TSV FORSTENRIED Magazin

AUSGABE 2/2023

Es bleibt spannend bei den Munich Animals

DARTS
Nachwuchsarbeit – ein absolutes Muss

HANDBALL
Herren in die Bezirksoberliga aufgestiegen

52. Jahrgang

www.tsv-forstenried.de

INHALT

8 BASKETBALL
Unregelmäßige Trainingsbeteiligung, immer wieder mit nur sieben einsatzfähigen Spielerinnen zum Ligaspiel, Weggang der Co-Trainerin zum Jahreswechsel, trotzdem Aufstieg in die Damen-Bezirksliga

32 ROCK'N'ROLL
Zwei Podestplätze für unsere Rock'n'Roller bei den Süddeutschen Meisterscaften in Worms!

PRÄSIDIUM/GESCHÄFTSFÜHRUNG
3 Editorial
4 Geschäftsstelle / Termine

BASKETBALL
7 Klein, aber oho

BERG- UND SKISPORT
11 Wanderer leben tatsächlich länger
11 Radtourensaison begann erst im Mai

DARTS
14 TSV-Darter fördern den süddeutschen Nachwuchs

FUSSBALL
15 SAT1-Fernsehteam zu Besuch

GEWICHTHEBER
19 TSV Forstenried Meister der Bezirksliga Oberbayern

HANDBALL
21 Trainingslager in Mühldorf

LEICHTATHLETIK
27 Cross-Läufer erfolgreich bei der Bayerischen Meisterschaft

POWERCHAIR-HOCKEY
33 Die Munich Animals sorgen weiterhin für Spannung

ROCK'N'ROLL
34 Nachwuchs für Schülerklasse gesucht

AIKIDO / TAEKWONDO
36 Wettkampf im Aikido? Gürtelprüfungen im Taekwondo

Für das Forsty-Sommerferien-Camp haben wir noch freie Plätze!

TANZSPORT
38 Weltag des Tanzes

TENNIS
40 Saisoneröffnung mit großer Beteiligung

THEATER
42 Frühjahrsaufführung leider verschoben

TISCHTENNIS
43 Zufriedenstellendes Saisonergebnis

TURNEN/GYMNASTIK
47 Erster Auftritt der Forsty Diamonds Kusprogramm u. Sportangebot

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2023 ist der 28. Juli 2023

Impressum

TSV-Magazin 2/2023
Vereinszeitung des TSV Forstenried
52. 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 u. Mittwoch: 10.00 - 13.00 Uhr
Dienstag u. Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Geschäftsführung:
Peter Simon
Tel. (089) 74 50 24 54

Redaktion:
Daniela Kunath

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.

Gestaltung:
Hartmut Baier

Gesamtherstellung:
Ortmaier Druck GmbH

Titelbild:
Abteilung Powerchair-Hockey

Dr. Peter Sopp
Präsident

Vereinsleben ohne künstliche Intelligenz

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

nachdem die ganze Welt von ChatGPT redet, habe ich einmal versucht, das Programm das Vorwort schreiben zu lassen. Herausgekommen ist ein Vorwort, das eigentlich alle Elemente eines üblichen Vorworts enthält. Warum nicht gleich die Leitung des Vereins einer KI überlassen? Dann müssten wir nicht immer wieder nach Menschen suchen, die sich für den Verein in der einen oder anderen Funktion engagieren, und könnten einfach unseren Interessen nachgehen ...

Wir sind zum Glück noch nicht so weit, sondern gestalten unseren Verein selbst – das macht Spaß, gibt Selbstbestätigung und man lernt viele ganz unterschiedliche Menschen (nicht nur virtuell) kennen. Daher mein Dank und meinen Glückwunsch an alle in den letzten Monaten neu oder wieder gewählten Abteilungsleiter und -leiterinnen: Ja, manchmal wird es nerven und stressen – aber die Bekanntschaften, die Erfahrungen im Umgang mit ganz unterschiedlichen Menschen machen eben auch viel Spaß und bereichern das Leben.

Und es gibt einen weiteren Vorteil des Engagements im Verein: Eine Kollegin im Bezirksausschuss hat mich erst wieder darauf hingewiesen, dass mittlerweile „Einsamkeit" als eine der großen Herausforderungen im Gesundheitsbereich zählt. „Vereinsmeierei" kann nerven, vor allem wenn man jünger ist, aber spätestens im Alter sind die Freundschaften und Bekanntschaften unschätzbar. Für die Zufriedenheit sind soziale Beziehungen mit der wichtigste Faktor! Und in einem Breitensportverein wie dem TSV trifft man auch mal Menschen außerhalb der eigenen „Blase" und blickt über den eigenen Tellerrand hinaus.

Aber jetzt ein Blick nach vorne: Am 15. - 21. Juni sind die Stadtteilwochen Fürstenried, Forstenried und Solln. Die offiziellen Veranstaltungen finden in der Wiese an der Herterichstraße neben dem Gelände des TSV Solln statt. Wir werden uns dort am Wochenende („Tag der Vereine") mit einem Stand präsentieren und drei Veranstaltungen während dieser Tage am Gelände durchführen. Zusätzlich bieten Abteilungen auch offene Schnupperstunden an. Termine und Örtlichkeiten sind im Heft aufgeführt, wir werden auch einen Flyer mit den Terminen und Örtlichkeiten verteilen. Also ruhig eine Bekannte oder einen Bekannten mitbringen! Wir freuen uns.

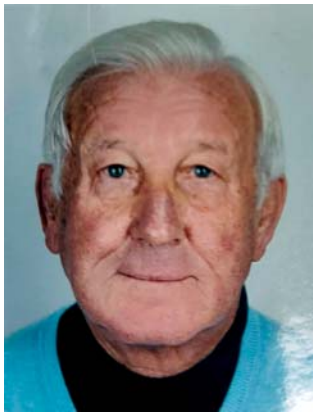
Und natürlich, das hat ChatGPT sehr schön formuliert, weise ich auf die Berichte der Abteilungen im Heft hin: Sie zeigen die Vielfalt der Aktivitäten in den Abteilungen. Lesen Sie ruhig auch mal den Bericht einer anderen Abteilung und merken sich die Termine für die Sommerfeste vor.

In diesem Sinne freue ich mich auf den Sommer mit euch und Ihnen, viel Spaß und Freude auf den Tennisplätzen, der Bezirkssportanlage, in den Hallen, in unseren Gaststätten und vor allem wieder bei den Sommerfesten und -veranstaltungen.

Viel Spaß beim Schmökern und Blättern in einer ganz konventionellen Zeitschrift, die ohne Ladekabel auskommt und biergartengeeignet ist!

Mit sportlichen Grüßen

Peter Sopp

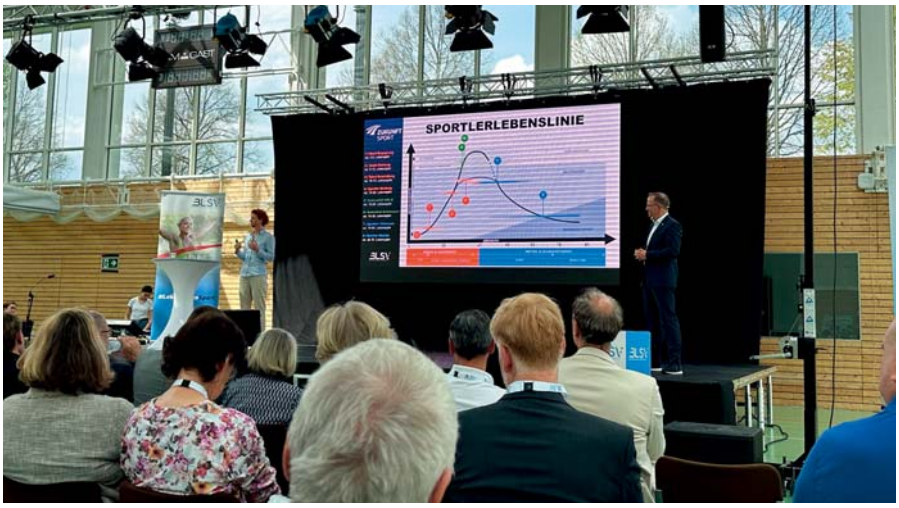


Wir trauern um unser langjähriges Mitglied **Wolfram Haase**, der 1934 geboren wurde und am 27. Januar 2023 verstorben ist.
Er war einer der ersten bei der Gründung der Tennisabteilung des TSV Forstenried. Am 1. Januar 1968 ist er dem Verein beigetreten und war sowohl beim Bau der alten drei Plätze als auch der neuen neun Plätze verantwortlich, zudem war er beim Bau des Tennis Clubhauses sehr aktiv.
Sportlich hat er in der damals sehr erfolgreichen Seniorenmannschaft ausgeholfen. Später wurde ihm das Amt des Abteilungsleiters angetragen. Als dieser war er zwölf Jahre tätig und speziell für die alten und neuen Tennisplätze verantwortlich. Das benötigte viel Zeit, die er gerne aufbrachte. Seine ihm übertragenen Tätigkeiten erledigte er immer voller Liebe.
Nachdem er sein Amt niederlegte, organisierte er schöne Fahrradtouren für „seine" Tennisspieler.
Wir werden Wolfram Haase immer in guter Erinnerung behalten.

Aus der Geschäftsstelle

Mit dieser Rubrik wollen wir euch, liebe Mitglieder, in regelmäßigen Abständen über die Arbeit in der Geschäftsstelle informieren.

Anfangen wollen wir die Reihe mit einem kurzen Bericht über den BLSV Kongress „Zukunft Sport", der dieses Jahr zum zweiten Mal in der Sportschule Oberhaching ausgerichtet wurde. Ziel des Kongresses ist es, den Blick für die Zukunft des organisierten Sports zu werfen. Auf der Agenda standen unter anderem die Themen Nachhaltigkeit, Digitalisierung im Sport sowie die zukünftige Entwicklung des Sports in den Sportvereinen.



In einem ersten Vortrag stellte der Präsident des BLSV, Jörg Ammon, sowie die Geschäftsführerin, Dr. Susanne Burger, die aktuelle Entwicklung der Vereine im BLSV vor. Erfreulicherweise verzeichnen wir in der Summe ein Wachstum an Mitgliedszahlen in den Vereinen. An der Verteilung der Altersstruktur ist aber auch klar zu erkennen, dass vor allem die „Mittelschicht", von 25 – 60 Jahre, in den Vereinen unterrepräsentiert ist. Alles in Allem haben sich aber die Zahlen nach Corona wieder gut stabilisiert und wir sind auf einem guten Weg.

Im Anschluss stellte die NFL ihr Konzept „Flag Football" vor. Eine kontaktlose Version des American Football. Ein interessantes Konzept, wobei sich zeigen wird, wie dieses Konzept angenommen wird. In den beiden letzten Vorträgen ging es um das Thema „Nachhaltigkeit" sowie „Digitalisierung".

Die Nachhaltigkeit wird auch uns als Verein in Zukunft immer mehr beschäftigen. Sei es in der Form, dass wir immer mehr Prozesse auf

elektronische Medien umstellen, oder durch den Einsatz von energiesparender LED-Beleuchtung sowie der Nutzung von PV-Anlagen zur Generierung von nachhaltiger Energie. Auch wir befassen uns verstärkt mit dem Thema „Nachhaltigkeit". Hier wird es in Zukunft einige interessante Projekte im TSV Forstenried geben.

Den Abschluss machte das Thema „Digitalisierung". Auch hier sind wir als Verein immer mehr gefordert, die Brücke von der analogen zur digitalen Welt zu spannen. Vor allem die sog. „Generation Alpha" (Jahrgänge 2010 – 2024) „lebt" verstärkt in der digitalen Welt und ist oft nur mehr über die neuen digitalen Medien „ansprechbar". Diesen Spagat zwischen der digitalen und der analogen Welt zu schaffen wird auch für uns als Verein eine Herausforderung werden.

Am Samstag ging es weiter mit themenbezogenen Workshops, die die oben genannten Gebiete etwas tiefergehend behandelten. In kleinen Teams konnte man sich intensiver austauschen, was auch rege genutzt wurde.

Alles in Allem waren es zwei sehr interessante Tage, mit teilweisen neuem Input und einem sehr konstruktiven Austausch zwischen den Vereinen.

Peter Simon

Aktionen im Rahmen der Stadtteilwoche 15.06. - 21.06.2023

Abteilung
Rock´n Roll & Tanzsport
Sonntag, 18.06.2023
14:20 Uhr
Show-Auftritt
Festzelt

Abteilung Tanzsport
Mittwoch, 14.06.2023
ab 19:00 Uhr
Schnuppertraining Fortgeschrittene
Walliser Turnhalle 2,
Walliser Str. 5, Fürstenried-West

Abteilung Turnen & Gymnastik
Freitag, 16.06.2023
17:00 – 17:30 Uhr
Freiluft Gymnastik
Wiese auf dem Festplatz
(Herterichstraße)

Abteilung Aikido/Taekwondo
Samstag, 17.06.2023
12:15 – 12:45 Uhr
Showvorführung
Platz vor der Gastrobühne

Abteilung Aikido/Taekwondo
Sonntag, 18.06.2023
12:15 – 12:45 Uhr
Schnupperkurs Aikido
Sportraum / TSV Forstenried

Abteilung Tanzsport
Dienstag, 20.06.2023
ab 19:00 Uhr
Schnuppertraining Fortgeschrittene
Walliser Turnhalle 2,
Walliser Str. 5, Fürstenried-West

Abteilung Leichtathletik
Mittwoch, 21.06.2023
17:00 – 18:00 Uhr
Nordic Walking
Startpunkt am Bürocontainer
(Festplatz Herterichstraße)

Abteilung Gewichtheben
Donnerstag/Montag/
Dienstag/Mittwoch
18:00 – 20:00 Uhr
Schnuppertraining

Freitag
16:00 – 18:00 Uhr
Workshop mit vorheriger Anmeldung unter +49 176 93681553 (WhatsApp/SMS)
Kraftkeller im TSV Forstenried Hauptgebäude

Vereinstermine

Präsidiumssitzungen
12.06.2023
19.07.2023

Ausschusssitzungen
12.06.2023
19.07.2023

Delegiertenversammlung
14.09.2023

Ehrungsabend
16.11.2023

Sonstiges
Saisonabschluss / Heimspieltag
Munich Animals 24.06.203

Handballtage 01./02.07.2023

Redaktionsschluss
28.07.2023
10.11.2023

Zuständigkeitsbereiche in der Geschäftsstelle

Geschäftsführung
Peter Simon

p.simon
@tsv-forstenried.de

Vertrags- & Zuschusswesen, Zahlungsverkehr, Schlüsselverwaltung, EDV, ÜL-Wesen, Bestandsmeldungen, Sitzungen/Veranstaltungen

Stellv. Geschäftsführung
Daniela Kunath

d.kunath
@tsv-forstenried.de

Öffentlichkeitsarbeit, TSV-Magazin, Tennishallenverwaltung, Hauptkasse, KFZ-Verwaltung, Hallenverwaltung

Sportliche Leitung
Daniel Stephan

d.stephan
@tsv-forstenried.de

Kursverwaltung, ÜL-Koordination, Ferienprogramm

Mitgliederverwaltung
Sabine Werblow

s.werblow
@tsv-forstenried.de

Mitgliederverwaltung, Rückbucher/Mahnwesen, Bildung&Teilhabe, Unfallmeldungen

Mitgliederverwaltung
Antoniya Staneva

a.staneva
@tsv-forstenried.de

Mitgliederverwaltung, Kündigungen, Aufnahmen, Änderungen

„Klein“, aber oho

Die Herren 2 des TSV Forstenried kann auf eine aufregende Saison 2022/23 zurückblicken. Nach zwei Jahren Pandemie, in denen der Trainingsbetrieb nur unregelmäßig stattfinden konnte, war die vergangene Saison die erste ohne Corona-bedingte Einschränkungen. Dennoch ergaben sich für die Herren 2 einige Widrigkeiten.

Viele Spieler aus der U20 wechselten in die neu geformte Herren 3, weswegen der Pool an Spielern, aus denen sich die Herren 2 formte, recht überschaubar war, was sich auch auf die Trainingsbeteiligung auswirkte. Unser Trainer Fred kehrte wieder an die Seitenlinie zurück und es ging in den ersten Trainingseinheiten vor allem darum die Grundlagen zu verbessern und sich wieder aufeinander einzustellen, um als Mannschaft zu arbeiten. Die ersten Ergebnisse der Saison waren entsprechend dürftig, jedoch stellte sich mit zunehmendem Training auch der Erfolg ein und es gelang den Herren 2 im Januar und Februar eine kleine Siegesserie aufzustellen, bei der auch Gegner aus der oberen Tabellenhälfte bezwungen werden konnten. Alles in allem können die Herren 2 mit fünf Siegen und Tabellenplatz 6 auf eine zufriedenstellende Saison zurückblicken.

