsichtig agierten, wurde die Stimmung von Mal zu Mal gelöster.

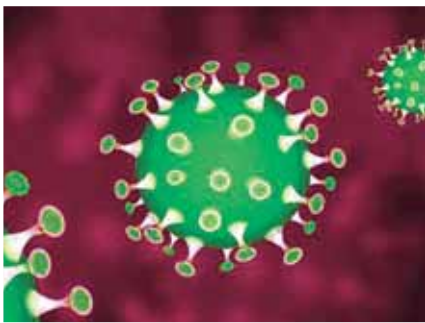
Da der Kader von 11 auf nun 18 Spieler wuchs, sind Planungen für eine Neustrukturierung unausweichlich. Ein besonderes Dankeschön geht an Robert John, Matze Schrodtt, Sylva Berisha und alle Eltern, welche uns tatkräftig unterstützt haben. Die Vize-Meisterschaft ist auch Euer Verdienst!!

Sascha Cabbar



Ach, wenn doch nur...

Wenn doch nur der C19 Virus nie den Menschen befallen hätte, dann hätte es keine weltweite Pandemie gegeben... es hätte – jetzt nur auf unseren Lieblingssport gesehen – keine C19 bedingten Hallenschließungen gegeben... wir hätten viele schweißgetränkte Shirts im Training durchnässt... wir hätten unsere Saison wie gewohnt beendet und die neue ganz entspannt gestartet... wir hätten vielleicht ganz viele erfolgreiche Spiele bestritten... hätten hunderte Tore geschossen und womöglich auch das eine oder andere rein bekommen... hätten uns über Siege gefreut und über Niederlagen geärgert... hätten Aufstiege gefeiert und bestenfalls alle Abstiege verhindert... hätten ganz viel Zeit mit unserem Lieblingssport verbracht...



Aber leider ist seit knapp einem Jahr die Pandemie Realität. Weltweit müssen die Staatsoberhäupter Entscheidungen treffen und diese Entscheidungen verantworten, denn keiner weiß, ob die möglichen Alternativen die besseren gewesen wären. Das ist für uns alle eine nie dagewesene Situation, die es zu bewältigen gilt.

Wir hoffen, dass im vergangenen Jahr für jeden auch schöne Momente geschehen sind... Wir von der Handballabteilung können sagen, dass trotz der vielen Herausforderungen – auf die wir sicherlich auch hätten verzichten können – Verlass auf das Team war. Wir haben nach dem ersten Lockdown Aktionen gestartet und die Mitglieder mit Onlinetraining und nach den ersten Lockerungen zu Freilufttraining animieren können.



Durch die Hallenschließungen und den Abbruch der beiden letzten Saisons konnten wir erheblich Geld einsparen, welches wir nun in unsere neue Halle investieren können. Die Halle muss zwar noch offiziell abgenommen werden, wir alle können uns aber darauf freuen, unser erstes Training und die ersten Spiele dort abzuhalten – all das mit vielen innovativen Trainingsutensilien und einer wunderschönen neuen Halle. Wir konnten zwei Trainer neu

ausbilden – Gratulation an Jojo und Luis und wir hoffen, dass wir 2021 wieder einen Handballtag organisieren dürfen. Am meisten freut uns, dass wir trotz des letzten Jahres unsere Mitgliederzahl sogar steigern konnten.

Danke an alle, die durchhalten! Und freut euch mit uns auf die Zeit nach dem Lockdown.

Manfred Wöhrle



**BAU- UND MÖBEL
SCHREINEREI**

STEFAN SCHMID

◆ **INNENAUSBAU**

◆ **REPARATUREN**

Forstenrieder Allee 199
81476 München



**(089)
756673**



Kursprogramm

Turnen & Gymnastik

Geschäftsstelle

Graubündener Str. 100 81475 München

Email: info@tsv-forstenried.de Tel.: 089 7450 2452

Öffnungszeiten:

