

Ein halbes Jahrhundert **TSV-Skikurse**

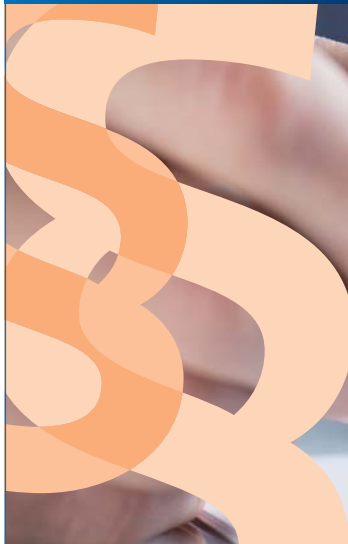
Berg/Ski
Winterprogramm 2016

Munich Animals
International unterwegs

Rock'n'Roll
Tanz an die Spitze



Wir sind Ihre Bank.



VR-Vertragscenter

Als Mitglied der Raiffeisenbank München-Süd eG ist mehr für Sie drin!
Nutzen Sie kostenlos und exklusiv anwaltlich geprüfte Vertragsvorlagen und Musterdokumente.

Wir informieren Sie gerne.
0 89 | 75 90 60, www.raiba-muc-sued.de

**Raiffeisenbank
München-Süd eG**



Fahrschule
Kemptoner

Fit for the road!

- Prüfungsergebnisse, die sich sehen lassen können!
- Fundierte Ausbildung durch geduldige & coole Fahrlehrer
- 2 x wöchentlich Theorieunterricht
- Komm vorbei oder finde uns auf Facebook!

Telefon: 089 - 75 45 08 • Mobil: 0172 - 812 55 78
www.fahrschule-kemptoner.de – unsere Filialen:

Forstenried: Forstenrieder Allee 78
Bürozeiten: Di und Do, 17-19 Uhr

Fürstenried-West: Engadinerstr. 2
Bürozeiten: Mi und Fr, 16 -18.30 Uhr

Knowhow **E**rfahrung **M**otivation **P**reiswert **T**eamgeist **E**insatz **R**esultate

Inhalt

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- 4 Veranstaltungskalender

BASKETBALL

- 5 Neue Chancen

BERG/SKI

- 7 TSV-Skikurse
9 Seniorenwandern – neues Programm

E-HOCKEY

- 10 Munich Animals –
Begehrter Spielpartner

FUSSBALL

- 10 We are the Champions
11 »Fußballkammerl«

GEWICHTHEBEN

- 12 Überzeugender Start

HANDBALL

- 14 Los geht's in die neue Saison

LEICHTATHLETIK

- 16 Sportlerehrung in der BMW-Welt
Wettkampfrückblick

RADTOUREN

- 19 Erfolgreiche Saison

ROCK'N'ROLL

- 20 Sensationeller Start

SCHACH

- 21 Exklusives Training

TAEK WON DO

- 22 Neue Trainingszeiten

TANZSPORT

- 23 Entspannt durch den Sommer

TENNIS

- 25 »Good Hands«

THEATER

- 27 »Der Heiler von Eschelbach«

TISCHTENNIS

- 28 Erfolgreicher Auftritt

TURNEN/GYMNASTIK

- 30 Neues Gymnastik-Angebot
im Sportraum

VOLLEYBALL

- 31 Neuer Trainer mit neuem Konzept

ALLGEMEIN

- 33 Kinderseite
34 Übersicht Sportangebot



Dr. Peter Sopp
Präsident

Tutto bene

Es ist soweit: Die Vereinsgaststätte ist frisch renoviert und erstrahlt in neuem Glanz. Der Gastwirt Hr. Lenti hat den alten doch schon in die Jahre gekommenen Raum mit viel Liebe renoviert und mit neuem Leben gefüllt. Zwar sind Lüftung und Leitungen verlegt und die Toilette renoviert, jedoch muss das Zusammenspiel der neuen Geräte erst noch ausprobiert werden. Daher wird Hr. Lenti die Gaststätte »langsam« eröffnen: Eine Ausschusssitzung haben wir dort bereits abgehalten, eine weitere werden wir dort noch im Dezember durchführen. Auch der Ehrungsabend wird z.T. in der Gaststätte stattfinden – ein Grund, die Einladung dazu nicht wegzuerwerfen! Zudem werden im Dezember einige Abteilungen ihr Weihnachtsfest dort feiern.

Daher haben wir beschlossen, dass wir die Gaststätte erst im Januar offiziell eröffnen und bewerben werden. Eine offizielle Eröffnungsfeier werden wir voraussichtlich im Januar bzw. Anfang Februar veranstalten. Bitte beachten Sie dazu die Informationen auf unserer Homepage! Damit haben wir endlich neben dem Tennis-Stüberl von Hr. Tsiaturas mit seinem attraktiven Angebot auch eine Vereinsgaststätte. Ich hoffe, dass viele Gruppen dieses zusätzliche Angebot nutzen werden!

An dieser Stelle danke ich Peter Liebl für seinen unermühtlichen Einsatz seit März 2014 (!) auf der Baustelle Graubündener Straße 100 und Hr. Lenti, dass er sich trotz der zwischenzeitlich schwierigen Situation nicht hat entmutigen lassen. Auch möchte ich mich bei den Beteiligten bedanken: es war nicht immer einfach, die verschiedenen Vorgaben und Vorstellungen unter einem Hut zu bekommen sowie die auftretenden Probleme zu lösen. Letztlich werden wir das Projekt aber zu einem erfolgreichen Ende führen.

Ich hoffe, dass die noch ausstehenden Arbeiten im Innenbereich der Graubündner Str. 100 bis Weihnachten endgültig abgeschlossen sein werden. Im Außenbereich wird es möglicherweise noch etwas dauern, aber ein Ende zeichnet sich hier ebenfalls ab.

Ich wünsche uns und Ihnen allen und auch unseren neuen Mitbürgern eine nicht zu stressige Vorweihnachtszeit, einige erholsame Tage am Jahresende und einen guten Rutsch ins neue Jahr – dann in der neuen Vereinsgaststätte!





Seniorenstammtisch

Am Freitag, 11.12.2015 werden wir zum Abschluss wieder einen Christkindlmarkt besuchen. Unsere Fahrt geht über Altötting (kleine Stadtführung und Mittagessen) nach Tüßling zum Markt im Schlosshof.

Treffpunkt Parkplatz Graubündener Straße –

Abfahrt 9 Uhr – Kosten pro Person 21,– €. Der **erste Seniorenstammtisch** im neuen Jahr ist am 1. März 2016.

Wir wünschen euch eine besinnliche Vorweihnachtszeit und guten Rutsch ins neue Jahr

Barbara und Elke



Der TSV Forstenried ist jetzt auch bei **facebook** vertreten.

Veranstaltungskalender

Mi 18.11.		SW Kreuzstraße/Otterfing/Holzkirchen
Mi 25.11.		SW Buchendorf/Fürstenried West/Tennissportstätte
Mi 2.12.		SW Starnberg/Pöcking/Possenhofen
Mi 2.12.	18.45 Uhr	Abteilungsversammlung Taekwondo / Walliser Halle
Mi 9.12.	ab 14.30 Uhr	SW Weihnachtsfeier Gasthof Schützenlust, Solln
Mi 16.12.		SW Höllriegelskreuth/Thalkirchen
Mi 30.12.		SW Karlsfeld/Dachau
Do 14.1.	16.00-17.00 Uhr	Beginn Kurs Feldenkrais
Mo 15.2.	13.30-14.30 Uhr	Beginn Schwimmkurs / Schule Zielstattstraße

Feldenkrais-Kurs mit Petra Wittag

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

8x ab Donnerstag, 14. Jan 2016

von 16-17 Uhr (nicht am 11.2. u. 3.3.) im Sportraum Graubündenerstr. 102 unter der Leitung von Petra Wittag (Feldenkrais-Pädagogin)

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

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

Neuer SCHWIMMKURS für Kinder ab 4 Jahren mit Rosemarie



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

Kursbeginn: Mo., 15. Februar 2016 13.30–14.30 Uhr in der Schwimmhalle Zielstattschule. Kursgebühr: Mitglieder 50,– €, Nichtmitglieder 70,– €
Bitte neben der üblichen Badebekleidung eine Badekappe und ein kleines Duschmittel mitbringen.

Schriftliche Anmeldung mit Name, Adresse, Telefon und Alter des Kindes bitte an: Rosemarie Pott, Halskestr. 8, 81379 München – Tel.: 78 52 553 – eMail: pott-tsv@gmx.de

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2016 ist der 4. Februar 2016

Impressum

TSV-Magazin – Vereinszeitung des TSV Forstenried
44. Jahrgang, Ausgabe November 2015

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

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

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

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

Redaktion: Dr. Bernhard Adam (v. i. S. d. P.),
Christa Sieber, Solveig Feldt

Titelbild: Skilehrer der Skigemeinschaft Forstenried-Gauting in Outfits aus den letzten 50 Jahren. **Foto:** © Sebastian Grenzing

Erscheinungsweise: viermal jährlich (März, Juni, September, November). Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Gesamtherstellung:
PIXELCOLOR Hartmut Baier
Forstenrieder Str. 2a · 82061 Neuried
Tel. (089) 7855049 · Mobil 0179 2947934
forst@pixelcolor.de · www.pixelcolor.de



Basketball

Abteilungsleiter:
Steffen Krieg
Tel. 70 93 98 27

Neue Chancen

In der Ausgabe 2/15 habe ich Euch gebeten, uns für die Qualifikation zur Bezirksliga der U16 die Daumen zu drücken. Zwei Siege beim Turnier in Weilheim hätten uns direkt berechtigt, in der Saison 15/16 in der Bezirksliga mitzuspielen. Gegen die BC Hellenen haben wir im ersten Spiel mit 107:20 gewonnen. Weilheim hatte schon zuvor gegen BC Hellenen gewonnen, weshalb der TSV Weilheim und wir ein richtiges Endspiel austrugen, der Gewinner konnte gleich für die Bezirksligasaison 15/16 planen. Wir starteten furios und haben nach dem 1. Viertel mit 20 Punkten Unterschied geführt. Doch bereits im zweiten Viertel waren unsere Besten, Jasper und Declan, mit 3 Fouls belastet, so dass wir Trainer nur noch einen von beiden auf dem Feld ließen. Es ging dann nicht mehr so furios weiter, doch konnten wir auch das 2. Viertel mit einem Punkt, das dritte Viertel mit 4 Punkten und das letzte Viertel mit 3 Punkten gewinnen. Am Ende stand es für uns 66:45, damit waren wir aufgestiegen. Super, und vielen Dank für's Daumen drücken.

Dann ging es erst mal in die lange Sommerpause, zwar haben wir durchweg Training angeboten, doch manchmal waren wir nur ein Trainer und zwei Spieler, weil alle anderen im Urlaub waren. Mir macht so ein Training auch Spaß, da ich dann am besten die technischen Fertigkeiten des Spielers weiterentwickeln kann.

Zur Vorbereitung in die Bezirksligasaison haben wir im September noch ein Vorbereitungsspiel gegen Dachau ausgetragen. Dachau spielt eine Liga über uns, in der Bezirksoberliga. Das war ein guter Test, doch wir hatten keine Chance und verloren mit über 20 Punkten Unterschied.

Der Start in die Saison verlief wie immer. Es ist nun meine 3. Spielzeit beim TSV Forsternried, und meine Mannschaften haben immer das erste Spiel verloren. Sollte es diesmal anders sein? Natürlich nicht. Wir fuhren nach Traunstein und verloren leider mit über 20 Punkten. So ein Ärger. Und am drauffol-



Stehend von links: Trainer Max Röttle, Marko Gajic, Raphael Westiner, Zisis Zouridis, Benedikt Wieser, Leo Röttle, Trainer Eberhard Krüger

Vorne von links: Declan Canavan, Felix Vogel, Nikolai Schuhmacher, Jasper Krüger und Pit Sander

genden Wochenende kam gleich der FC Bayern zu Besuch, der recht deutlich sein erstes Spiel gewonnen hatte. Klar, dass wir uns nichts ausgerechnet haben. Ich hoffte, dass der FCB gegen uns nicht über 100 Punkte macht. Einig waren wir uns alle, dass wir wohl verlieren würden. Doch es kam überraschend anders. Schon nach dem ersten Viertel führten wir mit 27:12. Ich traute meinen Augen kaum, doch das Ergebnis wurde zur Halbzeit noch ausgebaut. Es stand in der Pause 58:23. Sollten wir eventuell wirklich heute über 100 Punkte machen? Nach dem 3. Viertel stand es 80:38, die Möglichkeit war da. Und drei Minuten vor dem Ende hat Declan den 100. Punkt markiert. Unglaublich und das gegen einen Gegner, wo die Niederlage schon eingeplant war. Und am Ende stand es 108:55. Toll. Und meine Serie steht noch, nur das erste Spiel der Saison zu verlieren. Möge es so bleiben. Unwahrscheinlich und auch egal, denn wir wollen doch nur unsere Spielweise verbessern und dazu gehören auch Niederlagen.

Coach Ebse

U16 Kreisklasse

In der neuen Saison tritt die Jugend der Basketballer neben der U16 Bezirksliga auch in der U16 Kreisklasse an. Der Trainingsbetrieb findet für alle Spieler der Jahrgänge 2000 und 2001 gemeinsam statt.

Dadurch kann ein reichhaltiges Training angeboten und auch sichergestellt werden, dass die Mannschaften sich im Spielbetrieb in Bezirksliga und Kreisklasse gegenseitig bestmöglich aushelfen und unterstützen können.

So haben wir beste Chancen auf eine erfolgreiche Saison in beiden Mannschaften mit viel Spaß am Basketballspielen.

In der U16 Kreisklasse fand am 18. Oktober unser erstes Spiel statt.

Das gemeinsame Training der beiden U16 Mannschaften erfreut sich großen Zuspruchs und so gehen wir gut vorbereitet in den Spielbetrieb der neuen Saison.

Wir freuen uns auch zum Beginn dieser Saison über Basketballinteressierte, die wir gleich in unser Training und den Spielbetrieb integrieren werden.

