

Jahresrückblick 2019 79

AKTUELLES
2020



Aus Spaß am Sport!



Willi Mühlbauer
Vorsitzender

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

wie schnelllebig und voller Überraschungen im positiven sowie negativen Sinne unsere Zeit doch ist, wurde auch den Mitgliedern und Verantwortlichen im TSV Grünwald vor Augen geführt.

Viel zu schnell verwischen die Erinnerungen an ein aus Vereinssicht so hervorragend verlaufenes Jahr 2019 mit den über uns alle hereingebrochenen Veränderungen zu Beginn des Jahres 2020.

Unser Sportverein tat sich einmal mehr mit vielen gelungenen und attraktiven Veranstaltungen, wie dem Grünwalder Burglauf, den Aufführungen der Jazz-Dance-Abteilung im Hubertus-Lindner-Saal, Karate-Fortbildungslehrgänge sowie den Jugendturnieren im Hockey- und Fußballbereich hervor. Im Besonderen kam der TSV Grünwald in 2019 zum ersten Mal mit der Ausrichtung eines internationalen Fechtturniers, dem Ranglistenwettbewerb um das „Grünwalder Schwert“, unter der Schirmherrschaft des 1.BGM Jan Neusiedl zum Zug.

Mit tatkräftiger Unterstützung von Sponsoren und den Mitarbeitern der Gemeinde Grünwald konnten die Verantwortlichen um die „Fechtfamilie“ Brandt eine erfolgreiche und sehenswerte Premiere in der Helmi-Mühlbauer-Halle feiern.

Dass Vereinsarbeit nicht nur aus öffentlichkeitswirksamen Terminen besteht, liegt bei den inzwischen über 4.600 Mitgliedern im TSV Grünwald auf der Hand.

Durch die angekündigten und in vielerlei Hinsicht notwendigen personellen Umstellungen kann der TSV der Nachfrage sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Sicht

weiter nachkommen. Unsere Trainer und Mitarbeiter versuchen durch kompetente Umstrukturierung der Trainingsarbeit, die vorhandenen zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten bestmöglich zu nutzen.

Besonders freut es die aktuelle Vorstandschaft, dass die letztjährige Mitgliederversammlung dem Antrag zur Ernennung unserer langjährigen ersten Vorsitzenden Dr. Christine Paeschke zur Ehrenvorsitzenden des TSV Grünwald zugestimmt hat. Der Verein zeigt sich mit der Ernennung auch auf diesem Wege dankbar für die erfolgreiche 18-jährige Führung unseres TSV.

Leider mussten wir uns von unserer Geschäftsstellenmitarbeiterin Jessica Schade auf eigenen Wunsch schweren Herzens verabschieden. Sie hat lange Jahre die Mitgliederverwaltung betreut, die Anliegen unserer Mitglieder bearbeitet und vieles Weitere zuverlässig abgewickelt. Herzlichen Dank liebe Jessica!

Zum wiederholten Male gilt es der Gemeinde Grünwald und dem Gemeinderat mit Herrn Jan Neusiedl an der Spitze Dank zu sagen. Dem Antrag auf die gewünschte Erhöhung des jährlichen Zuschusses zur Förderung unseres Sportbetriebes wurde entsprochen und der TSV kann nicht nur durch diese überaus hilfreiche Unterstützung dem weiter steigenden Anspruch gerecht werden. Ebenso zu danken ist unserem Fußball- und Veranstaltungssponsor, der ERDWÄRME Grünwald, die in uns nicht nur durch die Geschäftsführer Herrn Andreas Lederle und Herrn Stefan Rothörl in gewohnter und aktiver Weise unterstützt!

Wie wichtig eine funktionierende Solidargemeinschaft in der heutigen Zeit ist, wird uns

allen nun seit Anfang März dieses Jahres durch die Covid-19 -Pandemie bewusst.

Der Stillstand und die damit verbundenen Einschränkungen für unsere Gesellschaft, für unsere Arbeitswelt und jeden Einzelnen, bestimmen das Leben aller. Das Zitat Helmut Schmidts, „In der Krise beweist sich der Charakter.“ beschreibt den Umgang mit der aktuellen Situation wohl am treffendsten. Der TSV Grünwald hat in den vergangenen Monaten versucht seine seit Jahren zuverlässigen Übungsleiter durch die bereits geleisteten öffentlichen Zuschüsse und die von den Mitgliedern zur Verfügung gestellten Mittel zu unterstützen und wird dies auch weiterhin im Rahmen der Möglichkeiten tun. Der überwältigende Zuspruch der Mitglieder hat uns bestätigt und so unsere Trainer motiviert, schon in den ersten Wochen der Krise das vielfältige Online-Programm „Sport daheim“ auf die Beine zu stellen! Ein herzliches Vergelt's Gott an alle unsere Mitarbeiter, die so flexibel und einfallsreich an der Umsetzung mitgewirkt haben!