Aktuell keine regelmäßigen Öffnungszeiten

Ab 25. Januar 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Bauch-Beine-Po 09:00 - 09:45 Monika Maier ZOOM Livestream	Gesund und Fit ab 60 09:00 - 09:45 Sandra Lins ZOOM Livestream	Wirbelsäulengymnastik 08:30 - 09:15 Monika Maier ZOOM Livestream
Body & Mind 10:00 - 10:45 Andrea Steer ZOOM Livestream	Fitnessgymnastik 10:00 - 10:45 Angele Kaiser ZOOM Livestreams	bodyFIT 10:15 - 11:00 Andrea Steer ZOOM Livestream	Pilates 10:30 - 11:15 Monika Maier ZOOM Livestream	Zumba® 10:00 - 11:00 Olivia / Jessica ZOOM Livestream
Forsty Kids Indian Kids Dance 15:30 Uhr - 16:15 ZOOM Live mit Vashvi	Wirbelsäulengymnastik 11:00 - 11:45 Angele Kaiser ZOOM Livestream	Yoga 11:15 - 12:00 Vashvi Thaker ZOOM Livestream		Yoga 11:15 - 12:00 Vashvi Thaker ZOOM Livestream
Forsty Bambini Eltern & Kind Turnen 16:15 - 17:00 ZOOM Live mit Toni	Forsty Kids Kindersport 4 - 6 Jahre 16:00 - 16:45 ZOOM Live mit Toni			bodyART® Energetic 16:30 - 17:30 Susi Schmidt ZOOM Livestreams
Forsty Kids & Teens Kraft & Beweglichkeit 17:00 - 17:45 ZOOM Live mit Toni	Forsty Kids Kindersport 7 - 9 Jahre 17:00 - 17:45 ZOOM Live mit Andrea	Forsty Kids Kindersport 7 - 9 Jahre 16:00 - 16:45 ZOOM Live mit Toni		bodyART® Strength 17:30 - 18:30 Susi Schmidt ZOOM Livestream
Yoga 18:00 - 18:45 Vashvi Thaker ZOOM Livestream	Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 18:45 Sandra Lins ZOOM Livestream	Zumba® 17:00 - 18:00 Olivia ZOOM Livestream	Bauch-Beine-Po 17:00 - 17:45 Angele Kaiser ZOOM Livestream	
Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 19:45 Monika Maier ZOOM Livestream	Modern Oriental Dance 19:00 - 19:45 Uhr Barbara Janaushek Zoom Livestream		Zumba® 18:30 - 19:30 Uhr Jessica ZOOM Livestream	
Power Workout 20:00 - 21:00 Uhr Sandra Lins ZOOM Livestream	Vinyasa Flow Yoga 20:00 - 20:45 Uhr Gina-Lisa Gilliver ZOOM Livestream	Bodystyling 19:30 - 20:15 Sandra Lins ZOOM Livestream	Power Workout 19:45 - 20:30 Monika Maier ZOOM Livestream	
Pilates/Yoga Power Tanz	Gymnastik Gesundheit Kinder	Bei Öffnung der Turnhallen stellen wir zeitnah auf vor Ort Kurse um. Aktuelle Infos unter www.tsv-forstenried.de		

ZOOM-Meeting-ID: 691 347 2911 – Passwort: 8jdCS0 (die letzte Stelle ist die Zahl 0)

Browser-Direktlink: <https://zoom.us/jc/join/6913472911?>

Stand 25.01.2021



Die Hoffnung stirbt zuletzt !

Wir wollen mit dem Sportbetrieb am Sportplatz sobald wie möglich wieder anfangen. Allerdings müssen wir die dann aktuell vom Staat und den zuständigen Behörden erlassenen Auflagen und Regularien beachten, die bis zum Redaktionsschluss der Vereinszeitung noch nicht vorlagen.

Wir gehen davon aus, dass Wiederaufnahme des Sportbetriebs, voraussichtlich unter einer dauerhaften Inzidenz von unter 35/100.000 Personen in München, wieder auf der Bezirkssportanlage Graubündener Str. 100 genehmigt werden könnte.

Geplant ist dann das Training Dienstag und Donnerstag ab vsl. Ende März:

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

U10-Jahrgänge 2012/2011 und jünger

17:15 Uhr - 18:15 Uhr

U12-Jahrgänge 2010/2009

17:45 Uhr - 18:45 Uhr

U12-Jahrgänge 2010/2009

17:45 Uhr - 18:45 Uhr

U14-Jahrgänge 2008/2007

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Ü16-Jahrgänge 2006/2005 und älter

Die Sportwochen / Trainingslager sind nur dann durchführbar, wenn bis Mitte März 2021 die erforderlichen Genehmigungen vorliegen.

Trainingswoche „Dahoam“ des TSV Forstenried, in München

7-tägige Sportwoche vom 27.3. bis 2.4. speziell für unsere Schüler/innen
Wird voraussichtlich noch kurzfristig abgesagt!

Trainingswoche „Lauf“ der LG SWM, in Cecina-Mare, Toscana (Italien)

Das 8-tägige Trainingslager vom 27.03 – 03.04. ist für Ausdauersportler / Läufer geeignet. Wer teilnehmen will sollte in jedem Fall bereits vorher eine gute Ausdauer haben. Bei Teilnehmern unter 16 Jahre muss ein Erziehungsberechtigter mit dabei sein, da es keine Ganztagsbetreuung gibt.
Wird voraussichtlich noch kurzfristig abgesagt!

Ankündigung zur Abteilungsversammlung der Leichtathletikabteilung

Die Leichtathletikabteilung lädt alle Abteilungsmitglieder recht herzlich zur Abteilungsversammlung mit Neuwahlen ein.

Datum: Dienstag 20.04.2021 – Zeit: 20:00 Uhr

Ort: Graubündener Str. 100, 81475 München, Bezirkssportanlage

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

2. Bericht der Abteilungsleitung

3. Anträge

Anträge müssen spätestens 14 Tage vor der Versammlung (also bis 06.04.2021) bei der Abteilungsleitung als E-Mail oder in Schriftform eingegangen sein)

4. Aussprache

5. Beschlüsse

6. Bildung eines Wahlausschusses

7. Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten

Folgende Abteilungs-Funktionen sind zu wählen: Abteilungsleitung inkl. Stellvertretung, Jugendleitung, Sportwart, Delegierte (je 50 Stammitglieder ein/e Delegierte/r)

8. Verschiedenes (u. a. Veranstaltungen, Termine, etc.)

Bitte Vereinsausweis mitbringen.