Die Umstellung der Mannschaften ist im Mai erfolgt und wir freuen uns über einige Spieler, die aus der Jugend zu uns gestoßen sind.

An dieser Stelle möchten wir uns auch von unserem langjährigen Center und Schiedsrichter Martin verabschieden, der umzieht und deswegen den TSV verlassen wird. Wir werden seine Blocks und Dunks, sowohl im Training als auch in den Spielen, sehr vermissen. Wir hoffen aber umso mehr, ihn vielleicht hin und wieder als Schiedsrichter begrüßen zu dürfen.

Radoje Kresoja

Basketball-Pioniere des TSV Forstenried

Noch immer eine stattliche Truppe sind die inzwischen in die Jahre gekommenem „Jungs“, die die Abteilung Basketball des TSV vor bald 60 Jahren Zusammen mit Jürgen Toerkell (verstorben im Oktober 2020) aufgebaut haben. Im Januar treffen sie sich jedes Jahr wieder im Gasthaus zur Schwaige. Es ist ein Hallo und eine Freude, sich über die alten Zeiten und auch viel aktuelles auszutauschen. So auch Anfang 2023.

Stefan Riefler

Sitzend von links: Klaus Beulich, Gerhard Schild, Wolfgang Böttcher. Stehend von links: Kurt Landwehrmann, Hermann Hahn (nach wie vor aktiver Spieler), Günter Weiglein, Wolfgang Guntermann (mit Ball), Gunther Gutbrod und Uli Keller.

Allen Widrigkeiten zum Trotz

Unregelmäßige Trainingsbeteiligung, immer wieder mit nur sieben einsatzfähigen Spielerinnen zum Ligaspiel, Weggang der Co-Trainerin zum Jahreswechsel – was kann so eine Saison schon bringen?

Den ersten Platz in der Kreisliga Damen und damit den direkten Aufstieg in die Bezirksklasse!

Denn was die Forstenrieder Basketballdamen auszeichnet sind Talent, Erfahrung, Zusammenhalt, Willensstärke und vor allem die Liebe zum Basketballspiel. Wir spielen eine druckvolle und variable Verteidigung und können sowohl zum Korb ziehen als auch von außen treffen. Unser Spiel- und Einwurfsystem ist „easy“ und wirkungsvoll. Da die Trainerin mitspielt ist gute Spielplanung und Mitdenken aller Beteiligten das A und O und dies funktionierte selbst in engen Situationen hervorragend.

Die Liga war diese Saison vom Spielniveau sehr ausgeglichen und trotzdem mussten wir uns nur einmal knapp geschlagen geben. Die Entscheidung über den Aufstieg fiel erst im direkten Duell am letzten Spieltag gegen den Tabellenzweiten Bad Tölz, der mit 10 Punkten Vorsprung besiegt wurde.

Aber eines muss an dieser Stelle auch gesagt werden. Ohne die regelmäßigen Trainingsspiele gegen die Herren 2 und hin und wieder gegen die Männer 4, die zu diesem Zweck mit dem für die ungewohntem kleineren Damenbasketball spielen, wäre das alles nicht möglich gewesen. Vielen Dank an euch! Und nun eine La-Ola-Welle für die Aufsteigerinnen!

Senta Braun

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. 089/7459742 · Fax 089/7459711

Freundschaftsspiel zweier Freizeitteams

Seit langen mal wieder ein ‚richtiges Spiel' konnte unsere Mannschaft Männer am 15. März 2023 veranstalten. Bereits im Herbst 2022 hatte die Freizeitmannschaft des SV Söcking 1943 gefragt, ob ein Kräftemessen möglich wäre. Die Partie in der Baierbrunnerhalle endete 42 zu 62 für Söcking.

Bereits beim Einwerfen war zu sehen, dass die Söckinger unserem Team körperlich überlegen waren und eine hervorragend eingespielte Truppe sind. Das Team um Philipp Maehliss hat einige erfahrene Ligaspieler in seinen Reihen. Dagegen ist unser Team Männer 4 eine Mischung aus Individualisten, die gelegentlich ihr Können aufblitzen lassen. Zur Halbzeit, nach zwei Vierteln, stand es 26:38. Im dritten Viertel baute Söcking gnadenlos auf 28:60 aus. Nur das letzte Viertel gehörte den ‚Unseren'. Söcking machte da nur noch zwei Punkte, Forstenried 14. Wir können es!

Am Ende konnten beide Teams zufrieden sein. Es hat Freude gemacht, unseren Ehrgeiz gefordert, und jeder konnte auf dem Platz zeigen, was er drauf hat. Der Einladung nach Söcking kommen wir voraussichtlich im Sommer oder Hebst gerne nach.

Stefan Riefler

Selten so einheitlich gekleidet wie in den roten Trikots des TSV Forstenried: Das Team der Männer 4 beim Spiel gegen den SV Söcking 1943.

Trotz engagiertem Einsatz der „Unseren" gewann das Freizeitteam aus Söcking am Ende 62:42.

Gemeinschaftsfoto mit Betreuern nach einem schönen und fairen Freundschaftsspiel

U 18: Dank an Paul

Zum Saison-Abschluss blicken wir als Tabellenführer auf ein erfolgreiches, vor allem aber sehr schönes Jahr zurück. Besonders konnten wir bei unserem letzten Spiel überzeugen, bei dem wir auswärts gegen Landsberg 57:37 gewonnen haben.

Mit dem Ende der Saison müssen wir uns aber leider auch von unserem Trainer Paul verabschieden. Er war jetzt schon seit über 5 Jahren unser Trainer, und wir konnten uns immer auf ihn verlassen. Deswegen nochmal vielen Dank, Paul!

Um diese lange Zeit angemessen abzuschließen, haben wir uns zum Bowlen getroffen. Dabei hatten wir alle viel Spaß, haben uns an unsere gemeinsame Zeit zurück erinnert und natürlich viele Strikes getroffen.

Zum Glück ist die Verabschiedung dann aber doch nicht so dramatisch: Weil wir jetzt bei den Herren 2 spielen, plant Paul zu uns ins Team zu kommen.

Wanderer leben tatsächlich länger

Fast täglich lesen wir Überschriften wie **„Wandern gegen Schlaganfall“** oder **„Wandern als Erfolgsrezept gegen Bluthochdruck“**. Nahezu jede Sparte der Medizin hat „Beobachtungsstudien“ in Auftrag gegeben und dabei das Wandern als Allheilmittel gegen weit verbreitete Volkskrankheiten entdeckt.
Da muss doch etwas dran sein, dachten wir uns, nur was? Und leben dann Wanderer auch wirklich länger als Nicht-Wanderer? Die befreundeten Ernährungsmediziner Hans und Dagmar Hauner brachten uns auf die richtige Spur: Denn auch Amanda E. Paluch, eine junge Medizinerin aus den USA, hatte sich erst kürzlich diese Fragen gestellt und dabei mit ihrem Team 15 der wichtigsten Studien sorgfältig analysiert. Das Ergebnis ihrer jüngst veröffentlichten „Meta-Analyse“ (in Lancet Public Health. 2022 Mar;7(3):e219-e228): **Wanderer leben tatsächlich länger!** Wandern verringert nämlich das Risiko, dass viele Krankheiten überhaupt auftreten: z.B. Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, etliche Krebserkrankungen, Diabetes mellitus, Demenz, Infektionen, depressive Verstimmungen oder Gefäßerkrankungen. Aber auch wer bereits an einer Gesundheitsbeeinträchtigung leidet, kann oftmals die Prognose verbessern, insbesondere bei Herz-Kreislauferkrankungen, Krebsleiden ebenso wie bei Diabetes oder Durchblutungsstörungen in den Beinen.
Aber wie immer im Leben kommt es auch hier auf das „Kleingedruckte“ an. Wandern hilft nur, wenn man sich nach Absprache mit dem Arzt auch richtig ernährt und sein Gewicht auf ein gesundes Maß bringt. **Und richtiges Wandern bedeutet: 6.000 bis 8.000 Schritte tun, d.h. etwa 1 – 1 ½ Stunden zu Fuß gehen – und das täglich!**
„Das ist aber sehr viel, das schaffe ich doch nie“, wird jetzt mancher denken. Stimmt ja auch, wenn man keine Kondition hat. Die kann man sich aber relativ schnell aneignen: bei unseren wöchentlichen Wanderungen, bei denen man in geselliger Begleitung locker und ohne körperliche Beschwerden manchmal auch mehr als die doppelte Anzahl an Schritten schafft. Und dann sind die täglichen 1 ½ Stunden zu Fuß eine Leichtigkeit. Und man hat länger was von seinem schönen Leben! *J.G.*

Das schöne Tal der Sempt zwischen Ottenhofen und Erding war für uns Münchner eine echte Entdeckung. Der Sempt-Wanderweg folgt auf weiten Strecken den Schlingen und Schleifen des Flüsschens. Hie und da überquert er es auf Holzstegen in bester Zimmermannsarbeit. Einladende Ruhebänke säumen den Weg, wir lassen sie unbeachtet, denn sie würden unseren Wanderrhythmus unterbrechen. Außerdem lockt schon die urige Einkehr beim Lindenwirt in Bergham. Jetzt noch einmal die Kräfte mobilisieren für den Endspurt bis Altenerding! Dort angekommen schaue ich verwundert auf meine Track-Band-Uhr. Sie zeigt mir **19.000 Schritte = 13,5 km**; die hatte ich doch gar nicht gespürt!

Jürgen Großkreutz

Willi

Uli

Jürgen

Martin

Herzliche Einladung von uns Wanderführern an alle, die bisher noch nicht mit uns wandern: Die Tages- und Halbtagestouren der Wandergruppe 60+ sind äußerst abwechslungsreich gestaltet und eignen sich auch für gesellige Menschen, die soeben ihr Arbeitsleben hinter sich gebracht haben. Und das Beste am Wandern; es kostet wenig und bringt viel! **Man hat halt länger was von seinem schönen Leben**!

Tages- und Halbtagestouren Juli bis Sept. 2023		**Tour A**	**Tour B**
05.07	Aufhausen – Münsing – Wolfratshausen	14,5 km	13,0 km
12.07.	Solln-Pater-R.- May.-Str. – Buchenhain	8,5 km	7,0 km
19.07	Tutzing – Feldafing – Possenhofen	12,0 km	10,0 km
26.07.	Stockdorf – Jägerstern – Tennisgaststt.	9,5 km	8,5 km
02.08.	Wolfratshausen – Puppling – Wolfratshausen	12,0 km	9,5 km
09.08.	Pasing – Blutenburg – Hirschgarten	9,0 km	7,5 km
16.08.	Maising – Pöcking – Starnberg	13,0 km	13,0 km
23.08.	Stockd.Str. – Sauschütt – Tennisgaststt.	8,5 km	7,0 km
30.08.	Kreuzstraße – Großhelfendorf – Aying	13,5 km	11,0 km
06.09.	Gelting – Gartenberg – Wolfratshausen	13,0 km	11,0 km
13.09.	Planegg – Forst Kasten – Tennisgaststt.	9,0 km	7,5 km
20.09.	BRB: Reichertsb. – Reutberg – Schaftlach	15,5 km	13,5 km
27.09.	Wiesn / Oktoberfest	10,0 km	10,0 km

Änderungen vorbehalten

Liebe Radtourenfreunde,

der nasse April hat sicher der Natur und insbesondere dem Wald gutgetan, wir aber konnten erst nach mehrmaligem Verschieben unsere Radtourensaison 2023 am 2. Mai mit einer Radtour eröffnen.

In Irschenhausen konnten wir am Wachhof die aus ehemaligen landwirtschaftlichen Geräten erschaffenen Skulpturen sowie große Bilder an Haus und Stall bewundern. Der Weiterweg führte uns über Walchstadt, Bachhausen und Aufkirchen, wo wir einkehrten, nach Manthal. Ein Test der Regenbekleidung war danach nötig, aber bald konnten wir sie wieder ausziehen. Nach 53 Kilometern erreichten wir fünf Radlerinnen und Radler München.

Uns allen hat die Tour gut gefallen, und so hoffe ich auf radlfreundliches Wetter für die nächsten Touren mit größerer Beteiligung.

Euer Manfred

Liebe Leserinnen und Leser,

wer von Ihnen das Vereinsrestaurant L'affetto an der Bezirkssportanlage noch nicht kennen sollte, könnte es durchaus in Erwägung ziehen, eben diesem mal einen Besuch abzustatten.

Die Lokalität punktet nicht nur mit einem äußerst freundlichen, professionellen und zuvorkommenden Personal, sondern auch die Qualität der Küche kann sich mehr als sehen lassen. Von einer klassisch-italienischer Steinofenpizza bis hin zu einem auf

den Punkt gegrilltem Rinderfilet von erstklassiger Qualität, lässt die Küche keinen kulinarischen Wunsch offen. Auch für Kinder gibt es viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Penne Pomodoro oder eine kleine, klassische Bolognese.
Wer gerne einfach mal auf einen erfrischenden und professionell zubereiteten Aperitif oder Cocktail ins L'affetto gehen möchte, kann dies auch gerne tun, denn die täglich abwechselnden Empfehlungen versüßen Ihnen mit Sicherheit den Tag und lassen sich durch die gekonnte Beratung auch gerne individuell auf das kommende Abendmenü abstimmen, sowohl mit als auch ohne Alkohol.

Die moderne Inneneinrichtung gepaart mit der inspirierenden italienisch-orientalisch angehauchten Musik sorgt für eine absolute Wohlfühlatmosphäre und lässt die Kulinarik der Küche nochmal voll und ganz aufblühen.

Für die kommenden Sommertage haben Sie auf der mit Liebe dekorierten Terrasse reichlich Platz, um sich mit Ihren Liebsten einfach eine schöne und erholsame Zeit zu nehmen.

Auch für Veranstaltungen, wie zum Beispiel Geburtstagsfeiern, ist das L'affetto mehr als gut geeignet. Die Restaurantleitung ist sehr ideenreich und kompromissbereit was jegliche Planung betrifft und mit sowohl 80 Plätzen innen als auch außen bietet sich genügend Platz, um eine unvergessliche Party zu arrangieren.

Im L'affetto steht die Zufriedenheit der Gäste an erster Stelle und jeder wird vom Team mit offenen Armen empfangen, um Ihnen eine wundervolle Zeit zu bereiten. Überzeugen Sie sich doch gerne selbst davon und kommen Sie vorbei.

Graubündener Str. 100 • 81475 München • Öffnungszeiten: Di–So 11:30–22:00 Uhr • Montag Ruhetag
Das L'affetto ist über folgende Kontaktmöglichkeiten zu erreichen: Telefon: 089-80908018 • Email: info@laffetto-restaurant.de
Webseite: www.laffetto-restaurant.de

L'affetto

RESTAURANT | BAR | CAFE

Abteilungsleitung: Kurt Wieser · Tel. 089 / 716 157 · dart-al@tsv-forstenried.de

Nachwuchsarbeit – Ein absolutes Muss!

In der Zeit vom 17. - 23. Juni 2023 beteiligt sich die Dartsportabteilung an der Stadtteilwoche Fürstenried-Forstenried-Solln. Dazu bieten wir einige Events in unserem Trainingsraum im Schulzentrum Fürstenried an:

Samstag, 17.06.:
Infos und Möglichkeit zur Anmeldung im Festzelt

Montag, 19.06.:
DISTRICT DART – Ein Dartabend für jedermann (Ab 12 Jahre) aus den Stadtteilen Fürstenried, Forstenried und Solln. Ein nicht ganz so ernstes „Blitzturnier" beendet den Abend. Beginn 18:00 Uhr!

Dienstag 20.06.:
Open House – Ein „Tag der offenen Tür" beim Training der TSV-Dartspieler. Eine Anmeldung per Mail kurt.dart@web.de ist unbedingt nötig! Beginn 18:30 Uhr!

Mittwoch 21.06.:
Open House – Ein „Tag der offenen Tür" beim Training der TSV-Dartspieler. Eine Anmeldung per Mail kurt.dart@web.de ist unbedingt nötig! Beginn 18:30 Uhr!

Donnerstag 22.06.:
Family Dart – In einem kleinen Turnier treten in 2er-Teams Papa & Tochter, Mama & Sohn, Opa & Enkel, Onkel & Neffe, Pate & Patenkind, ... gegeneinander an. Der Spaß steht dabei im Vordergrund! Beginn 18:30 Uhr. Anmeldung per Mail oder im Veranstaltungszelt!

Freitag 23.06.:
Company Dart – Sind Banker besser als Lehrer, Hausfrauen besser als Automechaniker, Friseure besser als Hausmeister, Arzthelferinnen besser als Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes....? Ein lockerer Wettstreit von Berufsgruppen in 2er-Teams aus dem Stadtteil. Beginn 18:00 Uhr. Anmeldung per Mail!

Die Anmeldungen sind unbedingt nötig, da wir nur eine begrenzte Zahl von Teams oder Spielern zulassen können. Zudem müssen wir eine Wegbeschreibung zuschicken können, da man uns sonst nie findet.

