

# Jahresrückblick 2018 | 78

AKTUELLES  
2019



Aus Spaß am Sport!

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



Willi Mühlbauer  
**Vorsitzender**

seit nun fast einem Jahr ist die neue Vorstand-schaft im Amt und ich möchte mich im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen herzlich für das in uns gesetzte Vertrauen bedanken!

Wir fühlen uns als verlängerter Arm der Abteilungen und versuchen wie in der Ver-gangenheit die sportlichen Interessen aller so gut wie möglich umzusetzen. Ich persönlich freue mich nach neun Jahren Vorstandsarbeit im Gremium in die wahrlich großen Fußstapfen meiner Vorgänger, im Speziellen von Frau Dr. Christine Paeschke treten zu dürfen. In den vergangenen 18 Jah-ren hat sie sich im Verein sowie mit und in ihren Funktionen als dritte Bürgermeisterin der Gemeinde Grünwald, als Gemeinderätin und als Mitglied des Verwaltungsrates der Grünwalder Freizeitpark GmbH in vielfältiger Art und Weise für die Belange des TSV Grün-wald eingesetzt.

Liebe Christine, auch auf diesem Wege möchte ich mich im Namen der Mitglieder des TSV Grünwald auf das Herzlichste für Deine geleistete Arbeit bedanken!

Im vergangenen Jahr 2018 lag das größte Augenmerk unserer Arbeit auf Gestaltung und Umsetzung einer neuen zeitgemäßen Vereinssatzung, die zudem aufgrund gesetz-licher Vorgaben notwendig wurde. Unser Vorschlag wurde von der Mitgliederversamm-lung im November 2018 angenommen und ist mit Eintragung im Vereinsregister im Februar 2019 in Kraft getreten.

Hier gilt es bei meinen Kollegen Alexander von Borries, Bernhard Seidl und Walter Hornauer, sowie Nikolai Dlugi Dank zu sa-gen, die sich um dieses Projekt erfolgreich gekümmert haben!

Für die kommenden Jahre liegen weitere Aufgaben wie die fortzuführende Umsetzung des DSGVO und strukturelle Maßnahmen vor uns. Die ersten positiven Veränderungen, beispielhaft unsere Turnabteilung, spornen uns an, diesen Weg der Neuausrichtung weiterzugehen.

Zukünftig hat der Verein die Absicht die Zu-sammenarbeit mit anderen sozialen Institutio-nen zu vertiefen, um mehr basisorientierten Sport im Kindesalter anbieten zu können. Damit diese und weitere Programme der Nachfrage entsprechend angeboten werden können, unterstützt uns der Rat der Gemein-de Grünwald mit Herrn 1.BGM Jan Neusiedl an der Spitze dankenswerterweise in höch-stem Maße finanziell und materiell!

Ein herzliches Dankeschön geht ebenso an die Mitarbeiter der Gemeinde, die gesamte Grünwalder Freizeitpark GmbH unter der Regie Herrn Jörn-Thorsten Verlegers`, an die Erdwärme Grünwald GmbH mit Herrn Lederle und Herrn Rothörl sowie an den Landkreis München für ihre großartige Un-terstützung!

Viele soziale Aspekte beherrschen die Arbeit in unseren Abteilungen. Hier wollen wir an-setzen und versuchen – nicht nur wie aktuell

in vielen Ballsportgruppen - Jugendliche zu Übungsleitern auszubilden bzw. einzusetzen. Es besteht Hoffnung auch auf diesem Wege mit jungen Sportlern, Studenten, FSJlern im „Heimatverein“ Teamgeist, Vorbildfunktionen und soziales Denken zu generieren.

Abschließend möchte ich mich besonders bei unserem Geschäftsführer Nikolai Dlugi samt Geschäftsstelle und allen (etwa 180) Übungsleitern und Angestellten sowie den unzähligen helfenden Händen bedanken, die den erfolgreichen Spagat zwischen „Ehrenamt und Dienstleister“ möglich machen!

Ich wünsche allen Mitgliedern viel Spaß am Sport, im Training, in den Kursen, bei Spiel, Wettkampf und Turnier oder uns allen zusammen beim jährlichen Burglauf!

### **Wir sind ihr Team!**

Willi Mühlbauer  
**Vorsitzender**



**Aus Spaß  
am Sport!**

---

**[www.tsv-gruenwald.de](http://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](mailto:info@tsv-gruenwald.de)



# 3. Grünwalder BURGLAUF

14.07.2019



500m Minilauf  
1,5km Schülerlauf  
3,3km Jugendlauf  
10km Hauptlauf

Anmeldung: [www.tsv-gruenwald.de](http://www.tsv-gruenwald.de)



**Jetzt anmelden:**  
Online Anmeldung ist  
freigeschaltet.





## 2. GRÜNWALDER BURGLAUF



# Inhalt

**3. Grünwalder Burglauf**.....Seite 4

**Inhalt**.....Seite 6-7

**Einladung zur Mitgliederversammlung**..... Seite 8

**Vereinsvorstand**..... Seite 9

**Geschäftsbericht 2018**.....Seite 10-11

**Informationen**.....Seite 12-13

**TSV sagt Dankeschön**.....Seite 14

**Real Four Nations Cup**..... Seite15

**Abteilungsleiter & Ansprechpartner**..... Seite16-17

**In Gedenken**.....Seite 95



**Badminton**.....Seite 18-19



**Ballett**.....Seite 20-22



**Baseball /Softball**..... Seite 24-26



**Basketball**.....Seite 28-30



**Einrad-Akrobatik-Jonglage**.....Seite 33



**Fechten**.....Seite 34-35



**Fitness**..... Seite 36-38



**Fußball**..... Seite 40-42



**Fußball (Jugend)**.....Seite 43-45



**Gymnastik / Sensofitness**.....Seite 46-48

	<b>Hockey</b> ..... Seite 50-51		<b>Tai Chi Chuan</b> ..... Seite 72-73
	<b>Judo</b> .....Seite 52		<b>Tanz/Jazzdance</b> .....Seite 74-77
	<b>Ju-Jutsu</b> .....Seite 54-55		<b>Therapeutische Gymnastik</b> .....Seite 78
	<b>Karate</b> .....Seite 56-58		<b>Tischtennis</b> .....Seite 80-82
	<b>Koronar</b> .....Seite 60-61		<b>Trampolin</b> .....Seite 83
	<b>Leichtathletik/Kinder</b> .....Seite 62-63		<b>Triathlon</b> .....Seite 84-85
	<b>Nordic Walking</b> .....Seite 64-65		<b>Turnen</b> .....Seite 86-89
	<b>Qi Gong</b> .....Seite 66		<b>Volleyball</b> .....Seite 90 -91
	<b>Rückengymnastik</b> .....Seite 68-69		<b>Yoga</b> .....Seite 92
	<b>Schwimmen</b> .....Seite 70-71		

## Einladung

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

**Am Montag, den 20. Mai 2019, 19:30 Uhr**  
**in der Sportgaststätte, Dr.-Max-Str. 20,**  
**82031 Grünwald**

Tagesordnung

### **Begrüßung - Grußworte - Totenehrung - Ehrungen**

- 1.) Bericht des Vereinsvorstandes
- 2.) Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
- 3.) Entlastung des Vereinsvorstandes
- 4.) Wahlen
- 5.) Beschlussfassung über vorliegende Anträge
- 6.) Verschiedenes

Anträge, die nach § 10 der Vereinssatzung von den Mitgliedern, vom Vereinsvorstand, vom Hauptausschuss und von den Ausschüssen und Abteilungen gestellt werden können, müssen mindestens 8 Tage vor der Mitgliederversammlung schriftlich beim Vorsitzenden vorliegen:  
Willi Mühlbauer, Am Wildwechsel 9a, 82031 Grünwald

Stimmberechtigt sind in der Mitgliederversammlung nach §8 der Vereinssatzung alle Mitglieder ab vollendetem 14. Lebensjahr.

Die Vorstandschaft würde sich freuen, wenn eine möglichst große Anzahl von Vereinsmitgliedern dieser Einladung folgen könnte.

Mit freundlichen Grüßen

**Willi Mühlbauer**  
Vorsitzender

## Vereinsvorstand

### Ehrenvorsitzender

Dr. Ulrich Börm

---



### Vorsitzender

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



### Stellvertreter

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



### Stellvertreter/Schriftführer

Alexander von Borries  
☎ 0160 98921957



### Frauenwart

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



### Schatzmeister

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



### Kommissarische Jugendleiterin

Sindy Loos  
sindy.loos@tsv-gruenwald.de

## Geschäftsbericht 2018

<b>A EINNAHMEN</b>	
Beiträge	621.223,40 €
Spenden	36.591,64 €
Zuschüsse	352.967,68 €
Zinseinkünfte	7,37 €
Sportveranstaltungen / Kursgebühren Verein	21.831,25 €
Einnahmen Kartenverkauf Fussball	3.688,00 €
Ausbildungsvergütungen	2.912,50 €
Sponsoring	55.335,00 €
Anzeige Jahresheft	4.592,66 €
Hockeyturnier (Vj:Grillfeier)	2.731,00 €
<b>EINNAHMEN gesamt</b>	<b>1.101.880,50 €</b>

<b>B AUSGABEN</b>	
Abschreibung / Abgang BW	17.186,49 €
Fahrzeugkosten	17.593,86 €
Personalkosten	563.930,20 €
Mieten / Pachtzahlungen	261.029,93 €
Mitgliederkosten/-Betreu- ung / Jahresheft	23.872,90 €
Reisekosten	29.650,30 €
Reparaturen / Kleinanschaf- fungen / Sportkleidung	23.898,47 €
Allgemeine Ausgaben Sportbetrieb	75.085,68 €
Steuern	10.292,72 €
Verbandskosten, Abgaben, Beiträge	53.631,75 €
Versicherungen, Berufsgenossenschaften	5.791,37 €
Verwaltungskosten	14.899,42 €
Hockeyturnier	2.612,25 €
<b>AUSGABEN gesamt</b>	<b>1.099.475,34 €</b>

<b>C ÜBERSCHUSS 2018</b>	<b>2.405,16 €</b>
--------------------------	-------------------

## Geschäftsbericht 2018

<b>FINANZMITTELAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2018</b>	
Forderungen	0,00 €
Bankkonten	292.147,27 €
Kassen	2.744,97 €
<b>GESAMTGUTHABEN</b>	<b>294.892,24 €</b>

<b>KAPITALFLUSSAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2018</b>	
Guthaben per 01.01.	288.376,08 €
- Zugänge Anlagegüter	13.075,49 €
+ Abschreibung	17.186,49 €
Überschuss	2.405,16 €
<b>Guthaben per 31.12.2018</b>	<b>294.892,24 €</b>

<b>MITGLIEDER</b>	
Mitglieder zum 01.01	4.376
Mitglieder zum 31.12	4.530
<b>Zuwachs Mitglieder</b>	<b>154</b>

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 bis Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr

### **ANSPRECHPARTNER**



Nikolai Dlugi  
Geschäftsführer



Jessica Schade  
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**

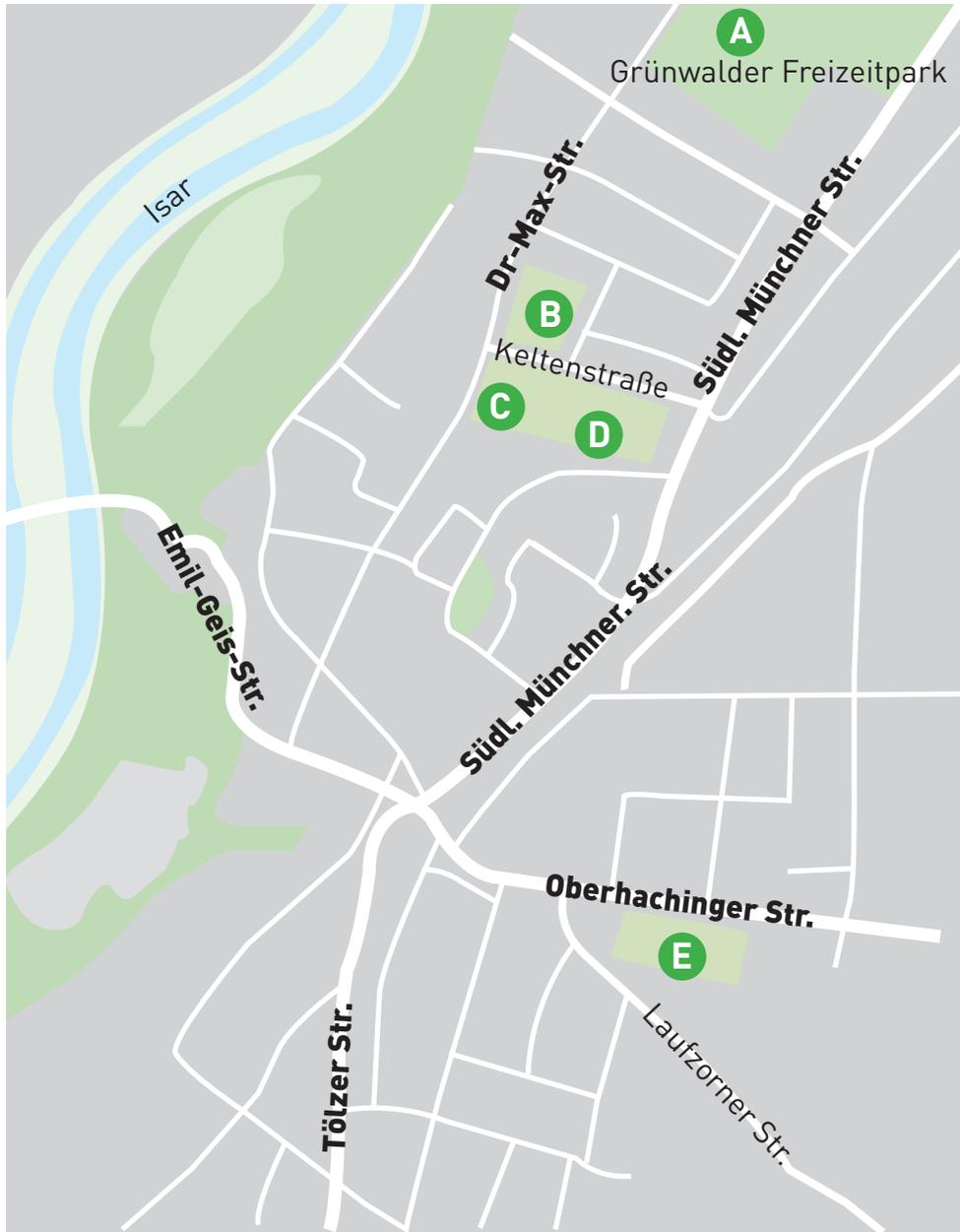
Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)  
Wirte: Bärbel und Hugo Achatz  
Tel: 089-64167740  
Montag ist Ruhetag!