**Stimmberechtigt sind alle Stammapteilungsmitglieder
Leichtathletik ab 16 Jahre.**

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen

Die Abteilungsleitung

Leichtathletik-Veranstaltungen im 2. Quartal 2021

Sofern die staatlichen / behördlichen Genehmigungen erteilt werden, sind folgende Veranstaltungen vorgesehen :

Sa/So 17. oder 18. April,

Kampfrichterkurs, München

Anmeldung an mifunke@t-online.de

Samstag, 24. Apr.

Frühjahrssportfest, MF-U16, MTV München Werdenfelsstr.70

Samstag, 1. Mai,

Krummes Ding MF-U16, Gilching

Sa-So, 1-2. Mai,

Mehrkampf-Förderwettkampf MF-U16, Oberschleißheim

Samstag, 8. Mai,

Wattersportfest, Regensburg

Sa-So, 8.-9. Mai,

Oberbayerische Blockmehrkampf U14/U16, Emmering

Donnerstag, 13. Mai,

Bayerische Langstaffel-Meisterschaft, Zirndorf

Samstag, 15. Mai,

Ludwig-Jall-Sportfest, Dantestadion

Sa-So, 15.-16. Mai,

Südbayerische Mehrkampfmeisterschaft, Pfaffenhofen

Samstag, 22. Mai,

Meeting MF-U16, Germering

Sa-So, 5.-6. Juni,

Deutsche Meisterschaft Männer/Frauen, Braunschweig

Mittwoch, 16. Juni,

offene Hochschulmeisterschaft MF-U18, ZHS München

Sa-So, 19.-20. Juni,

Laufnacht und Sparkassengala, Regensburg

Freitag, 25. Juni,

Meetin MF-U18, Ingolstadt

Reinhard Maier



Die Munich Animals bereiten sich auf den Neustart der 1. Powerchair-Hockey Bundesliga vor

Der Jahresausklang 2020 für die Munich Animals stand ganz im Zeichen des Aufbruchs: Wenngleich der Saisonstart der Bundesliga für das Frühjahr wegen der aktuell ungewissen Situation verschoben wurde, so wurden alle Maßnahmen in die Wege geleitet, damit die Bundesliga mit wegweisenden Neuerungen im Herbst 2021 wiederaufgenommen werden kann.

Das Powerchair-Hockey ist im Vergleich zu anderen Sportarten noch relativ jung. Dennoch hat sich das Reglement seit der Gründung in Deutschland im Jahr 1985 über die Jahre stark gewandelt, um den Sport für die verschiedenen Voraussetzungen der Athleten fair und kompetitiv zu gestalten. Auch in anderen Ländern war diese historische Veränderung zu beobachten, wodurch viele abweichende Regelungen ergaben. Damit der Sport auch international ausgeübt werden kann, wurde von der Dachorganisation IWAS - IPCH (International Wheelchair & Amputee Sports – Powerchair Hockey) das internationale

Reglement entwickelt. Dieses wird auch in der deutschen Bundesliga seit der Saison 2016 angewendet, bis auf eine Ausnahme: die Spielerklassifizierung.

Jeder Spieler erhält entsprechend seiner körperlichen Fähigkeiten eine Punktzahl, die zusammen mit den Mitspielern auf dem Feld eine Grenze nicht überschreiten darf. Für die kommende Saison wird nun auch die Spielerklassifizierung vom internationalen Regelwerk übernommen, sodass die deutsche Powerchair-Hockey Bundesliga vollständig kompatibel mit den ausübenden Nationen ist. Hierfür werden im Sommer – vor dem Ligastart im Herbst – Klassifizierungsturniere veranstaltet, bei denen alle Spieler entsprechend des neuen Reglements eingestuft werden. Unsere Spieler Stephan Mägele, Lucas Busel und Tim Treidy sind aufgrund ihrer Aktivität in der Deutschen Nationalmannschaft bereits klassifiziert. Bei dem verbleibenden Liga-Kader sind wir gespannt auf die neuen Klassifizierungspunkte!



Damit wir uns für den Saisonstart und die bevorstehenden Turniere gut vorbereiten können, freuen wir uns über eine großzügige Spende des Lions Club München Alt-Schwabing. Mit den Mitteln werden unsere Sportrollstühle gewartet und aufbereitet.

Als Ersatz für die traditionelle Weihnachtsfeier zum Jahresausklang haben wir uns in kleiner weihnachtlicher Runde per Video verabredet, um gemeinsam auf ein nicht nur für den Sport sehr herausforderndes Jahr zurückzublicken. Für uns ist klar: Das Jahr 2021 wird nochmal einiges an Herzblut und Anstrengungen erfordern, was ab der zweiten Jahreshälfte endlich die Rückkehr unseres geliebten Sports bringen wird! In diesem Sinne: Animals – Pack ma's!

Josef Fleischmann





Interview mit Abteilungsleiter Klaus Wackerbarth

Die Vereinswelt steht still. Training, geschweige denn Wettkämpfe, sind nicht möglich. Aus sportlicher Sicht gibt es daher leider nichts zu berichten. Für Gespräche ist momentan aber umso mehr Zeit. Klaus Wackerbarth, Leiter der Abteilung Rock'n'Roll, erzählt...

Wie bist du zum Rock'n'Roll gekommen?

