



Aus Spaß am Sport!

Liebe Sportlerinnen und Sportler, verehrte Freunde und Unterstützer des TSV Grünwald,



Willi Mühlbauer
Vorsitzender

2020 war ein Jahr der besonderen Umstände und Herausforderungen, welche auch noch in diesem Jahr andauern.

Wir beim TSV Grünwald haben während der Pandemie viel über Empathie und den Umgang mit Verantwortung gelernt. Gemeinschaftlich haben Vorstand und Abteilungen solidarisch geprägte Entscheidungen getroffen, für deren Verständnis und Mitwirkung sich der Vorstand bei allen Mitgliedern und Übungsleitern herzlich bedankt!

Dank einer hervorragenden Zusammenarbeit mit den handelnden Personen der Gemeindeverwaltung sowie des Grünwalder Freizeitparks konnten wir das bestmögliche Sportangebot im Rahmen unserer Möglichkeiten umsetzen.

Vielleicht konnten wir Sporttreibende mehr aus der Krise mitnehmen als das richtige Händewaschen oder den korrekten Abstand einhalten zu lernen, nämlich, dass regelmäßige Bewegung nicht nur der guten Laune, sondern auch dem Körper hilft. „Wer sich nicht jeden Tag ein wenig Zeit nimmt für seine Gesundheit, wird eines Tages viel Zeit für seine Krankheiten aufwenden müssen,“ hat seinerzeit schon Sebastian Kneipp festgestellt. Vereine wie der TSV Grünwald stellen sich daher gerne der Aufgabe, Menschen - ob jung oder nicht mehr ganz so jung - beim Erhalt ihrer Gesundheit durch Sport zu unterstützen!

Zudem möchten wir nach drei Jahren im Amt die Tätigkeit der neuen Vorstandschaft Revue passieren zu lassen.

Wir haben viel Neues auf den Weg gebracht: Hierzu zählt u.a. die Anpassung der Vereinssatzung, das Aufsetzen einer Geschäftsordnung, die Einführung einer Ehrenerklärung sowie die Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung und der Vorgaben des erweiterten Führungszeugnisses. Besonders erfreulich haben sich die Online- und Social-Media-Aktivitäten des Vereins mit einer runderneuterten Webseite, flankiert durch das Aufsetzen verschiedenster Online-Sport-Videokanäle entwickelt, welche sich aktuell großer Beliebtheit erfreuen.

Durch die Einbindung von zusätzlichen, festangestellten Mitarbeitern konnten wir unser Sportangebot weiter verbessern. Wir haben zudem größere Neuanschaffungen wie beispielsweise den neuen Vereinsbus, einen neuen Rasenmäher, etc. getätigt, um die Arbeit unserer Übungsleiter weiter zu erleichtern.

Mit der Hoffnung auf eine schnelle und vollständige Rückkehr in die „sportliche“ Normalität verbleibe ich im Namen des gesamten Vorstandes mit einem herzlichen Dankeschön an alle Mitarbeiter der Geschäftsstelle, unsere engagierten Übungsleiter, die Gemeinde Grünwald, die Grünwalder Freizeitpark GmbH, die Sponsoren sowie die vielen ehrenamtlichen Helfer, welche uns auch in 2020 bei diversen Vereinsaktionen unterstützt haben.

**Bleiben Sie gesund und sportlich aktiv!
Wir sind Ihr Team!**

Willi Mühlbauer
Vorsitzender

Wir gratulieren zur Ehrenmitgliedschaft!

Im Jahr 2020 durfte der TSV Grünwald zwei prominente Mitglieder aufgrund der **50-jährigen Vereinszugehörigkeit** zu Ehrenmitgliedern ernennen.



Manfred Wiemann, unser Charly!

Sportlehrer aus Leidenschaft, der nicht nur seit 50 Jahren Mitglied, sondern gleichzeitig Übungsleiter im TSV Grünwald ist. Die ersten Jahre seines beruflichen Schaffens war Charly noch in der ehemaligen Sportschule tätig. Über die Jahre kamen eine Menge an unterschiedlichen Funktionen zusammen: Jugendwart, Technischer Leiter, Übungsleiter Tischtennis, Übungsleiter Turnen, Abnahme Sportabzeichen, Übungsleiter Schwimmen, Initiator von Handball-, Volleyball-, Radsport und Triathlongruppen, Organisator Jugenddisco, Kinderfasching und Gaudiolympiaden; Herzlichen Dank für Deinen Einsatz!

Dr. Ulrich Börm, Ehrenvorsitzender

und Vater der amtierenden Frauenwartin des TSV Grünwald Stefanie Hepp, ist dem Sport und insbesondere dem Verein immer noch sehr verbunden. Nicht nur die Nähe zu den Sportstätten, auch die Entwicklung des Vereins entfacht seit jeher sein Interesse.

Wir gratulieren herzlich zum Vereinsjubiläum!

Wir hoffen, dass Ihr uns weiter sehr lange erhalten bleibt.

Der Vorstand



SPORT DAHEIM

Das digitale Sportangebot
des TSV Grünwald

www.tsv-gruenwald.de

Bleib gesund und sportlich aktiv!

Seit der Schließung des Sportbereiches wegen der Covid-19 Pandemie arbeiten unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter stetig daran, das digitale Sportangebot auf- und weiter auszubauen, damit unsere Mitglieder sich weiterhin gesund und fit halten können.

Inzwischen gibt es zahlreiche digitale Trainingsvideos sowie einen Online Live Trainingsplan. Auf diese Weise besteht die Möglichkeit, in digitalen Gruppen zu trainieren und sich regelmäßig auszutauschen, um weiterhin fit und gesund zu bleiben.

Zudem gibt Claudia (Ernährungsberaterin) regelmäßig einen Überblick zu allen aktuellen Themen im Bereich Ernährung. Insbesondere in Zeiten von Home-Office und Distanzunterricht ist eine ausgewogene Ernährung wichtig.

Der Online Live Trainingsplan ist auf der Webseite des TSV Grünwald www.tsv-gruenwald.de unter „**Sport daheim/ Digitales Sportangebot**“ einzusehen und wird wöchentlich aktualisiert. Die Kurse werden überwiegend via zoom durchgeführt. Die Teilnahme an den meisten Sportarten ist für alle TSV Mitglieder möglich. Lediglich die Sparten Qi Gong, Fußball A- und B-Jugend, Fußball E und F Jugend, Fußball D und C-Jugend sowie Yoga sind mit entsprechender Mitgliedschaft möglich.

Zudem hat unser Trainer Erik den Sternenlauf für alle Kinder von 4-12 Jahren im Grünwalder Freizeitpark ins Leben gerufen. Der Sternenlauf ist eine ideale körperliche Aktivität an frischer Luft, welche auch die geistigen Fähigkeiten trainiert. Alle erforderlichen Informationen und Unterlagen für den Sternenlauf sind auf unserer Webseite abrufbar.

Nun starten wir die ersten Öffnungsschritte im Außenbereich.

Aktuelles zum Trainingsbetrieb:

In der Zeit vom 08.03.2021 bis zur Notbremse am 15.04.2021 war es für Kinder unter 14 Jahren möglich, in einer festen Gruppe mit begrenzter Teilnehmerzahl im Außenbereich zu trainieren. Der TSV Grünwald hat aufgrund der Witterung und der zur Verfügung stehenden Flächen die Sportarten Hockey, Fußball und Leichtathletik angeboten.

Im Mai 2021 konnte der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden. Training im Außen- und Innenbereich ist aktuell unter Einhaltung strenger Regelungen wieder möglich.

Im **Außenbereich** ist **kontaktfreies Training** mit maximal 20 Kinder unter 14 Jahren möglich.

Kontaktsport im **Außenbereich** sowie kontaktfreier Sport im Innenbereich können nur mit aktuellem Test, vollständiger Impfung oder Genesung stattfinden.

Das aktuelle Trainingsangebot, Trainingszeiten und die jeweils geltenden Voraussetzungen können auf unserer Webseite unter www.tsv-gruenwald.de eingesehen werden.

Unser digitales Trainingsangebot besteht vorerst weiter gemäß unserem Motto „**Bleibt fit und gesund!**“





SPORT DAHEIM

Bleib gesund
und sportlich aktiv!



Beispiel für einen wöchentlichen
Online Live Trainingsplan:

Montag, 12.04.2021

Uhrzeit	Kurs	Dauer	
9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min	Stefanie
9:45 Uhr	Qi Gong	40 Min	Sabine
16:30 Uhr	Eiskunstlauf Off-Ice	60 Min	Nadine
18:00 Uhr	Pilates	45 Min	Gabriella
18:45 Uhr	Cardio Burner	45 Min	Gabriella
19:00 Uhr	Zumba	60 Min	Andrea

Dienstag, 13.04.2021

Uhrzeit	Kurs	Dauer	
12:00 Uhr	Fit am Mittag- mach mal Pause	30 Min	Yasmin
18:00 Uhr	Rückengymnastik	60 Min	Erik
18:00 Uhr	Basketball Damen	60 Min	Michi
19:30 Uhr	Yoga	75 Min	Anki
19:00 Uhr	Functional Training	60 Min	Dani
20:00 Uhr	Workout Explosion	60 Min	Claudia



4. Grünwalder Burglauf – Alone Together Virtual Run 12.07.-19.07.2020

Aufgrund der Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen im Sportbereich konnte im Jahr 2020 der 4. Burglauf des TSV Grünwald e.V. nicht wie üblich als große Veranstaltung stattfinden. Statt dessen fand dieser im Corona-Jahr für alle Laufbegeisterten Grünwalder und Nicht-Grünwalder in den gewohnten Distanzen als virtueller Lauf unter dem Motto „Alone Together Virtual Run“ in der Zeit vom 12.07.2020 – 6:00 Uhr bis 20.07.2020 – 12:30 Uhr statt. Insgesamt konnte der Virtuelle Burglauf 256 Teilnehmer, 13 Nationalitäten und eine Gesamtdistanz von 945 km verzeichnen. Die Ergebnisse sind unter www.tsv-gruenwald.de nachzulesen.

**Ausblick:
5. Grünwalder
Burglauf,
Sonntag 11.07.2021**



Zudem gab es im Jahr 2020 noch eine Änderung. Der Virtual Run kombinierte sportliches und soziales Engagement: Dank unserem Sponsor der ERDWÄRME GRÜNWARD sind im Jahr 2020 für den Burglauf keine Startgebühren angefallen. Zusätzlich spendete die ERDWÄRME GRÜNWARD für jede kostenfreie Anmeldung 1 € an die Klinik Clowns und erhöhte die Spendensumme nach dem Burglauf großzügig. Auch viele Teilnehmer spendeten für die Klinik Clowns. Die Klinik Clowns bringen kranke Menschen zum Lachen und vermitteln Freude und Zuversicht.

Herr Lederle (Geschäftsführer der Erdwärme Grünwald GmbH), Willi Mühlbauer (1. Vorsitzender des TSV Grünwald) und Nikolai Dlugi (Geschäftsführer des TSV Grünwald) konnten Ende Juli die Spende in Höhe von 1.300 € an die Klinik Clowns überreichen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer und alle großzügigen Spender!



5. Burglauf



Alle aktuellen Informationen zum Grünwalder Burglauf sind auf unseren Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook zu finden. Ob wir alle wieder gemeinsam an der Startlinie stehen können, ist bis dato noch offen.

11.07.2021

Inhalt

Digitales Sportangebot.....Seite 4-5

Burglauf.....Seite 6-7

Mitgliederversammlung.....Seite 10

Vereinsvorstand.....Seite 11

Geschäftsbericht 2020.....Seite 12-13

Informationen /Trainingsstätten..... Seite 14-15

TSV sagt Dankeschön.....Seite 16

Sport daheim..... Seite17

Abteilungsleiter & Ansprechpartner..... Seite18-19

In Gedenken.....Seite 92-93

Impressum.....Seite 95



Badminton.....Seite 20-21



Ballett..... Seite 22-23



Baseball /Softball..... Seite 26-28



Basketball..... Seite 30-31



Einrad-Akrobatik-Jonglage.....Seite 35



Fechten..... Seite 36-37



Fitness..... Seite 38-39



FreizeitsportSeite 40



Fußball..... Seite 42-43



Fußball (Jugend)..... Seite 44-45



Gymnastik/Sanftes Fitnessstraining...Seite 47-49

	HockeySeite 50-52		Tai Chi ChuanSeite 72-73
	JudoSeite 53		Tanz /JazzdanceSeite 74-75
	Ju-JutsuSeite 55		Therapeutische GymnastikSeite 76
	KarateSeite 56-57		TischtennisSeite 77-78
	KoronarSeite 58-59		TrampolinSeite 79
	Leichtathletik/SportabzeichenSeite 60-62		TriathlonSeite 80-81
	Nordic WalkingSeite 64-65		TurnenSeite 82-87
	ParkourSeite 66		VolleyballSeite 88 -89
	Qi GongSeite 67		YogaSeite 90-91
	RückengymnastikSeite 69		
	SchwimmenSeite 70-71		

Hinweis
zur ordentlichen Mitgliederversammlung (Hauptversammlung)
des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.

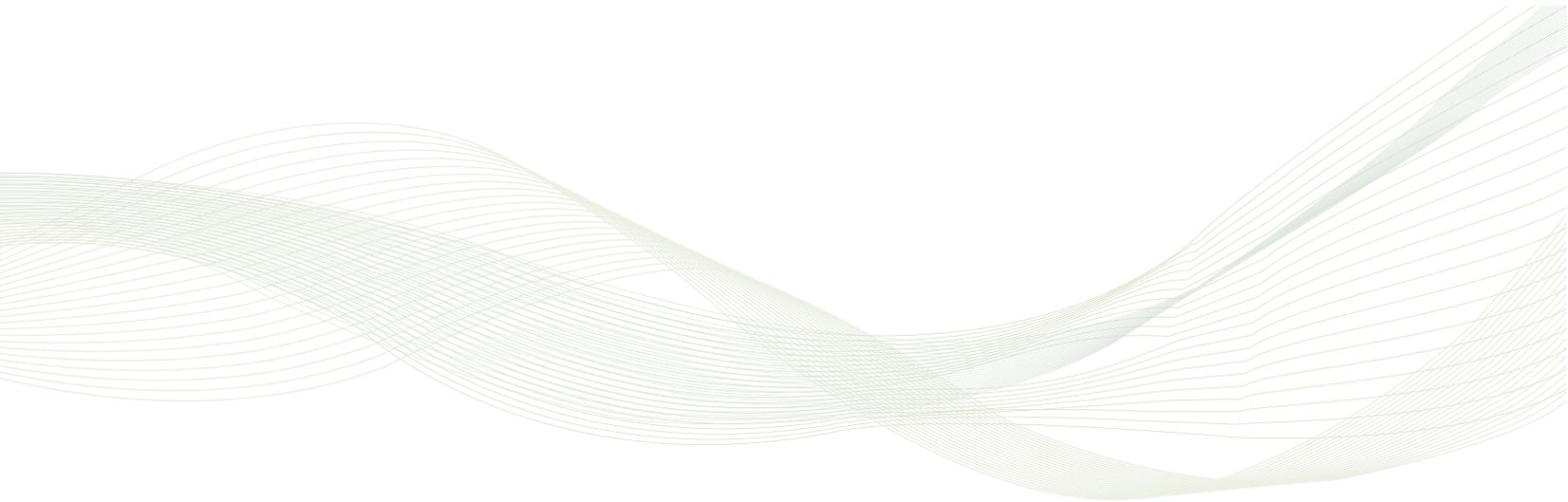
Liebes Vereinsmitglied,

aufgrund der Corona Pandemie wird die Einladung zur Mitgliederversammlung über unsere **Website und den Isar Anzeiger** verkündet. Aktuell ist noch kein Datum festgelegt worden.

Wir wünschen weiterhin, trotz der Umstände, eine schöne Zeit daheim.
Bis hoffentlich bald im „normalen“ Sportbetrieb!