### **BANKVERBINDUNGEN**

VR Bank München Land  
Konto-Nr. 22 50 02, BLZ 70 16 64 86  
IBAN DE17 7016 6486 000 2250 02  
BIC GENODEF1OHC

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg  
Konto-Nr. 22218655, BLZ 702 501 50  
IBAN DE55 7025 0150 0022 2186 55  
BIC BYLADEM1KMS

## Informationen



### ÜBUNGSSTÄTTEN 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 2018 wurde unser Verein wieder mit vielen Sach- und Geldspenden unterstützt. Gerade in der aktuellen Zeit, 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:

**Alexander Rufenach**

**Alexander Pfaff**

**Alexander von Borries**

**Alpha Sights**

**Dorothee Nitzsche**

**Euvia Travel**

**Kristijan Prosevc**

**Matthias Schott**

**Michael Bork**

**Royal Bavarian Liga**

**Uwe Thiel**

**VR Bank München Land**

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

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



**realFOUR  
NATIONS  
CUP 2018**  
Grünwald Women






## Abteilungsleiter & Ansprechpartner

<b>B</b>	<b>Badminton</b> Friedl, Falk Rüdiger falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de				
	<b>Ballett</b> Schott, Corinna corinna.schott@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	<b>G</b>	<b>Gymnastik</b> Pemsel, Irmgard irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de	(089) 6414706
	<b>Baseball / Softball</b> Estevez, German german.estevez@tsv-gruenwald.de	0151 61541942	<b>H</b>	<b>Hockey</b> Fitzner, Andreas andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270
	<b>Basketball</b> Trifellner, Michael michael.trifellner@tsv-gruenwald.de	(089) 641 42 70	<b>J</b>	<b>Jazz-Dance</b> Blum, Isabella isabella.blum@tsv-gruenwald.de	0173 3704743
<b>F</b>	<b>Fechten</b> Brandt, Thorsten thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de	0160 90567131		<b>Judo</b> Bühl, Anton anton.buehl@tsv-gruenwald.de	(089) 74004944
	<b>Fitness</b> Hepp, Stefanie stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de	(089) 64919665		<b>Ju-Jitsu</b> Monn, Alex alex.monn@tsv-gruenwald.de	08170 997730
	<b>Freizeitsport - Männer</b> Stahl, Alfred alfred.stahl@tsv-gruenwald.de	(089) 6417107	<b>K</b>	<b>Karate</b> Obermaier, Maximilian info@karate-gruenwald.de	(089) 18922656
	<b>Fussball</b> Seidl, Paul paul.seidl@tsv-gruenwald.de	(089) 6414165		<b>Koronar</b> Kahle, Klaus klaus.kahle@tsv-gruenwald.de	(89) 64919550
				<b>Fussball (Jugend)</b> Prosevc, Kristijan kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de	0174 3459825

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



## Badminton

**Ansprechpartner:** Friedl Falk Rüdiger [falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de](mailto:falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de)



Bei der Badmintonabteilung herrschte auch im Jahr 2018 wieder reger Trainingsbetrieb.

Unsere Abteilung teilt sich in die Breitensportler, einer Gruppe aus 20-30 Spielern zwischen 20 und 75 Jahren, die regelmäßig spielen, trainieren und bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

Mit Spaß aber deutlich ambitionierteren Absichten geht es bei unseren Jugendauswahlspielern zu. Unter der Leitung von Coach Oliver Roth trainieren Jugendliche des Nachwuchs-/ Bundesligastützpunktes des Bayrischen Badmintonverbandes/ Bezirk Oberbayern in der Helmi-Mühlbauer-Halle und zeigen, wie man Badminton auf hohem Leistungsniveau spielt. Das harte Training wurde mit zahlreichen Platzierungen bei nationalen und internationalen Turnieren belohnt.

Beispiele hierfür sind:

**Noah Gnalian :** 1. Platz Einzel Croatian Junior International,  
2. Platz Einzel deutsche Rangliste U19

**Samuel Gnalian:** 2. Platz Doppel Deutsche Meisterschaft U17,  
2. Platz Mixed Deutsche Meisterschaft U17

**Pascal Scheiel:** 5. Platz im Badminton Europe Junior Circuit  
Ranking im Mixed

**Kevin Feibicke:** Südostdeutscher Meister U19 im Mixed mit  
Michelle Deschle, Südostdeutscher Meister  
U19 Einzel, 3. Platz Deutsche Meisterschaft  
U19 Doppel mit Samuel Gnalian

**Julian Edhofer:** Südostdeutscher Meister U19 Doppel,  
3. Platz Südostdeutsche Meisterschaft

**Antonia Schaller:** 2. Platz bei der Deutschen Meisterschaft  
2018 U15, Südostdeutsche Meisterin U15

Wer den Spitzensportlern mal beim Training über die Schläger schauen möchte oder sich unseren Breitensportlern anschließen möchte ist jederzeit herzlich willkommen.

**Die Badmintonabteilung spielt jeden Mittwoch und Freitag von 19:30 – 22:30 Uhr.**

Die Mannschaften werden bunt gemischt, es wird Doppel, Einzel und Mixed gespielt.

Anmeldung und Informationen in der Geschäftsstelle oder beim Abteilungsleiter Falk Rüdiger Friedl (falk.ruediger.friedl@tsv-gruenwald.de)



Wir sind der Meinung, dass

**digitales Banking**

am besten mit

**persönlicher Beratung**

harmoniert.

– Florian Rinagel,  
Geschäftsstellenleiter Grünwald

GANZ MEINE BANK.

**NAHELIEGEND.**

Wir bieten Ihnen das Beste aus beiden Welten: Sie entscheiden selbst, ob Sie unsere zahlreichen Online-Angebote nutzen möchten – ich bin auf jeden Fall für Sie da.  
[www.zurBank.de/naheliegend](http://www.zurBank.de/naheliegend)



**VR Bank München Land eG**



## Ballett

**Ansprechpartner:** Schott, Corinna 089 6414270 [corinna.schott@tsv-gruenwald.de](mailto:corinna.schott@tsv-gruenwald.de)



Die Abteilung Ballett gliedert sich in verschiedene Gruppen. Das spielerische Erlernen der ersten Schritte, welches der kreative Kindertanz vermitteln will, ist die Grundlage der Ballettausbildung. Dies durften bereits die kleinsten Tänzerinnen und Tänzer bei ihrer Aufführung im Oktober 2018 zeigen.

Das Bühnenprogramm wurde von allen Altersgruppen gemeinsam aufgeführt und bereits ab Grade II konnten die Schülerinnen ihre eigene Kreativität entfalten. Sie durften ihre eigene Choreografie für die Aufführung entwerfen. Selbst die Kostüme für diese Stücke wurden zum Großteil selbst entworfen.

Im ersten Programmteil durfte sich das Publikum sowohl von klassischen Ballettstücken, als auch von modernem Contemporary Dance fesseln lassen. Ebenso wurde ein kleiner Ausschnitt des bisherigen Trainingsinhalts des kreativen Kindertanzes vorgeführt. Die Kinder waren sehr nervös, meisterten aber alles mit Bravour.

Im zweiten Teil ging es dann mit einer großartigen Erzählung weiter. Der Klassiker „Die Puppenfee“ wurde auf die Solisten und einzelnen Gruppen angepasst und rundeten den Tanzabend ab.

Jede Altersgruppe lernte, dass Ausdauer, Übung und Disziplin die Basis einer erfolgreichen Aufführung sind. Und da das bei allen Gruppen in großem Maße vorhanden ist, entstand eine sehr gelungene Vorstellung, die die Tänzerinnen und Tänzer, sowie die Zuschauer begeisterten.



Ein großes Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, allen Tänzerinnen und Tänzern, sowie allen Eltern für die große Unterstützung.

Die Trainingszeiten finden Sie unter:  
<https://tsv-gruenwald.de/ballett>





# IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



[www.gruenwalder-freizeitpark.de](http://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](mailto:german.estevez@tsv-gruenwald.de) [www.jesters.de](http://www.jesters.de)



2018 war seit langem das erfolgreichste Jahr für das Baseball Team der TSV Grünwald Jesters. Was vor 30 Jahren als Initiative einiger Pioniere des Sports in Grünwald begann, ist wieder ein fester Bestandteil der Sportszene geworden.

Unsere Jugend-Spielerinnen und Spieler nahmen zum zweiten Mal in Folge in der Landesliga teil und beendeten die Außensaison mit 5 Siegen und 7 Niederlagen, wobei 4 dieser Niederlagen nur knapp mit einem Run verloren wurden.

Die Schüler-Spielerinnen und Spieler profitieren von einem Zustrom neuer Kinder aus den örtlichen Schulen und beendeten ihre Outdoor-Saison mit einem Rekord von 10 Siegen und 7 Niederlagen.

Wie haben viele Anstrengungen unternommen, die Bekanntheit von Baseball in Grünwald weiter zu erhöhen. Dazu gehörten unter anderem die Einführung des Jesters Ball Programms an den Schulen der Stadt, das erste TSV-Grünwald-Baseball Turnier im Juli, sowie ein englisches Baseball Camp im August im Freizeitpark.

Der Zuwachs an neuen Talenten erwies sich gegen Ende des Jahres als wirklich „golden“, als unsere Schüler Mannschaft am internationalen Hallenturnier „Golden Ball“ in Gröbenzell teilnahmen und den Siegerpokal am Ende mit nach Hause brachten. Die großartige Erfolgsgeschichte setzte sich auch Anfang 2019 fort, als sie auch den 89er-Pokal in Rosenheim eroberten und dazu noch den dritten Platz beim deutschen Hallen Baseball-Turnier in Gauting belegten.



2019 werden wir unser erfolgreiches Engagement für den Baseball in der Gemeinde fortsetzen. Um unser 30-jähriges Bestehen dieses Jahr gebührend zu feiern, planen wir zu verschiedenen Zeiten einzelne Camps, bei denen interessierte Kinder die Sportart für sich ausprobieren können. Höhepunkt wird das Schulturnier auch mit mehreren anderen Schulen aus der Umgebung werden, sowie eine große Feier mit zahlreichen Spielen und Attraktionen der Jesters aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

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. Scannen Sie dazu einfach den folgenden Code mit Ihrer Handykamera, um mit der App GameChanger dabei zu sein.



2019 werden die Jesters wieder 3 Baseballteams haben: Das Schöler Coachpitch Team, für Jungen und Mädchen von 5 bis 10 Jahren



Das Schöler Lifepitch Team, für Jungen und Mädchen von 11 bis 13 Jahren



Das Jugend Landesliga Team, für Jungen und Mädchen von 13 bis 16 Jahren

## Kurzes Interview mit einem neuen Spieler aus 2018

### Wie alt bist Du?

Ich bin 7 Jahre alt und spiele bisher Tennis und Fußball. Von Baseball habe ich vorher noch nichts mitbekommen.

### Wie bist Du zum Baseball gekommen?

Ich bin einfach zum Baseball Sommercamp des TSV in den Schulferien gegangen und durfte dort alles ausprobieren. Besonders das Schlagen mit dem Baseballschläger hat mir gleich viel Spaß gemacht.

### Was gefällt Dir am Besten an der Sportart?

Baseball ist ein toller Ball-Sport, den wir im Winter in der Halle und im Sommer zusammen draußen im Freizeitpark spielen. Unsere Mannschaft besteht dabei aus Mädchen und Jungen und jeder ist stolz darauf dabei zu sein. Obwohl die meisten Spieler etwas älter sind als ich, hilft mir jeder und freut sich mit mir, wenn ich einen Home Run für das Team mache.

### Wie oft trainiert ihr?

Training ist einmal in der Woche und einmal am Samstag. Einige Spieler kommen nur ein Mal die Woche.

### Was wünschst Du Dir für die Zukunft beim Baseball in Grünwald?

Ich würde mich freuen noch mehr Turniere zu gewinnen und natürlich, dass wir neue Mitspieler bekommen, die auch wie ich einfach mal Baseball ausprobieren und dann dabei bleiben.

Alle Infos gibt es immer unter:

<https://tsv-gruenwald.de/baseball-softball/>



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 Kamingsgespräch 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/Erstberatung](http://waldhauser.com/Erstberatung)

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

**Waldhauser**

Heizung & Wasser



## Basketball

**Ansprechpartner:** Trifellner Michael [michael.trifellner@tsv-gruenwald.de](mailto:michael.trifellner@tsv-gruenwald.de)



Die Saison 2016/2017 war für die Basketballabteilung wieder sehr ereignisreich und wir blicken sehr stolz auf unsere Erfolge zurück.

### Herren 1 Bayernliga

Nach der letzten Saison hat man in der Mannschaft schon gemerkt, dass ein Umbruch passieren wird. Viele Spieler konnten beruflich und auch privat nicht mehr bei der Herren I spielen. Auch die Trainerposition musste neu besetzt werden, nachdem Munir Hamouch dankenswerterweise es interimsmäßig übernommen hatte. Trotz eines neuen Trainers und ein paar Neuzugängen war von Anfang an das Ziel ganz klar: Klassenerhalt. Die Mannschaft wurde auch mit ein paar U18 Spielern verstärkt, die langsam an die Bayernliga herangeführt werden sollen. Leider hat der neue Trainer beruflich nach 3 Spielen zurücktreten müssen und auch einige schwere Verletzungen haben die Mannschaft zurückgeworfen. Bis zum Saisonende hat jetzt Michael Trifellner den Trainerposten übernommen, der sehr erfolgreich in den letzten 3 Jahren die Herren II zu 3 Aufstiegen hintereinander geführt hat. Diese Saison bleibt bis zum Ende spannend und jedes Spiel ist ein Kampf gegen den Abstieg!

Wir wünschen der Mannschaft für die nächsten Spiele viel Kraft, Erfolg und Siegeswillen! Kämpft und haltet zusammen Jungs, dann werdet ihr die Liga halten!

## Saisonbericht U 12

Unser Basketball Nachwuchs hatte zu Beginn der Saison mit starken Gegnern zu kämpfen. Der Spielerkader aus 21 jungen Basketballern, darunter 9 Mädchen, hat sich jedoch immer wieder voller Kampfgeist und Motivation den neuen Herausforderungen gestellt. Somit konnten wir zu Beginn der Rückrunde unseren ersten Sieg verbuchen. Es ist schön zu sehen, wie die Spieler immer mehr zu einem Team zusammen wachsen. Dies ist bei der großen Trainingsbeteiligung von rund 25 Kindern, nicht ganz so einfach. Zudem wir derzeit nur einmal die Woche trainieren können. Immerhin haben wir mit zwei Trainern, Eduardo Borinski und Angelika Filser, die Möglichkeit, den kleinsten Teilnehmern und den fortgeschrittenen Spielern, je ein separates und ihren Leistungen entsprechendes Training anzubieten. Es ist schön zu sehen, wie viel Freude der Basketball-Nachwuchs an dieser tollen Sportart hat.

## U14 des TSV Grünwald Basketball beim großen Turnier in Wien

Zum ersten mal in der Geschichte der Basketballabteilung des TSV Grünwald ging es mit der U14-1 nach Wien zum großen Basketballturnier in der Woche vor Ostern. Jedes Jahr zu Ostern verwandelt sich Wien zum Mekka des europäischen Jugendbasketballs, dieses Jahr mit mehr als 500 Vereinen aus ganz Europa und 5000+ Teilnehmern in den Altersklassen von U12 bis U22 vergleichbar mit einer Mini-Olympiade des Basketballs. Dieses mal war auch unsere in der Kreisliga Oberbayern Bezirk Mitte spielende U14-1 des TSV Grünwald dabei. „Wir sind 6 Tage vor Ort und freuen uns auf Wien und die Spiele auf internationalem Niveau“, so Borinski vor der Abfahrt. Mit dem TSV-Vereinsbus ging es für das Team mitsamt Gepäck von der Isar zur Donau. Übernachtet wurde in einem Klassenzimmer auf einem Schulschiff in eigenen Schlafsäcken auf Isomatten. Neben 2 Spielen täglich stand auch eine Sightseeingtour auf dem Programm, die Teil des gebuchten Pakets war.

Organisiert hat die Tour Eduardo Borinski, der seiner U14

Mannschaft immer die Möglichkeit bieten wollte gegen Teams aus anderen Ländern zu spielen.