Die Trainer der U16 - Kreisklasse
Christian Dreher, Paul Reimann

Die Herren 2

Nach einem Jahr mit Kampf um den Klassenerhalt standen wir vor der Entscheidung: Was tun im nächsten Jahr? Gemeinsam haben wir beschlossen mit vereinten Kräften, die dem TSV erhalten bleiben, den Kampf um die mittleren Plätze in der Kreisliga aufzunehmen. Inzwischen stehen auch ein paar zusätzliche junge Kräfte in den Startlöchern, so dass wir mit ein bisschen Eingewöhnung



und Team Building sicher mittendrin mit-spielen können. Ein erstes Statement war das lange ausgeglichene Spiel gegen DJK Sb München, den Tabellenersten des letzten Jahres. In diesem Sinne heißt es weiter so mit Spaß und Engagement sich in die Trainings zu stürzen und bei den Spielen konzentriert und als Team sich voll ins Zeug zu werfen. Ich freue mich auf die neue Saison.

Euer Coach Toni

Damen 1 und 2 vereint

Aufgrund einiger Weggänge aus der ersten Damenmannschaft haben wir uns entschlossen, diese Saison nur ein Damenteam in der Bezirksklasse zu melden. Für die Spielerinnen der bisherigen Zweiten bedeutet das natürlich ein plötzlicher Klassensprung und die Herausforderung, sich auf eine andere Spielweise einzustellen. Hoffentlich wachsen wir gut zusammen!

Schön ist, dass Senta Braun in bewundernswert engagierter und stets gut vorbereiteter Weise 2x wöchentlich das Training übernimmt und auch als Spieler-Coach entscheidend die Geschicke der Mannschaft beeinflusst.

Die Ü40 Damen-Mannschaft, bestehend aus einer Spielervereinigung Forstenried, Mammendorf und Althegnenberg, freut sich bereits auf die Qualifikationsspiele Anfang Januar zur DM 2016! Da der übermächtige FC Bayern dieses Jahr in unserer Altersklasse nicht startet, hoffen wir auf Gegnerinnen vergleichbarer Leistungsstärke und spannende Spiele.

Henrike Kalus



Beim Foto wollte keiner ins TSV-Magazin blicken, sondern seiner Begeisterung für die Idee und die Organisation des Ausflugs von Tobias Ohl (2. von rechts) heftig Ausdruck verleihen.

Eigentlich

Eigentlich hätte es so ein Bild werden sollen: Aufmerksam lesen die Basketballer im TSV Magazin, während um sie herum der Trubel auf dem Oktoberfest tobt. So lautete die Regie-Anweisung. Aber es kam anders. Wie im vergangene Jahr hatte sich eine Abordnung unserer Mannschaft, die früher Herren 3 hieß, aber inzwischen namenlos ist, auf dem Oktoberfest getroffen. Trikots in den Farben unseres Vereinsmagazins und ein Mini-Ball (siehe Foto) waren dabei, um unter den anderen Gästen im Augustinerzelt am mittleren Wies'n-Sonntag als Sportlergruppe erkennbar zu sein.

Anpfiff war um 17 Uhr, die Partie dauerte bis weit nach 22 Uhr. Schieds- und Kampfrichter wurden keine gesichtet, auch die Ordner der Bierhalle hatten wenig zu tun. Das Team in den grünen Trikots verstand sich blind, wie beim montäglichen Training einstudiert.

Am Ende der Partie waren sich die sechs Spieler einig, dass man es mit einem derart heimtückischen Gegner wie dem süffigen Edelstoff nebst dem einen oder anderen röschen Hendl im nächsten Jahr wieder aufnehmen kann.

Stefan Riefler



EINKEHR ZUR



FÜRSTENRIEDER
Schwaige

Bayerisches Wirtshaus mit Biergarten & Terrasse

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





Berg-/Skisport

Abteilungsleiter:
Werner Seidl,
Tel. 7 55 42 50



Skischulleiter:
Gabriel Ringlstetter,
Tel. 3 16 35 95

50 Jahre Skikurse beim TSV Forstenried



Die Berg- und Skisportabteilung wurde 1932 in Forstenried gegründet. Der Leser wird sich jetzt fragen: Moment mal, dann hätten die doch 83-jähriges Jubiläum dieses Jahr? Aus welt-politischen Gründen wurde aber die Abteilung jahrelang nicht weiter geführt. Es sei aber erwähnt, um zu zeigen, dass es in Forstenried schon immer begeisterte Schneesportler gab! Im Jahr 1956 kam es zur Neugründung der Berg- und Skisportabteilung.

Schon im Jahr darauf gab es den ersten Vereinslauf. 1962 wurden Wanderungen und eine Sonnwendfeier veranstaltet. Ab Herbst konnten sich die Vereinsmitglieder mit Skigymnastik auf den Wintersport vorbereiten. Im Jahr 1965 verwandelte sich die Abteilung: es gab die ersten Alpinski-kurse für Anfänger und Fortgeschrittene unter Leitung von Werner Schnoor und Werner Wind. Die Anreise in die Skigebiete Spitzing, Bayrischzell, Wallberg und Kirchberg erfolgte mit Privatautos. Kurze Zeit später kam auch Andreas Söldner (genannt Anderl) zum Kreis der Skilehrer hinzu – auch Anderl und Werner Wind nehmen noch heute u.a. aktiv jeden Winter beim »Sunshine-Kurs-Dienstag« bzw. »Sunshine-Kurs-Mittwoch« teil.

Im Jahr 77 war die Nachfrage nach den Skikursen so hoch, dass das erste Mal mehr als ein Bus parallel ins Skigebiet aufgebrochen ist. 1982 wurde von der Abteilung Berg- und Skisport ein Winterabschlussball ausgerichtet. Was alle Freunde des Expert all Mountain Kurs interessieren sollte: 1983 wurde der erste Tiefschneekurs angeboten. Alle Tiefschneeliebhaber kamen schon damals in diesem Kurs in den Genuss unberührter Pisten.

1990 passierte dann etwas Historisches: wetterbedingt (kein Schnee weit und breit) gab es einen Totalausfall des kompletten Al-

pin-Winterprogramms. Aus dieser Zeit kann ich mich noch an das »Schneetelefon« erinnern: ein Anrufbeantworter, der entsprechend besprochen war, ob der Kurs am nächsten Tag stattfinden kann und wohin es voraussichtlich geht. Für Alle, die sich fragen, wie wir das vor dem Internet gemacht haben...!

In den Neunzigern gab es aber auch Jahre, in denen wir mit bis zu 5 Bussen in die Skigebiete aufgebrochen sind. In der »Sommerpause« wurden damals alle Jugendlichen zum Spaghetti-Essen eingeladen. 1994 kam ein wichtiger Bestandteil der Kurslandschaft hinzu: wir haben den ersten Snowboard-Kurs angeboten.



Skikurs Anfang der 1990er Jahre...



... und in der heutigen Zeit.



Im Jahr 1996 haben wir das Zertifikat »DSV Skischule« bekommen und haben es seitdem behalten. Im Jahr 1999 machten wir uns bereit für das Skifahren im neuen Jahrtausend: das Carven nahm Einzug in unsere Kurse. Gleichzeitig fingen wir an, unseren Anfängern mit dem Lehrweg über das parallele Kurvenfahren (ohne Pflug als Kurvensteuerungsmittel) das Skifahren zu lehren. In der Saison 2002 komplettierten wir unser Angebot mit Telemarkkursen. Weil man zusammen stärker ist als alleine, wurde im Jahr 2008 die Skigemeinschaft Forstenried-Gauting gegründet. Als eine der ersten Vereinsskischulen können wir bereits seit dem Jahr 2010 eine Anmeldung der Teilnehmer im Internet anbieten.

Jetzt seht Ihr, wieviel sich in der Zeit in un-

serer Abteilung verändert hat. Jeweils am Puls der Zeit zu bleiben und unser Angebot so attraktiv wie möglich zu gestalten, war immer unser Anliegen. Ich finde, das ist uns richtig gut gelungen!

So oder so können wir heuer 50 Jahre Skikurse feiern.

Ich möchte mich herzlich bei allen bedanken, die in ihrer Freizeit ehrenamtlich dazu beitragen, das tolle Programm und alles rundherum möglich zu machen!

Wir möchten uns für 50 Jahre Skikurse auch bei unseren Teilnehmern bedanken. Daher bekommt dieses Jahr jeder ein kleines Überraschungspräsent.

Martina Wehner

Fun Facts:

Unser Team besteht aus: 4 DSV-Landesausbilder, 6 DSV-Ski-/Snowboardlehrer, 13 DSV-Instructoren (Ski, Snowboard und Telemark) und 14 DSV-Übungsleiter Grundstufe (Ski, Snowboard und Langlauf).

Seit dem ersten Skikurs 1965 gab es 12 Skilehreranzüge. Werner Seidl hat mit einer Ausnahme noch alle (er ist seit 1972 Teil des Skilehrerteams). Einige davon könnt Ihr auf unserem Titelbild bewundern.

Seit Jahren und mindestens einmal jährlich fahren alle Skilehrer zusammen auf eine praktische Ausbildung ins Stubaital, um sich auf die kommende Saison vorzubereiten. In der Saison 2014/15 hatte unsere Homepage 3968 Besucher.

WINTERPROGRAMM 2015/2016 DER SKIGEMEINSCHAFT FORSTENRIED-GAUTING

Termine 2015/2016

28.12.-30.12.2015	Weihnachts-Ski-, Snowboard-, Telemark*-Kurse (3 Tage)
09.01.-23.01.2016	Ski-, Snowboard-, Telemark*-Kurse Samstag (3 Tage) Safari-Kurs Samstag (3 Tage)) Telemark: Buchung auf Anfrage
12.01.-02.02.2016	Sunshine-Kurs Langschläfer / Spätaufst. (4x Dienstag) **
13.01.-03.02.2016	Sunshine-Kurs LADY-TAG (4x Mittw.) **) Veranstalter: Autobus Oberbayern
12.02.-14.02.2016	Faschings-Ski-, Snowboardkurse – Kinder/Jugend (3 Tage)

Anmeldeschluss	Weihnachtskurse: 22.12.2015
	Samstagskurse: 07.01.2016
	Sunshinekurse 07.01.2016
	Faschingskurse: 04.02.2016

Anmeldung ist online oder in der Geschäftsstelle des TSV Forstenried möglich!

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.skigemeinschaft.org

Wir, die Ski- und Snowboardlehrer der Skigemeinschaft freuen uns darauf, mit euch die Faszination des Schneesports zu erleben; egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Wir haben für jeden etwas im Angebot!

Alle weiteren Infos zu unserem Angebot findet ihr auf unserer Webseite www.skigemeinschaft.org.

Bis bald
Eure Skigemeinschaft Forstenried-Gauting

Anmeldeübersicht 2015/2016

Anmeldung ohne persönliche Beratung durch TSV-Skilehrer in der Geschäftsstelle Graubündener Str. 100 zu den normalen Öffnungszeiten

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

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

*Euer Gabriel Ringelstetter
und Werner Seidl*



Seniorenwandern

Hallo, Senioren-Wanderer!

Das Wanderjahr 2015 ist bald beendet. Unsere Wanderung zur »Oiden Wiesen« war in diesem Jahr nicht ein so toller Erfolg. Wegen des Regens waren es nur 24 Wanderer/innen die sich eingestellt aber trotzdem wohlgefühlt haben. In 2016 werden wir wieder die »Ochsenbraterei« besuchen, da die Landwirtschafts-Ausstellung den Platz der Oiden Wiesen braucht.

Leider sind in 2015 Lösch Marianne, Gramelsberger Katharina, Schmidbauer Herbert und Kobe Edith verstorben. Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Sturm »Niklas« und diverse Streiks der Lokführer haben unsere Wanderpläne schön durcheinander gewürfelt. Es konnten aber alle Wanderungen, wenn auch nach anderen Zielen, durchgeführt werden.

Unser Touren-Planer Willi hat schon für 2016 altbewährte sowie auch neue Touren ausge-

Folgende Ganztagestouren sind im 1. Halbjahr geplant:

Januar 2016

- Petuelpark – Hirschgarten – Pasing

Februar 2016

- Gräfelting – Obermenzing – Karlsfeld
- Grafrath – Türkenfeld – Geltendorf
- Hallbergmoos – Fischerhäuser – Ismaning

März 2016

- Orthofen – Moosach – Kirchseeon
- Weßling – Steinebach – Weßling
- Eching – Garching – Ismaning

April 2016

- Olching – Fürstenfeldbruck Buchenau
- Altomünster – Kleinberghofen – Erdweg

Mai 2016

- Icking – Manthal – Starnberg
- Kreuzstraße – Valley – Kreuzstraße

Juni 2016

- BOB: Miesbach – Leitzach – Miesbach
- Straßlach – Dürnstein – Hohenschäftlarn
- Herrsching – Frieding – Seefeld – Hechendorf

arbeitet. Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

Als Neuzugang dürfen wir Karl Bergauer; Irene u. Jürgen Großkreutz und Inge Schneider herzlich willkommen heißen.

Für das Wanderjahr 2016 wünschen Euch alles Gute und viel Gesundheit

Euer Wanderteam

Alex, Günter, Walter und Willi.



Liebe Seniorenwanderinnen und -wanderer, liebe Mitglieder der Abteilung Berg- und Skisport,

in den schweren Stunden des Abschieds von meinem und auch »Eurem« lieben Herbert haben wir viel Trost und Mitgefühl von Euch erfahren. Es liegt mir sehr am Herzen, euch allen auf diesem Wege nochmals herzlich »Danke« zu sagen: für die liebevollen Umarmungen und tröstenden Worte, auch die ge-

schriebenen, für die überwältigende Anteilnahme und Begleitung auf seinem letzten Weg und für den sehr schönen Kranz.

Ihr habt damit Eure Liebe, Freundschaft und große Wertschätzung für Herbert zum Ausdruck gebracht und ich bin sicher, dass Ihr bei der einen oder anderen Wanderung an ihn denkt.

Eure Erika Schmidbauer

ELEKTRO GRIESSHAMMER

Innungs-Meisterbetrieb



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



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



Elektorollstuhl-Hockey



ERH

Abteilungsleiter:
Roland Utz
Tel. 7 21 14 81

Munich Animals

Im September sind wir der Einladung von der Mannschaft »Skorpions« aus Varese (Italien) gefolgt und nach 9-stündiger Busfahrt in Varese angekommen. Am nächsten Tag standen 4 Partien für uns an. Gegen die Whirldrivers Lausanne, Magic Torino, Skorpions Varese und die Iron Cats 2. Die erste Partie gegen Lausanne verloren wir mit 5-2. Das nächste Spiel gegen Varese gewannen wir 3-1. Gegen Torino siegten wir mit 2-1 und gegen die Cats spielten wir 2-2 unentschieden. Am nächsten Turniertag hatten wir noch 2 Spiele. Gegen Leoni Sciani und gegen Modena. Diese beiden Spiele gingen lei-

der verloren gegen Leoni 4-2 und gegen Modena 2-0. Somit landeten wir auf Platz 6.