Bleiben Sie gesund,

Willi Mühlbauer
Vereinsvorsitzender



Vereinsvorstand

Ehrenvorsitzende

Dr. Christine Paeschke, Dr. Ulrich Börm



Vorsitzender

Willi Mühlbauer
Am Wildwechsel 9a,
82031 Grünwald
willi.muehlbauer@tsv-gruenwald.de
© (089) 64911530



Frauenwart

Stefanie Hepp
Gereutplatz 2a,
82031 Grünwald
stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de
© (089) 64919665



Stellvertreter

Bernhard Seidl
Nibelungenstr. 18,
82031 Grünwald
bernhard.seidl@tsv-gruenwald.de
© (089) 64954650



Schatzmeister

Dr. Martin Eisele
Geschwister-Scholl-Str. 1a,
82031 Grünwald
martin.eisele@tsv-gruenwald.de
© (089) 69989845



Stellvertreter/Schriftführer

Alexander von Borries
© 0160 98921957



Kommisarische Jugendleiterin

Sindy Loos
sindy.loos@tsv-gruenwald.de

Geschäftsbericht 2020

A. EINNAHMEN	
Beiträge	600.746 €
Spenden	9.985 €
Sportveranstaltungen / Reisen	16.559 €
Zuschüsse	494.329 €
Zinseinkünfte	- €
Corona Hilfen	12.204 €
Spieleinnahmen	675 €
Ausbildungsvergütungen	4.310 €
Sponsoring	44.722 €
Anzeigen Jahresheft	2.525 €
EINNAHMEN gesamt	1.186.054 €

B. AUSGABEN	
Abschreibungen	36.024 €
Fahrzeugaufwand	5.161 €
Personalkosten	627.652 €
Mieten / Pachten	229.876 €
Mitgliederkosten / Jahresheft	13.920 €
Reisekosten	6.967 €
Reparaturen / Anschaffungen	122.977 €
Kosten des Sportbetriebs	69.212 €
Steuern	6.715 €
Verbandskosten, Abgaben, Beiträge	49.741 €
Versicherungen, Berufsgenossenschaften	4.256 €
Verwaltungskosten	8.476 €
AUSGABEN gesamt	1.180.975 €

C ÜBERSCHUSS 2020	5.079 €
--------------------------	----------------

Geschäftsbericht 2020

VERMÖGENSAUFSTELLUNG	
Anlagevermögen	8.722 €
Bankguthaben	509.930 €
Kassen	6.204 €
Summe Vermögen	524.855 €

VEREINSVERMÖGEN/ RISIKOVORSORGE	
Vereinsvermögen 01.01.	329.777 €
Gewinn	5.079 €
Vereinsvermögen 31.12.	334.855 €
Risikovorsorge Corona	190.000 €
Summe Passiva	524.855 €

MITGLIEDER	
Mitglieder zum 01.01	4.675
Mitglieder zum 31.12	4.533
Minderung(-) Mitglieder	-142

Vereinsvorsitzender
Willi Mühlbauer

Schatzmeister
Dr. Martin Eisele

Informationen

GESCHÄFTSSTELLE

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Dr. Max-Str. 20, 82031 Grünwald
Tel.: (089) 641 42 70, Fax: (089) 641 06 75
info@tsv-gruenwald.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag
16:00-19:00 Uhr
Mittwoch 09:30-12:30 Uhr
An Feiertagen und in den Schulferien
ist die Geschäftsstelle geschlossen.

ANSPRECHPARTNER



Nikolai Dlugi
Geschäftsführer



Dr. Sieglinde Wagner
Mitglieder und Organisation



Claudia Bader
Mitglieder und Organisation



Peter Gantner
Personalverwaltung

HAUSMEISTER

- Turnhalle Volksschule, Helmi-Mühlbauer-Halle,
Sportplatz Keltenstraße
Harald Vorwerk, Tel.: 0172/836 76 71
- Gymnasium
Lissl, markus.lissl@tsv-gruenwald.de
Grötschel, groetschel@gymnasium-gruenwald.de
- Grünwalder Freizeitpark
Tel: 0176/16418910

FITNESSRAUM

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Dr. Max-Str. 20
Weitere Informationen in der Geschäftsstelle

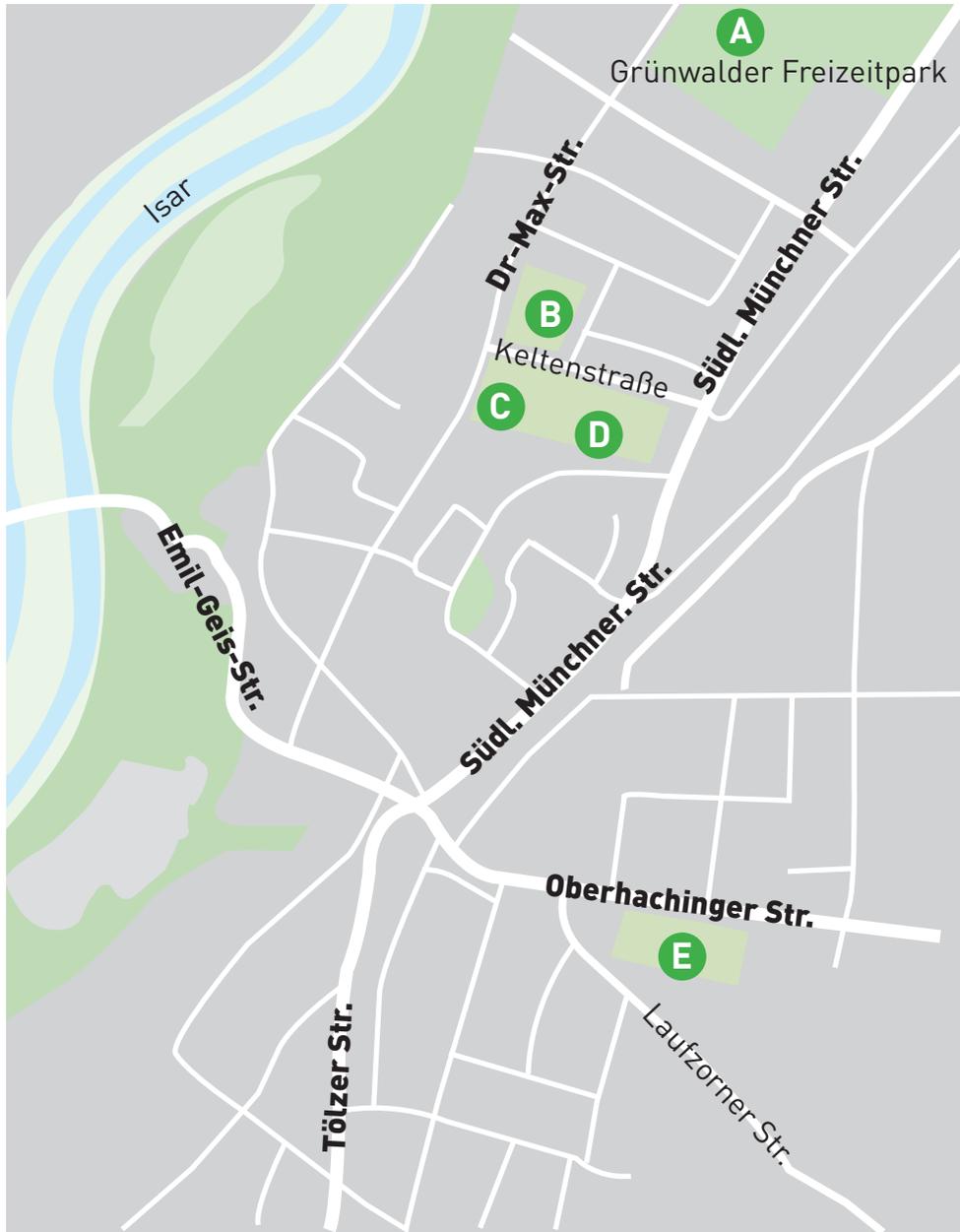
VEREINSGASTSTÄTTE

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Wirte: Bärbel und Hugo Achatz
Tel: 089-64167740
Montag ist Ruhetag!

BANKVERBINDUNG

VR Bank München Land
IBAN DE17 7016 6486 000 2250 02
BIC GENODEF10HC

Trainingsstätten in Grünwald



A **Grünwalder Freizeitpark**
Turn-, Spiel- und Schwimmhalle
sowie Sportplätze des
Grünwalder Freizeitparks
Südliche Münchner Str. 35c
Verwaltung: Tel: (089) 641 89 10

B **Helmi-Mühlbauer-Halle**
Dr.-Max-Str. 20

C **Turnhalle & Gymnastikraum
bei der Volksschule Grünwald**
Dr.-Max-Str. 18
(Eingang Keltenstraße)

D **Sportplatz an der Keltenstraße**

E **Gymnasium Grünwald**
Laufzorer Straße 1



Der TSV sagt Dankeschön....

... all unseren großzügigen Spendern! Auch im Jahr 2020 wurde unser Verein wieder mit vielen Sach- und Geldspenden unterstützt. Gerade während der aktuellen Corona Pandemie, in der viele Fördermittel gekürzt oder gar komplett gestrichen werden, sind Vereinsbetrieb und Sportler des TSV Grünwald auf Zuwendungen jeglicher Art angewiesen.

Die gesamte Fußballabteilung bedankt sich bei ihrem Sponsor

Erdwärme Grünwald GmbH

für die überaus großzügige Zuwendung und Unterstützung!

Zudem freuen sich unsere Abteilungen über Spenden für die Jugend von:

Carsten Kuchernig

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg

Kristijan Prosevc

Martin Eisele

Michael Bork

Royal Bavarian Liga

Teamsport Saadeldeen

VR Bank München Land

An dieser Stelle sei auch ein herzlicher Dank an **alle Eltern** ausgesprochen, die mit kleinen Spenden ihre favorisierten Sportarten unterstützten.

Und nicht zuletzt danken wir der **Gemeinde Grünwald** für ihre großzügige und langjährige finanzielle Unterstützung.

Liebes Vereinsmitglied,

wir wünschen Dir viel Spaß
mit unserem neuen Online Angebot Sport daheim.
Wir werden regelmäßig Videos hochladen, so dass Du fit und gesund bleibst.
Zudem bieten zahlreiche Trainerinnen und Trainer in ihren Mannschaften
und Sportgruppen LIVE Training an.



SPORT DAHEIM

Das Online Sportangebot
des TSV Grünwald

<https://tsv-gruenwald.de/sport-daheim/>



Abteilungsleiter & Ansprechpartner

B	Badminton Friedl, Falk Rüdiger falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	Fussball (Jugend) Prosevc, Kristijan kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de	0174 3459825	
	Ballett Schott, Corinna corinna.schott@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	G	Gymnastik Pemsel, Irmgard irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de	(089) 6414706
	Baseball / Softball Estevez, German german.estevez@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	H	Hockey Fitzner, Andreas andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270
	Basketball Trifellner, Michael michael.trifellner@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	J	Jazz-Dance Blum, Isabella isabella.blum@tsv-gruenwald.de	0173 3704743
F	Fechten Brandt, Thorsten thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de	0160 90567131		Judo Bühl, Anton anton.buehl@tsv-gruenwald.de	(089) 74004944
	Fitness Hepp, Stefanie stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de	(089) 64919665		Ju-Jutsu Monn, Alex alex.monni@tsv-gruenwald.de	08170 997730
	Freizeitsport - Männer Stahl, Alfred alfred.stahl@tsv-gruenwald.de	(089) 6417107	K	Karate Obermaier, Maximilian info@karate-gruenwald.de	(089) 18922656
	Fussball Seidl, Paul paul.seidl@tsv-gruenwald.de	(089) 6414165		Koronar Kahle, Klaus klaus.kahle@tsv-gruenwald.de	(89) 64919550

L	Leichtathletik für Kinder Kleiser, Ruth ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de	(089) 64911029	Therapeutische Gymnastik Simmer, Helmut helmut.simmer@tsv-gruenwald.de	(089) 6411491	
N	Nordic Walking/Sensofitness Bartel, Rosemarie rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de	(089) 6411507	Tischtennis Wiemann, Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de	(089) 913577	
P	Parcour Marbach, Erik erik.marbach@tsv-gruenwald.de	(089) 6412385	Trampolin Schatzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	
Q	Qi Gong Schatzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	Triathlon Schierghofer, Christian christian.schierghofer@tsv-gruenwald.de	0179 4510003	
R	Rückengymnastik Marbach, Erik erik.marbach@tsv-gruenwald.de	(089) 6412385	Turnen Wiemann, Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de	(089) 913577	
S	Schwimmen Harrer, Joachim info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	Turnen Eltern-Kind Schatzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	
S	Sportabzeichen Wiemann, Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de	(089) 913577	V	Volleyball Braun, Uwe uwe.braun@tsv-gruenwald.de	(089) 6412487
T	Tai Chi Chuan Westermeier, Hans hans.westermeier@tsv-gruenwald.de	(089) 6411900	Y	Yoga Gregori, Andrea andrea.gregori@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270



Badminton

Ansprechpartner: Friedl Falk Rüdiger falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de



Dieses Jahr war alles anders – aber wo war es das nicht?

Unser Jahr begann wie immer: Motiviert und mit guten Vorsätzen wurde das Jahr gestartet. Die Weihnachtszeit war gespickt mit festlichem Essen – da kam das Badmintontraining nach den Feiertagen gerade recht. Die Helmi-Mühlbauer-Halle war voll ausgelastet.

Auch unsere Jugendlichen des Bundesligastützpunktes des BBV/Oberbayern unter der Regie von Trainer Oliver Roth haben für die anstehenden Wettkämpfe trainiert. So konnten bei den Südostdeutschen Meisterschaften am 11. und 12. Januar 2020 in Leipzig Pia Becher und Helena Storch das Damen-Doppel gewinnen und Oliver Roth und Tobias Wadenka das Herren-Doppel für sich entscheiden.

Diese wunderbaren sportliche Erfolge und das harte Training waren dann nur noch wenige Wochen möglich. Am Freitag, 13.03.2020 haben wir unsere letzte Trainingseinheit ohne Auflagen bestritten.

Der Rest ist hinreichend bekannt. Dank der Unterstützung durch die Gemeinde Grünwald und der Vereinsführung war es möglich, im Mai mit Einzeltraining zu starten. Ab Juni war dann sogar wieder das Doppeltraining unter Auflagen zulässig. Die Resonanz war gemischt. Unsere Altersstruktur beim Badminton reicht von 15 bis 83 Jahren. Einige unsere Mitglieder blieben dem Training angesichts der Corona-Lage fern. Dennoch hat sich ein fester Kern von Breitensportlern und Nachwuchs-Athleten regelmäßig bis Freitag, 30.10.2020 getroffen. Oft ohne Duschen, oft ohne den Besuch in der Vereinsgaststätte und ohne herzliche Begrüßung und Verabschiedung. Aber immer mit einer gewissen Dankbarkeit, dass man zumindest so lange

wie möglich hat trainieren können und der Verein das Training dank des Hygienekonzeptes möglich gemacht hat.

Wenn das Training wieder startet, freut sich die Badminton-Abteilung auf alte und neue Gesichter. Interessenten für das Spiel mit dem Federball können sich jederzeit beim Abteilungsleiter informieren und gegebenenfalls an einem Probetraining teilnehmen.



Wir sind eine kleine Offset- und Digitaldruckerei im Herzen von Grünwald.

Von der einfachen Visitenkarte bis zum anspruchsvollen Vier-Farb-Prospekt bieten wir Ihnen unter anderem einen umfangreichen Service von der Beratung bis zur Druckfertigstellung.



Isar-Druck Grünwald GmbH

Offset- und Digitaldruckerei · Verlag Isar-Anzeiger



Rathausstraße 10 · 82031 Grünwald
Telefon 089 / 641 51 76
info@isar-druck.com · www.isar-druck.de



Ballett

Ansprechpartner: Schott Corinna 0174 9330494 corinna.schott@tsv-gruenwald.de



Mit dem Ballettunterricht soll erreicht werden, den Schülerinnen nicht nur die Kunst des klassischen Tanzes, sondern auch die Freude an Bewegung, Ausdruck und Musik nahe zu bringen. Schritt für Schritt schaffen wir mittels zahlreicher Übungen an der Stange, am Boden und im Raum eine Grundlage, die wir immer weiter ausbauen bis hin zum Spitzentraining. Wir erarbeiten Tänze und Rollen für gemeinsame Aufführungen.

Die Kinder lernen, dass Ausdauer, kontinuierliches Üben, Disziplin und regelmäßige Teilnahme unentbehrlich sind, um gemeinsam eine Choreographie umzusetzen.

2020 war insofern auch für die Ballett-
abteilung ein schwieriges Jahr. Nach
schwungvollem Start in das neue Jahr wurde der Unterricht vor Ort durch das Ausrufen des Katastrophenfalls aufgrund der Corona-Pandemie durch die bayerische Landesregierung am 16.03.2020 untersagt.

Nachdem der TSV kurzfristig mit der Aktion "Sport daheim" ein digitales Sportangebot eingerichtet hat, wurden von den Ballettlehrerinnen Unterrichts-Videos mit Übungen, Exercise-Elementen, Schrittkombinationen und Tanzspielen aufgenommen und für die unterschiedlichen Klassen auf der Webseite angeboten. Somit konnte den Mädchen übergangslos ein Trainingsanreiz und eine Anleitung für zu Hause angeboten werden.



Um jedoch wieder ein Mindestmaß an Kontakt, Kommunikation und gemeinsamen Erleben zu ermöglichen, wurde ab Mai 2020 das Life Training über zoom angeboten. So erhielten die Mädchen wieder eine terminliche Struktur, konnten sich wiedersehen, gemeinsam trainieren und auch mal zusammen lachen.

Mit dem 2. Lockdown am 09.12.2020 wurde der regelmäßige Zoom-Unterricht wieder aufgenommen. Erfreulicherweise wird das digitale Angebot gut angenommen und hat sich bereits etabliert.

Ab Mitte Juni durfte der reguläre Unterricht wieder aufgenommen werden, wenn auch unter strenger Einhaltung der Hygienevorschriften. Mit neuen Übungen und Ideen wurde auch „Ballett auf Abstand“ und auf speziell am Boden markierten „Kästchen“ möglich.

Wir alle freuen uns bereits darauf, möglichst bald wieder in die alte „Normalität“ zurückkehren zu können.

Den Kindern waren in diesen ungewöhnlichen Zeiten damit wieder neben dem Lernangebot Kontakte und ein gemeinsames Erleben gegeben.





Als Sponsor des TSV Grünwald wünscht die Erdwärme Grünwald allen Sportlerinnen und Sportlern eine gute, möglichst wenig beeinträchtigte Saison.

Neuer Fernwärmeanschluss an die Geothermie

Bund fördert bis zu 50% Ihrer Heizungs-Umbaukosten

Mit der neuen Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG)

Entscheiden Sie sich für einen neuen EWG-Fernwärmeanschluss, gibt's seit 1. Januar 2021 bis zu 50% Förderung für die Umbaukosten Ihrer Heizungsanlage.

Hinzu kommt die Bundesförderung für effiziente Wärmenetze (BEW), die Geothermie-Unternehmen wie die Erdwärme Grünwald auch beim Bau von Hausanschlussleitungen unterstützt.