So stellen wir gerne fest, dass freiwilliges aktives Handeln auf allen Ebenen und das Selbstverständnis zur Annahme der neuen Lebensumstände, uns alle das Momentum meistern lässt.

Gerade der Zusammenhalt der Grünwalder Institutionen, im Besonderen die Zusammenarbeit mit dem Grünwalder Freizeitpark, sichert dem TSV Grünwald und seinen Mitgliedern durch fachliches und

sachorientiertes Handeln Schritt für Schritt den Weg in die „sportliche“ Normalität. Ein herzliches Dankeschön gilt, gerade in dieser Ausnahmesituation, den beiden Geschäftsführern Jörn-Thorsten Verleger (GFZP) und Nikolai Dlugi (TSV G) für die grandiose Umsetzung!

Meinen Kolleginnen und Kollegen in der Vorstandschaft des TSV Grünwald sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Geschäftsstelle gilt ebenfalls besondere Anerkennung, die nicht nur in diesen anspruchsvollen Zeiten Mut, großes Herz und viel Flexibilität gezeigt haben. Alle Hausmeister der gemeindlichen Anlagen und die Mitarbeiter des Grünwalder Freizeitparks, die unsere Übungsleiter bestmöglich in ihrer Arbeit unterstützen, möchte ich ebenfalls wertschätzend erwähnen.

Für die kommende, schwierige Zeit wünsche ich Ihnen persönlich und unseren Mitgliedern im Allgemeinen weiterhin den Spaß und die Möglichkeit zur Teilnahme am sportlichen Angebot des TSV Grünwald. Stärken Sie sich - mit leichter Belastung, gezielter Übung, anspruchsvollem Training, Wettkampf und sozialer Gemeinschaft (vielleicht auch in der TSV-Vereinsgasstätte)!

Wir sind für Sie da!

Willi Mühlbauer
Vorsitzender




**Aus Spaß
am Sport!**

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

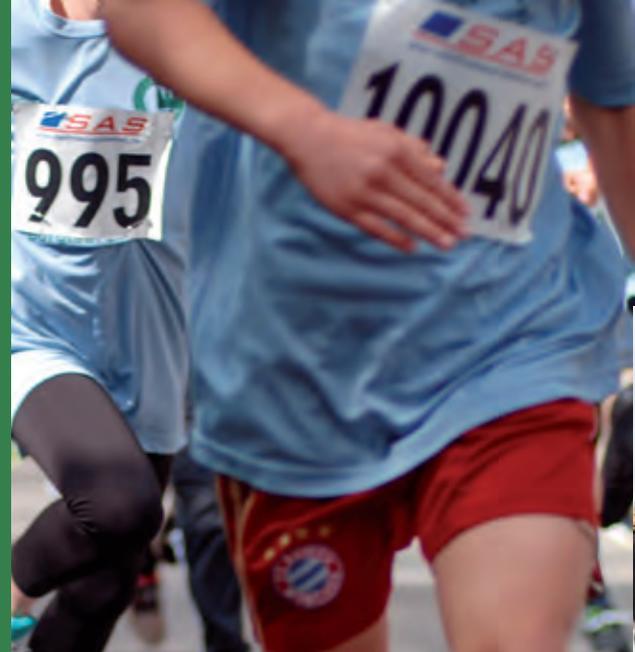
Alone Together Virtual Run
12.7.2020 -19.7.2020



Grünwalder 4. Burglauf



Info: www.tsv-gruenwald.de





3. Grünwalder Burglauf 2019



Inhalt

3. Grünwalder BurglaufSeite 4

InhaltSeite 6-7

Einladung zur Mitgliederversammlung..... Seite 8

Vereinsvorstand..... Seite 9

Geschäftsbericht 2019.....Seite 10-11

InformationenSeite 12-13

TSV sagt Dankeschön.....Seite 14

Sport daheim..... Seite15

Abteilungsleiter & Ansprechpartner Seite16-17

In Gedenken.....Seite 97



Badminton.....Seite 18-19



Ballett Seite 20-22



Baseball /Softball..... Seite 24-25



Basketball..... Seite 26-27



Einrad-Akrobatik-Jonglage.....Seite 29



Fechten..... Seite 31-33



Fitness..... Seite 34-36



Fußball..... Seite 38-40



Fußball (Jugend)..... Seite 42-45



Gymnastik/Sanftes Fitnessstraining...Seite 46-49

	Hockey Seite 50-51		Tai Chi Chuan Seite 72-73
	JudoSeite 52-53		Tanz / JazzdanceSeite 74-77
	Ju-JutsuSeite 54-55		Therapeutische GymnastikSeite 79
	KarateSeite 56-58		TischtennisSeite 80-82
	KoronarSeite 60-61		TrampolinSeite 83
	Leichtathletik/SportabzeichenSeite 62-63		TriathlonSeite 84-85
	Nordic WalkingSeite 64-65		Turnen Seite 86-91
	Qi GongSeite 66		VolleyballSeite 92 -93
	RückengymnastikSeite 68-69		YogaSeite 94
	SchwimmenSeite 70-71		