Kurz danach waren wir zu Gast in Bozen. Dieses Turnier ist ein ganz besonderes, wir spielten direkt draußen bei gefühlten 30°C auf dem Waltherplatz. Wir hatten insgesamt 3 Spiele. Gegen Bozen gewannen wir 2-1, gegen Torino 1-0 und gegen Venedig verloren wir deutlich mit 1-8.

Am Ende stand der 2. Platz auf dem Zettel.

Eine Woche danach war der Bundesliga-Auftaktspieltag in Plau am See. Im ersten Spiel trafen wir auf die Black Knights Dreieich. Leider gab es seitens Dreieich einen Regelverstoß, worauf wir Protest eingelegt hatten. Somit wurde das Spiel 3-0 für uns gewertet. Das zweite Spiel hatten wir gegen die Ruhr Rollers Essen mit 5-2 gewonnen. Danach trafen wir auf die Gastgeber Nording Bulls Lalendorf. Dieses Spiel ge-

wannen wir deutlich mit 6-2. Das letzte Spiel des Tages war gegen die Rolli-Teufel Ludwigshafen. Wir haben uns sehr schwer getan und kamen nicht über ein 3-3 hinaus. Somit führen wir die Tabelle mit 7 Punkten an.

1.	München	7 Pkt.
2.	Ladenburg	6 Pkt.
3.	Dreieich	6 Pkt.
4.	Ludwigshafen	3 Pkt.
5.	Essen	2 Pkt.
6.	Lalendorf	0 Pkt.

Am 31.10.2015 fuhren wir zum 2. Spieltag nach Heidelberg. In der Heimat der Torpedos trafen wir auf folgende Teams: Torpedo Ladenburg, Rolli-Teufel Ludwigshafen, Nording Bulls Lalendorf und die Ruhr Rollers Essen. Ziel war natürlich Platz 1 zu verteidigen. Mehr darüber in der nächsten Vereinszeitung.

Stephan Mägele



Fußball



Fußball

Abteilungsleiter:
Michaela Ammer
Tel.: 0173-7232863

»We are the Champions...!«

Es lag sicher nicht nur am neuen Kunstrasen, dass »die Erste« so einen erfreulichen

Saisonstart hatte. Mittlerweile ist die Saison mit bisher fünf Siegen und zwei Niederlagen in vollem Gange.

Dabei stand das komplette Team (auf und neben dem Feld) mal wieder vor einer Saison nicht fest. Einige Spieler haben die Mannschaft verlassen und einige auch wieder den Weg zur Graubündener Straße gefunden und sich uns angeschlossen.

Es hat sich mittlerweile schon herumgesprochen, dass da in Forstenried wieder ei-

ne Mannschaft entsteht. Altbekannte »Edelfans« finden immer öfter den Weg zu unseren Heimspielen und das heißt schon was im Hinblick auf die jüngste Vergangenheit. Nur so kann es weitergehen, denn langsam sehen wir was zu erreichen ist, wenn alle in einer Abteilung zusammenhalten und an einem Strang ziehen, was ja beim Mannschaftssport wichtiger denn je ist. Viel Erfolg bis zur Winterpause.

Toni Ferencak





»Fußballkammerl« in Eigenregie renoviert



Dank der finanziellen Unterstützung des Hauptvereins konnte die Abteilung Fußball im August/September mit viel Eigenleistung und fleissigen Helfern die Materialräume umbauen. Die Abteilungsleitung bedankt sich bei allen, die bei der Ausführung mitgeholfen haben.

Michaela Ammer



Gewichtheben

Abteilungsleiter:
Georg Nerlinger
Tel.: 74 94 59 78

Überzeugender Start

Die Vorbereitung der Saison wurde nach den hervorragenden Einzelergebnissen unserer Heberinnen und Heber auf der Deutschen Meisterschaft durch unseren Abteilungsleiter Georg »Schorsch« Nerlinger und die Mannschaftsführer Bertram »Bertl« Burner und Dieter »Dida« Frey lockerer gestaltet. (Die Einzelergebnisse der Deutschen und andere findet Ihr übrigens unter www.Kraft-Keller.com, schaut doch mal rein ...)

Mit wenigen Anleitungen und Empfehlungen zur Technik bereiteten sich demnach unsere Athleten weitestgehend eigenverantwortlich auf die Saison vor und legten einen überzeugenden Start hin ... !

Saisonauftakt am 26.09.2015

Zum Beginn der Bezirksliga Saison empfing der TSV Forstenried den SV Kolbermoor zu Hause.

Den Auftakt machten Sarah Mentzen, Pascal Totz und Robert Vogl im Reißen, jeweils mit guten Leistungen, so dass der TSV im direkten Vergleich bereits mit 317,4 zu 257,7 Sinclair Punkten deutlich in Führung gehen konnte.

Derart motiviert verteidigte unsere 2. Hebergruppe mit Danny Sembach – der wieder einmal mit blitzsauberer Technik überzeugte und für entsprechende Entspannung sorgte – Kati Eibl und Schorsch Nerlinger den Vorsprung hart und packten noch ein »Pünktchen« oben drauf.

Im Stoßen sind die Heberinnen und Heber des TSV »klassisch« immer sehr stark und nach dem Ende des Reißens konnten die zahlreichen Zuschauer bereits erahnen, dass der TSV hier und heute nichts mehr liegen lassen wollte.

Sarah Mentzen toppte mit 68 kg ihre Leistung von der Offenen Münchner Meisterschaft, bei der sie bereits als Gastheberin für den TSV gestartet war. Pascal Totz steigerte vom ersten Versuch um 8 kg, brachte 128 kg souverän zur Hochstrecke und wurde damit respektabler Zweiter der Mannschaftswertung beim Reißen und im Zweikampf.



Erfolgreiches Team: (von links, obere Reihe) mit Gerd Pöll (Wettkampfleiter mit Landeslizenz), Nadja Sennhenn, Robert »Bibi« Vogl, Pascal Totz, Sarah Mentzen, Bertram »Bertl« Burner und Simon Piehl, sowie knieend Georg »Schorsch« Nerlinger, Danny Sembach, Kathrin »Kati« Eibl und Marcel Totz (auf dem Foto fehlen Florian Bluhm, Branislav »Bane« Peric, Felix Schelchtshorn, Tien Cuong »Quang« Kieu und Dieter »Dida« Frey)

Damit zeichnete sich bereits nach der ersten Hebergruppe im Reißen als kumuliertes Zwischenergebnis mit 1085,7 zu 946,87 Sinclair Punkten wiederum eine deutliche Führung des TSV mit über 100 Sinclair Punkten ab, so dass die Heber des 2. Durchgangs im Reißen befreit heben konnten. Danny Sembach konnte sich schonen und ließ nach lockeren 120 kg im Stoßen die beiden weiteren Versuche blank. Kati Eibl lieferte mit 75 kg im ersten Saisonkampf ein prima Ergebnis ab und wurde mit 229 Punkten im Zweikampf innerhalb der Mannschaft erste. Nadja Sennhenn startete außer Konkurrenz und erreichte mit nur einem Fehlversuch 193,2 Sinclair Punkte und knüpfte damit an ihre guten Leistungen der letzten Saison an. Schorsch Nerlinger und Robert Vogl nutzten den Vorsprung und legten mit 124 kg und 125 kg, sowie 113 kg Lasten zum Probieren unter Wettkampfbedingungen auf und die Versuche misslangen nur knapp. Im Ergebnis schlägt der TSV Forstenried den SV Kolbermoor – der bis zuletzt alles gegeben und fair gekämpft hat – mit sagenhaften 1505,8 zu 1387,9 Sinclair Punkten und erreicht mit über 1500 Sinclair Punkten wohl sein bestes Mannschaftsergebnis zum Saisonstart. Nicht zu Unrecht lobte der Mannschaftsführer des SV Kolbermoor fair und sportlich mit dem Dank an die Ausrichter wörtlich: » ... dass Ihr stark seid, haben wir gewusst, aber dass Ihr so stark ward.«

An dieser Stelle dürfen wir nicht ganz ohne Stolz anmerken, dass eine derartige Teamleistung mit über 1500 Sinclair Punkten nicht allein dem Training und der Betreuung gut zu schreiben ist. Die mentale Stärke der Mannschaft ist durch einen außergewöhnlichen »Teamgeist« begründet, den wir stellvertretend sehr gut an unseren beiden »neuen« Hebern Sarah Mentzen und Pascal Totz aufzeigen möchten.

Pascal ist der Bruder von Marcel Totz, der dieses Jahr nach seiner Schulter OP noch nicht wieder in der Mannschaft angreifen kann. In Familientreue kommt Pascal, der in Hamburg neben seinem Dienst als Polizist CrossFit Trainer ist, nach München zum TSV, um seinen Bruder »zu vertreten« und bringt – wie selbstverständlich – auch noch Sarah Mentzen mit, die ebenfalls CrossFit Trainerin ist und zu den 10 leistungsstärksten Frauen im CrossFit Bereich in Deutschland gehört.

Nachdem die beiden übers Jahr einige Techniktrainings bei »Bertl« & Co. absolviert haben und mit den »QuickTips« ihre Technik und Leistung merklich verbessern konnten, heben die beiden als Ausgleich und Dankeschön bei uns in der Mannschaft mit und reisen dazu jedes mal extra aus Hamburg an ...sensationell!!!!



Bertl – sichtlich stolz und zufrieden – mit unseren Neuen Pacal Totz und Sarah Mentzen.
Nebenbei – und das ist auch sehr außergewöhnlich – heben mit »Kati« Eibl, Nadja Sennhenn und Sarah Mentzen nun drei Damen in der Mannschaft. In der Geschichte des TSV haben mit Marina Nerlinger bisher vier Frauen die Wettkämpfe der Abteilung Gewichtheben mitbestimmt...Klasse!

2. Wettkampftag 17.10.2015

Am 2. Wettkampftag war der TSV Forstenried beim ESV Neuaubing II zu Gast. Nachdem der ESV am gleichen Tag auch noch Ausrichter eines Bayernliga-Kampftages war, starteten unsere Heber bereits am Nachmittag um 15:30 Uhr vor fachkundigem Publikum. Da sich Schorsch Nerlinger im Urlaub befand, sprang Bane Peric kurzer Hand für ihn ein. Die Vorbereitung erfolgte diesmal wieder mit der von Dida Frey entwickelten und bewährten Strategietabelle am »WhiteBoard« im Kraftkeller.

Ausweislich der bewerteten Einzelleistungen der Heber wurde eine Gesamtleistung von 1465 Sinclair Punkten angepeilt. Nachdem die erste Gruppe im Reißen gestartet war, wurde sehr schnell deutlich, dass die Mannschaft des TSV Forstenried das gute Gefühl aus dem Saisonstart konserviert hatte und fulminant umsetzte. Sarah Mentzen steigerte ihre Leistung im Reißen gegenüber dem Saisonauftakt um 4 kg auf 59 kg. Branislav Peric leistete sich einen kurzen Fehlversuch bei 70 kg, steigerte sofort auf 73 kg und riss souverän 76 kg im letzten Versuch. Nadja Sennhenn startete wieder außer Konkurrenz und zeigte mit 42 kg im Reißen ein gutes Ergebnis. Kati Eibl bestätigte mit 63 kg ebenfalls ihre gute Form und so stand es bereits nach der ersten Gruppe im Reißen mit 331,3 zu 251,6 Sinclair Punkten für den TSV Forstenried.

Robert Vogl und Danny Sembach spielten in der zweiten Gruppe im Reißen mit ihrer Erfahrung auf und verbesserten mit 80 kg und 100 kg gegenüber dem Saisonauftakt ihr persönliches Ergebnis. Pascal Totz zeigte nach einem Fehlversuch in der Mitte stabile Nerven und wiederholte seine Leistung vom Auftakt mit 98 kg souverän. Im Teilergebnis führte der TSV Forstenried nach dem Reißen bereits mit sagenhaften 100 Sinclair Punkten.

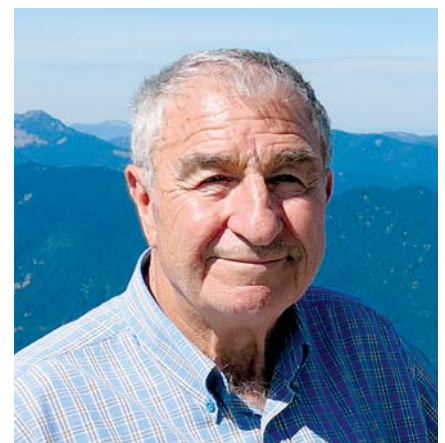
Derart motiviert und von unseren Betreuern Bertram Burner und Dieter Frey eingestellt wurde beim Stoßen nichts mehr aus der Hand gegeben.

Sarah Mentzen steigerte sich mit 69 kg im Stoßen. Kati Eibl wiederholte ihre Leistung von der Deutschen Meisterschaft mit 71 kg und Bane Peric brachte sicher 100 kg zur Hochstrecke. In der zweiten Gruppe im Stoßen zeigten Robert Vogl mit 110 kg, Danny Sembach mit 123 kg und Pascal Totz mit 126 kg solide Leistungen, die noch einiges in den kommenden Wettkämpfen erwarten lassen. Nadja Sennhenn steigerte sich im Stoßen gegenüber dem Saisonauftakt auf 62 kg und erreichte mit 195,5 Sinclair Punkten exakt »die Vorgabe« der Strategietabelle. Im Ergebnis gewinnt der TSV Forstenried souverän mit 1478,1 zu 1283,8 Sinclair Punkten den Wettkampf gegen den ESV Neuaubing II – der einen tollen Kampf und eine gute Ausrichtung geboten hat – und »schlägt« die Vorgabewerte von 1465 Sin-

clair Punkten vom »WhiteBoard« knapp, aber deutlich um 13,1 Sinclair Punkte, was auch wieder einmal mehr dokumentiert, dass unsere Betreuer Burner und Frey das Herz am Pulsschlag unserer Mannschaft haben. Prima, weiter so und wir freuen uns auf die weitere Saison, gewünscht verletzungsfrei und mit tollen Ergebnissen.