Hinzu kommt das günstige Preisniveau der Erdwärme Grünwald inkl. CO₂-Einspar-Bonus, die einmalige Energiesparförderung der Gemeinde Grünwald in Höhe von 1.000 Euro und das „Förderprogramm Umweltschutz“ der Gemeinde.

Sprechen Sie mit der Erdwärme Grünwald unter Telefon 089 / 944 663 – 120 und per E-Mail unter info@erdwaerme-gruenwald.de. Das Team der Erdwärme Grünwald freut sich auf den Dialog mit Ihnen und den gemeinsamen Beitrag zum Klimaschutz.

Erdwärme Grünwald GmbH
Tölzer Straße 19
82031 Grünwald

Telefon: 089 / 944 663 – 120
Mail: info@erdwaerme-gruenwald.de
www.erdwaerme-gruenwald.de

IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



www.gruenwalder-freizeitpark.de

Wir freuen uns auf Sie!

Grünwalder Freizeitpark GmbH

Südliche Münchner Straße 35 c

82031 Grünwald

Telefon: 089 641891-0 · Fax: 089 641891-13





Baseball/Softball

Ansprechpartner: German Estevez 0151 61541942 german.estevez@tsv-gruenwald.de www.jesters.de



2020 war für alle ein herausforderndes Jahr, aber auch ein Jahr der Hoffnung für die Zukunft der Baseballmannschaft des TSV Grünwald Jesters. Was vor 31 Jahren als Initiative einiger Pioniere des Sports in Grünwald begann, ist wieder ein fester Bestandteil der Sportszene geworden.

Unsere Jugend-Spieler nahmen 2020 zum vierten Mal in Folge in der Landesliga teil. Jeder war sehr stolz darauf, wie wir uns während der Sommerferien als Team festigten und dadurch in der Saison die ersten vier Spiele mit einem Gesamtergebnis von 65:14 gewinnen konnten. Wir beendeten die Außensaison schließlich mit vier Siegen und zwei Niederlagen und damit mit dem erfolgreichsten Ergebnis unserer Jugendmannschaft seit dem Neustart des Jungenbaseballs in Grünwald 2017. Zwei der Säulen unseres Erfolges waren die langjährigen Teammitglieder Luis B. und Beni H., die unser Team durch hervorragendes Pitching bzw. offensive Home Runs zum Sieg führten.



Die Schüler-Spielerinnen und Spieler profitieren von einem Zustrom neuer Kinder aus den örtlichen Schulen und beendeten die verkürzte Outdoor-Saison mit einem Rekord von sechs Siegen und nur zwei Niederlagen. Die Entwicklung einiger neuer Pitching-Talente wie Jonas B., Felix K. und Ben C. führte uns zu einigen wichtigen Siegen wie gegen die bayerischen Meister aus Freising.

Die vielleicht beste aller unserer Erfolgsgeschichten des Jahres 2020 war jedoch die Gründung unserer „Futures“- und „BBQ“-Teams. Wir begannen das Jahr mit nur zwei Kindern (U8), konnten aber rasch zehn weitere Kinder der Altersgruppe für unser Futures-Team gewinnen. Trotz des geringen Alters begann das Team gemeinsam zu trainieren und nahm bald an der T-Ball-Liga gegen einige etablierteren Teams in Bayern wie Regensburg, Freising und Schwaig teil, teilte drei Doubleheader und beendete die Saison mit einem Rekord von drei Siegen und drei Niederlagen in der Wertung und mit einer klaren 10 was Spaß und Freude angeht.

Auch zahlreiche Eltern, die an unserem Hallenturnier Ende 2019 teilgenommen hatten, fanden sich 2020 zusammen, um gemeinsam zu trainieren, zu spielen und unser „BBQ“-Team zu bilden. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Team ist lediglich ein Alter zwischen 15-99 Jahren und Interesse daran, donnerstags abends und sonntags morgens Sport zu treiben und gemeinsam viel Spaß zu haben.

So nahmen auch viele Eltern unseres Futures-Teams am BBQ-Training teil und machten Baseball damit zu einem Familiereignis. Zudem kam 2020 ein nicht unbeachtlicher Teil der ehemaligen Jesters Softball-Bundesligamannschaft zurück, um ein fortgeschrittenes BBQ-Training zu etablieren.

Die Corona-bedingten Herausforderungen, die das Jahr 2020 mit sich brachte, bestehen auch 2021 noch. Wir arbeiten aber weiter daran, das Engagement und die Begeisterung unserer Mitglieder aufrechtzuerhalten. Während des Winters 2020 und Anfang 2021 nutzen wir Online-Meetings, um Lektionen über Baseball zu vermitteln und es gelang sogar, die Wurf- und Schlagmechanik vieler Spieler durch den Online-Unterricht zu verbessern. Durch das Angebot, online gemeinsame Spiele der MLB zu sehen, konnten die Baseballregeln und die Spielweise der Profis anschaulich vermittelt werden.





Die Grünwald Jesters werden dieses Jahr folgende fünf Teams ins Rennen schicken:

- Das T-Ball-Team wird in der Kinder T-Ball Liga (U8) dabei sein.
- Die älteren T-Baller und jüngeren Schüler werden in der CoachPitch (U10) Liga antreten.
- Die älteren Schüler und die jüngeren Jugend-Teammitglieder werden in der Schüler Landesliga (U12) mitspielen.
- Das Jugend-Team wird versuchen, seinen Erfolg aufrecht zu erhalten und in der Jugend Landesliga (U15) dabei sein.
- Die älteren Spieler des Jugend-Teams werden durch eine Spielgemeinschaft mit Garching und Gröbenzell in der Junioren Liga (U19) weiterspielen und sich entwickeln können.

- Die BBQ-Mannschaft wird später im Sommer an der Mixed Fast Pitch Softball Liga teilnehmen.

Wir planen - sofern es die Umstände erlauben - Camps anzubieten, in denen interessierte Kinder die Sportart Baseball ausprobieren können. Wir hoffen, auch ein erneutes Interesse in Girls Softball zu fördern, um das Mädchen Softball Team (U13) am Ende des Jahres noch mal zu etablieren.

Wir werden auch weiterhin die Live-Updates unserer Spiele übertragen, damit Fans und Familien uns immer live verfolgen können, auch wenn sie nicht persönlich vor Ort sind.

Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.

Alle Infos gibt es immer unter:
<https://tsv-gruenwald.de/baseball-softball/>



DÄRR

RECHTSANWÄLTE

Ihre Anwälte im Münchner Süden

www.daerr.de

Candidplatz 13 · 81543 München

T 089-614 69 60

F 089-614 69 666

mail@daerr.de





Basketball

Ansprechpartner: Trifellner Michael michael.trifellner@tsv-gruenwald.de



U14 m

Die U14m hat zur neuen Saison einen Generationswechsel erlebt. Die zahlreichen Abgänge des Meisterjahrgangs 2006 der letzten Saison sind zur nächsten Stufe, in die U16 gewechselt.

Hierdurch sind die Jahrgänge 2007, 2008 nun an der Reihe und die Anzahl der Spieler ist wieder mit 10-14 Jungs perfekt. Bis zum Lockdown im November 2020 konnten wir in der Spielhalle des Freizeitparks trainieren.

Dank der Hygienemaßnahmen durch die Organisation des TSV und des Freizeitparks und der Kooperation aller Teammitglieder haben wir uns jederzeit sicher gefühlt.

Um unseren Spielern eine Trainingsmöglichkeit während des harten Lockdowns zu ermöglichen, hat U14 Coach Eduardo Borinski das Training mit Hilfe von Zoom nach Hause gebracht.

Online kann zwar kein typisches Basketballtraining stattfinden, auch Dribbeln ist nicht möglich. Aber es wird mit gezielten Übungen auf die basketballspezifischen Belastungen vorbereitet. Auch online sind viele Übungen mit und am Ball möglich. Coach Borinski freut sich, dass immer mehr Jungs die moderne Kommunikationstechnik nicht scheuen und fleißig und diszipliniert mitmachen.

So halten wir uns fit und bleiben trotz Abstand in Kontakt, was unser Team und unsere Spieler körperlich und geistig fit hält.

Damenmannschaft

Leider ist wie bei allen Abteilungen das beherrschende Thema Corona. Auch wir Basketballer haben hier sehr schwer zu kämpfen, denn ohne Halle sind leider keine Spiele und auch fast kein Training möglich.

Wir haben uns aber trotzdem nicht unterkriegen lassen und bei schönem Wetter mit der Damenmannschaft am Freiplatz im Grünwalder Freizeitpark Training mit Abstandregeln und Hygienekonzept durchgeführt. Es war mal eine ganz andere Art von Training.

In den Wintermonaten sind wir dann auf Online Training umgestiegen und bieten jeden Dienstag von 18-19 Uhr unter der Leitung von Ernest Butler und Michael Trifellner ein Online-Live-Training an. Dieses erfreut sich großer Beliebtheit und ist zum Hallentraining auch eine interessante Abwechslung. Wer also Interesse hat, kann sich gerne das Training mal anschauen.

Weitere Infos sind auf der Webseite des TSV Grünwald zu finden.

Die ganze Abteilung hofft natürlich, dass wir bald wieder in die Halle dürfen. Bis dahin heißt es einfach: Kopf hoch, gesund bleiben, Online Training nutzen und immer positiv bleiben!



Als Marktführer in Grünwald bietet Ihnen das **Business Service Center Grünwald** drei 5-Sterne Bürohäuser mit Premium-Service: Ob virtuelles Office, einen von 240 Arbeitsplätzen im Coworkingspace oder ein Einzel- bzw. Großraumbüro. So individuell Ihre Wünsche an das ideale Arbeitsumfeld auch sind – wir haben die Lösung! Oder Sie buchen einen von unseren 38 kurzfristig belegbaren Meetingpoints. **Sie machen Ihr Business, wir kümmern uns um den Rest.**

COWORKING-SPACES

240 kurzfristig nutzbare Arbeitsplätze inklusive neuester Medien-, IT- und Kommunikationstechnik.



EINZEL-BÜROS

Exklusive Büros mit Komfort und Wohlfühlatmosphäre für kreatives Arbeiten.



WIR
SIND

GROSSRAUM-BÜROS

Großzügige Büroräume für effektives Arbeiten im Team.



SEMINARE + KONFERENZEN

38 flexibel buchbare Meetingpoints. Der verordnete Mindestabstand kann überall eingehalten werden!



INNOVATIVES HYGIENEKONZEPT

Für Ihre Sicherheit haben wir neben Temperaturmessstellen und Desinfektionsmittelpendern im Eingangsbereich nun alle Besprechungsräume und Gemeinschaftsflächen in all unseren 3 Bürohäusern mit den Do-X-Air Luftreinigern der Firma Dornier No Limits GmbH ausgestattet.



für



**FÜR IHR
BUSINESS.**



Nördliche
Münchner Str.
14A



Nördliche
Münchner Str.
47



Nördliche
Münchner Str.
27A



Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.
Anja und Carsten Kuchernig, Geschäftsführer
Business Service Center Grünwald GmbH
Nördliche Münchner Str. 14A + 27A + 47 . 82031 Grünwald
E-Mail: ak@bscg.info . www.bscg.info

089 90 90 150



E I N L A D U N G

Erstberatung Heizung & Wasser

K O S T E N L O S



Treffen Sie den Firmeninhaber Georg Waldhauser zur Erstberatung beim Kamingespräch in kleiner gemütlicher Runde. Wir freuen uns auf Sie!

Welche Heizung passt zu mir?

Verschaffen Sie sich Hintergrundwissen für eine gute Entscheidung, welche Heizung für die nächsten 20 Jahre bei Ihnen Sinn macht. Inklusive Kostenüberblick und staatlicher Fördergelder.

Wie werde ich Kalk und Rost los?

Kalkhaltiges und rostiges Wasser hat Auswirkungen auf die Technik und auch auf uns Menschen. Erfahren Sie die für Sie passende Lösung.

Termine und Anmeldung für die kostenlose Erstberatung unter waldhauser.com

Wärme. Wasser. Wohlbefinden. Für Sie. Von Waldhauser.

Waldhauser

Heizung & Wasser



Einrad – Akrobatik - Jonglage

Ansprechpartner: Böhm Katharina katharina.boehm@tsv-gruenwald.de



Die richtige Balance zu finden, ist sowohl auf dem Einrad als auch in den meisten Lebenslagen von großer Bedeutung. Beim Einrad muss der Fahrer das Rad durch geübtes Balancieren permanent im Gleichgewicht halten. Einrad fahren hat sich zu einer Sportart mit zahlreichen Disziplinen entwickelt. Es werden Kürprogramme im Einzel oder in der Mannschaft sowie Strecken-Disziplinen gefahren. Die Mitglieder der Einrad-Gruppe trainieren nicht nur, gerade aus zu fahren, sondern auch weiterführende Tricks, wie auf dem Reifen zu laufen oder Einbahnfahren.

Unter der Leitung von Katharina Böhm, die in ihrer Altersklasse 2016 und 2017 Weltmeisterin wurde, konnten die Sportler/innen der Einrad-Gruppe in den vergangenen Jahren zahlreiche Titel erringen.





Fechten

Ansprechpartner: Brandt Thorsten 0160-90567131 thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de



Ein Sportjahr „an und mit Corona“!

Kann man ein Kalenderjahr umtauschen? Dann würde ich das Jahr 2020 in die engere Wahl ziehen.

Andererseits: Man soll ja ausmisten und Altlasten nicht mit-schleppen. Also vergessen wir es einfach ganz schnell. Aber dann wäre der Bericht bereits zu Ende.

Was bleibt daher zu erwähnen?

Viele neue Ideen: Individual-Trainingskonzepte, Hygieneregeln für alles (Bälle, Matten, Säbel, Masken) und jeden („Abstand“: Das sagen die Trainer doch sowieso in jedem zweiten Gefecht), Papier-Trainingspläne, Trainingsvideos, Trainer als Online-Coaches, Challenges im Adventskalender, Sportler motivieren, in Videos ihre Lösungsideen für Fechtaufgaben zu präsentieren, Training an der frischen Luft statt in der Halle, Veränderung von Schwerpunkten und, und, und...

Alle Sportler waren fleißig, trotz der Beschränkungen, jedenfalls so lange noch ein Präsenztraining möglich war.

Aber auch: Kinder, die den Spaß in der Gruppe vermissen, im Theorieunterricht ohne laufende Anleitung und Zwischenkontrolle klar kommen müssen, Anfänger, welche die ersten Schritte wieder verlernen, Fortgeschrittene, die sich auf die Turnierreifeprüfung vorbereitet haben, damit sie an Turnieren teilnehmen dürfen und nun von vorne beginnen, „Jungfechter“, die sich mal wieder auf regionalen Turnieren mit anderen messen wollten, was sie immer motiviert hat, mehr zu lernen...

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



...und unsere Kadersportler, die zwar trainieren dürfen, aber nicht wissen, wofür, weil alle Deutschen Meisterschaften - immerhin hatten wir acht Qualifikationen bei U15, U17, U20, Senioren sowie mit der Mannschaft des TSV Grünwald - abgesagt wurden, ebenso wie DM und WM der Veteranen, wofür sich auch ein Teilnehmer qualifiziert hatte.

Mangels nationaler Turniere gab es auch keine Chance, sich für internationale Wettkämpfe zu qualifizieren. Bevor es ganz endete, wurde die enge Teilnahmequote auf Basis alter Ranglisten gefüllt. So gab es eben keine internationale Erfahrung für die neue Saison 20/21; und diese ist auch fast schon wieder vorbei.

Womit und wodurch sich also „allein“ motivieren? Im Kraft- und Ausdauertraining? Fechtsschritte und Hiebe werden ja längst beherrscht.

Die Auswirkungen: Kadergelder, Nominierungen, Wechsel in die nächsthöhere Altersklasse und sich damit wieder „hinteranstellen“, fehlende Aufmerksamkeit durch Saisonhöhepunkte, dadurch fehlende Einnahmen, auch mangels Start- und Sponsoren – Geldern bei Ausrichtung von Turnieren etc. – die Folgen für dieses verlorene Sportlerjahr und evtl. daraus resultierende Abgänge sind noch gar nicht absehbar.

Dadurch, dass fast alle Sportarten gleich betroffen sind, wird es schwer, alle wieder einzufangen, aufzubauen, zum „relaunch“ anzuregen, denn das Leben entwickelt sich ja weiter: Schule, Abschlüsse, Ortswechsel und - gerade in der Pubertät - sich verschiebende Prioritäten.

Wir Trainer haben trotzdem versucht, alle „zu erreichen“, bei

der Stange zu halten, alternative (s.o.) Angebote zu machen etc., aber kamen und kommen auch an Grenzen: Die spezifische Ausbildung in Gefechten, Analyse der eigenen Taktik und Entschlüsseln des gegnerischen Verhaltens in besonderen Kampfsituationen sowie Lösungsmöglichkeiten dafür zu finden und zu üben – also alles, was das Fechten ausmacht – kann erst richtig erfolgreich sein, wenn das Video-Training im Wohnzimmer wieder „live“ in der Halle stattfindet.

Aber, es ist, wie es ist und durch unsereins nicht änderbar.

Es hilft also kein Jammern. Das soll es auch nicht sein, sondern eine reine Situationsbeschreibung, in welcher wir auf den Neustart warten. Wir nehmen dazu einige neue Erfahrungen mit und hoffen, dass dann alle wieder dabei sind, sobald es losgehen darf.