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

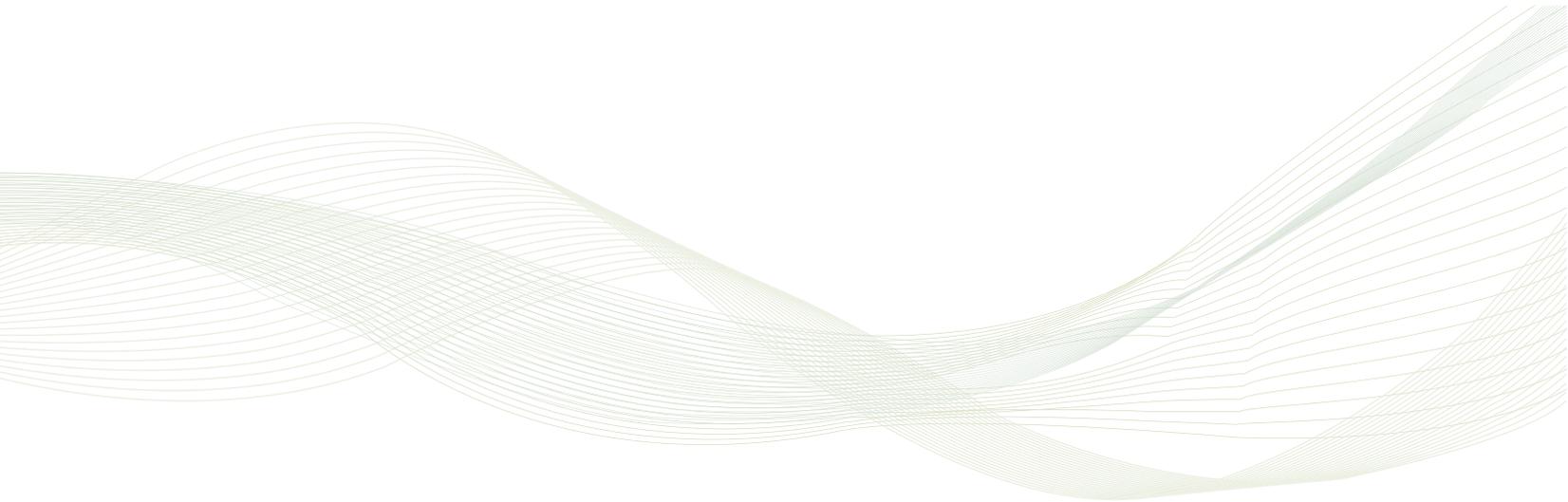
Liebes Vereinsmitglied,

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

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

Bleiben Sie gesund,

Willi Mühlbauer
Vereinsvorsitzender



Vereinsvorstand

Ehrenvorsitzende

Dr. Ulrich Börm, Dr. Christine Paeschke



Vorsitzender

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



Frauenwart

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



Stellvertreter

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



Schatzmeister

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



Stellvertreter/Schriftführer

Alexander von Borries
© 0160 98921957



Kommisarische Jugendleiterin

Sindy Loos
sindy.loos@tsv-gruenwald.de

Geschäftsbericht 2019

A EINNAHMEN	
Beiträge	660.929 €
Spenden	10.010 €
Sportveranstaltungen / Reisen	23.533 €
Zuschüsse	387.655 €
Zinseinkünfte	6 €
Spieleinnahmen / Aufführung	5.079 €
Ausbildungsvergütungen	2.944 €
Sponsoring	46.410 €
Anzeigen Jahresheft	4.415 €
EINNAHMEN gesamt	1.140.981 €

B AUSGABEN	
Abschreibung / Abgang BW	14.035 €
Fahrzeugaufwand	10.819 €
Personalkosten	623.021 €
Mieten / Pachten	273.142 €
Mitgliederkosten / Jahresheft	11.681 €
Reisekosten	27.312 €
Reparaturen / Kleinanschaffungen	43.786 €
Sportbetrieb	66.134 €
Steuern	8.695 €
Verbandskosten, Abgaben, Beiträge	51.562 €
Versicherungen, Berufsgenossenschaften	4.663 €
Verwaltungskosten	10.652 €
AUSGABEN gesamt	1.145.503 €

C ÜBERSCHUSS 2019	-4.522 €
--------------------------	-----------------

Geschäftsbericht 2019

FINANZMITTELAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2019	
Forderungen	00 €
Bankkonten	299.861,36 €
Kassen	3.125,85 €
GESAMTGUTHABEN	302.987,21 €

KAPITALFLUSSAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2019	
Guthaben per 01.01.	316.763,80 €
- Zugänge Anlagegüter	1.417,99 €
+ Abschreibung	14.034,99 €
Überschuss	-4.522,03 €
Guthaben per 31.12.2019	324.858,77 €

MITGLIEDER	
Mitglieder zum 01.01	4530
Mitglieder zum 31.12	4675
Zuwachs Mitglieder	145

Vereinsvorsitzender
Willi Mühlbauer

Schatzmeister
Dr. Martin Eisele

Informationen

GESCHÄFTSSTELLE

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

Öffnungszeiten:

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

ANSPRECHPARTNER



Nikolai Dlugi
Geschäftsführer



Dr. Sieglinde Wagner
Mitglieder und Organisation



Claudia Bader
Mitglieder und Organisation



Peter Gantner
Personalverwaltung

HAUSMEISTER

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

FITNESSRAUM

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

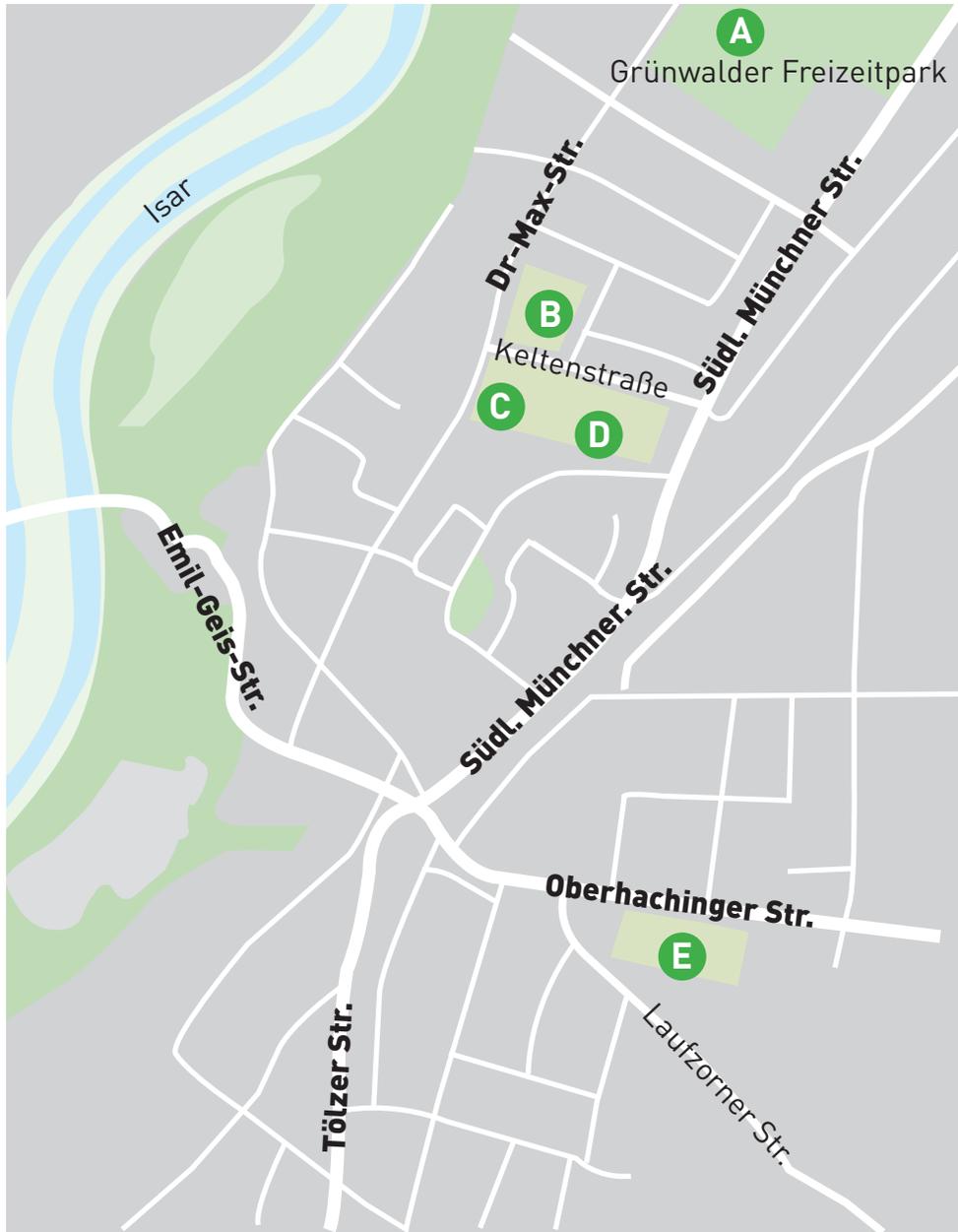
VEREINSGASTSTÄTTE

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

BANKVERBINDUNG

VR Bank München Land
IBAN DE17 7016 6486 000 2250 02
BIC GENODEF1OHC

Trainingsstätten in Grünwald



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

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

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

D **Sportplatz an der Keltenstraße**

E **Gymnasium Grünwald**
Laufzorer Straße 1



Der TSV sagt Dankeschön....