Unter den Gegnern standen Teams aus Österreich (BC Vienna 87), Ungarn (Honved Budapest) und Italien (New Basket Lecce), aber auch an deutschen Gegnern mangelte es nicht, mit Crailsheim, Wedel, Essen und Weiden alles Teams aus traditionsreichen und erfolgreichen Basketballkaderschmieden. Insgesamt wurden 7 Spiele ausgetragen wobei ein Spiel in der Gruppenphase gegen DJK Essen Adler Fintrop mit 42:14 gewonnen werden konnte. „Die Jungs haben viel Einsatz gezeigt, wir haben uns Klasse verkauft. Insgesamt haben wir alle viel gelernt und Erfahrung auf internationalem Niveau sammeln können und würden uns freuen im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.“





## Damen

Unsere Damenmannschaft hat einige Spielerinnen hinzugewinnen können und haben jetzt eine noch bessere Mischung zwischen Erfahrung, jung und wild. Durch die stetige Verbesserung im Training haben die Damen diese Saison „Blut geleckt“. Die Mädels verzeichneten in den ersten 7 Spielen eine sehr positive Bilanz mit 6 Siegen und nur einer Niederlage. Auch ein sehr deutliches 88:10 gegen Markt Schwaben war mit dabei.

Jetzt wollen die Damen natürlich den ganz großen Coup landen. Den Aufstieg haben sie sich als oberstes Ziel gesetzt. Die beiden Trainer Ernest Butler und Michael Trifellner sind sehr stolz auf die Mannschaft und werden alles dafür tun, um den Aufstieg zu verwirklichen.

Mädels kämpft bis zum Schluss! Die Abteilung und eure Trainer sind sehr stolz auf euch, egal was am Ende rauskommt!



**Erdwärme  
Grünwald**

**Als Sponsor des TSV Grünwald  
wünscht die Erdwärme Grünwald  
allen Sportlerinnen und Sportlern  
eine erfolgreiche Saison!**

## Bei der Wärmewende ganz weit vorn

54 % der Energie verwenden wir in Deutschland für Wärme – das heißt mehr als für Strom und Mobilität zusammen. Der Weg zur Erreichung unserer Klimaschutzziele geht daher auch und besonders über die Wärmewende: weg von Öl- und Gas-Heizungen, hin zu regenerativ erzeugter Wärme.

### Die Wärmewende ist ein sportliches Ziel, ...

... bei dem wir in Grünwald schon ganz weit vorne liegen. Denn bereits 2008 haben wir uns für die Wärmewende entschieden. Seitdem setzen wir auf die Tiefengeothermie und haben bereits über 1.100 Kunden in Grünwald an die geothermische Fernwärme angeschlossen – darunter viele Privathaushalte und Unternehmen, Schulen, Kindergärten und den Freizeitpark.

Unsere Geothermie-Kunden haben sich für eine heimische Energie entschieden, für bessere Luft und Wertschöpfung vor Ort - und sie machen sich unabhängiger vom Öl- und Gasmarkt. So sparen wir alle deutlich CO<sub>2</sub> ein und tragen aktiv zum Klimaschutz bei.

Bleiben wir gemeinsam dran am sportlichen Ziel der Wärmewende. Wir sind EIN TEAM.

Sprechen Sie mit Ihrem Berater bei der Erdwärme Grünwald. Das EWG-Team erreichen Sie Montag bis Donnerstag, 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr, Freitag 7:30 bis 12 und 13 bis 15 Uhr sowie telefonisch ab **2. Mai 2019 unter unserer neuen Telefonnummer 089 / 944 663 – 100** oder rund um die Uhr per E-Mail an [info@erdwaerme-gruenwald.de](mailto:info@erdwaerme-gruenwald.de). Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.

Erdwärme Grünwald GmbH  
Tölzer Straße 19  
82031 Grünwald

Telefon: 089 / 944 663 – 100  
Mail: [info@erdwaerme-gruenwald.de](mailto:info@erdwaerme-gruenwald.de)  
[www.erdwaerme-gruenwald.de](http://www.erdwaerme-gruenwald.de)



## AIRHOP PARTYS - VIEL SPASS, KEIN STRESS!

Im AirHop Trampolinpark München wird Deine Geburtstagsparty zum unvergesslichen Event.

### CLASSIC

Privates Dodgeball-Spiel, ein Freisprungticket für das Geburtstagskind und noch so manches mehr!

### PREMIUM

Das tollste aus dem „Classic“ + einige coole Extras! Welche? Na zum Beispiel eine Geschenktüte für jeden Gast!

Bereits ab  
**14€**  
pro Person

### NEON-PARTY

Bring Deine Party zum Mega-Leuchten im exklusiven UV-Licht-Raum, speziellen UV-aktiven Körpermal-farben und besonderer UV-Deko!

### MINIHOPPER

(1,5 - 4 JAHRE)  
Kleine Geburtstagskids feiern bei uns ganz groß, – mit HoppyMeal für jeden Gast!

### KARAOKE-PARTY

Genieße Deinen Geburtstag im exklusiven Rampenlicht mit Karaokeanlage & Disco-Licht im privaten Partyraum, u.v.m.!

Alle Party Pakete inkl.:

1 Std. Springen

AirHop Socken

Privater Partyraum

Persönlicher Partybetreuer

Snacks & Erfrischungen

Wir haben auch attraktive Pakete für:

- Vereine (Mannschaftsfahrt, Saisonabschluss, „Training mal anders“)
- Schulklassen (Wandertag, Ausflug, Klassenfahrt, alternativer Sportunterricht)
- Firmen-Events (Team-Building, Sommerfest, Weihnachtsfeier)

Sprecht uns einfach an!

**INFO & BUCHUNG**

unter  
[www.airhoppark.de](http://www.airhoppark.de)

AirHop Trampolinpark München | Ingolstädter Str. 172 | 80939 München  
089 – 70 80 99 07 | [www.airhoppark.de](http://www.airhoppark.de)





## Einrad – Akrobatik - Jonglage

**Ansprechpartner:** Böhm Katharina [katharina.boehm@tsv-gruenwald.de](mailto:katharina.boehm@tsv-gruenwald.de)



Dieses Jahr hat sich bei den Grünwalder Einradfahrern viel getan. Jeden Donnerstag trainieren sie eifrig von 18:30-19:30 Uhr in der Helmi Mühlbauer Halle. Das regelmäßige Training zahlt sich aus, jetzt üben wir eifrig an Tricks für Fortgeschrittene. Das Trickniveau steigt beständig, wie auch die Mitgliederzahl der Gruppe.

Für das nächste Jahr sind Einrad-Workshops in Planung sowie der Besuch von ersten Wettkämpfen.





## Fechten

**Ansprechpartner:** Brandt Thorsten 0160-90567131 [thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de](mailto:thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de)



Das Jahr 2018 bei den Grünwalder Fechtern hatte wieder einiges zu bieten: die Abteilung konnte schöne Erfolge feiern, obwohl verletzungsbedingt einige Fechter ausgefallen sind. In der A-Jugend (U17) stellt Christian Brandt in Bayern die Nummer 1 bei der A-Jugend und den Junioren. Auf den nationalen Ranglistenturnieren hat er sich erfolgreich auf Platz 17 der deutschen Rangliste gefochten und erreichte Platz 22 auf der Deutschen Meisterschaft in Rostock. Die Vorbereitung dazu erfolgte in einem Trainingslager auf Rügen und beim FC Medizin Stralsund, dem Studienort von Florian Brandt gemeinsam mit dem KTF München und dem TSV Weilheim. Durch die guten nationalen Ergebnisse schaffte Christian es, sich für die Teilnahme an den europäischen Ranglistenturnieren in Wien und Meylan in Frankreich zu qualifizieren. Nach den Sommerferien steht der Übergang in die Juniorenklasse an, für die er in der Deutschen Junioren Rangliste schon die ersten Punkte gesammelt hat.



Auch Kilian Kraus hat ein gutes Jahr hinter sich: er wird sich für die Deutsche Meisterschaft im Mai 2019 qualifizieren, da er seit Herbst 2018 genügend Punkte für die Deutsche A-Jugend Rangliste sowie auf den bayerischen Ranglistenturnieren sammeln konnte.

Dank Samuel Kraus belegen die Grünwalder Fechter auch in der bayerischen B-Jugend Platz 1! Er hat sich diesen Platz durch seine vielen Final-Platzierungen bei den bayrischen Ranglistenturnieren erfolgreich gesichert. Die Qualifikation für die Deutsche B-Jugend Meisterschaft 2019 ist ihm kaum noch zu nehmen.

Aber auch die jüngeren Fechter wie Vincent Guggenbichler, Julian Scherbarth u.a. sammelten erste Turnier Erfahrungen in der Schülerklasse. Julian Scherbarth erfocht sich sogar einen ersten Platz bei der Oberbayerischen Meisterschaft. Die jungen Fechter sind hochmotiviert und trainieren fleißig unter der Anleitung von Julian Brandt, der im Januar seine Prüfung zum C-Trainer Fechten bestanden hat. Zwei seiner Schützlinge bestanden dieses Jahr die Turnierreife-Prüfung. Alle hoffen darauf, dass Julian einen Studienplatz im Bereich Sport/Sportwissenschaft in München bekommt, damit er seine erfolgreiche Arbeit, die ihm viel Freude macht, weiterführen kann.

Auch die Freizeit kam im Verein nicht zu kurz: diesmal war der traditionelle Saisonabschluss der vier Vereine Grünwald, Garmisch, München und Weilheim eine Hüttenwanderung von Scharnitz in Tirol über den Südkamm Richtung Innsbruck. Das erforderte von den 16 Teilnehmern viel Ausdauer und Kondition, aber alle hatten großen Spaß und genossen das gute Essen. Glücklicherweise ging es dann mit der Bahn zurück und eine Wiederholung dieser sehr gelungenen Aktion ist schon für 2019 geplant.



Wir freuen uns auf ein spannendes neues Jahr 2019 und sind gespannt auf die Entwicklungen der einzelnen Fechter. Bei diesem wunderbaren sehr athletischen Sport sind Erfolge auch immer Ergebnis von viel Anstrengung und manchmal auch Verzicht: Es bleibt wegen diverser Belastungen und Ablenkungen insbesondere für die Jugend eine Herausforderung, die eigenen Ziele und Wünsche mit dem dafür notwendigen zeitlichen Engagement in Einklang zu bringen.

Ein Highlight steht im November an: wir planen die Übernahme eines europäischen Ranglistenturnieres der Aktiven, das der MTV München nach 40 Jahren Ausrichtung abgeben will.

Über 200 Fechterinnen und Fechter aus den Nationalteams vieler europäischer Länder und natürlich die deutsche Nationalmannschaft werden erwartet: wir freuen uns auf Fechten auf allerhöchstem Niveau. Nach der erfolgreichen Ausrichtung der deutschen Meisterschaften 2016 in Grünwald, bei der wir alle schon in den Genuss kamen, den besten deutschen Fechterinnen und Fechtern zuzusehen, wird dieses Turnier noch mal eine Steigerung sein und wir fühlen uns geehrt, dass der Deutsche Fechterbund uns das zutraut. Die Platzierungen bei diesem Turnier werden für die Europameisterschaften 2020 herangezogen.

Die Planungen für die Ausrichtung des Turnieres laufen bereits an und wir freuen uns auf Ideen, Sponsoren und viele helfende Hände um diese großartige Chance zu einem Erfolg zu machen.





## Fitness

**Ansprechpartner:** Hepp Stefanie [stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de](mailto:stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de)



Sportliche Betätigung tut immer gut. Egal für welche Gymnastik- bzw. Fitnessrichtung man sich entscheidet. Bewegung in der Gruppe motiviert zum Durchhalten und Wiederkommen, anfeuernde Worte der Trainer lassen manch beschwerliche Übung leichter erscheinen und mitreißende Musik rundet jede Fitness-Stunde ab.



Die Abteilung Fitness des TSV Grünwald bietet abwechslungsreichen Ausdauersport und ausgeglichenes Ganzkörpertraining für jung und alt.

Probieren Sie die Stunden unverbindlich aus und finden Sie für sich die geeigneten Kurse für Ihr persönliches wohltuendes Sportprogramm.

Sie können jederzeit starten, in allen Stunden findet sich noch ein freies Plätzchen.

Auch Nichtmitglieder des TSV Grünwald dürfen nach Absprache mit der Abteilungsleiterin und der jeweiligen Trainerin alle angebotenen Stunden ausprobieren. Viel Spaß beim Schnuppern!

Ein monatlicher Sonderbeitrag von 15 Euro besteht nur für Aqua-Aerobic.

## Fitnessangebote 2019:

### Aqua-Aerobic mit Renate, Jasmin und Stefanie

Die Stunden finden ganzjährig im Schwimmbad des Grünwalder Freizeitparks statt. Im Sommer je nach Wetter auch im Außenbecken.

**Montag 8.00 – 9.00 Uhr und 19.15 – 20.15 Uhr**

**Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr**

**Freitag 9.00 – 10.00 Uhr**



### Aerobic mit Renate

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr  
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**

### Flexibar Workout mit Stefanie

**Montag 11.00 – 12.00 Uhr  
in der Gymnastikhalle der Grundschule**

### Functional Training mit Dani

**Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**



### Pilates mit Gabriela

**Montag 17.30 – 18.30 Uhr  
im Aerobic Raum Freizeitpark**

### Power-Workout mit Claudia

**Montag 20.30 – 21.30 Uhr  
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**



**Montag** 20.30 – 21.30 Uhr Zumba  
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle

**Zumba und Bodystyling** mit Andrea

**Mittwoch** 18.00 - 18.45 Uhr Zumba  
18.45 - 19.30 Uhr Bodystyling  
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle

**Zumba** mit Marica

**Donnerstag** 18.30 – 19.30 Uhr  
im Ballettsaal



Wir sind in Grünwald  
und im südlichen Landkreis  
für Sie da!



Ihr Makler am Ort



für Privat, Gewerbe  
und Anlagen

Tel.: 089.641 09 60

Fax: 089.641 07 80

[www.riva-immobilien.de](http://www.riva-immobilien.de)

## 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

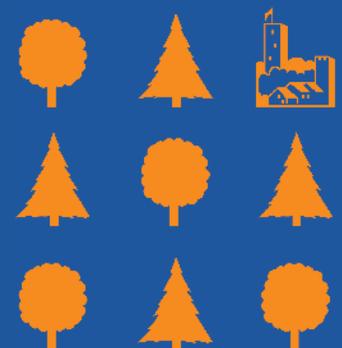
persönlich, telefonisch  
schriftlich oder online möglich

### Münchner Volkshochschule Programm Grünwald

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

### Auskunft/Beratung

Telefon (089) 641 1182  
E-Mail: [gruenwald@mvhs.de](mailto:gruenwald@mvhs.de)  
Online: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)



Münchner  
Volkshochschule



## Fußball

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



### Fußball: 1. Mannschaft

Nach dem geglückten und souveränen Aufstieg in die Landesliga Süd-Ost 2017 mußten die Grün-Weißen zum 1. Punktspiel am 15.7.2017 gleich bei dem Aufstiegs kandidaten FC Töging antreten und haben die bittere Erfahrung machen müssen, daß in dieser Liga nicht nur schön spielen gefragt ist, sondern auch körperlich mehr verlangt wird. Die 0:2 Niederlage schien aber auch lehrreich gewesen zu sein, denn bereits im 2. Spiel wurde gegen ESV Freilassing ein 2:2 Remis erkämpft und im 3. Spiel sogar bei SB-DJK Rosenheim der erste Sieg mit 2:1 Toren eingefahren. Auch für die beiden Trainer Koch und Candar war die Landesliga Neuland.