K.W.: „Das ist eine lustige Geschichte: Meine Schwester und ich erlebten einen Auftritt im Schwimmbad. Daraufhin wollte sie unbedingt Rock'n'Roll tanzen. Damals wurden aber ausschließlich Paare aufgenommen. Nachdem meine Schwester vergeblich nach einem Partner gesucht hatte, sollte ich ‚herhalten‘, wozu ich aber überhaupt keine Lust hatte. Meine Mutter stellte mich dann vor die Wahl: Entweder lerne ich mit meiner Schwester Rock'n'Roll oder ich nehme an dem Kinderchor teil, den meine Mutter leitete. Bei diesen beiden Optionen war meine Entscheidung schnell gefallen...“

Wie lange und intensiv war deine aktive Zeit?



K.W.: „Anfangen habe ich mit acht Jahren. Mein letztes Turnier habe ich mit 23 getanzt. Ins Rock'n'Roll-Training ging es immer dreimal wöchentlich. Zusätzlich habe ich auch eine Zeit lang zweimal die Woche Tae-Kwon-Do gemacht. Damals hieß es für mich also fünfmal wöchentlich Training.“

Was magst du an der akrobatischen Tanzsportart besonders?

K.W.: „Vor allem die Vielfältigkeit der Sportart gefällt mir. Sie hat so viele verschiedene Facetten. Außerdem mag ich die ‚Community‘ besonders. Egal wem man aus welchem Verein auch immer begegnet, alle sind irgendwie vom gleichen ‚Schlag‘.“

Seit wann bist du Abteilungsleiter?

K.W.: „Von 2008 bis 2011 war ich Stellvertretender Abteilungsleiter. Anschließend wurde ich dann Abteilungsleiter.“

Was gefällt dir an deinen Aufgaben als Abteilungsleiter und Trainer besonders?

K.W.: „Ich habe schon immer gerne anderen geholfen und mein Wissen weitergegeben. Die schönsten Momente eines Trainers sind, wenn man mit seinen Schützlingen auf ein Turnier fährt und am Ende alle zeigen konnten, worauf man hingearbeitet hat. Für mich ist dann auch nicht die Platzierung entscheidend, sondern ob das Paar und ich mit der gezeigten Leistung zufrieden sind.“

Text Carolin Leuschner



Orthopädische Privatpraxis Dr. med. Tim Pietruska

Facharzt für Orthopädie
Akupunktur
Chirotherapie
Privatpatienten • Selbstzahler

Laubenweg 1
82061 Neuried
Tel: 089/ 72 48 17 50
Fax: 089/ 72 48 17 99

info@orthopaedie-neuried.de
www.orthopaedie-neuried.de



Online-
Terminvergabe





Kampfsportler bieten Onlinetraining an

Eine alte Verwünschungsformel lautet: „Mögest Du in interessanten Zeiten leben!“ Eine wie arge Verwünschung das ist, erleben wir seit nun mittlerweile einem Jahr hautnah: die im gemeinschaftlichen Training gewachsenen sozialen Bindungen vermissen alle Breitensportler schmerzlich, nicht zuletzt auch die Trainer. Umso wichtiger ist es, dass wir den Kontakt zueinander so weit wie möglich aufrechterhalten.

Die durch die Pandemie notwendig gewordenen Einschränkungen sind für uns Kampfsportler natürlich extrem. Sowohl das Taekwondo- als auch das Aikido-Training bestehen ganz wesentlich aus Partnerübungen, und die sind unter Bedingungen der Kontaktsperre nun einmal schwer zu haben. Dennoch, sowohl die Taekwondo-Sportler als auch die Aikidoka wollen sich ja in ihren Disziplinen weiter verbessern, die Trainer wollen, dass ihre Schüler auch in diesen Zeiten die Möglichkeit haben weiter Fortschritte zu machen. Daher sind beide Disziplinen unabhängig voneinander auf ähnliche Lösungen gekommen: Glücklicherweise haben wir, da wir ja im 21. Jahrhundert leben, die Möglichkeit über Videokonferenzen in Kontakt zu bleiben. Daher nun die – immerhin auch noch vorhandenen – guten Nachrichten.

Taekwondo

Der langjährige Initiator und Leiter des Trainings, Großmeister Peter Bauer, 6. Dan Taekwondo DTU / Kukkiwon, ist aufgrund seines langjährigen Einsatzes von der Stadt München für seine ehrenamtliche Tätigkeit geehrt worden. Er hat im letzten Jahr beschlossen, die Leitung der Abteilung Taekwondo/Aikido gegen Ende des Jahres abzugeben. Die für den Dezember anberaumte Wahl seines Nachfolgers konnte aus den bekannten Gründen nicht stattfinden. Daher ist Meister Peter Bauer, entgegen seinen ursprünglichen Plänen,

nach wie vor Abteilungsleiter und füllt diese Funktion weiter mit dem selben Engagement aus, mit dem er diese Abteilung seinerzeit gegründet und geleitet hat. Von allen Mitgliedern der Abteilung ein herzliches Dankeschön dafür.

Nach längerer Unterbrechung gibt es nun die Möglichkeit des Online Trainings. Zu diesem Zweck sind die Taekwondo-Abteilungen des SSV Dachau

für die Dauer der Pandemie zu kooperieren. Im Frühjahr und im Sommer konnte man unter freiem Himmel und ohne Kontakt trainieren, dabei war es eine sehr interessante Erfahrung, die Bewegungen nicht auf dem völlig planen Grund einer Sporthalle auszuführen, sondern auf natürlichem Boden. Ein Rasen sieht oft auf den ersten Blick vollkommen eben aus, hat aber lauter kleine Unebenheiten, was die gewohnten Schrittfolgen zunächst schwieriger machte: ein interessanter Lerneffekt unter natürlichen Bedingungen.