... all unseren großzügigen Spendern! Auch im Jahr 2019 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 von Borries

Anna Maria Seidl

Christoph Seidl

Corinna Müller

Hopfmeister Braumanufaktur

Konrad Probst

Kristijan Prosevc

Royal Bavarian Liga

VR Bank München Land

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

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

Liebes Vereinsmitglied,

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



SPORT DAHEIM

Das Online Sportangebot
des TSV Grünwald

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

Wir bieten aktuell wieder Training vor Ort an:
<https://tsv-gruenwald.de/training-und-corona/>



Abteilungsleiter & Ansprechpartner

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

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



Badminton

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



„Ohne größere Vorkommnisse“ – so könnte man das Jahr 2019 in Kürze beschreiben. Mehrere hundert kaputte Federbälle, einige gerissene Saiten, ein paar gebrochene Schläger... Aber zum Glück keine schwerwiegenden Verletzungen. Das ist eine übliche Bilanz der Badmintonspieler im TSV Grünwald.

Jeden Mittwoch und Freitag trainieren hier -auf bis zu sieben Feldern- ambitionierte Breitensportler und professionelle Nachwuchsathleten miteinander. Geschwindigkeit, Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Ausdauer sind gute Voraussetzungen für das Badminton-Spiel.

Das Training steht jedem offen. Interessierte können sich jederzeit beim Abteilungsleiter Falk Rüdiger Friedl melden und an einem Probetraining teilnehmen.

Training: Mittwoch und Freitag von 19:30 – 22:30 Uhr
Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

Unser Team an Freizeitspielern ist bunt gemischt: Vom Jugendlichen bis zu den Senioren ist alles vertreten. Es wird Doppel, Einzel und Mixed (Männer und Frauen) gespielt. Auch bei den Spielstärken ist alles vertreten: Vom Anfänger bis zum ehemaligen Ligaspieler ist alles dabei.

Und wer von den Freizeitspielen nicht genug bekommen kann ist herzlich eingeladen, den Profis über die Schulter zu schauen. Unter der Leitung von Oliver Roth trainieren die Jugendlichen des Bundesligastützpunktes des BBV/Oberbayern in der Helmi-Mühlbauer-Halle. Bei solch hartem Training bleiben natürlich die Erfolge nicht aus.

Anbei ein kleiner Auszug unserer Mitglieder:

Pascal Scheiel:

3. Platz im Einzel Südostdeutschen Meisterschaften U19
3. Platz im Mixed Südostdeutschen Meisterschaften U19

Julian Edhofer und Kevin Feibicke:

3. Platz im Doppel Deutsche Meisterschaften U22

Pia Becher:

Bayrische Meisterin im Einzel

Pia Becher und Helena Storch:

Bayrische Meisterin im Doppel

Oliver Roth:

Deutscher Vize-Meister im Herrendoppel mit

Peter Käsbauer

Bronze im Mixed mit Lara Käpplein



Isar-Druck Grünwald GmbH
Offset- und Digitaldruckerei · Verlag Isar-Anzeiger

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

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

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



Ballett

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



Wegen personeller Probleme bei der vorgesehenen Nachfolge wurde die Leitung der Abteilung im Januar 2019 in Abstimmung mit dem TSV nochmals von Frau Corinna Schott übernommen.

Im letzten Jahr wurde der Unterricht in fünf Stufen angeboten: Ballett für Anfänger (Pre-Primary/ Primary/Grade I), Ballett-Aufbaukurs (Grade II) sowie für Fortgeschrittene mit Spitzentanz (Senior Grade).

Für die ersten Erfahrungen im Bereich Spitzentanz wurde für die entsprechenden Mädchen ab Mai 2019 eine zusätzliche Stunde eingerichtet.

Der Unterricht umfasste acht Stunden pro Woche. Erfreulich war die regelmäßig zahlreiche und pünktliche Teilnahme der Mädchen, die mit Begeisterung und Ausdauer an den oft anstrengenden Übungen teilnahmen und gute Fortschritte erzielten.

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

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





Hervorzuheben war ein Auftritt von verschiedenen Klassen mit Tänzen bei der Weihnachtsfeier des Altenheims „Auf der Eierwiese“ am 1. Advent, der den Senioren/-innen sichtlich Freude bereitete.

Zudem präsentierten sich die Mädchen bei der Weihnachtsfeier am 19.12.2019 im Ballettsaal, bei dem die Eltern erfreulicherweise zahlreich erschienen und Beifall spendeten.

Pre-Primary (5-6 Jahre)

Beginn und Ausbau der tänzerischen und musikalischen Ausbildung.