Zum guten Schluss

Am 4. Oktober feierte unser Ehrenmitglied Konrad Hartl seinen 80. Geburtstag und unser Abteilungsleiter »Schorsch« Nerlinger überbrachte persönlich die besten Wünsche der Abteilung und trug diese als Gedicht vor. Die Zeilen beschreiben treffend unseren Konrad, der es sich nach wie vor nicht nehmen lässt – bei Wind und Wetter – an unseren Wettkämpfen als Zuschauer aktiv teilzunehmen. Dann und wann schaut er auch im Kraftkeller vorbei und es bereitet ihm, wie er anerkennend sagt, große Freude, dass wir eine so gute Mannschaft mit so einem prima Teamgeist haben und damit auch seinen vieljährigen Einsatz und seinem Engagement alle Ehre machen. Danke, Konrad, und wir versprechen, dass wir in Deinem Sinne dran bleiben und Dir noch viel Freunde bereiten werden!



80 Jahre Stemmerkönig – Konrad Ha.
Bist an diesen Tage der Jubilar!
Bei groß und klein bist Du bekannt,
gabst jedem mit Geduld die Hantel in die Hand.
Viele Jahre wollen wir Dich noch sehen
und mit Dir bei uns im Keller stehen.
Ab und zu ein Bierchen trinken,
und mit Dir im Spaß versinken.
Drum prostest Dir die Forstenrieder Heber
heute zu,
bleib wie Du bist und genieß in Ruh'!

Thomas Kulle



Handball

Abteilungsleiterin
Vicky Kottermaier
Tel.: 72 44 15 43

Los geht's in die neue Saison

Die ersten Spiele wurden bereits absolviert – größtenteils sehr erfolgreich, aber zum Teil leider auch etwas holprig, denn wir hatten Mannschaften, die ihre ersten Spiele in Unterzahl bestreiten mussten.

Umso schöner, dass darauf auch einige erfreuliche Ergebnisse folgten. Und wir hoffen, dass die Erfolge auch weiterhin nicht ausbleiben, dies funktioniert am besten mit lautstarker Unterstützung aus den Zuschauerrängen. Nachfolgend unsere Termine für die kommenden Monate, die allesamt in unserer Halle Engadinerstraße abgehalten werden (Eingang über Pontresinaweg).

Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer! (Natürlich können sich jederzeit noch kurzfristige Änderungen ergeben, nähere Infos zu unseren Spieltagen findet ihr auf unserer Website unter www.tsv-forstenried-handball.de)

Vicky Kottermaier

22.11.2015		
14:45	männl. D-Jugend	TSV Übersee
16:00	Männer 2	SV-DJK Taufkirchen II
17:45	Frauen 1	PSV München II
28.11.2015		
9:00	männl. A-Jugend	TSV Partenkirchen
11:00	Männer 2	TSV Trudering III
29.11.2015		
9:00	männl. C-Jugend	TS Jahn München
10:30	Frauen 1	TSV München-Ost
12:30	Männer 1	SB Chiem. Traunstein
14:15	Frauen 2	TSV München-Ost III
05.12.2015		
11:00	männl. D-Jugend	MTV 79 München
12.12.2015		
11:45	Männer 2	TSV Neubiberg II
13:30	Frauen 2	FC Bayern München II
15:15	Frauen 1	SG Neuaubing/Dachau 65 II
17:00	Männer 1	FC Bayern München
10.01.2016		
9:00	weibl. D-Jugend	TSV Ismaning
24.01.2016		
9:00	weibl. C-Jugend	SC Weßling
10:30	männl. D-Jugend	TuS Traunreut
11:45	männl. A-Jugend	TSV Ottobeuren
13:30	Männer 2	MTSV Schwabing III
15:30	Frauen 2	TSV Ismaning IV
17:30	Frauen 1	MTSV Schwabing
19:30	Männer 1	SV-DJK Taufkirchen



Weibliche D-Jugend



19:30	Männer 1	SV-DJK Taufkirchen
14.02.2016		
11:00	weibl. C-Jugend	SG Kempten-Kottern
12:30	männl. C-Jugend	TuS Prien
14:00	Frauen 2	TSV Großhadern
15:45	Männer 2	TSV Vaterstetten II
17:30	Frauen 1	SC Freimann
19:30	Männer 1	TSV Vaterstetten
20.02.2016		
14:45	männl. A-Jugend	SVN München e.V.
05.03.2016		
14:00	männl. D-Jugend	TSV Allach 09
13.03.2016		
9:30	männl. C-Jugend	TSV München-Ost
11:00	weibl. C-Jugend	Dietmannsried/Altusried II
12:30	Frauen 2	TSV Trudering II
14:15	Frauen 1	TSV Ismaning III
16:00	Männer 2	TSV Haar II
18:00	Männer 1	TSV Trudering
19.03.2016		
13:30	männl. A-Jugend	TV Waltenhofen
03.04.2016		
11:30	männl. D-Jugend	TSV Ebersberg
13:00	Männer 2	TSV Sauerlach II
15:00	Frauen 2	TSV Neubiberg
17:00	Männer 1	TuS Prien
19:00	Frauen 1	FC Bayern München
16.04.2016		
16:00	Frauen 2	HSG München West
18:00	Männer 1	HSG München West



Weibliche E-Jugend



Männliche E-Jugend



Leichtathletik

Abteilungsleiter:
Reinhard Maier
Tel.: 7 55 65 24

Sportlerehrung in der BMW-Welt

München – Es ist bereits gute Tradition: Der Bezirk Oberbayern des Bayerischen Landes-Sportverbandes ehrt jedes Jahr die besten Nachwuchs-Talente. Jetzt wurden 18 von ihnen in der Münchner BMW-Welt feierlich ausgezeichnet, darunter Jonas Bonewit von der LG Stadtwerke München.

Jonas Bonewit (20) betreibt den Leichtathletik-Sport bereits seit mehr als 12 Jahren. Bei der Deutschen Meisterschaft in Nürnberg konnte sich der Athlet der LG Stadtwerke München als jüngster Teilnehmer den siebten Rang im Speerwurf erkämpfen. Seine Bestleistung liegt schon jetzt bei 76,54 Metern – kein Wunder, dass sein größtes sportliches Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist. »2016 ist noch etwas zu früh für mich«, sagte der 20-Jährige, »aber 2020 haben wir fest im Visier, bis dahin gibt es noch viel Arbeit.« In den vergangenen Jahren wurde Bonewit, der vom TSV Forstried zur LG wechselte, Deutscher U20-Meister und Vierter bei der U20-Weltmeisterschaft. Zielstrebigkeit und Gewissenhaftigkeit seien Bonewits großen Stärken, wie Trainer Stephan Seeck verriet.

Mehr als 50 angeschriebene Fachverbände konnten ihre Kandidaten für die Sportlerehrung des BLSV-Bezirks nominieren. »Und ich bin mir sicher, dass wir den einen oder anderen recht bald auf der ganz großen internationalen Bühne wieder sehen werden«, so Bezirksvorsitzender Otto Marchner. Die Talente genossen den Abend in der BMW-Welt, auch wenn der eine oder andere noch nicht unbedingt an das Rampenlicht gewöhnt war. Aber auch das muss man schließlich üben, wie Johannes Rydzek bestätigte. Der Vize-Olympiasieger und Weltmeister in der Nordischen Kombination war als Ehrengast eingeladen und ließ es sich nicht nehmen, jedem Nachwuchsstar persönlich zu gratulieren.



Gemeinsam mit seinem Trainer Stephan Seeck (r.) nahm Jonas Bonewit den Preis aus den Händen von BLSV-Bezirksvorsitzendem Otto Marchner entgegen.

Wettkampfrückblick

Erwachsene, Senioren bis U23

Wie im Vorjahr holte sich Sofia Brand (W50) bei der Bayerischen Seniorenmeisterschaft wieder eine komplette Medaillensammlung; Platz 1 im Kugelstoßen mit 10,21 m, Platz 2 im Speerwurf mit 26,66 m und Platz 3 im Diskuswurf mit 22,53.

Neuzugang Christian Rasp war heuer als Bayerischer Meister auch schnellster bayerischer Sprinter mit 10,45 Sek. über 100m. Für Jonas Bonewit (U23) begann die Freiluftsaison mit Bestleistung im Speerwurf mit 76,54 m beim Ludwig-Jall-Sportfest. Danach lief es bei Jonas nicht mehr ganz so gut, mit Platz 4 bei der Deutschen Junioren-

meisterschaft (67,45m), Platz 2 bei der bayerischen Meisterschaft (68,79 m) und Platz 7 bei der Deutschen Meisterschaft (73,03 m). Karoline Pilawa konnte die Süddeutsche Meisterschaft über 800 m in 2:11,24 Min. gewinnen, wurde bei der Bayerischen mit 2:09,28 Min. Vizemeisterin und im 400m-Lauf mit 56,30 Sek. Dritte. Mit der 4x400m-Staffel erreichte Karoline Platz 3 bei der Deutschen Meisterschaft und verbesserte dort die Jahresbestleistung über 800m auf 2:07,21 Min.

Weitere Ergebnisse:

Tobias Schneider (M): 100m 10,83 Sek.;

200m 22,35 Sek.

Manuel Sarmiento (U23): 100m 11,17 Sek.;



Maxi In Erding



Sabrina in Markt Schwaben



200m 22,56 Sek.

Felix Biernath (M): 100m 12,02 Sek.; 200m 24,31 Sek.

Elena Kren (F): 100 m 13,86 Sek., 200 m 28,70 Sek.; Weit 4,87 m; 7-Kampf 3327 Pkt.
Kristina Ressler (F): 100m 13,53 Sek.; 200m 27,15 Sek.; 400m 59,91Sek.

Hans Findling (M40): 3000 m 10:18,20 Min,
5000 m 17:53,79, Halbmarathon 1:25:44 Std.

Jugend (U20 und U18)

Mit der tollen Weite von 44,68 m im Speerwurf holte sich Sabrina Reusch in Markt-Schwaben den ersten Bayerischen-Meister-Titel (U18). Bei der Deutschen Jugend-Meisterschaft in Jena steigerte sich Sabrina auf 45,57 m und wurde damit Sechste.

Weitere Ergebnisse:

Fabian Nadegger (U20): 100m 11,96 Sek.; Weit 6,15 m; Hoch 1,70 m

Johannes Kraft (U18): 100m 11,44 Sek.; 200m 23,45 Sek. je 3. Platz Obb. Meisterschaft

Lars Titze (U18): 100m 11,77 Sek.; 200m 24,09 Sek.

Maximilian Gandorfer (U18): 100m 12,87 Sek.; Weit 5,12 m

Konstantin Wölfl (U19): 100m 12,73 Sek.; Weit 5,34 m

Jugend (U16 und U14)

In der U14 konnte Simon Cantzler (M13) im Speerwurf (Bestleistung 40,44 m) und Kugelstoßen 10,84 m jeweils oberbayerischer Vizemeister werden. Im 75m-Sprint und im Hochsprung holte sich Moritz Habberger (M12) jeweils die Bronze-Medaille (Bestleistungen 75 m 10,33 Sek., Hoch 1,40m; Weit 4,50 m, 3-Kampf 1266 Punkte).

Weitere Ergebnisse:

Anastasia Radunski (W15) 100 m 13,58 Sek, 300m 45,03 Sek, 800m 2:36,59 Min.

Lisa Gruber (W13): 3-Kampf 1332 Punkte; BWK Sprint-Sprung 2168 Punkte; 75 m 10,80 Sek.; Weit 4,26 m; Speer 23,96 m; Kugel 7, 52 m;

Jil Piroch (W13): 75m 11,38 Sek.; Weit 3,93 m

Viola John (W12): BWK Sprint-Sprung 2067 P.; 75m 10,86 Sek.; 60mHü 10,72 Sek.; Hoch 1,34 m; Weit 4,31 m,

Elisa Karch (W14): Speer 24,00 M; Kugel 7,52 m

Tobias Schimpfle (M13): 75m 11,34 Sek.; Weit 3,95m; Ball 27,00m

Schüler/innen (U12-/ U10)

4-Kampf: Linda Sickinger (W11) 1394 Punk-



Anastasia in Augsburg



Hugo im Dantestaion



Sophia in Baierbrunn



Viola in Penzberg



te; Sophia van Taack (W11) 1275 Punkte;
Hugo Henrich (M10) 1296 Punkte;
3-Kampf: Sophia van Taack (W11) 1118
Punkte; Magdalena Richter (W11) 1093
Punkte;
Julika Bonewit (W11) 1015 Punkte; Linda
Sickinger (W11) 999 Punkte; Katharina Nick
(W10) 977 Punkte; Luisa Hamal (W9) 892
Punkte; Tarah Kneifel (W9) 874 Punkte;
Valerie Heilbronner (W9) 702 Punkte; Lisa
Schreck (W9) 699 Punkte; Sarah Bloch (W9)
694 Punkte; Eva Bosnjak (W8) 877 Punkte;
Valentina Rothgang (W8) 789 Punkte; Tim
Lynker (M11) 757 Punkte; Hugo Henrich
(M10) 844 Punkte;
Benedikt Knapp (M10) 686 Punkte; Johann
Kreth (M8) 654 Punkte

Leichtathletikveranstaltungen im Dantestadion

Fast alle unsere Veranstaltungen waren im
Supersommer wettermäßig sehr durch-
gewachsen aber trotzdem stark besucht. Mit
531 gemeldeten Teilnehmern aus 54 Verei-
nen haben wir für ein Abendsportfest im
Dantestadion am 22.07. einen neuen Beteili-
gungsrekord aufgestellt. Bis zum Ende um
22:30 Uhr war dann das Flutlich unersetz-
lich. Am Nebenplatz konnte das Diskuswer-
fen wegen der dort fehlenden Beleuchtung
allerdings nicht zu Ende geführt werden. An
der Münchner Mehrkampfmeisterschaft
(U14-U10) am 9. Mai nahmen 391 Schüler/
innen aus 35 Vereinen teil und bei der
Münchner Einzelmeisterschaft (U16-U12)
am 27. Juni war mit 597 Schüler/innen aus
91 Vereinen wieder eine Rekordbeteiligung
zu bewältigen.

Unsere Veranstaltungen konnten mit zahlrei-
chen Kampfrichter/innen und Helferinnen
aus den eigenen Reihen wieder zur besten
Zufriedenheit der Teilnehmer/innen durchge-
führt werden. Ich möchte mich deshalb bei
allen, die als Helfer/in oder Kampfrichter/in
zum Gelingen dieser Veranstaltungen beige-
tragen haben, recht herzlich bedanken. Oh-
ne Eure Unterstützung könnten die Leicht-
athletikveranstaltungen in München nicht
durchgeführt werden.