Seit Dezember bieten Trainer beider TSVs gemeinsam Onlinetraining an. Von der Unterhachinger Abteilung leiten das Training Norbert Frank, 5. Dan, am Montag und Klaudia Frank, 3. Dan, am Freitag. Felix Bronner, 5. Dan, vom TSV Forstenried, leitet das Training am Donnerstag. Jedes Training dauert eine Stunde, von 19h bis 20h. Vereinbarungsgemäß können alle Aikidoka beider Vereine an allen Terminen teilnehmen. Wer Interesse hat, kann bei der Geschäftsstelle (74 50 24 52) die Telefonnummer von Felix Bronner erfragen.

Wichtig: sowohl für das Taekwondo als auch das Aikido online Training gilt: wenn Kinder und Jugendliche daran teilnehmen möchten, ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten aus datenschutzrechtlichen Gründen erforderlich.

All das sind natürlich Notlösungen und können das gemeinsame Training und auch den menschlichen Kontakt nicht ersetzen. Es ist aber das Beste, was derzeit möglich ist. In diesem Sinne trainieren wir die nächste Zeit online miteinander und richten unseren Blick in die Zukunft. So hart die jetzige Zeit auch ist, am Ende dieses Jahres wird sie hoffentlich Geschichte sein und wir werden wieder mit Freude unsere Sportarten gemeinsam ausüben können.



und des TSV Forstenried eine Kooperation eingegangen. Dort leitet das Training Großmeister Sandi Bilas 7. Dan DTU / Kukkiwon. Wer daran teilnehmen möchte kann über die Geschäftsstelle des TSV die Telefonnummer von Meister Peter Bauer erfragen, der dann den Onlinekontakt zum SSV Dachau herstellt.

Aikido

Nachdem die ersten Lockerungen nach dem ersten Shutdown im vergangenen Jahr eingeführt wurden, haben die Aikidoka des TSV Unterhaching und des TSV Forstenried ebenfalls beschlossen,



Tanzen ist gesund und eine Art Gehirnjogging

Seit mittlerweile einem Jahr bestimmt Corona unser Leben – so auch das Vereinsleben. Die Pandemie verhindert, dass wir gemeinsam in der Turnhalle trainieren können und uns zu einem geselligen Tanz-Abend im Bürgersaal treffen.

Im Februar 2020 waren wir das letzte Mal zu einem „normalen“ Tanzabend im Bürgersaal zum Thema Fasching. Ende September hatten wir unseren Auftakt zur neuen Tanzsaison unter Corona-Bedingungen. Und im Oktober 2020 hatten wir das letzte Mal die Gelegenheit, Training unter starken Einschränkungen in der Turnhalle wahrzunehmen. Dank Stefani und Robin gibt es aktuell die Möglichkeit, 2x/Woche per zoom ein bisschen in Bewegung zu bleiben und das Tanzen nicht ganz zu vergessen. Aber dennoch ist das gemeinsame Tanzen mit Trainer in der Turnhalle nicht wirklich zu ersetzen. Es fehlt der persönliche Kontakt zu den Mittänzern und den liebgewonnenen Trainer*innen. Außerdem hat nicht jeder die technischen Voraussetzungen, die es für ein zoom-Training braucht oder nicht genügend Platz in seiner Wohnung, um ausschweifende Tanzfiguren zu üben. Wir hoffen, dass bald wieder etwas mehr geht, denn Tanzen ist neben dem Spaß an der gemeinsamen Bewegung auch sehr gesund für Körper, Geist und Seele.

Gesund, weil...

Für den Körper: Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich regelmäßiges Tanzen positiv auf die körperliche Gesundheit des Menschen auswirkt. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die Bewegung und den dadurch angekurbelten Puls geschützt, gestärkt und in Schwung gebracht. Das vegetative Nervensystem, das alle Körperfunktionen wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel steuert, wird positiv beeinflusst und gekräftigt. Der Blutdruck kann gesenkt werden. Nebenbei werden beim Tanzen Kalorien verbrannt, somit kann es sich positiv auf das Körpergewicht auswirken.

Tanzen ist ein Sport, der Medizin für den kompletten Bewegungsapparat des Menschen darstellt, die Ausdauer fördert, die Körperhaltung verbessert und Gelenke jung hält. Durch die Beanspruchung der Muskeln besonders an Rücken, Schulter, Beinen und Po und den dazugehörigen Sehnen und Knochen werden diese gestärkt und somit die Beweglichkeit unterstützt und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Dadurch sinkt das Osteoporose-Risiko und die Muskulatur wird gelockert. Dadurch können Verspannungen vorgebeugt und gelöst werden. Durch die positive Auswirkung auf den Bewegungsapparat wird Tanzen auch als Therapie, z.B. für Parkinson-Patienten, eingesetzt.