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Primary (6-9 Jahre)

Zu den spielerischen Elementen der tänzerischen Ausbildung kommen die Anfänge des klassischen Tanzes und das Einstudieren leichter Choreographien hinzu.

Donnerstag 17.15 – 18.15 Uhr

Grade I (9-12 Jahre)

Wir erweitern das erlernte Anfängerprogramm mit neuen Schritten und getanzten Geschichten.

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

Grade II (12-14 Jahre)

Nach Ballett-Vorerfahrung werden jetzt Übungen an der Stange und das Erlernen von Tänzen unterrichtet. Erweitert wird das Unterrichtsprogramm durch eine halbe Stunde Spitzentraining.

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

Senior Grade

Für diesen Kurs benötigt man eine langjährige Vorerfahrung. Erarbeitet werden die Verfeinerung der Technik, Choreographien, Spitzentanz und Modern Dance.

Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr



IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



www.gruenwalder-freizeitpark.de

Wir freuen uns auf Sie!

Grünwalder Freizeitpark GmbH

Südliche Münchner Straße 35 c

82031 Grünwald

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





Baseball/Softball

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



2019 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.

Das Schüler-Team, das seit 2017 zusammenspielt, hatte eines der bemerkenswertesten Jahre in der Geschichte der Jesters: Es beendete das Jahr mit einem Rekord von 26 Siegen und nur 7 Niederlagen in allen Wettbewerben. Das entsprach dem angestrebten Ziel, mindestens 75% der Spiele zu gewinnen.

Das Jugend-Team, das vom Rücktritt von sieben Startspielern betroffen war, konzentrierte sich 2019 auf den Wiederaufbau und die Rekrutierung neuer Spieler mit Blick auf 2020. Um diesen Zufluss neuer Talente zu erreichen, entwickelten die Jesters eine Online-Präsenzstrategie sowie eine Reihe von Programmen in nahegelegenen Schulen. Dadurch konnten wir die Mitglieder des Teams mehr als verdoppeln.

Darüber hinaus hat uns das erste jährliche Jesters BBQ-Baseballturnier geholfen, mehr als 25 Eltern zu rekrutieren. Das erweiterte die Altersspanne unserer Mitglieder von 6 auf 60 Jahre.



Unsere neuen Talente haben es uns auch ermöglicht, unsere Teams in der Liga für 2020 zu erweitern: Wir werden an der Coachpitch (10 Jahre und jünger), der Schüler-Landesliga und der Bayern-Liga (12 Jahre und jünger) und der Jugend-Landesliga (15 Jahre und jünger) teilnehmen. Außerdem gibt es Ligen für unsere jüngeren Kinder und gemischten Softball für unsere Altersgruppe 99 Jahre und jünger.

Unser Gesamtliga-Zeitplan wird mehr als 50 Spiele umfassen, so dass die Einwohner von Grünwald reichlich Gelegenheit haben werden, diesen Sport in unserer Gemeinde weiterhin genießen zu können. Im Jahr 2020 werden wir unser erfolgreiches Community-Engagement-Programm fortsetzen.

Ein Highlight wird sicherlich die große "30 Jahre Jesters Jubiläumsfeier" werden, die nach den Sommerferien mit zahlreichen Spielen und Attraktionen für Spaßvögel der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stattfinden wird. Wir werden auch weiterhin Live-Updates von unseren Spielen übertragen, damit Fans und Familien uns live folgen können, auch wenn sie nicht persönlich teilnehmen können.

Scannen Sie die folgenden Codes, um ein Fan im Team Manager zu werden und an der Aktion teilzunehmen.



2020 werden die Jesters wieder 3 Baseballteams haben: Das Schüler Coachpitch Team, für Jungen und Mädchen von 5 bis 10 Jahren



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



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



Basketball

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



Die U14 ist mit einem großen Kader in die Saison gestartet und spielt in dieser Spielzeit um die Meisterschaft in der Kreisliga Oberbayern. Durch das abwechslungsreiche Training werden sowohl die Grundlagen der Sportart geschult als auch weiterführende Spielkonzepte eingeführt. Das ermöglicht sowohl die Entwicklung der Spieler als auch die Integration von Basketball „Greenhorns“. Der sportliche Erfolg bestätigt das Konzept von Trainer Eduardo Borinski und seinem Assistenten Bekirhan Gürbüz (selbst für unsere U16 als Spieler und als LSE Schiedsrichter aktiv).

Was die Saison angeht: Es sind noch 3 Spiele zu spielen, wobei ein Sieg die Meisterschaft besiegelt.

Auf geht's! Pack' mas! Dann steht der Meisterfeier nichts im Weg.