Die Mannschaft wurde natürlich für die neue Liga personell verstärkt. Da kamen Maxi Stapf, Federico Rizzo, Matija Zupanec, Pierre König, Th. Meyer, Markus Dieckmann, Tobi Schöglmann, Patrick Nothhaft, Mark Koller und einige mehr, um den Kader gleichwertiger zu machen. Bis zur Winterpause gab es dann einige Ups und Downs, was die Ergebnisse anbelangt. Speziell das Spiel in Freilassing, welches unglücklich mit 5:3 verloren wurde, hat deutlich gemacht, daß das Verhältnis zwischen Mannschaft und Trainergespann einen deutlichen Knacks erhalten hat. Das 0:0 zuhause gegen Rosenheim gab dann den letzten Ausschlag, in Sachen Trainer zu handeln. Das letzte Punktspiel vor der Winterpause 2017/18 gegen VFB Hallbergmoos bestritt dann die Mannschaft bereits ohne das Trainergespann Koch/Candar und wurde vom sportlichen Leiter Michi Vötter betreut. Der 1:0 Sieg gab dem Team wieder mehr Selbstvertrauen.

In besagter Winterpause konnte Paul Seidl und die weitere Abteilungsleitung den bereits schon früher für Grünwald tätigen Trainer Pero Vidak für die Verantwortung der 1. Mannschaft wieder gewinnen. Dazu kam der Konditionstrainer Gahlul Salah als Assistent. Nach sehr guter Vorbereitung siegte die Mannschaft im ersten Punktspiel am 3.3.2018 mit 3:2 beim ASV Dachau, holte die Punkte daheim gegen Aiglshausen und hatte dann aber sehr gemischte Ergebnisse, sodaß sogar noch Abstiegsgefahr aufkam. Aber dann am 12.5.2018 fuhr das Team den entscheidenden 4:1-Sieg beim TSV Moosach ein und dies war der endgültige Verbleib in der Landesliga. Die Saison – Schlußfeier fiel dann auch entsprechend fröhlich aus. Zu erwähnen ist noch, daß der Neuzugang Maxi Stapf Grünwalder Torschützenkönig mit 16 Treffern in der Saison 2017/18 war. In der Sommerpause 2018 verließen dann einige Akteure aus den unterschiedlichsten Gründen den Verein, wie z.B. Ivan und Tomislav Bakovic, Luca Coppola, Moritz Wolf-Weißbrod, Korbinian Gillich, Patrick Nothhaft, Briones-Montoya, Mergim Sejdiu, Alper Ümit, Pierre König, Lucas Schrödl, Mark Koller, Matija Zupanec und später Florian Lerch. Aber Grünwalds sportlicher Leiter Michi Vötter war natürlich nicht untätig und verpflichtete ebenso viele Neuzugänge wie Reto Heller (Tor), später dann noch Alexander Heep (Tor), die Brüder Thomas und Christian De Prato, Alexander Rojek, Florian Bezikofer, Timo Schaffhauser (Rückkehrer), Frieder Bürgin, Rafael Jorge, Luca Bausch, Darko Dankic, Enes Kiran. Wertvolle Stammkräftewie Moritz Hochholzner, Tobi Schöglmann, Martin Mair, Thomas Meyer, Thomas Niggel, Maxi Stapf, Franz Folda und einige mehr blieben dem Club treu, sodaß Pero Vidak in der Sommervorbereitung 2018/19 einen guten Kader zur



Verfügung hatte. Das erste Punktspiel der Saison 2018/19 fand beim Aufsteiger TSV Karlsfeld statt und wurde gleich mit 2:0 Toren gewonnen, eine Woche später wurde bei der Heimpremiere der SV Erlbach mit 4:2 besiegt und gegen den Münchner Rivalen Neuried wurde ein 1:1 Remis erreicht. Danach folgte eine Heimkatsche von 1:6 gegen Landshut, die auch rechtzeitig kam, um den einschleichenden Übermut zu stoppen. Die kommenden Ergebnisse konnten sich alle sehen lassen, was der Mannschaft den verdienten 4. Tabellenplatz vor der Winterpause 2018/19 einbrachte und nach

21 Spielen 38 Punkte auf der Haben-Seite stehen. Das Torverhältnis mit 46/32 kann sich auch sehen lassen. Die meisten Tore bisher hat Alex Rojek mit 17 Treffern nach 21 Spielen erzielt. Am 2.3.2019 geht die Saison 2018/19 mit dem Spiel in Rosenheim weiter. Die Fußballabteilung bedankt sich bei der Gemeinde Grünwald für die große Unterstützung und beim Haupt- bzw. Förderverein für beste Zusammenarbeit.

## Fußball: 2. Mannschaft

Leider ist die Mannschaft in der B-Klasse Kreis Zugspitze gelandet und versucht nun umgehend wieder in die A-Klasse aufzusteigen, was unter dem engagierten Trainer Serkan Ozkan im Bereich der Möglichkeit liegt, denn Stand Winterpause 2018/19 rangiert die Mannschaft auf Tabellenplatz 1 mit 34 Punkten und einem respektablen Torverhältnis von 50/10 Toren. Die Abteilungsleitung hatte ursprünglich mal die Vorstellung, die 2. Mannschaft als Nachführ- bzw. Untertruppe für die 1. Mannschaft zu verstehen, was sich leider bisher nicht bestätigt. Dennoch sind für die Zukunft positive Ansätze zu erkennen.



**Unser aktuellen Trainingszeiten finden Sie unter:**  
<https://tsv-gruenwald.de/fussball-herren/>





## Fußball Jugend

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



Auch im abgelaufenen Jahr hat sich der positive Trend der Grünwalder Fußballjugend fortgesetzt. Das Team um Jugendleiter Kristijan Prosevc hat den nicht immer einfachen Spagat zwischen leistungsorientierten Fußball und Freizeitfußball hervorragend hinbekommen. Sowohl die Freizeitmanschaften, als auch die Leistungsmanschaften werden von kompetenten und engagierten Trainern betreut. Zudem sorgen optimale Rahmenbedingungen, wie top gepflegte Rasenplätze, der beheizte Kunstrasenplatz und ausreichend Hallenkapazitäten in den Wintermonaten für weiterhin steigende Mitgliederzahlen. Von der G-Jugend bis zur A-Jugend spielten mehr als 600 Kinder und Jugendliche Fußball beim TSV Grünwald.



Im Leistungsbereich hat man mittlerweile zu den Topvereinen im Zugspitzkreis aufgeschlossen. Die A-Jugend, C-Jugend, D-Jugend spielen in der Kreisliga und die B-Jugend kämpft um den Aufstieg in die Kreisliga. In der vergangenen Saison konnte die C1 und die C2 jeweils die Meisterschaft feiern. Der Jahrgang 2007 belegte beim Mercurcup den vierten Platz, hinter den Leistungszentren vom FC Bayern, 1860 München und der SpVgg Unterhaching. Auch in der laufenden Saison läuft es sportlich sehr gut. Die C1 ist ohne Punktverlust Herbstmeister und steigt mit großer Wahrscheinlichkeit als erstes Grünwalder Team in die Bezirksoberliga auf. Zudem hat die C-Jugend das Kreisfinale des diesjährigen Baupokals erreicht. Das Finale mit den vier besten Teams des Kreises wird im Grünwalder Freizeitparkt stattfinden. Auch die A-Jugend spielt noch um die Meisterschaft in der Kreisliga. Die D-Jugend spielt mit dem jüngeren Jahrgang in der Kreisliga und hat das Ziel Klassenerhalt fest im Auge. Neben dem Punktspielbetrieb hat Thomas Volz wieder für alle Jahrgänge Hallenturniere organisiert. Um die ganz Kleinen kümmert sich in gewohnt professioneller Weise Kai

Oswald, der Chef der Fußballschule Grünwald. Auch unsere Mädels laufen weiterhin mit großer Freude dem runden Leder nach. Ohne den sportlichen Leiter, Martin Gröbmair, wäre die positive sportliche Entwicklung nicht möglich. Irgendwie sieht man es Jugendleiter Kristijan Prosevc an, dass er stolz auf sein gesamtes Team ist.

## Fussball Jugend Mädchen

Nunmehr schon seit 2011 schreibt der Mädchenfußball beim TSV Grünwald an seiner Erfolgsgeschichte. Nach dem Start mit 5 Kindern haben wir heute ca. 50 Mädels, die hier Fussball spielen.

Andreas Dalmeier, Robert Hoffmann, Rami Al Kamand, Günter Seifert und Manuel Hofmann sind mächtig stolz, dass hier mit den E-Juniorinnen, D-Juniorinnen und auch C-Juniorinnen gleich drei Teams am Spielbetrieb teilnehmen.

Denkwürdig war auch wieder unser großes Sommerturnier im Grünwalder Freizeitpark, wo bei Dauerregen 17 Teams ihr Können zeigten. Nur durch tolle Teamarbeit war es möglich, unter sehr schwierigen äußeren Bedingungen so ein großes Event durchzuführen. Unsere E-Mädels hatten sogar die Ehre, bei einem Punktspiel der Frauen vom F.C. Bayern

mit ins Grünwalder Stadion einzulaufen, was sicher für die Mädels ein unvergessliches Erlebnis bleiben wird. (siehe Fotos) Seit jeher beginnen wir mit dem Training bei den F-Juniorinnen. Wir sind jetzt wieder dabei, Mädels für unser „Projekt“ zu begeistern um auch in der Zukunft alle unsere Punktspielformschaften mit genügend Spielerinnen füllen zu können. Damit diese Erfolgsgeschichte niemals endet...







## Gymnastik

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



Für die Griechen in der Antike waren die Bildung des Körpers und die Bildung der Seele gleichermaßen wichtig. Zu Homers Zeiten „war es schimpflich, nicht in der Gymnastik erfahren zu sein“. Das darf man heutzutage schon etwas lockerer sehen, denn Gymnastik soll keinen Zwang bedeuten, sondern Freude bereiten.

Ein alter Turnerspruch nach Friedrich-Ludwig Jahn lautet: „*Frisch – Fromm – Fröhlich – Frei*“. Damit sollten – wie damals in Griechenland – Leib und Seele angesprochen werden. Und heute sagt man: „*gesund an Leib und Seele*“. Wer wollte das nicht sein?

Ein Weg dazu könnte regelmäßige Gymnastik sein. Wenn in der Gymnastikstunde Fröhlichkeit und eine gute Stimmung herrscht, ist das schon mal eine Voraussetzung, dass Herz und Sinne berührt sind.

Sportwissenschaftlich ist Gymnastik Grundlage und Bestandteil des Trainings aller Sportarten, weil es die natürliche organische Bewegungs- und Leistungsfähigkeit fördert. Bewegung ist eine der Möglichkeiten, sich vor Herz- Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Wer rastet, der rostet! Jeder möchte fit und agil sein. Sportliche Bewegung ist eine Möglichkeit, um sich funktionell jünger zu erhalten, als es dem Lebensalter entspricht.

Bei der Gymnastik gibt es keinen Gegner – (außer dem eigenen Körper, wenn Bequemlichkeit überwunden werden muss). Es geht nicht um Sieg oder Niederlage, um Auf- oder Abstieg, auch nicht um Rekorde, sondern um ein normales, gesundes Leben.

Vor ein paar Jahren wurde in unserem Jahresbericht festgestellt, was nach wie vor Gültigkeit hat:

- „Gymnastik segnend sich erweist, für Körper, Seele und den Geist!

---

- Gymnastik ist, das wissen wir, für viele Lebenselixier!

---

- Gymnastik, das ist Hochgenuss, nach dem man nichts bereuen muss!

---

- Gymnastik stärkt die müden Glieder und weckt die Lebensgeister wieder!

---

- Gymnastik gibt dem Leben Schwung, das gilt für Alt und auch für Jung!

---

- Wer wöchentlich Gymnastik macht, hat an Gesundheit auch gedacht!

---

- Gymnastik gibt dem Körper Kraft und außerdem Gemeinschaft schafft!

---

- Gymnastik ist probates Mittel, für Menschen mit und ohne Titel!

---

- Gymnastik ist wie Poesie – spürt man das nicht irgendwie?

---

- Gymnastik legt Gedanken frei, und auch sonst noch allerlei!

---

- Wer bei Gymnastik auch noch lacht, hat gute Stimmung mitgebracht!

---

- Wer zur Gymnastik hat nicht die Geduld – ist selber schuld!

Wem jetzt die Neugier hat gepackt, der sollte es, statt Zeit verlieren, so schnell wie möglich ausprobieren!

„Wo und wann es findet statt, man es hier aufgeschrieben hat“:

### **Dazu unsere Angebote:**

#### **GYM-FIT**

**Montag 19.00 – 20.00 Uhr**

**Ort: Dreifachhalle**

alle Altersgruppen – mittlere Anforderung an Ausdauer und Beweglichkeit

#### **ALLERLEI VON KOPF BIS FUSS**

**Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr**

**Ort: Spielhalle/Freizeitpark**

alle Altersgruppen – mit Atemgymnastik, Qigong und Yoga-Elementen

#### **BODY-FIT**

**Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr**

**Ort: Spielhalle Freizeitpark**

alle Altersgruppen - höhere Anforderung an Kondition und Beweglichkeit

#### **FIT BIS INS HOHE ALTER**

**Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr**

**Ort: Spielhalle Freizeitpark**

alle Altersgruppen

#### **SANFTE BEWEGUNGSSCHULE**

**Montag 9.00 – 10.00 Uhr**

**Ort: Dreifachhalle**

60 plus fit in den Tag

#### **FITNESS-GYM**

**Freitag 9.00 – 10.00 Uhr**

**Ort: Dreifachhalle**

alle Altersgruppen – hohe Anforderung an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit



## Gymnastik / Sensofitness

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



Durch Elemente aus der funktionellen Gymnastik wird allgemeine Beweglichkeit geschult, Kräftigung und Dehnung der einzelnen Muskelgruppen, 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 Rhythmusschulungen oder kleinen tänzerischen Gestaltungen entdecken wir die Freude an der Bewegung.

Der sensomotorische Bereich, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination werden gefördert.

Eine Vielzahl verschiedener Handgeräte machen die Stunden abwechslungs- und ideenreich.

Sehr beliebt sind Übungen mit Pezzibällen oder auf Stühlen. An der Ballettstange läßt sich vor allem die Dehnfähigkeit verbessern.

Kommen sie gerne vorbei zu einer Schnupperstunde!

### **SENSOFITNESS**

**Mittwoch: 9.30 – 10.30 Uhr**

**Ort: Gymnastikraum Freizeitpark / Schwimmbad Grünwald**

60 plus - sanfte Gymnastik für Körper, Geist und Seele



#SCHLEFAZ

FREITAGS  
AB 26. APRIL  
22.10 UHR

Festival  
der  
Liebe  
fern  
sehen  
auf  
TELE  
5

Fotograf



## Hockey

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



Neben dem normalen Trainings- und Spielbetrieb gab es auch 2018 wieder einige schöne Highlights für die Hockeyabteilung:

Am Ostermontag starteten rund 30 Mädchen und Knaben B nach Wien, um sich dort 5 Tage intensiv auf die Feldsaison 2018 vorzubereiten. Gemeinsam mit den Trainern Arif Siddiqui und Ferdi Göttlinger sowie 4 Betreuern wurde bei herrlichem Sonnenwetter am idyllischen Platz des SV Arminen Wien vormittags und nachmittags Technik, Taktik, Kondition, Koordination und Spielaufbau trainiert. Auch ein tolles Team-building Event und ein Stadtausflug standen auf dem Programm. In Gastspielen gegen die Wiener Hockeyclubs konnten die beiden Teams austesten, was es am Spielaufbau für die Saison noch zu verbessern gilt. Neben einer gelungenen Vorbereitung auf die Feldsaison hatten die Mannschaften unglaublich viel Spass und sind als Teams zusammengewachsen.