Sportwochen Osterferien 2016

(Vorschau)

Trainingswoche des TSV Forstenried in München

In den Osterferien wird bei entsprechender
Nachfrage in München eine Trainingswoche
(vsl. 19.3. - 25.3. Kostenbeitrag vsl. > 20 €)
angeboten. Nähere Informationen gibt's bei



Simon mit Speer

den Übungsleiter/innen und Trainern.

Sportwoche des MRRC, in Cecina-Mare, Toscana (Italien)

Die Sportwoche ist für Ausdauersportler
(Lauf, Radfahren) bestens geeignet und vom
19.3. bis 26.3.2016 vorgesehen. Wer teil-
nehmen will sollte in jedem Fall bereits vor-
her eine gute Ausdauer haben. Bei Teilneh-
mern unter 16 Jahre muss ein Erziehungs-
berechtigter mit dabei sein, da es keine
Ganztagesbetreuung gibt. Kosten HP+Fahrt
vsl.430 €.

Trainingslager der LG SWM, Italien

Die LG SWM plant für die Leistungsgruppen
U16 - U23/MF (Sprint, Sprung, Wurf, Mehr-
kampf) jeweils Trainingslager von 8 - 10 Ta-

gen Dauer in Italien in den Osterferien
(vsl.19.3. - 28.3., Kosten vsl. > 550 €). Wer
teilnehmen will, muss bis dorthin ein regel-
mäßiges Training in den Leistungssportgrup-
pen der LG SWM absolviert haben.

Leichtathletik-Termine 2016

Samstag, 16. Januar, Munich Indoor Mee-
ting (MF,U20-U14), Werner-von-Linde-Halle

Samstag, 16. April, (09.30 bis ca. 17.00
Uhr), Kampfrichterausbildung, Sieboldstr.4

Sonntag, 24. April, KKH-Lauf, Westpark
Dienstag, 04. Mai, offene Hochschulmeister-
schaft MF/U20, ZHS Conollystr.70

Samstag, 14. Mai, Ludwig-Jall-Sportfest
MF/U20-U16, Dantestadion

Dienstag, 07. Juni, Abendsportfest
MF/U20+DAMM, Gröbenzell

Samstag, 12. Juni, Münchner Mehrkampf-
meisterschaft U16-U10, Dantestadion

Mittwoch, 29. Juni, Leichtathletikabend,
MF, U20-U14, Dantestadion

Samstag, 09. Juli, Münchner Schülermei-
sterschaft (U16-U12) MK U10, Dantestadion

Mittwoch, 27. Juli, Leichtathletikabend, MF,
U20-U14, Dantestadion

Sonntag, 27. Sept., Mehrkampf U16-U10,
Einzelbewerbe MF-U12, Sieboldstr. 4

Genauere Informationen zu den Sportveran-
staltungen, u. a. Ausschreibungen, Zeitpläne,
Ergebnisse sind unter [www.m-leichtathle-
tik.de](http://www.m-leichtathletik.de) sowie auf der Homepage des BLV
www.blv-sport.de veröffentlicht. Infos zur LG
SWM gibt's unter www.lg-swm.de.

Reinhard Maier

**Für die Mitwirkung und Unterstützung bei unseren
Veranstaltungen und Wettkämpfen im vergangenen
Jahr möchte ich allen unseren Kampfrichtern,
Helferinnen und Helfern, allen Eltern und den
Übungsleitern nochmals recht herzlich danken.
Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern
ein frohes Weihnachtsfest
und viel Erfolg im neuen Jahr.**

Reinhard Maier



Radtouren-Gruppe

Manfred Oberhauser,
Tel.: 75 49 68

Erfolgreiche Saison

Ende September haben wir die fünfundzwanzigste Radtourensaison abgeschlossen. Es war wieder ein erlebnisreiches Jahr mit insgesamt 24 Radtouren, von denen Christiane die Hälfte führte. Zweimal waren Herbert und Otto in die Bresche gesprungen, ihnen und Christiane herzlichen Dank. Diesmal war es nicht das schlechte Wetter, sondern die Hitze, weswegen einige Unternehmungen ausfielen oder verschoben werden mussten.

Unsere Mehrtagestour »Auf den Spuren der Römer« war der diesjährige Höhepunkt, wir besuchten u.a. das neue Limesmuseum in Ruffenhofen in der Nähe von Gunzenhausen. Aber auch die übrigen Touren fanden Anklang, und der Zuspruch war gleichhoch wie im Vorjahr.

Mariele Jäger war wieder die Eifrigste mit 20 Touren, Herbert Arm radelte 15 mal mit und Cilly Pertl 14 mal. In der zweiten Novemberhälfte findet dann unsere Radlnachlese statt. Wo und wann findet Ihr als Aushang oder in Eurem Email-Briefkasten. Bedanken möchte ich mich bei den Fotografinnen und Fotografen, die die Farbe in die Berichte bringen, und für Euer Mitmachen.

Manfred Oberhauser



Regenwetter auf der Fahrt nach Ruffenhofen



Kirche in Mörlbach



Blumenhaus Müller

Das Fachgeschäft in Forstenried

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



Rock 'n' Roll

Abteilungsleiter:
Tobias Höbel
Tel.: 0176-84 05 77 06

Sensationeller Start

Im ersten Turnier der neu angelaufenen Saison konnte unser C-Klasse Paar Tanja und Maximilian gleich direkt den Sprung aufs Treppchen machen. Vorab stand aber ein hartes Training an, denn verletzungsbedingt konnten beide erst wieder im August voll ins Trainingsgeschehen einsteigen. Im ersten Turnier, nach 2 Monaten hartem Training, haben beide sensationell den 3. Platz errannt. 1...2...3...meins. Mit einer sauberen Darbietung haben beide die Vorrunde bei der niederbayerischen Meisterschaft am 10.10.2015 in Eggenfelden gemeistert. Die Akrobatiken, noch am Freitag vor dem Turnier stark verbessert, saßen auf Anhieb. Auch in der Finalrunde haben sich beide mit starker Ausstrahlung und Technik präsentiert, was schließlich mit dem oben besagten 3. Platz gewertet wurde.

Mit diesem Einstieg in die Turniersaison 2015/16 können beide sichtlich stolz sein. »Wir sind hoch erfreut, dass wir nach nur solch kurzer Vorbereitung bereits das Treppchen erreichen konnten. Für die folgenden Turniere werden wir noch einiges drauflegen, um dem dann breiteren Startfeld ebenso die Stirn bieten zu können. Spaß ist unser Antrieb und der Ehrgeiz freut sich, wenn er mit einem solchen Ergebnis belohnt wird«, sagten beide kurz nach der Siegerehrung. Wir freuen uns für Euch. Herzlichen Glückwunsch!

Jahresfinale bei den Rock'n'Roll'ern mit vielen Herausforderungen

A-, B-, C-Klasse oder Formation, alle haben sich für die kommenden Monate vieles vorgenommen. So arbeiten unsere Paare der A-Klasse (Jessy und Heiko 3. Reihe 3. u. 4. v.l.) und B-Klasse (Johanna und Stefan, 3. Reihe 2. u. 3. v.r.) an ihren neuen Akrobatiken und Choreografien, um diese dann für die ersten Turniere im nächsten Jahr pünktlich zum Einsatz zu bringen.

Erste Erfolge konnten bereits Tanja und Max (3. Reihe 4. u. 5. v.r.) verzeichnen. Zum Saisonstart haben beide den 3. Platz bei der niederbayerischen Meisterschaft erreicht.



Die Showformation Pebbl's hat ihre neue Choreografie nun vollends fertig und das Outfit bereits geschneidert. (Karo, Natalie und Lena, 2. Reihe mitte und Jan, 1. Reihe rechts)



Tanja und Max nach der Siegerehrung (3. Platz)

Kurz nach Redaktionsschluss startet unser C-Klasse Paar Tanja und Max, sowie die Formation bereits auf dem nächsten Turnier, der schwäbischen Meisterschaft am 17.10.2015. Als Besonderheit gilt hier zu erwähnen, dass diese von unserem Trainer Felix Schelchshorn (1. Reihe links) moderiert wird. Dies ist dann auch für die Formation das erste und letzte Turnier, bevor es am 31.10.2015 zur deutschen Meisterschaft der Formationen nach Iserlohn geht. Auch unsere Hobbypaare arbeiten fleißig an ihren Choreos, um unsere Auftrittsmannschaft bald verstärken zu können.

Wir wünschen allen weiterhin viel Spaß und maximale Erfolge!

Jahresfinale

Wie schnell doch die Zeit vergeht! Bald tanzen wir ins Jahr 2016.

Deshalb wünschen wir unseren Turnierpaaren und der Showformation für die letzten Turniere viel Erfolg und jede Menge Spaß! Allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Rutsch ins Jahr 2016!



Der
TSV Forstenried
ist jetzt auch bei
facebook
vertreten.



Schach

Abteilungsleiter:
Markus Lahm
Tel.: 46 20 56 78

Exklusives Training

Das Wichtigste zuerst:
Unser Abteilungsleiter Markus Lahm ist wieder der Vater geworden. Herzlichen Glückwunsch noch mal von uns allen.

Und nun zu unseren schachlichen Aktivitäten. Unser **Sommerpokal** ist beendet. Es haben 32 Spieler teilgenommen. (Die höchste Teilnehmerzahl bisher)

Hier die Platzierungen:

1. Lahm – 2. Dittrich, Jürgen – 3. Wagner –
4. Dittrich, Ludwig – 5. Haas – 6. Schmidt –
7. Fichter – 8. Peters, Nicolai – 9. Shang –
10. Kretzmann, Johanna – 11. Altmann –
12. Höfer – 13. Opacak – 14. Lindner –
15. Kügler – 16. Hartmann – 17. Hartl –
18. Kundmann – 19. Madel – 20. Mittermaier –
21. Storck – 22. Schubotz – 23. Zildzic –
24. Pogrebniak – 25. Grimm – 26. Weigant –
27. Zeitler – 28. Admassu – 29. Mäier –
30. Kulev – 31. Muschalek – 32. Besion

Unsere Vereinsmeisterschaft 2015

Wie jedes Jahr tragen wir auch diesmal wieder unsere interne Vereinsmeisterschaft aus. Im Gegensatz zu den bisherigen Meisterschaften haben wir eine neue Gruppenteilung vorgenommen. Alle Gewinner der einzelnen Ligen erhalten einen Pokal. Platz 1, 2 und 3 der 1. Liga erhalten zudem einen Geldpreis. Wir spielen jetzt in 5 Ligen, die durch die DWZ bestimmt werden. Gespielt wird im Vollrundensystem. Jeder spielt gegen jeden. (Ausnahme Grundturnier)

Die Termine:

4. Spieltag 12.11.2015
5. Spieltag 26.11.2015

Weihnachtsfeier 18.12.2015 und Feier für die 1. und 2. Vereinsliga

7. Spieltag 14.01.2016
8. Spieltag 28.01.2016

Meisterfeier 25.02.2016 für die 3. und 4. Vereinsliga und Grundturnier

1. Vereinsliga (Die Königsklasse)

Imnadze	2219
Krämer	2117
Knipping	1884
Schmid	1621
Lahm	1517
Kreipl	1506

2. Vereinsliga

Chiozzi F.	1455
Dittrich L.	1402
Leidreiter C.	1399
Altmann	1376
Wagner	1325
Reindl-Spanner	1295

3. Vereinsliga

Schmidt	1290
Höfer	1286
Fürmetz	1280
Haas	1271
Dittrich J.	1167
Weber	1157
Leidreiter D.	1143
Fichter	1109

4. Vereinsliga

Kretzmann U.	1093
Opacak	1018
Shang	1011
Lindner	943
Kundmann	914
Chiozzi G.	900
Storck	887
Kretzmann J.	824

Grundturnier

Hartmann	806
Kügler	799
Madel	797
Mittermaier	787
Schubotz	781
Admassu	757

Hartl	756
Pogrebniak	749
Zeitler	749
Weigant	733
Tildzic	
Peters N.	
Kulev	
Berisha	
Grimm	
Peters E.	
Sher	
Madel A.	

Exklusives Schachtraining mit Edin

Das Training am Samstag erfreut sich sehr großer Beliebtheit und die Teilnehmer kommen gerne zu jedem Training. Edin freut sich natürlich auf seine Schüler und bereitet sich immer ausführlich auf den Unterricht vor.

Die Teilnehmer:

Ludwig, Daniel, Tobias, Maxi, Shuobo, Heinrich, Eva, Frederik und Gast Simon. Alle Teilnehmer konnten bereits ihre Leistungen verbessern. Wir sind über den Ehrgeiz und die Ausdauer sehr erfreut.

Die letzten Samstags-Termine für dieses Jahr:

Sa. 14. November um 13:00 Uhr
Sa. 21. November um 13:00 Uhr
Sa. 13. Dezember um 13:00 Uhr

Ich hoffe Euch hat dieser Beitrag gefallen. Für Ideen, Fragen oder Beiträge könnt Ihr Euch gerne an Markus oder mich wenden. Wir freuen uns auf unsere Schachabende mit Euch.

*Euer Jürgen Dittrich
Stellv. Abteilungsleiter*

Für einige ausgesuchte Kinder und Jugendliche bieten wir ein exklusives Schachtraining mit Edin an. Das Training übernimmt die Schachabteilung und ist für diese Teilnehmer kostenlos. Einzige Bedingung ist eine regelmäßige Teilnahme. Die Trainingseinheiten finden immer am Samstag ab 13:00 Uhr statt. Die Unterrichte werden von Edin speziell für die Teilnehmer zugeschnitten und umfassen nicht nur die Eröffnungen, Mittelspiele und Endspiele, sondern auch viel Hintergrundwissen über Schach und seine Weltmeister. Die Teilnehmerzahl wird auf acht beschränkt. Alle Teilnehmer erhalten bei jedem Unterricht ein Arbeitsmaterial und Aufgaben, die auch mal als Hausaufgabe gemacht werden dürfen. Ähnlich wie in der Schule werden die Teilnehmer über ihren Fleiß, Interesse und Mitarbeit von Edin beurteilt. Die Besten erhalten am Jahresende eine Belohnung. Alle erhalten eine Teilnahme-Urkunde. Wer nicht regelmäßig erscheint und oft grundlos fehlt, kann aus diesem Training ausgeschlossen werden und erhält erst nächstes Jahr wieder die Gelegenheit bei diesem Training mitzumachen.



Tae Kwon Do

Abteilungsleiter:

Peter Bauer

Tel. 0176-32755700

Neue Trainingszeiten

Eine aus gegebenem Anlass aktuelle Neuerung betreffend der Trainingszeiten haben wir seit Oktober eingeführt.