TSV Darter fördern den süddeutschen Nachwuchs!

In der süddeutschen Dartszene kommen die jüngsten Neulinge immer etwas zu kurz. Deshalb haben wir beschlossen einen „Süddeutschen U13 Ligaspieltag" ins Leben zu rufen. Das erste Turnier am 7. Mai war ein voller Erfolg! Sieben 2er-Teams aus München.

(Gymnasium Fürstenried, Luitpold-Gymnasium), Fürstenfeldbruck, Neutraubling und Ismaning/Kienberg traten in wirklich bombiger Stimmung gegeneinander an. Die Knirpse hängten sich mit Feuereifer in die Begegnungen. Eltern und Betreuer begrüßten, dass es endlich ein weiteres Angebot für U13 Spieler gibt. Der zweite Ligaspieltag folgt am 16.Juli. Übrigens: Für eine Teilnahme ist keine Mitgliedschaft in einem Verein oder Verband nötig!

Kurt Wieser

Abteilungsleitung: Sascha (Savas) Cabbar · Tel. 0176 / 8046 5067 · fb-al@tsv-forstenried.de

Bericht der Fußball-Abteilung

Das Jahr 2023 begann, wie 2022 endete. Viele Neuanmeldungen, die sich in mehreren Mannschaftsneuanmeldungen bemerkbar machten. Mannschaften mussten aufgrund zu großer Kader zweigeteilt werden, was vereinzelt bei Eltern, Trainern und Spielern nicht gut ankam. Jedoch haben dieses Problem auch andere Vereine und im Großen und Ganzen hat sich inzwischen alles eingespielt.

Die Philosophie der Abteilung bleibt jedoch nach wie vor, dass der Breitensport über allem steht, und nur in Einzelfällen Leistungsteams gebildet werden, und das auch nur nach jährlicher Absprache.

Die U14 begann mit einem Kader von 12 Spielern, und musste in der Rückrunde als U15 angemeldet werden, da nun 27 Spieler gemeldet waren. Hier laufen Planungen, ein zweites Team zu melden. Jedoch stellt sich auch hier wieder mal die Trainerfrage. Hervorzuheben sind Abwehrchef Benno Sickinger und Schiedsrichter Nasri Konak, der jedes Heimspiel diese undankbare Aufgabe übernimmt.

Die U13 unter Matze Erbe und Melli Habben belegt derzeit die Tabellenspitze, jedoch stehen noch einige Spiele aus, und man wird sehen, ob am Ende die Meisterschaft steht. Hervorzuheben ist Torwart Balu, der von allen Teams die wenigsten Gegentore kassierte.

Die U12, betreut von Sila Bytyqi und mir, hat auch in diesem Jahr nach

U9 in Salzburg

U13 Torwart Balu

U9 beim Turnier in Salzburg

Die U9-1

Kindergarten-Abwehrchef Mikail

dem Aufstieg das Problem, sich dem Niveau der höheren Liga anzupassen. Das Trainerteam ist sich jedoch sicher, die erforderlichen Punkte für den Klassenerhalt in den restlichen Spielen einzufahren.

Aus dem Meisterkader der letztjährigen U11 wurden zwei Teams gebildet. Die U11-1 kämpft in einer mittelstarken Gruppe um den Anschluss an das obere Drittel. Die U11-2 steht in einer schwächeren Gruppe an der Tabellenspitze.

Die U9-2

Im U10 Bereich haben Robert, Sami und Hilmi das Heft in der Hand. Inzwischen sind so viele Neuzugänge gekommen, dass zur neuen Saison ein drittes Team in den Spielbetrieb geschickt wird.

Bei der U9 wurde in der Winterpause ebenfalls ein zweites Team angemeldet. Unter Headcoach Pierangelo Baglieri fungieren Michele und Alessio Baglieri als Trainer.
Bei den Bambinis haben Matze Erbe und Justin Schrodt die Verantwortung.

Außerdem tummeln sich im Kindergarten 30 Kinder, die die Substanz unserer Abteilung sind. Im neu angebotenen Fördertraining werden in 5er Gruppen oder Einzeltrainings Fähigkeiten geschult und Talente geformt.

Bei Interesse bitte bei mir melden unter 0176 / 80 46 50 67 oder fb-al@tsv-forstenried.de

Sascha Cabbar

Bericht U8 und U13

Einen besonderen Gast hatten die U8 und U13: Ein Fernsehteam von SAT1 Bayern war zu Besuch, um einen Bericht über die talentierten Spieler zu drehen.

Für die jungen Kicker war es ein aufregender Tag. Ein Kamerateam begleitete das Training und filmte bei deren Übungen und Spielen. Besonders im Fokus stand Balu, der Torwart mit den wenigsten Gegentoren in der Liga. Er konnte mit seinen Paraden und Reflexen überzeugen.

Auch die Co-Trainer Justin und Melli wurden interviewt. Sie unterstützen tatkräftig und sind wichtige Stützen der Mannschaft und des Vereins.

SAT1 beim Training der U8

Cheftrainer Matze Erbe erwähnte beim Interview, das es wichtig sei, den Nachwuchssport zu fördern und jungen Spielern die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten zu präsentieren.

Er betonte, dass der Bericht hoffentlich das Interesse bei anderen Kindern weckt, dem Verein beizutreten.

Matthias Erbe

Bericht der U 10-1

Die Rückrunde zeigte wieder den starken Zusammenhalt in der Mannschaft und die Freude am Teamsport. Auch wenn am Ende nicht immer das erhoffte Ergebnis zu Stande kam, hatte das Team Spaß und erfreute sich über den einen oder anderen Pokal.

In dieser Ausgabe möchten wir zwei Beispiele aus der Mannschaft herausheben:

In der Rückrunde hat sich herauskristallisiert, wie Julian Augustsson mehr und mehr zum Rückgrat der Mannschaft wurde, und zum hochtalentierten Torwart avancierte. Nicht nur den Kasten hielt er sauber, er zeigte auch sehr gute Teamplayereigenschaften.

Genauso wie Alec Ugrinov, der Flügelflitzer, mit dem starken rechten Fuß, der eine wahnsinnige Zweikampfstärke aufweist und immer wieder für ein Tor gut ist.
Tolle Leistungen vom gesamten Team, weiter so!

Robert John

Julian und Alec

0:3

FC Hellas U13 — TSV Forstenried U13

SPIELINFOS | TABELLE | VIDEOS

Platz	Mannschaft	Sp.	Torv.	Pkt.
1.	TSV Forstenried U13	5	57:18	33
2.	TSV Indersdorf D2 felx.	5	58:22	33
3.	MTV München U13-2	4	41:22	21
4.	ASV Dachau U13-3	5	27:35	21
5.	JFG Dachau-Land 06 U13	4	43:37	21
6.	FC Hellas U13	4	47:45	17
7.	SV Internationale Taufkirchen U13	4	34:28	15
8.	SpFrd 03 Pasing U13	4	16:47	7
9.	BSC Sendling 1918 München/JR...	5	11:28	0
10.	SV Olympiadorf München U13 2...	0	0:0	0

Tabelle der U13

OSTERFERIENCAMP/PFINGSFERIENCAMP

In der zweiten Osterferienwoche fand das erste Fußballcamp dieses Jahr statt.

Trotz des schlechten Wetters konnten wir allen Kindern viel Spaß und Bewegung anbieten, da wir parallel zur Außenanlage auch die Turnhalle zur Verfügung hatten.

Die Verpflegung wurde diesmal vom neuen Vereinswirt Milad Rasuli angeboten. Vielen Dank dafür - ohne die preiswerten Konditionen könnten wir das Camp nicht zu diesen Preisen anbieten.

Bei den kommenden Pfingst- und Sommercamps wird ein erweitertes Menü angeboten.

FUSSBALL-PFINGSTFERIENCAMP
05.06.23 - 09.06.23 / 4 TAGE
179 EURO für Mitglieder

- Jahrgänge 2012 - 2017
- täglich von 09:00 – 15:30 Uhr
- warmes Mittagessen inkl. Getränk
- Obst für zwischendurch
- Challenges: Speed Radar & Target Shooting
- Pokale für alle Teilnehmer
- bei schlechtem Wetter Halle verfügbar
- Anmeldung über die Abteilungsleitung Fußball: Sascha Cabbar 0176 / 80 46 50 67 oder fb-al@tsv-forstenried.de

Sascha Cabbar

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

Abteilungsleitung: Georg Nerlinger · Tel. 089 / 7494 5978 · gh-al@tsv-forstenried.de

Rückblick auf die Saison

Im letzten Wettkampf der Saison musste sich der TSV Forstenried dem TuS Raubling mit 1296,7 zu 1321,3 Sinclair-Punkten leider geschlagen geben. Durch Ausfälle und Ermüdungserscheinungen nach einer langen Saison beschlossen die Mannschaftsführer mit einer veränderten Aufstellung anzutreten, zumal der Tabellenstand bereits feststand. Catharina, Madita, Steffi, Flo, Daniel und Shimon zeigten trotz der stark hebenden Raublinger eine gute Mannschaftsleistung.

Die Mannschaft konnte die Saison 2022/23 letztendlich als Meister der Bezirksliga Oberbayern beenden. Nach der Meisterschaft 2020 und der Vizemeisterschaft 2022 konnte die Mannschaft ein weiteres Mal zeigen, dass sie sich vor keinem Konkurrenten der Liga verstecken muss und die Aufstiegsoption realistisch ist.

Die Mannschaft bei ihrem letzten Wettkampf der Saison

Tabelle Bezirksliga Oberbayern Saison 2022/2023
Stand: nach 7. Wettkampftag am 19.03.2023

Platz	Verein	Punkte	Sinclairpunkte	max	min
1	TSV Forstenried	11 : 4	7.188,6 : 6.476,1	1.552,0	1.277,0
2	TSV Erding	10 : 5	6.156,2 : 6.248,6	1.338,1	1.029,2
3	KSC Attila Dachau	9 : 6	6.966,6 : 5.367,0	1.441,5	1.356,1
4	TuS Raubling	9 : 6	6.487,3 : 6.284,1	1.351,1	1.236,5
5	ESV Neuaubing II	6 : 9	6.599,2 : 8.069,6	1.469,0	1.264,0
6	TSV Ingolstadt	0 : 15	5.752,4 : 6.704,9	1.254,2	985,0

Tabelle nach Abschluss der Saison

Oberbayerische Meisterschaft

Bei der Oberbayerischen Meisterschaft trat der TSV Forstenried mit 5 Heberinnen und Hebern an. Maria belegte in der Gewichtsklasse -55 kg mit einer Zweikampfleistung von 92 kg den 3. Platz. Catharina Weitz wurde in der Gewichtsklasse -71 kg mit 103 kg ebenfalls Dritte.

In der Gewichtsklasse -89 kg traten mit Alexander Sälzer und Maximilian Ecke zwei Forstenrieder Heber an. Alexander wurde mit 224 kg Vierter, während Maximilian sich mit 231 kg den 3. Platz sichern konnte.

Als letzter Forstenrieder Heber trat Shimon Kempin in der stark besetzten Klasse -96 kg an. Mit einer taktisch klugen Strategie der Betreuer Georg und Dieter sicherte er sich mit 244 kg Zweikampfleistung den 2. Platz.

Nochmal Glückwunsch an alle Heber und einen besonderen Dank an die Betreuer Kathrin, Georg und Dieter.

Bayerische Meisterschaft der Masters

Bei der Bayerischen Meisterschaft der Master trat der TSV Forstenried mit 5 Heberinnen und Hebern an. Robert Vogl wurde mit 180 kg Zweikampfleistung in seiner Alters- und Gewichtsklasse Bayerischer Meister.

Maximilian Ecke wurde mit 212 kg ebenfalls Erster. Catharina Weitz konnte nach 6 gültigen Versuchen und neuen Bestleistungen mit 107 kg Zweikampfleistung den zweiten Platz belegen.

Maximilian bei der Bayerischen Meisterschaft der Masters

Catharina bei der Bayerischen Meisterschaft der Masters

Steffi, Kathrin, Maximilian und Catharina auf der Bayerischen Meisterschaft der Masters

Ein Comeback nach einer langen Verletzungspause meisterte Kathrin Eibl, die mit 107 kg zum wiederholten Male Bayerische Meisterin wurde. Auch Steffi Bauer zeigte einen starken Wettkampf und lieferte mit 6 gültigen Versuchen und 116 kg Zweikampfleistung eine starke Vorstellung ab, an deren Ende sie ebenfalls den Meistertitel errang.

Deutsche Meisterschaft der Masters

Zum Abschluss des diesjährigen Wettkampfmarathons nahmen mit Kathrin und Robert zwei Forstenrieder an den Deutschen Meisterschaften der Masters in Riesa teil. Robert Vogl gewann mit einer Leistung von 165 kg den Deutschen Meistertitel. Auch Kathrin Eibl schwächelte im letzten Wettkampf der Masters-Saison nicht und sicherte sich mit 111 kg den Meistertitel.

Wir gratulieren allen Hebern und freuen uns auf die bevorstehenden Wettkämpfe in Neuaubing und Durlach, an denen zahlreiche Heberinnen und Heber des TSV Forstenrieds teilnehmen werden.

Zum Schluss

Wir bedanken uns bei allen Ehrenamtlichen und Sportlern, die mit ihrem Engagement den Verein bereichern und beleben.

Alexander Sälzer

Trainingslager 2023 – Mühldorf am Inn

Am letzten Osterferienwochenende machten sich knappe 100 Handballerinnen und Handballer inklusive ihrer Trainerinnen und Trainer auf zum jährlichen gemeinsamen Jugendtrainingslager nach Mühldorf am Inn. Hier wurde sich ein ganzes Wochenende auf die anstehenden Jugendqualifikationen für die nächste Saison vorbereitet, Teambuilding geschult und gemeinsame Laufeinheiten absolviert.

Neu und Highlight dieses Jahr war das Rahmenprogramm des Jugendkreativteams. Neben einem organisierten „Allstar"- Trainerspiel am Freitag Abend, wurde auch ein durchgehendes „Mörderspiel" zum Highlight des Trainingslagers.

Zusätzlich konnten noch Preise für echte Mannschaftsleistung („Bingo") gewonnen werden.

Alles in allem haben wir wunderschöne Tage in Mühldorf verbracht und freuen uns schon riesig auf das nächste Trainingslager – erstmals wieder an einem neuen Standort. Direkt also den 05.04 -07.04.2024 in der Urlaubsplanung berücksichtigen ;)

Eure Jugendleitung
Inkl. Jugendkreativteam

Trainer und Betreuer hatten ebenfalls ihren Spaß beim Trainingslager in Mühldorf

Bericht über die weibliche B-Jugend 1

Wie die Jahre zuvor, ging es am letzten Osterferienwochenende für die Handballjugend wieder nach Mühldorf am Inn ins Trainingslager.

Für uns, die weibliche B-Jugend, lag dabei der Fokus auf der Vorbereitung auf unsere erste Runde der Bayernliga-Qualifikation.

Neben taktischen Einheiten galt es für uns auch, uns an das Spielen mit Harz zu gewöhnen. Zum Abschluss absolvierten wir ein Trainingsspiel gegen die männliche B-Jugend, welches wir knapp für uns entscheiden konnten.

Nach diesen erlebnisreichen und anstrengenden Tagen stand am darauffolgenden Wochenende das erste Quali-Turnier in Ebersberg an. Dies konnten wir souverän auf dem 2. Platz beenden und haben uns somit für die nächste Runde qualifiziert.

An dieser Stelle wollen wir uns auch bei allen unseren Fans, die uns unterstützt und für Stimmung gesorgt haben, bedanken!

Im Anschluss stand wieder eine Woche voller Training an, in der wir in einer externen Halle erneut mit Harz trainieren durften.

Nach ausgiebiger Vorbereitung freuen wir uns nun auf unsere nächste Runde in der Bayernliga-Qualifikation in Laim, bei der dann alles zählt!

Eure weibliche B-Jugend 1

Weibliche B-Jugend Vizemeister

Unsere weibliche B-Jugend hat es tatsächlich geschafft und die Vizemeisterschaft in der Landesliga geholt! Wer hätte das zu Beginn der Saison gedacht?

Die Mädels haben eine tolle Leistung gezeigt und uns Trainer unglaublich stolz gemacht. In der Hinrunde standen wir schon auf dem vierten Platz, in der Rückrunde haben wir aber nochmal richtig Gas gegeben und uns bis auf Platz 2 vorgekämpft. Der Einsatz und der Kampfgeist der Mädels waren einfach unglaublich.

Wir haben jede Woche hart trainiert und uns immer wieder aufs Neue motiviert. Und das hat sich wirklich ausgezahlt. Die Spiele waren alle hart umkämpft, aber die Mädels haben nie aufgegeben. Einfach klasse!

Ein weiterer Faktor, der sicherlich zum Erfolg der Mannschaft beigetragen hat, ist die Tatsache, dass wir schon seit sechs Jahren fast komplett in dieser Konstellation zusammenspielen. Das hat uns zu einem eingeschworenen Team gemacht, das sich blind versteht und immer füreinander einsteht.