An Christi Himmelfahrt konnten dann zahlreiche Hockeyspieler und -spielerinnen der jüngeren Jugendmannschaften am Schnuppertag interessierten Kindern ihren Sport vorführen. Mit großem Elan und Eifer leiteten sie zunächst die Schnupperkinder bei diversen Athletikübungen an und präsentierten dann zum Abschluss noch den Hockeysport in Form eines Trainingsspiels. Dank des schönen Wetters war die Beteiligung groß und im Nachgang sind erfreulicherweise viele Neuanmeldungen eingegangen.

Vom 11. – 14. Juli fand auf unserem Kunstrasenplatz das größte Highlight der Hockeyabteilung statt. Zur Vorbereitung auf die im August in London stattfindende Weltmeisterschaft trafen sich die Damennationalmannschaften Deutschlands, Argentiniens, Neuseelands und der Niederlande zum **Four Nations Cup** in **Grünwald**. An drei Spieltagen bei strahlendem Sonnenschein sahen alle großen und kleinen Hockeyfans aus Grünwald und dem Großraum München Hockeyspiele der Weltklasse. Alle waren von der Schnelligkeit des Spiels beeindruckt. Viele Mädchen und Jungen unserer Jugendmannschaften waren stolz, dass sie als Einlauf- bzw. Ballkinder ihre Idole aus nächster Nähe erleben konnten. Bei der anschließenden Autogramm jagd ist es den Hockeyfans gelungen, dass sich die Nationalspielerinnen nochmals völlig verausgaben mussten und am Ende ganz geschafft waren. So haben alle ganz motiviert die Feldsaison ausklingen lassen.

In der ersten Sommerferienwoche herrschte auf dem Hockeyplatz das übliche fröhliche Gewusel von 30 Hockey- und 30 Nicht-Hockeykindern beim jährlichen Sommercamp.

An den Wochenenden vom 20. / 21. Sowie 27. / 28. Oktober fand nun bereits zum dritten Mal unser Isarcup statt, ein Vorbereitungsturnier der Altersklassen B und C auf die nachfolgende Hallensaison. Gastmannschaften kamen u.a. aus Erlangen, Nürnberg, Stuttgart und Mannheim.

Wir freuen uns auf eine sportliche und erfolgreiche Saison 2019!

## NEU: DAS FILMSTADT ATELIER

Zoom dich rein – erlebe 100 Jahre Filmgeschichte(n)  
in unserer interaktiven Filmerlebniswelt!



## FILMSTADT 4 D KINO

Ein Kinoerlebnis wie noch nie!



## FILMSTADT FÜHRUNG

Mit vielen Stationen  
zum Staunen und Mitmachen



Bavariafilmplatz 7 | 82031 Geiseltage bei München | [www.filmstadt.de](http://www.filmstadt.de)

**BAVARIA  
FILMSTADT**  
FILM UND FERNSEHEN UND DU



## Judo

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

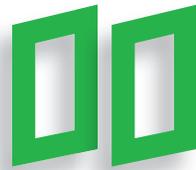


Judo – der sanfte Weg – kommt aus Japan und ist heute ein moderner Wettkampfsport. Zu den Techniken gehören Würfe, Haltegriffe, Armhebel und später Würgegriffe. Dank der richtigen Falltechnik, die jeder Judoka als Erstes erlernt, wird Judo zu einer sicheren Sportart für jeden Teilnehmer. Fairness, respektvoller Umgang und verletzungsfreies Kämpfen sind wichtige Elemente des Judo.

Judo fordert den gesamten Körper – Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Judoka werden dabei mit Spaß und Spiel an den Sport und seine Techniken herangeführt. Das schult auch soziale Fähigkeiten – der faire und respektvolle Umgang mit dem Partner und auch mit der gesamten Trainingsgruppe ist für jeden guten Judoka eine Selbstverständlichkeit.

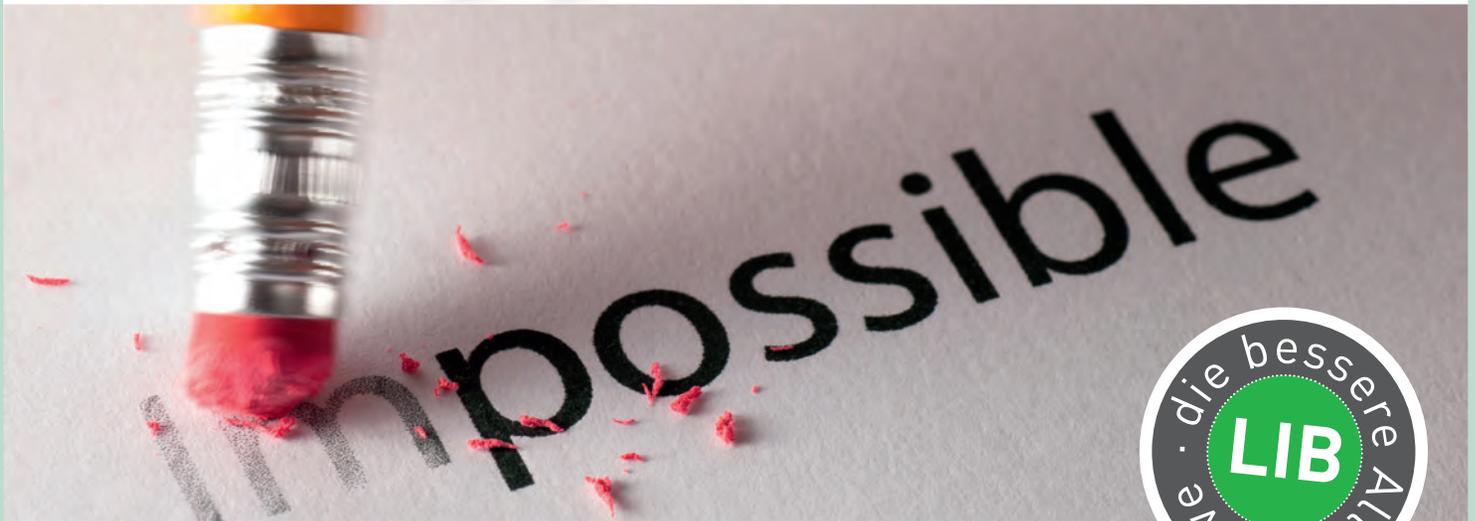
Judokas beginnen mit dem weißen Gürtel. Der nächsthöhere Grad ist „weiß-gelb“ und von da an geht es weiter bis zum höchsten Schülergrad „braun“ und den schwarzen Gürteln – den Meistergraden. In unseren Trainings erlernen und üben die Kinder neue Techniken, die ein Mal im Jahr bei einer Gürtelprüfung präsentiert werden, um die nächsthöhere Gürtelfarbe zu erwerben

Unsere erfahrenen Judo Trainer freuen sich auf dich. Komm einfach zu einem Schnuppertraining vorbei.



LEHRINSTITUT  
BENCIC

seit 1979



**Matura** - die bessere Alternative zum Abitur.

**LIB** - einziges Institut zur Erlangung der österreichischen Matura in Bayern.

**Mittlere Reife**  
(Fächergruppe III)



**Matura**  
(österreichisches Abitur)

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!

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

[www.Lehrinstitut-Bencic.com](http://www.Lehrinstitut-Bencic.com)



## Ju-Jutsu

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



### LOCKER AUS DEM HANDGELENK

Ju-Jutsu (jap. 柔術) die „sanfte Kunst“ basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an ein maximaler Nutzen durch variable Anwendung erzielt. Bestehende Konzepte werden kontinuierlich erweitert und optimiert, ohne sich an die Einschränkungen bestimmter Stile oder Philosophien zu halten. Deshalb ist Ju-Jutsu auch eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt. Jeder kann sich im Ju-Jutsu auf für ihn geeignete Techniken spezialisieren.

Um die sportlichen Aspekte herauszuheben wird unter Interessierten jährlich das Ju-Jutsu Sportabzeichen absolviert. Hierbei werden Kondition, Geschick und die sinnvolle Kombination von Techniken überprüft.

2018 konnten wir das Ju-Jutsu Sportabzeichen dreimal in Silber und viermal in Bronze verleihen.

Neben dem Sport steht bei uns auch die Gemeinschaft im Vordergrund. So klingen die Trainings im Vereinsheim aus und jährlich wird im Sommer zum Grillen geladen.

Wer Lust hat auf ein Probe-Training findet uns jeden Dienstag (außer Ferien) von 18:00 – 20:15 Uhr in der Gymnastikhalle.

Aktuelle Infos finden sich auch auf unserer Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/jujutsu.gruenwald/>



Wir sind eine kleine Offset- und Digitaldruckerei im Herzen von Grünwald. In unseren Räumen wird auch der Isar-Anzeiger hergestellt. Wir drucken alles für den Privat- und Geschäftsbereich.

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

Rathausstraße 10 · 82031 Grünwald · Tel. 089/641 51 76 · Fax 089/641 11 06 · [info@isar-druck.com](mailto:info@isar-druck.com) · [www.isar-druck.de](http://www.isar-druck.de)



## Karate

**Ansprechpartner:** Obermaier Maximilian (089) 18922656 [info@karate-gruenwald.de](mailto:info@karate-gruenwald.de)



*„Karate-Do ist weich und fließend wie Wasser, schnell und kraftvoll wie der Wind, reinigend wie das Feuer, beständig wie die Erde und entspannt wie die große Leere“*

Gichin Funakoshi, Verbreiter des modernen Karate Do

Die Karateabteilung wächst erneut und zählt nun über 140 Mitglieder im Alter von 7 bis 71 Jahre.

2018 endete der Einsteigerkurs für 21 Teilnehmer mit bestandener Abschlussprüfung. Fortgeschrittenere Karateka haben 76 Mal eine neue Graduierung erhalten und so die Rekorde der Vorjahre eingestellt. Darunter auch einige unserer Trainer: Michi Lutz, Noah Cem Maaz und Markus Thiede haben die Prüfung zum 4. Kyu gemeistert. Zudem hat Caro Thiede (3. Kyu) den C-Trainer Grundlehrgang absolviert. Dieses Jahr konnten wir gleich zwei hochkarätige Karate-Meister nach Grünwald holen: Im Januar Iain Abernethy (6. Dan) aus England, der es als Experte für praktische Anwendungen des traditionellen Karate verstand Kopf und Körper gleichermaßen zu fordern. Im April brachte Fritz Oblinger (8. Dan) den knapp 100 Teilnehmern spezielle Kata Anwendungen näher.

Obwohl das Wetter dieses Jahr leider nicht mitspielte hatten wir beim Zeltlager in Oettingen wieder jede Menge Spaß. Neben Karate waren Spiel und Sport, gemeinsames Grillen und ein Lagerfeuer angesagt.

Ende Juli haben unsere Kids das Karate Fitness-/ Sportabzeichen „Kleiner Samurai“ mit Erfolg ablegt bevor mit den Familien unserer Karateka das jährliche Sommerfest gefeiert wurde.

Bei unserem Selbstverteidigungskurs im Herbst wurden zahlreiche Situationen geübt und den Teilnehmer viele wertvolle Tipps mit auf den Weg gegeben.

## TRAINING

fördert die mentale Konzentration und erhöht die Ausdauer. Der Muskel- und Bewegungsapparat wird gestärkt, die Beweglichkeit verbessert, Haltungsschäden verringert. Grundlage ist das Training der überlieferten Techniken und Formen, von denen wir uns durch Partnertraining und komplexe Bewegungsabläufe individuell weiterentwickeln.

Wir trainieren **ganzjährig am Dienstag** in der **Spielhalle (Freizeitpark)** und am **Donnerstag** in der **Schulturnhalle (Keltenstraße)**.

## KINDER- UND JUGENDTRAINING

Die Kinder werden in Bonsai und Kids unterteilt, am Dienstag trainieren beide gemeinsam. Spaß, Koordination, Motorik und Kooperation mit dem Partner stehen im Vordergrund. Das Training entfällt an schulfreien Tagen.

**Dienstag 17:30-19:00 Uhr**  
Bonsai und Kids, 7-14 Jahre

**Donnerstag 17:00-18:00 Uhr**  
Bonsai, 7-10 Jahre

**Donnerstag 18:00-19:00 Uhr**  
Kids, 10-14 Jahre

## JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Die Schwerpunkte sind Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Später kommen zunehmend komplexe Formen des Partnertrainings und der Selbstverteidigung hinzu. Häufig wird das Training in Gruppen mit unterschiedlichem Niveau unterteilt.

**Dienstag, Donnerstag 19:00-20:30**  
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

## ZUSATZANGEBOTE, SPEZIALTRAINING UND FREIES TRAINING

Im Spezialtraining werden wechselnde Themen vertieft, die Wirkung der Vitalpunkte betrachten wir im Kyusho Jitsu.

**Dienstag und Donnerstag 20:30-21:30 Uhr**  
Spezialtraining

**Donnerstag 20:30-21:30 Uhr**  
freies Training

**Freitag 19:00-21:10 Uhr**  
freies Training in der Judohalle

## KURSE

Im Schnuppertraining (1 Training) kann man eine typische Karateeinheit miterleben. Die 13 Einheiten des jährlichen Einsteigerkurses hingegen führen in die Grundlagen des Karate ein um die Teilnahme am Unterstufentraining zu ermöglichen. Im Selbstverteidigungskurs zeigen wir effektive Möglichkeiten zum Umgang in gefährlichen Situationen.

Alle Infos und Termine auch auf unserer Webseite:  
**[www.karate-gruenwald.de](http://www.karate-gruenwald.de)**







# DÄRR

## RECHTSANWÄLTE

---

Ihre Anwälte im Münchner Süden

---

**[www.daerr-rechtsanwaelte.de](http://www.daerr-rechtsanwaelte.de)**



Candidplatz 13 · 81543 München

T 089-614 69 60

F 089-614 69 666

[mail@daerr-rechtsanwaelte.de](mailto:mail@daerr-rechtsanwaelte.de)



## Koronar

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



Seit vielen Jahren ist die Koronarsportgruppe des TSV Anlaufstelle für Personen mit überstandenen Herzerkrankungen, Herzinfarkten zur Reha oder zur Prävention.

Sport und Bewegung, richtig dosiert, sind während und nach der 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.

Es gibt Menschen, die ihren Sport nur alleine ausüben können, für viele aber, die ein so einschneidendes Erlebnis wie einen Herzinfarkt erlitten haben, kann gerade das Gruppenerlebnis einen wichtigen Schritt in das Leben danach bedeuten. Wichtig dabei ist das behutsame Heranführen an die persönliche Leistungsgrenze, unter gleichzeitiger ärztlicher Überwachung. In unserer Koronarsportgruppe wird das in großartiger Art und Weise umgesetzt.

Voraussetzung für das Trainingsprogramm ist die vorausgehende Untersuchung durch einen Kardiologen. Vor und während der Übungsstunden wird eine Blutdruck- / Puls Kontrolle gemacht. Die immer anwesende, mit einem wohlsortierten Medikamentenkoffer ausgestattete, Ärztin Selma hat von allen Teilnehmern die detaillierten medizinischen Befunde und kann auch bei Problemen jederzeit eingreifen

Unsere Sportlehrerinnen Renate und Ruth nehmen regelmäßig an speziellen Weiterbildungsseminaren teil und überraschen uns jede Woche mit neuen, teils sehr lustigen Übungen. Wir lachen 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.

Die durchschnittliche Teilnehmerzahl entspricht mit 15 Personen ziemlich exakt den Vorgaben der Verbände und Krankenkassen.

Wir treffen uns (außer in den Schulferienzeiten) jeden Mittwoch um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle neben dem Schwimmbad.

Der persönliche Austausch findet regelmäßig danach statt. Unser Stammtisch (natürlich alkoholfrei) ist immer reserviert. Auch wenn wir wohl die „Oldies“ im Verein sind...bei uns ist immer etwas los.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Übungen geeignet sind, kann man auch gern eine „Schnupperstunde“ bei uns machen...die meisten haben sich danach angemeldet...



