

# 2014

## TSV REPORT

GROSSARTIGE, SPORTLICHE AUGENBLICKE





Abbildungen zeigen Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

**Typisch Ford:  
bewegt alle**

### DER NEUE FORD **TOURNEO COURIER** TREND

Audiosystem 16 " MyConnectionRadio ", Klimaanlage, vorn, Berganfahrassistent, Geschwindigkeitsregelanlage, Reifendruckkontrollsystem, Schiebetüre links und rechts

Bei uns für  
**€ 13.990,-<sup>1,2</sup>**

### DER NEUE FORD **TOURNEO CONNECT** TREND

Audiosystem „ MyConnectionRadio ", Bluetooth-Schnittstelle, Freisprecheinrichtung, Klimaanlage vorn man., Berganfahrassistent, Reifendruckkontrollsystem

Bei uns für  
**€ 16.990,-<sup>1,3</sup>**

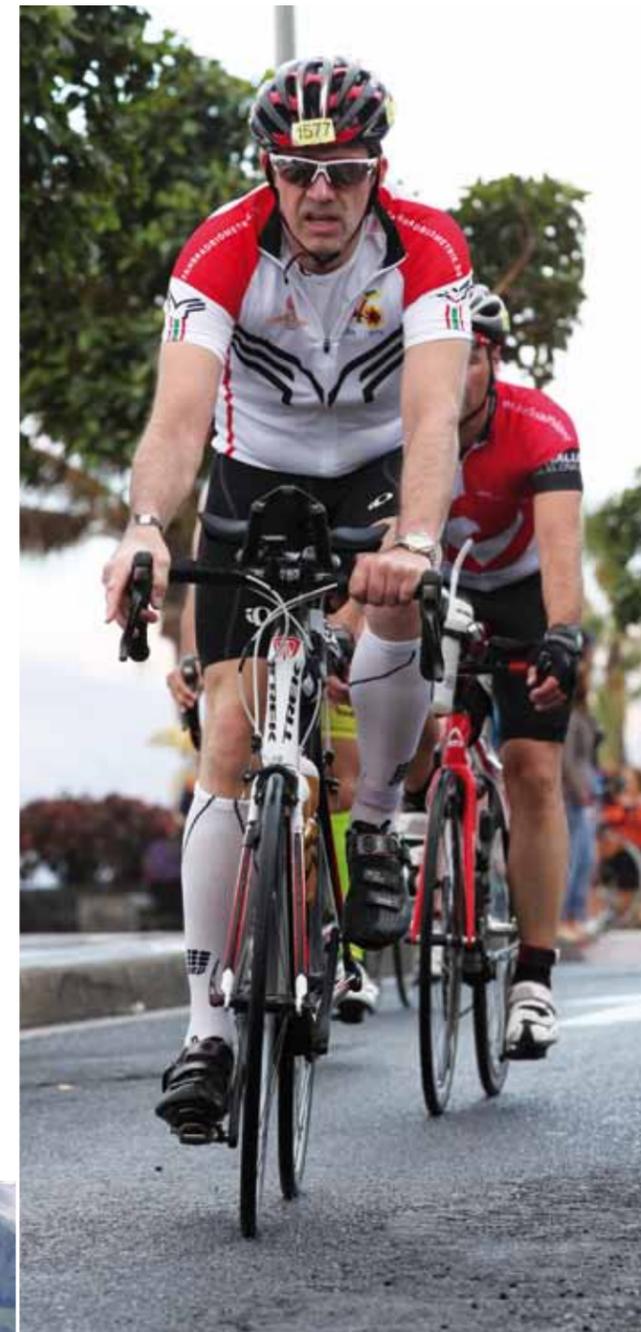


Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Tourneo Familie: 10,9–4,7 (innerorts), 6,3–3,6 (außerorts), 8,0–4,0 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emission: 184–105 g/km (kombiniert).

# Auto Arnold GmbH

Lohenstraße 7 · 82166 Gräfelding · 089 / 89 81 40-0 · auto-arnold.de

<sup>1</sup>Gilt für Privat- und gewerbliche Kunden außer Autovermieter, Behörden, Kommunen sowie gewerbliche Abnehmer mit gültigem Ford Werke Rahmenabkommen. <sup>2</sup>Gilt für einen Ford Tourneo Courier Trend B460 1,0-l-EcoBoost-Motor 74 kW (100 PS). <sup>3</sup>Gilt für einen Ford Tourneo Connect Trend 205(L1) 1,0-l-EcoBoost-Motor 74 kW (100 PS) Start-Stopp-System. Inklusiv Auslieferungs- und Versandkosten € 795,-.



Vorwort	Seite 5
Berg- und Skisport	Seite 6
Fussball	Seite 14
Karate - Aikido - Taiji	Seite 20
Handball	Seite 28
Leichtathletik	Seite 30
Schwimmen	Seite 40
Tennis	Seite 44
Square Dance	Seite 48
Tischtennis	Seite 54
Volleyball	Seite 56
Turnen	Seite 60
Triathlon	Seite 64
Mitglieder-Jahresbeiträge	Seite 70
Kontaktdaten TSV	Seite 71
Impressum	Seite 71



# wittmann

sorgt für saubere Umwelt

## 089 854 86 0

www.wittmann.de

- ▶ Absetz- und Abrollcontainer
- ▶ Presscontainer
- ▶ Aktenvernichtung gemäß Bundesdatenschutzgesetz
- ▶ Asbestentsorgung Fachbetrieb nach TRGS 519
- ▶ Beräumungen und Demontagen
- ▶ Entsorgung von Sperrmüll
- ▶ Industrieentsorgungen
- ▶ Branchen-Komplettlösungen
- ▶ Flüssigkeitsabfälle Fette, Öle, Benzin usw.
- ▶ Komplettservice Abscheider  
Leerung, Wartung, Generalinspektion, Sanierung
- ▶ Technische Dienste

Ihr zertifizierter **Fachbetrieb** für alle Dienstleistungen rund um die **Entsorgung!**

Aktuelle Informationen **GELBGRÜN**magazin zur Wittmann-Gruppe im [www.wittmann-kundenmagazin.de](http://www.wittmann-kundenmagazin.de)

Wittmann Entsorgungswirtschaft GmbH

Lochamer Schlag 7

82166 Gräfelfing

Telefon: +49 (89) 854 86 - 0

Telefax: +49 (89) 854 86 - 16

info@wittmann.de

Mitglied im



## 089 32 94 56 0

www.wse-entsorgt.de

# WSE

Wir sind einer der wenigen privatwirtschaftlich geführten Spezialisten für die Entsorgung von Sonderabfällen in Bayern.

Die **Wittmann Sonderabfall-Entsorgung GmbH** ist nach § 56 KrWG und EfbV zum Entsorgungsfachbetrieb zertifiziert.

Jährliche Audits durch unabhängige Auditoren garantieren die Zuverlässigkeit und fachliche Eignung unseres Unternehmens. Für Sie bedeutet dies: höchste Sicherheit bei der Erfüllung Ihrer Sorgfaltspflicht als Abfallerzeuger.

Wittmann Sonderabfall-Entsorgung GmbH

Lochamer Schlag 7

82166 Gräfelfing

Telefon: +49 (89) 32 94 56 - 0

Telefax: +49 (89) 32 94 56 - 16

info@wse-entsorgt.de

Mitglied im



## Entsorgung von Sonderabfällen

- ▶ Betriebsmittel aus Industrie, Werkstätten und öffentlichen Einrichtungen  
z.B. Altöl, Bremsflüssigkeit, Kühlerfrostschutz, Bearbeitungsemulsionen
- ▶ Lösemittel und Lösemittelgemische
- ▶ Chemikalien  
z.B. organische/anorganische Chemikalien, Säuren, Laugen
- ▶ Farben und Lacke  
z.B. Reste in Gebinden, Farb- und Lackschlämme
- ▶ Krankenhausabfälle  
z.B. aus humanmedizinischen/tierärztlichen Versorgung und Forschung, Körperteile, Zytostatika
- ▶ Akkus und Batterien



## 089 85 89 64 45

www.igawu.de

Schulungen zu den Themen: Abfall, Gewässerschutz, Asbest und Gefahrstoff, z.B. Probenahme PN 98, Gefahrstoffbeauftragte/r, Erwerb Fachkunde nach EfbV



in Zusammenarbeit mit dem Umweltinstitut Offenbach [www.umweltinstitut.de/muenchen](http://www.umweltinstitut.de/muenchen), Telefon 069 810679

Beratung und Stellung externer Beauftragter für:  
Gefahrstoff, Abfall, Arbeitssicherheit, Umweltmanagement

Lochamer Schlag 7 in 82166 Gräfelfing - info@igawu.de



### Liebe Mitglieder und Leser,

im letztjährigen TSV Report hat sich an gleicher Stelle unser neuer Vizepräsident Herr Florian Brenner vorgestellt. Er schrieb unter anderem von der Erfordernis, die Vereinsstrukturen aufgrund der gewachsenen Vereinsgröße weiter zu professionalisieren. Infolgedessen wurde zum 1. Januar 2014 das Amt des Geschäftsführers mit meiner Person, Sascha Lauterbach, beim TSV Gräfelfing neu besetzt und die Vereinsadministration neben Frau Andres erweitert.

### Zu meiner Person

Seit 2002 bin ich als leidenschaftlicher Fußballspieler und -trainer beim TSV Gräfelfing aktiv. Bevor ich vom Fußballvirus infiziert wurde, war ich in meinen Jugendjahren Leistungsschwimmer und habe in die Sportarten Handball, Tennis sowie Basketball reingeschnuppert. In allen meinen bisherigen Lebensphasen hat mich somit der Leistungs- und Breitensport begleitet. So war es bereits während meines Studiums schön, nach intensiven Lernphasen, den Sport mit all seinen Facetten zu erleben. Heute genieße ich ihn nach einem arbeitsreichen Tag als willkommenen Ausgleich. Es ist mir daher eine außerordentliche Freude, den TSV Gräfelfing als Geschäftsführer mitzugestalten.

Seit Anfang des Jahres konnte ich wunderbare Menschen, die sich täglich für unsere Mitglieder und Gäste innerhalb und außerhalb des Vereinslebens engagieren, kennenlernen. In vielen Gesprächen zeigte sich, dass unzählige sehr gute Ideen bereits existierten, jedoch Zeit für deren Umsetzung fehlte. Wir setzten genau dort mit unserer Professionalisierung der Vereinsstrukturen an. Konkret hieß das, dass wir gemeinsam mit Herrn Hösl von der Tischtennisabteilung und „Kibs“ (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für männliche Opfer sexueller Gewalt) Trainerseminare zur „Prävention von sexuellem Missbrauch bei Kindern und Jugendlichen“ durchführten und einen Verhaltenskodex zu diesem Thema für unseren Verein erarbeiteten. Außerdem haben wir zur Lärmreduzierung unserer Sportplätze eine neue Zaunanlage in der Hubert-Reißner-Straße errichtet. Des Weiteren freuen wir uns, neue und lieb gewonnene Gäste des Würmtaltisches auf unserem Vereinsgelände zu begrüßen. Der diakonische Verein unterstützt bei uns auf dem Sportgelände jeden Mittwochvormittag Menschen mit schmalen Geldbeutel mit einer Lebensmittelausgabe und kleinen Sachspenden. Ebenso konnten wir viele kleine – nicht unbedingt sichtbare – Optimierungen in den Vereinsabläufen und Strukturen erzielen, die unter anderem eine Verarbeitung der Vereins- und Mitgliederinformationen vereinfachen.

### Ausblick

Mit der im Relaunch befindlichen neuen TSV-Gräfelfing-Vereinswebseite werden wir in Zukunft genau hier weiter ansetzen, um die Wege zu den Vereinsinformationen rund

um die Abteilungen und den Hauptverein für unsere Mitglieder, Interessierten sowie für Sponsoren kürzer, moderner und transparenter zu gestalten. Wir bedanken uns bei allen Trainern, Sportlern, der Gemeinde und den privaten sowie gewerblichen Unterstützern, die den Verein TSV Gräfelfing in 2014 mit Leben füllten und den finanziellen Rahmen sicherten.

Somit freuen wir uns auf die kommenden großartigen Aufgaben in 2015, denen wir mit viel Leidenschaft begegnen.

Mit besten sportlichen Grüßen,  
Ihr Geschäftsführer des TSV Gräfelfing e.V.

Sascha Lauterbach

Dipl. Volkswirt



Photograph: M. Herdlein

### Führungswechsel – Monika Galla löst Tom Redlich ab

Bei den diesjährigen Wahlen stellte sich Tom Redlich nicht mehr als 1. Vorstand der Bergsportabteilung zur Verfügung. 8 Jahre lang hat er das Amt mit großer Passion ausgeübt, danke lieber Tom! Er bleibt jedoch seinen Klettergruppen treu und ist für alles, was das Klettern betrifft, nach wie vor zuständig. Zum 1. Vorstand wurde Monika Galla gewählt, ein langjähriges Mitglied, kennt die Materie und hat bisher viel und professionell bei der Planung und Durchführung von Touren mitgewirkt.

Mittwoch von 17-19 Uhr wird in der Grundschule Gräfelting geklettert und je nach Wetter am Turm in Planegg oder auswärts an verschiedenen Kletterwänden.



Monika auf dem Chefsessel



Früh übt sich!



Tom: nur Fliegen ist schöner

**Die Klettergruppe:** Was noch jung und frisch an Jahren, das geht jetzt auf Wanderschaft! Weit gefehlt, die Jugend will hoch hinaus, sie klettert. Es ist halt ein trendiger Sport geworden und das ist auch gut so. Die Klettergruppe wächst und die Begeisterung für diesen beliebten Sport ebenso. Es ist also wichtig und richtig, dass Tom mehr Zeit dafür gewonnen hat. An zwei Abenden, am Montag und

Wer auf die Wanderschaft geht, das sind meist unsere Senioren, die eine homogene **Wandergruppe** geworden sind. Der TSV bietet mit der Bergsportabteilung auch für diese Altersgruppe ein sportliches, gesundheitsförderndes Angebot, manchmal sogar mit kulturellem oder naturkundlichem Beiprogramm, eingebettet in ein geselliges Vereinsleben. So beendeten wir das Kalenderjahr 2013 mit einer herbstillen beschaulichen Wanderung durch ein bedeutendes bayrisches Hochmoor, den Kendlmühlfilzen am Chiemsee. Die Tour zum bekannten Leonhardiritt in Pähl fiel leider ins Wasser, dennoch schafften wir einen aussichtsreichen Rundweg nach Kerschlach über Schloss Pähl.

Ein schöner Winterpanoramaweg führte von Ehrwald über Lermoos nach Biberwier und ein anderer rund um den Spitzingsee. Interessant war auch der Magdalena-Neuner-Weg in Wallgau, ein kürzlich eröffneter Panoramaweg über dem Isartal im Karwendel. Im Mai wanderten wir von Erling über einen Höhenweg durch eine äußerst blumenreiche Landschaft zum Mesnerbichl. Der dritte Teil des Isarwegs durch München über 10 Kilometer ab Deutschem Museum Richtung Norden war leicht zu laufen. Monika gab hierzu interessante Erklärungen.



Etwas für alle, der Isar-Weg durch München

Spektakuläre Naturschauspiele gibt es in unserer Nähe, so wanderten wir zu den Lainbachfällen hoch über Kochel, die in eine riesengroße Gumpen stürzen. Wäre das Wetter sommerlicher gewesen, wäre sicher manch einer unserer Bergfexe und Naturliebhaber hineingesprungen.

Ein kulturelles Schmankerl ermöglichten uns Josi und Herbert, nämlich eine Führung durch das Valentin-Geburts-haus in Planegg, ein Muss für die Würmtaler. Zwar war dies keine sportliche Höchstleistung aber manch sinniger Spruch von Karl Valentin fällt einem dann beim Bergsteigen ein, so wie „hoffentlich wird es nicht so schlimm, wie es schon ist“ oder „Ich kenne keine Furcht, es sei denn, ich hätte Angst“. In der PS-Alm ließen wir den Abend stimmungsvoll ausklingen.

Noch einen wunderschönen aber anstrengenden 12-Stunden-Wandertag hatten wir in der Fernpassregion, und zwar vom Grubigstein hinab zum Blindsee und dann weiter über die märchenhaften Loisachquellen und zurück nach Biberwier. Die Zugspitze als Traumkulisse vor uns ließ unser Wanderherz höher schlagen.

Eine Regenwanderung –bei diesem nassen Sommer muss man halt bei jedem Wetter raus -war von Scharnitz die Isar entlang, dann ins Gleirschtal zur Möslalm auf 1262 Hm. Mit

dort gemieteten Mountainbikes rauschten wir die Forststraße hinab.

Tom, der die anspruchsvolleren Touren führt, beendete 2013 mit einem anstrengenden und beschwerlichen Tag auf den Hirschberg. Vor allem der Abstieg über eine schwarze Skipiste strapazierte die Knie ganz schön. Die erste Winterwanderung im neuen Jahr ging vom Tegernsee zum Schliersee. Viele Touren machen wir mit der BOB, wie auch diese. Ansonsten bilden wir natürlich Fahrergemeinschaften, um auch dem Klimaschutz Rechnung zu tragen.

Eine weitere sportliche Herausforderung, teils mit Schneeschuhen, waren die gut 7 Stunden von Bad Wiessee über Fockenstein und Geierstein nach Lenggries.

Einige Touren mussten aus Witterungsgründen abgesagt werden.

#### Nun zu den Mehrtagestouren:

Die Rennsteigwanderung (über 180km) war es, die eine kleine Gruppe in 8 Tagen unter der Leitung von Tom meisterte. Ausdauer war gefordert. Blasen an den Füßen, die trotz gut gemeinter Therapieempfehlungen immer schlimmer



Unser Renner war dieses Jahr der Rennsteig

wurden, und durchgelaufene Schuhe gab es am Schluss. Aber dennoch war es eine unvergessliche Tour auf den Spuren bekannter Berühmtheiten, immer auf und ab in einer weiten Hügellandschaft, auch zwischendurch das berühmte Rennsteiglied singend, inmitten grüner Nadel- und Mischwälder. Zwischendurch gab es nette Begegnungen mit Gleichgesinnten. Teilweise führte der Weg an der ehemaligen innerdeutschen Grenze entlang. Den ausführlichen Bericht von Andrea könnt ihr gerne nachlesen. Die Weitwanderungen scheinen wirklich ein Renner zu werden, erst jüngst wurden in Deutschland wieder zwei Wege eröffnet, der Weinsteig in der Pfalz und der Heidschnuckenweg von Hamburg bis Celle. Mal sehen!?

Eine Viertagestour in die westlichen Gardaseeberge hoch über dem See verlangte schon Kondition und Trittsicherheit. Ein beschauliches Quartier in angenehmer Stille mit berauschendem Weitblick über See und Berge belohnte uns und natürlich die gute echte italienische Küche alla Mamma.



Am Monte Rocchetta bei Gargnano

Zwei Tage in den Chiemgauer Bergen über Geigelstein und Spitzstein forderten auch Durchhaltevermögen ebenso die Besteigung des Schönbichler Horns mit Übernachtung auf dem Furtschaglhaus. Und jetzt kommt's: Unsere Schriftführerin Ines schaffte ihren ersten 3.000er!



Ines besteigt den „Wilden Mann!“

**Fahrradtouren:** Vier Tage waren wir bei wunderschönem Wetter in der Chiemseegegend unterwegs. Zuerst Fahrt nach Lambach, unserem Standquartier am nördl. Chiemseeufer, am nächsten Tag Umrundung des Sees, dann eine Kulturtagestour im nordöstlichen Chiemgau mit Besichtigung von Kloster Seon, Rabenden, Kloster Baum-burg etc. Am 4. Tag radelten wir wieder zurück mit kurzer Erfrischungspause im Simssee. In Aying beschlossen wir, mit der S-Bahn das letzte Stück zurückzulegen - wir waren doch ziemlich erschöpft vor Anstrengung und Hitze. Zu acht waren wir, eine kleine harmonische und fröhliche Gruppe.



Tannheimer Tal: Irgendwas geht immer!

Sehr gefreut hatten wir uns auf ein paar Langlauftage im Tannheimer Tal. Ja, aber mit dem Schnee schaute es leider schlecht aus. Unermüdliche rutschten noch über die letzten Schneefelder. Gott sei Dank konnte man aber bereits auf den südlichen Bergseiten wunderschön im Trockenen wandern.

Ladurns zum **Alpinfahren** war wieder ein Volltreffer, obwohl schon Ende März, konnte man die Pisten, vor allem vormittags noch gut befahren. Eine preisgünstige Möglichkeit ein Wochenende Alpinski-sport zu schnuppern und zu genießen. Ausrüstung kann geliehen werden und Hütten-gaudi in der Edelweißhütte ist garantiert.

*Zuverlässig, kompetent  
freundlich!*

**elektro  
JUNG GmbH**

Am Kirchenhölzl 11  
82166 Gräfelfing  
Tel. 089-898095-17  
Fax 089-898095-19  
jung-elektro@t-online.de



Und so Wandern, kraxeln und bergsporteln wir fröhlich weiter...

Das beliebte Eisstockschießen fiel wegen ungünstiger Witterung leider aus.

Wie immer gab es die nun schon traditionelle Jahresabschluss-tour mit Christkindlmarkt: Diesmal liefen wir am Altherrenweg über Unter- nach Oberammergau zum berühmten Weihnachtsmarkt . Den letzten Bergsporttreff im Dezember verbanden wir wieder mit einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit dem Hl. Nikolaus, der die Bergsportler mit passenden Reimen lobt und rügt und meist mit sinnreichen launigen Gaben beschenkt.

Wieder ein gelungenes Bergjahr! Gerade bei etwas schwierigeren Touren zeigt es sich immer wieder, dass es gut ist, in einer Gruppe zu gehen, also nicht alleine in den Bergen unterwegs zu sein. Schnell kann man in eine prekäre Situation kommen, gerade wenn, wie dieses Jahr, das Wetter sehr unstabil ist. Die vorgeschlagenen Touren werden oft von den Tourenleitern vorher gegangen, und es kommt schon vor, dass manchem etwas schwächeren oder schlecht ausgerüsteten Wanderfreund auch mal abgeraten wird, diese oder jene für ihn unpassende Tour mitzumachen.

**Alle werden immer gut geführt und gehütet**

Alle werden immer gut immer gut geführt und gehütet – Tom und Norbert passen auf wie Schießhunde, damit niemand verloren geht -und wir freuen uns, wenn wieder mal neue Bergbegeisterte hereinschnuppern. In letzter Zeit gab es wieder „Zuwachs“,alle bleiben gerne und fühlen sich wohl. Unser monatlicher Bergsporttreff im Vereinsheim wurde übrigens auf den 1. Donnerstag im Monat auf 19 Uhr verlegt.

Mit einem sportlichen Bergheil!