Dabei findet das Kindertraining nur noch 60 Minuten statt und wir können zwei weitere Einheiten à 60 Minuten anbieten.

Die Stunde von 18 bis 19 Uhr übernimmt die Rolle eines allgemeinen Trainings; Elemente sind dabei nicht nur die Grundsäulen des Tae Kwon Do, sondern die Bereitstellung einer stabilen Basis für das Spezifische in unserem Sport, also Kondition, Reaktion, Koordination, Kraft in allen Varianten (Schnellkraft, Ausdauerkraft, etc.) und Ähnliches. Ab 19 Uhr wird intensiv auf die Prüfungsfächer eingegangen, vor allem für die höher Graduierten. Hier nehmen wir das Tempo bewusst herunter (verausgabt sind wir in der Vorstunde!!) und konzentrieren uns mehr auf die Techniken und die damit wichtig zusammenhängenden Erläuterungen.

Die Rückmeldungen von eurer Seite bestätigen uns, zum richtigen Zeitpunkt den richtigen Schritt bzgl. unseres Trainingskonzepts getan zu haben.

Inzwischen ist unser F-Trg auch gewachsen, viele aus dem Kinderkurs sind richtigerweise zu uns gestoßen, bereichern unsere Stimmung und werden selbstverständlich anders gefördert.

Wie ich bereits mal kommunizierte, einen Schub hinsichtlich der Reife, nehme ich immer mehr bewusst auf, als Folge des Vermittelns vom DO.

DO ist sehr philosophisch und beschränkt sich nicht nur auf Verhaltensarten im Training, DO ist im Alltag überall präsent (oder sollte es sein), DO hat sehr weitreichende Bedeutungen.

Natürlich ist stets ein Zeitengpass im Training, um über DO zu reden, allerdings wird dies durch das Praktizieren bei uns ganz allmählich und indirekt vermittelt und aufgenommen.

Darauf bin ich stolz, wünschen tu ich mir vielleicht bei manch einem nur das Verstehen, dass eine hohe Graduierung das Resultat eines konzentrierten, langwierigen und zeitintensiven Trainings ist, mit anderen Worten, es reicht nicht, einfach dabei zu sein und den Anspruch auf eine Prüfungs-



teilnahme zu habeneine hohe Graduierung muss einer hohen Leistung körperlich und wichtiger geistig entsprechen. Mithilfe des Spezialtrainings können wir eure Sichtweise in diesem Punkt evtl. sensibilisieren. Auf das Ergebnis unser aller Arbeit freue ich mich, wenn am 16.12. zur Prüfung eingela-

den wird und mehr freue ich mich auf die anschließende Feier drei Tage später. In diesem Sinne wünsche ich euch allen, der Familie, Freunde und wichtigen Mitmenschen eine stressfreie, besinnliche Weihnachtszeit.

Euer Murad



Mario Schulte mit Peter Bauer

Abteilungsversammlung Taekwondo

Mittwoch, 2. Dezember 2015

in der Walliser-Halle groß um 18.45 Uhr



Tanzsport

Abteilungsleiter:
Karl Kloppe
Tel.: 74 57 50 47

Entspannt durch den Sommer getanzt

Mit Salsa-Rhythmen aufs Parkett

Rund ein Dutzend Paare lernten beim Salsa Workshop der Abteilung Tanzsport, wie einfach und spielerisch dieser Tanz zu lernen ist. Den Workshop hatte die Abteilung als offenes Angebot für alle Tanz-Interessierten während der Sommerferien organisiert. Trainer Felix Zadow, selbst langjähriger Latein-Turniertänzer, zeigte an drei Donnerstagen im August Grundschriffe, sowie eine Reihe einfacher und fortgeschrittener Figuren. »Immer alles ganz locker tanzen«, ermunterte er die Tänzer, die in der Turnhalle der Walliser Schule zusammengekommen waren. »Beim Latein braucht ihr mehr Körperspannung, aber bei Salsa tanzt ihr alles ganz locker.« Bei lässigen Rhythmen kam schnell ein Hauch von Karibik-Feeling auf. Schon nach der ersten Stunde bewegten sich die Paare schwungvoll im Groove der Musik.

»Das Schöne an Salsa ist«, erklärte Zadow den schnellen Fortschritt, »es kommt nicht immer auf die hundertprozentig perfekte Fußstellung oder Körperdrehung an. Bei Tänzen wie Rumba oder Samba ist neben Körpergefühl auch Präzision gefragt. Beim Salsa können die Tänzer ihrem Musikgefühl mehr freien Lauf lassen. Wenn beide Partner locker sind und der Herr seine Dame sicher durch die Figuren leitet, kommt der Spaß fast automatisch.«

Salsa gehört offiziell nicht zum Welttanzprogramm und ist daher sonst nicht fester Bestandteil der Tanztrainings. Umso schöner, dass wir diesen rhythmischen schwungvollen Tanz jetzt als Workshop anbieten konnten.

Vielen Dank, Felix

Nach mehr als zwei Jahren als Trainer bei der Abteilung Tanzsport musste uns Felix Zadow leider direkt nach dem Salsa Workshop im August verlassen. Sein Studium führt ihn zunächst nach Madrid ins sonnige Spanien, danach voraussichtlich nach Köln ins lebenslustige Rheinland. Felix hatte 2013 als Trainer der Leistungsgruppe Latein im TSV begonnen. Seit einem Jahr betreute er

auch das Einsteigertraining. Dank seiner ebenso lässigen wie sympathischen Art, gepaart mit langjähriger Erfahrung als Latein Turniertänzer, war es ihm immer gelungen, Einsteiger und Wiedereinsteiger zu fördern und Fortgeschrittene zu fordern. Auf diesem Weg noch einmal: Vielen, vielen Dank für deinen Einsatz beim TSV, lieber Felix. Wir freuen uns darauf, dich in Zukunft wieder in München und als Trainer begrüßen zu können.

Mark Spektor neuer Trainer fürs Einsteiger-Training

Als neuen Trainer für das Einsteiger-Training der Abteilung begrüßen wir Mark Spektor. Mark hatte sich bereits vor den Sommerfe-

rien bei uns vorgestellt und Probetrainings gegeben. Jetzt ist er dauerhaft dabei und verstärkt das Trainer-Team Manfred Werner, Veronica Burghardt und Luca Njiric. Herzlich Willkommen und auf eine gute Zeit.

Neuer Info-Flyer für die Saison 2016

Pünktlich zum Beginn der neuen Tanz-Saison hat die Abteilung Tanzsport ihren Info-Flyer herausgegeben. »In erster Linie stellen wir das neue Trainings-Programm mit Trainings für Einsteiger, Fortgeschrittene und die Leistungsgruppen Standard und Latein vor«, erläutert Karl Kloppe, Abteilungsleiter Tanzsport, »Zusätzlich finden Interessierte hier auch allgemeine Informationen über das Tanzen im TSV und über unser Selbstver-



Salsa-Workshop



**BAU- UND MÖBEL
SCHREINEREI**

STEFAN SCHMID



INNENAUSBAU



REPARATUREN

**Forstenrieder Allee 199
81476 München**



**(089)
756673**



ständnis als Abteilung.«

Der Flyer liegt zur Mitnahme in der Geschäftsstelle des TSV aus. Online können Sie ihn von der Seite der Abteilung Tanzsport herunterladen:

http://www.tsv-forstenried-tanzsport.de/Inhalt/Flyer_fur_2016.pdf

Tag der offenen Tür gut besucht

Bereits eine kleine Tradition sind die regelmäßigen Tanzabende im Bürgersaal des Forums Forstenried. Hier lud die Abteilung am 25. September 2015 zum Tag der offenen Tür ein. Eine gute Gelegenheit für Mitglieder anderer Abteilungen und allgemein am Tanzen Interessierte, die Tanzsportler kennenzulernen. Rund 20 Paare nutzten die Möglichkeit, auf dem großen Tanzparkett des Bürgersaals an der Züricher Straße Gas zu geben.

»Hier ist viel Platz für raumgreifende Tänze«, weiß Karl Kloppe, »Quickstep oder Tango gelingen hier noch mal so gut. Und für Rumba oder Samba hat man viel Freiraum. Manche Tanzschule würde uns um diesen Saal beneiden.« Auch der gesellige Teil kam nicht zu kurz. Das angeschlossene Restaurant versorgte die Gäste mit Getränken und Gerichten aus der Balkanküche.

»Wir freuen uns immer wieder, wenn Paare



Tango Argentino mit Richard und Uta

diese Abende nutzen, um einfach vorbeizuschauen, mitzutanzten und die Menschen aus der Abteilung kennenzulernen«, meint Kloppe. Die Freude beruht oft auf Gegenseitigkeit. Manches Paar hat sich nach einem solchen Besuch der Abteilung Tanzsport dauerhaft angeschlossen. Über 80 Mitglieder zählt die Abteilung inklusive aller im Jahr 2015 neu hinzugekommen Mitglieder. Das ist eine schöne Bilanz.

Ein kleines Highlight des Abends war die Tanzshow von Richard und Uta Wurzenberger mit ihrem Tango Argentino. Sie demonstrierten die Vielfalt dieser Tanzrichtung und warben damit auch gleichzeitig für ihren Workshop, den sie im Rahmen unseres Freitagstrainings im November abhalten werden.

Michael Bister



Standardtanz mit Veronika und Luka



Unser Flyer in der Ausgabe für 2016

Jetzt vormerken: Tanz-Termine im Bürgersaal Fürstenried

Im Bürgersaal des Forums Fürstenried-Ost sind Sie als Mitglieder anderer TSV-Abteilungen herzlich eingeladen, die Tanzsportabteilung kennen zu lernen und mitzutanzten. Der Bürgersaal an der Züricher Str. 35 bietet eine großzügige Tanzfläche. Fürs leibliche Wohl sorgt die Küche des angeschlossenen Restaurants. Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

Termine 2015:

Freitag, 11. Dezember.

Tanzen Sie mit dem TSV in die Weihnachtszeit.

Termine 2016:

Erster Termin in 2016 ist unser Faschingsball am Freitag den 5. Februar. Zu diesem Abend sind alle Mitglieder des TSV, ob im Kostüm oder ohne, recht herzlich eingeladen. Die weiteren Termine sind auch auf unserer Homepage zu finden.



Tennis

Abteilungsleiter:
Fredri Kräuter
Tel.: 75 09 00 04

»Good Hands«

Jugend und Jugendtraining

Nach den deutlich gestiegenen Teilnehmerzahlen im Sommertraining wie auch bei den Clubmeisterschaften der Jugend haben sich für das Wintertraining nochmal 20% mehr Teilnehmer angemeldet als beim bisherigen Höchststand seit Bestehen der Abteilung.

Knapp 90 Anmeldungen mussten durch die Tennisschule eingeteilt werden, was bei der guten Auslastung der Halle und den Zeitangaben der Kinder und Jugendlichen leider nicht komplett möglich ist. Bis auf ganz wenige Ausnahmen konnten wir dennoch über 80 Kindern ein Training ermöglichen. Was uns besonders freut ist die Anzahl der Teil-



Begeisterte Kinder: Paula, Toni und Greta beim Kleinfeld-/Midcourt-Training



Laura, Aylin und Christin (Juniorinnen-Mannschaft) beim ersten Mannschaftstraining Winter



nehmer, die in den letzten Jahren nur ein Sommertraining belegt haben, sowie die überdurchschnittlich vielen neuen Interessenten.

Die von der Abteilung bezahlten Zusatz-Workshops an den Wochenenden sind bereits angelaufen.

Mit diesen kostenlosen Workshops fördern wir alle Kinder und Jugendlichen, die bereits ein überdurchschnittliches zeitliches wie auch finanzielles Engagement betreiben, um sie hier zielgerichtet zu unterstützen. Wir freuen uns schon jetzt auf die Leistungssteigerungen im Winter!

*Florian Blankenberg,
Jugendwart*

Clubmeisterschaften Mixed

Vom 18.09. - 20.09. fanden die diesjährigen Clubmeisterschaften im Mixed statt. 12 Paarungen kämpften an diesem Wochenende um den Titel des Mixed-Clubmeisters. In 20 spannenden Spielen, die oftmals erst im Champions-Tiebreak entschieden wurden, konnten am Finaltag im Anschluss an unser traditionelles Weißwurstfrühstück folgende Plätze erspielt werden:

A-Runde:

- Clubmeister: Manuela Czech / Thomas Schweiger
2. Platz: Katharina Böcker / Peter Waldenmaier
3. Platz: Brigitte Funke / Thomas Czech

B-Runde:

1. Platz: Sonja Kräuter / Dieter Pollock
2. Platz: Renate Scherzer-Bachmayer / Wolfgang Redweik
3. Platz: Sonja Rieg-Press / Ralph Setzer

Das Tableau findet Ihr auf unserer Homepage. Herzlichen Glückwunsch an die Clubmeister und die Platzierten!

Brigitte Funke, Sportwart

Ramadama Herbst

Die Sommersaison ging rasend schnell vorbei, so dass wir am 10. Oktober zu unserem



Die Sieger und Platzierten des Mixed-Clubturniers

Herbst-Ramadama aufgerufen haben. Nachdem bereits im Frühjahr erstmalig knapp 30 Mitglieder halfen die Anlage für die Sommersaison vorzubereiten, waren es auch an diesem Tag über 20 Personen, die über 4 Stunden tatkräftig dabei waren unsere Anlage u.a. abzurüsten und winterfest zu machen.

Nachdem alle Arbeiten erledigt waren, spendierte unser Wirt Hristos Tsiaturas allen Helfern ein zünftiges Leberkäs-Essen mit Ge-

Bei den beiden Terminen wurden durch die anwesenden Mitglieder für die Instandhaltung der Anlage insgesamt über 200 Arbeitsstunden erbracht. Neben den optischen Effekten haben sie auch dazu beigetragen, dass diese Arbeiten nicht durch Fremdfirmen erledigt werden mussten und der Etat der Abteilung nicht belastet wurde.

Fredi Kräuter, Abteilungsleiter

Abteilungsversammlung am 12.11.2015

Am **Donnerstag, den 12.11.15** findet unsere Abteilungsversammlung Tennis statt. Die Einladung mit den TOPS findet Ihr in der Ausgabe 3 der TSV Aktuell bzw. auf unserer Homepage unter News.