## 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**



## Leichtathletik für Kinder

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



Unsere Gruppe von 15 – 20 Leichtathleten trainiert im Sommer jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr auf dem Sportplatz des Gymnasiums Grünwald verschiedene leichtathletische Disziplinen. Im Winter trainieren wir in der Helmi Mühlbauer Halle die Grundlagen der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. An erster Stelle stehen bei uns der Spaß und die Gemeinschaft, wir sind ein richtig lustiger „Haufen“.

Kommt einfach vorbei und macht mit!



## SPORTABZEICHEN 2018

Besonders im Alter ist Bewegung die beste Entscheidung für Gesundheit und Wohlbefinden. Deswegen trafen sich die neun Damen und Herren ab Jahrgang 1935/1936/1939 sowie 2 Kinder auf dem Sportplatz am Gymnasium, um gemeinsam zu üben, sich gegenseitig anzufeuern und sich zu messen. Es kommen immer neue Sportler hinzu, während andere mal aussetzen.

Die meisten haben den Sport verinnerlicht, stellen sich den Herausforderungen schon seit Jahrzehnten und legen problemlos ihre Prüfungen ab. Doch es sind auch Sportlerinnen und Sportler dabei, die froh sind um jede Stunde, die sie an der frischen Luft trainieren können. Doch besonders während der Wies`nzeit ist es nicht immer leicht, 3000m zu laufen, 7,5km zu walken oder 400m zu schwimmen.

Aber nach 9 Übungseinheiten hatten alle ihre Punktzahlen zusammen und warteten dann auf Urkunden und Abzeichen, die ihnen auf einer vorweihnachtlichen Feier überreicht wurden. Von allen gab es nur bejahende und bestärkende Worte und Wünsche, auch im neuen Jahr wieder dabei zu sein.

Ansprechpartner: Manfred Wiemann

Die Termine in diesem Jahr sind :

**Do. 27. Juni 2019**

**Do. 04. Juli 2019**

**Do. 11. Juli 2019**

**Do. 18. Juli 2019**

**Do. 12. Sept. 2019**

**Do. 26. Sept. 2019**





## Nordic Walking

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



Abb. 1: Bergauf- bergab im Isartal

### WER RASTET DER ROSTET – BEWEGUNG IST EIN JUNGBRUNNEN

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

- Haut, Herz, Gehirn und alle anderen Organe werden besser durchblutet und der Kreislauf wird gestärkt
- Muskeln und Knochen werden gekräftigt, Gelenke entlastet
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Gleichgewichtssinn, Koordination und Reaktion werden trainiert

**Nordic Walking sorgt für Lebensfreude und ein steigendes Selbstvertrauen!**



Abb. 2: Waldweihnacht 2018

**Es finden zwei Kurse einmal wöchentlich statt.**

**Termine:** Dienstag - Schnelles Tempo  
Freitag - Gemäßigtes Tempo

**Zeit:** 9.00 Uhr - 10.15 Uhr

**Treffpunkt:** Dienstag: kleiner Parkplatz nach dem Wertstoffhof / Tölzer Straße  
Freitag: Parkplatz Wertstoffhof / Tölzer Straße

**Kursgebühr:** 10er Karte für EUR 30,- bei der Kursleiterin erhältlich.



Abb. 3: Steg am Ferchensee

### JAHRESAUSFLUG 2018 NACH MITTENWALD

Am Dienstag 31. Juli - ein sehr heißer Sommertag - sind wir gemeinsam mit dem TSV-Bus zu unserem Ausflug nach Mittenwald gestartet. Unsere Nordic Walking Tour führte uns vom Parkplatz der Kranzbergbahn bei Mittenwald vorbei am Lautersee zum idyllisch gelegenen Ferchensee. Am Ziel angekommen, stärkten wir uns im herrlichen Biergarten des Gasthauses.

Anschließend erfreuten wir uns bei einem kühlen Bad im kristallklaren Wasser des Bergsees. Am Rückweg legten wir noch eine kurze Trinkpause am Lautersee ein. Dann kehrten wir zurück zur Kranzbergbahn, wo unser Fahrer schon auf uns wartete und uns wieder gut zurück nach Grünwald brachte. Traumhaftes Wetter und phantastische Ausblicke ins Karwendel - und Wettersteingebirge machten diesen Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Abb. 4: Kapelle beim Lautersee



## Qi Gong

**Ansprechpartner:** Schratzenstaller Sabine (089) 6414270 [info@tsv-gruenwald.de](mailto:info@tsv-gruenwald.de)



### Qi Gong - Meditation in Bewegung

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qigong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl.

Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung verbessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet.

Die Bewegungen wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

„Qi“ bedeutet Lebensenergie und „Gong“ die stetige Arbeit. Somit sollte Qi Gong seinen festen Platz in unserem Alltag haben, denn eine kleine tägliche Einheit bewirkt mehr als ein Praktizieren nur ab und zu.

**Jeden Montag von 09:45-10:45 Uhr üben wir gemeinsam im TSV Grünwald im Ballettsaal der Grundschule oder bei schönem Wetter im Freizeitpark.**





# Peter Kampli GmbH

Schreibwaren · Bürobedarf · EDV-Zubehör

**Petra Schuster**



Schloßstraße 14B

82031 Grünwald

**Tel.: 089/641 24 90**

Fax: 089/641 46 71

Über 15 Jahre Ihr Garant für besseres Schlafen ganz in Ihrer Nähe

*Sportler und Sportbegeisterte  
brauchen erholsamen Schlaf!*

*Wer gut schläft ist  
gesünder, leistungsfähiger  
und ausgeglichener.*

Der kleine Laden mit der kompetenten  
Beratung und der großen Auswahl.

## Betten BEER



**Direkt am Marktplatz 11**

82031 Grünwald

Telefon 089/641 18 08

[www.betten-beer.de](http://www.betten-beer.de)

[m.baumgartner@betten-beer.de](mailto:m.baumgartner@betten-beer.de)

Gerne beraten wir Sie auch zu Hause!

**P** vor dem Haus



## Rückengymnastik

**Ansprechpartner:** Kessler Katharina [info@tsv-gruenwald.de](mailto:info@tsv-gruenwald.de)



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit und gehören zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen oder einseitige Belastung und eine schwache Muskulatur führen zu Verspannungen und Rückenbeschwerden.

Mit gezielten regelmäßigen Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur können Sie für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung sorgen und somit Verspannungsschmerzen verringern oder verhindern. Angeleitet durch eine unserer fünf Physiotherapeutinnen lernen Sie diverse Übungen, die Sie auch gut zu Hause anwenden können.

- Allgemeine Kräftigungsübungen mit verschiedenen Geräten (Flexibar, Pezziball, Hanteln, etc.)
- Beweglichkeitstraining
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Koordinations- und Balanceübungen
- Entspannungsübungen
- Dehnungsübungen

sind die wesentlichen Bestandteile unserer Übungsstunden. Kommen Sie gerne einmal zum Schnuppern und Beraten in eine unserer Stunden.

**Montag:** 09.00 - 10.00 Uhr  
10.00 - 11.00 Uhr  
19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum Grundschule

---

**Mittwoch:** 09.00 - 10.00 Uhr  
10.00 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum Grundschule

---

**Mittwoch:** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Konditionsraum Freizeitpark

**Kosten:** Zum regulären Hauptvereinsbeitrag werden monatlich 8,-€ bzw. 11,-€ (Doppelstunde) Spartenbeitrag erhoben.



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



## Schwimmen

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



Wie auch bei anderen Sportarten sind die jüngeren Jahrgänge sehr stark (Neuanmeldungen/aktive Schwimmkinder). Somit gehört die Schwimmabteilung mittlerweile zu den größten Abteilungen des TSV Grünwald. Aktuell sind es über 200 Schwimmerinnen und Schwimmer.

Seit nunmehr drei Jahren bewährt sich der Schnupperkurs für die Anfängerkinder, so kann die große Zahl bei den jüngsten Jahrgängen gestemmt werden und schnell wird klar, ob ein Kind bei diesem Sport bleiben möchte und Spaß daran hat. Die Anmeldung erfolgt nach wie vor über die Geschäftsstelle, da hier zentral die Warteliste und die nachfolgenden Einladungen zum Schnupperkurs koordiniert werden. Erwachsene und Jugendliche können ohne Schnupperkurs direkt mit dem Training starten!

Leider mussten wir zwei verdiente Übungsleiter (Johanna Proßdorf und Konstantin Stephan) verabschieden, da beide durch ihre berufliche Ausbildung stark eingespannt sind. Wir möchten uns herzlich für die hervorragende Zusammenarbeit bedanken.

Michael Rösel, der öfter schon ausgeholfen hatte, wurde nun zum festen Teil der Trainerschaft.

Ein großer Dank gilt auch nach wie vor unserem bestehenden, langjährigen und erfahrenen Team. Sie leisten tolle Arbeit, motivieren die Kinder und bringen viel Know-how und die nötige Flexibilität mit.

Im Dezember wurde zum ersten Mal das „Nikolausschwimmen“ veranstaltet. Ausnahmsweise durften interessierte Eltern und Freunde bei Spiel und Spaß beim Training dabei sein.

Unser Sport eignet sich wunderbar für alle Altersklassen, um sich fit zu halten und sich richtig auszupeinern, z.B. beim Kraukurs für Erwachsene, den wir vorletztes Jahr eingeführt haben.

**Schwimmen ist gesund!**





## Tai Chi Chuan

**Ansprechpartner:** Westermeier Hans (089) 6411900 [info@taichi-gruenwald.de](mailto:info@taichi-gruenwald.de)  
[www.taichi-gruenwald.de](http://www.taichi-gruenwald.de)



Im Sommer nutzen wir natürlich die schönen Freitagabende, um unser Training draußen zu genießen.



Neben unseren seit vielen Jahren praktizierten Tai Chi-Übungen, der Kurzform des integralen Yang-Stils nach Andreas W Friedrich sowie den ersten beiden Teilen der „klassischen“ Yang-Stil Langform, haben wir in 2017 eine neue Übungsreihe eingeführt: die „Acht Brokate“ (chin. „Ba Duan Jin“).

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 Acht Brokate eignen sich gleichsam für Einsteiger und Fortgeschrittene – ihre „Alltagstauglichkeit“ gibt jedem die Möglichkeit, seine Kenntnisse entweder zu erweitern oder einen ersten Eindruck von der kräftigenden und gleichzeitig ausgleichenden Wirkung des Qi Gong zu bekommen. Wie der Name schon sagt, besteht die Übungsreihe aus acht einzelnen Übungen, die man auch jede für sich erlernen und ausführen kann.

Zusammengenommen stellen sie eine äußerst wertvolle Methode dar, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen und gleichzeitig aufmerksamer zu werden. Das „wertvolle“ steckt bereits im Namen „Brokate“. In China galt der gemusterte Seidenstoff als kostbar, die Herstellung war aufwendig. Durch die Namensgebung wollte man auf das Besondere dieser Qi Gong-Übungen hinweisen.

Im Gegensatz zu den Tai Chi-Formen besteht jede Übung aus einem kurzen, überschaubaren Bewegungsablauf, den unsere Teilnehmer nach nur wenigen Stunden verinnerlicht haben. Wir laden alle Interessierten ein, Ba Duan Jin bei einem Probetraining kennenzulernen.

Wer Gefallen an unserem Qi Gong- und Tai Chi-Unterricht findet, ist in unserer Gruppe jeden **Freitag** von **18.30 Uhr bis 19.30 Uhr im Ballettsaal der Grundschule (Dachgeschoss)** herzlich willkommen.

Mehr Infos unter: [taichi-gruenwald.de](http://taichi-gruenwald.de)

Diplom-Kaufmann Univ.  
**Ferdinand Bauer**  
Steuerberater

Breitensteinstraße 12  
82031 Grünwald

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

[Ferdinand.Bauer@Steuerberater-Gruenwald.de](mailto:Ferdinand.Bauer@Steuerberater-Gruenwald.de)

[www.steuerberater-gruenwald.de](http://www.steuerberater-gruenwald.de)



## Tanz (Jazzdance)

**Ansprechpartner:** Blum Isabella (0173) 3704743 [info@isabellablum.de](mailto:info@isabellablum.de)  
[www.isabellablum.de](http://www.isabellablum.de)



Jazzdance auf hohem Niveau findet im TSV Grünwald seit 16 Jahren unter der Leitung von Isabella Blum, Dipl. Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin statt. 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 Companys und Musicals prägen die künstlerische Handschrift von Isabella ebenso wie regelmäßige Aufenthalte in den USA. Trainingsfortbildungen in Los Angeles und New York City inspirieren ihren Unterricht.

Die Jazzsparte bietet Jazztanz-Unterricht für alle Alterstufen 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.

Der Stundenaufbau 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.



Das Highlight 2019 werden die legendären Vorstellungen  
**„AND DANCE!“**

Am **12./13.Juli 2019** gehen wir im **Bürgerhaus Römerschanz** wieder in  
die Vollen!  
Beginn ist **19:00 Uhr**. Tickets bei Isabella Blum und an der Abendkasse.

Die jahrelange künstlerische Erfahrung  
von Isabella sorgt bei den Shows für  
hochunterhaltsames und  
professionelles Entertainment mit  
Live Musik, abwechslungsreichem  
Programm und Choreographie  
Einlagen Ihrer eigenen Company

The ChAosCreW





## JAZZDANCE STUNDENPLAN

### MONTAG

### MITTWOCH

16.00-17.00 Uhr  
**Jazz Kids**  
 9-12 Jahre

17.30-18.30 Uhr  
**Teeny Jazz**  
**Level 1**  
 11-14 Jahre

17.00-18.00 Uhr  
**Teeny Jazz**  
**Level 2**  
 12-16 Jahre

18.30-19.30 Uhr  
**Jazz Funk Jugendliche**  
**Level 3**  
 13-20 Jahre

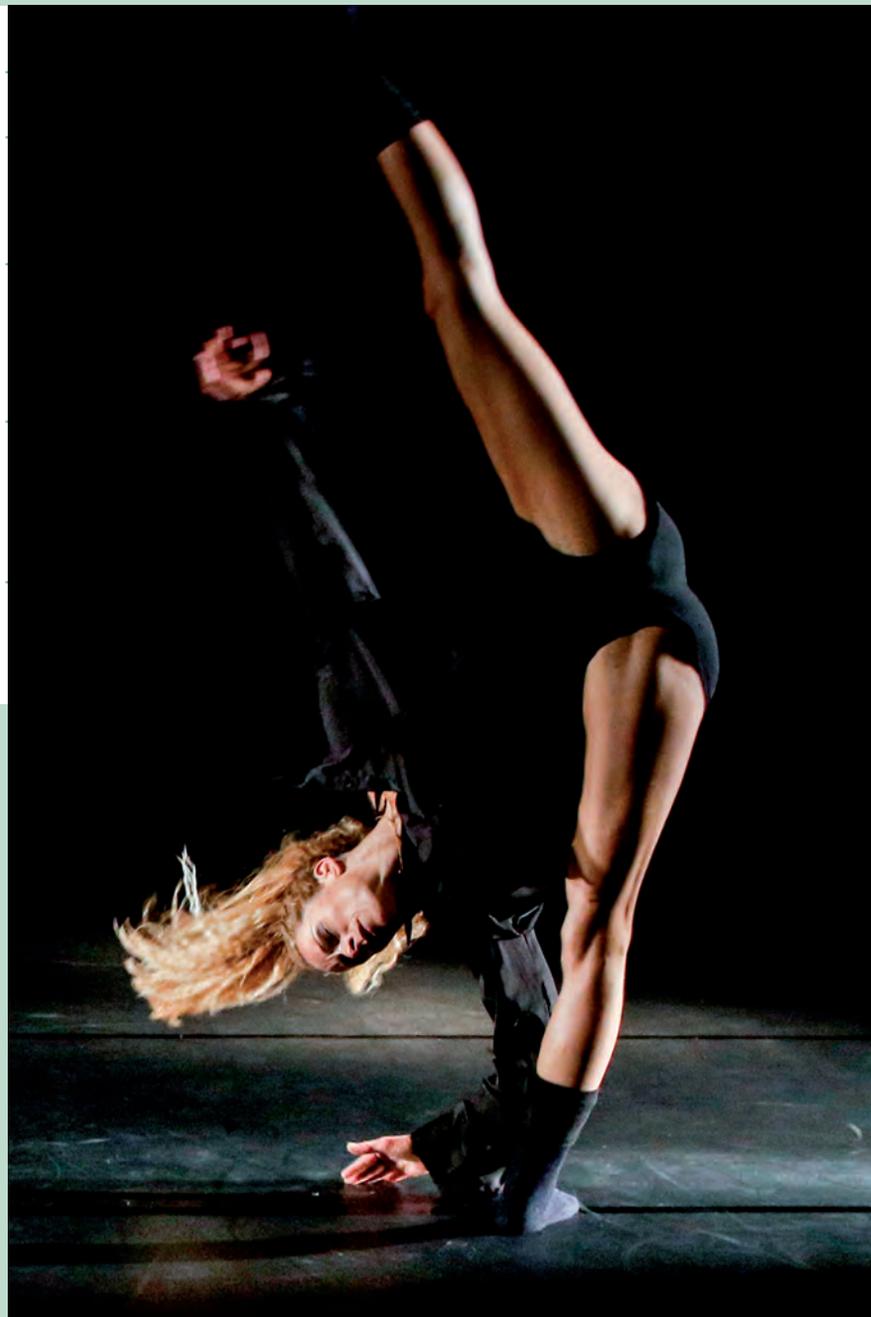
18.00-19.00 Uhr  
**Contemporary Jazz**  
**Level 3**  
 13-18 JAHRE

19.30-21.00 Uhr  
**Jazz Advanced**  
 Erwachsene

19.00-20.15 Uhr  
**Jazz Intermediate**  
 Erwachsene

Alle Stunden finden im Ballettsaal der Grundschule Grünwald statt.