*Heidi Eigenschenk*

**Die Abteilungsvorstände – Berg- und Skisport**

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Monika Galla	089/ 85 19 79	norbert.galla@online.de
Tom Redlich (Klettern)		tomtsvgraefelfin@aol.com

**Trainingszeiten – Berg- und Skisport**

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
5 - 14 Jahren gemischt	Mo 17.00-18.30	VS Gräfelfing	Redlich Tom	0171/752 61 55	tomtsvgraefelfin@aol.com
<b>Besonderheiten:</b> kein Training in den Schulferien					
5 - 14 Jahren gemischt	Mo 18.30-20.00	VS Gräfelfing	Maciejewski Falco	0178/529 05 07	
<b>Besonderheiten:</b> kein Training in den Schulferien					
5 - 14 Jahren gemischt	Mi 17.00-18.30	VS Gräfelfing	Lorenz Florian	0170/631 77 60	
<b>Besonderheiten:</b> kein Training in den Schulferien					

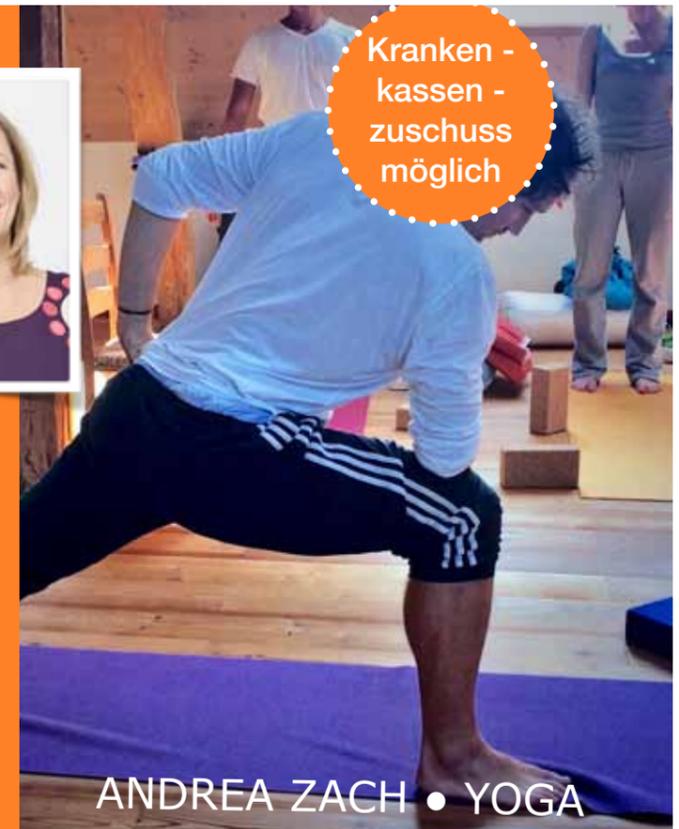
# Yoga

**Kurse  
Seminare  
Businessyoga  
Personal Training**



Andrea Zach, Yogalehrerin  
(YF, BDY Mitglied)  
Dipl. Mathematikerin

www.andreazach.de  
info@andreazach.de  
Tel.: 089-69359940



ANDREA ZACH • YOGA



...weil Nähe zählt.

**„Malteser sein“ macht Freude, hilft anderen und stiftet Sinn!**

In Gräfelfing kennt jeder das Logo mit dem achtzackigen weißen Kreuz vor rotem Grund. Den Malteser Hilfsdienst gibt es in der Würmtal Gemeinde bereits seit über 50 Jahren und fast jeder Gräfelfinger Bürger hat direkt oder indirekt schon einmal die Angebote und Dienste der Hilfsorganisation in Anspruch genommen.

Zu vielen Älteren kommt jeden Tag ein Mitarbeiter vom Menüservice und bringt das Essen. Andere Bürger nutzen den Hausnotrufdienst der Malteser oder lassen sich vom Fahrdienst der Malteser in behindertengerechten Fahrzeugen sicher und bequem ans Ziel bringen. Viele ältere Gräfelfinger, darunter auch Bewohner des Seniorenwohnheimes Sankt Gisela, empfangen regelmäßig die Damen und Herren vom ehrenamtlichen Besuchsdienst, die Abwechslung in ihren Alltag bringen. Im Notfall sind die Malteser Rettungswagen der Gräfelfinger Rettungswache ohne Zeitverlust am Unfallort, versorgen schnell und qualifiziert verletzte Bürger und bringen sie wenn nötig zur Weiterbehandlung in die umliegenden Krankenhäuser. Und wenn Menschen in schweren Zeiten Begleitung suchen, werden sie von den ehrenamtlichen Maltesern unterstützt. 55 Hospizhelfer begleiten beim Malteser Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst und beim Malteser Ambulanter Kinderhospizdienst Schwertstkranke, Sterbende und unterstützen Angehörige und Familien.

Über 120 junge Helferinnen und Helfer engagieren sich aktuell im Malteser Schulsanitätsdienst der Kreisgliederung Gräfelfing. Die Malteser Schulsanitäterinnen und Schulsanitäter kümmern sich an acht Schulen im Münchner Westen um verunfallte Mitschüler und Lehrkräfte - unter anderem am Kurt-Huber-Gymnasium in Gräfelfing. Dazu bieten die Malteser den jungen Leuten sowohl eine qualifizierte Ausbildung in Erster Hilfe, als auch regelmäßige Fortbildungen und stellen anschließend das für den Schuleinsatz notwendige medizinische Material zur Verfügung.

Viele junge Menschen bleiben den Maltesern über Jahre hinweg verbunden und leisten später als junge Erwachsene in einem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) oder im Bundesfreiwilligendienst (BFD) soziale Dienste für Hilfsbedürftige. Im Rettungsdienst oder im Krankentransport rekrutiert sich ein Teil des Personals aus der Malteser Jugend oder den Schulsanitätern. Während des Studiums oder einer Ausbildung können Rettungssanitäter oder Rettungsdiensthelfer bei der Malteser Rettungswache arbeiten. Auch neben dem Beruf beteiligen sich ehrenamtliche Sanitäter an der Notfallvorsorge, dem Bevölkerungs- und dem Katastrophenschutz im Landkreis München und arbeiten hier mit Rettungsdiensten und Feuerwehr zusammen.

Seit vielen Jahren sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter vom Sanitätsdienst der Malteser für die Sicherheit der Besucher und Darsteller bei öffentlichen Veranstaltungen in Gräfelfing zuständig. Sie leisten Sanitätsdienste für Sportveranstaltungen des TSV Gräfelfing und betreuen beispielsweise die Besucher des Kulturfestivals im Paul-Diehl-Park oder der Laien-Bauern-Bühne in Lochham. Und auch auf dem Straßenfest, das wie jedes Jahr auch heuer wieder zahlreiche Besucher in die Bahnhofstraße gezogen hat, sorgen die ehrenamtlichen Sanitäter der Malteser für Sicherheit von Groß und Klein. Für diese wichtigen Aufgaben in unserer Gemeinde werden immer dringend engagierte Menschen gesucht.

**Malteser sein macht Freude und stiftet Sinn! Engagieren Sie sich! *Wir freuen uns auf Sie!***

**Ob Ehrenamt, Freiwilligendienst oder Hauptamt - Malteser sein macht Freude und stiftet Sinn! Interessiert? Mehr Informationen gibt es beim Malteser Hilfsdienst, Tel. 089-858080-00, E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org. und auch im Internet unter [www.malteser-graefelfing.de](http://www.malteser-graefelfing.de)**



Christlich und engagiert: Die Malteser setzen sich für Bedürftige ein. Hilfe für mehr als zwölf Millionen Menschen pro Jahr weltweit  
72.000 Engagierte in Ehren- und Hauptamt • an mehr als 700 Orten • 1 Mio. Förderer und Mitglieder



**»Gut für mich – wertvoll für andere!«**

**Freiwilliges Soziales Jahr  
Bundesfreiwilligendienst**

**Jetzt bewerben – zum Wunschtermin starten:**

**Malteser in Gräfelfing**

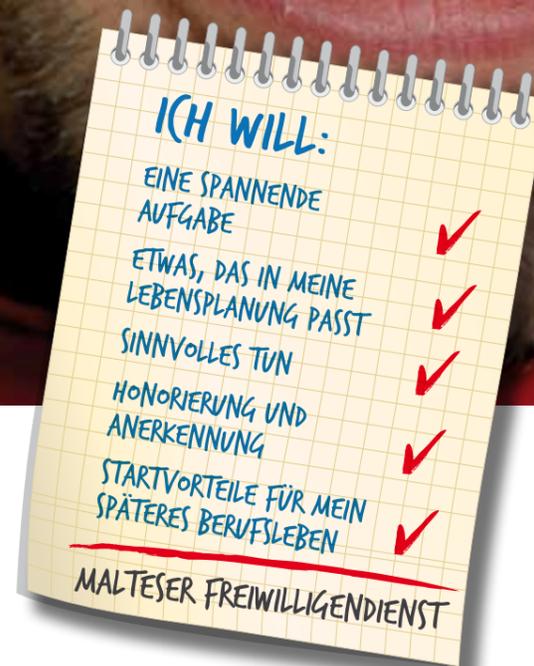
**Telefon: (0 89) 85 80 80 00**

**E-Mail: [malteser.graefelfing@malteser.org](mailto:malteser.graefelfing@malteser.org)**

**Internet: [www.malteser-graefelfing.de](http://www.malteser-graefelfing.de)**

**[www.malteser-freiwilligendienste.de](http://www.malteser-freiwilligendienste.de)**

Diese Maßnahme wird gefördert durch das  **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**





### Servus liebe Freunde des TSV Gräfelfing!

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen unseren Mitgliedern, Betreuern, Trainern und Unterstützern für die vergangenen Monate bedanken. Ohne ein funktionierendes Team, können eine Mannschaft, eine Abteilung und ein Verein nicht existieren. Von daher hoffen wir auch in der Zukunft auf euren Support und freuen uns auf eine spannende und hoffentlich Erfolgreiche Zeit.



Jugendabteilung

Wie einigen von euch schon bekannt ist, befindet sich die Leitung der Fußball Abteilung seit Anfang März diesen Jahres in meinen Händen. Ergänzt wird mein Team durch meinen Stellvertreter Florian Deutschenbaur, meine Frau und Kassiererinnen Sabine Schmidt, sowie unseren Schriftführer Markus Rössing. Angetrieben von der Idee, Altes zu erhalten und manch Anderes zu verbessern, führen wir unsere Ämter seit nun einigen Monaten mit viel Herzblut und Engagement. Das nicht alles ab den ersten Tag wie ein Schweizer Uhrwerk funktioniert, war uns selbstverständlich bewusst und so waren einige Gespräche und Amtshandlungen von Nöten. Da unsere erste Herrenmannschaft drohte aus der Kreisliga in die Kreisklasse abzurutschen,



F2 Junioren

war unsere erste Neuverpflichtung, Robert Rakaric als Trainer zu installieren. Robert verfügt nicht nur als Spieler über große Qualitäten, sondern hat als Inhaber der C-Lizenz auch das nötige Know how eine Mannschaft als Trainer zu dirigieren und einzustellen. So konnte man am Ende der Saison einen guten Mittelfeldplatz in der Kreisliga 2 erringen und für eine weitere Saison in der selbigen planen. Die zweite Herrenmannschaft vermochte leider nur noch einen weiteren Punkt in der Rückrunde zu holen und stieg als Tabellenletzter abgeschlagen in die A-Klasse ab. Ein großes Dankeschön an die Jungs, die bis zum letzten Spieltag den Spielbetrieb des TSV II in der Kreisklasse aufrechterhalten haben.

Nach einer kurzen Sommerpause konnten wir zwei fast komplett neue Mannschaften präsentieren. Unsere erste Herrenmannschaft unter der Leitung von Robert Rakaric freute sich, neben einer kompletten neuen Ausrüstung von der Firma Wittmann, über die Rückkehrer Philip Sterr (TSV Oberalting), Christian Kraus (Umzug zurück nach Gräfelfing) und Carlo Schick (Auslandssemester), sowie den Neuverpflichtungen Kristijan Marovic, Milan Osmanovic,



Jugendleiter Christian „Jimmy“ Kaminsky

Andreas Traut und Tobias Michel. Zusammen mit dem Nachwuchs aus der eigenen Jugend (u.a. Joey Brenner und Alex Greisel), bietet die Mannschaft neben den treuen Säulen ein stark verändertes Gesicht. Unterstützt wird Rakaric durch seinen Co-Trainer und erfahrenen TSV-Spieler Michael Fischer. Nach einer intensiven Saisonvorbereitung mit durchwachsenden Testspielergebnissen folgte

ein fulminanter Start in die neue Kreisligasaison. Mit 37 Punkten aus 14 Spielen und 34:11 Toren findet man sich nach einer erfolgreichen Hinrunde an der Tabellenspitze wieder. Sollte die Mannschaft ihr potential weiter umsetzen können und konzentriert in die folgenden Spiele gehen, so ist ein Platz in den oberen Tabellenregionen unabdingbar. Wir wünschen Robert und Michi, sowie der ganzen Mannschaft, an dieser Stelle viel Erfolg für die kommenden schweren Aufgaben!

Besonders stolz sind wir aber auch auf unsere 2. Herrenmannschaft. Zur Saisonvorbereitung begrüßte unser neuer Trainer Adis Letica gleich zahlreiche neue Spieler an der Hubert-Reißner-Straße. Mit Unterstützung seines Co-Trainers Christian „Jimmy“ Kaminski formte Adis innerhalb einiger Wochen eine schlagkräftige Truppe für die neuen Aufgaben in der A-Klasse. Nach einer ebenfalls intensiven Vorbereitung mit durchwachsenden Testspielergebnissen lies man die „Wundertüte A-Klasse“ einfach auf sich zukommen und beendet die Hinrunde mit 30 Punkten auf einem Relegationsplatz.

Versuchte man noch in der letzten Saison mit genau 11 Spielern das Ergebnis möglichst knapp zu halten, so weiß man in dieser Saison nicht, wo man die zahlreichen Ergänzungsspieler platz nehmen lassen soll. Wir hoffen noch auf weitere Erfolgserlebnisse und möchte an dieser Stelle den tollen Mannschaftszusammenhalt um Adis' und Jimmy's Jungs erwähnen. Habt Spaß am Fussball und wir werden schauen, wo uns die Saison landen lässt!



E5 Junioren

Mit einem gesunden Mix in beiden Mannschaft und zwei sehr engagierten Trainerteams, werden wir versuchen unseren Zuschauern, Fans und Einheimischen attraktiven Fußball zu bieten und hoffen an dieser Stelle auf Eure Unterstützung an den Heimspieltagen auf dem Vereinsgelände des TSV. Getreu dem Motto „die Wölfe beißen wieder“, hoffen wir auf eine spannende Zeit!

Viele liebe Grüße und bis bald am Fußballplatz

Stefan Schmidt



1. Herrenmannschaft des TSV Gräfelfing e.V.



### TSV GRÄFELFING FUSSBALLJUNIOREN SAISON 2014/2015



C-1 Jugendtrainer Marko Dimaggio

Insgesamt 29 Übungsleiter/Trainer & Betreuer kümmern sich derzeit um den Trainings- & Spielbetrieb unserer Fußballjunioren. Hierfür ein herzliches Dank für Euer Engagement!

In enger Zusammenarbeit mit der Abteilungsleitung wird eifrig an der Optimierung unseres Trainingsgeländes gearbeitet. U.a. wird die Realisierung einer Beleuchtung für das Kleinspielfeld angestrebt, um auch hier in den frühen Abendstunden einen geregelten und vor allem sicheren Trainingsbetrieb abhalten zu können, was bis dato leider nicht möglich ist.

Abschließend dürfen wir uns bei den Damen der Geschäftsstelle, dem Platzwart und Hausmeister und unseren Spendern und Sponsoren sowie der Gemeinde Gräfelfing für die stets sehr angenehme Zusammenarbeit in den vergangenen Monaten recht herzlich bedanken. Auch den Eltern und Freunden unserer Fußballjunioren gilt unser Dank für ihre Unterstützung und ihr Engagement.

Bei den Neuwahlen der Fußball -Jugendabteilung im Frühjahr 2014 konnte mit Jimmy Kaminski ein alter Bekannter an der Hubert-Reißner Str. für das Amt des Jugendleiters gewonnen werden. Ihm zur Seite steht Florian Oberhofer als Kassier. Christian Stigloher (vormals SV Germering) komplettiert als Kleinfeldkoordinator das neue Team der Fußballjugendabteilung in unserem TSV Gräfelfing e.V. Bei Günter Forster und seinem Team dürfen wir uns an dieser Stelle für deren Engagement in den vergangenen Jahren bedanken.

Zur Saison 2014/2015, die im September ihren Spielbetrieb aufgenommen hat, spielen insgesamt 19 Mannschaften um Tore und Punkte, wobei wir in dem reinen Ausbildungsbereich der 6 – 12 jährigen das Hauptaugenmerk auf eine vielseitige Bewegungsaktivität und das Erlernen kindgemäßer Fußballtechniken legen. Die Kinder sollen in diesem Altersbereich mit Freude von Anfang an das Fußballspielen erleben und erlernen! Neu in diesem Zusammenhang ist auch die Einführung der „Fair-Play-Liga“ bei den 6 – 9 jährigen Fußballern durch den BFV, wo die Wettbewerbs-spiele gänzlich ohne Schiedsrichter durchgeführt werden. Ergänzt wird unser Ausbildungsbereich von unseren 4 „Bambini“-Gruppen (Jg. 2008). Im höheren Altersbereich spielen unsere Leistungsmannschaften höherklassig, jedoch bieten wir auch hier dem Breitensportorientierten Fußballer die Möglichkeit, sich im Wettkampf zu messen.



E2 Junioren



E4 Junioren



E1 Junioren



### Wir schwärmen für Ihre Gesundheit!

In den Bienen-Apotheken stehen Sie als Kunde im Mittelpunkt: "Wir schwärmen für Ihre Gesundheit!" Die umfassende Betreuung der Gesunden und derer, die es wieder werden wollen, ist unsere Berufung. Kompetente Beratung in allen Fragen zu Arzneimitteln, zur Ernährung sowie zur Kosmetik und Körperpflege sind bei uns selbstverständlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Susanne Wolf Filialleiterin, Heidemarie Falser Apothekerin, Katharina Schmid PTA, Sabrina Drexler PTA, Susanne Wernld Apothekerin, Michael Grintz Inhaber

Bienen-Apotheke Gräfelfing Michael Grintz e. K. Bahnhofstr. 90 82166 Gräfelfing  
Telefon: 089 / 85 22 67 Fax: 089 / 45 21 87 29 Mo-Fr 8.00-19.00 Sa 8.00-14.00  
0800-BIENEN-A (0800-243636-2) graefelfing@bienenapotheke.de www.graefelfing.bienenapotheke.de



### Die Abteilungsvorstände – Fußball

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Stefan Schmidt	0172/ 688 81 13	Stefan.Schmidt@fußball.tsv-graefelfing.de
Christian Kaminsky (Jugendleiter)		Jimmy.Kaminsky@fußball.tsv-graefelfing.de

### Trainingszeiten – Fußball (Kleinfeld) [www.tsv-graefelfing-fussball.de]

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Bambinis 08 gemischt	Fr 14.45-15.30	TSV	Schmidt Alexander		Alexander.Schmidt@fußball.tsv-graefelfing.de
F4-Jun. 08 gemischt	Fr 14.30-16.30	TSV	Bohn Sebastian		sebastianbohn@web.de
F3-Jun. 07 gemischt	Fr 16.30-18.00	TSV	Eichelbaum Andreas		eichelbaum@eic-it.com
F2-Jun. 06 gemischt	Fr 15.00-16.30	TSV	Wardi Saad		saadwardi@yahoo.de
F1-Jun. 06 gemischt	Di 18.00-19.00 Fr 18.00-19.00	TSV	Calandrino Giacomo		g.calandrino@ramajbau.de
E5-Jun. 05 gemischt	Mo 17.00-18.30 Do 17.00-18.30	TSV	Bartel Erich		
E4-Jun. 05 gemischt	Mo 17.00-18.30 Do 17.00-18.30	TSV	Obkirchner Hubert		obkirchner@uhkmail.de
E3-Jun. 04 gemischt	Di 17.00-18.30 Do 17.00-18.30	TSV	Büyükkestin Özkan		b.keskin@icloud.com
E2-Jun. 04 gemischt	Di 18.00-19.00 Do 17.30-19.00	TSV	Stigloher Christian		Christian.Stigloher@fußball.tsv-graefelfing.de
E1-Jun. 04 gemischt	Mo 16.00-17.30 Di 16.30-18.00 Fr 16.00-17.30	TSV	Jürgensen Andreas		schmeichelfcb@t-online.de
Ausbildungsbereich gemischt Jg. 04 & 05	Di 16.30-18.00 Fr 16.30-18.00	TSV	Stigloher Christian		Christian.Stigloher@fußball.tsv-graefelfing.de



D4 Junioren

### Trainingszeiten – Fußball (Großfeld) [www.tsv-graefelfing-fussball.de]

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
D6-Jun. 03 Jungen	Mo 17.00-18.30 Mi 17.00-18.30	TSV	Cabbar Sascha		sascha.tsv@gmx.de
D5-Jun. 03 Jungen	Di 17.30-19.00 Fr 17.30-19.00	TSV	Friedlein Rainer		r.friedlein@kanzlei-fes.de
D4-Jun. 02 Jungen	Mi 17.00-18.30 Fr 17.30-19.00	TSV	Schwirz Rolf		rolf.schwirz@t-online.de
D3-Jun. 02 /03 Jungen	Di 17.30-19.00 Do 17.30-19.00	TSV	Ascic Elvir		elvir_a@hotmail.de
D2-Jun. 02 Jungen	Di 17.00-18.30 Do 17.30-19.00	TSV	Karner Florian		Floriankarner@hotmail.de
D1-Jun. 02 Jungen	Mo 16.00-17.30 Fr 16.30-18.00	TSV	Sebastian Bohn		sebastianbohn@web.de
C2-Jun. 01 Jungen	Mo 17.30-19.00 Mi 17.30-19.00	TSV	Bogisch Markus		markus-raif.bogisch@hochtief.de
C1-Jun. 01 Jungen	Mo 17.30-19.00 Mi 17.30-19.00	TSV	DiMaggio Marco		marco2904@web.de
B-Jun.00 & 99 Jungen	Mo 19.00-21.00 Mi 19.00-21.00	TSV	Cabbar Sascha		sascha.tsv@gmx.de
A-Jun. 98/97 Jungen	Mo 19.00-21.00 Mit 19.00-21.00	TSV	Lindele Leonhard		leo.lindele@gmx.de
2. Mannschaft Herren	Di 19.00-21.00 Do 19.00-21.00	TSV	Adis Letica	0152/29 84 30 22	
1. Mannschaft Herren	Di 19.00-21.00 Do 19.00-21.00	TSV	Robert Rakaric	0160/93 25 41 93	
Alte Herren (Herren ab 32 Jahren)	Mo 20.00-21.00 Winterzeit Di 19.00-21.00	TV- Stockdorf TSV	Thomas Schlaugk	0179/511 96 21	



F1 Junioren



C1 Junioren

### Karate - Aikido Bericht 2014



Karate-Juniortraining: Wie wir scheinen und ...