Es ist einfach unglaublich, wie wir uns im Laufe der Jahre entwickelt haben und wie wir uns gegenseitig unterstützen. Das hat sich auch auf dem Spielfeld gezeigt. Wir haben immer füreinander gekämpft und uns gegenseitig motiviert.

Es macht einfach Spaß, mit diesen Mädels zusammen zu arbeiten. Wir freuen uns auf die kommende Saison und sind gespannt, was die Zukunft für uns bereithält. Aber jetzt genießen wir erstmal den Moment und lassen es ordentlich krachen! Ein besonderer Dank geht hier auch noch einmal an die Eltern und Fans, die uns immer unterstützt haben. Ohne euch hätten wir das nicht geschafft.

Lennart, Michi und Nati

wC1 – Jugend weiter in der Qualifikation für die Landesliga

Am langen Wochenende um den 1. Mai machten sich die Mädels der wC1 auf nach Murnau, um die erste Runde für die Qualifikation zur Landesliga anzutreten. Ein Spiel musste mindestens gewonnen werden, um auch in der nächsten Runde um die Landesliga zu spielen.

Unsere Pflichtaufgabe wollten wir gleich im ersten Spiel gegen die Mädels aus Fürstenfeldbruck erfüllen. Unerwartet – die Gegner doch 3 Köpfe größer und breiter – lief alles wie geschmiert. Die Abwehr stand und arbeitete zusammen, der Angriff funktionierte tadellos und den Rest erledigte unsere Torhüterin Kathi und führte letztendlich zum 21:10.
Nicht viel Zeit verblieb bis zum nächsten Spiel – Derby gegen die Mädels vom SV Pullach. Hatte man schon in der letzten C-Jugend Saison mehrfach gegen Pullach gewonnen, wollte man dies natürlich weiterführen. Hoch motiviert vom ersten Spiel und noch warm und eingespielt, startete man direkt in das zweite Spiel. Quasi eine Kopie des Ersten und somit entschieden wir das Derby 7:15 für uns.

Danach sollte eine 2-stündige Mittagspause auf uns warten, die uns rückblickend das Genick brach und einschläfern ließ. Schon die Ansprache wurde nur schlaftrunken aufgenommen und so starteten bzw. verschliefen wir den Start gegen den Tabellennachbarn aus Murnau. Zur Halbzeit stand es bereits 8:5 für Murnau und auch im restlichen Spiel gewann man keinen Zugriff mehr auf die Gegner. Verdient verlieren wir dieses Spiel leider mit 12:11 und erkämpften uns immerhin den 2.Platz und die nächste Runde für die Landesliga-Qualifikation.

Jetzt heißt es Daumen drücken für die nächste Runde! Es spielten: Kathi, Nina, Nele, Popi, Hanna, Theda, Luisa, Diana, Cosima und Janika

Weibliche D-Jugend – Endlich geht es los....

Große Aufregung bei den Mädchen des Jahrgangs 2011/12. Das sehr junge Team muss sich neu finden, ein neues Spielsystem muss gelernt werden und wir, als neue Trainerinnen, übernahmen zum April die Mannschaft.

In den beiden ersten Trainings während der Osterferien wurde sich spielerisch wie menschlich kennengelernt. Bereits Freundschaften geschlossen.
Ende der Ferien ging es dann ins Trainingslager nach Mühldorf am Inn.

In vier intensiven Trainingseinheiten plus dem morgendlichen Joggen um 06:30 Uhr wurden die körperlichen Belastungen getestet. Viele Trainingsspiele gegen die Jungs forderten die spielerischen und kämpferischen Fähigkeiten unserer Mädels. Wenig Schlaf, aber ganz viel Spaß rundeten ein gelungenes Wochenende ab. In den folgenden Wochen wurde weiterhin intensiv trainiert, denn unser Ziel, die Qualifikation zur Bezirksliga, wurde nie außer Augen gelassen. Am 06.05. in Grafing war es dann endlich soweit. Jetzt musste gezeigt werden, ob sich die schweißtreibenden Einheiten ausgezahlt hatten.

Im ersten Spiel gegen die TuS Prien mussten wir leider gleich erfahren, welche Lücken wir noch haben. 20:3 ging das Spiel verloren. Ohne Pause ging es weiter. Wir ließen uns nicht unterkriegen und zeigten im zweiten Spiel gegen die HSG B-one ll unsere Stärken. Alle Abläufe glückten, die Mannschaft spielte wunderschön zusammen und vor allem gingen die Würfe ins Tor. Mit einem 14:6 Sieg gingen wir ins letzte Spiel gegen den TSV Grafing. Ein kämpferisches Spiel ging zugunsten des Heimvereins und wir verloren mit 12:8.
Mit vielen Eindrücken und Trainingsideen geht es in die nächste Phase für die 2. Quali-Runde.

Wir sind jetzt schon mächtig stolz, mit welcher Intensität in den Trainings gearbeitet und in den Spielen gemeinsam für einen Sieg gekämpft wird.

Mädels, wir freuen uns auf eine tolle Saison mit euch!

Eure Alex & Kathi

Damen bleiben in der Bezirksoberliga

Nach dem Aufstieg in die Bezirksoberliga in der letzten Saison, startete die Damen I als Aufsteiger und als Underdog in die neue Saison 22/23. In den ersten Spielen konnte man die Aufregung Aller deutlich spüren und wir merkten schnell, dass es eine anspruchsvolle Herausforderung ist, sich in der höheren Liga zu behaupten.

So konnten wir in den ersten Spielen kaum Siege einfahren, waren jedoch meistens nah dran und konnten gut mit den Gegnerinnen mithalten – nur die letzte Konsequenz und Konzentration fehlten noch, um die Punkte auf unser Konto zu bringen.

Zur Saisonmitte kam endlich die positive Wende. Das Team fand zurück zur Selbstverständlichkeit im Spiel sowie höhere Konzentration und konnte dadurch einige Siege einfahren. Besonders erfreulich war der verdiente Sieg im Rükkspiel gegen die Tabellendritten aus Brannenburg, der unserem Selbstbewusstsein einen ordentlichen Ruck gab.

Von diesem Zeitpunkt an war auch dem letzten klar, dass wir uns nicht so leicht geschlagen geben würden! Um jedes Spiel wurde gekämpft bis zum Schluss und so konnten wir die entscheidenden Abstiegsduelle am Ende der Saison erfolgreich für uns entscheiden – nicht zuletzt danke einer starken Mannschaftsleistung, sowohl in der Abwehr als auch im Angriff.

An den letzten paar Spieltagen spielten die übrigen Mannschaften uns leider nicht in die Karten und so schließen wir die Saison auf dem 10. Platz ab. Ob diese Platzierung reicht, um die Klasse zu halten, war jedoch lange nicht klar –

viel zu lange. Es gab einige Theorien, wie viele Mannschaften absteigen würden – 1, 2 oder sogar 3? – doch niemand wusste es sicher. Deshalb fieberten wir lange der offiziellen Ankündigung des BHV entgegen, die uns dann die erhoffte Sicherheit brachte:

WIR BLEIBEN IN DER BOL!

Insgesamt blicken wir auf eine erfolgreiche Saison in der BOL zurück. Trotz anfänglicher Probleme als Aufsteiger konnten wir uns behaupten, unsere Leistung kontinuierlich steigern und damit verdient die Klasse halten.

Neben den sportlichen Erfolgen gab es auch viele tolle Teamevents, bei denen der Zusammenhalt gestärkt wurde, sei es beim Radfahren, Volleyballspielen oder beim Knobeln im Escape Room. Auch die Unterstützung der Fans war großartig, sowohl bei Heimspielen als auch bei Auswärtsspielen. Vielen Dank an alle Fans für die lautstarken Gesänge und das Anfeuern!

Wir blicken mit Stolz zurück auf die erreichten Ziele und die Fortschritte im letzten Jahr. Mit Zuversicht und Motivation starten wir nach der kurzen Trainingspause wieder in die Vorbereitung für die kommende BOL-Saison!

Aufsteiger!

Vor der Saison war unklar, wo die erste Herren Mannschaft wirklich steht und wo die Reise in der Spielzeit hingehen würde. Mit vielen Verletzungen und Abwesenheiten waren die Voraussetzungen alles andere als optimal. Doch die anfänglichen Bedenken sollten sich nicht bewahrheiten und das Gesicht der Mannschaft durch die Integration der A-Jugend nachhaltig verändert werden.

In der Hinrunde erwischte die Mannschaft einen guten Start, behauptete Spiel um Spiel die Tabellenführung und erkämpfte sich sogar die Herbstmeisterschaft ohne dabei einen Punkt abzugeben. In der Rückrunde lief dann alles auf einen Zweikampf zwischen Forstenried und Schwabing hinaus, der tatsächlich bis zum direkten Aufeinandertreffen am letzten Spieltag offen bleiben sollte. Für das letzte Spiel fühlte sich die Mannschaft gut vorbereitet und unsere mitgereisten Fans haben für mächtig Stimmung in der Halle gesorgt. Leider konnte die Energie von der Tribüne nicht auf die Platte übertragen werden und die Mannschaft machte über weite Strecken einen zu nervösen Eindruck. Am Ende hat die Tagesform Schwabing zum verdienten Sieg und damit direkten Aufstieg geholfen.

Der 2. Platz bedeutete dann die Relegation gegen Bruckmühl. Im Hinspiel dahoam schien sich die Leistung aus dem verlorenen Saison-Finale fortzusetzen und die Jungs sind von Anfang an einem Rückstand hinterhergelaufen. Mit einer Niederlage, aber den besten Fans im Gepäck, ging es bereits zwei Tage später mit dem Reisebus nach Bruckmühl. In einem packenden Rückspiel lieferten sich beide Mannschaften erneut einen engen Schlagabtausch. Am Ende konnten wir uns mit einem Tor durchsetzen und uns damit endlich den verdienten Aufstieg in die Bezirksoberliga sichern! Es bleibt der Eindruck, dass sich in den letzten Spielen die Mannschaft nochmal stark weiterentwickelt hat und jetzt bereit ist, um die Herausforderung in der nächsten Saison anzunehmen.

Besonderer Dank geht raus an unseren Trainer Robert und die gesamte Handball-Familie von Forstenried, die uns über die gesamte Saison angefeuert haben und einen erheblichen Anteil an dem Erfolg haben. Du hast Bock zusammen mit uns in der Bezirksoberliga anzugreifen? Dann meld dich einfach unter tsvforstenriedhandball.herren@gmail.com und schau bei uns im Training vorbei. Wir freuen uns!

Christl & Schowalter

doppelt stark in München und Freising

Nutzfahrzeuge

ŠKODA

> Neuwagen von Audi, Volkswagen, Volkswagen Nutzfahrzeuge und Škoda
> Ständig bis zu 350 Top-Gebrauchte zu Spitzenkonditionen - Besuchen Sie uns im Internet!
> Große Auswahl an Wohnmobilen und Campingzubehör - auch zur Vermietung
> Hol- und Bringservice

Autohaus Christl & Schowalter
Ihr starker Partner
in München und Freising

Standort München
Filchnerstr. 86-88
81476 München
Tel.: +49 (0)89 75902-0

Standort Freising
Haggertystraße 8
85356 Freising
Tel.: +49 (0)8161 9999-0

www.christl-schowalter.de | info@christl-schowalter.de

Veranstaltungsergebnisse

Bei der **Bayerischen Meisterschaft im Crosslauf** am 05. März waren die Läufer*innen von Henning Tietmann sehr erfolgreich. Theresa Ortenreiter gewann in der Frauenklasse die 4400 m lange Geländestrecke in 15:35 Minuten. Etwas schneller war ihre neue Vereinskonkurrentin Priska Auf der Maur in 15:15,0 Minuten. Priska ist als Schweizerin allerdings erst in einem Jahr für die Meisterschaften zugelassen. Marisa Geisberger und Fiona Osman komplettierten unser Frauenteam, das insgesamt Platz 3 erreichte.
Bei den Männern konnten sich Dominik Gunzl und Johannes Grupp im Mittelfeld platzieren. Grégoire Varillon kam auf der Langstreckendistanz (8800 m) nach 30:51 Minuten als siebter ins Ziel.

Am 12. März lief Steffen Burkert in Aichach die 10 km in hervorragenden in 32:14 Minuten.

Zum abschließenden **Linde-Hallen-Sportfest** konnten sich einige unserer jüngeren Sportler*innen noch sehr gut in Szene setzen: Den 60 m-Sprint schaffte in der W15 Sara Schulz in 8,56 Sek., Franziska Höchstetter in 8,58 Sek., Anne Leins in 9,09 Sek. und in der M14 Giorgo Stasinopoulos in 8,19 Sek., Simon Schelbert in 7,99 Sek. und in der U20 Philipp Leins in 7,46 Sek. sowie in der W12 Amelie Hahn in 9,94 Sek., Viktoria Heinz in 10,23 Sek. und Nele Alice Schwaiger in 10,45 Sek. Bei den 50 m-Sprints der W11 war Anne Gstettner in 8,67 Sek., Vita Rasic in 8,81 Sek. und in der M10 Anton Hahn in 8,29 Sek. und Maximilian Heinz in 9,39 Sek. im Ziel. Alisa Polat (W14) lief die 800 m in 3:01,68 Minuten und Mattis Butz gewann den Hochsprung der M13 mit 1,51 m.

Nach den Ostertrainingslagern ging es heuer trotz überwiegend unfreundlich feuchtem und kaltem Trainingswetter für viele unsere

Marcel Neumann Sieger Bayerische Winterwurf-Meisterschaft

Marcel Neumann in Aktion

Hennings Laufgruppe Trainingslager in Ravenna

Sophie-Marie Kohlhase in Gilching im Hindernislauf (Foto Habermann)

Priska Auf der Maur im 3000 m Lauf (Foto Tietmann)

Theresa Ortenreiter 3000 m (Foto Tietmann)

Marisa Geisberger 3000 m (Foto Tietmann)

Felix Luckner 3000 m Lauf (Foto Tietmann)

Nils Fischer 3000 m Lauf (Foto Tietmann)

Sara Neidnig-Weichert - Valerie Koppler - Julia Hoff 5. Platz DM 3 x 800 m

Hugo gewinnt im Hochsprung mit 1,69 m

Unsere U16-Athleten beim MTV-Sportfest

Sportler*innen zu den Saisonauftaktveranstaltungen in die Stadien.

Bei der **3000 m-Challenge** am 22. April in Regensburg erzielten Nils Fischer 8:53,15 Min., Simon Schmidmayr 9:04,78 Min., Felix Luckner 9:15,14 Min., Priska Auf der Maur 9:31,59 Min., Theresa Ortenreiter 10:02,53 und Marisa Geisberger 10:42,95 Min.

Deutsche Staffelmeisterschaft Bietigheim, 29. April

In der Besetzung Sara Neidnig-Weichert und Julia Hoff sowie Valerie Koppler (PSV München) gelang es der 3 x 800 m-Frauen-Staffel mit 6:49,01 Minuten den 5. Platz zu erzielen, das war immerhin 13 Sekunden schneller als im Vorjahr.

Münchner Auftakt beim MTV München, 22. April

Unsere Jugend U14 und U16 konnten mit Elan den Wettkampf angehen, es hat ausnahmsweise nicht geregnet. So waren über 100 m Simon Schelbert (M14) in 12,70 Sek., Paul Mitterer (M15) in 13,06 Sek., Giorgo Stasinopoulos (M14) in 13,13 Sek., Franziska Höchstetter (W15) in 13,70 Sek., Sara Schulz (W15) in 14,01 Sek., Verena Göger (W15) in 14,21 Sek., Emilia Heilmaier (W15) in

15,42 Sek. bei unterschiedlichen Windbedingungen mal mehr mal weniger zufrieden.
Im Weitsprung kam Giorgo auf 4,87 m und Emilia auf 3,94 m. Im Speerwurf ging´s bei Felix Lange (M15) bis auf 30,68 m, bei Paul auf 28, 36 m und bei Sara auf 26,77 m. André Hennigers verbesserte sich gleich im ersten Versuch auf 49,54 m.
Im Hochsprung stellten Korina Vulic (W15) mit 1,50 m und Hugo Henrich mit 1,65 m ihre persönlichen Bestleistungen ein / auf.