Und weil die im Video-Training abgerufene Physis als Grundvoraussetzungen ja nun mehr denn je vorhanden ist, kommen wir bestimmt später alle um so schneller vorwärts, holen das Versäumte zügig auf und können guten Mutes nach vorne schauen...

Wir freuen uns darauf und sind dankbar, in einem starken Verein mit helfenden Vorständen, einer tollen Geschäftsstelle und auch dem flexiblen Freizeitpark an der Seite zu sein, der uns Trainer aber vor allem die Mitglieder mit vielschichtigen Angeboten nach Kräften unterstützt.

Corona nein Danke - Du kriegst uns nicht unter!

Bleibt gesund und dabei!



Fitness

Ansprechpartner: Hepp Stefanie stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de



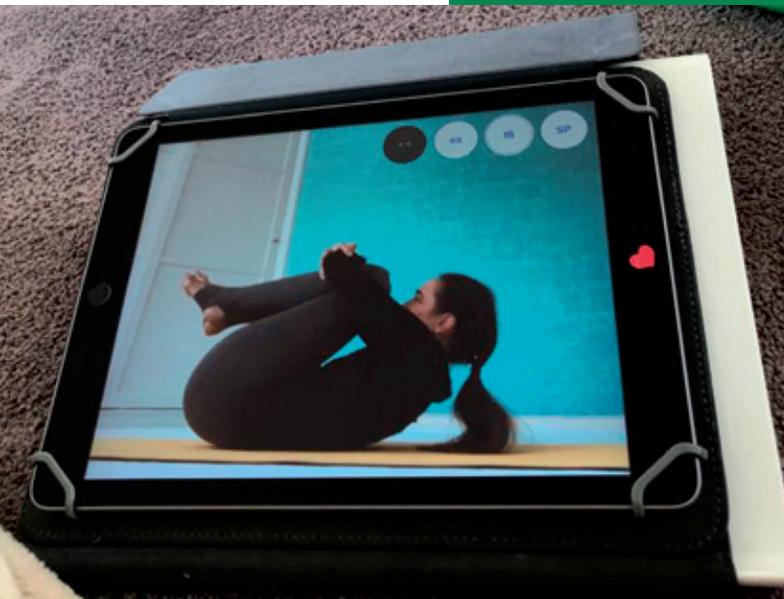
Oft erkennt man erst im Rückblick, wie herrlich es war, als alle Trainer und Trainerinnen ihre Kurse halten durften und alle Mitglieder an ihren gewohnten Fitnessstunden teilnehmen konnten. So wie es im Januar und Februar 2020 noch der Fall war.

Der 1. Corona Lockdown Mitte März traf den gesamten Verein und natürlich auch unsere Abteilung hart. Der Sportbetrieb musste komplett eingestellt werden und wir mussten uns alle erst einmal neu sortieren.

Schnell nahmen wir die Chance wahr, zu Hause Fitnessstunden auf Video aufzunehmen, um diese dann auf der TSV Grünwald Webseite zu präsentieren. So konnten viele verschiedene Fitnessrichtungen allen Mitgliedern online zur Verfügung gestellt werden.

Vielen Dank all jenen engagierten Trainerinnen und Trainern, die dies ermöglicht haben. Ebenso ein großes Lob an unseren technisch versierten Geschäftsführer Nikolai Dlugi, der für die Online-Umsetzung zuständig war.

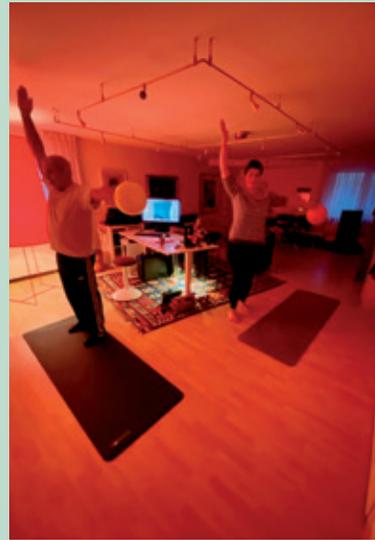
Nach dem Lockdown bestand die Herausforderung darin, für alle Sportstätten unterschiedliche Hygienekonzepte zu erstellen. Die Mitarbeiter des Grünwalder Freizeitparks leisteten sehr gute Arbeit im Ausarbeiten der Konzepte sowie in der Umsetzung aller Hygienemaßnahmen vor Ort. So konnten ab Juni wieder fast alle Kurse in sicherem Rahmen angeboten werden.



Allerdings mussten die Teilnehmer der Fitnesskurse wegen Abstands- und Hygieneregeln in teils fest eingeteilten Gruppen, an anderen Tagen, zu neuen Uhrzeiten und auch teilweise an einer anderen Sportstätte trainieren. Die Wassergymnastikkurse fanden bei Wind und (Un)-Wetter bis November ausschließlich im Außenbecken statt. Auch hier ein Dankeschön an alle Mitglieder für ihr Verständnis und ihre Treue zum Verein.

Der 2. Lockdown im November bedeutete wieder ein Aus für alle Sportarten. Die Abteilung Fitness und einige andere Abteilungen stiegen nun um auf Online-Live-Training. Ein vielfältiges Wochenprogramm entstand, unter anderem bestehend aus Functional Training, Pilates, Zumba, Faszientraining, Fit am Mittag, Deep Stretch, Body Fit und einigem mehr.

Natürlich fehlt auch mir der persönliche Kontakt vor Ort. Es gibt aber auch einige Vorteile, die das Online Training mit sich bringt. Ich konnte durchgehend auch aus dem Ausland unterrichten und meine Teilnehmer freuten sich über Gymnastik in ihrem Urlaub online auf Sylt, Mallorca, in Griechenland und Österreich. Man benötigt keine Halle, An- und Abfahrt fallen weg, Raumtemperatur und Luftzufuhr bestimmt jeder selber, man kann die Trainerin sehen, man selber muss aber nicht gesehen werden, die Dusche danach ist die Eigene. So wird Online Training zukünftig für manche Sportler/Gruppen möglicherweise eine gute Alternative bleiben.



Ich selber hatte große Freude mit meinen Teilnehmerinnen aus der „Pezzi & Flexi“-Gruppe eine Online Skype Gymnastik (Ganzkörpertraining 50 plus) zu starten. Von März bis Dezember kamen wir auf hundert Trainingseinheiten. Als immer mehr Teilnehmer dazukamen, stellten wir wegen zunehmend technischer Probleme mit Skype auf den Online Anbieter Zoom um.



Freizeitsport

Ansprechpartner: Alfred Stahl (089) 6417107 alfred.stahl@tsv-gruenwald.de



Im TSV Grünwald trainiert auch eine Gruppe von Freizeitsportler. Gemeinsam spielen diese normalerweise einmal pro Woche Fußball. Einige von ihnen trainieren zusätzlich im Krafraum der Helmi-Mühlbauer-Halle. So trainieren die Freizeitsportler gleichzeitig Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit.

Aber auch die Freizeitsportler waren im Jahr 2020 von der Corona-Pandemie betroffen und konnten nicht wie gewohnt trainieren und sich anschließend noch gemütlich in unserem Vereinsheim bei Familie Achatz treffen.

Interessierte können – soweit zulässig – gerne zu einem Probetraining vorbeikommen.

In diesem Sinne: Bleibt gesund und fit!



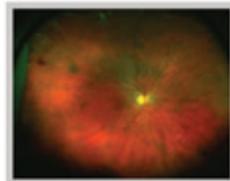


augenarzt-gruenwald.de
PROF. DR. MARCUS KERNT

**Gesunde Augen und optimales Sehen
bedeuten Freiheit, Selbstbestimmung,
Unabhängigkeit in Beruf und Freizeit!**

Prof. Dr. Marcus Kernt und sein
Team freuen sich, Ihnen mit der
Privat-Augenarztpraxis
"augenarzt-gruenwald.de" nun auch im
Zentrum von Grünwald bei allem rund um Sie
und Ihr gutes Sehen behilflich zu sein!

Ihre Augen liegen uns am Herzen!



**Vorsorge &
Diagnostik**



**Refraktive
Chirurgie**



**Operation des
Grauen Stars**



**Plastische-und
Lidchirurgie**

Augenarztpraxis Prof. Dr. Marcus Kernt
Marktplatz 11a - 82031 Grünwald

☎ 089.12590090
🌐 www.augenarzt-gruenwald.de



Fußball

Ansprechpartner: Seidl Paul (089) 6414165 paul.seidl@tsv-gruenwald.de



Fußball: 1. Mannschaft

Am 6.6.2019 hat Trainer Pero Vidak und sein neuer Co-Trainer Valentin Morina, der bisher die A-Jugend gecoacht hat, zum ersten Training für die Saison 2019/20 gebeten. Wie jedes Jahr hat sich in der kurzen Sommerpause das Spielerkarussell gedreht.

Den Club verlassen haben aus den verschiedensten Gründen: Frieder Bürgin, Darko Dankic, Thomas und Christian De Prato, Franz Folda, Alex Heep, Reto Heller, Frederico Rizzo, Alex Rojek, Timo Schaffhauser und Julian Schmidt.

Neu hinzugekommen sind die Torleute Florian Geck von SV Aubing, Leopold Bayerschmidt vom FC Deisenhofen, Simon Kratzer vom SV Mering, die Feldspieler Markus Baki, Marco Bornhauser und Luca Tschaidse, alle von Türk Gücü München, Sebastian Koch vom VFR Garching, Nicola Negic von SV Planegg, Alex Sokolis aus der eigenen U 19 und Fabian Traub von TuS Geretsried, David Androsevic vom TSV Großhadern, Maxi Ahammer vom TSV Buchbach und Dimitros Vourtsis von Neuperlach.

Während der laufenden Saison haben einige Akteure wie Florian Geck, Nicola Negic, Alex Sokolis, Enes Kiran den Verein verlassen und Markus Baki sowie Marko Filipovic sind für längere Zeit ausgefallen, wobei Markus Baki das Training der Reservemannschaft übernommen hat. Aber auch Zugänge während der laufenden Saison gab es mit Severin Buchta und Alexander Buch sowie Tobi Piffraeder. Ganz erfreulich auch, dass Leon Sammer aus der eigenen U 19 den Sprung in die 1. Mannschaft geschafft hat. Die fünf Vorbereitungsspiele verliefen relativ gemischt, was die Ergebnisse anbelangt.



Eine Woche vor Punktspielbeginn spielten die Grün-Weißen noch ein Toto-Blitzturnier in Geretsried, das eine Rumpfmannschaft mit dem 3. Platz abschloss.

Respektabel begann die Saison 2019/20 am 14.7.2019 beim Bayern-liga-Absteiger TuS Holzkirchen mit einem 2:2 Unentschieden und bereits drei Tage später wurde der 1. Sieg mit 1:0 Toren gegen den starken Aufsteiger Kirchheimer SC eingefahren, also ein guter Start.

Nach einer 2:1 Niederlage in Passau folgten drei Siege und ein Remis. Danach ein kurzes Formtief mit zwei Niederlagen, aber die Saison lief weiter mit überwiegend positiven Ergebnissen bis zum 14.3.2020, da wurde Unterföhring noch mit 4:1 besiegt.

2. Mannschaft: A-Klasse Kreis Zugspitze 2019/2020

Dieses Team ist 2018/19 wieder in die A-Klasse aufgestiegen und wollte sich in dieser Klasse etablieren.

Abteilungsleiter Paul Seidl ist es gelungen, den Stammspieler der 1. Mannschaft Markus Baki als Trainer der Reserve zu gewinnen. Seitdem zeichnet sich eine gewisse Stabilität ab. Leider wurde durch Corona dieser Aufwärtstrend unterbrochen.

Derzeitiger Tabellenstand: Platz 10, 21 Punkte, 34/40 Tore nach 18 Spielen.

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



Fußball Jugend

Ansprechpartner: Prosevc Kristijan 0174 3459825 kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de



Fußballjugend trotz Corona

Natürlich stand Jugendfußball im Jahr 2020 im Zeichen von Corona. Aber unter tatkräftiger Hilfe aller Beteiligten gelang es zumindest, bis zum zweiten Lockdown im Herbst, einen funktionierenden Trainingsbetrieb und einen eingeschränkten Spielbetrieb zu gewährleisten. In Zusammenarbeit mit dem Grünwalder Freizeitpark konnte ein überzeugendes Hygienekonzept erarbeitet werden, das zunächst einen kontaktlosen Trainingsbetrieb und nach einigen Wochen ein weitgehend normales Training ermöglichte.

Sportlich war das Jahr 2020 sicherlich das erfolgreichste Jahr des Grünwalder Jugendfußballs. Bei den Leistungsmannschaften schaffte die C1 den Klassenerhalt in der Bezirksoberliga, der D1 und der A-Jugend gelang der Aufstieg in die Bezirksoberliga. So dass in die Hinrunde drei der vier Leistungsmannschaften in der Bezirksoberliga antreten konnten.

Die B1 startete wie im vergangenen Jahr in der Kreisliga.

Auch aus dem Kleinfeldbereich gibt es viel Positives zu berichten. Die Mannschaften waren sowohl in der Hallensaison als auch im Sommer äußerst aktiv und konnten viele Turniersiege einfahren. Im Kleinfeldbereich hat der TSV Grünwald mittlerweile ein Niveau erreicht, das die Mannschaften zu gefragten Gegnern auch für die Leistungszentren macht.

Besonders stolz war man, dass die erste Trainerstation eines absoluten Weltstars der TSV Grünwald war. Zum Abschied wünschte die E2 ihrem geliebten Trainer Arjen Robben viel Erfolg bei seinem fußballerischen Vorhaben und bedankte sich für ein tolles Jahr mit dem ehemaligen Bayernstürmer

Jugendleiter Kristijan Prosevc konnte dank der großzügigen Spenden der Firmen Thalhammer Gebäudedienstleistungen, Traub GmbH & Co. KG Haustechnik, KG Elektrotechnik und Teamsport Saadeldeen e.K. den gesamten Trainerstab komplett neu einkleiden. An die Sponsoren dafür noch einmal ein herzliches Dankeschön!

Trotz Corona wurde das Café mit Versammlungsraum im Freizeitpark renoviert. Elmer Hernandez hat mit seinen Ideen und seinen Helfern einen Ort geschaffen, an dem man sich künftig wieder gerne treffen wird. Das ist ein wichtiger Beitrag für ein lebendiges Vereinsleben.

Ein entscheidender Faktor eines erfolgreichen Vereins ist und bleibt das ehrenamtliche Engagement. Der Dank geht an dieser Stelle an alle, die dazu beigetragen haben, dass die Grünwalder Fußballjugend sowohl sportlich erfolgreich ist, aber auch ihre gesellschaftliche Verantwortung in der Gemeinde wahrnimmt.

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



ROGALL

Bedachungen GmbH

Spenglerei • Bedachungen • Flachdachabdichtungen
82031 Grünwald
Telefon 089/64 91 09 92 • Telefax 089/64 91 09 93

www.zurBank.de/mitgliedschaft

26.000 Mitglieder
statt Egonummer.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Teil von etwas
Großem sein!

Gemeinsam etwas bewegen!

Als Gemeinschaft mit über 26.000 Mitgliedern haben wir großen Einfluss auf unsere Heimat. Werden Sie Mitglied und wir engagieren uns zusammen für soziale Projekte in der Region.

VR Bank
München Land eG





Gymnastik

Ansprechpartner: Pemsel Irmgard (089) 6414706 irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de

Wetten, dass... diesmal in jedem Jahresbericht Corona vorkommt?

Dabei fing das Jahr ganz normal an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich auf ihre wöchentlichen Gymnastikstunden und nahmen zahlreich daran teil. Bis die sich im März weltweit ausbreitende Corona-Pandemie den ersten Lockdown notwendig machte. Die Hallen mussten geschlossen werden, so dass wir statt Gymnastikbilder nur Schließungs-Ankündigungen lesen konnten. Nach Pfingsten konnten wieder Gymnastikstunden unter Einhaltung von besonderen Hygienebedingungen (keine Benutzung von Garderoben und Duschen, Begrenzung der Teilnehmerzahl und entsprechende Abstände beim Übungsbetrieb) angeboten werden.

Um etwas Ausgleich für die ausgefallenen Stunden zu schaffen, boten unsere Übungsleiterinnen an, auch in den Ferien Gymnastikstunden zu halten, was dankbar angenommen wurde.

Aber im November war es nach wieder ansteigenden Inzidenzwerten mit den Lockerungen vorbei und die Hallen mussten wieder geschlossen werden. Jetzt war guter Rat teuer. Aber unsere Gymnastiklehrerinnen wären nicht um unsere Gymnastiklehrerinnen, wenn sie nicht wenigstens eine Notlösung hätten: Übers Internet bieten sie Gymnastikstunden zur Teilnahme vor dem Bildschirm zuhause.

Trotzdem wird sehnsüchtig auf eine neue Lockerung gehofft, um nicht nur wieder gemeinsam Gymnastik zu machen, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen pflegen zu können.





Senioren TAGESRESIDENZ

- Hol- und Bringdienst
- Gemeinsame Mahlzeiten: Frühstück, zweites Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee
- Zeitungsrunden
- Gedächtnistraining
- Bewegung, Spaziergänge und gemeinsame Ausflüge
- Licht- und Aromatherapie
- Nordic-Walking
- Und natürlich: Saisonale Feste



Grünwald

Ambulanter PFLEGEDIENST

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflegeberatung
- Begleitung bei der MDK-Einstufung in Pflegegrade
- Häusliche Betreuung

Tölzer Str. 1a | 82031 Grünwald | Tel.: 089 6495554-0 | www.senioren-tagesresidenz.de



Gymnastik / Sanftes Fitnessstraining

Ansprechpartner: Bartel Rosemarie (089) 6411507 rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de



Im sanften Fitnessstraining werden mittels Elemente aus der funktionellen Gymnastik die allgemeine Beweglichkeit geschult, die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt sowie die Aufrichtung im Rücken und der Wirbelsäule gestärkt.