... wie wir wirklich sind! (Weihnachtstraining mit den Junioren)

#### Neuer Junior-Co Trainer Julian Malburg

Gerade im letzten Jahr haben besonders viele begeisterte Kinder und Jugendliche ihren Weg ins Junior-Karate gefunden. Umso mehr freut es mich, dass wir mit Julian Malburg einen engagierten Junior-Co-Trainer gefunden, der Verena Sohn im Juniortraining unterstützt. Jeder hat seine Geschichte wie er oder sie zum Karate oder Aikido gekommen ist und sie zu hören ist jedes Mal für mich aufs Neue spannend. So freut es mich besonders, dass hier Julian seinen persönlichen Weg zum Karate vorstellt:



Julian Malburg – neuer Co-Trainer im Junior Karate

Ich erinnere mich noch ganz genau wie's angefangen hat, mein erstes Training war damals draußen auf dem TSV Fußballgelände mit 10 Jahren. Ich war am Anfang ziemlich verunsichert, weil es für mich was völlig neues war. Nun gut, ich hatte früher mit sechs Judo praktiziert, jedoch unterschied sich das Karate um einiges davon. Das erste Training war komisch, aber es waren lauter nette Kinder da und Verena Sohn war damals noch mein Senpai. Sie hatte erst vor kurzem das Training übernommen. Nun ja jedenfalls mit zunächst ein bisschen Motivation meiner Mutter gingen ich und mein kleiner Bruder öfters hin und langsam aber sicher begann es mir Spaß zu machen. Ich merkte dass ich ein gewisses Talent für diesen Sport hatte. Und während ich trainierte und Prüfungen bestand, verstrichen 3 Jahre. Ich war mittlerweile Violettgurt und nun höchster Juniorkarateka. Aber es hatte sich noch mehr verändert: Verena Sohn war nun mein Sensei und Steffi Stubner seit einer gewissen Zeit mein Senpai. Nun jedoch machte Steffi ein Auslandsjahr in Amerika und wir hatten keinen Co-Trainer mehr und so übernahm ich gewissermaßen die Rolle zunächst für ein halbes Jahr. Als ich dann 14 wurde und damit alt genug für das Erwachsenen-Training wurde, bat mich Verena darum Co-Trainer zu werden und ich nahm freudig an, da mir das Training mit den Junioren Spaß machte und ich eigentlich schon seit längerer Zeit Co-Trainer werden wollte. Natürlich war es am Anfang etwas schwierig von allen Schülern Respekt entgegen zu bekommen, da ich mit den Meisten von ihnen lange Zeit selbst Schüler war. Nach und nach gelang mir das jedoch. Seit damals sah ich viele Junioren kommen und gehen, jedoch war und ist es immer eine Freude wenn man sehen kann wie sie sich verbessern und lernen. Eine noch Größere Freude ist es jedoch wenn ein Junior den man selbst trainiert hat alt genug fürs Erwachsenen-Training wird und nach dort wechselt. Es ist immer noch etwas schwierig

wirklich jungen Junioren etwas beizubringen aber es macht mir wie gesagt Spaß und hilft mir selbst in meiner Sauberkeit im Karate.

Dieses Jahr werde ich 17 Jahre alt und bin im Moment Orangegurt und damit einer der höher graduierten Karateka meines Dojos. Steffen Hermann ist nun mein Sensei. Ich mache Karate nun seit 6 1/2 Jahren und habe vor, es noch viel länger zu machen. Mein Ziel ist es einmal Dojo-Leiter wie heutzutage Bernhard Martin zu werden.

#### Julian Malburg

##### Bodenkampf: Eine neue Erfahrung

Einen Abschluss der besonderen Art konnten wir unseren „Karate-Kids“ zu Weihnachten bieten. Gemeinsam mit den Erwachsenen wünschten sich die Junioren ein Schnuppertraining für Fallen und Rollen und so purzelten am letzten Training vor den Weihnachtsferien viele Jungs und Mädchen durcheinander. Als Erwachsener sehe ich die Leichtigkeit und Mühelosigkeit der Kinder mit leichtem Neid. Im regulären Training des Aikido brauchen erwachsene Anfänger ihre Zeit sich wieder mit dem Boden zu befreunden, der für Kinder noch zum normalen Lebensraum gehört.



Die Skepsis hat dem Spaß Platz gemacht



Die leicht noch skeptischen Blicke der Junioren in der Fallschule

Aber auch wir Erwachsene haben dieses Jahr einen Schritt weiter getan in Richtung Boden. Diese „Erdung“ begannen wir Anfang dieses Jahres mit zwei speziellen Samstagslehrgängen gefolgt von halbstündigen Sondereinheiten im Anschluss an das reguläre Karatetraining zu später Stunde. Damit konnte ich mir einen langgehegten Wunsch erfüllen: Eine eingehendere Beschäftigung mit dem Bodenkampf.

Was hat Bodenkampf mit Karate oder Aikido zu tun? Das hängt vom Betrachtungspunkt ab! Überspitzt kann man sagen: Alles oder Nichts. Fangen wir mit dem Nichts an: Wer Karate als reinen Wettkampfsport betreibt und schätzt, wird sehr wenig Boden Anwendungen finden. Im Gegenteil – ähnlich wie im europäischen Boxen wird jeder Wettkampf unterbrochen, sobald einer der Gegner ausrutscht. Halten und Klammern ist verboten und darf nur kurz angewendet werden, um zum Beispiel die deckende Hand des Opponenten zu blockieren, es muss aber dann sofort eine „regelmäßige“ Anwendung folgen, zum Beispiel ein Tritt oder Schlag. Kommen wir zum Alles: Wer nun an die Käfigkämpfe denkt, die bisweilen mit altertümlichen Gladiatorenkämpfen verglichen werden, hat auch einen zu einseitigen Blick. Sicher, jede Kampfkunst hat sich aus der Notwendigkeit entwickelt, den Gegner zu besiegen bzw. sich erfolgreich gegen diesen zu verteidigen. Da war jedes Mittel recht. Aber man muss nicht so weit gehen, um zu erkennen, dass der Bodenkampf allgegenwärtig im Karate ist: Als Teil der traditionellen Kata, der Form, die sowohl Technik, Gymnastik, Koordination aber auch Kampfstrategie vermittelt. Diese Kata, die oft als das Herz des traditionellen Karate gesehen wird, beinhaltet Techniken, Bewegungen, die nicht aus dem modernen Sportkampf heraus zu verstehen sind. Es bedarf dazu das Verständnis, wie Gegner zu Boden geführt, gehalten bzw. geworfen werden, um dann oft mit einer Schlagtechnik abzuschließen.



Beim Bodenkampf bedarf es großer Disziplin und Vertrauen in den Partner

Der Bodenkampf liegt dem Aikido naturgemäß näher. Hier wird geworfen, der Partner am Boden gehalten und meist ein schmerzhafter Handhebel angesetzt (der Partner kann aber rechtzeitig abknöpfen). Allerdings sind die Rollen im Aikido klarer verteilt, Handhebel können ziemliche Verletzungen hervorrufen, daher vermeidet das Aikido den freien Kampf, will ihn auch gar nicht, denn es will die Harmonie beider finden.

Und hier kommt nun der Bodenkampf ins Spiel, der nicht die Rauferei zum Gegenstand hat, sondern das Erfühlen des Partners in der Horizontalen. „Aikido am Boden“ könnte man es nennen. Braucht man das denn, könnte man fragen? Aber ja möchte ich antworten. Denn es ist unglaublich, wie sich die Welt verändert, sobald man in ihr liegt und da man fest verkeilt mit einem Partner um seine Position ringt, kaum etwas visuell wahrnehmen kann. Plötzlich ist man ganz in seinem Körper, der nun aber nicht ungehindert Techniken machen kann, sondern plötzlich mit ganz ungewohnten Hebelgesetzen und Körpergefühlen zu tun hat.

Wer darin nun eine Liebeserklärung auch an diese Kampfkunst herausliest, der hat recht! Aber wie so oft im Sport, nur wenn etwas sehr erfahren und gleichzeitig humorvoll vermittelt wird, kann man das Neue auch spannend erleben. Hier geht mein Dank an Peter Fischer, der unsere Abteilung mit seiner Jahrzehntelangen Erfahrung in Judo und

Jiujiutsu bereichert. (und wer unsere Berichte verfolgt hat, kann meine Freude nachvollziehen, dass wir in unserem Dojo einen weiteren Kampfkunstbaustein hinzufügen konnten, der uns hilft, zu einem ganzheitlichen Kampfkunstverständnis zu finden: Karate, Aikido, Taiji, Kobudo, Quigong, Iaido und jetzt eben noch Judo / Jiujiutsu).

Da unsere Bodenkampftruppe klein ist und zu später Stunde übt, mag es für Außenstehende ein leicht wunderliches Bild abgeben. Berührungssängste jedenfalls darf man nicht dabei haben.

Hier ein paar Worte unseres Bodenkampfexperten Peters, wie er den Weg zu uns gefunden hatte.



Kompetent und humorvoll: Peter Fischer erläutert einen Bodenhebel

Als langjähriger Judoka wollte ich schon immer andere Kampfsportarten kennenlernen.

Mein Interesse an Karate und der Suche nach einem Verein, der auch nicht zu weit von meinem Wohnort sein sollte, führten mich zur Karate-Aikido Abteilung des TSV Gräfelfing.

Die Aufnahme war herzlich und mir fiel sofort die angenehme Atmosphäre im Training auf. Es wird auf Etikette Wert gelegt und dies, sowie das Einhalten einer gewissen Disziplin, ohne übertriebene Strenge während des Trainings führt zu einer angenehmen Entschleunigung, besonders wichtig in einem anspruchsvollen Berufsleben. Sowohl bei der Gymnastik wie den karatespezifischen Übungen wird der Gesundheitsaspekt hervorgehoben. Das und die entsprechenden Trainingspartner sorgen dafür, dass ich mich auf jedes Training, an dem ich teilnehmen kann, freue.

**Peter Fischer**

## Das japanische Schwert verstehen



Chris Klojer erläutert die Feinheiten historischer Samurai Klingen

Wer ernsthaft Kampfkunst betreibt, kommt an der Faszination für das japanische Schwert und die damit verbundenen Kampfkünste nicht vorbei. Das Schwert ist nicht nur Bestandteil im traditionellen Aikido, es hat auch eigene

Formen, die hohe Aufmerksamkeit verlangen, vor allem wenn sie mit Partnern in der Anwendung geübt werden. (Hier nimmt man aber das sogenannte Bokken, ein Holzschwert. Wer sich nun denkt, dass man mit einem Holzschwert weniger aufpassen muss, dem sei gesagt, dass Musashi, ein berühmter Schwertmeister des 17. Jahrhunderts nur mit dem Holzschwert kämpfte und unzählige Gegner tötete).

Daher gönnen wir uns in den Ferien die Gelegenheit mit dem scharfen Schwert Formen und deren Anwendung mit dem Bokken zu üben. Gemeinsam mit unseren Freunden des Budo-Clubs Ismaning (deren Halle zur Ferienzeit geschlossen bleibt - und nur in der Hinsicht verzichte ich auf Kameradschaft und hoffe es möge so bleiben) nutzen wir die Gelegenheiten zu gemeinsamen Training und Austausch.

Doch damit nicht genug: Was alles zum japanischen Schwert mit besonderem Augenmerk auf die Klinge (von den Samurai als Seele geehrt) gehört, durften wir von unserem Mitglied Chris Klojer erfahren. Mit großer Expertise und sehr anschaulich zeigte er uns die Besonderheiten in Herstellung und wie diese eingeschätzt werden können am Beispiel von vier echten Samurai Schwertern aus den drei historischen Schwertepochen.



**Mierau**  
Hörsysteme

Mierau Gräfelfing  
Bahnhofstraße 15  
82166 Gräfelfing  
Tel.: 0 89 - 85 16 32

Mierau Planegg  
Bahnhofstraße 43  
82152 Planegg  
Tel.: 0 89 - 85 66 24 62

[www.hoergeraete-mierau.de](http://www.hoergeraete-mierau.de)



Im August besuchte Meister Hasebe aus Tokio wieder mit mehreren Assistenten München und zeigte einer kleinen Gruppe in einem fünftägigen Intensivkurs von seinem Karate.

#### Taiji-TSV Gräfelfing mit Robert Graf

Montags trainiert weiter unsere Taiji Gruppe unter Leitung des sehr erfahrenen Robert Graf. Sehr gerne übergebe ich ihm hier das Wort:

Seit mehreren Jahren trifft sich jeden Montag Abend regelmäßig eine in den Mitgliederzahlen konstant gebliebene Gruppe aus mehreren Taiji Freunden zum gemeinsamen Üben unter Leitung von Robert Graf.

Kern des Trainings ist die 24er Form auch kleine Peking Form genannt.

Zirka die Hälfte des Trainings besteht aus speziellen vorbereitenden Lockerungs-, Dehnungs- und Atem-Energie Übungen.

Wie jeder von uns festgestellt hat ist es mit dem Erlernen der Bewegungsabläufe noch nicht getan. Ständig gibt es neue Herausforderungen nach dem Motto: Ich weiß daß ich nichts weiß.

Während unserer gemeinsamen Übungsstunde beschäftigen wir uns nicht damit ein Spiel zu gewinnen oder besser zu sein als der Andere, jeder geht halt seinen Weg aber trotzdem zusammen und in der Gruppe.

Da Taiji eine Kampfkunst ist gibt es natürlich auch dementsprechende Partner Übungen, die sogenannten Push Hands. Faszinierende Anwendungen, bei denen es darum geht seine eigene Integrität zu bewahren und sich von seinem Gegenüber nicht überrumpeln zu lassen.

Ein Training ist dann gelungen wenn jeder gestärkt und guter Dinge nach Hause geht.

Über motivierte Neueinsteiger würden wir uns sehr freuen

*Robert Graf*



Taiji, Karate und Kobudo Lehrer Robert Graf hier gemeinsam mit Hasebe Sensei aus Tokio



## Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Versichern, versorgen, Vermögen bilden. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachleute die richtigen Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.

### Christian Kometer & Stefan Wegert

Vertretungen der Allianz  
Aribostr. 1, 82166 Gräfelfing

[www.allianz-kometer.de](http://www.allianz-kometer.de)  
**[www.allianz-wegert.de](http://www.allianz-wegert.de)**

Tel. 0 89.74 52 98 19  
Fax 0 89.74 52 98 20

**Allianz**



### Doraku – ein weiterer Schritt in die Zukunft

Zum Abschluss des Trainingsgeschehens eine Notiz, die besonders für die Mitglieder spannend ist, aber auch Neuinteressierte aufmerken lassen kann. So sehr wir auf ein ereignisreiches Jahr zurückblicken, umso gespannter können wir auf die nächste Zeit blicken. 12 Jahre ist es her, seit wir unseren Dojoverband gegründet haben, eine enge Trainingsgemeinschaft von drei Karate-Dojo und zwei Aikido-Dojo. Zu diesem Zweck hatten die drei Dojoleiter sich 2002 zusammengesetzt und die Prüfungsrichtlinien neu überarbeitet. Für Karate (später für Aikido) gehen wir nun den nächsten Schritt weiter in Richtung einer umfassenden Kampfkunstausbildung, mit einem neu entwickelten Konzept, das konsequenter den Weg, wie wir Karate und Kampfkunst verstehen folgt. Aufgeteilt in die Bereiche Grundlagen, Vertiefung und Anwendung möchten wir den Karateschülern einen umfassenden Aspekt des Karate bieten, welches stilungebundener (zu Stilen hatte ich in früheren Reporten bereits geschrieben) und ganzheitlicher wird, da es eine stärkere Einbindung der Hebel- und Bodentechniken bietet und Taiji wie Aspekte des Qigong im fortgeschrittenen Bereich als Teil des Karate vermittelt.

### Facebook Auftritt

Auch wir gehen mit der Zeit und haben zu unserem Internetauftritt auf den Seiten des TSV nun eine gemeinsame Facebook Site, mit der wir übergreifend Bilder, Fotos und Termine an Interessierte veröffentlichen können. Mein herzlicher Dank dafür an Dr. Steffen Hermann, dem Leiter des Freitagstraining!

Surft doch mal vorbei:  
[facebook.com/dojodoraku](https://facebook.com/dojodoraku)

Nach wie vor könnt ihr grundlegende Informationen (aktuelle Trainingsinformationen und die Emailadressen der einzelnen Trainer für Kontaktinformationen) zu unserem Programm auf den Seiten des TSV finden:

[www.tsv-graefelfing/karate-aikido](http://www.tsv-graefelfing/karate-aikido).



### Die Abteilungsvorstände – Karate Aikido

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Bernhard Martin	0172/ 856 38 20	bemero@web.de

### Trainingszeiten – Karate Aikido

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Junior-Karate 8-14	Fr 17:30-19:00	VS Gräfelfing	Sohn Verena	089/41 41 21 33	techy-vreny@gmx.de
Karate ab 14 gemischt	Fr 19:00-21:00	VS Gräfelfing	Dr. Steffen Hermann	089/54 32 04 84	steffen.hermann@web.de
Aikido ab 14 gemischt	Di 18:30-20:00	VS Gräfelfing	Bernhard Martin	089/85 28 26	bemero@web.de
Karate ab 14 gemischt	Di 20.00-22:00	VS Gräfelfing	Bernhard Martin	089/85 28 26	bemero@web.de
Taiji (Erwachsene)	Mo 20.00-21:30	Übungsraum TSV	Robert Graf	089/854 41 47	hayrake@t-online.de

**BÄCKEREI**  
**KONFITOREI**

# Sickinger

Mit Herz und Hand

## Friedrich Kappelmaier

GmbH

### Bau & Kunstschmiede

Zäune · Tore · Antriebe

Kundendienst & Reparatur

[www.kappelmaier-gmbh.de](http://www.kappelmaier-gmbh.de)

Telefon: 089 / 810 59 152 | Fax.: 089 / 810 59 153 | Mobil: 0179 / 13 60 386



**HSG Würm-Mitte – Handball-Förderverein Würm-Mitte e.V.**

Die Handball-Spielgemeinschaft Würm-Mitte, gebildet aus den Handballabteilungen des TSV Gräfelfing und des TV Plannegg-Krailling, kann stolz auf ihre erfolgreiche Jugendarbeit sein, die jedoch ohne Ihre finanzielle Unterstützung nicht fortgesetzt werden kann.

Die Jugendmannschaften spielen auf Ebene der Bundes- und Bayernliga, der höchsten Spielklasse, der Landesliga und im Bezirk, so dass die Fahrten zu den Spielen weiter hohe Kosten verursachen.

Seit über 15 Jahren ist der Handball-Förderverein Würm-Mitte e.V. hierfür aktiv.

**Ihre Spenden, Beiträge und Sponsorengelder verwenden wir für:**

- >> Fahrten mit dem Mannschaftsbus (Leasingkosten, lfd. Unterhalt und Benzin) zu Auswärtsspielen in ganz Bayern und Turnieren in Süddeutschland
- >> Ausrüstung der Mannschaften mit Bällen, Trikots und Trainingsanzügen
- >> Zuschüsse für die Teilnahme an Trainingslagern und die beliebte Osterturnierwoche in Ungarn



**Werden auch Sie Mitglied im Förderverein oder helfen Sie der Jugend mit Spenden, als Mini-Sponsor oder als Club 100-Mitglied!**

Unaufgefordert erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung – der Verein ist vom Finanzamt München für Körperschaften als gemeinnützig anerkannt.

**Willkommen ist auch Sponsoring von Unternehmen, wir sind gerne Ihr Werbepartner!**

Sehr herzlich bedanken wir uns bei vielen Förderern und Spendern, die unsere Arbeit und damit die Jugendarbeit der HSG Würm-Mitte unterstützen.

**Ihr Vorstand**

Spendenkonto Nr. 9478769, Kreissparkasse Mü-Sta-E, BLZ 702 501 50

Handballförderverein Würm-Mitte e.V.  
c/o Hartmut Heinzmann, Kassier, Mathunisstraße 32, 80686 München  
E-Mail: Hartmut-Heinzmann@t-online.de



**Jung, motiviert, innovativ, zuverlässig und Kostenbewusstsein verbindet**

**Ihr Spezialist bei Wasserschäden, Brandschäden und Schimmelbefall.**

**Mobil: 0172/ 26 64 112 (7 Tage-24-Stunden-Notruf)**



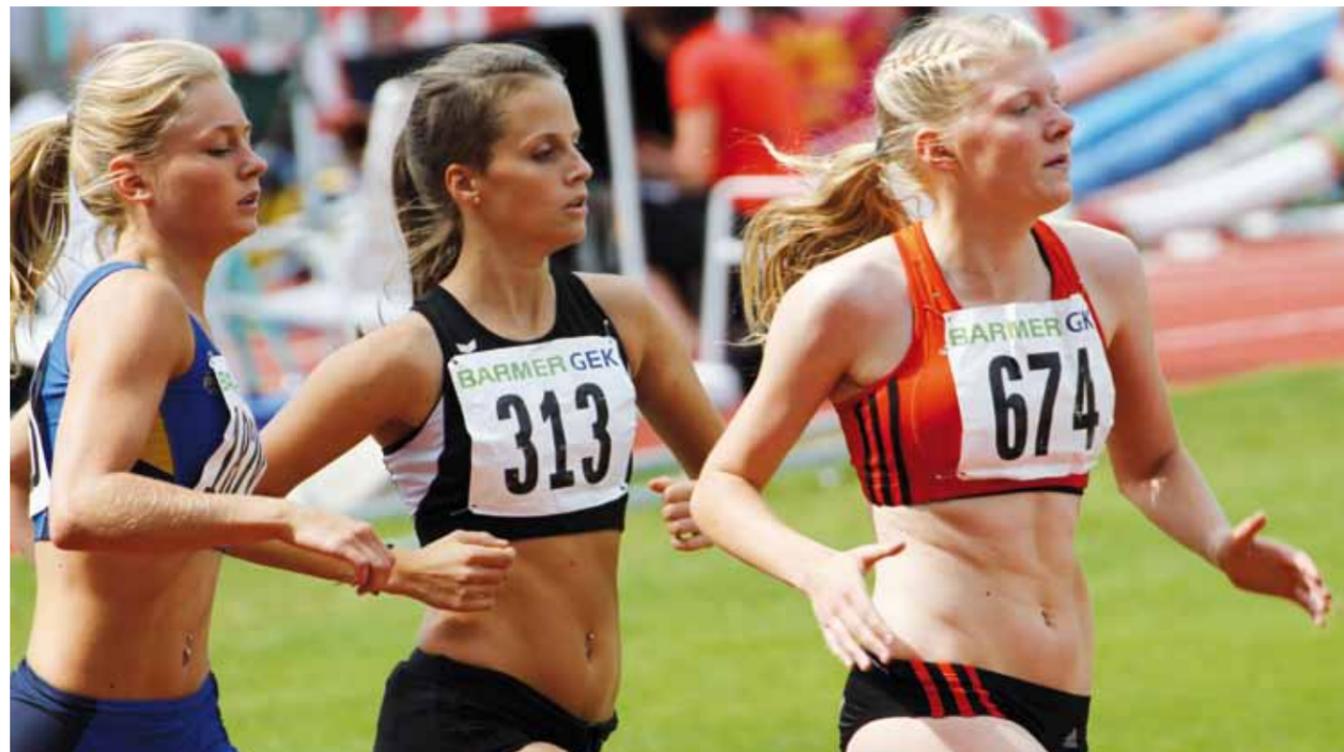
## Ein tolles erfolgreiches Wettkampfsjahr 2014

Auf ein erfolgreiches Jahr kann die Leichtathletikabteilung des TSV Gräfelfing zurückblicken. Eine gute Entwicklung zeigte **Korbinian Suckfüll** dieses Jahr. Im Stabhochsprung konnte er seine Bestleistung auf 4,70 Meter schrauben. Mit 2 ersten Plätzen und einem dritten Platz bei Bayerischen Meisterschaften, sowie einem zwölften Platz bei den Deutschen in der Halle und einem fünften Platz bei den Deutschen im Freien hat er so viele Erfolge gefeiert wie noch nie. Suckfüll war außerdem im Nachwuchskader des DLV dem D/C Kader vertreten.