Münchner Mehrkampfmeisterschaft, Dantestadion, 29. April
Den 3-Kampf der M14 gewann Simon Schelbert mit 1435 Punkten (100 m 12,52 - Weit 4,90 – Kugel 8,68) und Sara Schulz gewann in der W15 mit 1295 Punkten (100 m 13,75 - Weit 4,07 – Kugel 7,24) vor Korina Vulic mit 1162 Punkten (100 m 15,52 - Weit 4,12 – Kugel 6,97)
Im 4-Kampf der W11 kam Anne Gstettner auf 1422 Punkte (50 m 8,69 - Weit 3,89 – Schlagball 30,50 – Hoch 1,15) und Vita Rasic auf 1109 Punkte (50 m 8,68 - Weit 3,35 – Schlagball 18,00 – Hoch 1,00) sowie Anna Bonnemeyer (W10) auf 952 Punkte (50 m 9,30 - Weit 3,00 – Schlagball 17,50 – Hoch 0,95)

Meeting Germering 06. Mai
Überwiegend Jahresbestleistungen gab es für Fabian Schäffler über 110 m Hürden in 16,06 Sek., Marina Scherzl 100 m in 11,79 Sek., Chiara Wetzel 100 m 12,68 Sek. Und 200 m in 26,53 Sek. sowie Emilie Kindermann (W15) 100m in 12,20 Sek. und 200 m in 25,78 Sek., von Mark Weidenbach (U18) über 100 m in 11,34 Sek. und 400 m in 50,98 Sek., im 100m-Sprint gelang das auch Paul Mitterer (M15) in 12,89 Sek. Giorgo (M14) in 12,85 Sek., Sara Schulz (W15) in 13,38 Sek. Verena Göger (W15) in 14,03 Sek., Anne Leins (W15) in 14,17 Sek. und Luis Mair (M) in 11,59 Sek., Carlos Schirmer (M) über 200 m in 22,90 Sek. und 400 m in 50,90 Sek. sowie Lukas Bergmann (M) über 400 m in 54,48 Sek.

Vita Rasic verbessert sich im Weitsprung auf 3,35 m

Simon gewinnt die 100 m mit sehr guten 12,52 Sek

Anne Gstettner mit neuer Bestleistung von 3,89 m

Felix beim Speerwurf

Anne (248), Verena (121), Sara (403) neue persönliche Bestzeiten über 100 m

Felix schafft fast 10 m mit der Kugel

Simon Schelbert mit der 4 kg-Kugel

Simon Schmidmayr 3000 m Lauf
(Foto Tietmann)

Sara Schulz beim Weitsprung

Anne Leins beim Weitsprung

Korina Vulic beim Weitsprung

Emilia Heilmaier beim ersten Wettkampf gleich über 4 m

Giorgo springt fast 5 m weit

Staffelwechsel von Fanny auf Verena

Die 800 m liefen Johannes Grupp in 2:05,32 Min., Pie Gutsmiedl in 2:26,39 Min.und Alina Rossmanith in 2:4,93 Min. Sophie Ochmann kam über 400 m Hürden in 66,39 Sek. ins Ziel.
Im Speerwurf warf Sophia van Taack 38,94 m und Moritz Haberger 38,79 m.

Felix Lange (M15) stieß die Kugel auf 9,62 m und Giorgo sprang 4,98 m weit. Im Weitsprung konnte sich Anne Leins (W15) auf 4,19 m und Verena Göger (W15) auf 4,08 m steigern und Hugo Henrich im Hochsprung auf 1,69 m.
Mit 53,05 Sek. schaffte unser 4 x 100 m-Staffel der Mädchen (U16) in der Besetzung Sara Schulz – Franziska Höchstetter – Anne Leins – Verena Göger die Quali für die Bayerische Meisterschaft (Ingolstadt 15./16.7.).

Reinhard Maier

Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

„Lächeln statt Hecheln" lautet der Leitsatz meines Lauftraining, in dem ich systematisch an das Laufen und die richtige Lauftechnik heranführen möchte.
Beginnend mit Mobilisation und Lauf-ABC wechseln sich Laufeinheiten mit Gehpausen ab. Ziel ist es, eine längere Zeit am Stück laufen zu können, um ggf. Ende des Sommers gemeinsam an einem Volkslauf (5 km oder bis zu 10 km, je nach Gruppe) teilzunehmen.
Der Spaß und die Freude am Laufen stehen hierbei im Vordergrund!
Start ist am Samstag, den 17.06.2023, Uhrzeit: 09:00 - 10:00 (vorerst, ggf. bis 10:30 Uhr um längere Strecken zu laufen)

Treffpunkt: vor der Bezirkssportanlage Forstenried, Graubündener Str. 100, 81475 München
Bei Interesse einfach pünktlich zum Treffpunkt kommen.

Marlen Wenzel, Ihre Übungsleiterin Lauf 10 beim TSV Forstenried e.V.

Veranstaltungsprogramm 2023 (bis inkl. Oktober) an denen auch unsere Sportler*innen teilnehmen werden:

Sonntag,	11. Juni	Oberbayerische Meisterschaft MF/U18, Wasserburg
Mittwoch,	14. Juni	Abendsportfest mit Vorkampf Team-DM-Senioren, Gröbenzell
Sa.-So.,	17./18.	Juni Süddeutsche Meisterschaft U23/U16, Aichach
Sa.-So.,	24./25.	Juni Bayerische Meisterschaft MF/U20/U18, Regensburg
Samstag,	01. Juli	Oberbayerische Meisterschaft Block-Mehrkampf, Gilching
Sonntag,	02. Juli	Oberbayerische Meisterschaft U20/U16, Aschheim
Sa.-So.,	01./02. Juli	Deutsche Meisterschaft U23, Göttingen
Sa.-So.,	08./09. Juli	Deutsche Meisterschaft MF, Kassel
Samstag,	08. Juli	Bayerische Senioren Sprint/Spring/Lauf, Bamberg
Sonntag,	09. Juli	Münchner Meisterschaft U16-U10, Dantestadion
Sa.-So.,	15./16. Juli	Bayerische Meisterschaft U23/U16, Ingolstadt
Fr.-So.,	21.-23. Juli	Deutsche Meisterschaft U20/U18, Rostock
Samstag,	22. Juli	Bayerische Senioren Wurf, Wiesau
Mittwoch,	26. Juli	Abendsportfest MF-U14, Dantestadion
Samstag,	29. Juli	Sportfest MF-U20, Andorf (AUT)
Sa.-So.	29./30. Juli	Deutsche Meisterschaft U16, Stuttgart
Mittwoch,	02. Aug.	Sportfest MF-U16, Horgau
Dienstag,	15. Aug.	Sportfest MF-U16, Dachau
Sa.-So,	19./20. Aug.	Deutsche Senioren Meisterschaft, Mönchengladbach
Samstag,	26. Aug.	Team-DM Senioren, Troisdorf
Sonntag,	17. Sept.	Herbstsportfest MF-U10 MTV München, Werdenfelsstr. 70
Sonntag,	10. Sept.	Deutsche Meisterschaft 10 km Straßenlauf, Bad Liebenzell
Do.-So.	21.09.-01.10.	Europameisterschaft Senioren, Pescara
Sonntag,	01. Okt.	Oberbayerische Meisterschaft U14, Dantestadion
Dienstag,	03. Okt.	Herbstportfest U12-U10 (TSV Mü-Ost), Siebolstr. 4
Sonntag,	15. Okt.	Ostparklauf

Alle Termine und Informationen zu den Sportveranstaltungen (u. a. Ausschreibungen, Zeitpläne, Ergebnisse etc.) sind auf der Homepage des BLV www.blv-sport.de und dem Portal www.ladv.de veröffentlicht. Infos zur LG SWM gibt's auch unter www.lg-swm.de.

Marlen Wenzel unsere Lauftrainerin Nachwuchs und Lauf 10

Die U16-Staffel hat die Qualifikation für die Bay. Meisterschaft

Paul Mitterer (rechts) läuft 12,89 über die 100 m

Giorgo (rechts) läuft 12,85 sek über 100 m

Abteilungsleitung: Josef Fleischmann · Tel. 0175 / 6544 888 · pch-al@tsv-forstenried.de

Die Munich Animals sorgen weiterhin für Spannung

Nachdem die Munich Animals nach einem eher durchwachsenen ersten Spieltag der Saison auf dem vorletzten Tabellenplatz gelandet sind, waren die zwei folgenden Spieltage ein Auf und Ab der Gefühle.

Beim 2. Spieltag am 25.03. in Messel konnten die Munich Animals durch zwei Siege vier erfolgreiche Punkte erzielen und somit auf den 4. Tabellenplatz aufsteigen. Ein Highlight hierbei war vor allem ein Tor aus dem Rebound heraus, wie aus dem Bilderbuch durch Lucas Busel (35) im Spiel gegen die Nording Bulls Lalendorf, das die Munich Animals mit 9:5 gewannen.

Beim 3. Spieltag am 15.04 in Ludwigshafen brachten die Munich Animals durch einen klaren Sieg von 16:11 gegen die Nording Bulls 2 weitere Punkte mit nach Hause und konnten den 4. Platz auf der Tabelle halten. Unterstrichen wurde dieser Sieg durch das schöne doppelwertige Tor von dem T-Stick Spieler Kai Bussmann (7) und einem Fernschuss Tor ab der Mittellinie von Lucas Busel (35).

Aber auch aus den Niederlagen konnte die Münchner Mannschaft in den letzten beiden Spieltagen viele Erkenntnisse gewinnen, wie zum Beispiel die in manchen Spielen zu defensive Spielweise. Außerdem konnten neue Taktiken und Formationen ausprobiert werden und auch Nachwuchsspieler kamen zum Einsatz. Hinzu kam erstmals auch die großartige technische Unterstützung des Sanitätshauses Roll & Talk, die den Munich Animals seit dem 2. Spieltag helfend beiseite stehen.

Als nächstes kommt am 13.05 der 4. Spieltag in Bad Kreuznach auf die Mannschaft zu, gefolgt vom Heimspieltag.

1. Powerchair Hockey Bundesliga

Heimspieltag Munich Animals

Wann: 24.06.2023 ab 09:30 Uhr

Wo: Städtische Sportstätte Gaißacher Straße 8, 81371 München

Der Heimspieltag wird am 24.06. in der Gaißacher Straße 8, 81371 München von 9:30 bis 20:00 stattfinden. Da es sich um den Saisonabschluss 2022/23 handelt, findet an dem Spieltag die Siegerehrung statt.

Nicht nur für spannende Spiele, sondern auch für das leibliche Wohl ist natürlich mit Essen und Trinken gesorgt. Die Munich Animals freuen sich schon, zahlreiche Zuschauer und die anderen Mannschaften bei sich willkommen zu heißen.

Die Spieler der Munich Animals sind weiterhin hochmotiviert am trainieren, um wortwörtlich nochmal richtig aufs Gas zu treten.

Animals, Pack ma´s!

Abteilungsleitung: Klaus Wackerbarth · Tel. 0172 / 9793 557 · rr-al@tsv-forstenried.de

Turniererfolge und privates Glück

Für unsere A-Klasse-Paare Franzi & Tobi und Chrissi & Chris startete die Turniersaison Ende April in Worms. Chrissi und Chris belegten Platz zwei. Franzi und Tobi standen am Ende auf der dritten Stufe des Siegertreppchens.

Gleich am Samstag darauf stand für die beiden Paare ein ganz besonderes Turnier an: der erste Rosenheim Cup – ein „Heimspiel" für alle vier, da sie auch im RRC Rosenheim trainieren. Sowohl in der ersten Runde, der Fußtechnik, als auch in der zweiten Runde mit Akrobatiken konnten Chrissi und Chris mehr Punkte als Franzi und Tobi einholen. So landeten Chrissi und Chris auf Platz eins, während sich Franzi und Tobi auf dem zweiten Platz anschlossen. Weitere Paare waren in der A-Klasse nicht angetreten.

Effektvolle Schlusspose

„Es ist so schade, dass es immer weniger Rock'n'Roll-Tänzer gibt – nicht nur im Topbereich, sondern gerade auch in der Schülerklasse", so Tänzerin Janina. Gemeinsam mit Klaus, Heiko und Carolin war sie als Zuschauerin nach Rosenheim gefahren. „Auf früheren Turnieren sind bis zu 40 Schüler- und Juniorenpaare angetreten. Heute sind es nur noch eine Handvoll", so Janina weiter. An dieser Stelle der Hinweis: Wir freuen uns auf jeden, der unsere rockige Sportart kennenlernen möchte. Bei Interesse einfach in unserer Abteilung melden.

Chrissi und Chris bei der Süddeutschen Meisterschaft in Worms

Chrissi und Chris in der Fußtechnik-Runde in Rosenheim

Franzi und Tobi in der Fußtechnik-Runde in Rosenheim

Franzi und Tobi in der Akrobatik-Runde

Das größte Turnier dieser Saison steht für unsere A-Klasse-Tänzer am 10. Juni bevor: die Deutschen Meisterschaften in Dresden. „Bis dahin werden wir noch an vielen Details feilen, um in Dresden eine Topleistung abliefern zu können", so Chrissi.

Wer Rock'n'Roll mal live in München erleben möchte, dem bietet sich dazu am Sonntag, 18. Juni eine ideale Möglichkeit. Im Rahmen der Stadtteilwoche zeigen einige unserer Tänzer einen Showauftritt. Nach aktuellem Stand findet die Vorführung um 14.20 Uhr im Festzelt statt. Der Eintritt ist frei, kommt einfach vorbei, wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer!

Auch aus dem privaten Bereich haben wir etwas Neues zu berichten: Unser Abteilungsleiter Klaus Wackerbarth und unsere B-Klasse-Tänzerin Janina Dörr haben ja zueinander gesagt. Die standesamtliche Trauung fand im kleinen Rahmen bereits Anfang Oktober 2022 statt. Die große Feier mit evangelischer Trauung folgte am 22. April 2023. Mit etwa 110 Gästen feierten Janina und Klaus in Pfronten ein wunderschönes Hochzeitsfest. Dabei durfte ein Rock'n'Roll-

Hochzeitspaar Janina und Klaus

Chrissi und Chris in der Akrobatik-Runde

Unsere vier A-Klasse-Tänzer auf dem Siegertreppchen

Auftritt am Nachmittag natürlich nicht fehlen. Für ihren Hochzeitstanz hatten die beiden eine spektakuläre Darbietung mit Hebefiguren einstudiert. Anschließend ging die Party richtig los. „Wir hatten einen unvergesslichen, großartigen Tag", schwelgen die frisch Verheirateten in Erinnerungen.

Wir wünschen den beiden alles Liebe und Gute für ihre gemeinsame Zukunft!

Carolin Leuschner

Abteilungsleitung: Felix Bronner • aikido-al@tsv-forstenried.de

Aikido und Wettkampf

Eine häufige Frage von Neueinsteigern im Aikido: „Warum gibt es bei Euch keine Wettkämpfe?"

Die einfachste Antwort hierauf wäre: Die Techniken des Aikido sind hierfür nicht geeignet. Die diversen Haltegriffe und Wurftechniken lassen sich nur einvernehmlich üben; wenn man diese Techniken gegen den Widerstand eines Wettkampfgegners durchsetzen wollte bestünde Verletzungsgefahr. Ursprünglich sind ja alle Techniken, so wie in anderen Kampfsportarten auch, als sehr ernste Nahkampfmethoden entwickelt worden.

Das Verdienst der Kampfsport- und Kampfkunstarten besteht darin, Möglichkeiten zu entwickeln, die vormals mörderischen Techniken in eine Form zu bringen, in denen sie geübt werden können, ohne dass jemand dabei Schaden nimmt. Besonders wertvoll ist dabei das ganzkörperliche Training. Viele Anfänger im Aikido berichten, dass sie nach den ersten Trainings Einheiten Muskelkater in Muskeln gehabt haben, von deren Existenz sie vorher gar nicht gewusst hatten.

Eine etwas tiefergehende Antwort wäre: für das ernsthafte Üben ist es unerheblich, wie man im unmittelbaren Vergleich mit einer anderen Person abschneidet. Das Ziel ist nicht, jemand anderen zu besiegen, sondern durch ausdauerndes Üben die eigenen Fähigkeiten fortzuentwickeln. Daher sprechen wir im Aikido auch nicht von „Gegnern". Wir

üben als Partner miteinander. Das bedeutet, alle Aikidoka, Lehrende wie Lernende, sind bemüht einander auf ein immer höheres Niveau zu bringen, und darin auch das eigene Niveau zu steigern. Wie bei jeder Kunstform gibt es hier keinen „Endpunkt". Die erste Zeit des Trainings besteht darin, die diversen Techniken kennenzulernen und einzuüben. Der wesentliche Fortschritt besteht in immer weitergehender Verfeinerung und im Kennenlernen und Üben immer neuer Varianten des bereits Gelernten.

Es gibt also, wie gesagt, keine Wettkämpfe, aber durchaus, wie in anderen Budo Arten, eine Prüfungsordnung mit Prüfungen: wie im Judo, Karate, Taekwondo und vielen anderen kampfsportarten gibt es Kyugrade (Schülergrade) und Dangrade (Meistergrade). Die wesentliche Funktion von Prüfungen besteht darin, sich die Systematik der Techniken Schritt für Schritt zu erarbeiten, und außerdem eine Einschätzung über die bisher erreichten Fortschritte zu erlangen. (Die ersten Prüfungen können übrigens bei uns im TSV abgelegt werden, wenn man dann weitermachen will empfiehlt sich der Besuch von Lehrgängen.) Das Ablegen von Prüfungen ist allerdings nicht verpflichtend, man kann sich natürlich auch ohne Prüfungen immer weiter verbessern.