Körperwahrnehmung und Körperspannung, Bewegungsfluss sowie sanfte Übungen aus dem Qi Gong vertiefen die Atmung und erfrischen die Lebenskräfte.

Bei Rhythmuschulungen oder kleinen tänzerischen Gestaltungen entdecken wir die Freude an der Bewegung. Der sensomotorische Bereich, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination sowie Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden gefördert.

** Dieses Bild wurde zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*

CORONA hat unseren Gymnastikunterricht im Jahr 2020 stark beeinträchtigt. Die Infektionsschutzvorschriften konnten im Grünwalder Freizeitpark sehr gut umgesetzt werden:

- Gruppenweiser Einlass
- Registrierung an der Schwimmbadkasse
- Regelmäßiges Lüften des Gymnastikraumes
- Desinfektion der Stühle

In den wenigen Wochen, in denen wir die Sportstätten nutzen konnten, habe ich Gymnastik mit Stühlen angeboten. Das war sehr gut durchführbar und kam auch überaus gut an. Die Stühle konnten im vorgeschriebenen Abstand von 1,5 m im Kreis aufgestellt werden. Die limitierte Gruppengröße und die Größe des Raumes waren ideal.

Während des Lockdowns habe ich den Teilnehmerinnen ein kleines Gymnastikprogramm empfohlen bzw. Hinweise zur Tele-Gymnastik gegeben. Dies wurde sehr dankbar angenommen und es kamen durchwegs sehr positive Rückmeldungen. Die Teilnehmerinnen wurden stets über die aktuelle Trainingssituation informiert.



Hockey

Ansprechpartner: Fitzner Andreas (089) 6414270 andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de



Das Jahr 2020 war das wohl bislang ungewöhnlichste Jahr der jüngeren Vereinsgeschichte. Die Hallensaison 2019/20 konnte noch rechtzeitig vor dem ersten Lockdown Mitte März 2020 zu Ende gespielt werden. Die dann folgenden Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren und Schulschließungen führten auch zu einem Abbruch jeglichen Trainings- und Wettkampfbetriebs. Die Abteilung hat sich schnell auf die veränderten Umstände eingestellt und diverse Online-Trainings angeboten. So konnten Athletik- und Technikübungen gemeinsam vor dem Bildschirm praktiziert werden, was der Gesundheit, aber auch dem Zusammenhalt der Mannschaften sehr förderlich war.

Erst kurz vor den Sommerferien konnte dann ein Trainingsbetrieb unter Corona-Auflagen wiederaufgenommen werden. An einen Spielbetrieb war jedoch noch lange nicht zu denken. Zu Beginn der Sommerferien fand dann einer der wenigen Hockey-Höhepunkte im Corona-Jahr statt: unser Sommer-Hockeycamp.

Lange Zeit herrschte Ungewissheit, ob das alljährliche Hockeycamp in diesem Jahr überhaupt stattfinden konnte und wenn, unter welchen Bedingungen. Als dann kurz vor den Sommerferien grünes Licht für ein Corona-konformes Hockeycamp erteilt wurde, war die Freude bei allen Beteiligten natürlich groß. Das Organisations-Team aus Trainern und Jugendlichen stellte in kurzer Zeit ein abwechslungsreiches und buntes Camp-Programm für Groß und Klein auf die Beine.

Anders als die Jahre zuvor wurden innerhalb von 14 Tagen mehrere Trainingsserien für unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen geplant, die an jeweils drei aufeinander



folgenden Tagen stattfanden. Auf diese Weise konnten die Gruppen auf je maximal 30 Kinder begrenzt werden und in Summe über 130 Kinder und Jugendliche am Camp teilnehmen.

Dabei waren rund 25 hockeyspielende Jugendliche des TSV als Trainer und Betreuer involviert und haben die unterschiedlichen Camps maßgeblich mitgestaltet.

Es gab spezielle Trainings für die fortgeschrittenen Hockeyspieler/innen und Trainings für Einsteiger ohne Vorerfahrung. Für die kleinsten Hockeyspieler/innen gab es Motto-Camps mit Wildschweinen und Dinos. Hier konnten sich die Athleten bei Hockeywettkämpfen oder einer Wasserschlacht mit den tierischen Eindringlingen messen und Wildschweinhauer oder Dinozähne in Gold, Silber und Bronze gewinnen. Auch die älteren Camp-Teilnehmer legten sich bei Wettkämpfen, wie dem „Tomahawk-Award“ für die beste Argentinische Rückhand, mächtig ins Zeug. Mal schauen, wer die begehrten Trophäen im nächsten Camp gewinnen kann.

Aufgrund des vorhandenen Hygienekonzepts sowie des vorbildlichen Verhaltens der Teilnehmer, Eltern und Trainer, ist das Camp im Corona-Jahr ohne Zwischenfälle sehr erfolgreich über die Bühne gegangen.

Wir sind guter Dinge, dass das Camp auch 2021 wieder stattfinden kann und versprechen dann wieder Hockeyspaß und eine tolle Zeit auf und neben dem Hockeyplatz!

Die reguläre Feldsaison startete dann schließlich im September und hatte es aufgrund der wenigen noch verfügbaren Wochen in sich: Die Wochenenden waren gut gefüllt und für

manche Mannschaften gab es sogar mehrere Doppelspieltage. Die Saison endete erst im November und nicht immer konnten alle angesetzten Spiele bestritten werden.

Zu erwähnen ist die Teilnahme der Mädchen A an der Pokal-Endrunde. Nach einem Start in die Saison mit einem immerwährenden Willen, zogen die Mädels als Nachrücker ins Pokalfinale ein. Dort spielen sie auf Augenhöhe, aber leider ohne Fortune. Auf ein Neues in 2021!

Eine Hallensaison ließen die wieder ansteigenden Infektionszahlen aus gesundheitlichen Gründen nicht zu und schließlich gingen alle Sportlerinnen und Sportler im Dezember bekannterweise ein zweites Mal in den Lockdown. Inzwischen geübt im Angebot diverser Online-Trainings konnten die Mitgliederzahlen in der Abteilung stabil gehalten werden. Wir hoffen darauf, dass die Feldsaison 2021 wieder einigermaßen an einen Spielbetrieb erinnern wird, wie wir ihn noch von der Zeit vor der Covid-19-Pandemie kennen. Die Spielerinnen und Spieler des TSV und der übrigen befreundeten Mannschaften des Bezirks Bayern-Süd warten sehnlichst auf einen Wiedereinstieg in das Hockey-Training. Drücken wir die Daumen, dass dies gut und zeitnah gelingt!

Eure Hockey-Abteilung

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



C Knaben 2010/2011 in der Corona Zeit:

Die Freude der Jungs des Jahrgangs 2010/2011 war groß, ab April 2020 endlich gemeinsam auf „echte Hockeytore mit Torwart“ spielen zu dürfen. Spielten sie nun schon größtenteils seit den Minis zusammen und konnten bei den D Knaben auf dem Feld und in der Halle erste Erfolge bei Turnieren sowie in der Oberliga im Kleinfeld verzeichnen. Dazu wurden auch erste Hockeyfreundschaften geknüpft. Nun sollte der echte Hockeysport beginnen, wir wollten die heimische Oberliga rocken und uns auf Turnieren in Bremen und Hamburg mit Norddeutschen Clubs messen - doch dann kam mit Corona alles anders und der Hockeysport stand ab März 2020 still.

Die Corona Pandemie stellte alle vor neue Herausforderungen – doch hier zeigte sich der Wert der oft zitierten „Hockeyfamilie“ und deren vorbildhafter Einsatz. Jeder bekam individuelle Übungen fürs „Hockey at Home“. Ab Juni durften wir wieder in Kleingruppen auf den Platz zum Training. Doch tat den meisten der Jungs dieses Kleingruppentraining teilweise sogar sehr gut und man konnte an der Technik und Athletik arbeiten, zudem bekam jeder Einzelne so etwas

mehr Aufmerksamkeit. Viele der Übungen werden sicherlich zukünftig auch im „normalen Trainingsbetrieb“ weiter Anwendung finden.

Im September/Oktober vereinbarten wir diverse Trainingsspiele gegen unsere Freunde vom HC Wacker, gegen die wir in den vergangenen 4 Jahren viele tolle & enge Matches gespielt hatten. Dann durften wir auch endlich gut vorbereitet 2 Spieltage a 3 Spiele in der Oberliga spielen und uns mit den Besten unseres Jahrgangs messen. Wir zeigten den Gegnern MSC, Rot Weiß, HC Wacker, TUS Obermenzing, ESV und ASV, was wir in der Corona Zeit alles gelernt hatten und konnten durch Teamgeist gegen alle Gegner mehr als nur mithalten. Leider ging es danach direkt wieder in den 2. Lockdown und die von uns so sehr gewünschte Hallensaison (inkl. heimischen Isar Cup) wurde abgesagt.

Wenn die Jungs mit gleichem Einsatz und Motivation dabei bleiben, gibt's aber sicherlich noch viele Möglichkeiten, den Spirit des Hockeylebens zu genießen.



Judo

Ansprechpartner: Bühl Anton (089) 74004944 anton.buehl@tsv-gruenwald.de



Die aus dem Jiu-Jiutsu entwickelte Kampfsportart vermittelt den Judokas Fall-, Wurf- und Grifftechniken. Dabei wird auf gefährliche Griffe verzichtet. Daher wird der aus Japan kommende Sport auch als der „sanfte Weg“ bezeichnet: Respektvoller Umgang und verletzungsfreies Kämpfen sind wesentliche Elemente des Judo. Die Judokas erlernen insbesondere auch, wie sie bei einem Sturz fallen, ohne sich dabei zu verletzen.

Judo fordert den gesamten Körper: Fit mit und durch Judo. Im Training werden Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit geschult, aber auch Kraft und Ausdauer verbessert. Unsere Judokas werden mit Spaß und Spiel an die Sportart und ihre Techniken herangeführt. In unseren Trainingseinheiten erlernen, üben und verfestigen die Kinder neue Techniken.

Kommt doch einfach zu einem Schnuppertraining vorbei! Unsere erfahrenen Judo Trainer freuen sich über jeden, der Spaß an der Sportart findet.



**LEHRINSTITUT
BENCIC**

seit 1979 einziges Institut zur Erlangung
der österreichischen Matura in Bayern.



www.lehrinstitut-bencic.com

Neben der Matura bieten wir auch den Abschluss der **Mittleren Reife** in der **Fächergruppe III** an. Nach erfolgreichem Abschluss der Mittleren Reife am LIB ist der Einstieg in eine Maturaklasse möglich. In die 10. Klasse kann man im LIB übrigens auch eintreten, wenn die 9. Klasse Gymnasium oder Realschule nicht bestanden wurde!

Mittlere Reife
(Fächergruppe III)



Matura - die bessere Alternative zum Abitur.
(österreichisches Abitur)

LIB · Geisenhausenerstr.15 · 81379 München · tel.: 089.791 18 35
Lehrinstitut-Bencic@t-online.de



Ju-Jutsu

Ansprechpartner: Monn Alex 0172 8642499 alex.monn@tsv-gruenwald.de



Ju-Jutsu („sanfte Kunst“) basiert auf unterschiedlichen Selbstverteidigungstechniken und enthält Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten. Unter Selbstverteidigung versteht man das verhältnismäßige Abwehren eines ungerechtfertigten Angriffes. Die Ju-Jutsukas erlernen und üben, wie sie Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig vorbeugen können.

Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Die einzelnen Techniken können miteinander verbunden und gegen Angriffe als Selbstverteidigung angewendet werden. Bestehende Konzepte können kontinuierlich erweitert und optimiert werden.

Trainingsschwerpunkte im Ju-Jutsu sind Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Daneben werden auch Kraft und Ausdauer trainiert.

Der sportliche Alltag unserer Ju-Jutsukas wurde 2020 durch Corona stark eingeschränkt: Statt wöchentlichem Matentraining musste der Sportbetrieb mehrfach eingestellt werden.

Die Ju-Jutsu-Abteilung des TSV Grünwald bietet grundsätzlich einmal wöchentlich ein freies Training für Erwachsene an. Wenn und soweit Präsenztraining wieder möglich ist, können sich interessierte Erwachsene direkt bei Alex Monn melden.



Karate

Ansprechpartner: Obermaier Maximilian (089) 18922656 info@karate-gruenwald.de



„Es ist notwendig, (...) andere lustige menschliche Aktivitäten zu unternehmen. Das Karate von jemandem, der zu ernst ist, hat keinen Geschmack.“

Choki Motobu (1870 - 1944), Begründer des modernen Karate, der seine Techniken auf „der Straße“ dem Praxistest unterwarf.

Das Jahr 2020 begann besser als sein Ruf. Unsere Abteilung lud Iain Abernethy, 7. Dan, aus Cumbria/England zu einem Karateseminar ein. Vom 10. bis 12. Januar führte Iain über siebzig Teilnehmer in das Kampfsystem der Kata „Unsu“ ein

Ebenfalls gutes Karate zeigten 38 Karateka am 13. Februar 2020. Aus unseren drei Karate Einsteigerkursen bestanden 21 Absolventen ihre allererste Prüfung. Nochmals 17 Karateka holten sich ihre nächst-höhere Graduierung. Zum 2. Braungurt (von dreien) musste Michael Zschaeck als ältester Karateka unserer Abteilung in einem anspruchsvollen Programm bestehen.

Louisa Faust und Ludwig Vielsmeier führten über Zusatztrainings in den Bodenkampf ein. Danach mussten wir Mitte März auf die Couch, denn der Lockdown legte unser Training lahm. Während dieser Wochen sehnten sich manche nach neuen, kleinen, sportlichen Erfolgen: eine neue Gurtfarbe oder Lizenz. Doch keiner wagte, an so einen großen Erfolg zu denken wie den Sieg der Bayrischen Meisterschaft, die Ladislav Valicek (3.Kyu) im Kumite (Kampf; >80 kg) noch im Vorjahr gewonnen hatte.

Mitte Mai strauchelte die Inzidenz-Kurve zu Boden. Unser erstes Post-Lockdown-Training fand am 14. Mai bei lauschi-gen 11° Grad im Freien statt. Natürlich waren wir ausge-bucht: zu viele wollten wieder kicken, schlagen und stoßen. Schließlich trainierten zwanzig registrierte Teilnehmer 90 Minuten lang auf den ca. 7140 qm des Fußballplatzes. Die Stimmung auf dem Platz war gut, doch wir vermissten nach dem Training den geselligen Austausch – diese „andere lustige menschliche Aktivität (Motobu)“. Zu den Aktivitäten, die 2020 leider auch ausfielen, gehörten Lehrgänge, Som-merfest, Zeltlager in Oettingen und Weihnachtsfeier. Wir trainierten meistens Donnerstags - ob kühl oder heiß - draußen. Mücken und anderes Kleingetier schlossen sich uns regelmäßig an. Dienstags schliffen wir - auf 1,5 Meter Abstand - unsere Kampfkünste in der Halle des Freizeit-parks. Körperkontakt fiel an jedem Ort aus, was dem Begriff Kampfsport eine neue Bedeutung gab. Kampf gab es nur noch in der Fantasie.

Ab Halloween ging es zurück ins Wohnzimmer. Bis zum Ende des Jahres 2020 produzierten die Trainer nun zahlreiche Training-Videos, die als „Karate Dahoam“ über die Webseite des TSV Grünwald e.V. abgerufen werden können.

TRAINING

Grundlage unseres Trainings sind die überlieferten Techni-ken und Formen, auf deren Basis wir uns durch Partnertrai-ning und komplexe Bewegungsabläufe individuell weiterent-wickeln. Kampfkunst, Breitensport und Gesunderhaltung stehen bei uns im Vordergrund. Karate fördert die mentale Konzentration und erhöht die Ausdauer. Der Muskel- und Bewegungsapparat wird gestärkt, die Beweglichkeit verbes-sert, Haltungsschäden verringert.

Jenseits von Trainingseinschränkungen wegen der Pande-mie, trainieren wir sonst ganzjährig zweimal pro Woche.

Ab wann, zu welchen Zeiten und wo aktuell Training statt-findet, wird während der Pandemie über die Webseite des TSV Grünwald e.V. veröffentlicht.

KINDER- UND JUGENDTRAINING

Im Training für die Bonsai und Kids stehen Spaß, Koordina-tion, Motorik und Kooperation mit dem Partner im Vorder-grund. Das Training entfällt an schulfreien Tagen.

JUGENDLICHE (AB 14 JAHRE) UND ERWACHSENE

Die Schwerpunkte sind Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Später kommen zunehmend komplexe For-men des Partnertrainings und der Selbstverteidigung hinzu. Häufig wird das Training in Gruppen mit unterschiedlichem Niveau unterteilt. Das Training entfällt an Feiertagen.

ZUSATZANGEBOTE, SPEZIALTRAINING UND FREIES TRAINING

Das Spezialtraining vertieft wechselnde Themen, unter an-derem die Wirkung der Vitalpunkte im Kyusho Jitsu oder Bodenkampf.

KURSE *

Eine typische Karateeinheit kann man im Schnuppertraining miterleben. Um die Grundlagen des Karate zu erlernen, bie-ten wir jeweils im Herbst einen Einsteigerkurs mit 13 Einhei-ten an. Seit 2020 gibt es zusätzlich Kompakt-Einsteigerkurse mit fünf bis sechs Einheiten. Im Selbstverteidigungskurs zeigen wir effektive Möglichkeiten zum Umgang in gefährli-chen Situationen.