Korbinian Suckfüll – 4,70m

Nächstes Jahr kommt Korbinian in die nächste Altersklasse der U20 und dort wird er wieder angreifen und auf nationaler Ebene mitmischen. Eine ebenfalls gute Saison erlebte die Läuferin **Felicia Körner**. Dieses Jahr von der LG Stadtwerke München ins Würmtal gewechselt konnte die 17-Jährige einen starken Leistungsanstieg verzeichnen. Besonders über die 1500m, wo sie ihre Bestleistung auf eine Zeit 4:45,31 Minuten schraubte. Felicia konnte zweimal bei Bayerischen Meisterschaften auf dem Treppchen landen. In der Halle lief sie mit einer Bestzeit von 10:29,84 über 3000m auf Platz 2. Im Freien schaffte sie es über die 1500m auf Platz 3 in der U20. Körner konnte bei den deutschen Jugendmeisterschaften ebenfalls voll überzeugen. Mit der Qualifikation zum Endlauf hatte sie ihr gestecktes Ziel erreicht, doch leider musste sie aufgrund eines kleinen Fehlers ihren Endlauf vorzeitig beenden. Sie lag 250m vor dem Ziel auf Position 6. Ebenfalls bei den deutschen Jugendmeisterschaften am Start war die Stabhochspringerin **Franziska Heiß**. Sie wechselte erst Ende Mai von ihrem Verein SSC Bad Sooden-Allendorf zurück nach Gräfelfing und damit in ihre alte Trainingsgruppe, mit der sie deutsche Jugendmeisterin geworden ist. Mit einer Saisonbestleistung von 3,80m war Heiß in diesem Jahr nicht zufrieden, aber dennoch konnte sie in Bochum bei den Deutschen der Jugend den 7. Platz erreichen und damit eine Urkunde ergattern. Leider konnte sie den Länderver-



TSV Leichtathletik



Carolin Bauer

nochmal kräftig im Sommer steigern. Doch auch in anderen Disziplinen zeigte sie ihre Klasse. Bauer wurde Oberbayerische Meisterin im Weitsprung und über 80m Hürden, wo sie auch bei den Süddeutschen einen Fünften Platz erreichen konnte. Die letztlichen Bestleistungen von 5,09m bzw. 12,3 Sekunden können sich sehen lassen.

Mit **Steffen Kahlert** konnte die Stabhochsprunggruppe in diesem Jahr einen weiteren hochkarätigen Neuzugang verzeichnen. Kahlert zeigte bei seinen wenigen Wettkämpfen die er aufgrund von beruflichen Gründen machen kann, sein Potential. Mit einem 2. Platz bei den Bayerischen Meisterschaften und beim Ländervergleichskampf, sowie einem 1. Platz bei den Südbayerischen Hallenmeisterschaften kann sich seine Ausbeute sehen lassen. Steffen wird auch weiterhin für Gräfelfing antreten und auch seine Erfahrung im Training an jüngere Athleten weiter geben. **Patrick Seibold** konnte in diesem Jahr nach langer Verletzungspause wieder richtig angreifen. Trotz vieler Überstunden im Beruf konnte der Stabhochspringer ein ordentliches Trainingspensum absolvieren, was sich auch auszahlte. Patrick übersprang beim Stegspringen in Rottach-Egern die 4,90m und konnte bei den Bayerischen, sowie bei den Süddeutschen Meisterschaften einen 5. Platz verzeichnen. Außerdem wurde Seibold Oberbayerischer Meister im Stabhochsprung, für ihn stehen die nächste Saison die 5m Marke im Mittelpunkt.

gleichkampf in der Schweiz nur ohne übersprungene Höhe beenden. Franziska wird aber auch nächstes Jahr für Gräfelfing am Start sein und wieder angreifen. **Daniel Gottstein** kann auf eine hervorragende Saison zurückblicken. Das Jahr davor von der Gruppe der Jüngeren und Trainer Günther Urban zur Mehrkampfgruppe unter Karin Hoke und Andreas Wagner gewechselt zeigte er sein Talent. Mit 2545 Punkten im Blockmehrkampf Sprint/Sprung wurde er Oberbayerischer Meister und kam sogar der Quali zu den Deutschen Blockmeisterschaften ganz nahe. Bei den Bayerischen Blockmeisterschaften hatte Gottstein etwas Pech und kam ganz knapp mit seinem 4. Platz nicht auf das „Stockerl“. Dasselbe passierte ihm auch in der Einzeldisziplin Hochsprung bei den „Bayerischen“. Dort wurde er ebenfalls knapp Vierter, zwar mit neuer Bestleistung von 1,65m, doch hatten der Zweit- und Drittplatzierte die gleiche Höhe übersprungen, was den jungen Schüler sehr ärgerte. Mit **Carolin Bauer** hat die Leichtathletikabteilung ein weiteres Stabhochsprungtalent in seinen Reihen. Mit einem neuen bayerischen Hallenrekord von 2,93m startete sie ihre Saison beim Weihnachtsspringen 2013. Unzählige gute Leistungen konnte die Schülerin verzeichnen darunter den 1. Platz bei den bayerischen sowie süddeutschen Meisterschaften, aber auch den Vizetitel bei den bayerischen Hallenmeisterschaften jeweils im Stabhochsprung. Mit einer letztlichen Bestleistung von 3,30m konnte sich Carolin



Vicent Struppler



Mit einer Überraschung startete der etwas kürzende TSV-Läufer **Simon Schwarz** bei den Bayerischen Halbmarathonmeisterschaften in Schweinfurt. Hier konnte er mit einer Zeit von 1:12:07 Dritter. Gemeinsam mit **Danilo Friedrich** und **Christian Nösel** konnte er mit der Mannschaft das Treppchen leider nicht erreichen und wurde Vierter. Für **Danilo Friedrich** war es ein erfolgreiches Jahr, seine Bestleistung konnte er über die Halbmarathondistanz auf 1:15:27 verbessern, für eine Zeit unter 34 Minuten auf 10 Kilometern reichte es noch nicht. Zusammen mit Simon und Christian wurde er bei den Bayerischen Crossmeisterschaften in der Mannschaft Fünfter. **Christian Nösel** machte dieses Jahr seine berufliche Umstellung zu schaffen. Mit Ausnahme einer neuen Bestleistung von 1:25:47 bei den Bayerischen Halbmarathonmeisterschaften fand er nicht in das Wettkampfgeschehen und kann keine weiteren Erfolge nachweisen.

Knapp verpasste **Vincent Struppler** die Qualifikationsleistung zu den Deutschen Jugendmeisterschaften im Stabhochsprung. Dennoch konnte Vincent seine alte Bestleistung nach langer Phase der Stagnation verbessern. Außerdem erreichte Struppler mit einem 5. Und 6. Platz bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften eine für ihn gute Platzierung. **Sebastian Weichselgartner**, der über ein Jahr von seiner Patellasehne geplagt wurde, fand zu alter Stärke wieder zurück. Sebastian konnte mit einem 6. Platz bei den Bayerischen Meisterschaften zufrieden sein. Mit neuer Bestleistung von 4,21m sorgte der Gräfelfinger für eine Überraschung beim Saison Abschluss Springen. **Idrissa Sow**, ein Neuzugang für den TSV fand dieses Jahr nicht zu seiner gewünschten Form. Mit einer gesprungenen Bestleistung von 3,90m blieb er hinter seinem persönlichen Ziel den 4m zurück. Eine Bronzemedaille bei den Oberbayerischen Meisterschaften und einen 6. Platz bei den Bayerischen, sowie einen 7. Platz bei den Süddeutschen Meisterschaften sind seine größten Erfolge dieses Jahr. Für **Lucas Guirado-Böhm** sprang dieses Jahr bei den Oberbayerischen Meisterschaften eine Bronzemedaille heraus. Und nicht nur das, Lucas konnte auch seine Bestleistung auf eine Höhe von 3,60m im Stabhochsprung schrauben. **Thea Fellhauer** kann auf eine starke Saisonleistung zurückblicken. Mit einer Silbermedaille bei den Bayerischen Meisterschaften, einem 1. Und 3. Platz bei den Südbayerischen Meisterschaften, sowie einem 3. Platz bei den Oberbayerischen der älter Altersklasse U18. Mit 2,70m verbesserte sie auch ihre persönliche Bestleistung am Stab.

Bei den Läufern kann **Luis Hufnagel** zu Recht als Nachwuchstalent bezeichnet werden. Zweimal stand er mit einem 1. Und 3. Platz bei den Oberbayerischen Meisterschaften auf dem Treppchen. Seine Bestleistung über



Luis Hufnagel

3000m konnte er mit 10:08,46 deutlich verbessern. Luis versuchte sich dieses Jahr auch das erste Mal über die 2000m Hindernis, die er mit 7:03,65 absolvieren konnte. Nächstes Jahr wird Hufnagel zur weiteren Leistungssteigerung am Stützpunkttraining in München teilnehmen. Mit **Michaela Bartmann** trainiert eine weitere hoffnungsvolle Athletin in der Läufergruppe. Ihre erste Teilnahme bei Bayerischen Meisterschaften schaffte sie mit Bravour und bei den Münchner Meisterschaften konnte sie einen 5. Platz über 800m erreichen. Nächstes Jahr will sie ihre Bestzeit über 800m die momentan bei 2:38,00 liegt weiter verbes-



Raphael Bartelmus

sern. Ihre Trainingskameradin **Cécile Jakob** war in der Bahnsaison ziemlich inaktiv, kann daher nur einen 7. Platz bei den Oberbayerischen Crossmeisterschaften direkt hinter Michaela nachweisen. Zurück im Wettkampfbetrieb ist die schon seit langem für Gräfelfing startende **Sophia Knallinger**. Aufgrund ihrer Belastung im Studium fand sie wenig Zeit in der Sommersaison zu laufen, doch im nächsten Jahr will sie wieder auf längeren Strecken angreifen. Der 14-Jährige **Raphael Bartelmus**, der klar seine Talente im Laufen besitzt, betätigt sich trotzdem vielseitig in verschiedenen Disziplinen am Wettkampfgeschehen. Mit einem 6. Platz bei den Oberbayerischen Blockmeisterschaften im Disziplinblock Lauf mit 2021 Punkten, können sich die Leistungen in den anderen Disziplinen sehen lassen. Damit konnte er an den Bayerischen Blockmeisterschaften teilnehmen wo er 14. wurde. Raphael konnte auch im Einzel über 800m einen 6. Platz bei den Oberbayerischen erreichen.

Zusammen mit seinen Trainingspartnern **Jonas Albrecht**, **Fabian Schwenk** und **Daniel Gottstein** wurde er bei den Münchner Meisterschaften über die 4x100m Erster. **Jonas Albrecht** konnte mit seiner Leistung bei den 80m Hürden herausstechen. Hier verbesserte er seine Bestleistung auf gute 13,01 Sekunden und verpasste bei den Bayerischen



Vereinsmeister Ferdinand von Rücker

Meisterschaften knapp den Endlauf. Außerdem konnte er bei den Oberbayerischen Blockmeisterschaften mit 2301 Punkten einen 5. Platz erreichen, was für ihn ebenfalls eine Teilnahme bei den Bayerischen Blockmeisterschaften bedeutete wo er guter 8. wurde. **Anna Mühlbauer** konnte sich dieses Jahr im Wettkampfgeschehen gut profilieren. Mit 1922 Punkten wurde sie im Block Lauf bei den Oberbayerischen Meisterschaften 6. und konnte damit auch zu den Bayerischen Meisterschaften fahren, wo sie den 14. Platz erreichte. Mit 8:54,01 kann sie besonders über 2000m eine gute Leistung vorzeigen. Ihr Bruder **Florian Mühlbauer** zeigte trotz nur eines Einsatzes sein Talent und konnte mit einer Zeit von 12,99 über 100m unter Beweis stellen. Mit **Lara Wagner** fand sich eine weitere Teilnehmerin für den TSV Gräfelfing bei den Oberbayerischen Blockmeisterschaften. Mit 2094 Punkten verpasste Lara ganz knapp die Quali zu den „Bayerischen“ und musste leider zu Hause bleiben. **Lena Diekmann** war in der Sommersaison aufgrund schulischer Belastung nicht mehr auf Wettkämpfen, doch konnte sie bei den Bayerischen, sowie Südbayerischen Meisterschaften den Zwischenlauf über die 60m erreichen. **Moritz Engelmann** verletzte sich kurz vor Start der Sommersaison und konnte mit 8,50 über 60m eine gute Leistung in der Halle erzielen.



Patrick Seibold – 4,90m



Ferdinand von Rücker ein Nachwuchstalent in Gräfelfinger Reihen war dieses Jahr nur bei wenigen Wettkämpfen anwesend. Mit 1593 Punkten im Vierkampf und 11,05 über 75m sowie 4,38m im Weitsprung gelangen ihm beachtliche Leistungen. Paul Leo Westphal kann dieses Jahr auf eine Leistung von 13,22 über 100m und 26,11 über 200m zurückblicken. Nicola Cappius nahm zwar rege am Trainingsbetrieb teil, doch gelang es ihr nur an einigen Wettkämpfen teilzunehmen. Mit 13,92 Sekunden über 100m ließ sie ihr Talent beim Abendsportfest im Dantestadion kurz aufblitzen. Ihr Trainingspartnerin Theresa Kaschte konnte im Sommer keinen einzigen Wettkampf bestreiten, doch besitzt sie mit ihrer Zeit von 9,46 über 60m aus der Halle viel Potential. Laura Eckardt musste aufgrund einer Knieverletzung ebenfalls auf Wettkämpfe im Sommer verzichten, doch mit 8,97 über 60m in der Halle und 4,17m im Weitsprung zeigte sie gute Leistungen. Die 13-Jährige Sophie Bienert konnte beim Werner von Linde Sportfest mit 9,68 über 60m und 1,29m im Hochsprung ihr Talent unter Beweis stellen. Mit äußerst guten Leistungen konnte Rona Gerberding bei den Münchner Meisterschaften aufwarten. Mit 4,27m im Weitsprung und 1,31m im Hochsprung wurde sie 1., während sie mit 11,30 eine äußerst gute Bestleistung erreichen konnte. Ihre Trainingspartnerin Eleni Haußner zeigte mit 11,86 über 75m ebenfalls ihr Potential. Für Moritz Hoeck war sein erster Wettkampf kein Erfolg er musste bei den Münchner Mehrkampfmeisterschaften vorzeitig aufgeben.

Erwähnenswert für das abgelaufene Jahr sind auch die vom TSV Gräfelfing ausgerichteten Events. Mit dem Weihnachtsspringen, dem Testwettkampf und dem Saisonabschluss Springen, sind die kleineren Events ohne Probleme verlaufen. Mit dem vom Stabhochsprungtrainer Matthias Schimmelpfennig organisierte Touch the Clouds, ist ihm



Simon Schwarz

dieses Jahr ein wahres Meisterstück gelungen, mit vielen Zuschauern und Springern, sowie einem ansehnlichen Rahmenprogramm. Durch die Erlöse konnte eine neue Lichtschranke für den Verein erworben werden und ist in der Leichtathletikabteilung disziplinübergreifend im Einsatz. Die Vereinsmeisterschaft war vom Niveau hoch, doch ließ die Teilnehmerzahl zu wünschen übrig. Positiv zu erwähnen sei die Anschaffung einer neuen Stabhochsprungmatte, die nun schon seit mehreren Monaten im Einsatz ist und hoffentlich noch lange halten wird. Für die kleinere Anlage wurden auch neue Ständer von der Gemeinde genehmigt und finanziert.

Dass Gräfelfing als Stabhochsprunghochburg bekannt ist zeigte auch der Besuch von Olympiasiegerin im Stabhochsprung Jennifer Suhr, Weltmeister Raphael Holzdeppe und Vizeweltmeister Malte Mohr, auf jeden Fall motivierend für die jungen Athleten.



Franziska Heiß

# Nachhilfe

[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)

Alle Fächer

Alle Klassen

Alle Schulen

Ferienkurse

Hausaufgabenbetreuung

Prüfungsvorbereitung



Ferienkurse machen Spaß!

- alle Fächer - Konversationsübungen - Zeitmanagement -

Erst testen - 1 Stunde gratis

**NEU** Hausaufgabenbetreuung Grundschule  
(Flat Rate, täglich von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr,  
Kosten reduzierbar auf bis zu 4,17 EUR/Stunde)

## Gräfelfing

Ansprechpartner:

Petra Grandl

Joana Dobrei

Tel. 089/8541911

**Studienkreis**  
Profi-Nachhilfe für alle!



### Trainingslagerbericht von Jonas Albrecht

#### Samstag, den 12.4.2014

Pünktlich um 9:30 haben wir mit dem Einlaufen begonnen. Danach sind wir in den Stadtpark gegangen, um Bergläufe zu machen. Bei schönem und heißem Wetter mussten wir 5 mal 5 Läufe den steilsten der Hügel im Stadtpark hochlaufen.

Zum Mittagsessen ging es dann ins Vereinsheim. In der Mittagspause lagen alle verstreut auf dem Platz oder ruhten sich auf dem Rasen oder der Hochsprungmatte aus, bis auf die Schafkopfer.

Die Zweite Einheit bestand aus Hürdentraining. Der eine Teil aus Verletzten hatte Rasenläufe zu machen. Nach dem Training wurde noch der Kuchen für Andis Geburtstag, der selbst nicht kam, angeschnitten und zur Hälfte gegessen. In der Turnhalle neben an lief dann schließlich noch ein Handballspiel der Frauen, bei dem einige noch zugeschaut haben.

#### Sonntag, den 13.4.2014

Für die erste und einzige Einheit an dem Tag haben wir uns mithilfe von Springseilen aufgewärmt. Davor hatten wir die Hallenspeere ausgepackt und festgestellt, dass sie nur für die kleineren Kinder geeignet sind. Nach Dehnen, Krafttraining und Koordination mit den Seilen haben sich die Schubis unabhängig gemacht. Der Rest hat entweder Tempoläufe oder ILULI Läufe gemacht. Während der ganzen Einheit wurde der Kuchen, den Andi dabei hatte, immer weniger.



v.l. Hannah Beck, Michaela Bartmann, Anna Mühlbauer, Cecile Jacob

#### Montag, den 14.4.2014

Während des ganzen Tages war das Wetter windig und bewölkt, manchmal hat es auch kurz geneselt. Nachdem Einlaufen und der Koordination hat der Großteil Hochsprung gemacht, der andere Teil Speer. Nach dem Mittagessen im Vereinsheim wurden wir von Karin auf zwei Kugeln Eis in die Eisdiele Gelateria eingeladen. Aus diesem Grund fing die Zweite Einheit etwas verspätet an, sodass wir auch später aufgehört haben. Diese Einheit bestand aus den Spontanstaffeln für Donnerstagvormittag und anschließendem Krafttraining auf dem Hartplatz.

#### Dienstag, den 14.4.2014

Heute haben wir uns bei eiskaltem und bewölktem Wetter nicht wie gewohnt am KHG Getroffen, sondern am Westbad. Alle sind gekommen und um ca. 9:45 Uhr konnten wir uns dann alle umziehen. Zuerst haben wir fast 1,5 Stunden lang erst bei Staffeln und Kraftkoordination im Wasser verabschiedet. Ab dann hatten wir Freizeit und durften machen was wir wollten. Die einen waren im Dampfbad, die anderen im Solebecken oder im Salzwasserbecken draußen. Unterdessen hat es sogar ein paar Mal geschneit. Trotz allem waren wir rechtzeitig aus dem Schwimmbad draußen.

#### Mittwoch, den 16.4.2014

Dieses Mal haben wir uns mit Basketball spielen aufgewärmt. Nach Koordination und Kraft mussten wir erst Starts machen. Die Krüppel waren entweder im Krafraum oder beim Laufen auf dem Rasen. Zum Mittagessen waren wir wieder im Vereinsheim. Auf dem Weg dorthin entstand auch die Idee der „Vereinshymne“ (Atemnot). Zur ersten Stunde der zweiten Einheit war Karins Yogalehrerin erschienen und hat mit uns Yoga gemacht. Als nächstes stand Springen und Turnen auf dem Plan. Das Springen bestand aus Fußgelenkssprüngen, Sprungläufe und Dreisprung. Beim Turnen haben wir Purzelbäume, Rad, Radwende und Flickflack. Die ganze Zeit war der Himmel bedeckt; es war recht windig und kühl.

#### Donnerstag, den 17.4.2014

Bei sonnigem und windigem Wetter haben wir uns wieder mit Basketball aufgewärmt. Alle sind anwesend gewesen, um den Trainingswettkampf zu bestreiten. Nur die Krüppel durften nicht mitmachen. Ihre Aufgabe war es, die Sandgrube um zu graben, zu messen und zu helfen. Zuerst war 100m an der Reihe, die trotz einiger Stoppschwierigkeiten, gut gelaufen sind. Als nächstes war Weitsprung dran, wobei das ein oder andere Aude zgedrückt wurde. Im Anschluss ans Hochspringen wurden die Grills angefeuert, denn dann haben wir mit den Eltern das Trainingslagerabschlussgrillen veranstaltet.

### Platzierungen unserer Aktiven im Wettkampfsjahr 2014

Anlass	Plätze							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Deutsche Meisterschaften	-	-	-	-	1	-	2	-
Süddeutsche Meisterschaften	2	1	1	-	2	-	-	-
Bayerische Meisterschaften	7	4	4	3	5	2	1	2
Süd-/Oberbayerische Meisterschaften	13	3	6	1	4	6	2	4
Kreismeisterschaften /Sportfeste	31	19	23	16	21	19	14	12
Fünfkampf Internationale Klasse	1	1	-	-	-	-	-	-

### Herausragende Ereignisse 2014

- >> Beim Stabhochsprungmeeting 2014 waren bei schönem Wetter 112 Springer in Gräfelfing am Start.
- >> In die Bayernauswahl wurde Korbinian Suckfüll berufen.
- >> Für Oberbayern starteten im bayerischen Bezirksvergleich der Schüler Daniel Gottstein, Jonas Albrecht und Raphael Bartelmus.
- >> Für Bayern starteten beim Ländervergleich Steffen Kahlert und Carolin Bauer
- >> Die Gemeinde Gräfelfing ehrte für hervorragende sportliche Leistungen 12 Athleten der Abt. Leichtathletik.
- >> Bei der Ehrung des Landkreises München für herausragende sportliche Leistungen wurden Korbinian Suckfüll und Mona Sitte eingeladen.
- >> Besuch: Weltmeister im Stabhochsprung Raphael Holzdeppe mit Trainer Johnson sowie Olympiasiegerin im Stabhochsprung Jennifer Suhr trainierten jeweils 2 Tage auf dem Gelände des Kurt Huber Gymnasiums. Unsere Nachwuchsspringer waren dabei.
- >> 7 Vereinsrekorde wurden verbessert.
- >> Simon Schwarz wurde im Sommerbiathlon deutscher Meister im Sprint.
- >> Durch Sponsoren und Gemeinde konnte endlich eine neue Stabhochsprungmatte und Ständer angeschafft werden. Herzlichen Dank an alle Sponsoren.
- >> Die Vereinsmeisterschaft im Dreikampf (50m, Weitsprung und Ballwurf). unserer Schüler / Schülerinnen (Jahrgang 2002 und jünger) gewann Rona Gerberding und Ferdinand von Rücker.
- >> 10 Übungsleiter und Trainer sind 35.000 km gefahren um 83 Aktive bei 76 Veranstaltungen zu betreuen.