Dozentin: Isabella Blum (montags),  
 Sara Grüber (mittwochs)





## Therapeutische Gymnastik

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



Ziel dieser therapeutischen Gymnastik, so erklärt uns die Gymnastiklehrerin Marianne Mayer, sei eine verbesserte Beweglichkeit und größere Sicherheit im Alltag, ganz besonders dann, wenn man selbst spürt, dass die tägliche Bewegung zunehmend Beschwerden verursacht und Kraft und Ausdauer nachlassen. Dann sei es höchste Zeit, die Muskulatur zu trainieren, Gleichgewichtsübungen zu forcieren und Osteoporoseprozesse zu bremsen. Ohne entsprechende Bewegungsschulung würde eine sonst häufige dauerhafte Schonhaltung den Alterungsvorgang noch beschleunigen.

**Donnerstag: 9.30 - 10.30 Uhr**  
**Ort: Gymnastikhalle Grundschule**





**JENSEN**  
Juweliers  
Grünwald

Schlossstrasse 14b  
82031 Grünwald  
089-6414610  
info@jensen-juweliers.de

**SCHLOSSPASSAGE**  
Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

Reparaturen von Uhren und Schmuck • Batteriewechsel bei Uhren aller Fabrikate  
Ankauf von Altgold (Schmuck, Uhren, Münzen – neu und gebraucht)  
Schmuck-Umarbeitung im eigenen Atelier

**TAGHeuer**

**DoDo**

**MONT  
BLANC**

**LONGINES**

Bell & Ross

*Powellato*



## Tischtennis

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



Die 1. Herrenmannschaft ist selbst nicht begeistert von den Auf- und Abstiegen. Bei noch 4 ausstehenden Spielen liegt sie auf dem Relegationsplatz. Das Training wurde vernachlässigt und neue Spieler eingegliedert. Die Bilanzen sind nur bei Kai Stock (15:8) und Reiner Leist (neu,3:1) positiv. Ausgeglichen halten sich Olaf Schimmel und H.P. Hank. Auch die Doppel, sonst unsere Stärken, konnten nur Honermann/Hank positiv ( 9:6) gestalten.

In der 2. Herrenmannschaft waren die Bilanzen der Hinrunde so positiv, dass man sich auf Platz 2 ausruhen konnte. Dann kamen die Aufstellungssorgen und 4 Nachrücker mussten aushelfen. Auch die Doppel mussten umgestellt werden. Und wenn bei 3 noch ausstehenden

Spiele mal richtig Gas gegeben wird (Originalton Thomas Kienzle) kann der 2. Platz erreicht werden für den Aufstieg.

Die 3. Herrenmannschaft hat sich aus Gelegenheitsspielern gebildet. Sie wurde 2014 kurz mal abgemeldet wegen Spielerabgängen und 2015 wieder angemeldet, als neue Spieler dazu kamen. Seitdem spielt sie mit unterschiedlichem Erfolg. In dieser Saison mußten 12 Spieler eingesetzt und 18 verschiedene Doppelpaarungen gebildet werden.

Es ist nicht leicht, im Erwachsenenalter neue Koordinationsabläufe einzuüben. Doch langsam kommt die Erfahrung zur Spielweise dazu und es wird mehr gewonnen. Bei Christian Kehl und Harald Kroker ist die Bilanz jetzt schon positiv.

Bei der Vereinsmeisterschaft traten 18 Spieler an, darunter als Dauergast Reinhard Bunk, und neu dazu Stefan Penthin. Waren im letzten Jahr 2 ehemalige Spieler im Endspiel, so erreichte es dieses Mal wieder Stefan Häckel. Leider verlor er knapp mit 3:2 gegen Stefan Penthin. Urkunden und Champagner bekamen beide. Im Halbfinale standen sich Thomas Kemena und Michael Paulus gegenüber. Die Trostrunde gewann Klaus Reinel.

An dem Neujahrsturnier in Hausham nahm Helmut Pauly in Einzel und Doppel teil.



## Jugend

Die Strukturreform des TT-Verbandes hat zu neuen Einteilungen geführt und neue Bezirke wurden gebildet. Der Regionalspielplan sieht für die Bayer. Verbandsligen den TSV Grünwald jetzt im Bezirk Oberbayern Mitte. Und aus den Kreisklassen wurden Bezirksklassen und -ligen. Im letzten Jahr hatten wir noch 4 Jugendmannschaften. Doch die Schüler nehmen vermehrt die Gelegenheit wahr, 1 Jahr im Ausland zu verbringen oder sich intensiv auf die Schulabschlüsse zu konzentrieren. Außerdem ließ die Zuverlässigkeit nach. Das hatte zur Folge, dass wir nur noch eine Mannschaft gebildet haben. Und die schlägt sich wacker und liegt auf dem 3. Tabellenplatz.

Dabei haben wir nicht nur die besten spielen lassen, sondern alle eingesetzt, die regelmäßig trainiert haben. Waren in der Vorrunde die Spiele von Maxi Präuner und Lukas Schüssler noch die besseren, legten in der Rückrunde Jonas Thumb und Emil Konrad mächtig zu. Und Lionel Kehl liegt in der Rangliste auf Platz 2 und hat bisher nur ein Spiel verloren.

Für die Nachwuchsspieler ist es unbedingt erforderlich, regelmäßig am Training teilzunehmen.





## Tischtennis: ambitionierte Freizeitspieler

**Ansprechpartner:** Böhm Angela 0179 6821187 [angela.boehm@tsv-gruenwald.de](mailto:angela.boehm@tsv-gruenwald.de)



Wieder ist ein erfolgreiches Tischtennisjahr vorrüber gegangen; es konnten 2 neue Spieler gewonnen werden, die Spielstärke aller Spieler hat sich dank Zusatztraining entscheidend gebessert und die Stimmung ist nach wie vor sehr gut.

Wir waren wieder mit großer Mannschaft in Inzell und haben uns mit professioneller Unterstützung auf die Saison vorbereitet; dazu gehört der Austausch mit einem anderen Verein, sowie unser Besuch bei dem Topspiel der Tischtennisbundesliga Borussia Düsseldorf gegen Ochsenhausen. Die Umstellung auf die neuen vom BTTV geforderten Plastikbälle war schwierig, da es mit dem neuen Material extreme Unterschiede im Spielverhalten der Bälle unterschiedlicher Anbieter gibt.



Gerahmt wurden unseren sportlichen Aktivitäten durch eine fröhliche Weihnachtsfeier, die abwechselnd bei den Spielern zu Hause organisiert wird und ein Sommerfest bei unseren Trainern, die mittlerweile in der Bezirksklasse B spielen und deswegen für das Training der Mannschaft nur noch am Montag zur Verfügung stehen.

Dank der guten Stimmung und dem Zusammenhalt in unserer Gruppe haben wir keine Austritte zu verbuchen und freuen uns auf die neue Spielsaison. Leider ist unsere Spielstätte nicht sonderlich groß, so dass wir uns längerfristig um eine größere Spielstätte bewerben müssen, wenn der Zuwachs anhält.

Ein sportliches und unfallfreies Jahr wünscht die ambitionierte Tischtennisabteilung allen Mitgliedern des TSV Grünwald.



# Trampolin

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



Auch 2018 trainierten unser Trampolinerinnen wieder mit viel Spaß und Freude.

Mittlerweile sind wir eine reine Mädchentruppe, die sehr gut harmoniert. Die Wartezeit zwischen den Durchgängen nutzen die Mädels oft mit akrobatischen Kunststücken, verbessern somit ihre Koordination und kräftigen gleichzeitig ihre Muskulatur. Dies sind die wichtigsten Voraussetzungen um diese Sportart erfolgreich und vor allem sicher betreiben zu können. Sandy, Lea, Katharina und Arlen springen nun schon die verschiedensten Salti, Nicole und Caro lernen gerade den Rückwärtssalto und können ihn schon fast alleine.

Ob Sitz, Rücken, Bauch oder Muffel, alle Sprünge lassen sich auch mit Hilfe von Drehungen endlos kombinieren und somit wird es nie langweilig. Am Ende der Stunde dürfen sich die Kids auf dem Gerät noch austoben, zusammen springen, Abwerfen, Seilspringen oder auch mal ne Runde auf dem Trampolin tanzen :)

Dani und Sabine freuen sich auf die kommenden Stunden mit Euch.

**Dienstag: 17.00 – 19.00 Uhr**

**Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr**

**Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle**





## Triathlon

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



„Tegernseetriathlon“: lockere Stimmung vor dem Start



„Tegernsee Triathlon“: Triathlon Nachwuchs: Leo, Basti, Consti

Die Faszination Triathlon wird bestimmt durch das abwechslungsreiche Training von Schwimmen, Radfahren und Laufen. Das Messen mit anderen Ausdauersportlern im Wettkampf, bei dem alle 3 Sportarten hintereinander und ohne Pause zu absolvieren sind, ist Adrenalin pur! Es motiviert, zusammen mit Profi Triathleten an der Startlinie zu stehen.

Der Spaß an diesem Sport, der Teamgedanke innerhalb der Abteilung und das Dabeisein bei verschiedenen Events (Hauptfokus Triathlon, Marathon, Bergläufe, See Schwimmen, Langlauf-Events etc.) zählen für uns sehr viel.

Das Jahr 2018 war eine Saison mit vielen bleibenden Erinnerungen, Top Platzierungen und viel Spaß bei den Wettkämpfen und im Training.

Beim Forstenrieder Halbmarathon hat Gabi zu Beginn der Saison ihre Altersklasse gewonnen, und Theresa hat überlegen den Duathlon in Krailling gewonnen. Den traditionell ersten Triathlon der Saison absolvierten wir wieder in Bad Tölz und in Ingolstadt auf der olympischen und Mitteldistanz.

Das Vereinsevent beim Tegernsee Triathlon haben wir mit 11 Startern (davon 3 aus unserer engagierten Jugendgruppe) verbucht.

3 Stockerplätze in der AK waren der verdiente Lohn für das Training.

Auf der olympischen Distanz (1,5km Schwimmen / 40km Rad / 10km Lauf) waren wir außerdem beim Wörthsee Triathlon, Erdinger Triathlon, Karlsfeld Triathlon, und Regensburg Triathlon (3 Stockerlplätze in der jeweiligen Altersklasse durch Alexandra, Theresa, Steffi und Carmen).

Auf der Mitteldistanz (1,9km schwimmen / 90km Rad / 21km Lauf) bei der Challenge Heilbronn hatten Nico und Detlev eine erfolgreiche Premiere.

Bei der Challenge Walchsee waren wir mit 4 Startern auf der Strecke.

Die Challenge Paguera und der IM 70.3 Liuzhoa (China) standen auch auf der Liste der vielen Rennen.

Eine Langdistanz (3,8km schwimmen / 180km Rad / 42km Lauf) haben erfolgreich gefinished: Ironman Frankfurt (Andreas), IM Hamburg (Gabi, Michi, Joachim), und die Challenge Roth (Alex, Joachim).

Beim Grünwalder Burglauf konnten wir die ersten 3 Gesamtplätze (Sieg durch Carsten) sichern, und noch dazu mehrere Altersklassen Platzierungen auf dem Stockerl.

Den Gesamtsieg beim Gemeindelauf in Strasslach über 10km holte sich Schotti.

Das Vollmondschwimmen am Chiemsee war auch ein Highlight. Eine Top Performance hat David beim Öztaler Radmarathon (238km / 5500Hm) abgeliefert.

Die (Ultra)Trail- und Bergläufe (Stubai Trail, Skymarathon und Söll Kaisermarathon) haben die Teilnehmer auch wieder fasziniert. Die Strecken sind sehr abwechslungsreich, landschaftlich einzigartig und gespickt mit zahlreichen Höhenmetern, die zu überwinden sind.

Tolle Platzierungen sind zwar das i-Tüpfelchen für das harte Training, aber auch das Finishen, egal auf welcher Strecke, ist schon ein persönlicher Erfolg und dieses Adrenalin ist es, was uns immer wieder motiviert.

Wir freuen uns schon auf diverse Highlights im Jahr 2019, das beliebte Freiwasser Training und hoffentlich viele weitere gemeinsame Events.



„Strasslachlauf“: Schotti und Martin feiern Ihre Erfolge

„Kaisermarathon“: die Finisher Martin, Gabi und Schotti mit Fanclub, Michi und Christian





## Turnen (Eltern-Kind)

**Ansprechpartner:** Schratzenstaller Sabine  
Kohlentz Evi

(089) 6414270    [info@tsv-gruenwald.de](mailto:info@tsv-gruenwald.de)



Der TSV Grünwald durfte auch 2018 wieder viele kleine neue Turnerinnen und Turner beim Eltern - Kind -Turnen begrüßen. Insbesondere für die Nachmittagsstunden empfiehlt es sich, sich rechtzeitig anzumelden und auch teilzunehmen, um sich seinen Platz zu sichern. Seit 2018 haben nun auch die älteren Geschwisterkinder (4-6Jahre) die Möglichkeit an allen drei Nachmittagsterminen zeitgleich bei Charly, Dani oder Erik zu turnen. Dienstag und Donnerstag haben Evi und Sabine noch Verstärkung bekommen: Corinna unterrichtet im TSV Ballett, somit hat sie einen guten Draht zu den Kindern und hilft mit, dass unsere Kleinsten noch sicherer durch unsere Turnlandschaften hüpfen, klettern, rutschen, kugeln, balancieren und schaukeln können.