* Ohne Gewähr und nur wenn keine Trainingsbeschränkungen mehr aufgrund der Pandemie bestehen.



Koronar

Ansprechpartner: Kahle Klaus (089) 64919550 klaus.kahle@tsv-gruenwald.de



Ca. 6000 Herzsportgruppen gibt es in Deutschland, in denen die Patienten/Sportler unter Anleitung von speziell dafür ausgebildeter Übungsleiter und Fachärzten trainieren. Sport und Bewegung richtig dosiert sind während und nach einer Rehabilitation von großer Bedeutung. Studien zeigen, dass Herzpatienten, die in einer Herzsportgruppe regelmäßig gemeinsam trainieren, länger leben und seltener einen weiteren Herzinfarkt erleiden als solche, die nicht in einer solchen Gruppe aktiv waren. Wichtig dabei ist, das behutsame Heranföhren an die persönliche Leistungsgrenze unter gleichzeitiger ärztlicher Überwachung. Sport in der Gruppe bedeutet aber nicht nur Bewegung vielfältigster Art. Er beinhaltet auch den Austausch über medizinische und persönliche Dinge mit ebenfalls Betroffenen in lockerer und angenehmer Atmosphäre.

Voraussetzung für das Trainingsprogramm ist die vorausgehende Untersuchung durch einen Kardiologen. Er überprüft die Herzfunktionen und sein Befund wird von den anwesenden Ärztinnen / Übungsleiterinnen als Basis für die Belastungsgrenzen verwendet. Seit vielen Jahren bietet die Koronarsportgruppe des TSV für Personen aus Grünwald und Umgebung mit überstandenen Herzerkrankungen, Herzinfarkten oder zur Prävention ein Training an.

Unsere Sportlehrerinnen Renate und Ruth nehmen regelmäßig an Weiterbildungsseminaren teil und überraschen uns jede Woche mit neuen Übungen. Wir lachen sehr gern und viel zusammen. So sind alle, von jung (ca. 50 Jahre) bis älter (der Älteste ist 84), immer mit vollem Elan und viel Spaß bei der Sache und halten sich dabei fit.

Vor und zwischen jeder Übungseinheit werden Blutdruck und Puls gemessen und es wird darüber Buch geführt.

Beim Training vor Ort treffen wir uns (außer in den Schulferien) jeden Mittwoch um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle neben dem Schwimmbad.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Übungen geeignet sind, kann man auch gerne eine „Schnupperstunde“ bei uns machen, wenn und soweit vor Ort trainiert werden kann. Die Meisten haben sich nach einer Schnupperstunde angemeldet...

Soweit Präsenztraining möglich war, fand der persönliche Austausch regelmäßig auch danach statt. Vor Corona war unser Stammtisch (natürlich alkoholfrei) immer reserviert. Gemeinsame Ausflüge, Fischessen und die traditionelle Weihnachtsfeier stärken das Gruppenerlebnis.

Das inzwischen erreichte stattliche Alter vieler von uns bestärkt uns in unserem gemeinsamen Ziel: fit und gesund zu bleiben mit Koronarsport.

Leider hat das im Corona Jahr 2020 fast alles nicht stattfinden können, aber die Hoffnung auf unsere gemeinsamen Aktivitäten in 2021 stirbt zuletzt...

Mit Koronarsport gegen Corona!

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



Diplom-Kaufmann Univ.
Ferdinand Bauer
 Steuerberater

Breitensteinstraße 12
 82031 Grünwald

Telefon: (89) 6417808
 Telefax: (89) 64181190

Ferdinand.Bauer@Steuerberater-Gruenwald.de

www.steuerberater-gruenwald.de



Leichtathletik für Kinder

Ansprechpartner: Kleiser Ruth (089) 64911029 ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de



LAUFEN, SPRINTEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN.

Mit Spaß die Gesundheit trainieren. Wir wollen wieder mehr Kinder und Jugendliche für Leichtathletik begeistern. Die Sportarten der Leichtathletik werden systematisch und altersentsprechend vermittelt. Im Sommer verbessern wir im Training unsere Technik und üben wettkampfspezifisch. Im Winter verbessern wir die Grundlagen der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Alle Leichtathletik-Begeisterten ab 10 Jahre können an einer Schnupperstunde teilnehmen, wenn und soweit wir wieder Sport vor Ort anbieten dürfen.

Mitmachen und Spaß haben, das steht bei uns an erster Stelle!

** Dieses Bild wurde zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



Sportabzeichen

Ansprechpartner: Manfred Wiemann (089) 913577 manfred.wiemann@tsv-gruenwald.

SIND SIE AUCH FIT FOR GOLD?

Die Jahresabschlussfeier der Sportabzeichen-Teilnehmer wurde kurzerhand wegen Corona nach draußen verlegt: an den Sportplatz vor der Schulturnhalle. Erschienen waren alle Einzelkämpfer (mit Anhang) und sie verteilten sich um die vorhandenen Tischtennisplatten. Denn dort standen ihre Weihnachtstüten verteilt. Etwas lustig ließ man die Trainings- und Prüfungstage revuepassieren. An acht Abenden hatten die Teilnehmer auf dem Sportplatz, in der Schwimmhalle und auf der Radstrecke einen Nachweis ihrer allgemeinen und speziellen sportlichen Leistungsfähigkeit erbracht.

Und da es für alle die Bedingungen für Gold geworden waren, erkannte man persönliche Genugtuung, es wieder mal geschafft zu haben. Sie durften sich auch freuen und stolz sein. Mit der zum Teil jahrzehntelangen Regelmäßigkeit eines gesunden Lebensstils und den immer wieder neuen Anforderungen umzugehen, ist in der heutigen Zeit etwas Besonderes.

Ihre Weihnachtstüten enthielten u. a. Urkunden, Goldabzeichen und für die drei Jubilare noch eine Ehrengabe des BLSV, ein bicolores Eichenblatt.

Doch was wäre eine Natur-Weihnachtsfeier ohne Glühwein! Und so konnten alle auf die Gesundheit anstoßen mit dem Ziel: **Auf ein Neues!**

Für alle Neuen: Kommen Sie vorbei, bringen Sie Freunde mit und haben Sie Spaß am Sport!

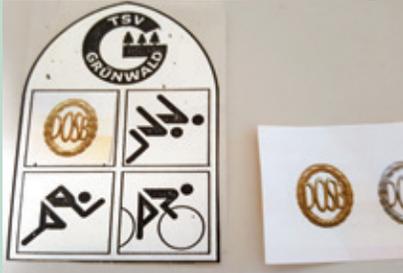
Teilnehmer	Wiederholungen
Wolfgang Rebhan	45
Gabriele Beer	30
Christian Stroh	25
Dr. Karin Szymanowski	19
Dr. Hein Röder	11
Dr. Peter Hellich	7
Reimer Rehder	1 Prüfung





**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

www.deutsches-sportabzeichen.de





Wer sich gern für das Beste entscheidet, sollte auch bei der Auswahl eines Immobilienmaklers auf die feinen Unterschiede achten. Seit 2002 begeistern wir unsere Kunden durch Kompetenz und Leidenschaft, mit der wir auch Ihre Immobilie in Grünwald oder München erstklassig verkaufen oder vermieten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Nachricht!

Christine Hochheim Immobilien
Philipp-Fauth-Str. 3
82031 Grünwald
+49 89 12 76 40 99
info@christine-hochheim.de
www.christine-hochheim.de

Elektroinstallationen Rudi M. Walleitner e.K. Inh. Alexander Layritz



Breitensteinstr. 4a
82031 Grünwald

Telefon (089) 641 35 62
Telefax (089) 641 73 16

info@Walleitner-Elektro.de
www.Walleitner-Elektro.de

Elektroinstallationen
EIB-Anlagen
Elektroheizungen
Antennenbau
Garagentorantriebe



Nordic Walking

Ansprechpartner: Bartel Rosemarie (089) 6411507 rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de



Nordic Walking - Eine Ausdauersportart für Neu-, Wieder- oder Späteinsteiger:

Nordic Walking ist für Neu-, Wieder- oder Späteinsteiger in den Sport ebenso wie für ältere Menschen und für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen bestens geeignet.

- Beansprucht Herz und Kreislauf
- Regt den Stoffwechsel an
- Kräftigt Muskeln und Knochen (90% der Muskulatur wird beansprucht)
- Stärkt das Immunsystem
- Entlastet Gelenke
- Trainiert Gleichgewicht, Koordination und Reaktion
- Risiko für typische Altersbeschwerden wie Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen kann gesenkt werden

Nordic Walking sorgt für Lebensfreude und ein steigendes Selbstvertrauen!



„ Es sind die kleinen Dinge im Leben die Freude machen“

N. W. September 2020

Entdeckt im Grünwalder Forst



Einsame Walkerin - Teststrecke

CORONA HAT UNSER TRAINING 2020 STARK VERÄNDERT!

1. Lockdown:

- Ab 13. März Einstellung des Trainingsbetriebs.
- Ab 19. Mai Start mit Kleingruppen 4 + Trainer, 1,5 m Abstand, Dokumentation der Trainingsteilnehmer, Kursangebot in der ersten Pfingstferienwoche.
- Nach den Pfingstferien war Training am Dienstag in voller Gruppenstärke möglich, die Freitagsgruppe wurde geteilt.

Ab 8. September (Ende der Sommerferien) Wiederaufnahme

des Trainingsbetriebs unter Einhaltung der Abstandsregeln und Dokumentation der Teilnehmer.

2. Lockdown:

Seit 2. November bis Jahresende war Nordic Walking nur alleine oder zu zweit möglich.

Die Kursteilnehmer wurden stets von der aktuellen Trainingssituation informiert. Unsere Ausflüge und die Waldweihnacht mussten zum Bedauern aller ausfallen. Bei Trainingsbetrieb fanden zwei Kurse einmal wöchentlich statt: Schnelles Tempo und gemäßigtes Tempo.



Parkour

Ansprechpartner: Erik Marbach (089) 6412385 erik.marbach@tsv-gruenwald.de



Parkour verfolgt das Ziel einer effizienten Fortbewegung im öffentlichen Raum. Dabei versucht der Tracteur stets, auf direktem Weg an sein Ziel zu gelangen. Um dies in Perfektion zu beherrschen, ist ein langes, mehrjähriges Training notwendig.

In unserer Gruppe werden Kinder und Jugendliche langsam an die „Sport Art“ herangeführt und gleichzeitig auf Gefahren aufmerksam gemacht.

Daher sollte nicht einfach versucht werden, nachzumachen, was man in den Medien sieht, sondern erst einmal unter Anleitung üben, üben, üben...

Kinder können normalerweise beim TSV Grünwald in den beiden Altersklassen 7-8 Jahre und 9-12 Jahre trainieren.

Wer am Parkour interessiert ist, kann - soweit erlaubt - an einem Probetraining teilnehmen.

Termin:
Montag 20.10.20 Uhr
Gartensaal / Grundschule



Qi Gong

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



TSV Grünwald
via Zoom

Montag 09:45
Freitag 18:00

erden > zentrieren > heilsein

Für alles, was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung. Dies ist eines der hermetischen Gesetze:

*Wie oben - so unten, wie unten - so oben.
Wie innen - so außen, wie außen - so innen.
Wie im Großen - so im Kleinen.*

*Das Große lässt sich immer im Kleinen und
das Kleine im Großen erkennen.*

Und so wie du dich innerlich fühlst, erlebst du auch deine Außenwelt. Die Außenwelt ist also immer ein Spiegel deiner Selbst. Qi Gong ist eine wunderbare Methode, sich wahrzunehmen, nach innen zu schauen, im Hier und Jetzt zu sein, sich energetisch zu reinigen, sein Feld zu harmonisieren und sich mit Qi (Lebensenergie) aufzufüllen. Bist du in Harmonie mit dir Selbst, ruhst du in deiner Mitte, bist du gleichermaßen in Harmonie mit deinem Umfeld.

Geerdet und zentriert zu bleiben, war jedoch eine besondere Herausforderung im Corona-Jahr 2020. Bei schönem Wetter war es uns möglich, unsere Stunden draußen im Freizeitpark zu genießen. Während des Lockdowns übten wir zusammen via Zoom weiter. Es freut mich sehr, euch dort alle so regelmäßig zu sehen, doch noch mehr natürlich, wenn wir uns endlich wieder wie gewohnt zu unserer Qi Gong Stunde treffen können.

Abenteuerurlaub für Ihre kleinen grauen Zellen

Von A wie Aquarell bis W wie Weinkunde bieten wir vieles.

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei, wir informieren Sie gerne über unser Angebot.

Anmeldung

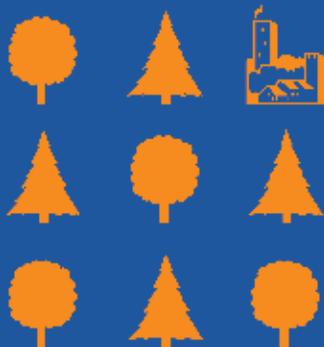
persönlich, telefonisch
schriftlich oder online möglich

Münchner Volkshochschule Programm Grünwald

Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Str. 1
82031 Grünwald

Auskunft/Beratung

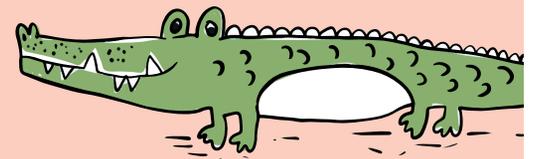
Telefon (089) 641 11 82
E-Mail: gruenwald@mvhs.de
Online: www.mvhs.de



LILLIZAHN

PRAXIS FÜR KINDER- UND JUGENDZAHNHEILKUNDE

KENNST DU EIGENTLICH SCHON
LILLIZAHN UND IHREN BESTEN FREUND,
DAS KLEINE KROKODIL?



- moderne Kinder- und Jugendzahnheilkunde
- entspannte, fröhliche Atmosphäre
- kindgerechte Mundhygiene, die Spaß macht



Dr. Elisabeth v. Graevenitz

Dr. Elisabeth von Graevenitz

HEIGHLHOFSTRASSE 5 | 81377 MÜNCHEN

TEL. 089 - 710 002 66

PRAXIS@LILLIZAHN-MUENCHEN.DE

WWW.LILLIZAHN-MUENCHEN.DE





Rückengymnastik

Ansprechpartner: Marbach Erik erik.marbach@tsv-gruenwald.de



Im Jahr 2020 waren der gesamte Verein und seine Abteilungen sehr gefordert. Insbesondere das Angebot in den Hallen wurde mit vielen Auflagen bedacht, um eine gefahrenlose Durchführung zu gewährleisten. In der Abteilung Rücken- und Wirbelsäulengymnastik hatten wir das große Glück, im Jahresverlauf mit einem Hallenwechsel in die Helmi-Mühlbauer-Halle allen Teilnehmern mit unserem Hygieneplan und mehr Platz weiterhin ein Training in entspannter Atmosphäre anbieten zu können.

Nach den Hallensperrungen bzw. Ausübungs-Verboten im Breitensport haben auch wir uns auf neue Wege begeben. Über ein online Angebot via Zoom-Meeting ging es für unsere Teilnehmer zu Hause vor den Bildschirmen weiter mit unserem Angebot. Für alle Beteiligten natürlich erstmal Neuland, aber schnell hatte sich die Gruppe gefunden und wir konnten weiter, in fast gewohnter Manier, unser Rücken-training durchführen.

Im Allgemeinen beinhalten unsere Stunden:

- Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Bändern, Flexibar, Pezziball, Hanteln und anderen Kleingeräten
- Mobilisierungs- und Beweglichkeitsübungen
- Koordinations- und Balanceübungen
- Entspannungsübungen
- Dehnübungen

Gerne können Sie zu einer ersten Schnupperstunde oder Beratung vorbeikommen, soweit dies wegen Corona möglich ist. Das Trainerteam der Rückengymnastik freut sich auf Sie.



Schwimmen

Ansprechpartner: Harrer Joachim (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Üblicherweise war das erste Thema der letzten Jahre im Bericht der Schwimmabteilung unsere lange Warteliste der jüngeren Jahrgänge und die Bemühungen seitens Niko Dlugi in der Geschäftsstelle diese sukzessive abzarbeiten, um möglichst viele neue Kinder aufnehmen zu können. Doch das Jahr 2020 war in fast jeder Hinsicht ein Besonderes und brachte bei den Schwimmerinnen und Schwimmern einen ganz anderen Fokus: Wann dürfen wir wieder ins Wasser?

Zuerst ging ab März -wie auch bei anderen Abteilungen- verständlicherweise gar nichts. Als andere Sportarten im Frühling mit kontaktfreiem Sport starten durften oder zumindest an der frischen Luft ein Ersatzprogramm umsetzen konnten, gab es für uns Schwimmer leider ohne Becken weiterhin keine Möglichkeit zu trainieren. Ideen von Trockenübungen, auch für das Angebot des TSV „Sport daheim“ wurden schnell wieder verworfen. Die Schwimmer waren nun „trockengelegt“.

Nach den Pfingstferien Mitte Juni konnte das Sportangebot vor Ort zwar stark erweitert werden: Nahezu alle Abteilungen durften Ihren Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Auch Hallensport wurde erlaubt, nur leider immer noch kein Schwimmen. Obwohl Schwimmen kein Kontaktsport ist, Abstände eingehalten werden können und das Chlorwasser dem Virus eher nicht zuträglich ist, war Schwimmtraining noch nicht möglich. Unser Hygienekonzept auf Basis der Empfehlung des DSV lag fertig in der Schublade, aber die Schwimmhalle blieb zu.