### Erfolgsbilanz 2014

Platzierung	Name	Diziplin	Klasse
<b>Deutsche Meisterschaften:</b>			
5. Platz	Korbinian Suckfüll	Stabhoch	männl. Jgd B
7. Platz	Salome Schlemmer	Stabhoch	weibl. Jgd A
	Franziska Heiß	Stabhoch	weibl. Jgd A
<b>Süddeutsche Meisterschaften:</b>			
1. Platz	Korbinian Suckfüll	Stabhoch	männl. Jgd B
1. Platz	Carolin Bauer	Stabhoch	Schi-Klasse W14
2. Platz	Salome Schlemmer	Stabhoch	Frauen
3. Platz	Franziska Heiß	Stabhoch	Frauen
<b>Bayerische Meisterschaften:</b>			
1. Platz	Korbinian Suckfüll	Stabhoch Halle	männl. Jgd B
	Korbinian Suckfüll	Stabhoch	männl. Jgd B
	Salome Schlemmer	Stabhoch Halle	Frauen
	Salome Schlemme	Stabhoch Halle	weibl. Jgd A
	Franziska Heiß	Stabhoch	weibl. Jgd A
	Carolin Bauer	Stabhoch	Schi-Klasse W14
	Christian Holwein	5-Kampf Internat.	Klasse M30
2. Platz	Felicia Körner	3000m Halle	weibl. Jgd A
	Carolin Bauer	Stabhoch Halle	Schi-Klasse W15
	Steffen Kahlert	Stabhoch	Männer
3. Platz	Thea Fellhauer	Stabhoch	Schi-Klasse W15
	Korbinian Suckfüll	Stabhoch Halle	männl. Jgd A
	Simon Schwarz	Halbmarathon	Männer
	Felicia Körner	1500m	weibl. Jgd A
	Dr. Lorenz Masur	5-Kampf Internat.	Klasse M35
<b>Südbay./ Oberbay. Meisterschaften:</b>			
1. Platz	Steffen Kahlert	Stabhoch Halle	Männer
	Korbinian Suckfüll	Stabhoch Halle	männl. Jgd B
	Salome Schlemmer	Stabhoch Halle	weibl. Jgd A
	Thea Fellhauer	Stabhoch	Schi-Klasse W15
	Daniel Gottstein	Sprint Block	Sch-Klasse M14
	Dr. Lorenz Masur	100m	Klasse M35
	Dr. Lorenz Masur	200m	Klasse M35
	Christian Sperling	400m	Klasse M50
	Korbinian Suckfüll	Stabhoch	männl. Jgd A
	Daniel Gottstein	Hochsprung	Sch-Klasse M14
	Luis Hufnagel	3000m	männl. Jgd B
	Carolin Bauer	80m Hürden	Schi-Klasse W14
	Carolin Bauer	Weitsprung	Schi-Klasse W14

### Die Abteilungsvorstände – Leichtathletik

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Waldemar Cappeler	089/ 857 32 49	Wcappeler@t-online.de

### Trainingszeiten – Leichtathletik

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Jahrgänge 2005 bis 2007	Mo 17.00-18.30	KHG Dreifach	Angela Greding	0176/63 26 72 28	
	Mo 18.00- 20.00	Schule Lochham	Urban Günther	0172/362 70 31	
	Di 17.30-19.30	Schule Lochham	Urban Günther	0172/362 70 31	
	Do 18.00-20.00	Schule Lochham	Urban Günther	0172/362 70 31	
Jahrgänge 2002 und älter	Mo 17.30-19.30	KHG Dreifach	Wagner Andreas	0176/64 60 27 16	
	Di 17.00-18.30	KHG Dreifach	Sommer Karin	0179/789 67 15	
	Di 18.30-20.00	KHG Dreifach	Sommer Karin	0179/789 67 15	
	Do 17.00-19.30	KHG Dreifach	Sommer Karin	0179/789 67 15	
	Do 17.00-19.30	KHG Dreifach	Wagner Andreas		
Stabhochsprung alle Jahrgänge	Mo 17.30-19.30	KHG Dreifach	Schimmelpfennig Matthias	089/51 26 27 84	
	Di 17.00	Lindehalle			
	Do 17.30-19.30	KHG Dreifach			
Mittel - / Langstrecke alle Jahrgänge	Mo 17.30-19.30	KHG Dreifach	Schuberth Andreas	0176/51 25 83 17	
	Di 17.30-19.30	KHG Dreifach			
	Do 17.30-19.30	KHG Dreifach			
Hürden alle Jahrgänge	Di 17.30-1.30	KHG Dreifach	Laubinger Martin	089/211 90 67	
	Do 17.30-19.30	KHG Dreifach			
Wurf alle Jahrgänge	Mo 18.00-20.00	Kraftraum	Polder Gerhard	089/642 97 96	
	Di 18.00-20.00	Kraftraum			



### Kadertraining für den Schwimmkreis IV

Vor etwa 5 Jahren wurde im Schwimmkreis IV – dem am auch die Schwimmabteilung des TSV Gräfelfing angehört – das Kadertraining für die besten Nachwuchsschwimmer eingeführt. Ziel des Kadertrainings ist, den besten Nachwuchsschwimmern eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit - auch außerhalb des Schwimmbeckens - zu ermöglichen. Zudem soll den Schwimmern aus den benachbarten Vereinen die Möglichkeit, untereinander soziale Kontakte zu knüpfen und den beteiligten Trainer die Option zum Erfahrungsaustausch eröffnet werden. Unsere Schwimmabteilung ist im Herbst 2012 in die Betreuung dieser Maßnahmen eingestiegen und hat im Mai 2013 die Verantwortung zur Durchführung für den Jugendbereich (14 – 17 Jahre) übernommen. Bisher hat Gräfelfing 3 Kadermaßnahmen durchgeführt, Vera Giauque, Ruth Stahl, Andreas Ferber und Jürgen Klapper sind als Trainer und Koordinatoren beteiligt gewesen.

Das erste von Gräfelfing durchgeführte Kadertraining fand im Mai 2013 in Kaufering statt. Während Ruth Stahl für die Kreisschwimmer eine interessante Einführung in das Aikido gab, hetzte Jürgen Klapper mit Laufübungen die Schwimmer durch die Turnhalle, Sportplatz und über Wiesenhügel. Das Schwimmtraining wurde von der Trainerkollegin Diandra Klinger aus Germering geleitet.

Das zweite von Gräfelfing durchgeführte Kadertraining fand im Dezember 2013 in Gräfelfing statt. Nachdem am Vormittag ein Schwimmtraining von Marcus Rips aus Germering in dem für Wettkampfschwimmer etwas zu warmen Wasser durchgeführt wurde, musste am Ende ein Wasserballspiel für Abfrischung sorgen. Danach ging es zum Mittagessen ins TSV Vereinsheim, wo dann später Vera Giauque die Kaderschwimmer auf dem Stepp im Gymnastikraum mit Koordinationsübungen an Ihre Grenzen führte. An-

schließend ging es zurück zum Schwimmhallenkomplex in die Turnhalle. Hier führte Jürgen Klapper ein Zirkeltraining durch, ein Hallenhockey beendete diesen Kadertag.

Den bisherigen Höhepunkt bildete das Kaderwochenende im März 2014 in Leutasch, bei dem die Ausdauersportarten Schwimmen und Skaten kombiniert werden sollten. 11 Kaderschwimmer und die Gräfelfinger Trainer Andreas Ferber und Jürgen Klapper fuhren am Vormittag des 01.03.2014 gen Leutasch.

So standen dann am Nachmittag desselben Tages einige zum ersten Mal etwas wacklig auf den Skatern, kamen dann aber sehr schnell ins Rollen, so dass eine große wie auch eine kleinere Ausfahrt gefahren werden konnte. Zuvor hatte Jürgen Klapper die Ehre, als Nichtskilehrer die Technikübungen durchzuführen. Unmittelbar nach dem Skaten ging es in das angrenzende Alpenbad, um den Armschub beim Skaten in Schwimmbewegung umzusetzen. Das folgende Ausschwimmen haben wir dann bewusst kurz gestaltet, damit noch genügend Zeit für Müßiggang wie Wasserrutschen und Verweilen im Warmwasserbecken blieb. Zurück in der Pension rundete ein gemeinsames Abendessen den Tag ab.

Der nächste Tag begann zeitig, denn das Leutascher Alpenbad stand uns nur zwischen 8 und 10 Uhr zur Verfügung. Zum Ausgleich waren wir um diese Zeit alleine im Bad und konnten daher ein schönes Schwimmtraining mit Sprint und Technikübungen absolvieren. Danach ging es sofort wieder in die Loipe und wir konnten noch ein paar Kilometer ausskaten und zeitgleich den an diesem Tag stattfindenden Langlaufmarathon bewundern. Alles war an diesem Wochenende eng getaktet, so dass wenig Zeit für den Kleidungswechsel nach dem Skaten in der Schwimmhalle blieb, denn der Bus nach Mittenwald musste erreicht werden.

Möglich war dieser straffe Ablauf nur, da Pension, Schwimmhalle, Skateverleih und Loipe nur weniger Meter auseinander lagen und die Teilnehmer hoch motiviert alle Einheiten mitgetragen haben.

Insgesamt war es ein schönes Kurztrainingslager. Vielleicht können wir es ja in den nächsten Jahren wiederholen.....

*Danke Gruß Jürgen  
Juergen Klapper*



Erste Stehversuche auf Skatern

Besuchen Sie unsere brandneue Internetseite!  
[www.bayrol.de](http://www.bayrol.de)

#### Basis-Pflege

Die essentielle und einfach verständliche Grundbehandlung Ihres Poolwassers.

- pH-Regulierung
- Desinfektion
- Wasseranalyse



#### Komfort-Pflege

Die individuell auf Ihren Pool abgestimmte Pflege für die ultimative Wasserqualität.

- Desinfektion Plus
- Algenverhütung
- Flockung
- Zusatzprodukte



#### Problemlöser

Die schnelle und einfache Hilfe bei gängigen Problemen mit der Wasserpflege.

- Produkte für die Stoßbehandlung



**Großes Sortiment – einfache Orientierung:  
mit neuen Kategorien schnell zum Produkt.**

Die bewährte BAYROL-Qualität gibt es jetzt im neuen Look.

BAYROL Deutschland GmbH  
Robert-Koch-Straße 4 · D-82152 Planegg  
Telefon + 49 (0)89 857 01-0 · info@bayrol.de · www.bayrol.de

Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

**BAYROL**  
your pool & spa water expert



### Die Schwimmabteilung geht an den Start

In diesem Jahr gab es für die Schwimmerinnen und Schwimmer des TSV bereits zwei große Ereignisse. Zum ersten Mal nahm die Schwimmabteilung an Wettkämpfen des DSV teil. Gut vorbereitet starteten sie am 4.5.2014 beim 19. int. Nachwuchsschwimmfest des MSV München und am 12.7. beim Pokalschwimmen des SV 77 Neufahrn. Zu unserer großen Freude konnten gleich beim ersten Einsatz hervorragende Ergebnisse eingeschwommen werden. Theresa Nyhuis (10) belegte beim Nachwuchsschwimmfest des MSV mit einer Zeit von 0:41,65 min den 1. Platz auf der Strecke 50 m Freistil. Beim folgenden Wettkampf in Neufahrn konnte sie diese Zeit sogar noch verbessern und wurde mit 0:39:97 min gegen eine starke Konkurrenz Fünfte. Auf der Strecke 50 m Rücken erkämpfte sie sich den dritten Platz (0:45:10) Weitere gute Platzierungen erzielten auch die anderen Gräfelfinger Teilnehmer. Der siebenjährige Niclas Busch erschwamm sich in Neufahrn mit 0:51:24 min über 50m Freistil den vierten Platz, Clara Schönermarck (7) und ihre Schwester Lisa (8) erreichten über 50 m Brust den achten und neunten Platz. In München erreichte Johannes Langner (10) über 50m Freistil den fünften und die Staffel des TSV beim kindgerechten Nachwuchsschwimmen der Altersklasse 5-8 Jahre den siebten Platz. Es war für alle Teilnehmer eine wunderbare erste Erfahrung und jeweils ein tolles Event. Weitere Wettkampfteilnahmen sind noch in diesem Jahr geplant. Am 25.10. nahmen die Gräfelfinger Schwimmer am 4.int. Nachwuchsschwimmen in Eichstätt im Altmühltal teil.

### Am Beckenrand erlebt

Den meisten dürfte das Märchen Rumpelstilzchen bekannt sein. Obwohl es schon sehr alt ist, gibt es solche Erlebnisse auch heute noch. Vor Jahren hatte ich eine Vertretungsstunde für eine Trainerkollegin angenommen und mich bemüht, mir während des Trainings alle Namen zu merken. Im Sommer dann passierte es mir im Freibad, dass ein Kind aus genau dieser Stunde mich erkannte und ich das Kind auch – aber der Name war weg und blieb es. Wir standen uns gegenüber und dann kam die berühmte Frage: „Wie heiße ich?“ Eben wie in besagtem Märchen, drei Versuche und drei Chancen, aber eben nur drei. Da half alles nichts. Das Kind hatte gewonnen und genoss sichtlich seinen Triumph.

Sicherheit spielt im und am Wasser eine große Rolle. Deshalb achten wir darauf, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. In einer Stunde mit Grundschulkindern wies ich gezielt auf die Sprünge vom Beckenrand hin: „Bitte denkt an Eure Zähne und haltet Abstand zur Wand, wenn Ihr ins Wasser springt.“ Begleitet wurde das Ganze mit einer Handbewegung bei der Zeige- und Mittelfinger auf die beiden oberen Schneidezähne gelegt wurde. Alle haben das verstanden und sofort gewusst, was gemeint war. Ein Mädchen trat hervor und öffnete den Mund – ohne die beiden besagten Zähne, die es kürzlich auf ganz natürliche Weise verloren hatte.

So gibt es immer wieder komische Situationen, die zur persönlichen Erheiterung beitragen.

*Regine Müller*



endlich im Wasser

### Die Abteilungsvorstände – Schwimmen

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Klaus Kargl	089/88 20 77	schwimmen@tsv-graefelfing.de
Vera Giaque	089/89 83 99 27 (nur Mo. 17.00-19.00 Uhr)	schwimmen@tsv-graefelfing.de

### Trainingszeiten – Schwimmen

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Aquafitness Jugend	Mo 19.15-20.00	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
Kraul-Kurs Erwachsene	Mo 20.00-20.45	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Mo 20.00-20.45	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
<b>Besonderheiten:</b> im Wechsel Giaque/Klapper					
Kinder	Di 15.00-15.45	SH Lochham	Harnisch Yvonne		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Di 16.00-16.45	SH Lochham	Harnisch Yvonne		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Di 17.30-18.15	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Mi 16.30-17.15	SH Lochham	Müller Regine		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Mi 17.15-18.00	SH Lochham	Müller Regine		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Do 16.30-17.15	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Do 17.15-18.00	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
Jugendliche	Fr 14.30-15.15	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Fr 15.30-16.15	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Di 16.45-17.30	SH Lochham	Stahl Ruth		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Di 17.30-18.15	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
Erwachsene	Do 17.15-18.00	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Fr 16.15-17.00	SH Lochham	Giaque Vera		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Di 18.15-19.15	SH Lochham	Klapper Jürgen		schwimmen@tsv-graefelfing.de
	Do 18.00-19.00	SH Lochham	Müller Regine		schwimmen@tsv-graefelfing.de

**Wir wünschen allen Aktiven und Freunden des  
TSV Gräfelfing  
viel Spaß am Sport und Treue zum Verein**



**INFORMATIONSDIENST**



Mitteilungen für Gräfelfing · Lochham · Planegg · Martinsried · Krailling · Pentenried · Frohnloh · Gauting · Stockdorf  
Buchendorf · Unterbrunn · Königswiesen · Neuried  
mit den amtlichen Bekanntmachungen der Gemeindeverwaltungen



### Die Tennis-Highlights 2014

Es ist wieder einmal soweit: Die Freiluft-Tennissaison neigt sich dem Ende entgegen, aber dank unserer eigenen Halle geht es auch im Winter auf 3 Plätzen weiter. Die Halle steht bereits und die Trainer können bei schlechtem Wetter jetzt schon darin trainieren. Für alle anderen Mitglieder beginnen die Abos im Oktober.

Hier nun ein Rückblick auf unsere erfolgreiche Saison: Heuer sind 2 Mannschaften aufgestiegen und eine Mannschaft holte sich den Titel „Oberbayerischer Meister“. Unsere Damen unter der Mannschaftsführung von Susanne Gössel (vielen Dank für das Organisieren, Dein Coaching und Deinen Einsatz, auch außerhalb des Tennisplatzes!) haben den Aufstieg in die Landesliga geschafft, sie spielen jetzt überregional. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind eine tolle Mannschaft und wir wünschen Ihnen für die kommende Saison viel Erfolg.

Ferner hat unsere 1. Damen 40-Mannschaft den Aufstieg in die Bezirksliga geschafft. Allerdings wechselt die komplette Mannschaft in der nächsten Saison in die nächsthöhere Altersklasse, nämlich zu den Damen 50. Auch das verdient Respekt, denn wer wird schon gerne auf einen Schlag 10 Jahre älter!

Unsere Freizeitdamen 50-Mannschaft wurde „Oberbayerischer Meister“. Das Endspiel fand in Greilling bei Bad Tölz statt. Im Luitpoldpark wurde Ihnen dann der Pokal überreicht.

Unseren 1. Herren ist der Aufstieg leider nicht gelungen, da sich unser Trainer Max verletzt hat und er sowohl für die

Mannschaft, als auch für das Training ausfiel. Wir wünschen Dir, Max, weiterhin gute Genesung, damit Du bald wieder voll durchstarten kannst. Und dann klappt's auch mit dem Aufstieg!

Bei den anderen 10 Mannschaften im Erwachsenenbereich fanden ebenfalls viele enge Spiele statt. Es wurde um den Aufstieg oder gegen den Abstieg gekämpft oder sich einfach nur gefreut, wenn die Spielklasse gehalten werden konnte und es dann am Ende immer hieß: „Spiel, Satz, Sieg und Essen“!

Im Jugendbereich haben sich bereits die 9-jährigen dem direkten Vergleich gestellt. In dieser Altersklasse gibt es zusätzlich zum Tennis auch noch motorische Übungen, bei denen die Kinder ihre Geschicklichkeit beweisen müssen. Die Mannschaften gehen weiter über U10, U12, U14 bis hin zu den Junioren/-innen U18, die sich alle, bei teils widrigen Witterungsverhältnissen harte Matches geliefert haben. Besonders hervorzuheben ist hier die 3. Knaben-Mannschaft U14, die alle Spiele für sich entscheiden konnte und somit die Bahn frei gemacht hat für einen Aufstieg in die nächsthöhere Klasse. Ebenfalls großes Lob verdienen die Juniorinnen 1, die den Klassenerhalt in der höchsten Liga trotz enorm starker Konkurrenz geschafft haben. Dies gelang ihnen vor allem durch die erst 14-Jährige Lara Mehsam, die immer ein Garant für einen Sieg war. Sie spielt ein tolles Tennis, das sie inzwischen auch schon auf europäischer Ebene unter Beweis stellt. In diesem Jahr hat sie sich außerdem für die deutsche Jugend-Meisterschaft qualifiziert und konnte mit dem ganzen Kader nach Ludwigshafen fahren. Weiterhin viel Erfolg, Lara!

Als Abschluss der Medenspiele fand wie auch in den Jahren zuvor das Würmtal-Jugendturnier statt, das wieder vom SV Planegg-Krailling ausgerichtet wurde. An dieser Stelle herzlichen Dank für die aufwändige Organisation. Der TC Blau-Weiß konnte einige Erfolge für sich verbuchen:

einen 3. Platz (Amelie Wolf U12), drei 2. Plätze (Sebastian Späth U16, Max Brandner U14, Carl Engel U10) und einen 1. Platz (Lara Menzel U14).

Wie in jedem guten Verein, so fanden auch bei uns Vereinsmeisterschaften statt. Die Mixed-Club-Meisterschaften erfreuten sich sehr großen Anklangs, obwohl das Wetter mal wieder nicht so gut mitspielte, aber schließlich sollen ja auch viele Mitglieder (es waren 30 an der Zahl) mitspielen und das Wetter nur am Rande! Die Siegerpaarung, wie auch die Jahre zuvor, waren unser Trainer Thomas Stempnowski und Lisa Mühlbauer. Durch ihr Mitwirken haben sie zu einem äußerst amüsanten Tag auf unserer Anlage beigetragen. Weiter so!

Auch die Jugend war bei den Jugend-Clubmeisterschaften zahlreich vertreten, wobei der Mädchenanteil etwas geringer war, dafür aber fast alle Jungs aller Altersgruppen es so richtig wissen wollten. Bei den Kleinsten mit Jahrgang 2007 war Lenny Gössel der Sieger, im Jahrgang 2005 Leo Höfer und bei U10 Benedikt Meyer. Luca Zacher hat bei den 12-jährigen den Titel geholt. Die beiden 14-jährigen Paul Rothfuchs und Vincent Brandner lieferten sich bis in den Abend hinein ein packendes Finale, bei dem Paul als Gewinner vom Platz ging. Und bei den Ältesten, den Junioren U18, konnte sich schließlich Nicolas Jung gegen Markus Krahl durchsetzen. Alle Spieler konnten sich den ganzen Tag über mit Hot Dogs stärken und mit Getränken erfrischen, denn das Wetter hat an diesem Herbsttag noch einmal so richtig gut mitgespielt.

Neben all der ganzen „Arbeit“ darf das Gesellschaftsleben natürlich nicht auf der Strecke bleiben. Wir haben zwei Gaudi-Turniere veranstaltet, die sich einer regen Beteiligung erfreut haben. Eines davon gipfelte in unserem Sommerfest, das auch gleichzeitig die Aufstiegsfeier der oben erwähnten Mannschaften war. Das Fest wurde durch den Überraschungsauftritt der Rockband „Rockbits“ zum Saisonhöhepunkt. In dieser Band spielen unser 2. Vorstand Hans Schumacher und unser jahrzehntelanges Mitglied Thomas Brandner zusammen mit noch drei weiteren Musikern. Es wurde bis spät in die Nacht hinein gefeiert und getanzt. Nochmals 1000 Dank an Hans, Tommy & Co für die heißen Rhythmen und den gelungenen Abend!

Jetzt möchten wir noch unserem Trainerteam Max, Thomas und Angela für ihre stets aufopferungsvolle Arbeit



unsere 1. Damen, jetzt Landesliga



unsere erfolgreichen Damen 40 und Freizeitdamen

**Express Schuh- & Schlüsseldienst**  
Inh. Turgut Lüle



Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr  
          14.00 - 18.30 Uhr  
Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

Bahnhofstr. 94a • 82166 Gräfelfing  
Tel./Fax: 089 / 854 15 29



beim Jugendtraining danken und ebenfalls dafür, dass sie den Ausfall von Max so gut kompensieren konnten.