Für den Geist: Weiterhin hält Tanzen auch nachweislich das Gehirn fit. Bewegung regt das Gehirn zu maximaler Leistung an. Durch Tanzen werden die motorischen Gehirnregionen angeregt und die Region, die für Orientierung, Koordination und räumliches Denken wichtig ist, angesprochen. Die Wissenschaftler sprechen hier vom sogenannten Bewegungssinn. Notwendig für die Verbindung von Bewegung und Rhythmus der Tanzmusik ist neben Hören,

Sehen und Körperwahrnehmung auch das System im Innenohr und das Kleinhirn, die für den Gleichgewichtssinn zuständig sind. Auch andere Hirnfunktionen, die für die geistigen Leistungen wie Gedächtnis, Sprache und Lernen zuständig sind, sind eng mit dem Bewegungssinn verknüpft und werden durch das Tanzen ebenfalls angeregt und geschult. Durch die Gedächtnisleistung beim Tanzen können neue Nervenzellen im Gehirn bis ins hohe Alter gebildet werden. Regelmäßiges Tanzen senkt somit die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz und Alzheimer zu erkranken, um 76%. Damit beugt die rhythmische Bewegung dem Verlust von Synapsenverbindungen deutlich besser vor als Lesen (35 Prozent) und Kreuzworträtseln (47 Prozent).

Für die Seele: Als drittes stellt Tanzen einen gesundheitlichen Aspekt für die Seele dar. Musik löst Emotionen aus und beeinflusst dabei die Stimmung, aktiviert das Sprachzentrum, erhöht den Herzschlag und regelt den Atemrhythmus. Neben Geselligkeit, sozialen Fähigkeiten im Miteinander und Spaß an der Bewegung werden auch Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt durch den Erfolg, den man beim Erlernen und Üben neuer Tanzschritte und Einhalten der richtigen Schrittfolge hat. Weiterhin wird der Cortisolspiegel im Blut gesenkt, der für Stress verantwortlich ist. Somit kann durch Tanzen und Bewegung Stress reduziert, vorgebeugt und abgebaut werden. Es wirkt entspannend und macht zudem noch glücklich. Denn auch Serotonin, Dopamin und Endorphine werden im Körper freigesetzt, die als Glückshormone bezeichnet werden. Somit ist Tanzen auch Therapie für die Seele.

Tanzen zählt zu den Sportarten, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden können. Man bestimmt/dosiert selbst die Höhe der Belastung durch das Auswählen von Häufigkeit des Tanztrainings und Intensität bzw. Art des Tanzens. Die Verletzungsgefahr beim Tanzen ist gering. Tanzen ist somit auch für Senio-



ren geeignet. Dieses Ganzkörper-Workout braucht nicht viel an Ausrüstung. Lediglich gute Tanzschuhe sind wichtig und Kleidung, in der man sich wohl fühlt.

Gehirnjogging, weil...

Das alles entgeht uns durch den Ausfall des Tanztrainings. Doch es gibt einen Aspekt, der auch in tanzfreien Zeiten zumindest das Gehirn schult und zudem auch noch Spaß bringen kann. Neben den vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen für Körper und Geist haben Wissenschaftler auch festgestellt, dass Tanzen die Fähigkeit zum Nachahmen trainiert. Dabei muss man gar nicht unbedingt aktiv selbst tanzen. Zum einen fanden Forscher heraus, dass, wenn man sich auch nur vorstellt, z. B. Walzer zu tanzen, das Gehirn in den gleichen Regionen arbeitet, als wenn man tatsächlich Walzer tanzt. Studien haben

zum anderen gezeigt, dass das Hören von rhythmischer Musik Menschen dazu bringt, mitzuklatschen, zu schnipsen oder mit Kopf oder Fuß zu wippen. Voraussetzung dafür ist, dass das Gehirn Rhythmen erkennt, vergleicht und in Beziehung zu gespeichertem Wissen setzt. Je bekannter ein Rhythmus ist, desto stärker werden diese Bewegungsmuster provoziert. Auch diese kleinen Bewegungen zu Musik beschleunigen das Gehirn zu der oben beschriebenen Leistung.

(Quelle: Internetbeiträge auf den Seiten von „Besser gesund leben“, „Medizin populär“, „netdoktor“ und „wissen-schaft.de“)

Also vielleicht habt Ihr Lust, in der trainingsfreien Zeit etwas Gehirnjogging zu betreiben!? Wenn schon körperlich nicht so viel geht durch Platzmangel und fehlendes Tanztraining, könnt Ihr

zumindest Euer Gehirn fit halten: Hört Musik, schult Euer Rhythmusgefühl und schaut Euch Tanzen an, um das Tanzen nicht ganz zu vergessen und in Gedanken nachzuahmen. Möglichkeiten zum Anschauen bieten vielseitige Tanzvideos (auch von Stefi und Robin) bei youtube oder vielleicht die demnächst wieder stattfindende Tanzshow im TV. Oder Ihr schaltet das zoom-Training an und könnt Stefi und Robin live beim Tanzen zusehen und werdet animiert, auch mitzumachen.

Aktuelle Infos, Termine, Änderungen, etc. und besonders die Meldung, ab wann Training wieder in der Turnhalle stattfindet, bekommt Ihr per Mail mitgeteilt oder findet Ihr immer auf der Homepage

www.tsv-forstenried.de/tanzsport.

Sonja Prange

**Geld
zurück
ist
einfach.**



 paycentive

München-Vorteil

Bei regionalen Partnern mit Sparkassen-Card (Debitkarte) zahlen und Geld zurückerhalten.

muenchen-vorteil.de



Stadtsparkasse
München

Die Bank unserer Stadt.