Der erste Lichtblick war am 18.06.2020 der Start eines Bewegungstrainings für Erwachsene im Außenbecken. Dieses gestaltete sich bei den mittlerweile sommerlichen Temperaturen sehr angenehm, ist aber mit einem Schwimmtraining nicht vergleichbar.

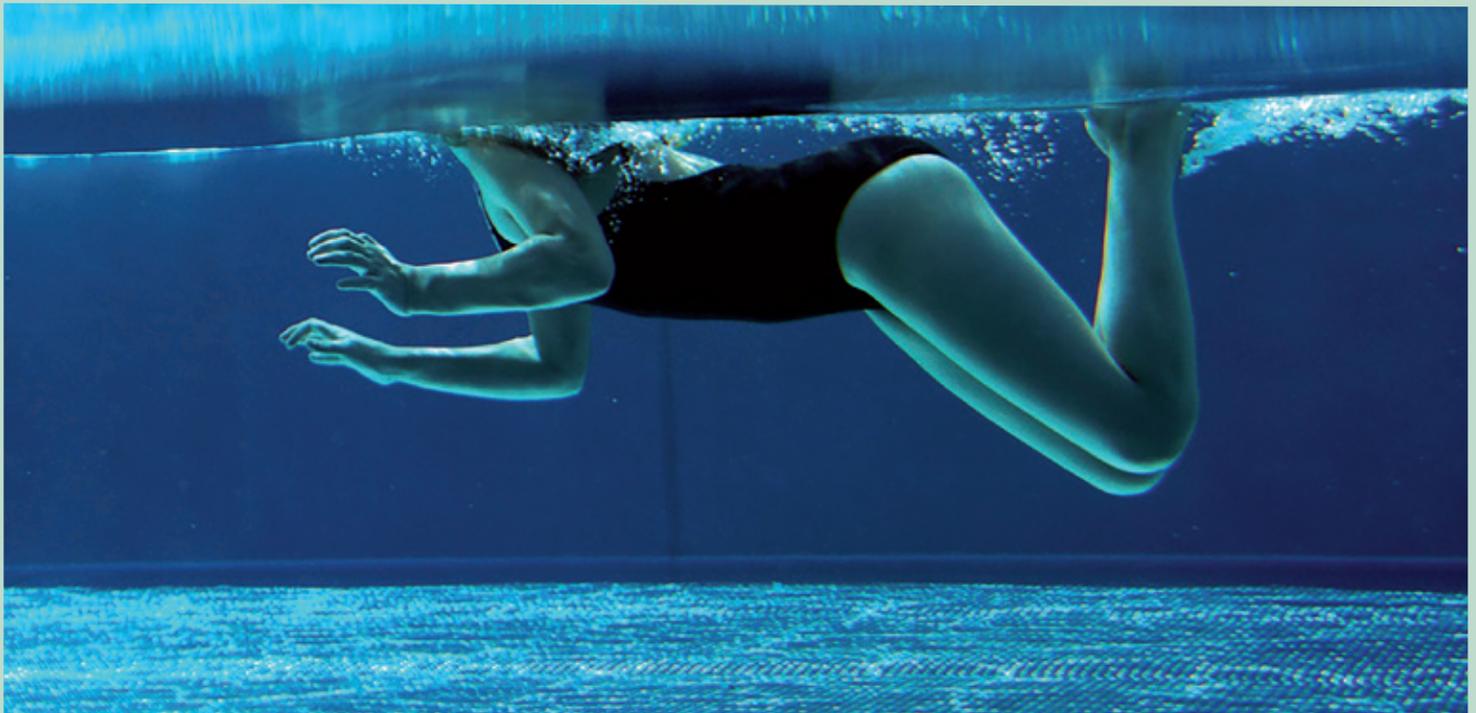
Trainingsstart in der Schwimmhalle war schließlich am 30.06.2020: mit Teilnehmerbegrenzung und online Anmeldung. Leider jedoch nur für die Jugend ab 12 Jahren und die Erwachsenen (auch Kraulkurs). Die Vorgaben für Schwimmtraining unter 12 Jahren waren praktisch nicht umsetzbar.

Den ganzen Sommer über war der Schwimmbetrieb eingeschränkt. Die erwachsenen Schwimmerinnen und Schwimmer wechselten sich bei den Trainingszeiten mit den Triathleten ab. Nach dem Monat Juli war das Training für die Jugend auf Grund der Sommerferien auch wieder beendet. Ab dem 15.09. konnte der gesamte Schwimmbetrieb wieder aufgenommen werden. Die Freude währte nicht lange: am

29.10. war der letzte Trainingstermin, danach war wieder Schluss. Wehmut machte sich an diesem letzten Tag, sowohl im Trainerteam als auch bei vielen Schwimmern, breit, denn es war allen insgeheim klar, dass die nächste Zeit die Halle nicht mehr betreten werden kann. Immerhin blieben die Mitglieder zum Großteil der Abteilung erhalten.

Leider haben auf Grund von Ausbildung/Studium/Arbeit, Niki Wohllaib und Simon Blumreisinger unser Trainerteam verlassen. Shirin Stahlheber musste ihre Stunden stark eingrenzen. Das ist aber wegen der Pandemie kaum aufgefallen. Sobald Training wieder vollumfänglich möglich sein wird, wird Bedarf an Trainern vorhanden sein. Das Einzige, das im Lockdown bleibt und diszipliniert jeden Donnerstag weiterhin stattfindet, ist der Schwimmerstammtisch- natürlich online.

Schwimmen ist gesund und hält geistig fit!





Tai Chi Chuan

Ansprechpartner: Westermeier Hans (089) 6411900 info@taichi-gruenwald.de
www.taichi-gruenwald.de



Tai Chi Chuan ist eine über Jahrhunderte entwickelte Kampf- und Bewegungskunst aus China. Der TSV Grünwald bietet ein regelmäßiges, abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Jung und Alt. Hans Westermeier hat Ba Duan Jin, einer der bekanntesten und ältesten Qi Gong Formen Chinas, am Tai Chi Institut München erlernt und lädt alle Unterrichtsteilnehmer regelmäßig ein, an seinen Erfahrungen zu partizipieren. Die Übungsreihe besteht aus acht einzelnen Übungen, die man auch jede für sich erlernen und ausführen kann. Dabei eignen sich die acht Brokate gleichsam für Einsteiger und Fortgeschrittene. Ihre Alltagstauglichkeit gibt jedem die Möglichkeit, einen ersten Eindruck von der kräftigenden und gleichzeitig ausgleichenden Wirkung des Qi Gong zu bekommen oder seine Kenntnisse zu erweitern.

In China galt der gemusterte Seidenstoff (Brokate) als kostbar, denn seine Herstellung war aufwendig. Die Namensgebung „die acht Brokate“ soll auf das Besondere und Wertvolle dieser Qi Gong Übungen hinweisen. Zusammengenommen stellen die acht Brokate eine äußerst wertvolle Methode dar, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen und gleichzeitig aufmerksamer zu werden.

Im Gegensatz zu den Tai Chi Formen besteht jede Übung aus einem kurzen, überschaubaren Bewegungsablauf, den unsere Teilnehmer nach nur wenigen Übungsstunden schnell verinnerlicht haben. Jeder, der Gefallen an unseren Qi-Gong und Tai Chi-Stunden findet, ist herzlich willkommen.





Tanz (Jazzdance)

Ansprechpartner: Blum Isabella (0173) 3704743 info@isabellablum.de
www.isabellablum.de



Lockdown März 2020: Die Jazzdance Abteilung trainiert weiter über Zoom. Je nach Infektionsschutz-Regelungen kommen die Tänzer/innen zurück ins Studio, aber immer in geteilten Gruppen.

Das hat zur Folge, dass es zum ersten Mal keine Vorstellungen geben wird. Geplant waren diese für Juli 2021. Ebenso gestrichen ist der große Auftritt der Leistungsgruppe bei JUNGER TANZ im Gasteig, Mai 2021 – eine einmalige Chance. Die Vorstellungen JUNGER TANZ ist eine Kooperation von Iwanson International und der Stadt München.

Seit 18 Jahren bietet der TSV Grünwald Jazzdance auf hohem Niveau unter der Leitung von Isabella Blum, Dipl. Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin.

Isabella ist in München als Dozentin der Ausbildungsklassen für Jazz an der renommierten Iwanson International tätig und arbeitet als Choreographin für Theater und Film.

Zahlreiche Engagements in modernen Companies und Musicals prägen die künstlerische Handschrift von Isabella ebenso wie regelmäßige Aufenthalte in den USA.

Inspiziert durch Trainingsfortbildungen in Los Angeles und New York City gestaltet sie ihren Unterricht.



* Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.

Der TSV Grünwald bietet mit Isabella und ihrer Kollegin Sara Gruber Jazztanz-Unterricht für alle Altersstufen und jedes Niveau an.

Für alle, die Musik lieben und gerne tanzen, ist es der ideale Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag. Hinter dem Spaß am Tanzen steht die klare pädagogische Linie, die Kinder und Jugendlichen ebenso wie die Erwachsenen in ihrer Bewegungsqualität zu fördern.

Die Jazzstunde besteht aus einem intensiven technischem Warm Up, gefolgt von Technik Diagonalen und einer energiegeladenen Choreographie. Das Ziel ist mehr Körperspannung, Muskelaufbau, Flexibilität sowie verbesserte Tanztechnik und erhöhtes Selbstbewusstsein.

Alle Stunden finden grundsätzlich im Ballettsaal der Grundschule statt.





Therapeutische Gymnastik

Ansprechpartner: Mayer Marianne (089) 6893391
Simmer Helmut (089) 6411491 helmut.simmer@tsv-gruenwald.de



Bewegung gehört zum täglichen Leben und soll Freude bereiten. Wenn die tägliche Bewegung aber zunehmend Schmerzen verursacht oder Kraft und Ausdauer im Laufe der Jahre abnehmen, dann ist es höchste Zeit, die Muskulatur zu trainieren.

Die therapeutische Gymnastik hat zum Ziel, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Ganz nebenbei werden auch Kraft und Ausdauer trainiert. Mittels Gleichgewichtsübungen und Bewegungsschulung erlernen und erhalten die Teilnehmer eine verbesserte Beweglichkeit sowie größere Sicherheit im Alltag.

Auf diese Weise kann eine dauerhafte Schonhaltung vermieden werden.

Die therapeutische Gymnastik wird zusammen mit dem VDK veranstaltet. Interessierte können sich direkt beim Übungsleiter über ein Schnuppertraining informieren.





Tischtennis

Ansprechpartner: Wiemann Manfred (089) 913577 manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



SPORT – als die schönste Nebensache der Welt

Gerade in diesen „Corona-Zeiten“ erleben wir den Wahrheitsgehalt von „SPORT und Sport“ auch unterschiedlich.

Die Saison 2019/2020 beendeten wir mit den drei Herrenmannschaften erfolgreich:

In der Bez. Klasse A auf dem 4. Platz.
Insgesamt positive Spielverläufe zeigten Andreas Honermann und Murat Tintin.
Zweitbester Spieler der Liga wurde Stefan Penthin mit nur einem verlorenen Spiel (9:1).
Die Doppel gingen mit 10:7 an unsere Mannschaft.

In der Bez. Klasse B auf dem 3. Platz, punktgleich mit dem Zweiten. Unser Spielverhältnis war schlechter. Ansonsten wäre es der Aufstieg gewesen. In den Bilanzen waren Kai-Uwe Stock, Uli Schimmel, Helmut Pauli und Klaus Reinel positiv. Bei den Doppelspielen gingen nur drei Spiele verloren.

In der Bez. Klasse C im Mittelfeld auf Platz 6 der Tabelle. Die Ausgeglichenheit brachte Kehl, Reinel, Dörig, Biedermann, Kroker und Lucke zu positiven Spiel-Verhältnissen. Nur drei Doppel gingen verloren.
Da der TT-Verband an den Mannschaftsstärken Veränderungen vorgenommen hatte, unsere zahlreichen Spieler aber Wettkämpfe bestreiten wollten, hatten wir eine vierte Wettkampfmannschaft neu zusammengestellt. Mit einem Auftritt nach Maß landete die neue Mannschaft mit Rufenach, Reitberger, Lucke und Kroker auf dem Aufstiegsplatz 2. Leider musste wegen Corona die Saison abgebrochen werden.

Jugend

Vor vier Jahren kamen elf Schüler aus unterschiedlichen Gründen zum Training und wollten Tischtennis mal ausprobieren. Die meisten haben trotz schulischer Belastungen und verlockenden Freizeitangeboten hier durchgehalten und sind zuverlässig zweimal pro Woche zum TT-Training gekommen. Kameradschaftlich und fair punkteten sie schon in der Bambiniliga.

Heute geben sie auf die Schläge der Gegner sofort eine Antwort und zeigen im entscheidenden Moment ihre Stärken und arbeiten jetzt auch mental mit. Nun sind sie in die B-Klasse aufgestiegen. Lionel Kehl machte alle Spiele mit und erreichte den besten Bilanzwert der Liga. Ungeschlagen in

der Runde blieben auch Adrian Lucke, Maxi Präuner und Lukas Schüssler. Jonas Thumb, Emil Konrad, Felix Dechant, Konstantin Bokowski und Andreas Brosel-Carlson verstärkten die Mannschaft.

In die neue Saison waren wir bei der Jugend auch mit einer zweiten Mannschaft angetreten. Auf dem dritten Platz liegend erreichte sie auch die Corona-Krise und jetzt warten alle ungeduldig auf einen Neuanfang.

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*





Trampolin

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Wenn deine Leidenschaft dem Trampolin gehört, hattest du im Corona-Jahr 2020 schlechte Karten. Zwar lässt sich bei dieser Sportart sehr gut Abstand einhalten, denn man trainiert ja alleine auf dem Gerät und grundsätzlich auch in kleinen Gruppen. Dies ist jedoch nur bei geöffneter Halle möglich. Nur Wenige haben ein eigenes Trampolin im Garten stehen.

Ein Gartentrampolin ist auch nicht wirklich zu vergleichen mit einem Eurotramp Wettkampfgerät, auf welchem unsere Kids im TSV Grünwald trainieren. Das Eurotramp Tuch „schmeißt“ den Aktiven viel mehr. Deshalb sind Körperspannung, eine gute Koordination sowie das Erlernen der richtigen Technik sehr wichtig, um sich auf dem Gerät nicht zu verletzen.

Unter den vorgeschriebenen Hygienebedingungen konnten unsere Mädels zumindest einige Wochen trainieren. Neben dem Erlernen von neuen Sprüngen steht bei uns besonders die Freude an der Bewegung im Vordergrund, die die Kinder nach oft viel zu langem, sitzenden Schulalltag dringend brauchen.

Dani und Sabine freuen sich darauf, Euch endlich wieder springen zu sehen :)

Und keine Sorge: Technisch richtig gelernte Sprünge sind wie Fahrrad fahren: man verlernt sie so schnell nicht!



Triathlon

Ansprechpartner: Schierghofer Christian 0179 4510003 christian.schierghofer@tsv-gruenwald.de



„Chiemgau Trailrun“: -> Christian, Steffi, Verena, Schotti



„Chiemseequerung“: -> Niklas, Gabi

Triathlon fasziniert durch das abwechslungsreiche Training von Schwimmen, Radfahren und Laufen. Das Messen mit anderen Ausdauersportlern im Wettkampf, bei dem alle drei Sportarten hintereinander und ohne Pause zu absolvieren sind, ist unsere Leidenschaft!

Spaß an dieser Sportart, der Teamgedanke innerhalb der Abteilung und das Dabeisein bei verschiedenen Events (Hauptfokus Triathlon, Marathon, Bergläufe, See-Schwimmen, Langlauf-Events etc.) treiben uns immer wieder an.

Altersgruppen:

- Erwachsene (aufgrund der stetig steigenden Mitgliederzahl haben wir derzeit leider einen Aufnahmestopp)
- Jugendliche (ab 14 Jahre)
Jugendliche ab 14 Jahre sind herzlich willkommen. In unserer Jugendgruppe sind noch ein paar freie Plätze. Bei ihnen geht es natürlich neben der Ausdauer beim Triathlon auch um den Spaß innerhalb der Gemeinschaft.

Das Jahr 2020 ist auch für uns anders als geplant verlaufen. Es konnten nur in der ersten Jahreshälfte einige Events unter besonderen hygienischen Voraussetzungen stattfinden, bei denen wir dafür umso mehr Spaß hatten. Auch das Schwimmtraining konnte coronabedingt erst nur unter strengen Auflagen, später leider überhaupt nicht mehr stattfinden.

Mit fortlaufender schwimmfreier Zeit kamen schon verzweigte Überlegungen auf, einen eigenen Pool zu bauen oder das Freiwassertraining schon ab 9°C Wassertemperatur in Angriff zu nehmen.

Die Highlights auf den Rennstrecken:

- Chiemsee Langstreckenschwimmen (4,5km)
- Langstreckenschwimmen Ruderregatta (4km)
- Mountainman Wintertrail (25km, 900Hm)
- Chiemgau Trailrun (8km/250Hm bzw. 22km/1222Hm)
- Thiersee Triathlon (olympische Distanz)
- 3MUC Triathlon (olympische Distanz)
- Ismaninger Winterlauf
- King of the Lake (Zeitfahren 47km)
- Grünwalder Burglauf (Virtual Run)

Alle Mittel- und Langdistanzen wurden abgesagt bzw. auf 2021 verschoben.