*Carolin Menzel und Barbara Mühlbauer*

**Nachruf:**

Wir mussten uns in dieser Saison von zwei langjährigen Mitgliedern verabschieden:

**Alois Friedrich**, 86 Jahre und Ehrenmitglied des TSV **Hans-Peter Steinberger**, 73 Jahre.

Unsere herzliche Anteilnahme gilt den Familien. Alois Friedrich war früher aktiver Tennisspieler und in letzter Zeit oft Zuschauer bei den Punktspielen, besonders dann, wenn seine Enkelinnen auf dem Platz standen.

Hans-Peter Steinberger war ebenfalls aktives Mitglied in unseren Mannschaften und war auch bei den Ausflügen zu unseren befreundeten Clubs in Hamburg und in St. Valentin (Österreich) dabei.

**Die Abteilungsvorstände – Tennis**

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Dr. Dr. Petra Schmid	089/89 66 90 26	tennis@tsv-graefelfing.de

**Trainingszeiten – Tennis**

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Jugendwintertraining 7-18 Jahre	Mo 16.00-19.00	Tennishalle	Wagner Maximilian	0162/758 44 10	max_wagne@web.de
	Mo 14.00-19.00	Tennishalle	Prüglmeier Angela	0176/54 41 08 59	angelalaura@web.de
	Mo 14.00-19.00	Tennishalle	Stempnowski Thomas	0178/780 07 78	thomasstempnowski@ yahoo.com
Jugendwintertraining 10-16 Jahre	Di 14.00-19.00	Tennishalle	Wagner Maximilian	0162/758 44 10	max_wagne@web.de
Jugendwintertraining 7-15 Jahre	Di 15.00-19.00	Tennishalle	Prüglmeier Angela	0176/54 41 08 59	angelalaura@web.de
Jugendwintertraining 8-18 Jahre	Di 15.00-19.00	Tennishalle	Stempnowski Thomas	0178/780 07 78	thomasstempnowski@ yahoo.com
	Mi 15.00-19.00	Tennishalle	Wagner Maximilian	0162/758 44 10	max_wagne@web.de
Jugendwintertraining 8-15 Jahre	Mi 15.00-17.00	Tennishalle	Prüglmeier Angela	0176/54 41 08 59	angelalaura@web.de
Jugendwintertraining 8-17 Jahre	Mi 15.00-19.00	Tennishalle	Stempnowski Thomas	0178/780 07 78	thomasstempnowski@ yahoo.com
	Do 14.30-18.00	Tennishalle	Wagner Maximilian	0162/758 44 10	max_wagne@web.de
Jugendwintertraining 8-16 Jahre	Do 15.00-18.00	Tennishalle	Prüglmeier Angela	0176/54 41 08 59	angelalaura@web.de
Jugendwintertraining 8-14 Jahre	Do 15.00-20.00	Tennishalle	Stempnowski Thomas	0178/780 07 78	thomasstempnowski@ yahoo.com
Jugendwintertraining 9-16 Jahre	Fr 14.00-18.00	Tennishalle	Stempnowski Thomas	0178/780 07 78	thomasstempnowski@ yahoo.com
	Fr 15.00-18.00	Tennishalle	Prüglmeier Angela	0176/54 41 08 59	angelalaura@web.de



**Kompetenz und Erfahrung seit mehr als 25 Jahren**  
**Inhabergeführtes Unternehmen**  
**Engagierte Mitarbeiter, geringe Fluktuation**  
**persönlicher Service**

**Wir betreuen**

- Industrie- & Gewerbeobjekte
- Anwalts- & Steuerberatungskanzleien
- Arztpraxen und Kliniken
- Büros
- Einzel- & Großhandelsflächen
- Sport- & Fitnesscenter
- Fensterreinigung für Privathaushalte

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot, rufen Sie uns an.



Foto: interior modern house, alexandre zweiger



### Square Dancer auf Reisen

Wechsel im Vorstand der Abteilung Square Dance. Ich bin die Neue im Vorstand der Abteilung Square Dance! Mein Name ist Birgit Kaiser. Mein Heimatclub ist in meinem Wohnort in Oberau bei Garmisch-Partenkirchen, dort wurden im November 2000 die Zugspitz-Promenaders gegründet.



Schriftführerin Birgit Kaiser

Zur ersten Mainstream Class (Einsteigerkurs), die angeboten wurde, meldete ich mich an. Die Resonanz in unserer Gegend war sehr groß – wir waren 32 Students denen 11 Angels (Graduierte Tänzer) hilfreich zur Seite standen. Meine Mainstream Graduation fand im Januar 2002 statt, meine Plus Graduation war 2004. Die Unterschiede der einzelnen Level, Mainstream - Plus - A 1 und A2, haben wir ja schon in früheren Ausgaben des TSV-Reports beschrieben.

Nachdem sich mein Mann Karli der Begeisterung und der Freude, die ich bei meinem neuen Hobby empfand, nicht entziehen konnte, entschloss er sich doch mal einen Schnupperabend zu besuchen und das Squaredancefiere packte auch ihn.

Im Juni 2005 konnten wir gemeinsam das erste Special (Veranstaltung, zu der alle Square Dancer eingeladen sind) auf Deutschlands höchstem Berg, der Zugspitze erleben.

Von da an besuchten wir zuerst die nahegelegenen Mainstream Clubs, aber um weitere Einträge in unserem Friendshipbook zu sammeln, mussten die Entfernungen immer größer werden. Fast an jedem Wochenende war ein anderes Special geplant und es war prima, dass wir zusammen unser Hobby erleben konnten.



Tanz am Schloss Weissenstein

Zu den Highlights in unserem Squaredanceleben zählen sicherlich das Special in Paris, wo wir ganz in der Nähe des Eiffelturms tanzten, - die Ferres Weel Party in Wien, - die Hearty Party in Hannover mit ihrem tollen Calleraufgebot, - das Pader Rodeo in Paderborn, - ein Tanz im Saloon von Pullman City und die Burgen- und Schössertour rund um Bamberg, hier tanzten wir in Schlossthöfen und -gärten oder auch in einem Turm, der Blick von der Giechburg, in der wir übernachteten ist gerade bei Nacht überwältigend. Wir tanzten schon als Teufel und Spinnenlady beim Halloween Dance in Ulm, oder in Hawaiihemd und -röckchen am Karnevalsdienstag in einem Club in Köln.

Seit 9 Jahren tanzen wir beim Sommerfest im Alten- und Pflegeheim Steigenberger Hof in Penzberg, in dem ich beruflich tätig bin. Die Bewohner und Angehörigen sind immer wieder begeistert von unserer kurzen Darbietung in Petticoat und Westernhemd.

Um am Windmill Dance in Dänemark teilnehmen zu können, schlossen wir uns den Shilleilis an, einem Club aus Erlangen. 16 Tänzer und Tänzerinnen fuhren mit 2 VW-Bussen gen Norden, unser Quartier war in Flensburg. Wir besuchten nicht nur verschiedene Clubs, sondern konnten durch Beziehungen auch die Marineschule Mürwik besichtigen und natürlich ließen wir uns bei einer Strandwanderung den kalten Nordwind um die Nase wehen.

Nie vergessen werden wir die iPAC 2013 (international Plus, Advanced and Challenge Convention) nördlich von

Hamburg, die wir mit einem Theaterbesuch im „TUI Operettenhaus“ auf der Reeperbahn verbanden – übrigens das Musical Rocky war großartig! Oder Ostern in Plön, wo wir einen tanzfreien Vormittag nutzten, um die Insel Fehmarn zu erkunden.

Wir besuchten schon riesengroße Tanzveranstaltungen mit über 1700 Tänzern und Tänzerinnen, oder eher familiäre Specials im kleineren Kreis, die immer liebevoll ausgerichtet sind. Man trifft häufig die gleichen Tänzer, die wie wir viel unterwegs sind und mit denen wir schon viele angenehme Stunden verbracht haben. Als kleines Mitbringsel suchen wir uns oft eine Tasse der besuchten Stadt aus, sodass die schönen Erinnerungen täglich präsent sind.

Es macht uns heute noch sehr viel Spaß unsere Urlaubsplanungen auf die verschiedensten interessanten Tanzveranstaltungsangebote in nah und fern abzustimmen und weitere Clubs zu besuchen.

Auch Karli hatte mittlerweile das Plus Level erreicht und der Ehrgeiz packte uns. Die angebotene A1 class bei den Colors of the wind im Sommer 2007 kam uns gerade recht, um weitere Figuren erlernen zu können.



Im Juli 2007 wurden wir Mitglied bei colors of the wind, im Dezember 2007 war die A1 class beendet und am 08.08.08 hatten wir unsere A2 Graduation.

Mittlerweile haben wir über 208 Clubs in Deutschland, Österreich, Tschechien, Belgien, Niederlande und Frankreich besucht und dürfen damit das Blau/Silberne Bagde tragen, dass uns im März 2012 von der EAASDC (Dachverband) überreicht wurde.

Zu Thema Clubbesuche fällt mir eine wirklich nette Begebenheit in Prag ein. Nachdem uns das Navi nicht mehr weiterführte, der Tanzplatz aber überhaupt nicht in Sicht war, standen wir verzweifelt auf dem Parkplatz einer Nebenstraße. Mutig traten wir dem einzigen Passanten weit und breit entgegen und fragten mit Händen und Füßen nach dem Weg. Sehr freundlich, aber überhaupt nicht verstehend, was wir eigentlich wollen, führte uns der junge Mann in ein nahegelegenes Behördengebäude, um sich Hilfe zu holen. Dort wurde gedolmetscht, was die geringen Sprachkenntnisse aller verfügbarer Nationalitäten hergaben, keine 15 Minuten später wurden wir zu einem Schulgebäude begleitet und an den Hausmeister übergeben. So hatten wir - Hilfsbereitschaft sei Dank - nach der wei-



  
**LUGMAIER**  
LUST AUF SCHÖNE SCHUHE

82152 Planegg · Pasinger Straße 24  
Tel.: 089/859 57 62 · [www.LUGMAIER.com](http://www.LUGMAIER.com)

- Schuhe in großer Auswahl von Größe 18 bis 47
- Auswahl- und Bestellservice
- Orthopädie Schuh & Technik Martin Lugmaier im Haus
- Eigener Reparaturservice
- Kundenparkplätze direkt vor dem Geschäft



Graduation

Nach dem wirklich interessanten Bericht unserer neuen Schriftführerin, Birgit Kaiser, bleibt mir noch ein paar Informationen über unsere Aktivitäten seit dem letzten TSV-Report zu geben. Wir haben an fast jedem Freitagabend zwischen 19 und 22 Uhr getanzt auch in den Ferien.

Über das Jahr gesehen, konnten wir wieder viele Gäste aus Nah und Fern begrüßen, die Spaß an Square Dance haben.

Dabei wird bei uns immer abwechselnd Plus (insgesamt ca. 100 Figuren) und A (zusätzlich 90 Figuren) getanzt. Wobei A aus A1 und A2 besteht. Die A Tänzer können somit an jedem Tanzabend teilnehmen, während die Plus Tänzer nur alle zwei Wochen tanzen können. Um das Erlernte zu vertiefen, bietet unser Caller, Mickey Braithwaite, zusätzlich noch Workshops an.

ten Fahrt doch noch den versteckten Tanzplatz erreicht und erlebten einen anspruchsvollen Clubabend.

Nach wie vor vertiefen wir unsere Kenntnisse bei den angebotenen Specials und sehr intensiven Wochenendveranstaltungen in ganz Deutschland und besuchen natürlich regelmäßig die A2 Clubabende bei den colors oft he wind. Im vergangenen Jahr stellten wir uns nach 5 Jahren A2 einer neuen Herausforderung dem C1 -weitere 100 Figuren und neue Konzepte, das bedeutete wieder mal mehr üben, üben...

**Birgit Kaiser**

Da wir unseren Plus Tänzern und externen Plustänzern natürlich die Chance geben wollen, auch bei A mit zu tanzen, fangen wir im September einen neuen A1 Kurs an. Dabei wollen schon einige Tänzer mitmachen, die erst dieses Jahr im April die Plusklasse abgeschlossen haben. Neben dem Plus- und A-Programm bieten wir weiterhin C1 (nächsthöherer Level) an. Dies findet einmal im Monat jeweils an einem Samstag 5 Stunden statt. Dabei tanzen abwechselnd die graduierten Tänzer und die Students. Dieses sehr anspruchsvolle Programm fordert die Tänzer und auch den Caller (sehr). Wir sind aber alle der Meinung, dass das sehr gut ist, um nicht nur den Körper sondern auch das Gedächtnis fit zu halten.



Mitglieder im Jahr 2014



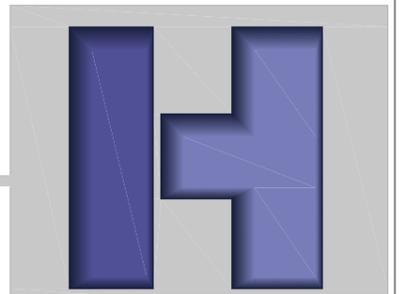
Tanzvorführung im Landratsamt

Verkehrswege	Bauüberwachung	Erschließung
	SiGeKo	Plätze
Planung	Projektsteuerung	Vermessung

### Ingenieurbüro Haas GbR

Jahnplatz 1-3  
Tel.: 089-1247992-50  
Fax: 089-1247992-79

82166 Gräfelfing  
buero@ibhaas.net  
www.ibhaas.net





Im April fand unsere Mitgliederversammlung statt. Da unser damaliger Schatzmeister sein Amt überraschend niedergelegt hatte, übernahm unser Schriftführer, Roderich Sauerlandt, kurzfristig sein Amt. Roderich wurde dann bei der Mitgliederversammlung als Schatzmeister bestätigt und Birgit Kaiser übernahm dankenswerterweise das Amt der Schriftführerin. An diesem Abend wurde dann wieder unser Gruppenfoto gemacht.

Am 6. November letzten Jahres fand im Landratsamt eine Vernissage zu 1250 Jahre Gräfelfing statt. Die Gemeinde, im Auftrag von Christoph Göbel, ließ bei uns nachfragen, ob die Abteilung Square Dance dabei eine Vorführung ma-

chen könnte. Gerne waren wir dazu bereit und kamen mit 10 Tänzern. Acht Tänzer werden für einen Square gebraucht und ein Zusatzpaar sollte dabei sein. Leider hatte unser Caller Mickey an dem Abend keine Zeit, aber wir konnten einen guten Ersatzcaller finden. Nach dem Applaus zu schließen, kam unsere Vorführung gut an.

Wie jedes Jahr lade ich alle dazu ein, uns einmal beim Tanzen zuzuschauen und vielleicht auch einen Kurs mitzumachen.

*Evi Verhülsdonk*

### Die Abteilungsvorstände – Square Dance

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Evi Verhülsdonk	089/86 340 71	eva.verhuelsdonk@freenet.de

### Trainingszeiten – Square Dance

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
1986-1930 gemischt	Fr 19.00-22.00	TSV Halle u. Tanzraum	Verhülsdonk Evi	089/863 40 71	eva.verhuelsdonk@freenet.de
	Sa 13.00-19.00	TSV Tanzraum	Kaiser Birgit	08824/71 23	kaiser-bk@online.de

Besonderheiten: Sa 13.00-19.00 findet nur einmal im Monat statt

## MENZEL & KOLLEGEN Rechtsanwälte

82166 Gräfelfing Steinkirchner Str. 30  
Tel: 89 87 88 - 0  
www.advocates-menzel.de

**Arbeitsrecht**  
**Erbrecht**  
**Familienrecht**  
**Inkasso**  
**Mietrecht + WEG**  
**Verkehrsrecht**

*Ihr Recht  
in kompetenter Hand  
seit über 25 Jahren!!*

WIR bringen Strom,  
wohin SIE wollen!

**saller**  
ELEKTROTECHNIK · MEISTERBETRIEB

- effizient
- kompetent
- sauber

Pasinger Straße 18 ■ 82166 Gräfelfing  
Tel. 0 89 / 8 98 99 54 - 0 ■ www.saller.eu





### Christopher Triep wird Mannschaftsführer der 1.Mannschaft

Die Tischtennisabteilung hatte zu Beginn mancher Spielzeiten schon erfreulichere Nachrichten zu vermelden als dies heuer der Fall ist:

Zum einen musste Abteilungsleiter Thomas Hösl unsere leistungsstarke Damenmannschaft (Bayernliga Süd) vom Spielbetrieb abmelden.

Katharina Schott hat es beruflich nach Frankfurt verschlagen, während Daniela Schmitt dem Ruf ihres Herzens ins Frankenland gefolgt ist. Da keine adäquaten Spielerinnen auf dem Markt gefunden wurden und dazu noch die bislang immer einsatzbereite Jokerin Christa Schmitt ihre Karriere beendete, findet im nächsten Jahr leider kein Damentischtennis in Gräfelfing statt.

Außerdem verlieren wir unseren Spitzenspieler Martin Schauer, der zum TTC Fortuna Passau wechselt und dort in der 2. Mannschaft (Oberliga) im vorderen Paarkreuz spielen wird.



Dominik Fasching

Im Jahre 1991 kam Martin als 16-jähriger vom TSV Milbertshofen zu uns. Er hat 23 erfolgreiche Jahre lang die Geschicke der Tischtennisabteilung als Spieler, Mannschaftsführer und Manger der 1. Mannschaft mitbestimmt. In dieser Zeit führte er die 1. Mannschaft von der Bayernliga in die 1. Bundesliga, in der sie mit vielen nationalen und internationalen Stars sogar zweimal vertreten war.

Höhepunkt seiner sportlichen Laufbahn war die Saison 2004/ 2005 in Deutschlands Eliteliga, wo er namhafte Weltklassenspieler sensationell besiegte und er somit wesentlichen Anteil hatte, dass Gräfelfing in Tischtennisdeutschland ein Begriff wurde.

Wir wünschen Martin alles Gute in Passau und gehen davon aus, dass er so schnell wie möglich wieder nach Gräfelfing zurückkommt.

### Vorschau Saison 2014/2015

#### 1. Herrenmannschaft:

Nachfolger von Martin Schauer ist Christopher Triep, der in Personalunion als Spieler, Mannschaftsführer und Manager agieren wird und so den Vorstand dankenswerterweise sehr entlastet.

Christopher ist überzeugt, dass sein Team sich in der Bayernliga halten kann. Spitzenspieler (Nummer 1) ist weiterhin Daniel Demleitner, der in der abgelaufenen Spielzeit drittbester Spieler der Liga war.

Durch den Weggang von Schauer rückt Werner Schaffer ins vordere Paarkreuz (Nummer 2).

Vadym Vekselmann schließt die Lücke, die Martin hinterlässt und bildet zusammen mit Andrzej Fasching- Dzido das mittlere Paarkreuz.

Sehr stark aufgestellt ist die Mannschaft mit Kapitän Christopher Triep und dem erst 17-jährigen Dominik Fasching an Position 5 und 6.



Daniel Demleitner

Die Zusammenstellung der Doppel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Übrigens: für die Heimspiele (aller Mannschaften) sind wir übereingekommen noch nicht mit Plastikbällen zu spielen, die aber in der Spielzeit 2015/2016 verpflichtend werden.

#### 2. Herrenmannschaft:

Unsere Zweite wird wie in der letzten Saison (5. Platz) in der Oberbayernliga im oberen Tabellendrittel erwartet.

Die Mannschaftsaufstellung:

Jürgen Triep, Jonas Binnering, Jörg Löbermann, Jürgen Möller (Mannschaftsführer), Ewald Aschenbrenner, Tommi Fischer, Dirk Spath, Dr. Peter Kapitza.

Neu in der Mannschaft begrüßen wir Ewald Aschenbrenner, einen echten Oberpfälzer (48 Jahre).



Christopher Triep

Seine letzten Vereine waren der TTC Perlach, der TSV Poing und der FC Bayern.

Auch Jonas Binnering spielt erst seit der Rückrunde 2013/2014 bei uns und hatte bereits Einsätze in der 1. Mannschaft. Sein Heimatverein ist der TTC Beuren an der Aach, im Landkreis Konstanz.

Beiden wünschen wir viel Spaß und sportlichen Erfolg in Gräfelfing.

#### 3. und 4. Herrenmannschaft:

Für beide Mannschaften (1. bzw. 3. Kreisliga Starnberg) wird der Klassenerhalt das Saisonziel sein. Auch die 3. Mannschaft heißt einen neuen Spieler, der an Nummer 1

eingesetzt wird, herzlich willkommen:

Karsten Ponitz (24 Jahre) spielte bisher im Sportverein Kirchweyhe.

Er verfügt seit 2008 über einen Trainerschein (C-Lizenz). Beruflich hat es ihn vom hohen Norden (Bremen) nach München verschlagen, wo er im Vertrieb einer Tochterfirma arbeitet.

Dank der spielstarken und sympathischen Neuzugänge haben wir schließlich auch erfreuliche Nachrichten.

#### Jugendmannschaft:

Unser erfolgreicher Jugendtrainer Thomas Weissensee geht heuer nur mit einer Mannschaft in der 1. Kreisliga Starnberg ins Rennen. Dort werden folgende Jungen um den Klassenerhalt kämpfen:

Marius Ranftl, Paul Aubry, Leon Reichert, Kilian Gerberding, Raphael Böhmler, Julian Wehrig.

#### Alles Gute und viel Erfolg!!

Gesellschaftliche Highlights im letzten halben Jahr waren die Ausstandsfeier unserer „Abtrünnigen“ Katharina, Daniela und Martin im Scorpion bei Hansi und Co. und unser Sommerfest im Pschorrhof.

Perfekt organisiert wie jedes Jahr ist der Wies'n-Termin am 22. September in der Bräurosl von Vergnügungswart Tommi Fischer.

Manni Kindsmüller

### Die Abteilungsvorstände – Tischtennis

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Thomas Hösl		post@thomashoesl.de

### Trainingszeiten – Tischtennis

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:	
Jugend gemischt	Di 17.15	TSV Halle	Weissensee Thomas	0160/828 18 26	thomas.karin@gmx.net	
	Do 17.15	TSV Halle	Weissensee Thomas	0160/828 18 26	thomas.karin@gmx.net	
Erwachsene	Di 19.00	TSV Halle	Hösl Thomas	0160/794 09 58	post@thomashoesl.de	
	Do 19.00	TSV Halle	Hösl Thomas	0160/794 09 58	post@thomashoesl.de	
	Sa ab 10.00	TSV Halle	Hösl Thomas	0160/794 09 58	post@thomashoesl.de	
	<b>Besonderheiten:</b> Sa ab 10.00 nach Absprache - Spiele - Training					
	So ab 10.00	TSV Halle	Hösl Thomas	0160/794 09 58	post@thomashoesl.de	
<b>Besonderheiten:</b> So ab 10.00 nach Absprache - Spiele - Training						
	Fr 19.45	TSV Halle	Hösl Thomas	0160/794 09 58	post@thomashoesl.de	
<b>Besonderheiten:</b> Fr 19.45 nach Absprache - Spiele - Training						

### Ein Netz, ein Ball - Was braucht es mehr?

Unsere schöne Mannschaftssportart vereint einige Aspekte, wie Spannung, Bewegung & Koordination, Teamgeist u.v.m.. Wir können das ganze Jahr über spielen / trainieren, neuerdings auch auf der Beachanlage am KHG. Dabei kann jeder seine individuellen Stärken einbringen. Und für uns „Oldies“ wichtig - das Verletzungsrisiko ist gering, da kaum direkter Kontakt zum Gegner entsteht. Wohl deshalb bleibt unsere Spielerbasis stabil und die Mitgliederzahlen steigen.