Wir möchten alle Mitglieder der Tennisabteilung recht herzlich dazu einladen. Es wird einen detaillierten Bericht über die aktuelle Lage der Abteilung geben, sowie einen Ausblick auf Neuerungen im nächsten Jahr (u.a. familienfreundliche Beitragsstruktur).

Wir freuen uns auf Euer Erscheinen
Fredri Kräuter, Abteilungsleiter



Tennis – Last Minute Spezial

**Hallenstunde für Mitglieder 12,50 € –
für Nichtmitglieder 15,00 €
je nach Verfügbarkeit der Plätze (Fr. – Mo.)**

**Buchung: nur donnerstags, 15 – 19 Uhr,
persönlich in unserer Geschäftsstelle Graubündener Str. 100**



Theater

Abteilungsleiter:
Walter Maier
Tel.: 6 01 86 16

»Der Heiler von Eschelbach«

»Bei euch kriegt man ja nie Karten!« Im Hubertus (Poseidon) konnten wir pro Vorstellung nur rund 100 Zuschauer begrüßen. Der Bürgersaal in Fürsternried bietet wesentlich mehr Platz. Seit wir dort unsere neue Heimat gefunden haben, gibt es (leider!) kaum mehr ausverkaufte Vorstellungen. Für unser diesjähriges Stück, »Der Heiler von Eschelbach« können wir nach Erscheinen dieses TSV-Magazins noch **sechs** Aufführungstermine anbieten:

Wir spielen am 13., 14., 20., 21., 27. und 28. November 2015 – jeweils freitags und samstags. Beginn ist immer um 20:00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr.

Karten zu je **9.00 €** können entweder auf unserer Homepage – www.forsternrieda.de – oder **telefonisch** unter der Nummer **0176 637 00 141** bestellt werden.

Ab Mitte September proben wir bis zur Premiere immer zweimal pro Woche. Diese sieben Wochen sind oft sehr anstrengend, verlangen viel Engagement und gehen oft auch »an die Substanz«.

Gönnt euch ein paar schöne, unterhaltsame Stunden, kommt zu uns ins Theater und belohnt die Aktiven vor, auf und hinter der Bühne mit eurem Applaus.

Dafür sagt jetzt schon DANKE,

Sepp Giebl
im Namen aller »Theaterer«



Für die Souffleuse gab's viel zu tun ...



Dr. Bacchus und Frau Öfter (Probenfoto)



»Ja, Frau Bürgermeisterin ...« (Probenfoto)



Auch bei der 10. Probe noch (?) gut gelaunte Regisseure ...



Tischtennis

Abteilungsleiter:
Fred Hausmann
Tel.: 755 49 94

Erfolgreicher Auftritt

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die Nachricht vom hervorragenden Abschneiden der Forstenrieder bei den Kreiseinzelmeisterschaften. Mit insgesamt je 7 Teilnehmern bei den Herren und der Jugend traten wir in Neuried an. Besonders erfreulich ist die hohe Zahl der Teilnehmer bei den Jugendlichen! Wir erreichten folgende Erfolge:

Herren A/B Einzel: 1. Ralf Strobl, 2. Nino Buttita, 3. Sascha Sterlemann.

Herren A/B Doppel: 1. Sascha Sterlemann, Richard Kehl (WB Allianz).

Schüler A Doppel: 1. Leon Haffner, Simon Hoffmann.

Schüler B Einzel: 2. Timothé Leckel.

Schüler B Doppel: 2. Timothé Leckel, Stefan Hanisch.

Danke an Tuan und Fabian fürs kompetente Coachen der Nachwuchs-Asse und Herrn Hanisch für die schönen Fotos!

Weitere brandaktuelle News aus der Tischtenniswelt gibt es übrigens auf www.tsv-forstenried-tischtennis.de/!

The Big Picture

Für die Saison 2015/2016 haben wir erneut sechs Herren- und zwei Jugendmannschaften zu den Meisterschafts- und Pokalrunden beim Bayerischen Tischtennisverband gemeldet. Es spielen unsere 1. Mannschaft in der Oberbayernliga, die 2. Mannschaft in der 2. Bezirksliga im Bezirk Oberbayern und die restlichen Mannschaften inkl. Jugend in den jeweiligen Kreisligen im Kreis München-West. Das Saisonziel ist, dass unsere 4. Mannschaft den Aufstieg in die 2. Kreisliga schafft, um damit die Lücke zur 3. Mannschaft zu schließen, die in der 1. Kreisliga spielt. Aktuell belegt unsere 4. Mannschaft nach zwei Punktspielerfolgen einen der beiden Aufstiegsplätze in der 3. Kreisliga.

Leider mussten wir bereits zu Beginn der Saison einige beruflich, schulisch und gesundheitlich bedingte Spielerausfälle verzeichnen. Dies wirkt sich derzeit insbesondere bei unserer 2. und 3. Mannschaft aus.



Leon und Simon 1. im Doppel



Timothé und Stefan 2. im Doppel



Timothé 2. im Einzel

Wir sind dennoch zuversichtlich, dass beide den angestrebten Klassenerhalt schaffen werden. Aufgrund dieser Ausfälle haben wir uns als Aufgabe gesetzt, in unserer 6. Mannschaft verstärkt Jugendspieler einzusetzen und zu integrieren, damit diese mittelfristig auch in höherklassig spielenden Mannschaften eingesetzt werden können.

Für unsere beiden Jugendmannschaften ist die Saison noch nicht gestartet, diese beginnt erst Ende Oktober. In der letzten Saison hat unsere 1. Jugend den Wiederaufstieg in die 1. Kreisliga geschafft. Das Ziel unserer 1. Jugend kann nur der Klassenerhalt sein, alles andere wäre eine Überraschung. Bei unserer 2. Jugend geht es darum, neue Spieler an den Spielbetrieb heranzuführen und in die Mannschaft zu integrieren.

Erfreulich ist, dass erstmalig nach langer Zeit wieder Jugendspieler an der Kreiseinzelmeisterschaft teilnehmen werden, die am 11.10.2015 stattfindet. Dies wird die Jugendspieler in ihrer Entwicklung weiterbringen.

Ich wünsche allen Mannschaften viel Erfolg für die Saison 2015/2016 und bedanke mich bei allen ehrenamtlichen Helfern.

Fred Hausmann

1. Mannschaft

Erfreuliches aus der ersten Mannschaft: Nach der durchwachsenen Rückrunde wurde letztes Jahr im schönen Mai wenigstens die Relegation souverän gemeistert. Mit einem auch in der Höhe verdienten Sieg gab es ein klares 9:1 gegen die erfahrene Truppe von Murnau 2.

Für dieses Jahr haben wir uns nochmal verstärkt mit Youngster Florian und dem einmaligen Yuki. Herzlich willkommen (zurück) an beide! Unsere Nummer eins Micha ist im Moment noch verletzt, aber vielleicht lehrt er schon bei Erscheinen dieser Zeitung seine Gegner wieder an der Platte das Fürchten und nicht nur lautstark als Fan mit der Ratsche. Wir drücken die Daumen und wünschen baldige Genesung!

Zum Saisonverlauf: Nach einem gut besuchten Trainingslager starteten wir mit 2 Siegen gegen Zuchering und Pfaffenhofen in die Saison und sind momentan Tabellenführer. So kanns weiter gehen!

Ralf Strobl



2. Mannschaft

Wie erwartet, hat die zweite Mannschaft den Klassenerhalt souverän am grünen Tisch gesichert. Dies ist denn auch das Minimalziel für die aktuelle Saison: Wir tun, was wir können, und hoffen, dass dies mehr ist als wir brauchen.

Dies für jetzt, in der nächsten Ausgabe dann mehr. Eure Lieblingsmannschaft.

Sascha Sterlemann

6. Mannschaft – Aller Anfang ist schwer!

In der neuen Saison haben wir neben den

»Alten« auch einige junge SpielerInnen – die noch in der Jugend spielberechtigt sind oder erstmals bei den Erwachsenen – in unserer Mannschaft. Herzlich willkommen!

Da wir am grünen Tisch doch nicht abgestiegen sind, wurden wir in die mittelstarke Gruppe der 4. Kreisliga eingeteilt, sodass ein Abstieg auch in diesem Jahr im Bereich des Möglichen liegt. Erstes Ziel ist die Integration der »Jungen« in den Erwachsenen-spielbetrieb. Wir werden natürlich auch versuchen, die Klasse zu halten.

Leider gingen die ersten 3 Spiele klar verlo-

ren (8:1 gegen Hartmannshofen II und Neuaubing II sowie 8:3 gegen Solln IV). Dabei kamen bereits 3 unserer jungen SpielerInnen zum Einsatz, die sich trotz Niederlagen sehr gut geschlagen haben. Auch das Pokalspiel gegen Neuried VI ging mit 5:1 verloren.

Trotz dieses schwachen Starts in die neue Saison bin ich zuversichtlich, dass in der nächsten Ausgabe über erste Erfolge der 6. Mannschaft berichtet werden kann.

Joachim Hagner



EXKLUSIV
im Audi Dome oder
unter sskm.de/fcbb
mit Aktionscode
„Audi Dome“

Mein Verein. Mein Konto.
Mein Fan-Package!



Stadtparkasse
München

Der TSV Forstenried e. V. wird gefördert vom



Freistaat Bayern



und der



Landeshauptstadt München



Turnen/Gymn.

Abteilungsleiterin:
Nadja Mayer
Tel.: 0171-938 72 78

Neues Gymnastik-Angebot im Sportraum

Faszientraining – mittwochs 9.00-10.00 Uhr

Vor rund fünf Jahren hat der Bewegungswissenschaftler Dr. Robert Schleip entdeckt, dass das Bindegewebe in unserem Körper viel stärker an der Bewegung beteiligt ist als bisher angenommen. Es zieht sich genauso zusammen und auseinander wie die Muskeln, die es umhüllt. Und es reagiert genauso wie die Muskeln auf Bewegungs-mangel. Aber während Muskeln schwächer werden, wird das Bindegewebe – die Faszie – steifer. Es »verklebt« und kann zu schmerzhafter Bewegungseinschränkung führen, zum Beispiel im unteren Rücken, wo eine große fasziale Sehnenplatte aufgespannt ist.

Umgekehrt gilt aber auch: die Faszie lässt

sich genau wie Muskeln trainieren! Viele Fitnessfachleute machen sich seit dieser Entdeckung Gedanken, wie man verklebte Faszien wieder geschmeidig machen kann. Die Lösung heißt: »endgradige, elastische 3D-Bewegungen«, zum Beispiel »Streckungen, ausschweifende Bewegungen, multidirektionale Drehungen, viele Muskelgruppen einbinden, intuitive, kraftvolle und sinnliche Aktivitäten sowie ein hohes Maß an Wahrnehmung«.

Die neue Stunde »Faszientraining« bietet ge-



nau das: zum Aufwärmen eine Selbstmassage mit der »Blackroll« als »sinnliche Aktivität« und zur Wahrnehmungsschulung, dann Gymnastik, die viele Muskelgruppen anspricht, Streckungen, ausschweifende Bewegungen und 3D-Drehungen.

Die Stunde ist für alle geeignet, die geschmeidiger werden und wieder Spaß am Bewegen haben wollen!

bodyART Basic – mittwochs 10.00-11.00 Uhr

Robert Steinbacher aus Ruhpolding am Chiemsee wurde vor zwanzig Jahren Aerobictrainer. In seine Stunden kamen sehr viele Frauen, die ihre Figur straffen und schlank werden wollten. Die meisten machten schon jahrelang Aerobic, ohne diesem Ziel je nähergekommen zu sein.

Da begann Robert, der ursprünglich Bewegungstherapeut für Kinder war, zu überlegen, wie ein Training stattdessen aussehen müsste, um figurformend und fitnessfördernd zu sein. Es musste Übungen enthalten, die mehrere Muskelgruppen zugleich trainierten – das brächte die nötige Intensität; es müsste sowohl kräftigend als auch streckend zu sein, um die Haltung zu verbessern; die Rumpfmuskulatur müsste funktionell trainiert werden, damit der Bauch schöner und der Rücken stabiler würde; und wenn man die Leute bewusst dazu atmen ließe, würde sich ihr Körpergefühl verbessern und damit ihre Ausstrahlung. Robert Steinbacher entwickelte bodyART – und schuf damit ein Fitnesstraining, das all diese Elemente beinhaltet.

bodyART ist inzwischen weltweit bekannt und in den USA mehrfach als bestes Trainingskonzept prämiert worden.

Die Stunde richtet sich an alle, die sich körperlich weiterentwickeln wollen.

Susie Schmidt



Therapiezentrum Neuried

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

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



Volleyball

Abteilungsleiterin:
Ute von Milczewski
Tel.: 759 37 67

Neuer Trainer mit neuem Konzept

Vom Profi Pritschen lernen

Es war Zufall, der Edison Kaltenmark zum TSV Forstenried brachte. Bei einem Turnier traf der gebürtige Peruaner Abteilungsleiterin Ute und erfuhr von deren Suche nach einem Trainer für die Jugendmannschaft. Er sagte sofort zu. »Jetzt bin ich voll dabei«, sagt er. Mit dem Trainerposten geht ein Wunsch in Erfüllung: »Ich wollte schon lange selbst unterrichten. Früher habe ich mich nicht getraut. Ich hatte Angst, dass meine Deutschkenntnisse nicht ausreichen.«

Seine Volleyballkenntnisse sind auf jeden Fall überzeugend: Der 33-jährige spielt seit über 20 Jahren. Schon als Zehnjähriger war er Junioren-Nationalspieler in Peru und gewann 1993 den südamerikanischen Anden-Cup. Mit 15 hörte er aus Zeitgründen auf. Er wollte sich auf seinen Schulabschluss konzentrieren. Als er 2005 fürs Studium nach Deutschland kam, suchte er sich wieder einen Verein. Derzeit spielt er beim TV Plannegg.