Die Motivation und Lust auf Training und Wettkämpfe bleibt dennoch bzw. umso mehr hoch ;-). Mit gemeinsamen virtuellen Radausfahrten auf der Trainingsrolle auf weltweiten Radstrecken, kombiniert mit Videomeeting, erleben wir das Training in der Gruppe ganz neu. Das macht sehr viel Spaß und wird sicherlich ein fester Bestandteil unseres Wintertrainings bleiben.

Unsere Wettkampfpläne, ein Reanimationstraining mit dem Roten Kreuz, das Trainingslager und ein neues Outfit verschieben wir zuversichtlich auf 2021. Zudem sind wir voller Motivation, um neue Reize im Schwimmtraining zu setzen.

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*



Thiersee Triathlon: -> Carsten, Nico, Christian



Turnen (Eltern-Kind)

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de
Kohlentz Evi



Bis März 2020 durften unsere Jüngsten im TSV Grünwald noch wie gewohnt durch die Helmi-Mühlbauer-Halle toben, purzeln, schaukeln, klettern, hüpfen und balancieren.

Nach Pfingsten war Training wieder möglich, jedoch corona-bedingt nur mehr in kleinen Gruppen. Zudem musste man sich im Vorfeld online registrieren. Dies hat jedoch sehr gut geklappt und so konnten einige unserer Kleinsten wieder spielerisch ihre motorischen Grundeigenschaften verbessern.

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder hauptsächlich über Wahrnehmung und Bewegung. Über die Bewegung beginnen Kinder, sich selbst einzuschätzen und gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Das Aneignen neuer Bewegungsabläufe, verknüpft durch die Verarbeitung von Reizen der Nervenzellen, bildet somit eine optimale Grundlage für das kindliche Lernen: Bewegung ist Lernen und Lernen ist Bewegung.

Nach den Herbstferien gab es leider einen weiteren Stillstand und gerade für unser Kleinsten ist dies eine besonders lange Zeit...

Sabine und Evi hoffen, Euch alle möglichst bald gesund und munter wiederzusehen!



Turnen (Allgemein- und Leistungsturnen)

Ansprechpartner: Manfred Wiemann (089) 913577 manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



Ein Jahr MIT (Corona) und OHNE (Wettkampf)

Kinderwelt ist, war und soll wieder **Bewegungswelt** werden und wir müssen den Sport wieder zu den Menschen bringen, denn es gibt wichtige Zusammenhänge zwischen sportlichem Training und kognitiver Entwicklung.

Als der Schock vom ersten Lockdown sich gelegt hatte, waren weiterhin Verunsicherungen bei den Mitgliedern zu spüren – kein Wunder. Doch dann füllten sich die Übungsstunden wieder und man konnte unter Einhaltung der vorgegebenen Bedingungen seinem Sport nachgehen. Dabei zeigte sich, dass die eingeteilten Gruppen und Mannschaften weiterhin ihre Übungszeiten nutzen: eine tolle Rückmeldung! Lediglich dort, wo eine Teilnahme überwiegend freiwillig bestand, konnte man weniger Aktive feststellen. Jetzt müssen wir trotz Corona und mit Corona den Sport wieder mehr ins öffentliche Bewusstsein rücken und mit unserem wohlüberlegten Bewegungs-ABC angehen. Und das sind:

- Sportspiele
- Eltern-Kind-Turnen
- Abenteuerturnen
- Kinderturnen
- Parkour
- Geräteturnen
- Trampolin
- Wettkampfturnen
- Leichtathletik

Wettkampf

Nach Abschluss der Wettkampfsaison 2019 hatten wir uns vorgenommen, weiter aufzusteigen. Einige Turnerinnen waren bereits an ihren Spezialgeräten unter den Besten fünf in ihrer Altersklasse. Wenn jetzt Zwischenschwünge weggelassen und Sprünge höher werden, ist für beide Mannschaften bei dem Potential eine höhere Ebene leicht zu erreichen – die Gesundheit vorausgesetzt, wo es leider Probleme gab. Und so sollte 2020 noch eine dritte Mannschaft (der 10 bis 12-Jährigen) aufgebaut werden, denn der Nachwuchs ist bereit.

Ab April 2020 mussten dann wegen Corona leider die beiden Wettkämpfe (Hin- und Rückrunde) ausfallen. Aber trotz Einschränkungen und Hallenschließungen konnten wir doch noch zu unserer Lieblingsbeschäftigung kommen. Wir trafen uns auf dem Fitnessplatz „Obere Eierwiese“, bildeten drei kleine Gruppen und durchliefen dreimal einen Ausdauerzirkel – insgesamt zweieinhalb Stunden Spaß und Sport - Power ohne Ende – nur Outdoor.

Die anschließenden Wochen holten wir die Matten und Geräte nach draußen auf den Sportplatz Keltenstrasse, weil auch das Wetter es uns ermöglichte. Von reiner Lebensfreude und kaum zu bremsender Energie waren die Sprünge und Saltis vw. und rw. zum Beispiel auf der Airtrack-Bahn.

Ab Juni/Juli konnte der Hallensport wieder stattfinden und die P-Übungen mussten geturnt werden.

Doch irgendwie war die Luft raus. Zielstrebig an neuen Übungsteilen oder mehrfachen Wiederholungen arbeiten war nicht mit allen so richtig möglich. Es war mehr Ferienstimmung und in Gedanken hatten schon alle ihren „eigenen Inzellplan“.

Seit den 70-er Jahren bin ich mit dem TSV, mit Schul- und Vereinsmannschaften in der idyllischen Anlage des Inzeller Sportferiendorfes des BLSV gewesen, Sommer wie Winter. Auch zusammen mit den wechselnden Leitern und Betreuern gehörten unsere Stimmen stets den Kindern, nicht dem Zeitgeist, nicht der Obrigkeit, nicht den Wettkampffregularen. Denn jedes Tun und jedes Verständnis macht das Kind stärker. Und gerade jetzt in dieser „holprigen Corona-Zeit“

brauchen die Kinder mehr denn je Verständnis und Unterstützung und Vertrauen in das eigene Potential. Je mehr Selbstvertrauen, um so bewusster und leichter gehen sie auch mit Konflikten und Niederlagen um.

So fuhren wir am 1. August wieder mit zwei Bussen und Privatautos nach Inzell und bekamen zwei Blockhäuser für 16 Mädels. Es war dort durch das Corona-Konzept im Tagesablauf einiges anders und die Anlage nur zu 40 Prozent belegt. Das wirkte sich im Laufe der Woche positiv aus, denn die Hallenbelegung war großzügiger und oft konnten die Geräte stehen bleiben.

Schon am ersten Abend ging es für drei Stunden auf die Matten. Die täglichen sechs bis acht Stunden Sport lassen erahnen, wie hart so eine Woche werden kann und wie sich eine vertrauensbasierte Kultur untereinander weiter entwickeln lässt. Turnen war aber nicht alles. Da sich die müdigkeitsresistenten Muskeln schneller erholen, wurde noch Tennis, Rhönrad, Beachvolleyball, Hibox, Airtramp, Sportklettern und Schwimmen in der Freizeit mitgemacht. Auch ein volles Turnprogramm mit Tina kam an zwei Tagen dazu. Der abschließende Wettkampf, der im letzten Jahr noch auf die Gauliga hin ausgerichtet war, wurde nun lockerer angegangen, auch um Verletzungen zu vermeiden. Dafür wurden Videofilme der Olympischen Turnwettbewerbe mit der Deutschen Nationalmannschaft auch in Zeitlupe angeschaut.

Und Belohnungen für besondere Leistungen wurden gerne in der Eisdielen im Ort eingelöst.

Wie sich in Zukunft die neuen Mannschaften und der Nachwuchs zusammensetzen, hängt davon ab, wie weiterhin an Kondition, Beweglichkeit und Fitness auch zu Hause gearbeitet wird.

** Einige Bilder wurden zu einem Zeitraum aufgenommen, in welchem keine Abstandsregelungen galten.*









Volleyball

Ansprechpartner: Braun Uwe (089) 6412487 uwe.braun@tsv-gruenwald.de



Die Volleyballabteilung besteht aus drei Gruppen: Die Damengruppe unter der Leitung von Susanne Haas und die beiden Mixed-Gruppen. Trotz diverser Bemühungen konnte keine neue Jugendgruppe gewonnen werden.

Die **1. Mixed Mannschaft** spielt in der 2. Liga Oberbayern Ost unter der Leitung des Mannschaftskapitäns Uwe Braun und befand sich nach dem coronabedingten Abbruch des Ligabetriebes 2019/2020 im Frühjahr auf dem zweiten Platz. Es wurde der Aufstieg in Liga 1 angepeilt. Leider wurde nach dem Abbruch die Saison nicht gewertet und es gab keinen Auf- und Absteiger. Da die Halle für längere Zeit geschlossen blieb, hat die Mannschaft sich öfter im Sand von Oberhaching beim Beachen getroffen, um zumindest etwas Volleyball zu spielen.

Zu Beginn der neuen Saison 2020/21 konnte man aufgrund der Hallenöffnung wieder fleißig trainieren. Die beiden ersten Spiele gegen St. Wolfgang und Vaterstetten wurden gewonnen. Leider musste der Spielbetrieb aufgrund der Coronasituation dann wieder abgebrochen werden und die Halle wurde geschlossen.



Die **2. Mixed Mannschaft** spielt in der 4. Liga Oberbayern Süd und beendete die Saison 2019/2020 mit einem herausragenden dritten Platz, was die beste Platzierung seit Start der zweiten Mannschaft in der 4. Liga Süd vor drei Jahren repräsentiert. Das Coronajahr war auch in der zweiten Mannschaft - wie überall - dominiert von Absagen und Ausfällen. Aufgrund des tollen Hygienekonzepts des TSV Grünwalds war es doch noch relativ lange möglich in der beginnenden Saison 2020/21 zu trainieren und sich auf die kommende Saison vorzubereiten, die dann aber coronabedingt komplett ausgefallen ist.

Da für das zweite Team die Geselligkeit einen ganz großen Stellenwert hat, möchte sich das Team an dieser Stelle ganz herzlich bei Bärbel und Hugo in der TSV Gaststätte bedanken, dass sie in gewohnter Weise, so lange es coronakonform möglich war, verköstigt und bewirtet wurden.

Für alle ist es eine große Herausforderung, in dieser Zeit sich sowohl sportlich als auch kulinarisch in Form zu halten. Die zweite Mannschaft realisierte es unter anderem mit einem gemeinsamen Online-Weihnachtsquiz, Walken an Sonntagen und dem Versuch das Essen von Bärbel nach zu kochen.



Peter Kampli GmbH

Schreibwaren · Bürobedarf · EDV-Zubehör

Petra Schuster



Schloßstraße 14B

82031 Grünwald

Tel.: 089/641 24 90

Fax: 089/641 46 71



Yoga

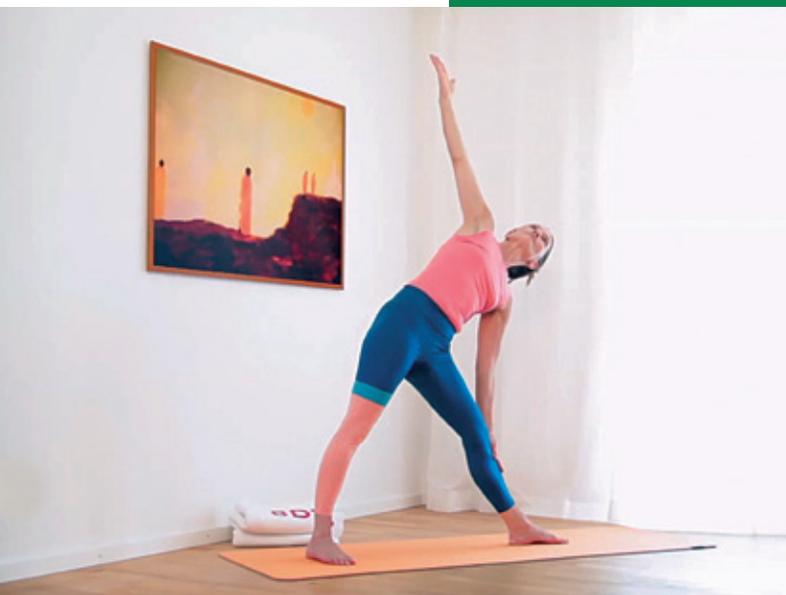
Ansprechpartner: Gregori Andrea 0174 21 55 000 andrea.gregori@tsv-gruenwald.de



Anki (Yogalehrerin Dienstag)

Als ich die Gruppe nach einem gesundheitlich holprigen Start wieder übernehmen durfte, gab es nur wenige Gelegenheiten, sich live zu sehen, die aber alle ganz fleißig genutzt haben, trotz der widrigen Umstände. Der größte Teil meiner Yogis hat sich umgestellt und wird seit Herbst 2020 über Zoom unterrichtet. Es sind auch neue Yogis dazugekommen, was mich sehr freut!

Es ist wichtig, in dieser Zeit Gemeinschaft zu erfahren; das haben wir in diesem virtuellen Raum ganz gut hinbekommen. Und ein mancher genießt es sogar, abends nicht mehr aus dem Haus gehen zu müssen und nach einer entspannenden Yogastunde den Abend in aller Ruhe zu Hause ausklingen zu lassen.



Andrea (Abteilungsleiterin Yoga / Mittwoch)

Unsere Yoga Gruppe hat der Corona-Lockdown im März kalt erwischt.

Nach dem ersten Schock haben wir auf online-Kurse umgestellt. Ohne Corona wäre uns das nie in den Sinn gekommen. Jetzt merken wir, dass aus der ‚Notlösung‘ etwas ganz Eigenes und Gutes entstanden ist. Wir können weiter mit euch zusammen Yoga üben, trotz der Corona-Einschränkungen. Viele von euch schätzen es, dass Fahrwege wegfallen und man so Zeit spart. Außerdem ist es eine schöne Abwechslung, alle zu einem festen Zeitpunkt in der Woche zu sehen und sich auszutauschen.

So erleben wir alle diese ungewöhnliche Zeit zusammen und machen das Beste daraus.

Claudia (Yogalehrerin Freitag)

Leider hatten wir 2020 eine lange yogafreie Zeit, bis dann wieder im Juli der Präsenzunterricht, unter Einhaltung der hygienischen Maßnahmen in reduzierter Form stattfinden konnte.

Die Freude, sich wieder zu sehen, war groß. Somit ist der Umstieg auf einen Onlinekurs im Herbst nicht schwer gefallen. Danke an alle Teilnehmer*innen für das entgegengebrachte Vertrauen und das stetige Weiterüben. Selbst wenn es online ist - es macht trotzdem Spaß!



NACHRUF AUF JO WALBERT

Am 29.12.2020 verstarb unser langjähriger Freund und Schwimmspezi Jochen Walbert – genannt „Jo“ - im 91. Lebensjahr. Die Schwimmerinnen und Schwimmer verlieren mit ihm einen sportlichen, stets hilfsbereiten und treuen Kameraden, der über 50 Jahre lang Mitglied im TSV Grünwald war.

In der Gymnastikabteilung nahm er oft teil und in der Schwimmabteilung war er als Übungs- und Abteilungsleiter viele Jahre lang tätig. Bis zum Umzug in seine ursprüngliche Heimat war er ein eifriger Schwimmer, Radfahrer und Skifahrer. Jeden Dienstag und Donnerstag war Schwimmtraining angesagt. Nach dem Stammtisch am Donnerstag fuhr er mit Tram und S-Bahn noch zu später Stunde nach Hause an den Starnberger See.

Wir vermissen einen liebenswerten Freund, mit dem wir viele Stunden beim Skifahren, bei Hüttenevents oder etlichen anderen Aktivitäten verbracht haben. Jo brachte uns auch oft zum Lachen. Wir werden seine lustigen Geschichten nicht vergessen und ihn in fröhlicher Erinnerung behalten.

Am 29. Dezember 2020 verabschiedete er sich mit einem leisen „Servus“. Seine Urne wurde in das Familiengrab beigesetzt.

Pfüat di, Jo.





In Gedenken an all unsere verstorbenen Mitglieder.



Bildnachweis:

Jeeni / photocase.de | S.74
nailiaschwarz / photocase.de | S.74
Fotoline / photocase.de | S.70
kastoimages / photocase.de | S.64
Carolin Weinkopf / photocase.de | S.93
nailiaschwarz / photocase.de | S.36
RoPix / photocase.de | S.40
Antonio Recena / photocase.de | S.40
Z2sam / photocase.de | S.69
simonkr@istockphoto.com | S.20
SolStock@istockphoto.com | S.21
Imgorthand@istockphoto.com | S.70
photographer@istockphoto.com | S.53
AndreyKaderov@istockphoto.com | S.55
PicturePartners@istockphoto.com | S.35

Fotografin:

Portrait Herr Mühlbauer / S.7
Maike Freese-Spott
www.my-fotoshooting.de



Impressum

Zeitschrift des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.,
Ausgabe **80 | 2020**

Redaktion: Dr. Sieglinde Wagner, Nikolai Dlugi

Grafikdesign: Designbüro Bitterlich
info@designbuerobitterlich.com | Tel.: (089) 72496751

Druck: Isar-Druck Grünwald GmbH,
Rathausstr. 10, 82031 Grünwald,
Ansprechpartnerin: Frau Lauer
Tel.: (089) 641 51 76

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.tsv-gruenwald.de

TSV Grünwald.e.V.
Geschäftsstelle
Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstr.)
82031 Grünwald
Telefon: 089/6414270
info@tsv-gruenwald.de