#### Jugend

Ein Rückblick auf die letzte Saison ist sehr erfreulich. Es konnten drei männliche Jugendmannschaften für die Punktrunde in der Halle gemeldet werden, die mit großem Erfolg und viel Spaß spielten und sich teilweise für Meisterschaften qualifizierten. Die C-Jugendmannschaft durfte über die Qualifikation im Rahmen der Kreismeisterschaft an den Oberbayerischen Meisterschaften in Mühldorf teilnehmen und konnte einen guten Platz belegen. Gut gefallen an dem gemeinsamen Meisterschaftswochenende in Mühldorf hat uns besonders die Übernachtung in der Jugendherberge und die gemeinsamen Aktivitäten. Neben den Jungenmannschaften konnten auch Mädchengruppen verschiedenen Alters betreut werden. Für die Zukunft ist auch wieder die Teilnahme an der Jugendpunktspielrunde geplant. Daneben besteht auch die Möglichkeit, die älteren Spieler und Spielerinnen in die Freizeitligamannschaft zu integrieren.

Zusammen mit einem erfahrenen Trainer übernehmen ältere Spieler das Training der Jüngsten. Die jungen Trainer werden sich voraussichtlich Anfang des nächsten Jahres der Aufgabe „Trainerschein“ widmen, damit das Trainingsniveau hoch gehalten werden kann.

Ab Mai konnte neben dem Hallentraining auch Beachtraining angeboten werden. Besonders glücklich sind wir über den zur Verfügung stehenden Beachplatz am KHG. Dieser Platz wurde sehr intensiv genutzt, insbesondere auch an Wochenenden, so dass sich ein Teil der jugendlichen Spieler in der wunderbaren Sommersportart Beachvolleyball erheblich verbessern konnte. Beachvolleyball unterscheidet sich nämlich in Taktik und Technik gravierend von dem Hallenvolleyball. Der Trainingseifer spiegelte sich dann in Erfolgen bei allgemeinen Beachturnieren und Jugendbeachmeisterschaften im Juli wider. Auch in den Ferien (Pfingst- und Sommerferien) konnte daher Training für die Daheimgebliebenen angeboten werden.

#### Herren

Nachdem in der vorherigen Saison der Aufstieg in die Bezirksliga perfekt gemacht wurde, war die spannende Frage, „Was geht in dieser Liga?“. Trainer und Mannschaft waren überzeugt, gut vorbereitet zu sein. War es tatsächlich so?

Nun, die Mannschaft hat eine tolle Saison gespielt. Der 3. Platz für einen Aufsteiger geht völlig in Ordnung, dabei



2 Mannschaften, eine tolle Truppe“

Schölller GmbH



UHREN • SCHMUCK • AUGEN • OPTIK  
• EIGENE WERKSTÄTTE •

Bahnhofstraße 88 · 82166 Gräfelfing · Tel.: 089/85 22 71

### Die Partyband für Ihr Event !

Die ROCKBITS verfügen derzeit über ein Programm von ca. 4 Stunden. Durch die sympathisch-fröhliche und professionelle Präsentation ist sie Garant für eine gelungene Veranstaltung. Egal ob Rock'n Roll oder Rockabilly-Party, ob Geburtstags- oder Betriebsfeier, ob Tanzveranstaltung oder Rockkonzert, mit den ROCKBITS ist Spaß und gute Unterhaltung garantiert!

#### Kontakt:

Wenn Sie die Münchner Partyband ROCKBITS buchen wollen, so finden Sie alle Kontaktinformationen auf unserer Website: [www.rockbits-music.de](http://www.rockbits-music.de) oder auf [facebook.com/TheRockbits](https://www.facebook.com/TheRockbits)

Foto rechts: Uli Hallinger, Tommy Brandner, Werner Becker Hans Schumacher und Richard Schwarz (v.l.n.r)





mussten unsere Recken nur den 2. Mannschaften der Volleyball-Hochburgen von Esting und Freising den Vortritt lassen.

Kann die Mannschaft an diese Leistung anknüpfen? Bei einem nahezu unveränderten Kader sehen wir der kommenden Saison mit Spannung entgegen.

### Erwachsenen-Freizeit

Das Training der Erwachsenen-Freizeit am Mittwoch ist gut besucht, so dass immer ein Spiel 6 gegen 6 möglich ist. Selbst in den Ferien besteht der Wunsch nach zwei Stunden Volleyball und wir sind ganz unglücklich, wenn die Halle wegen Reparaturarbeiten oder aus anderen Gründen gesperrt ist. Neben den Freunden des Hallenvolleyballs hat sich in diesem Jahr ein Pool von Erwachsenen gebildet, die verstärkt Beachvolleyball betreiben. Idealerweise steht uns der Beachplatz am Kurt-Huber-Gymnasium nicht nur von Montag bis Freitag, sondern auch an den Wochenenden und in den Ferien zur Verfügung, so dass auch für die Freizeitspieler ein regelmäßiges Beachtraining angeboten werden kann. Im Frühjahr, zu Beginn der Beachsaison, waren zwei Trainer ein Wochenende zu einer Beachvolleyball-Fortbildung, um sich Anregungen für das Training zu verschaffen. Für die Zukunft ist auch die Teilnahme an Beachturnieren geplant, insbesondere an Mixedturnieren. Ein Highlight der Monate Juli und August sind die Rasenturniere, besonders das ZAB-Turnier, bei dem wir schon seit Jahrzehnten teilnehmen. ZAB steht für den gemeinnützigen Verein „Zusammen Aktiv Bleiben“. Ca. 60 Mannschaften spielen auf 16 Feldern am Hochufer der Isar ein Freiluftturnier. Das Turnier wurde bereits zum 32. Mal ausgetragen und wir konnten diesmal sogar mit zwei Mannschaften auflaufen und unsere Vorjahresplatzierung um einige Plätze auf den genialen 4. Platz verbessern. Einige Wochen später nahmen wir noch an einem weiteren Freiluftturnier teil, dem „Weiherturnier“ in Unterbrunn. In angenehmer, ländlicher Atmosphäre mit hervorragender Verköstigung am Mittags- und Kuchenbuffet baggerten wir um die Wette. Ein weiteres wichtiges Ereignis im Jahr ist das traditionelle Hüttenwochenende der Freizeitgruppe. Früher verbrachten wir das Bergwanderwochenende auf der TSV-Hütte. Dieses Jahr verbrachten wir zwei schöne Tage auf einer Hütte im Bsclabertal, einem Seitental des Lechtales.

### Die Abteilungsvorstände – Vollyball

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Steffen Näther	0178/358 21 11	volley_tsvgraefelfing@gmx.de

### Freizeitliga

Das Training der Freizeitliga-Mannschaft am Freitag dient der Vorbereitung auf die Punktspiele. Interessierte um den Spielerkader quantitativ und qualitativ zu verbessern, sind herzlich willkommen! In dieser Saison werden zwei fast erwachsene Jugendliche in die Mannschaft integriert, zum einen als Vorbereitung auf das Spielniveau in der Herrenmannschaft. Zum anderen um Ausfälle verletzter Spieler auszugleichen. Die letzte Saison war aus spielerischer Sicht zum Teil ausgezeichnet, es wurden viele sehenswerte Spiele ausgefochten. Trotzdem gaben wir in entscheidenden Spielen wichtige Sätze ab, was zum Abstieg in die untere Liga führte. Das System der Breitensportliga München ist auf eine hohe Fluktuation ausgelegt, das heißt beispielsweise von nur 8 Mannschaften in einer Staffel steigen 3 ab und 2 auf. Ein erneuter Aufstieg wird angestrebt, solange ein entsprechender Spielerkader vorhanden ist. Für die kommende Saison wünschen wir uns viele spannende Spiele und wollen natürlich die notwendigen Punkte einfahren.

Vielen Dank an dieser Stelle an unseren bisherigen Mannschaftscoach Michaela, die es mit uns nicht immer leicht hatte.

### Ein Wort vom Abteilungsleiter

Ich möchte mich an dieser Stelle bei den Trainern Walter und Sascha, aber auch bei unseren „Nachwuchs“-Trainern Rici und Simon bedanken. Ihr engagiert Euch nahezu lautlos, aber der Trainings- und Spielbetrieb läuft reibungslos.

### Steffen Näther

Abteilungsleiter Volleyball

### Trainingszeiten – Vollyball [www.vollyball.tsv-graefelfing.de]

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
02 - 03 gemischt	Mo 17.00-18.30	KHG MZH	Kostelac Senff Sascha Richard		volleysasch@web.de volleysasch@web.de
00 - 01 gemischt	Mo 17.00-18.30	KHG MZH	Kostelac Senff Sascha Richard		volleysasch@web.de volleysasch@web.de
	Fr 18.00-20.00	KHG MZH	Kostelac Senff Sascha Richard		volleysasch@web.de volleysasch@web.de
98 - 99 Jungen	Di 17.00-18.30	VS Gräfelfing	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de
	Do 18.30-20.00	VS Gräfelfing	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de
96 - 97 Jungen	Di 17.00-18.30	VS Gräfelfing	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de
	Do 18.30-20.00	VS Gräfelfing	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de
95 u. älter - Herren	Mo 20.00-22.00	KHG MZH	Kostelac Senff		volleysasch@web.de
	Mi 20.15-22.15	KHG	Kostelac Senff		volleysasch@web.de
	Fr 20.15-22.15	KHG	Kostelac Senff		volleysasch@web.de
95 u. älter - Freizeit	Mi 20.00-22.15	KHG MZH	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de
	Fr 20.00-22.15	KHG	Senff Walter		fam.senff@hotmail.de

# Lüftenegger

## Werkstatt

Planegger Str. 2 · 82166 Gräfelfing  
Telefon 089-85 13 43

## Walter Lüftenegger GmbH

Andresenstr. 11 · 82008 Unterhaching  
Telefon 089-6 11 56 09

## Spenglerei

Installation  
Gas  
Wasser  
Bedachungen  
Wärmedämmungen



### Turnen eine der ältesten Abteilungen des TSV Gräfelfing e.V.



Kinderturnen am Freitag

Die Turnabteilung ist eine der ältesten Abteilungen des TSV Gräfelfing. Sie wurde um 1928 gegründet.

Abteilungsvorstand ist Brigitte Steinbichler. Unsere Angebote umfassen Altersklassen ab 1,5 Jahren bis ins höhere Seniorenalter.

In den letzten Jahren wurde das Eltern-Kind-Turnen sehr beliebt, die kleinen Kinder werden in diesen Stunden spielerisch ans Turnen und an die Geräte gewöhnt. Die Eltern oder Großeltern sind immer dabei.

Anne Otto leitet am Montag das Mutter-Vater-Kind-Turnen. Die Übungsleiterin am Mittwoch für das Eltern-Kind-Turnen ist Diana Baumann.

Das Kinderturnen beginnt ab 3 Jahren, und die größten Kinder sind 14 bis 15 Jahre alt. Die Übungsleiterinnen sind Marga Pangerl (Mittwoch) und Lisa Düspohl (Freitag). Es sind jeweils 4 Stunden, die nach Alter gestaffelt sind. Ob ein kleines Kind schon alleine (ohne Anwesenheit der

Eltern) turnen kann oder ob ein Kind in einer anderen Gruppe besser aufgehoben ist, entscheiden letztlich die Übungsleiterinnen.

Für Kinder ist es wichtig, mit Spaß an den Geräten zu turnen und vielseitige Bewegungsformen zu erlernen, so können Ängste und Hemmungen überwunden werden.

Auch Ballspiele gehören zum regelmäßigen Training, hier werden nicht nur Schnelligkeit und Geschicklichkeit gefördert, sondern auch das soziale Verhalten.

Für die Erwachsenen gibt es gleich am Montagabend eine schweißtreibende Stunde bei Carola Signer, danach geht es weiter mit Ausdauer und Kraft.

Auch am Mittwochabend werden die Schweißdrüsen in Carolas Stunde angeregt. Hier werden Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit trainiert.

Den Teilnehmer/innen am Freitag werden ebenfalls kräftigende Übungen abverlangt. Sie machen es mit Freude bei Vera Giauque.

Vera bietet seit neuestem 4 Stunden Pilatestraining an, worüber sie selbst hier berichtet.

Das Pilatestraining findet am Montag- und Mittwochvormittag statt.

In meinen Stunden am Dienstag beim Rückentraining und am Mittwoch beim Wellnesstraining werden die Übungen ruhig, aber intensiv ausgeführt. Die Atmung spielt eine große Rolle während der Bewegungsfolgen.

Ob wir uns an und mit den Geräten bewegen, ob wir ein temporeiches Training, ein Krafttraining oder eine bewusste Körperwahrnehmung in unseren Stunden üben, ob wir mit Kindern oder Erwachsenen arbeiten, unser Ziel ist es, dem Bewegungsmangel entgegen zu wirken durch sportliche Bewegungsschulung. Wir fördern damit eine Gesunderhaltung des Muskel-Skelettsystems und des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Viel Spaß beim Trainieren.

**Renate Chur**



Ganzheitliches Rückentraining

LÖWEN



APOTHEKE

APOTHEKER  
ALBRECHT GIERL

## ALLES GUTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

- ARZNEIMITTELBERATUNG
- IMPFBERATUNG BEI FERNREISE
- INTERNATIONALE MEDIZIN
- DIABETESBERATUNG
- HOMÖOPATHIE
- LIEFERSERVICE
- VERLEIHSREVICE
- HERSTELLUNG VON ARZNEIMITTELN UND MISCHEN VON ARZNEITEES
- SAUERSTOFFDEPOT

WÜRMSTRASSE 37  
82166 GRÄFELFING  
TELEFON (089) 85 15 39  
FAX (089) 8 54 44 16  
E-MAIL:  
LOEWE.GIERL@T-ONLINE.DE

WIR SIND AUSGEZEICHNET  
MIT DEM



ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG-FREITAG:  
8.30- 18.30 UHR

SAMSTAG:  
8.30-13.00 UHR

NOTDIENST-ANSAGE  
TEL.: 11880  
KRANKENWAGEN 19222  
ÄRZTLICHER NOTDIENST  
01805 191212

SERVICE-TELEFON:  
**089/85 15 39**

## PILATES, nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph H. Pilates)

Pilates ist ein ganzheitliches Training. Ein höchst effektives Übungssystem, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und einer hohen Konzentration in der Übungsausführung steht. Die Übungen sind langsam und sehr präzise auszuführen. Der Bewegungsablauf ist fließend und geschmeidig.

Pilates spricht alle Muskeln im Körper an, kräftigt und dehnt sie gilt aber in erster Linie als Rumpftaining, da das Training das Powerhouse -das Körperzentrum anspricht.

Beim Training beziehen Sie den ganzen Körper mit ein - von Kopf bis Fuß. Im Gegensatz zum Krafttraining werden die Muskelgruppen aber nicht isoliert voneinander angesprochen.

Die Übungen benötigen Ihre ganze Kraft und Konzentration. Die kontrolliert ausgeführten Übungen können Sie durch Ihre individuelle Intensität und Schnelligkeit beeinflussen.

Ihr Äußeres profitiert sehr vom regelmäßigen Training. Die Übungen sorgen für eine stabile Körpermitte, einen aufrechten bewussten Gang und seelisch stellt sich ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Stärke ein. Dieses Gefühl trägt sich auch aus der Trainingsstunde in den Alltag hinaus. Sie profitieren dauerhaft von Ihrer Pilatesstunde.

Wie Sie den Trainingszeiten entnehmen können, trainieren wir 4 Stunden wöchentlich. Sie können in das laufende Training jederzeit einsteigen. Es erfolgt immer eine individuelle Kontrolle der Übungsausführung.



Pilates

### Zusammenfassend erreiche ich:

- >> Kräftiges, stabiles Körperzentrum
- >> Straffe schlanke Muskulatur
- >> Veränderte anmutige Bewegungsweise
- >> Verbessertes Körperbewusstsein
- >> Mehr Ausgeglichenheit
- >> Und schließlich Leistungssteigerung bei anderen Sportarten

Zu gutem Schluss möchte ich Ihnen noch ein schönen Spruch, der zum Pilatesstraining passt, mitgeben:

*Tu Deinem Körper was Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Teresa v. Avil)*

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

**Vera Giauque**  
Übungsleiterin Pilates



Wellnesstraining

## Die Abteilungsvorstände – Turnen

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Brigitte Steinbichler	0170/704 88 38	chur.renate@googlemail.com

## Trainingszeiten – Turnen

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Mutter-Vater-Kind-Turnen ab 1,5-3 J.	Mi 09.30-10.30	TSV Halle	Baumann Diana	089/89 83 96 14	post@dianabaumann.de
	Mi 10.30-11.30	TSV Halle	Baumann Diana	089/89 83 96 14	post@dianabaumann.de
Mutter-Vater-Kind-Turnen ab 2 J.	Mo 15.30-16.30	TSV Halle	Otto Anne	0172/631 68 03	anne.otto0311@googlemail.com
	Mo 16.30-17.30	TSV Halle	Otto Anne	0172/631 68 03	anne.otto0311@googlemail.com
Kinder Buben und Mädchen 3-4 jährige	Mo 15.00-16.00	TSV Halle	Pangerl Marga	089/84 19 303	me-pangerl@web.de
	Fr 15.30-16.30	TSV Halle	Düspohl Lisa	0174/739 48 21	lisa.duespohl@googlemail.com
Kinder Buben und Mädchen 5-6 jährige	Mi 16.00-17.00	TSV Halle	Pangerl Marga	089/84 19 303	me-pangerl@web.de
	Fr 16.30-17.30	TSV Halle	Düspohl Lisa	0174/739 48 21	lisa.duespohl@googlemail.com
Kinder Buben und Mädchen 7-9 jährige	Mi 17.00-18.00	TSV Halle	Pangerl Marga	089/84 19 303	me-pangerl@web.de
	Fr 17.30-18.30	TSV Halle	Düspohl Lisa	0174/739 48 21	lisa.duespohl@googlemail.com
Kinder Buben und Mädchen 9-10 jährige	Fr 18.30-19.30	TSV Halle	Düspohl Lisa	0174/739 48 21	lisa.duespohl@googlemail.com
	Mi 18.00-19.00	TSV Halle	Pangerl Marga	089/84 19 303	me-pangerl@web.de
Pilates Damen und Herren	Mo 08.00-09.00	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de
	Mo 09.00-10.00	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de
<b>Besonderheiten:</b> Tanzraum, kleine TSV Halle					
Schweißtreiber Damen und Herren	Mo 19.00-19.45	TSV Halle	Signer Carola	089/60 85 68 94	signer.home@t-online.de
	Mo 19.45-20.30	TSV Halle	Signer Carola	089/60 85 68 94	signer.home@t-online.de
Ganzheitliches Rückentraining Damen und Herren	Di 09.00-10.00	TSV Halle	Chur Renate	089/85 21 41	chur.renate@googlemail.com
	Di 10.00-11.00	TSV Halle	Chur Renate	089/85 21 41	chur.renate@googlemail.com
Pilates Damen und Herren	Mi 08.00-09.00	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de
	Mi 09.00-10.00	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de
<b>Besonderheiten:</b> Tanzraum, kleine TSV Halle					
Wellnesstraining Damen und Herren	Mi 19.00-20.00	TSV Halle	Chur Renate	089/85 21 41	chur.renate@googlemail.com
	Mi 20.00-21.00	TSV Halle	Signer Carola	089/60 85 68 94	signer.home@t-online.de
After Work Move Damen und Herren	Fr 08.30-09.30	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de
	Fr 08.30-09.30	TSV Halle	Giauque Vera	089/89 83 99 27	vera.giauque@gmx.de

## Hitzeschlacht in Roth

Liebe Triathlonfreunde,

letztes Jahr konnten Sie an dieser Stelle den sehr amüsanten Erlebnisbericht unseres Lanzarote-Finishers Heinz Traublinger lesen.

Auch dieses Jahr haben die TSV-Triathleten an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen. Darunter war z.B. auch der legendäre Langdistanzevent in Roth. Kurze Anreise aber dennoch dieselbe Quälerei zudem heuer das schwüle Wetter sehr vielen Aktiven zu schaffen machte. Wir wollen die Erfahrungen von Frank Diedrichs auch heuer mit Ihnen teilen.

Die Ergebnisse bei den weiteren Veranstaltungen an denen Sportler des TSV teilgenommen haben finden Sie im Anschluß. Mit Christoph Meißner haben wir auch heuer wieder einen Sportler der sehr gute Erfolge vorzuweisen hat mit dem Höhepunkt am Tegernsee wo er seine Altersklasse gewinnen konnte. Dazu nochmal herzlichen Glückwunsch.