Orthopädische Privatpraxis
Dr. med. Tim Pietruska

Bus 261 aus Fürstenried-West,
Haltestelle Laubenweg

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

Gürtelprüfung Taekwondo im März 2023

Am 19. März 2023 fand unter der Aufsicht von BTU-Prüfer Peter Bauer (6. Dan DTU) die Gürtelprüfung Kup in der Walliser Schule Turnhalle statt.
Alle Teilnehmenden waren optimal vorbereitet, fachlich durch unsere Trainer Marius, Derya und Bastian sowie mental durch die Eltern der Kinder.

Prüfungsfächer waren Theorie, Wettkampf-Übungen, Poomse und Selbstverteidigung.
Wir freuen uns, dass alle Kinder und Jugendliche die Kup-Prüfung mit sehr guten Ergebnissen bestanden haben – herzlichen Glückwunsch vom Trainer- und Prüferteam!

Unser langjähriger Großmeister 6. Dan DTU / 6 . Kukkiwon Korea Peter Bauer wurde vom Generalsekretär DTU Bundesprüfungswart 6. Dan DTU W.Pixner zum Taekwondo Bundesstützpunkt eingeladen.

Peter Bauer ist Begründer der Physiotherapie im DTU Nationalkader 1979 und tauschte sich an diesem Tag mit Bundestrainer Özer Gülec und Georg Streif, dem Sportdirektor DTU, über Taekwondo-Erfahrungen vieler Jahrzehnte aus.

Für alle war ein fantastischer Tag im Stützpunkt.

Talente vereinsübergreifend unterstützen

In unserer Taekwondo-Abteilung unterstützen wir Talente im Sport – wir wünschen unseren Sportlern/innen viel Spaß und Freude im Training!

Euer Sabomnim
P. Bauer und Team

Kontakt zum ASV Dachau
Abteilungsleiter:
Großmeister Reinhard Langer
8. Dan DTU
Wettkampf und Poomse:
Großmeister Sandi Bilas 7.Dan/6. Dan Kukkiwon

Erfolge:
Leon, 2. Dan: Schwarzgurt Bundes Dan – Prüfung bestanden

Paula 1 Pom. – Kinder Schwarzgurt
Nominierungen Talent Team BTU
2. Platz Silbermedaille
1. Platz Gold Bayern Pokal

Leon und Paula

Abteilungsleitung: Andreas Eschemann · Tel. 089 / 7592 436 · ts-al@tsv-forstenried.de

Tag des Tanzes und Abteilungswahl

Am 29.04. war der „Tag des Tanzes". Wie ich bereits in einem früheren Artikel hier in der Vereinszeitung beschrieben hatte, ist tanzen sehr gesund. Die „Hallo" hat im Oktober 2019 das Thema einmal aufgegriffen und auch auf unserer Homepage findet man einen ausführlichen Bericht zum Thema „Tanzen ist die beste Medizin". Vielleicht hat jemand von Euch den Post zum Thema „Tanzen ist gesund" bei Facebook oder Instagram am Tag des Tanzes gesehen. Aus diesem Anlass hier nochmal die Zusammenfassung zu diesem Thema:

Tanzen ist gesund und macht Spaß

Tanzen ist Geselligkeit, Freude, Sport, Bewegungstraining, Gehirnjogging, Kalorienverbrauch, Prävention für Osteoporose und Demenz, macht glücklich (Glückshormone Dopamin und Endorphine werden ausgeschüttet), baut Stress ab (Cortisolspiegel im Blut sinkt), ist Therapie, schafft Selbstvertrauen durch neu Erlerntes und ist somit gut für die Fitness von Körper und Geist.

Das Herz-Kreislauf-System und das vegetative Nervensystem (Atmung, Stoffwechsel, Verdauung) werden geschützt und gestärkt. Der Blutdruck kann gesenkt werden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Tanzen Medizin für den kompletten Bewegungsapparat des Menschen darstellt, die Ausdauer fördert, die Körperhaltung verbessert, Gelenke jung hält, Beweglichkeit unterstützt sowie Verspannungen vorbeugt und löst. Tanzen wird auch als Therapie z.B. für Parkinson-Patienten eingesetzt.Geistiges Leistungsvermögen wird verbessert durch Konzentration, Koordination, Gedächtnistraining und räumliches Denken, neue neuronale Verbindungen entstehen und das Gehirn wird trainiert. Dadurch wirkt es vorbeugend gegen Demenz und Alzheimer, funktioniert somit bis ins hohe Alter.

Dieses Ganzkörper-Workout kann mit wenig Aufwand betrieben werden und ist somit für jedes Alter geeignet.

Die Anwesenden bei der Abteilungsleiterwahl am 15. März

Unsere Tanzabteilung bietet mehrere Möglichkeiten, aktiv zu tanzen und somit etwas für seine Gesundheit zu tun. Je nach Vorlieben, Zeit und Können kann man sich ein Training aus dem Programm aussuchen. Nähere Infos findet Ihr auf der Homepage oder Ihr holt Euch unseren Flyer in der Geschäftsstelle. Bei der Stadtteilwoche im Juni gibt es auch die Gelegenheit, die Tanzsportabteilung kennenzulernen und eine Vereinszeitung oder einen Flyer mitzunehmen.

Abt.-Leiter Andreas und Stellvtr. Karl

Am 15.03. hatten wir unsere Abteilungswahl. Unser Abteilungsleiter und sein Stellvertreter stellten sich erneut zur Wahl und wurden von den 26 Anwesenden einstimmig wiedergewählt. Auch ich habe mein Amt behalten und wurde erneut einstimmig zur Pressewartin gewählt. Als Delegierte und Ersatzdelegierte wurden Beate, Silvie, Michael und Arnulf gewählt. Die Anlagenbetreuung und den Schlüsseldienst haben Silvie und Arnulf, Rosa und Stefan sowie Kathi und Andreas übernommen. Somit sollte sichergestellt sein, dass wir zu jeder Trainingsstunde durch das Tor auf das Schulgelände und somit in die Halle kommen, vor allem zum freien Training am Freitag.

Die gewählten Delegierten

Die neuen Schlüsselwarte

Bei der Abteilungswahl wurde auch beschlossen, dass wir wieder regelmäßig Abteilungsversammlungen abhalten wollen. Themen, die am Wahlabend keinen Platz haben oder zeitintensiver sind, können bei solchen Versammlungen ausführlich besprochen, diskutiert und beschlossen werden. Und auch in Zeiten, in denen keine Wahl ansteht, dient so eine Versammlung als Informationsaustausch. Durch Corona waren diese Treffen nicht möglich und sind ersatzlos entfallen.

Am 03.05. haben wir nach langer Zeit eine solche Abteilungsversammlung abgehalten. Ein Hauptthema war die aktuelle Trainersituation. Das zur Verfügung stehende Budget spielt eine Rolle bei der Trainerfindung. Es wurde beschlossen, dass die jetzige Vergütung der Trainer erhöht wird und dass auch Andreas und Birgit für Ihren Einsatz entlohnt werden sollen. Es wird weiterhin versucht, neue Trainer*innen zu finden. Ein weiteres Thema waren die Tanzabende außerhalb des Trainings. Die 4 Tanzabende pro Jahr im Bürgersaal finden dieses Jahr noch statt. Doch da diese mehr als doppelt so teuer geworden sind als vor Corona und leider nur wenige Mitglieder diese geselligen Abende nutzen, stehen diese auf der Kippe. Diese Abende sollen den privaten Kontakt zwischen den Mitgliedern fördern. 2024 wird es wieder eine Jahresfeier geben und 2025 soll das Jubiläum gemeinsam mit der Rock'n'roll-Abteilung nachgeholt und gefeiert werden, dann zum 45-jährigen Jubiläum (einst geplant als 40-Jahr-Feier, die wegen Corona ausfiel). Die Coronapandemie hat der Tanzsportabteilung in Bezug auf die Anzahl der Mitglieder nicht geschadet. Aktuell gibt es gut 100 Mitglieder.

Der nächste Termin im Bürgersaal ist am Freitag, den 30.06. Das ist nicht nur der Abschluss vor den Sommerferien, sondern dieser Tanzabend hat auch ein Motto bekommen. An diesem Abend ist „Movie time", das heißt, es wird zu Filmmusik getanzt. Karl hat eine entsprechende Playlist vorbereitet. Es soll wieder ein ungezwungener (ohne Kleiderordnung), geselliger Abend zum Tanzen, Ratschen, Essen und Trinken werden.

Der letzte Tanzabend im Bürgersaal war unser „Faschingsball". Es bestand zwar kein Kostümzwang, aber alle, die gekommen sind, haben sich verkleidet. Lustige Lieder sollten die Faschingsstimmung unterstreichen. Das Asia-Restaurant „GuShu" hat uns verpflegt. Das entstandene Gruppenfoto zeigt, dass die Stimmung super war. Es wurde getanzt, gegessen, getrunken und gequatscht.

Auf der Homepage findet Ihr immer die aktuellen Termine, Änderungen, interessante Artikel und weitere Informationen.

Sonja Prange

Pressewartin als Marienkäfer

Fasching im Bürgersaal

Abteilungsleitung: Bärbel Schranner · Tel. 0173 / 5705 386 · te-al@tsv-forstenried.de

Rezept für eine gelungene Sandplatzvorbereitung in der Türkei

Zutaten:

- 23 Tennisspieler/-innen aller Altersklassen
- 59 Tennissandplätze
- Sonne, Strand und Meer
- motivierte Trainer
- täglich intensive Trainingssessions
- Freispielen bis zum Umfallen (bspw. 8 Plätze für 8 Leute)
- LK-Turnier
- 5 Padel Courts
- Aqua Park mit 25 Rutschen
- Schafkopfen, Kakerlakenpoker, Spielhalle, Tischtennis, Massagen, „Marken"-Shoppingcenter
- der legendäre Michi-Cup für Steinchensammler

Alle Zutaten durch den Reiseleiter von Schneider-Reisen gut mischen, rechtzeitig zum Buffet rollen, auf dem Platz auch bei widrigen Verhältnissen (Wind) motivieren und ganz wichtig: Abends alle an der Bar versammeln und mit diversen Cocktails eine homogene Masse herstellen. Gerne bis zum Morgengrauen und dann – zur Abrundung – noch einen Schuss Meerwasser durch einen Sprung ins (erfrischende) Wasser hinzufügen. Abschließend noch im roten Sand panieren und in der türkischen Sonne langsam gar werden lassen. Fertig präpariert sind die Spieler zum Saisonstart und im Zweifelsfall werden wir den Gegnern bei den Punktspielen nicht schmecken, weil wir jetzt alles draufhaben (zumindest theoretisch).

Julia Lamprecht

Saisoneröffnungsturnier

Pünktlich zum 22. April hatte der Wettergott endlich ein Einsehen und bescherte uns schönsten Sonnenschein. So konnten wir unsere Plätze unter idealen Bedingungen für die Sommersaison 2023 mit einem Schleiferlturnier eröffnen.

38 hochmotivierte Spielerinnen und Spieler lieferten sich über 5 Runden in immer unterschiedlichen Paarungen heiße Gefechte und haben so die Plätze für die Punktspielsaison ordentlich warm gespielt.

Auslosung der Paarungen: Gut, dass auf alle Fälle die Dämpfer unterschiedlich waren

Unser Schleiferlkönig Christian mit der ersten Trophäe

Frauenpower: Die Damen strahlen mit der Sonne um die Wette

„Klein und Groß“ hatten Spaß; Organisatorin Bärbel ganz besonders

Wichtige Flüssigkeitszufuhr nach viel Sport in der Sonne

Abteilungsleitung: Dieter Brandl · Tel. 089 / 1202 3770 · th-al@tsv-forstenried.de

Servus liebe Theater-Fans,

so langsam wird's Frühling in Forstenried und wärmer. Die Biergarten-Saison beginnt – auch wir können bald unsere Stammtische nach draußen verlegen. Wer uns da gerne einmal Gesellschaft leisten und bei uns mitmachen möchte, wir freuen uns immer über neue Bekanntschaften. Einfach bei unserem Dieter Brandl melden.

Leider mussten wir, unsere geplante Frühjahrs Aufführung verschieben, denn es war noch nicht alles fertig bei den Umbauarbeiten.
Neben der Technik (neue Scheinwerfer/Audio-Anlage) ist die Sicherheit eines der wichtigsten Dinge – eine Brandschutztür fehlte, die noch gewissenhaft installiert werden musste.
Ihr seht, wir brauchten noch etwas Geduld, doch wir nähern uns dem Ziel.

Wir stehen in den Startlöchern und hoffen Sie in der Herbstsaison persönlich begrüßen zu dürfen. Dafür haben wir uns schon die Aufführungstermine reserviert:

10./11. November
17./18. November
24./25. November
Jeweils freitags und samstags.
Einlass ab 18:30 Uhr im Bürgersaal in Forstenried – Züricherstr. 35
Aufführung von 20:00 - ca 22:30 Uhr
Weitere Infos dazu in unserer Website www.forstenriada.de

Es dad uns scho narrisch gfrain, wenn do nix mehr schieaf laaft. Bitte druckts uns die Dauma.
Machts es guat und bis im Herbst

Caro

Kontakt zu Dieter:
0172 8901199 oder per Mail an: ddbrandl@aol.com

Zufriedenstellendes Saisonergebnis

Die Saison 2022/23 ist mit dem Punktspiel unserer 4. Jugend, unserer Mädchenmannschaft, am 29.04.2023 beendet worden. Die 4. Jugendmannschaft konnte dabei in ihrer 1. Saison den 2. Tabellenplatz in der Bezirksklasse C erreichen.

Nachdem wir in der vergangenen Saison erstmalig mit 12 Mannschaften (7 Herren-, 1 Damen und 4 Jugendmannschaften) an Punkt- und Pokalwettbewerb teilgenommen haben, waren wir alle gespannt, ob insbesondere die 4 erstmalig gemeldeten und die 4 aufgestiegenen Mannschaften ihre Saisonziele erreichen werden. Dies ist unserer 1. Mannschaft gelungen, die in der nächsten Saison weiterhin in der Landesliga spielen wird. Weiterhin kann unsere 2. Mannschaft in der Saison 2023/24 in der Bezirksliga spielen. Unsere 1. Jugend hat in ihrer ersten Saison in der Bezirksliga ihr Saisonziel, den Klassenerhalt, erreicht. Nachstehend berichten unsere Mannschaftsführer über die vergangene Saison 2022/23 und die Ergebnisse ihrer Mannschaften.

In der nächsten Saison werden unsere 1. und 2. Mannschaft erstmalig mit 4er-Mannschaften antreten. Dadurch werden aus den bisherigen zwei 6er jetzt drei 4er Mannschaften. Dabei werden die 4 Spieler aus unserer bisherigen 2. die 3. Mannschaft verstärken. Der Vorteil für unsere Spieler ist, dass in einem Punktspiel weniger Spiele ausgetragen und die Punktspiele daher nicht so lange dauern werden. Das neue Spielsystem der 4er Mannschaften wird aber auch eine Umstellung für unsere Spieler sein.
Am 22.04.2023 haben unsere Mitglieder mich für eine weitere Amtszeit als Abteilungsleiter, Ralf Strobl wieder und Jens Vonau erstmalig als meine Stellvertreter, sowie Steffen Burkert als Abteilungsleitungsmitglied für Öffentlichkeitsarbeit gewählt. Über die weiteren Wahlergebnisse wird auf unserer Abteilungshomepage www.tsvftt.de ausführlich berichtet.

Fred Hausmann

Jugend-Vereinsmeisterschaft im Einzel
Am Samstag, den 06.05. fand unsere Vereinsmeisterschaft für alle Jugendliche im Einzel statt. Gemeldet hatten sich 2 Mädchen und 10 Jungs, was beim Spielmodus dazu führte, dass alle in einer Gruppe und damit Jeder gegen Jeden spielten.

Bei den Einzelergebnissen gab es dann auch einige Überraschungen. Diese belegten, dass die Spieler der 3. und 4. Mannschaft leistungsmäßig schon sehr gut aufgeschlossen haben zu den älteren Spielern der 1. und 2. Mannschaft. So z.B. konnte sich Ayush den 2. Platz mit 9:2 Siegen sichern. Titelverteidiger Julian kam erwartungsgemäß mit 11:0 Siegen auf Platz 1 in der Gruppe. Im Endspiel gewann er schließlich gegen Ayush mit 3:1. Die Bronze-Medaille sicherte sich Luis im Spiel um den 3. Platz gegen Tobias. Bei der Siegerehrung konnten Abteilungsleiter Fred und Jugendleiter Thomas die Medaillen und den Pokal übergeben und sich bei allen Teilnehmern für ein tolles Turnier bedanken.

Das Endspiel sowie das Spiel um Platz 3.