**Mo. 15.30 – 16.30 Uhr**

**Di. 16.00 – 17.00 Uhr**

**Do. 10.00 – 11.00 Uhr**

**Do. 16.00 – 17.00 Uhr**

**DFH = Dreifachhalle (Helmi-Mühlbauer-Halle)**



## Turnen (Kinder- und Leistungsturnen)

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



Auch im Jahr 2018 hat es in der Helmi Mühlbauer Halle wieder ordentlich „gewuselt“. Zu mancher Turnstunde kommt es uns vor wie in einem groooßen Bienenstock. Es ist herrlich zu sehen, wie unsere zahlreichen Angebote Woche für Woche wahrgenommen werden. Ein Dank an alle kleinen, mittleren und etwas größeren Kinder, die mit Begeisterung in die Halle stürmen und Spaß am Turnen und an der Bewegung haben. Natürlich auch an alle Eltern, die Ihre Kinder uns anvertrauen und mit Freude sehen, welche Fortschritte diese machen.

Unsere Abteilung konnte 2018 das Trainerteam ausbauen und somit das Angebot im „Allgemeinen Turnen“ erweitern und verbessern. Die Kurse für unsere 4 – 6 Jährigen bieten wir nun am Montag, Dienstag und Donnerstag an. Hier stehen neben dem Spaß am Sport, Bewegungsfertigkeiten und eine sportliche Grundausbildung im Vordergrund. Für viele Kinder folgt anschließend das Mädchen-, bzw. Jungenturnen.



Wer allerdings noch nicht genau weiß, wo die Reise hingehen soll, kommt einfach zum „Abenteuerturnen“ oder zu unseren „Sportspielestunden“ (jeweils ab 6 Jahre) vorbei. Diese bieten wir am Montag und Mittwoch an. Beim „Abenteuerturnen“ können sich die Kinder an zahlreichen Geräten probieren. Die „Sportspielestunde“ ist für Kinder gedacht, die gerne Laufen, Springen, Hopsen und das ganze in Staffelformen oder Teamspielen kennenlernen möchten. Für Kinder ab 7. Jahren, die einen Trendsport erlernen möchten, bieten wir am Dienstag unsere Parcourstunde, die sehr gut angenommen wird, an. Hier gilt es gute Nerven zu haben, sich und sein Fähigkeiten selbst einschätzen zu können und natürlich Spaß an der Bewegung zu haben.

Ein etwas vorgezogenen Abschluss fand das Jahr 2018 mit unserem Nikolaustunten. An diesem Nachmittag war ordentlich was los in unserem „Bienenstock“. Wir bauten in der gesamten Halle viele Bewegungsstationen für alle Altersgruppen und Leistungsbereiche auf. Natürlich durfte der Nikolaus nicht fehlen, der sich vor Ort ein Bild machen konnte mit wieviel Begeisterung und Freude unsere Kinder bei der Sache sind.

Wir freuen uns auf euch. Kommt gerne zu einer Schnupperstunde vorbei.

Euer Trainerteam der Abteilung Turnen

### **Kinderturnen ist „in“, und wie!!!!**

Das merken wir an den zunehmenden Teilnehmerzahlen der Kinder bis 14 Jahre in allen Turn- und Sportstunden bis hin zum normfreien Erlebnisturnen.

Einige Kinder kommen freiwillig 3-mal die Woche in den Verein, um hier vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen zu sammeln.

„Der Mittelpunkt unserer gesamten Sportlandschaft findet in Vereinen statt“, sagte der Präsident des Deutschen Turnerbundes. Und 90% aller ehrenamtlich im Sport Tätigen kommen aus dem Wettkampfsport.

Unser konzeptionelles Programm „TURNEN“ orientiert sich an den Elementen Bewegen – Üben – Spielen – Mitmachen – Erleben – Können.

Von den inhaltlichen und motorischen Anforderungen gliedert sich das Angebot in Eltern-Kind-Turnen (1 bis 4 Jahre) – Kleinkinderturnen (4 bis 7 Jahre) - Kinderturnen (7 bis 14 Jahre), Förderturnen bis hin zum Leistungs- bzw. Wettkampfturnen.

Das Geräteturnen schafft dabei neue Bewegungsspielräume, die über das übliche, alltägliche und bereits automatisierte Bewegungsrepertoire hinausgehen. Denn viele Kinder verfügen über koordinative Fähigkeiten, die sich sehr gut ausprägen lassen und zeigen in ihrem Bewegungsdrang, daß sie ihren Spaß an körperlicher Bewegung ausleben.

Unter fachlicher Anleitung gewinnen sogar die etwas ängstlichen Kinder sehr schnell Mut und Selbstvertrauen.

Und hier muß ich mich bei den vielen jungen Helferinnen bedanken, die freiwillig sich zur Verfügung stellen, wenn Teilnehmerzahlen über 50 zu erwarten sind oder Ausfälle der Trainer kompensiert werden müssen. Einige Helferinnen schicken wir auf Trainerlehrgänge. Sie sollen ihre soziale Verantwortung erkennen und bei der Entwicklung der Kinder mitwirken.



### **Bayern-Pokal Turngauliga:**

Die Wettkämpfe der Turngauliga mit Hin- und Rückrunde wurden in Unterföhring ausgetragen. Sporthalle, Geräte sowie die Rahmenbedingungen sind hier so vorbildlich daß man sich im TSV Grünwald so etwas ähnliches auch wünschen würde und vorstellen könnte.

Diese hervorragende Atmosphäre beflügelte unsere Mädels derart, daß sie mit dem zweiten Platz den Aufstieg in die Liga 2 perfekt machten. Nach konzentrierter Trainingsarbeit zeigten sie neben den Schwierigkeiten auch eine fast perfekte Ausführung ihrer P-Übungen. In der Einzelwertung kamen Fia Bartel mit nur 1,8 Punkten Rückstand auf den 5. Platz, Lara Pramstaller auf Platz 8 von 60 Teilnehmerinnen. Diese C-Jugendturnerinnen F.Bartel, L.Pramstaller, Rosa Proske, Sofia-Maria Porubska, Amelie Bodynek, F. Konrath, Charlotte Schneggenburger bestätigten beim Rückkampf in

der höheren Klasse ihr Können und wurden dort Sechste. In der Gauliga 3 Jugend D erturnten sich zum 1. Mal in diesem Wettkampf die Jugendturnerinnen Thadäa Kraus, Linda Rugger, Leni Gerlach, Patricia Campbell, Philippa Hartig einen 8. Platz. Für die Rückrunde hatten sich alle mehr vorgenommen. So gelang z. B. L. Rugger eine Verbesserung in der Einzelwertung von Platz 42 (bei 59 Teiln.) auf Platz 7. Am Ende behielten sie mit ihren verbesserten Rang 7 das Startrecht.

### Gerätturnen Vereinsmeisterschaften

Zur Vereinsmeisterschaft traten 12 Leistungturnerinnen an. Alle Jugendturnerinnen hatten noch den Schwung der letzten Wettkämpfe mitgenommen und so kombinierten sie ihre P-Übungen z. T. mit höherwertigen Übungsteilen. Es klappte nicht bei allen und es zeigte sich, dass man dafür auch intensiver trainieren muß, wenn man Kippen, freie Überschläge oder Saltis (akrobatische Elemente) in die Übungen einbaut und eine einwandfreie Haltung vorzeigen will.

Doch das gesamte Niveau ist seit letztem Jahr gestiegen, weil auch die „Hausaufgaben“ gemacht wurden. Aber Kunststücke beginnen jetzt erst.

Es gewann Fia Bartel (61,9 Punkte) mit 1,7 Punkten Vorsprung. Zweite wurde Maria-Sofia Porubska vor Lara Pramstaller.

Die weiteren Plätze fielen an ( zum ersten Mal dabei) Linda Rugger, Amrei Klos, Thaddäa Kraus, Amelie Bodynek. Trotz aller Rivalitäten untereinander gingen sie verletztun frei und zufrieden nach Hause.

### Weihnachtsturnen:

Damit in der wettkampffeien Zeit das Leistungsniveau beibehalten werden, konnte veranstalteten wir ein Weihnachtsturnen- ein Gemeinschaftsprojekt für die kleinen und großen Mädchen. Diese Projektarbeit wird allein von den Kindern ausgedacht, organisiert und vorgetragen. Sie helfen sich gegenseitig beim Zusammenstellen ihrer Kürübungen, suchen

sich die Musik aus und feuern sich gegenseitig an. Nicht dabei waren die Wertungskampfrichter, die sonst so manche Träume hätten zerstören können.



### Ferienlager in Inzell:

Das obligatorische Sommerferienlager in Inzell war auch dieses Mal wieder ein Höhepunkt für alle. Nicht nur für die Kinder, die zum ersten Mal dabei waren. Das Blockhausleben mit 12 bzw. mit 350 Kindern, das tägliche Training, die Teilnahme an anderen Veranstaltungen, der kurze Schlaf, das Großküchenessen etc. mit Tisch- und Hausordnung, und die Abwesenheit von Eltern und Geschwistern sind nicht für jedes Kind einfach zu verkraften, doch im Rahmen der Sozialisation unumgänglich. Und vielleicht gibt es Kinder, die auch ein nächstes Mal wieder im Trainingslager dabei sein wollen.



# Volleyball

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



Die Volleyballabteilung des TSV Grünwald besteht derzeit aus 3 Gruppen.

## 1. Mannschaft

Im ersten (vorderen) Drittel der Helmi-Mühlbauer-Halle trainiert seit 1995 die 1. Mixed-Mannschaft des TSV Grünwald. Das Training findet jeden Donnerstag von 19:30 bis 22:30 statt. Leider musste die Gruppe um den Organisator Sascha Euteneier und den Kapitän Uwe Braun in der Saison 2017/2018 aus der 1. Liga in die 2. Liga absteigen. Besonders Pech hierbei war, dass die Anzahl der Mannschaften in den einzelnen Ligen verringert wurde, so dass genau in diesem Jahr 3 Mannschaften absteigen mussten. Als Drittletzten erwischte es auch den TSV Grünwald. Aber auch in der 2. Liga ist es schwierig zu bestehen, denn auch hier werden die Spielgruppen kontinuierlich besser. Dies liegt an der zunehmenden Beliebtheit der Freizeit-Mixed-Runde. Immer mehr ehemalige höherklassige Ligaspieler und Ligaspielerinnen tummeln sich hier, denn der Vorteil liegt auf der Hand: Die Punktspiele finden zum jeweiligen Training der einzelnen Mannschaften statt, so dass die Wochenenden spielfrei bleiben. Zudem geht es in den Freizeitligen nicht so streng und ernst zu wie im normalen Ligabetrieb. Aufgrund des Umzugs eines für den TSV Grünwald so wichtigen Spielerpärchens nach Singapur und aufgrund diverser Verletzungen einiger Spieler, tut sich die Mannschaft nun auch in der 2. Liga schwer. Obwohl zwei neue spielstarke junge Männer zu der Mannschaft gestoßen sind, spielt man auch in diesem Jahr gegen den Abstieg. Es wäre toll, hilfreich und wünschenswert, wenn sich weitere neue Spieler und Spielerinnen zum Training einfinden könnten.





Unsere Mannschaft zeichnet sich nicht nur durch Geselligkeit nach dem Training, sondern auch durch Teamplay, gegenseitige Motivation und Spaß am Spielen aus. Gerade durch den Mix aus ‚Jung‘ und ‚Bestes Alter‘ entsteht eine dynamische Mischung aus Schwung und Erfahrung, die wir selbst sehr an uns schätzen.

Aktuell spielen wir in der 4. Liga Süd und fühlen uns dort wohl - nach einem etwas holprigen Start in die Saison konnten wir uns nun im vorderen Mittelfeld etablieren.

Wir sind guter Hoffnung, bei den kommenden Spielen noch etliche Punkte (oder bei Auswärtsspielen auch kulinarische Neuheiten) mitnehmen zu können.

Das letzte Hallendrittel ist derzeit verwaist. Leider hat sich unsere Gruppe von Jugendlichen aufgelöst.

**Am Montag spielen in der Helmi-Mühlbauer-Halle von 8:30 bis 10:30 Uhr die nimmermüden Damen. Die Gruppe wird seit vielen Jahren von Susanne Haaf geleitet.**

## 2. Mannschaft

„Spaß am Spiel“ lautet die oberste Maxime der Volleyball Freizeit Mixed 2 Mannschaft, die Donnerstags von 19:30 bis 22:30 Uhr im mittleren Hallendrittel trainiert. Manch einer munkelt auch, sie sei „Spaß am Essen“ - denn nicht selten wird nach Trainingsende noch gemeinsam bei einem Glas Wasser (Bier) oder Salat (Schweinebraten) beisammen gegessen.

Der Kern der Truppe spielte bereits seit vielen Jahren beim Beachvolleyball zusammen, doch aufgrund eines Brandes der bis dato genutzten Halle fand sich im Jahre 2017 im TSV Grünwald eine neue Heimat. Seither wächst das Team beständig, sowohl in der Anzahl als auch in der Diversität - über fehlenden (jüngeren) Nachwuchs oder zu wenige (explizit weibliche) Spielerinnen gibt es bisher keinen Grund zur Klage.





## Yoga

**Ansprechpartner:** Gregori Andrea 0174 21 55 000 [andrea.gregori@tsv-gruenwald.de](mailto:andrea.gregori@tsv-gruenwald.de)



Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht.

Zu unserer Yoga-Stunde gehören auch Atemübungen und Meditation zu Beginn der Stunde, gefolgt von dynamischen Asanas und Tiefenentspannung am Ende der Stunde. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

Ob als reine Präventivmassnahme, zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit oder zur Wiedererlangung einer guten Gesundheit – Yoga stellt unbestritten eine wertvolle Hilfe zur Erreichung der gesteckten Ziele dar.

Egal ob Anfänger, Umsteiger oder Aussteiger, bei uns ist jeder willkommen.

Die Yogastunde wird von Andrea Gregori im Vinyasa-Stil durchgeführt. Sie absolvierte die zertifizierte Yogausbildung in Nasik (Indien). Durch Reisen nach Indien und die Teilnahme an verschiedenen Workshops renommierter Yogalehrer vertieft sie regelmäßig ihre Yogapraxis.

Ihre Stunden zeichnen sich durch viel Herzlichkeit, Heiterkeit und spielerische Leichtigkeit aus.

**Mittwoch 20.15 – 21.30 Uhr / Freitag 09:00 -10:15 Uhr  
im Ballettsaal der Grundschule**

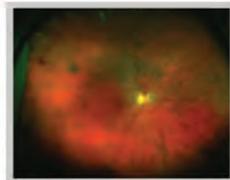


**augenarzt-gruenwald.de**  
PROF. DR. MARCUS KERNT

**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](http://www.augenarzt-gruenwald.de)**





**In Gedenken an all unsere verstorbenen  
Mitglieder.**



Designbüro Bitterlich

illu & foto

print

konzept

[www.designbuerobitterlich.com](http://www.designbuerobitterlich.com)

magazin  
design

web

cooperate  
design



---

**Bildnachweis:**

hello\_beautiful@photocase Basektball  
FurmanAnna@istock Tai Chi  
shironosov@istock Übungen mit Bällen  
fizkes@istock Übungen mit Bällen  
Veles-Studioi@istock yoga  
jacoblund@istock gymnastik  
FatCamera@istock gymnastik

---

**Fotografin:** (Portraits S. 9/  
Sportfest/Grünwalder Burglauf)  
Maike Freese-Spott  
www.my-fotoshooting.de

---

---

**Impressum**

Zeitschrift des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.,  
Ausgabe **78 | 2019**

---

**Redaktion:** 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](http://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](mailto:info@tsv-gruenwald.de)