Allen anderen Aktiven weiterhin viel Erfolg auch im Jahr 2015 und nun viel Spaß beim Lesen:

20.07.2014 Challenge Roth Langdistanz „We are Triathlon“ – das Motto Roth ist Programm – der ganz besondere Tag Nachdem der Aufwand und die Strapazen für die Langdistanz 2009 in Frankfurt schon bald in Vergessenheit geraten sind, wurde im Juni 2013 der Entschluss gefasst wieder an einer Langdistanz teilzunehmen. Nach Abstimmung mit dem Präsidium und den lieben Vereinskollegen war klar, man muss einmal in Roth gestartet sein. Unter den Langdistanz-Triathlons ist Roth etwas Besonderes. Zum 30-jährigen Jubiläum der Challenge Roth wollen sich insgesamt 3.500 Einzelstarter sowie 650 Staffeln aus 60 Nationen den Rother Enthusiasmus nicht entgehen lassen. Mit der Registrierungsbestätigung der online-Anmeldung „yes, ich bin dabei“ gab es dann kein Zurück mehr. Nun musste als nächstes der Trainingsplan ausgearbeitet werden, denn 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen sind ohne ausreichende Vorbereitung nicht zu bewältigen. Die Gesamtzeit von 2009 mit 10 Std. 26 Minuten sollte mit höherem Trainingsaufwand gehalten bzw. unterboten werden. So der Plan. Mit einem Wochenpensum von Anfangs 2x Schwimmen (ca. 5 km), 1x Radfahren (ca. 60-80 km) und 4x Laufen (ca. 50- 60 km) begann das Trainingsprogramm noch im November 2013. Durch den verhältnismäßig warmen Winter waren sehr schnell die Bauseiten für die Grundlagenausdauer gesetzt und ab März mit einem Pensum von 2x Schwimmen (ca. 5-7 km), 2-3x Radfahren (ca. 150- 250 km) und 4x Laufen (ca. 60- 70 km) bis Ende Mai vervollständigt. Ab Anfang Juni wurden noch Koppereinheiten (ca. 100 km Radfahren mit ca. 10- 15 km Laufen) eingestreut und mit schnelleren

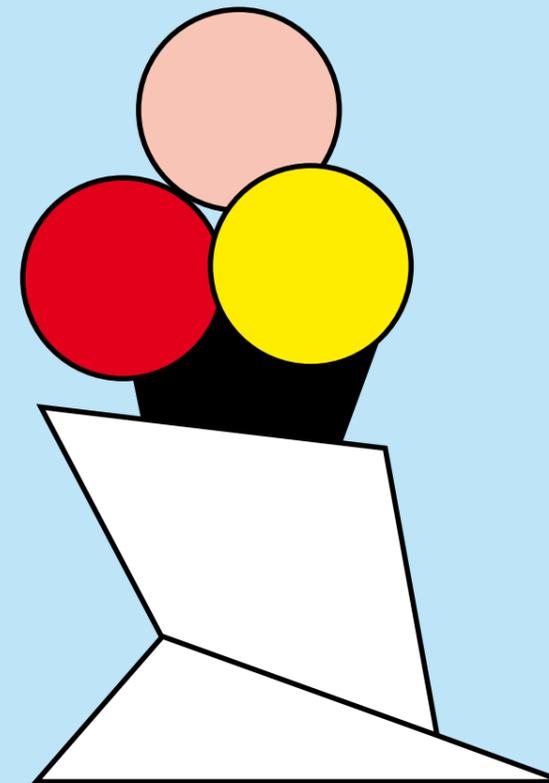


Zieleinlauf in Roth, Frank Diedrichs

Einheiten der einzelnen Disziplinen gemischt. Zu diesem Zeitpunkt wurde mein Zuhause in eine Wechselzone umgewandelt und meine Familie war mit dem Boxenpersonal eines Formel-1-Rennens zu vergleichen. Ohne Verletzungen konnte die Langdistanzvorbereitung in die letzte Runde, in die Wettkampfvorbereitungsphase des Tapering (Ruhe vor dem Sturm) übergehen. Die letzte Woche vor dem Wettkampf mit reduziertem Trainingsumfang verging wie im Flug und schon standen die letzten Vorbereitungen, Equipmentcheck, Übernachtungs- und Zeitplanung durch-



Frank Diedrichs auf dem Weg zum 2ten Wechsel in Roth



*Eiscafé Italia*

*Bahnhofstraße 94a*

*82166 Gräfelfing*

*Tel.: 089/89 89 20 96*

*Tel.: 089/89 89 20 96*

Malereibetrieb

Joachim Beier

**Werkstatt:**

Pasinger Str. 10 · 82166 Gräfelfing

**Büro:**

Einsteinstr. 10 · 82152 Martinsried

Tel.: 089/8576171

Fax: 089/89530438

malerei-beier@web.de



TSV Triathleten in Ingolstadt

geführt. Am Samstag den 19.07.2014 um 10:00 Uhr ging es dann endlich los. Meine Übernachtungsentscheidung fiel auf einen Campingplatz der nahe der Starterzone am Rhein-Main-Donau-Kanal, nach dem Motto die Ruhe vor dem Sturm, liegt. Mit dem Fahrrad wurden dann die Startunterlagen in der Stadt Roth abgeholt und der Zielbereich gemustert...Gedanken...und über diese Linie wirst Du morgen laufen.... Die Nervosität stieg ab diesem Zeitpunkt von Minute zu Minute mehr an und das Warten...wann geht es endlich los...war nicht mehr zu ertragen. Um 17:30 Uhr wurde dann der bike-check-in beim Schwimmausstieg in der ersten Wechselzone vollzogen. Das Fahrrad in dem zugewiesenen Bereich gestellt, der Luftdruck geprüft...der Luftdruck geprüft... und nochmals der Luftdruck geprüft. Die Wetterprognose für den morgigen Tag, heiß, heiß und nochmals heiß mit schwül und nochmals schwül wurde an diesem Abend bestätigt und lies am Wettkampftag auf eine Hitzeschlacht schließen. Nach einer kurzen Nacht mit spärlichem Frühstück (Laugenstange trocken) ging es um 05:30 Uhr dann zum Start. Nach Abgabe der Kleiderbeutel (Wechselzone 2 Laufbekleidung und Zielbereich Wärmebekleidung) stand ich dann am Schwimmstart in meiner Startergruppe. Jetzt gibt's kein Zurück mehr aber, Oh Gott, die erste Wendeboje war gar nicht zu sehen. Nach Rückfrage, befand diese sich wohl gleich hinter der Biegung. Erste Zweifel kamen auf, was heißt denn gleich hinter der Boje 100 m .. 200 m...war das Schwimmtraining ausreichend!?! Nach einem kurzen Einschwimmen im 22° warmen Rhein-Main-Donau-Kanal ging es um 07:05 Uhr endlich, endgültig endlich, los!! Nach der üblichen Keilerei auf den ersten 400 m kam ich sehr schnell in meinen Rhythmus. Das Schwimmen im Kanal ist schon etwas ganz besonderes, wie angekündigt ist die gesamte Schwimmstrecke von Publikum (200.000 Zuschauer) die 1,9 km in die eine Richtung und die 1,9 km in die andere Richtung begleitet. Ob Zweier- oder Dreierschwimmzug ständig sind Zuschauer zu sehen und zu hören. Das ist Gänsehautfee-



vor dem Start in Ingolstadt

ling, einfach Wahnsinn. Nach 1 Std. und 4 Minuten wurde ich von den Helfern förmlich aus dem Wasser gezogen und bin etwas wackelig auf Beinen in das Wechselzelt gestolpert, habe meinen Neoprenanzug aus- und die Fahrradklammern angezogen. Nach einer Wechselzeit von 5 Minuten ging es dann auf die Radstrecke. Auf der Radstrecke sind 2 Runden a 90 km über Eckersmühlen, Heideck, Thalmässing, Greding, Eysölden, Hilpotstein und zurück nach Eckersmühlen bzw. Roth zu fahren. Der Radkurs wie ange-

kündigt, wellig, windanfällig und nicht ganz einfach sollte mit der Radvorbereitung von ca. 5.000 km gut zu bewältigen sein. Die Temperaturen stiegen auf der ersten Radrunde schon an die 28 ° C an und von dem zu erwartenden Gewitter waren nur vereinzelte Wolken zu sehen. Nach kurzer Zeit kam ich sehr gut in meinen Tritt und die angelegte Durchschnittsgeschwindigkeit mit dem ermittelten Pulsbereich schien haltbar. Über mehrere Stimmungsnester, Eckersmühlen „Biermeile“, Heideck „Sellingstädter Berg“, Thalmässing „Marktplatz“, Greding „Kalvarienberg“, die die Strecke verkürzten kam nach ca. 70 km in Hilpotstein der „Solarer Berg“. Wie von allen die bisher in Roth gestartet sind, wird hier bei der Auf-/Durchfahrt die „La Ola del Solar“ Tour de France-Stimmung pur von den Zuschauern vermittelt und man wird durch die Massen den Berg hinaufgetragen...ich hatte Tränen in den...!! Nochmals Wahnsinn!! Nach weiteren 20 Km ging es dann bei Eckersmühlen in die zweite Runde. Die Vorstellung, das ganze nochmals durchfahren zu müssen ließ einige Zweifel aufkommen und die gute Radvorbereitung anzweifeln. Auf den nächsten 20 km waren die wiederum steigenden Temperaturen mit zunehmender Luftfeuchtigkeit mehr als störend zu verspüren. Die so wichtige Nahrungsaufnahme wurde durch die hohen Temperaturen zu einer Qual und die Iso-Getränke die an den Verpflegungsstellen

Seit über 20 Jahren

Der Schreiner Ihres Vertrauens

Hier gibt es noch Handwerker-Qualität zu fairen Preisen.

- ▼ Neuanfertigung und Reparaturen von Möbeln, Balkone, Terrassen nach Maß und Vorgabe
- ▼ Einbruchhemmende, wärmeisolierende Fenster / Türen der Firma BAYERWALD
- ▼ Denkmalgeschützte Sanierung von Fenstern, Treppen und Türen
- ▼ Barrierefreie Schreinerlösungen im Alt- und Neubau

www.wuertal-schreiner.de



Würmstraße 8  
82166 Gräfelfing

Tel. 089/85 13 31  
Fax 089/89 89 16 79



**WÜRMTAL-  
SCHREINER  
REINNISCH**



Holger Herrnberger - Zell am See

gereicht wurden schmeckten wie warmer Tee. Hinzu kam das entlang der A9 bis Greding der Wind zunahm und die Durchschnittsgeschwindigkeit erheblich reduzierte. Auf dem Rückweg von Greding nach einer Fahrzeit von 4 Std. auf dem Weg nach Hilpoltstein waren erste Verspannungen im Nackenbereich und unteren Rücken zu verspüren. Die Durchschnittsgeschwindigkeit viel immer weiter und der Puls stieg stetig an. Endlich war die Zieleinfahrt in Richtung Roth bei Kilometer 170 in Eckersmühlen durchfahren. Der nun aufgekommene Wind, zusätzlich mit Staub vom Mähreschen angereichert, eine schier endlos erscheinende Steigung, die die Geschwindigkeit auf unter 25 km/h drosselte ließen die letzten 10 Kilometer nach Roth endlos anfühlen. In der Wechselzone 2 mit einer Zeit von 5 Std. 17 Minuten angekommen, in die Laufbekleidung gewechselt ging es auf den letzten Teil der insgesamt 226 km langen Distanz, den Marathon. Auf der Laufstrecke, kurz nach Roth hinein, dann an den Kanal an der Lände (km 4) mit einem sehr hohen Puls angelaufen zeigten sich erste Kreislaufprobleme die die erste Gehpause erwirkten. Erste Gedanken kamen auf, warum machst Du das eigentlich?!? 42 km Gehen...Du gehörst hier nicht hin...das ist kein Wandertag! Immer wieder der Versuch anzulaufen scheiterte und endete in einem schnellen Gehen. Die Temperaturen waren mittlerweile unerträglich. Am Ufer entlang ging/lief

es dann bis nach Schwand (km 12) sehr stockend. Nach einer Ortsrunde durch Schwand zurück zum Kanal (km 15) fand ich wieder (endlich) in meinen Laufrhythmus. Jede Verpflegestation diente einerseits um mit Cola schnellen Zucker (Energie) zu erhalten und andererseits Kühlung, durch Schwämme getränkt mit Wasser, zu bekommen. Entlang am Kanal vorbei an der Lände (km 21) ging es bis Haimpfarrich (km 29). Der Weg schien schier endlos am Kanal entlang. Die Verpflegestationen die alle 2 km mit Ihren emsigen Helfern für Abwechslung sorgten waren nun die nächsten zu erreichenden Ziele. Die Temperaturen waren immer noch unerträglich und drückend. In Haimpfarrich nach Eckersmühlen abgebogen über den Kanal bis zum Wendepunkt und zurück bis zum Kanal lief es wieder sehr gut und an Gehen war jetzt nicht mehr zu denken. Jetzt laufe ich bis ins Ziel, das war klar! Am Kanal wieder angekommen zurück bis an der Lände (km 36) wurden meine Beine langsam schwer. Durch das viele Abkühlen mit Wasser sind die Schuhe nass und schwer geworden und die Füße fingen an zu schmerzen. Aber es lief, gar nicht mal so schlecht,...warum gehen die den hier alle, man das läuft ja echt gut, Du scheinst doch fit zu sein. Die letzten Kilometer wurden vom Kanal mit einer Durchquerung eines Industriegebietes gesäumt und mit einer Steigung nach Roth hinein (km39) gekürt...noch 3 Kilometer. In Roth angekommen war schon in der Ferne die Stimmung im Zielbereich im Rother Triathlon-Stadion zu hören. Hier biegest Du gleich ab, nur noch eine kleine Stadtrunde... noch 2 Kilometer. Mitten durch die Altstadt auf Kopfsteinpflaster, ein letztes Stimmungsnest mit Moderation, kurz Grimassen gezogen für die Kamera (km 41)...noch 1,195 Kilometer. Der Himmel war mittlerweile schwarz und das angekündigte Gewitter schien greifbar nahe...noch 695 Meter. Noch schnell alles gerichtet, Shirt, Hose und Kappe für den Zieleinlauf und das Finisherfoto im Stadion und... die letzten Meter durch das Stadion... geschafft...stehenbleiben!!! Übermannt von Gefühlen des Glücks gemischt mit Schmerzen von den Strapazen wurde mir mit einer Endzeit von 10 Std. 50 Minuten die Finishermedaille um gehängt. Getragen durch die Stimmung der Zuschauer im Rausch der Endorphinausschüttung auf dem Weg in den Aufenthaltsbereich der Athleten mit dem Massagezelt wusste ich genau, das war der ganz besondere Tag, Langdistanz das machst Du wieder.

Danke an alle die mich in meinem Vorhaben unterstützt haben insbesondere meiner Familie und dem TSV Gräfelfing Abteilung Triathlon für diesen ganz besonderen Tag.

Mit sportlichen Grüßen  
**Holger Herrnberger**

## Ergebnisse – Triathlon

Triathlon 01.06.14	Ingolstadt	AK	Mitteldistanz	2/77/21 km	523 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Jan Raphael	1.	1.	3:32:49	26:29/1:51:49/1:12:06	PowerHorseTeam
Frank Diedrichs	58.	5.	4:11:41	31:17/2:03:17/1:32:21	TSV Gräfelfing
Holger Herrnberger	139.	20.	4:25:29	35:09/2:06:07/1:39:45	TSV Gräfelfing
Ingo Geffers	241.	42.	4:37:58	39:18/2:14:27/1:38:25	TSV Gräfelfing
Maximilian Koenen	288.	10.	4:43:57	38:04/2:08:58/1:52:30	TSV Gräfelfing
Rolf Koch	477.	78.	5:23:22	40:41/2:24:59/2:11:46	TSV Gräfelfing
Frank Horras	Letzter	83.	6:14:59	45:50/2:36:11/2:44:47	Hardtseemafia
Triathlon 11.05.14	MRRRC	AK	Sprintdistanz	0,4/20/5 km	1290 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Tobias Heinning	1.	1.	53:51	5:24/28:56/16:57	
Ingo Geffers	352.	57.	1:10:05	7:49/35:34/22:29	TSV Gräfelfing
Cornelia Meißner	1213.	7.	1:47:45	11:23/57:24/32:04	TSV Gräfelfing
Andrea Demsic	Letzter	55.	2:11:09	12:49/58:16/51:03	
Triathlon 22.06.14	Erding	AK	Olymp. Distanz	1,5/46,5/10 km	605 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Michael Göhner	1.	1.	2:02:19	20:34/1:03:52/35:30	Team Erdinger
Christoph Meißner	20.	7.	2:18:19	24:33/1:10:08/40:33	TSV Gräfelfing
Holger Herrnberger	71.	11.	2:26:45	26:22/1:13:32/43:26	TSV Gräfelfing
Udo Heigl	Letzter	74.	4:03:21	39:10/1:44:15/1:32:36	
Triathlon 02.08.14	Schliersee	Sixtus	Olymp. Distanz	1,5/40/10 km	338 Starter
Name	gesamt	AK	Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Andreas Dreitz	1.	1.	2:03:22	19:50/1:08:01/33:30	SV Bayreuth
Holger Herrnberger	136.	21.	2:53:31	27:11/1:35:56/46:57	TSV Gräfelfing
Guido Mesike	336.	68.	4:11:29	32:47/2:14:29/1:19:24	Team Icke
Triathlon 06.07.14	Tegernsee	AK	Olymp. Distanz	1,5/40/10 km	322 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
M. Janousek	1.	1.	2:07:13	20:43/1:02:38/41:46	
Christoph Meißner	10.	1.	2:14:28	25:24/1:04:33/42:01	TSV Gräfelfing
R. Grzeski	321.	15.	3:44:17	39:14/1:33:47/1:22:41	
Triathlon 13.07.14	Karlsfeld	AK	Olymp. Distanz	1,5/46/10 km	425 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Florian Wildgruber	1.	1.	2:02:10	20:23/1:03:49/35:01	Team Baier
Christoph Meißner	15.	2.	2:17:13	24:26/1:10:11/39:09	TSV Gräfelfing
Tim Bartel	425.	45.	3:45:12	49:18/1:34:31/1:09:12	Ohne
Triathlon 20.07.14	Roth	AK	Langdistanz	3,8/180/42,2 km	2668 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
Timo Bracht	1.	1.	7:56:00	48:58/4:19:59/2:44:32	
Frank Diedrichs	545.	25.	10:50:03	1:04:16/5:17:15/4:21:16	TSV Gräfelfing
Andrea Gardner	2668.	78.	17:02:00	1:38:56/9:44:14/5:21:34	
Triathlon 31.08.14	Zell am See	AK	IM 70.3 Mittel	1,9/90/21,1 km	2400 Starter
Name	gesamt		Zeit gesamt	Splitzeiten	Verein/Land
M. Vanhoenacker	1.	1.	4:02:32	24:07/2:11:36/1:21:30	
Holger Herrnberger	383.	58.	5:04:26	34:21/2:42:41/1:37:16	TSV Gräfelfing
Maximilian Koenen	713.	38.	5:25:33	36:47/2:46:22/1:53:42	TSV Gräfelfing
Alfares Yousef	1902.	182.	8:41:33	32:01/4:53:23/3:02:07	

## Die Abteilungsvorstände – Triathlon

Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
Holger Herrnberger	0171/230 33 97	holger.herrnberger@imtech.de

## Trainingszeiten – Triathlon

Jahrgang Bezeichnung	Trainingstag	Ort	Ansprechpartner	Tel.:	E-Mail:
alle	Mo 18.00	Halle Lochham	Herrnberger Holger	0171/230 33 97	holger.herrnberger@imtech.de

Besonderheiten: nach vorheriger Absprache



## Mitgliederjahresbeiträge des TSV Gräfelfing e.V.

Bei der finanziellen Sicherstellung des TSV Sportbetriebs spielen Ihre Mitgliederjahresbeiträge eine entscheidende Rolle. Wir unterscheiden in folgende TSV Beitragsgruppen:

· Aktive Mitglieder:	132 €
· Ehepartner aktiver Mitglieder:	72 €
· Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren sowie Auszubildende und Studierende:	96 €
· Kinder bis 14 Jahre:	72 €
· ab dem dritten angemeldeten Kind:	beitragsfrei
· Passive Mitgliedschaft:	60 €

Bei Neuanmeldungen werden zusätzlich zu den Jahresbeiträgen 20 € Aufnahmegebühr erhoben. Die Tennisabteilung erhebt zusätzliche zu den TSV - Jahresbeiträgen folgende Abteilungsbeiträge:

· Vollmitglied:	144 €
· Ehepartner/in aktiver Mitglieder:	130 €
· Auszubildende und Studierende bis 27:	83 €
· Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre:	40 €
· Passive Mitgliedschaft:	26 €

Bei Neuanmeldungen in der Tennisabteilung werden zusätzlich zu den Mitgliedsbeiträgen 100 € Aufnahmegebühr erhoben. Ausgenommen hiervon sind passive Mitglieder. Weiterführende Informationen rund um den TSV Gräfelfing, finden Sie auf unserer Internetseite: [www.tsv-graefelfing.de](http://www.tsv-graefelfing.de)

## Präsidium

Ansprechpartner	Tel.:	Fax:	Mobil:	E-Mail:
<b>Präsident</b> Christoph Göbel	089/6221-2348 (dienstl.)	089/6221-44-2348 (dienstl.)	0174/990 25 16	christoph.goebel@lra-m.bayern.de
<b>Vizepräsident</b> Florian Brenner	089/89 86 02 41	089/854 39 82	0171/754 20 16	vizepraesident@tsv-graefelfing.de
<b>Schatzmeister</b> Hans-Georg Zilker	089/854 04 12	089/854 03 12		stb-hgz@t-online.de
<b>Schriftführerin</b> Annemarie Schlaugk	089/85 82 28 (dienstl.)		0179/700 20 37	annemarie.schlaugk@graefelfing.bayern.de
<b>Geschäftsführendes Präsidiumsmitglied</b> Josefine Kukan	089/854 46 93		0171/126 24 89	josefine@kukan.info

## Geschäftsführung und Sekretariat [\[www.tsv-graefelfing.de\]](http://www.tsv-graefelfing.de)

Ansprechpartner	Tel.:	Fax:	Mobil:	E-Mail:
<b>Geschäftsführer</b> Sascha Lauterbach	089/85 26 90	089/89 83 98 48	0172/817 71 10	Sas.Lauterbach@tsv-graefelfing.de
<b>Sekretariat</b>	089/85 26 90	089/89 83 98 48		Sekretariat@tsv-graefelfing.de

Unsere Sprechzeiten im Sekretariat des Vereinsheims an der Hubert-Reißner-Str. 42 in Gräfelfing sind Di. und Do. von 16:00 Uhr – 19:00 Uhr. Falls Sie uns einmal nicht persönlich antreffen, können Sie uns gerne telefonisch, per E-Mail sowie Fax kontaktieren.

## Impressum

**Turn- und Sportverein Gräfelfing e.V.:**  
Hubert-Reißner-Straße 42  
Tel.: 089/85 26 90  
E-Mail: Sekretariat@tsv-graefelfing.de

**Bankverbindungen:**  
HypoVereinsbank  
IBAN: DE65700202702950151830  
BIC: HYVEDEMM

Kreissparkasse München, Starnberg, Ebersberg  
IBAN: DE55702501500050280270  
BIC: BYLADEM1KMS

**Verleger:** TSV Gräfelfing e.V.  
Leitung und Redaktion: Sascha Lauterbach

**Konzeption, Design, Gestaltung und Satz:**  
concept2 werbeagentur  
Tel.: 089/89 19 73 77 · info@concept2-werbeagentur.de  
www.concept2-werbeagentur.de

**Druck:** ILDA-DRUCK Stefan Eberl  
Tel.: 089/6904322 · www.ilda-druck.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht der Redaktion wieder. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf Datenträger.

Der TSV-Report darf nur mit Genehmigung des Verlegers in einem Lesezirkel geführt werden. Der Export des TSV-Reports und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlegers statthaft.

Einzelpreis: Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

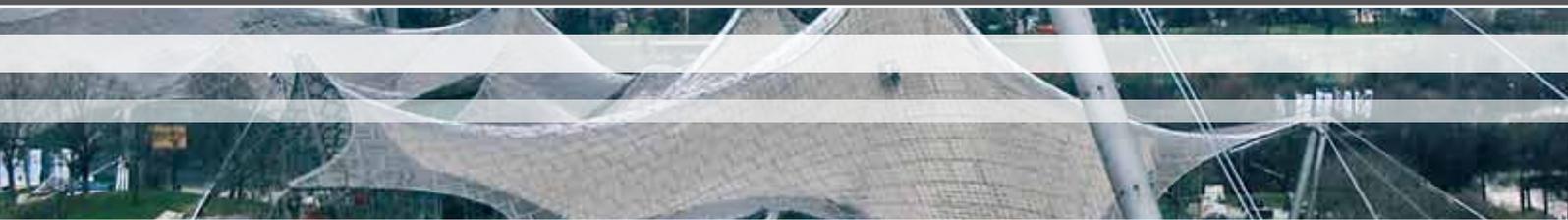
Gedruckt wird auf holzfreiem Papier

© 2014, soweit nicht anders vermerkt, by TSV Gräfelfing

# concept<sub>2</sub>

werbeagentur

full-service agentur | münchen



grafikdesign | print  
media | neue medien  
messe/event | dialog  
merchandising



concept2 werbeagentur

Schachblumenweg 26 | 81377 München | T. 089 - 89 19 73 77 | [info@concept2-werbeagentur.de](mailto:info@concept2-werbeagentur.de)  
[www.concept2-werbeagentur.de](http://www.concept2-werbeagentur.de)