Seit dieser Saison trainiert er beim TSV junge Spielerinnen im Alter von 10 bis 16 Jahren. »Ich möchte meine Erfahrung weitergeben«, sagt er, »mein erster Trainer war großartig. Ich möchte den Mädchen Volleyball genauso beibringen wie er mir.« Dabei setzt er auf eine Mischung aus verschiedenen Stilen. Die Unterschiede sind schnell erklärt: »Beim asiatischen Stil ist die Schnelligkeit sehr wichtig, beim lateinamerikanischen dagegen die Kraft. Beim europäischen geht es ganz einfach darum, wer den größten Spieler im Feld hat.« Nun sucht er Nachwuchs für die Mädels vom TSV Forstenried, deren gemeinsames Training demnächst in zwei Altersgruppen aufgeteilt werden soll. Er rät allen Interessierten: »Seid neugierig! Hier fangt ihr einen neuen Sport bei null an – und findet heraus, wie viel ihr lernen könnt.«

Training für Mädchen von 10 bis 16 Jahren freitags von 17 bis 19 Uhr in der Königswie-



Der Anfang ist gemacht: Die ersten jungen Spielerinnen trainieren unter Anleitung von Edison Kaltenmark

ser Halle (Vinzenz-Schlüpfer-Straße), Anfängerinnen willkommen. Kontakt: Ute.von-Milczewski@web.de

Judith Eisinger

gerne am Ligabetrieb teilnehmen möchten. Aber in beiden Vereinen ist der Kader noch zu klein, um diesen Schritt zu tun. Also haben sich die Jungs zusammengetan und eine Spielergemeinschaft gebildet.

Start in den Ernst des Ligabetriebs

Unsere jungen Volleyballer haben sich mit dem TSV Solln zusammengetan.

Gelebte Nachbarschaftshilfe: Sowohl beim TSV Solln als auch bei den Forstenrieder Volleyballern gibt es jugendliche Spieler, die

Positiver Nebeneffekt: Die Jungs können zwei Mal in der Woche trainieren. TOP: Zum einen am Montag von 16.30 bis 18 Uhr im Gymnasium Fürstenried mit unserem hochqualifizierten Trainer Pavel, zum anderen in Solln am Mittwoch von 16:30 bis 18:30 mit Stefan. Inzwischen gibt es schon Trikots – die Liga kann kommen!



Vor dem Start in den Ligabetrieb: Die jungen Volleyballer unter Leitung von Trainer Pavel.



Dynamisch, aber ohne Routine

Bundespritscher müssen sich noch einspielen.

Immer freitags geht es für die Bundespritscher in Nymphenburg zur Sache: Training um 19 Uhr. Viel Technik, auch Kondition und Spielzüge. Was fehlt, ist die Übung mit einer kompletten Mannschaft. Denn leider stehen keine zwölf Bundespritscher in der Halle.

Beim Turnier in Oberschleißheim war dieser Mangel an Routine gut erkennbar: Manchmal hat alles geklappt, die Annahme kam zur Stellerin, die versorgte die Angreifer variantenreich mit einem Pass, so dass der gegnerische Block in die Röhre und die Abwehr verduzt dem Ball hinterherschaut. Auch in der eigenen Abwehr lief es manchmal wie geschmiert. Entweder war der Block zur Stelle oder die Sicherung sorgte dafür, dass gelegte Bälle gleich wieder ins Spiel kamen. Auch die Abwehrspieler standen nicht selten dort, wohin der Gegner einen unhaltbaren Ball platzieren konnte.

Aber manchmal sah es auch anders aus, denn dann waren die Missverständnisse auf dem Feld mit Händen zu greifen. Ergebnis: Der Ball plumpste unbehelligt zu Boden. Um diesen Missstand zu beheben, suchen die Bundespritscher dringend lustige und technisch versierte Mitspieler. Immer freitags, 19 Uhr, südliche Auffahrtsallee.



Bundespritscher-Chris mit Sprungkraft und Schmackes

„Male aus,
was Du im Winter
am liebsten machst.“





Königswieser Halle groß

Königswieser Halle groß

Montag	16:00 – 16:45	Ballspiele	4-6 Jahre	Nadja Mayer	Freitag	17:45 – 18:30	Rope Skipping	6-10 Jahre	Rosemarie Pott
	16:45 – 17:30	Ballspiele	7-9 Jahre	Nadja Mayer		18:30 – 19:15	Rope Skipping	ab 10 Jahre	Rosemarie Pott
	17:45 – 18:45	Wirbelsäulengymnastik		Monika Maier					
Dienstag	18:45 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik		Monika Maier	Halle Forstenrieder Allee 175				
	16:30 – 17:15	Kinderturnen	3-6 Jahre	Erika Reger	Dienstag	16:15 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen		Rosemarie Pott
	17:15 – 18:00	Kinderturnen	6-9 Jahre	Erika Reger		17:00 – 17:45	Kinderturnen	3-6 Jahre	Rosemarie Pott
Mittwoch	18:00 – 18:45	Kinderturnen	ab 9 Jahre	Erika Reger		17:45 – 18:30	Kinderturnen	6 - 8 Jahre	Rosemarie Pott
	18:45 – 19:30	Funktionsgymnastik		Erika Reger		18:30 – 19:15	Kinderturnen (Geräte)	ab 9 Jahre	Rosemarie Pott
	16:15 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	3-6 Jahre	Erika Reger	Waliser Halle				
Donnerstag	17:00 – 17:45	Kinderturnen	6-9 Jahre	Erika Reger	Montag	20:00 – 21:15	deepWORK		Susie Schmidt
	17:45 – 18:30	Kinderturnen	ab 10 Jahre	Erika Reger	Mittwoch	18:00 – 18:45	Wirbelsäulengymnastik		Rosemarie Pott
	18:30 – 19:15	Sport für Teenager		Erika Reger	Donnerstag	18:30 – 19:15	Stretching		Gertraud Thau
Königswieser Halle klein - STUDIO	16:15 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	ab 10 Jahre	Erika Reger	Pfarsaal Heilig Kreuz				
	17:00 – 17:45	Ballspiele	ab 8 Jahre	Erika Reger	Dienstag	09:00 – 09:45	Gesund und fit ab 60		Herta Uhl
	17:45 – 18:30	Stepp-Tanz		Rosemarie Pott		10:00 – 10:45	Gesund und fit ab 60		Herta Uhl
Montag	18:30 – 19:15	Fitnessgymnastik		Rosemarie Pott		18:30 – 19:30	Damengymnastik		Herta Uhl
	16:00 – 16:45	Wirbelsäulengymnastik sehr sanft		Monika Maier	Pfarsaal St. Borromäus				
	16:45 – 17:30	Wirbelsäulengymnastik sanft		Monika Maier	Mittwoch	09:00 – 09:45	Bauch, Beine, Rücken, Po		Monika Maier

Königswieser Halle klein - STUDIO

[illegible]

Berner Halle

	Freitag	Sonntag
Montag	Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott Andrea Steer Andrea Steer	15:30 – 16:15 Eltern-Kind-Turnen 16:15 – 17:00 Geräteturnen 08:00 – 08:45 Gesund und fit ab 60 08:45 – 09:30 Gesund und fit ab 60 16:00 – 16:45 Kinderturnen 16:45 – 17:30 Kinderturnen
Donnerstag	Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott Rosemarie Pott	08:45 – 09:30 Wirbelsäulengymnastik 10:00 – 11:00 Pilates/Stretching 11:00 – 12:00 Zumba 15:45 – 16:30 Stretching 16:30 – 17:15 Osteoporose
		Monika Maier Christiane Mauersberg Christiane Mauersberg Rosemarie Pott Rosemarie Pott

Weitere Angebote

Basketball

Montag	17:00 – 18:30 U14 mix 18:30 – 20:00 U16 mix 20:00 – 21:30 Herren 2 20:00 – 21:30 Damen 1 20:00 – 22:00 Herren 1 20:30 – 22:00 Herren 3 20:30 – 22:00 Herren 1 18:30 – 20:00 U18 mix	Berk Havrili Eberhard Krüger Toni Teuber Axel Gutermann Philipp Wißmeier Stefan Rießer Alex Engelberger	GFW 1 + 2 GFW 1 + 2 GFW 2 GFW 1 GFW 3 GFW 4 Großhadern GFW 4
Dienstag	17:00 – 18:30 U12 mix I 20:00 – 21:30 Herren 2 20:00 – 21:30 Damen 2 17:00 – 18:30 U12 mix 17:00 – 18:30 U14 mix 18:30 – 20:00 U16 mix I 18:30 – 20:00 U18 mix 20:00 – 22:00 Herren 1	Emir Kadic Toni Teuber Senta Braun Emir Kadic Berk Havrili Eberhard Krüger Alex Engelberger Florian Wißmeier	TMG 1 Großhadern Fürstenr. Fürstenr. Fürstenr. Fürstenr. Fürstenr. Fürstenr.

Dart

Montag	18:30 – 20:30 ab 12	UG GFW
Dienstag	18:30 – 20:30 ab 12	UG GFW

Elektro-Rollstuhlhockey

Dienstag	18:30 – 21:00 ab 16	Pfennlqpara
Freitag	19:00 – 21:00 ab 16	Pfennlqpara

Fußball

Trainingszeiten: Homepae [www. TSV-Forstenried.de](http://www.tsv-forstenried.de)
Abteilungshomepage: Fußball

Gewichtheben / Fitness

Mo. - Frei	18.00 - 20.00 ab 12	GHR
------------	---------------------	-----

Verzeichnis der Abkürzungen

Ber	Schule Berner Straße 6
BSA	Graubündener Straße 100
Fü	Fürstenrieder Straße 159 (Gymnasium)
FoP1	Forstenrieder Park, Maxhofstraße
GFW	Gymnasium Fürstenried West
Großh	Am Hederfeld 42-44
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schöpfer-Straße)
SpR	Sportraum unter der Tennishalle - Graubündener Straße 102
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2
Wal	Schule Walliser Straße 5

Handball

Trainingszeiten: Homepage www.tsv-forstenried.de
Abteilungshomepage : Handball

Leichtathletik - Winter Oktober - April

Montag nV	20:00 – 21:30 Wettkampfgr.	ab 16 Jahre	GH-Raum
Dienstag	16:00 – 17:00 Kinder U 10 17:30 – 19:00 Kinder U 12 17:30 – 19:00 U14/U16 19:00 – 20:30 Erw/Jug g 16:00 – 17:00 Kinder U 10 17:00 – 18:30 Kinder U 12 17:00 – 18:30 U 14 18:30 – 20:00 U 16 20:00 – 21:30 Erw/Jug g	7 - 9 Jahre 10 - 11 Jahre 12 - 15 Jahre ab 16 Jahre 7 - 9 Jahre 10 - 11 Jahre 12 - 13 Jahre 14 - 15 Jahre ab 16 Jahre	Wal 1 Wal 1 Wal 2 Wal 1 Wal 1 Wal 2 Wal 1 Wal 1 Wal 1

Rock'n'Roll

Montag	18:00 – 19:00 Anfänger 19:00 – 20:00 Jugend Train. 20:00 – 22:00 freies Training 19:30 – 22:00 freies Training 19:45 – 22:00 freies Training 18:00 – 20:00 freies Training 20:00 – 22:00 Hobbytraining 19:00 – 22:00 freies Training 14:00 – 16:00 freies Training	8 - 12 Jahre ab 12 Jahre ab 12 Jahre ab 12 Jahre ab 16 Jahre ab 16 Jahre ab 16 Jahre ab 16 Jahre	Kön 2 Kön 2 Kön 1 Sportraum Sportraum Sportraum Sportraum
Dienstag	19:30 – 22:00 freies Training		
Mittwoch	19:45 – 22:00 freies Training		
Donnerstag	18:00 – 20:00 freies Training		
Freitag	20:00 – 22:00 freies Training		
Sonntag	14:00 – 16:00 freies Training		

Nordic-Walking

Montag	08:30 - 10:00 Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1
Donnerstag	08:30 - 09:30 Erw, Sen g	Einsteiger	FoP1
Freitag	16:00 - 17:30 Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1
	16:00 - 17:00 Jug./Ausdauerl.	ab 14 Jahre	FoP1

Schach

Donnerstag	17:00 – 18:30 18:30 - 21:00	ab 6 Jahre Erwachsene	Schachraum Schachraum
------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------

Taekwondo

Montag	17:00 – 18:30 Kinder 18:30 – 20:00 Erwachsene 17:00 – 18:30 Kinder 18:30 – 20:00 Erwachsene	ab 7 Jahre ab 16 Jahre ab 7 Jahre ab 16 Jahre	Wal 1 Wal 1 Wal 1 Wal 1
--------	--	--	----------------------------------

Tanzsport

Dienstag	19:00 – 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 2
Mittwoch	19:00 – 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 1+2
Donnerstag	19:00 – 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 2
Freitag	20:00 - 22:00 SLT	ab 18 Jahre	Wal 1

Tischtennis

Montag	18:00 – 19:30 Jug. + Ki. 19:30 – 22:30 Punktsp. 3.+5.MS	9 - 17 Jahre	TMG 2
Mittwoch	18:00 – 19:30 Jugend(training)		TMG 2
Donnerstag	19:30 – 22:00 Herrentraining		TMG 2
Freitag	18:00 – 22:30 Punktsp.2.4.6.MS		TMG 2
	19:15 – 22:30 gem. Training		TMG 2

Volleyball

Montag	16:30 – 18:00	Jugend m	Jg.1999-2002	GFW 3
	18:00 – 20:00	Damen	Jg.1990-1998	GFW 3
	19:45 – 21:45	Mixed	Jg.1953-1965	Kön 1
	21:30 – 23:00	Herren	Jg.1986-1992	GFW 2
	20:00 – 21:30	Mixed	Jg.1964-1985	Kön 1
Mittwoch	16:30 – 18:00	Damen	Jg.1990-1998	GFW3
Donnerstag	18:00 – 20:00	Herren	Jg.1986-1992	GFW 3
	20:00 – 21:45	Mixed	Jg.1968-1988	Kön 1
Freitag	17:00 – 19:00	Jugend w	Jg.1999-2003	Kön 1
	19:00 – 21:00	Mixed Liga	Jg.1964-1989	Sudl./Auffr.Allee

Halbjahresbeiträge

	Aufnahme Geb.	15 €
A	Volimitglied	66 €
B	Ehepartner	57 €
C/D/E	Jugendliche (bis 20 J.) Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	42 €
F	Fördernde Mitgliedschaft (passiv)	27 €
G	Behinderte (ab 80%)	42 €

Abteilungsbeiträge

Basketball / Handball	24 €
Fußball /Jugend / Sen.	60 € / 42 €
Rock'n'Roll	36 €
Taekwondo	24 €
Tanzsport	12 €
Tischtennis	15 €
Tennis	190 €
	160 €
	100 €
	130 €



wünscht Ihnen Ihr



NEUERÖFFNUNG

TRATTORIA

TUTTOBENE

BISTRO • CAFE • BAR



Michele • Giuseppe • Vito



Inhaber Giuseppe Lenti

Öffnungszeiten: Di - Fr 11.30 - 23.00 Uhr • Sa + So 9.00 - 23.00 Uhr • Graubündener Str. 100 • 81475 München