Unser Damenteam hat dieses Jahr sehr viele Ausfälle durch Krankheiten und Verletzungen wegstecken müssen, jedoch haben sie sich sehr tapfer geschlagen. Nach einer knappen Niederlage im ersten Spiel, folgten zwei deutliche Niederlagen. Danach kamen unsere Mädels besser in die Saison und konnten zwei Siege in Folge einfahren. In der Rückrunde sind wir zuversichtlich, dass die Mädels an die starken Leistungen aus den letzten Spielen anknüpfen können und weitere Siege erringen werden. Die Trainer Ernest Butler und Michael Trifellner sind stolz auf die Truppe und werden weiterhin alles tun, damit die Damen erfolgreich in Grünwald Basketball spielen.

Da unser Kader der Damenmannschaft sehr dünn ist, freuen wir uns über jede Verstärkung im Alter von 18-45 Jahren.



E I N L A D U N G

Erstberatung Heizung & Wasser

K O S T E N L O S



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

Welche Heizung passt zu mir?

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

Wie werde ich Kalk und Rost los?

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

Termine und Anmeldung für die kostenlose Erstberatung unter waldhauser.com/Erstberatung

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

Waldhauser

Heizung & Wasser



Einrad – Akrobatik – Jonglage

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



In den meisten Lebenslagen ist es wichtig, eine gesunde Balance zu finden. Das gilt auch für den Einradsport. Jeden Donnerstag üben sich die Mitglieder der Einrad-Gruppe darin, ihre Balance auf dem Einrad zu verbessern. Diese brauchen sie nicht nur, um geradeaus zu fahren, sondern auch für weiterführenden Tricks, wie auf dem Reifen laufen oder Einbeinfahren. Dass die Grünwalder Einradmädels auch im Fahren von Gruppenformation geübt sind, bewiesen sie auf ihrer diesjährigen Weihnachtsfeier mit einer kleinen Vorführung.

Eine FahrerIn aus der Gruppe hat sogar das Qualifikationstraining des bayrischen Nachwuchskaders bestanden und wird künftig mit dem Nachwuchsteam des Bayerischen Einradverbandes an Wettkämpfen teilnehmen.





Als Sponsor des TSV Grünwald wünscht die Erdwärme Grünwald allen Sportlerinnen und Sportlern eine gute, möglichst wenig beeinträchtigte 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 1.200 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 CO₂ 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 **unter 089 / 944 663 – 100** oder rund um die Uhr per E-Mail an 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
www.erdwaerme-gruenwald.de



Fechten

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



2019 - ein Jahr mit „normalem“ Verlauf...

Das ist ja aktuell schon eine eher bemerkenswerte Aussage! Wir hatten guten Zulauf von jungen Sportlern: 14 Kinder zwischen acht und zwölf Jahren trainieren fleißig unter Anleitung unseres Nachwuchstrainers Julian Brandt, der ja zu Saisonbeginn seine C Trainer Prüfung erfolgreich absolvierte.

Die ersten vier Fechter aus dieser Gruppe konnte er dann auch zur gut abgeschlossenen Turnierreife-Prüfung führen. So konnten bereits die ersten Medaillen und Urkunden auf regionaler Ebene und der Oberbayerischen Meisterschaft eingeheimst werden, was diese Kinder noch mehr motivierte. Sie fahren in überregionale Trainingslager, werden zu Stützpunktmaßnahmen in Baden-Württemberg eingeladen und haben vor allem viel Spaß am Fechten, was das Wichtigste ist. Aber es spricht auch für die gute Ausbildung durch die Trainer im TSV Grünwald, wenn überregionale Anfragen kommen, als Trainingspartner teilzunehmen.

Bei den Fortgeschrittenen ist die Gruppe derjenigen, die sich auf Turnieren zeigen, inzwischen bis in den internationalen Bereich vorgestoßen.

Samuel und Kilian durften bereits ein- bzw. zweimal in Göppingen und Wien bei den europäischen U 17 Qualifikationsturnieren (Teilnahme für alle Nationen durch Startquoten limitiert) starten und internationale Erfahrung sammeln.

Christian durfte sogar bei einem Junioren Weltcup teilnehmen, da er zu den besten 20 deutschen U 20 Fechtern gehört. Die Aufmerksamkeit aus den Bundesleistungszentren hinsichtlich seiner Planungen für die Zeit nach dem Abitur im Mai bleibt da nicht aus, da er inzwischen auch in den Verbandsnachwuchskader des Deutschen Fechter-Bundes berufen wurde.



Auch die anderen Wettkampf Teilnehmer entwickeln sich erfreulich weiter. Mit Erreichen höherer Altersklassen werden aber die Möglichkeiten, hier die Leistung weiter zu entwickeln, an ihre Grenzen kommen.

Dennoch: als Höhepunkt trat die Junioren Mannschaft mit Christian, Julian, Kilian und Samuel im Juli erstmals bei der Bayerischen U 20 Meisterschaft an und heimste gleich den Meistertitel ein. Damit waren sie für die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft qualifiziert und erreichten einen beachtlichen 6. Platz, gleich hinter „großen“ aus Dormagen, Eislingen, Tauberbischofsheim etc. Dabei war sogar noch Pech im Spiel, denn verletzungsbedingt konnte der Kampf um Platz 5 gegen Koblenz nicht regulär zu Ende geführt werden. Am Vortag im Einzel wurden Ergebnisse unter den besten 30 erzielt. Der eine oder andere erwartete zwar mehr, aber der Trainer stufte diese Resultate dem aktuellen Leistungsvermögen entsprechend als realistisch, also normal ein!