Siegerehrung: v.l.n.r. Fred, Ayush (2.), Gewinner Julian, Luis (3.) und Thomas

Spaß zwischendurch und volle Konzentration an der Mini-Platte

AL Fred überreicht dem Überraschungs-Vizemeister Ayush seine Silbermedaille

Gute Leistungen der Jugendmannschaften
In den Spielklassen der Jugendmannschaften ergibt sich für den Saisonabschluss Frühjahr 2023 bei den einzelnen Mannschaften folgender Endstand:

1. Mannschaft: In der Bezirksliga West, Gruppe 1, konnte hinter dem Meister TSV Milbertshofen ein hervorragender 3. Tabellenplatz (Punktgleich mit dem 2. TTC 1992 München) erreicht werden. Damit haben sich unsere Jungs in der Bezirksliga sehr gut etabliert.

2. Mannschaft: Sie belegte in der Bezirksklasse B, Gruppe 3 wie in der Vorrunde einen guten 2. Platz. Dieser ist jedoch etwas unglücklich, da erst im letzten Spiel gegen den Meister MTV München 1879 verloren wurde und es zur Punktgleichheit mit dem Ersten kam. Danach zählt die knappe Spielediffe-renz von 2 Zählern gegen uns.

3. Mannschaft: Die 3. Jungenmannschaft konnte in der Bezirksklasse C, Gruppe 9, dem Abstieg knapp entgehen. Das ist vor allem neben einem Unentschieden dem einzigen Sieg gegen den FC Bayern München 8 zu verdanken.

4. Mannschaft: Auch die Mädchenmannschaft musste sich mit einem 2. Tabellenplatz zufriedengeben. Erst das entscheidende letzte Spiel wurde gegen ESV SF Neuaubing 2 mit 6:4 verloren, die damit Meister wurden. Die Einzelbilanzen der Mädchen (Laura 12:5, Radost 13:6, Lena 12:4, Meghna 8:8 und Katja 1:1) können sich dennoch sehen lassen und sind durchweg positiv zu bewerten, wenn man bedenkt, dass die Spielerinnen erst im 2. Jahr am aktiven Mannschaftswettbewerb teilnehmen.

Erste Saison der Damenmannschaft endet mit einem 9. Platz
Die Bezirksklasse A war für die neue Mannschaft eine echte Herausforderung. Mit viel Eifer und Einsatzbereitschaft kämpfte sie in jeder Partie um den Sieg, dennoch landete das Team in dieser starken Liga auf dem letzten Platz. Obwohl das Ergebnis am Ende der Saison nicht komplett zufriedenstellend war, können sie stolz auf ihre Leistung und ihren Kampfgeist sein. Marina konnte sich in dieser Saison besonders hervortun. Sie konnte eine beeindruckende Bilanz von 14:1 Siegen in der Rückrunde und einem Gesamtergebnis von 25:3 vorweisen und belegt damit den 2. Platz in der Spielerrangliste.
Nach einigen Abgängen ist das Team nun auf der Suche nach Spielerinnen, die das Team verstärken, um voller Tatendrang in die neue Saison starten zu können.

Gemischte Ergebnisse bei den Herrenteams

TT-Fiction der 1. Mannschaft
Irgendwo in einer zu dunklen und zu kalten Sporthalle in München. Die Saison ist zu Ende, die Spieler erschöpft. Der Captain hat das Wort – Ralf: „Hey Jungs, was für eine Saison, oder? Holpriger Start, aber dann doch reingefuchst, die Kobler-Brothers zur Rückrunde wieder vereint, Martin ungeschlagen. Yuki und Mischa drittbestes Doppel der Liga. Yuki, Bernd und ich jeweils mit neuem persön-

Das Foto zeigt die 3. Jungenmannschaft beim 8:2 Kantersieg beim FC Bayern München 8; v.l.n.r.: Simon, Ayush, Nicolas und Wassim

Einzel und Doppelspielen

lichen TTR-Rekord..."
Martin: „Hervorragende Leistung, Jungs. Für mich als Trainer ist es natürlich besonders schön, wenn sich das Training auszahlt. Zur Saison: Bis auf die Doppel war alles gut, bin ja auch nicht mehr der Jüngste und die Gegner waren stark."
Yuki: „Noch einmal jung sein, ha... Ich bin vor allem froh, dass wir den Ligaerhalt geschafft haben! TTR ist da nebensächlich. Es war eine schwierige Liga und eine Saison mit positiven Überraschungen und unerwarteten Enttäuschungen."
Mischa: „Steffi und Micha-Junior waren die positivsten Überraschungen in der Saison. Letztes Mal 6er Team stimmt mich auch irgendwie melancholisch..."
Ina: „Zack bum weg!"
Micha: „Ich bin auch froh, dass wir den Klassenerhalt geschafft haben. Aber du hast recht Misch, Junior ist mein Highlight!"
Sascha: „Eh klar! Die Saison war für mich vor allem menschlich schön, sportlich lief es ja nicht so."
Ralf: „Jeder von uns hat einen Beitrag geleistet, Saadsch. Ich bin stolz auf uns alle und freue mich auf die nächste Saison. Vielen Dank auch an die Ersatzspieler und an dich, Sim, ohne euch wäre unser Klassenerhalt nicht möglich gewesen."
Bernd: „Ich möchte meine Gefühle gern durch ein Gedicht zum Ausdruck bringen:
‚Boden rutschig; Halle kalt,
der Gegner fit, ich selbst zu alt;
jetzt spiel doch spinny, geh in die Knie,
Rückhand Blockball, kommt fast nie,
drum wieder Vorhand, da schlägt sie ein,
mit ganz viel Spin, so soll es sein,
am Ende reicht's ganz knapp zum Sieg,
erst drei mal pong, dann Helles, Gyros, Nichtabstieg'
Ralf: „Ping..."
Mannschaftschor: „Pong!"

3. Mannschaft verpasst um Haaresbreite das Double

Denkbar knapp verfehlt unsere 3. Mannschaft in der Relegation den Aufstieg in die Bezirksklasse A. Auch im Pokal scheitern die Mannen um Arne Sieg erst im Finale.
Aber Schritt um Schritt: Nach einem unglücklichen Saisonstart und einer überraschenden Niederlage bei unserer 5. Mannschaft sichert sich unser Team im Lokalderby gegen Neuried den zweiten Tabellenplatz. Als klarer Außenseiter in die Relegation gestartet, kommt unsere Mannschaft zu zwei hart umkämpften Unentschieden und verpassen so hauchdünn den Aufstieg gegen den PSV München. Im Pokal beweist unsere 3. Mannschaft ihre gute Form und muss sich erst nach vier Siegen im Finale übermächtigen Thalkirchnern geschlagen geben. Auch wenn unmittelbar nach den entscheidenden Spielen die Enttäuschung überwog, geht die Mannschaft gestärkt, frohen Mutes und mit klarem Aufstiegsambitionen in die neue Saison.

Kampf der 4. Mannschaft wird nicht belohnt

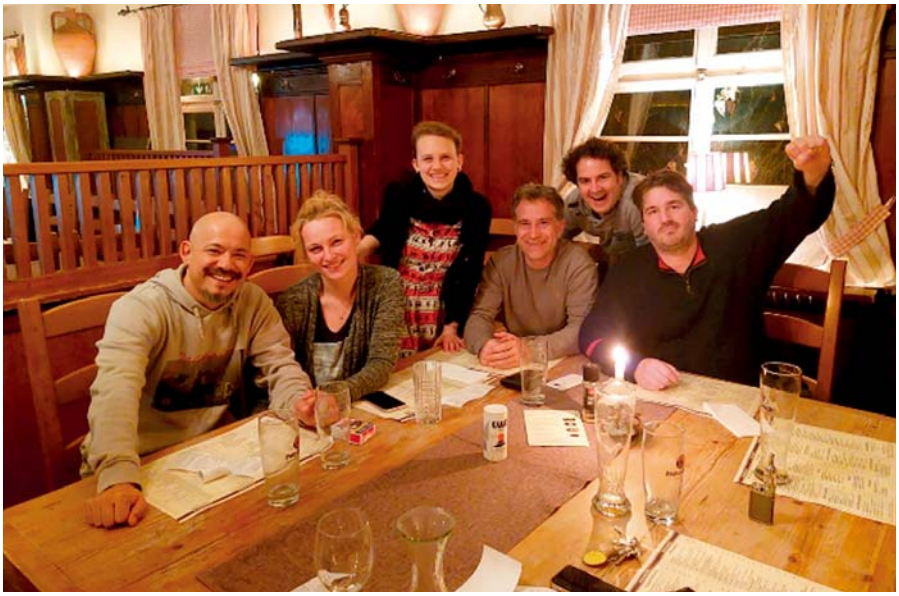
Die Saison 2022/23 wurde zu einem Nervenkitzel für die 4. Mannschaft. Das Team um Dario Konduktorow, Thomas Hoffmann, Stefan Rothhaß und Steffen Burkert kämpfte in jeder Partie um den Klassenerhalt. Obwohl sie nach einigen unglüklichen Niederlagen kurz vor Ende der Saison auf einen Abstiegsplatz abrutschten, schöpften sie dank eines klaren 8:2 Sieges gegen Neuried 4 am vorletzten Spieltag wieder Hoffnung. Doch das Schicksal meinte es nicht gut mit ihnen und eine bittere 5:8 Niederlage im letzten Spiel in Blumenau zerstörte alle Chancen auf den begehrten Klassenerhalt.
Trotz des enttäuschenden Ergebnisses kann das Team stolz auf die Leistung in dieser Saison zurükkblicken. Mit viel Kampfgeist und Einsatzbereitschaft haben sie ihren Gegnern in einigen Spielen Paroli geboten und alles gegeben. Letztendlich fehlte ihnen jedoch lediglich ein einziger Punkt, um den Klassenerhalt zu sichern. Ein hartes Los für die Mannschaft, die angriffslustig in die neue Saison starten wird.

Auch die 5. Mannschaft kann die Liga nicht halten

Die Rückrunde hat mit der neuen Aufstellung mit Marina, Tom, Thomas, Johann und mir zunächst gut begonnen. Wir konnten im 1. Rükkrundenspiel unsere 3. Mannschaft knapp besiegen.
In den anschließenden Spielen hat uns aber unser Glück verlassen

und wir konnten kein weiteres Punktspiel für uns entscheiden, was letztlich zum Abstieg führte. In unserem Team herrschte Harmonie und der Spaß am Tischtennis stand für uns immer im Vordergrund.
Wir möchten uns noch recht herzlich bei Thomas Schön bedanken, der uns bedauerlicherweise verlassen hat, da er nach Erding gezogen ist. Vielen Dank Thomas für deinen Einsatz und für deine Zukunft wünschen wir dir von Herzen alles Gute!
Bei unserem Abteilungsleiter Fred Hausmann möchten wir uns auch herzlichst auf diesem Weg auch für seinen leidenschaftlichen und engagierten Einsatz für unsere Tischtennis-Abteilung bedanken.
Wir werden in der kommenden Saison alles geben, damit wir schnellstmöglich wieder in die höhere Liga kommen.
Allen Vereinsmitgliedern wünschen wir eine spannende und tolle Saison 2023/24.

Georg



6. Mannschaft übertrifft Saisonziel
Die 6. Mannschaft endet in der Saison 2022/23 auf dem 5. Tabellenplatz, punktgleich mit dem Tabellenvierten, der 6. Mannschaft von Neuried. Das ist zum einen eine deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr, wo der Klassenerhalt in der Bezirksklasse C erst knapp vor Saisonende festgemacht werden konnte. Zum anderen vor dem Hintergrund, dass die Ligakonkurrenz anders als man selbst in der Rückrunde durchwegs um deutlich stärkere Spieler aufgewertet worden ist, ist das ein realistisches, auch den Mannschaftsführer Jens Vonau zufriedenstimmendes Saisonergebnis.

7. Mannschaft zeigt gute Leistungen
Nachdem der TSV Neuried zwei seiner drei Mannschaften in unserer Gruppe zurückgezogen hat, wurde die Saison mit sechs Mannschaften zu Ende gespielt. Dabei konnte in der Vorrunde gegen TSC München-Maxvorstadt V ein Unentschieden und gegen ESV Neuaubing III ein 8:5-Sieg gefeiert werden. Zum Abschluss der Vorrunde standen wir mit 7:3 Punkten auf dem 2. Tabellenplatz.

Da Marina in der Vorrunde ohne eine einzige Niederlage blieb, rückte sie in unsere 5. Mannschaft auf. Dafür gesellte sich nach längerer Abwesenheit ein alter Bekannter zu uns – Sepp Kichmayr –, der trotz seiner über 80 Lenze für uns in der Rückrunde viele Punkte beisteuerte.
Hervorheben möchte ich auch noch unseren Jugendspieler Julian, bei dem 13 Siegen lediglich drei Niederlagen gegenüberstehen. In der Rückrunde reichte es trotzdem nur noch zu zwei Siegen (FC Hertha II, ESV Neuaubing III) bei drei Niederlagen (MTV München II, TSV Neuried VII, TSC Maxvorstadt V).
So sind wir am Ende der Saison auf dem 3. Tabellenplatz gelandet.

Ich möchte mich bei allen für die gezeigten Leistungen bedanken. Ihr habt mir die Mannschaftsführung angenehm und leichtgemacht. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Abschließend wünsche ich allen eine schöne Sommerzeit. Vielleicht sieht man sich das ein oder andere Mal beim Training. Die nächste Saison kommt bestimmt.

Joachim

BAU- UND MÖBEL
SCHREINEREI
STEFAN SCHMID
INNENAUSBAU
REPARATUREN
Forstenrieder Allee 199
81476 München
(089)
756673

Abteilungsleitung: Sabine Werblow/Daniel Stephan · Tel. 089 / 7450 2452 · tg-al@tsv-forstenried.de

Forsty Diamonds – erster gelungener Auftritt

Am Sonntag, den 07. Mai haben unsere Cheerleader ihren ersten Auftritt mit Bravour gemeistert. Sie feuerten tatkräftig und voller Elan beim Duathlonlauf vom TSV Planegg-Krailling an.

Läufer, Zuschauer und der Veranstalter waren hell auf begeistert. Unseren Mädels hat es einen Riesenspaß gemacht – zumal sie auch das erste Mal ihre neu designten Jacken tragen konnten.

Es wird sicher nicht der letzte Auftritt in diesem Jahr gewesen sein.

Time to move – nur noch 7 mal!

Wann: vom 12. Juni bis 24. Juli montags von 17 - 18 Uhr

Wo: obere Halle in der Walliser Schule

Was: Bewegung und Entspannung zu Musik

Warum: Bewegung macht Spaß, fördert die körperliche und seelische Gesundheit und man trifft nette Menschen. Da wir bisher für manche Bewegungsübungen, die wir paarweise oder in der Gruppe machen wollen, noch zu wenige sind, freuen wir uns über jedes neue Gesicht.

Dr. Christine Ritzer
Ärztin, Lehrkraft für Gesundheitswissenschaften und Tanztherapeutin

FlickFlack, Salto & Geräte

NEU ! NEU! NEU!

Neuer Kurs mit Daniel
Anschlusskurs für
Handstand, Rad & Co

Wann: Donnerstag
18:00 – 18:45 Uhr

Wo: Königswieser Halle
(große Halle)

Wer: Kinder zwischen 8-12
Jahren, die Spaß am Geräte-
und Bodenturnen haben

Anmeldung über Ebusy

Wir haben noch freie Plätze!

Schwimmkurs im Bad Forstenrieder Park

Kurs 1:

Kinderschwimmen (7 – 12 Jahre)
von 18:00 – 18:45 Uhr mit Anna Kaiser

Ziel des Kurses:
Technisch korrektes Ausführen des Brust- und Kraulschwimmens, des Tauchens und des Sprunges.
Spaß an der Bewegung.

Voraussetzung: *Grundschwimmfähigkeiten!*

Beschreibung:
Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahre, die ihre Grundfähigkeiten im Schwimmen erweitern und verbessern wollen.

Wer seine erlernten Schwimmfähigkeiten unter Beweis stellen will, kann auf Wunsch seinen Fortschritt mit einem Abzeichen hervorheben.

Termine Kursreihe 2:
13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07.23

Termine Kursreihe 3:
12.09. / 19.09. / 26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10.

Anmeldung und Preise unter :
www.tsv-forstenried.de

TSV Forstenried-München e.V.
Graubündener Str. 100
81475 München
Tel 089 - 74 50 24 52
info@tsv-forstenried.de

! NUR FÜR MITGLIEDER DES TSV FORSTENRIED !

TSV FORSTENRIED

Schwimmkurs im Bad Forstenrieder Park

Kurs 2:

Jugendschwimmen (15 - 21 Jahre) von 19:00 - 19:45 Uhr mit Anna Kaiser

Ziel des Kurses:
Technisch korrektes Ausführen des Brust- und Kraulschwimmens und ökonomisches Schwimmen.