Auch in schwierigen Zeiten planen wir für unser Publikum

Liebe Leserinnen und Leser, wir denken positiv und lassen uns unsere Spielfreude nicht nehmen. Unser Ziel ist es, Ihnen dieses Jahr wieder Freude und Kurzweil für einige Stunden zu bereiten. Dies wird aber erst im Herbst 2021 stattfinden und wir hoffen, bis dahin zu einem weitgehend normalen Spielbetrieb zurückkehren zu können.

Also wird es leider nichts mit unserer Sketchbox im Mai 2021 – die Sicherheit geht vor!

Viele unserer Mitglieder haben sich ebenfalls Gedanken gemacht und größtenteils ihre Bereitschaft für die Herbstsaison zugesagt. In der Zwischenzeit halten wir mit Mails, Team-Sitzungen und Stammtischen regen Kontakt.

Aber auch die Theaterabteilung ist in ständigem Wandel und will attraktiv für die Mitglieder und das Publikum bleiben. Dies bedeutet Wachstum und Veränderung.

Hat es vor 40 Jahren genügt, dass in einer Laienbühne ein Regisseur mit einfachen Mitteln ein Stück zur Aufführung brachte, ist die Erwartungshaltung des Publikums in den letzten Jahrzehnten gestiegen und die Stücke wurden auch sehr viel anspruchsvoller. Sei es die Ausbildung, die Technik, die Effekte oder Ausstattung – alles sollte dem Stück ebenbürtig sein.

Deshalb möchten wir hier einige offene Positionen, auch als Ersatz/Zweitbelegung zeigen:

1. Junge aber auch gestandene Frauen und Männer, die sich vorstellen können, mal auf der Bühne zu spielen oder bereits gespielt haben – wir bil-



den aus und begleiten auch Unerfahrene zur Bühnenreife. ()

2. Souffleuse/Souffleur – die Stütze und Sicherheit der Spielerinnen und Spieler, sie unterstützen auch die Regie bei den Proben.



3. Licht, Ton und Spezialeffekte - dank Computerunterstützung ist vieles einfacher als früher. Wer ist technikaffin und sorgt bei den Aufführungen für das Salz in der Suppe?



4. Unterstützung des Kartenvorverkaufs über Mail und Telefon sowie

Planung der Sitzverteilung. Unterstützung der Abendkasse.

5. Ergänzung bei der Zusammenstellung der Kostüme, Hilfe bei Maske und Frisuren. (Vorschläge: (kl)eine Herausforderungen, z.B. vorher/nachher, Verletzungen)



6. Hilfe bei der Pressearbeit – Verfassung von Artikeln, Gestaltung der Plakate, Programme und Eintrittskarten.

Wenn Sie Interesse haben, bei uns mitzumachen, oder jemand aus Ihrem Bekannten- und Freundeskreis, bitte gerne Kontakt aufnehmen über den Abteilungsleiter Dieter Brandl, Mail: ddbrandl@aol.com, Mobil: 0172 8901199.

Wir freuen uns auf jede Meldung. Also, traut Euch.

Dieter Brandl

Rückrunde Saison 2020/21

In der Hoffnung, dass bald wieder Punktspiele ausgetragen werden können, haben wir zur Vorbereitung der Rückrunde der Saison 2020/21 die Ranglisten unserer sechs Tischtennis-mannschaften und zwei Jugendmannschaften beim Bezirk Oberbayern-Mitte eingereicht, die am 28.12.2020 – wie von uns beantragt – genehmigt worden sind. Es ist vom Verband vorgesehen, dass in dieser Saison lediglich eine Einfachrunde gespielt und in der Rückrunde lediglich die offenen Spiele aus der Vorrunde ausgetragen werden.

Für unsere 1. Mannschaft, die in der Bezirksoberliga gemeldet ist, bedeutet dies, dass noch sechs Punktspiele ausgetragen werden sollen. Unsere 6. Mannschaft, die in der Bezirksklasse D gemeldet ist, wird noch fünf Punktspiele in der Rückrunde bestreiten, sofern von der Landesregierung die Indoorsportarten wieder erlaubt werden. Unsere 4. Mannschaft hat noch lediglich zwei und unsere 3. Mannschaft noch drei Punktspiele auszutragen. Die in

den Spielplänen für Januar und Februar angesetzten Punktspiele unserer Mannschaften sollten auf März bzw. April verschoben werden. Hierbei war lt. Mitteilung vom 15.12.2020 von einem Punktspielbeginn frühestens zum 1.3.2021 und einem Trainingsbeginn 15.2.2021 ausgegangen worden. Für unsere Jugendmannschaften wurde bislang noch keine Regelung der Durchführung des Punktspielbetriebs getroffen und es sind auch noch keine Spielpläne festgelegt worden.

Nach der derzeitigen Entwicklung und den veröffentlichten Infektionszahlen ist zu befürchten, dass der Punktspielbetrieb in den April bzw. Mai 2021 verschoben wird. Wir, die Tischtennisabteilung des TSV Forstenried e. V., sind auf alles vorbereitet und werden flexibel reagieren, wenn wieder Tischtennisstraining und Punktspielbetrieb möglich sind.

Als Abteilungsleiter möchte ich mich hiermit bei unseren aktiven und passi-

ven – insbesondere den ehrenamtlichen – Mitgliedern herzlich bedanken, die bislang geduldig auf die Öffnung der von uns genutzten Sporthalle im Thomas-Mann-Gymnasium warten und uns weiterhin unterstützen.

Wir hoffen alle darauf, dass wir – wie vom Bezirk vorgesehen – die Rückrunde noch austragen können. Dieses umso mehr, da wir in 2021 unser 70-jähriges Abteilungsjubiläum haben. Ob wir dieses – wie angedacht – mit unserer Vereinsmeisterschaft und Abteilungsversammlung verbinden können, bleibt abzuwarten und hängt von der Entwicklung der Coronapandemie ab. Selbstverständlich sehnen wir uns alle nach einer guten Stimmung wie z.B. auf dem Foto der Weihnachtsmeisterschaft.

Ich wünsche allen unseren Mitgliedern sowie deren Familienangehörigen, dass sie diese Pandemie gut überstehen und gesund bleiben.

Fred Hausmann





Gesucht: Mitspielerin

Nix ist erlaubt, aber auch gar nix, was Volleyballer wirklich mögen. Kein Match, kein Freundschaftsspiel, kein Training. Virtuelles Schinden steht zwar bei den Volleyball-Damen auf dem wöchentlichen Stundenplan; trotzdem vermissen sie ihre Mitspielerinnen (und natürlich den Trainer).

Da hilft in der Verzweiflung eine selbstgebastelte Zuspielerin, Mittelblockerin, Außenangreiferin, Libera oder Diagonalangreiferin. Und so gehts: Man nehme das gewonnene Mannschaftstrikot, gebe ihm mit dem passenden Nach-Training-Getränk ein wenig Volumen und schon ist die Motivation für das digitale Training da!

Im Lockdown liegt das Gute oft so nah. So ist das Beachfeld am Fürstenrieder Schloss ein wahrer Sehnsuchtsort. Nur schwer konnten sich die Hobbyvolleyballer bremsen, im leichten Schnee ein wenig zu ballern. Aber man hält sich an die Regeln und so bleibt nur der Traum von besseren Zeiten.



Therapiezentrum Neuried

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

Praxis für Physiotherapie Christian Arndt + Ingo Braun
Laubenweg 1 · 82061 Neuried · Tel. 0 89/7 45 97 42 · Fax 0 89/7 45 97 11

Forsty Ferien

gemeinsam Freizeit gestalten



sei Teil der Gemeinschaft
probiere neue Sportarten aus
finde neue Freunde
hab' Spaß mit Deinen Freunden



Termine - Sommerferien

Woche 1: 09.08. - 13.08.2021

Woche 2: 16.08. - 20.08.2021

Forsty Ferien - Das Ferienprogramm des TSV Forsternried

Endlich ist es wieder so weit: Im Sommer 2021 bieten wir für Euch unser beliebtes Ferienprogramm an. Für jeweils eine Woche ist eine **ganztägige Betreuung** in der Zeit von 8:00 bis 16:00 Uhr inklusive Mittagessen buchbar.

Kinder und Jugendliche von **5 - 12 Jahren** dürfen an unserem sportartübergreifenden Angebot teilnehmen. In altersgerechten Gruppen unter professioneller Anleitung finden Workshops aus den Bereichen Sport, Tanz und kreatives Gestalten statt. Im Wechsel mit Ruhepausen und Freispielphasen kann auch für unsere jüngsten Kinder der Tag kaum lang genug sein. In unserem Ferienprogramm spielen und toben wir viel an der frischen Luft, sind jedoch durch unsere Sporträume und die vereinseigene Tennishalle auch wetterunabhängig.

Wir wollen mit Euch **gemeinsam Freizeit gestalten** und freuen uns auf tolle Ferien!

Achtung: begrenzte Anzahl an Plätzen aufgrund von Hygieneauflagen

alle Infos unter www.tsv-forsternried.de



© TSV Forsternried

Fotos für die
Vereinszeitung
bitte nicht
vergessen!



Bilder als JPG oder TIFF,
am besten immer als
unbearbeitete Originaldatei.
Keine Einbindung in Word!

16 Abteilungen,
und jede Menge Spaß!



TRATTORIA

TUTTOBENE

STEINOFENPIZZA

**BISTRO • CAFE • BAR
MIT SONNENTERRASSE**

Öffnungszeiten: Di - Fr 15:00 - 23:00 Uhr
Sa - So 11:30 - 23:00 Uhr · Montag Ruhetag
Durchgehend warme Küche bis 22.00 Uhr

Graubündener Straße
auf der Sportanlage des TSV Forstenried
Telefon 089 / 96 99 38 00

Alle Gerichte auch zum Mitnehmen!



Inhaber Giuseppe Lenti



Bitte unterstützt uns. Vielen Dank.

Griechische Spezialitäten in der Tennisgaststätte.
Wirt und Chefkoch **Hristos Tsiaturas**
freut sich auf Ihren Besuch!



Öffnungszeiten: Mo - So 9.00 - 23.00 Uhr

Forst-Kasten-Allee 120 • 81475 München
Tel. 089 / 72 48 37 46 oder 75 07 91 50

Alle Gerichte auch zum Mitnehmen!