Voraussetzung: *Grundschwimmfähigkeiten*

Beschreibung:
Für Jugendliche, die bereits schwimmen können, aber die Brust/Kraultechnik nicht oder wenig beherrschen und diese verbessern wollen.

Kurs 3:

Erwachsenenschwimmen (ab 18 Jahre) von 20:00 - 20:45 Uhr mit Anna Kaiser

Ziel des Kurses:
Technisch korrektes Ausführen des Brust- und Kraulschwimmens und ökonomisches Schwimmen.

Voraussetzung: *Grundschwimmfähigkeiten*

Beschreibung:
Für Erwachsene, die bereits schwimmen können, aber die Brust/Kraultechnik nicht oder wenig beherrschen und diese verbessern wollen.

Termine Kursreihe 2:
13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07.23

Termine Kursreihe 3:
12.09. / 19.09. / 26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10.

Anmeldung und Preise unter :
www.tsv-forstenried.de

TSV Forstenried-München e.V.
Graubündener Str. 100
81475 München
Tel 089 - 74 50 24 52
info@tsv-forstenried.de

! NUR FÜR MITGLIEDER DES TSV FORSTENRIED !

TSV FORSTENRIED

Forsty Kids

Kindersport

TSV FORSTENRIED

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Forsty Bambini **Eltern & Kind Turnen** 15:00 - 15:45 Walliser 2 mit Sabrina		**Forsty Bambini** **Eltern & Kind Turnen** 16:30-17:15 KöWi mit Sabine H.	**Forsty Kids** **Kindertanz 4 - 7 Jahre** 16:00-16:45 KöWi Studio mit Silke & Rebecca	**Forsty Kids** **Kids Yoga** 16:15 - 17:00 Sportraum mit Vashvi		**Forsty Bambini** **Eltern & Kind Turnen** 16:15 – 17:00 KöWi mit Daniel und Sabine W.	
Forsty Kids **Kindersport 4 - 7 Jahre** 16:00 - 16:45 Walliser 2 mit Sabrina	**Forsty Bambini** **Eltern & Kind Turnen** 16:00 - 16:45 KöwiStudio mit Sabine & Silke	**Orientalischer Tanz** **Eltern & Kind** 17:00 - 17:45 Sportraum mit Barbara	**Forsty Kids** **Cheerleading 7 - 10 Jahre** 16:45 – 18:15 KöWi Studio mit Silke & Rebecca	**Indian Dance** **Eltern & Kind** 17:00 - 17:45 Sportraum mit Vashvi	**Forsty Kids*** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 16:45 - 17:30 KöWi	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 17:00 -17:45 KöWi mit Daniel und Sabine W.	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 17:00-17:45 Berner Halle mit Kilian
Forsty Kids **Indian Kids Dance** 16:00 - 16:45 Sportraum mit Vashvi	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 16:45 - 17:30 KöwiStudio mit Sabine W. & Silke	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 17:15 - 18:00 Köwi mit Sabine H.	**Forsty Bambini** **Eltern & Kind Turnen** 16:15-17:00 Forstenrieder Allee mit Daniel	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 16:30 - 17:15 Berner Halle mit Anna	**Forsty Kids*** **Kindersport 7 - 10 Jahre** 17:30 - 18:15 KöWi	**Forsty Kids** **Kindertanz 7 - 10 Jahre** 17:00-17:45 Sportraum mit Alexandra	**Forsty Kids** **Kindersport 7 - 10 Jahre** 17:45-18:30 Berner Halle mit Kilian
Forsty Kids **Kids Yoga** 16:45 - 17:30 Sportraum mit Vashvi	**Forsty Kids 7-10 Jahre** **Handstand, Rad und Co** 17:30 - 18:15 KöwiStudio mit Sabine W. & Silke	**Forsty Kids** **Kindersport 7 - 10 Jahre** 18:00 - 18:45 KöWi mit Sabine H.	**Forsty Kids** **Kindersport 4 - 7 Jahre** 17:00-17:45 Forstenrieder Allee mit Daniel	**Forsty Kids** **Kindersport 7 - 10 Jahre** 17:30 - 18:15 Berner Halle mit Anna		**Forsty Kids 8-12 Jahre** **FlickFlack, Salto & Geräte** 18:00 - 18:45 KöWi mit Daniel	

Berner:	**GS Berner Str. 6**
KöWi:	**GS Königswieser Eingang via Vinzenz-Schüpfer-Str.**
Walliser 1+2:	**GS Walliserstr.5 untere Halle 1, obere Halle 2**
Sportraum:	**Graubündner Str. 102**
Forstenrieder Allee:	**GS Forstenrieder Allee 175 Eingang via Stäblistr.**

*** findet aktuell nicht statt**

Änderungen werden auf der Webseite bekanntgegeben

alle Kurse (auch zum Schnuppern) nur mit Voranmeldung: **https://tsv-forstenriedv8.ebusy.de/course-module/1427**

Stand: 10. Mai 2023

TURNEN & GYMNASTIK

TSV FORSTENRIED

Montag

Yoga
08:30 - 10:00
Erika Honka
Sportraum

Yogilates & Tanz
10.45 - 12:15
Herrmann Seidl
Sportraum

Yoga
11:15 - 12:00
Vashvi Thaker
ZOOM Livestream

Wirbelsäulengymnastik
16:00 - 16:45
Monika Maier
Köwi Halle

Wirbelsäulengymnastik
17:00 - 17:45
Monika Maier
Köwi Halle

Kreativer Tanz
17:00 - 18:00
Christine Ritzer
Walliser Halle

Wirbelsäulengymnastik
18:00 - 18:45
Monika Maier
Köwi Halle

Full Body Strength
19:30 - 20:15
Sandra Lins
Köwi Halle

Wirbelsäulengymnastik
19:15 - 20:00
Monika Maier
ZOOM Livestream

Functional Fitness
20:00 - 21:30
Stephan Margeth
Berner Halle

Dienstag

Fitnessgymnastik
10:00 - 11:00
Daniel Stephan
Sportraum

Fitnessgymnastik
11:00 - 12:00
Daniel Stephan
Sportraum

Step-Workout
18:30 - 19:15
Sonja Pommer
Köwi Studio

Modern Oriental Dance II
18:00 - 19:00
Barbara Janauschek
Sportraum

Modern Oriental Dance I
19:15 - 20:15
Barbara Janauschek
Sportraum

Mittwoch

Bauch-Beine-Po
09:00 - 09:45
Monika Maier
Pfarrsaal St. Boromäus

bodyFIT
10:00 - 11:00
Sandra Lins
Sportraum

Yoga
11:15 - 12:00
Vashvi Thaker
Sportraum

Zumba ®
17:00 - 18:00
Olivia Lopes
Köwi Studio

Bollywood Dance
17:45 - 18:30
Vashvi Thaker
Sportraum

BodyARTStrong
18:00 - 19:00
Gabi Tischmacher
Köwi Studio

deep Work
19:00 - 20:00
Gabi Tischmacher
Köwi Studio

Vinyasa Flow Yoga
19:30 - 21:00 Uhr
Gina-Lisa Gilliver
Köwi Halle

Donnerstag

Yoga
08:15 - 09:45
Erika Honka
Sportraum

Gesund & Fit ab 60
08:30 - 09:15
Sandra Lins
Pfarrsaal Hl.Kreuz

Pilates
10:30 - 11:15
Monika Maier
Sportraum

Pilates
11:30 - 12:15
Monika Maier
Sportraum

Pilates
11:30 - 12:15
Monika Maier
ZOOM Livestream

Body&Mind
17:45 - 18:45
Katrin Winstel
Köwi Studio

Stretching
18:00 - 18:45
Gertraud Thau
Sportraum

Zumba ®
19:00 - 20:00
Jessica Will
KöWi Studio

Freitag

Wirbelsäulengymnastik
08:00 - 08:45
Monika Maier
Sportraum

Wirbelsäulengymnastik
09:00 - 09:45
Monika Maier
Sportraum

Wirbelsäulengymnastik
09:00 - 09:45
Monika Maier
ZOOM Livestream

Zumba ®
10:00 - 11:00
Olivia/ Jessica
ZOOM Livestream

Yoga
11:15 - 12:00
Vashvi Thaker
ZOOM Livestream

Yoga
17:00 - 18:30
Erika Honka
Sportraum

ZOOM Livestream
ZOOM-Meeting-ID: 691 347 2911 – Passwort: 8jdCS0 (die letzte Stelle ist die Zahl 0)
Browser-Direktlink: https://zoom.us/wc/join/6913472911?

Hybrid Kurse
Der Kurs findet im Sportraum vor Ort statt und wird parallel via ZOOM live gestreamt.
Alle Teilnehmer (sowohl vor Ort, als auch online) stimmen bei Teilnahme dem Hybridsystem zu

Sportstätten

Sportraum :	Graubündener Str. 102 (Eingang neben der Tennishalle)
Köwi Halle :	Königswieser Str. 7 - große Halle
Köwi Studio :	Königswieser Str. 7 - kleine Halle
Walliser Halle 2 :	Walliser Str. 5 -obere Turnhalle
Pfarrsaal Hl. Kreuz :	Forstenrieder Allee 180
Pfarrsaal St. Boromäus :	Genfer Platz 4

Änderungen werden auf der Webseite bekanntgegeben: www.tsv-forstenried.de

Stand: 10. Mai 2023

Sportangebot

	Aikido				ab 14 Jahre
Montag	17:30	- 19:00	freies Training	SpR	ab 14 Jahre
Freitag	15:00	- 16:30	freies Training	SpR	ab 14 Jahre
	Basketball				ab 6 Jahre
Montag	17:00	- 18:30	U8/U10/U12	BBH	Jg. 2016-2012
	18:30	- 20:00	U16/U18	BBH	Jg. 2008-2005
	20:00	- 22:00	Damen	BBH	Jg. 2002 und älter
Mittwoch	17:00	- 18:30	U8/U10/U12	BBH	Jg. 2016-2012
	18:30	20:00	U14	BBH	Jg. 2009/2010
Donnerstag	20:00	- 22:00	U20/Herren	BBH	Jg. 2003 und älter
	20:00	- 21:30	Männer 4	TMG	Jg. 2002 und älter
	20:15	- 22:00	Damen	BBH	Jg. 2002 und älter
Freitag	17:00	- 18:30	U14/U16	BBH	Jg. 2010-2008
	18:30	- 20:00	U18/U20	BBH	Jg. 2004-2007
	18:30	- 20:00	Herren 1	BBH	Jg. 2002 und älter
	Bergsport/Wandern/Radtouren				
	Programm: www.tsv-forstenried.de/bergsport/				
	Dart				ab 12 Jahre
Di	18:30	- 20:30	freies Training	GFW UG	
	Elektro-Rollstuhlhockey				
Donnerstag	18:00	- 20:00	freies Training	Pfennigparade	
	Fußball				ab 4 Jahre
	Trainingszeiten: www. TSV-Forstenried.de/Fussball				
	Gewichtheben / Fitness				ab 10 Jahre
Mo. - Fr	18:00	- 20:00	freies Training	GHR	
	Handball				ab 4 Jahre
	Trainingszeiten: www.TSV-Forstenried.de/Handball				
	Leichtathletik				ab 7 Jahre
	Sommer (BSA)				**Winter (Wal)**
	Ostern bis Oktober				Oktober bis Ostern
Di & Do	16:15 - 17:15		U10 (7 - 9 Jahre)		16:15 - 17:15
	17:30 - 19:00		U12 (10 - 11 Jahre)		17:30 - 18:15
	17:30 - 19:00		U14/U16 (12 - 15 Jahre)		17:30 - 18:15
	19:00 - 20:30		Erw/Jug (ab 16 Jahre)		19:00 - 20:30
	Nordic-Walking				
	Apr - Okt				**Nov - März**
Montag	08:30 - 10:00		FoP1		8:30 - 10:00
Donnerstag	08:30 - 10:00		FoP1		8:30 - 10:00
Freitag	18:00 - 19:30		FoP1		16:00 - 17:30

	Rock'n'Roll				
Montag	18:00	- 20:00	freies Training		Kön 2
	20:00	- 22:00	freies Training		Kön 2
Dienstag	18:00	- 19:30	Jugendtraining		Kön 1
	19:30	- 22:00	Turniertraining		Kön 1
Mittwoch	19:45	- 22:00	freies Training		Sportraum
Donnerstag	18:00	- 22:00	Hobbytraining		Sportraum
Freitag	17:30	- 19:30	freies Training		Kön 2
	19:30	- 22:00	freies Training		Kön 1
Sonntag	14:00	- 16:00	freies Training		Sportraum
	Schach			ab 6 Jahre	
Donnerstag	17:00	- 18:00		Kinder	Schachraum
	18:00	- 19:00		Jugendliche	Schachraum
	19:00	- 22:00		Erwachsene	Schachraum
	Taekwondo			ab 6 Jahre	
Mo & Mi	17:00	- 18:00	Kinder	Anfänger	Wal 1
	18:00	- 19:00	Kinder/Erw.	Fortgeschritten	Wal 1
	19:00	- 20:00	Jug./Erw.	Anf. & Fortgeschr.	Wal 1
	Tanzsport			ab 18 Jahre	
Dienstag	19:00	- 22:00	SLT		Wal 2
Mittwoch	19:00	- 22:00	SLT		Wal 1+2
Donnerstag	19:00	- 22:00	SLT		Wal 2
Freitag	20:00	- 22:00	SLT		Wal 1
	Tischtennis			ab 10 Jahre	
Montag	18:00	- 19:30	Kinder & Jugend 10 - 18 Jahre		TMG 2
	19:30	- 22:30	Punktsp. 3.+5.+ 7. MS		TMG 2
Mittwoch	18:00	- 19:30	Jugend		TMG 2
	19:30	- 22:00	Herrentraining		TMG 2
Donnerstag	18:00	- 22:30	Punktsp.2.4.6.MS		TMG 2
Freitag	19:15	- 22:30	gem. Training + Punktsp. Damen		TMG 2
Samstag	10:00	- 12:00	Punktspiel Mädchen		SpR
	14:00	- 20:00	Punktspiel 1. MS		SpR
	Volleyball			ab 12 Jahre	
Montag	17:00	- 18:30	Jugend w		Züricher Str. 9
	18:30	- 20:30	Damen		Züricher Str. 9
	20:30	- 22:30	Herren		Züricher Str. 9
	20:00	- 22:00	Mixed		Wal
Dienstag	17:15	- 18:45	Jugend w		TMG
	18:45	- 20:15	Jugend m		TMG
Mittwoch	20:00	- 22:00	Mixed		Wal
Donnerstag	18:30	- 20:15	Jugend m		BBH
	18:30	- 20:30	Damen		BBH
	20:30	- 22:30	Herren		BBH
Freitag	17:00	- 18:30	Jugend w		TMG
	19:00	- 21:00	Mixed		Südl.Auff.Allee

Mitgliedsbeiträge Hauptverein	halbjährlich
einmalige Aufnahmegebühr	15 €
Vollmitglied	75 €
Ehepartner	66 €
Kinder & Jugendliche (bis 20 J.)	48 €
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	48 €
fördernde Mitgliedschaft (passiv)	27 €
Behinderte (ab 80%)	48 €

Abteilungsbeiträge	halbjährlich
Handball	30 €
Fußball Jugend / Senioren	60 € / 42 €
Basketball / Rock'n'Roll	36 €
Taekwondo / Aikido	30 €
Tanzsport	12 €
Tischtennis	15 €
Tennis	
Vollmitglied / Ehepartner	€ 95 / € 80
Kinder & Jugendliche bis 20 J.	50 €
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	75 €
Sonderbeiträge für Familien	

Verzeichnis der Abkürzungen

BBH	Baierbrunner Str. 53
Ber	Schule Berner Straße 6
BSA	Graubündener Straße 100
Fü	Fürstenrieder Straße 159 (Gymnasium)
FoP1	Forstenrieder Park, Maxhofstraße
Großh	Am Hedernfeld 42-44
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
LW	Lindwurmstr. 90
SpR	Sportraum unter der Tennishalle - Graubündener Straße 102
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2
Wal	Schule Walliser Straße 5
GFW	Gymnasium Fürstenried-West

TSV FORSTENRIED

Graubündener Str. 100 | 81475 München | 089 7450 2452
www.tsv-forstenried.de / info@tsv-forstenried.de
facebook & instagram: @TSVForstenried
Mo & Mi 10:00 - 13:00 Uhr / Di & Do 14:00 - 18:00 Uhr

Stand:26.04.2023

Für die Teilnahme an Schnupperstunden besteht kein Unfallversicherungsschutz über den Verein

16 Abteilungen,
und jede Menge Spaß!

TSV FORSTENRIED

L'affetto

RESTAURANT | BAR | CAFE

Öffnungszeiten:

Di -So: 11:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Montag Ruhetag

Kontakt:
089 80908018

info@laffetto-restaurant.de

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

TSV Forstenried
öffentliche
Tennis–
Gaststätte
deutsche und griechische Küche

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!