Und bei den Senioren - seit September 2019 Veteranen genannt - tat sich auch etwas: nach Platz 5 auf der Europameisterschaft im Juni in Cognac in der Klasse Ü 50 (bei immerhin fast 100 Startern) war Thorsten auch für die Weltmeisterschaft qualifiziert. Da diese jedoch im Oktober zu einer dort sehr unruhigen Zeit in Kairo stattfand, verzichtete er auf einen Start. Das wäre nach 2017 seine zweite Teilnahme an einer WM gewesen.

Auch einige Erwachsene schließen sich den Gruppen wieder an, so dass ein „bunter Haufen“ entstanden ist. Ein eigener Erwachsenen Kurs kam aber noch nicht zustande, da zwar immer wieder Anfragen kommen, aber sich nicht gleichzeitig genügend entschließen, dann auch konsequent teilzunehmen.

Nicht zuletzt: aufgrund unserer diversen, mit Hilfe aller Abteilungsmitgliedern hervorragend organisierten Deutschen Meisterschaften- zuletzt 2016 in Grünwald-, fragte uns der Deutsche Fechterbund, ob wir nicht die Übernahme eines europäischen U 23 Ranglistenturniers darstellen könnten.



Mit Hilfe aller begeisterten Mitglieder (einige Jungfechter gehen heute noch mit dem Sponsor T-Shirt ins Bett), deren Eltern und auch anderen engagierten TSV-lern (Danke auch an Daniela, Erik, Torsten Verleger, Niko, Willi, den Bauhof der Gemeinde Grünwald und Harald Vorwerk) sowie mit großer Unterstützung der Gemeinde Grünwald, des Bürgermeisters und dem Business Center Grünwald, Herrn Kuchernig, konnte ein hervorragend und ansprechend auch für Laien durchgeführter Wettkampf in der Helmi-Mühlbauer Halle durchgeführt werden, der international und beim Deutschen Fechter-Bund hohe Anerkennung und Resonanz erfuhr...

Aber der TSV Grünwald kann es halt!!

Alles normal also??

Ja und nein: die Fechtgruppen sind toll, viele sehr motiviert, die Abteilung zwar klein, dafür fein. Einige haben durchaus das Zeug zu weiteren Erfolgen auf überregionaler, bundesweiter und internationaler Ebene. Andere freuen sich einfach, wenigstens ein- oder zweimal pro Woche rechtschaffen müde und zufrieden zu sein, etwas für Geist und Körper getan zu haben, selbst wenn der innere Schweinehund vorher was anderes sagte.

Wir bilden also gut aus, aber können in dieser sehr individuellen Sportart nicht beliebig viele Mitglieder gleich intensiv ausbilden. Wer nur mal so, also unregelmäßig kommt oder nur kommt, weil andere Betreuungsmöglichkeiten fehlen (ja, die Anfragen gab es), merkt schnell, wie langsam persönliche Fortschritte erzielt werden, was auf Dauer frustriert. So wenden sich dann einige auch wieder ab und die Abteilungsgröße ist mehr oder weniger unverändert.

Wir konzentrieren uns aber sehr gerne auf diejenigen, die das Fechten auch echt erlernen wollen, egal ob für sich oder um sich auf Wettkämpfen zu messen und dafür auch eine gewisse Regelmäßigkeit und Intensität aufbringen. Schule, Uni sowie sonstige Unwägbarkeiten oder Prioritäten im privaten Umfeld werden das Fechten ohnehin nie zu einer Massensportart werden lassen. Aber auch das ist seit Jahren normal.

In diesem Sinne bleibt gesund, habt Spaß und geht die Dinge mit Mut und Zuversicht an.





Fitness

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



Jede gesunde sportliche Aktivität ist eine Form von Fitnessstraining. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Fettleibigkeit kann durch ein gezieltes Fitnessstraining verringert werden. Konzentrations- und Lernfähigkeit werden gesteigert. Menschen, die sich aktiv fit halten, gelten als gesünder und haben, statistisch gesehen, eine höhere Lebenserwartung.

Alle Abteilungen des TSV Grünwald bieten körperliche Fitness unterschiedlichster Art. Die Abteilung Fitness bemüht sich um ein abwechslungsreiches Angebot. Teilnehmer mit Gelenksbeschwerden, ob jung oder alt, haben vier Mal pro Woche die Möglichkeit, die immer beliebter werdende Wassergymnastik auszuüben.

Klassische Aerobic, Flexi-bar Workout, Functional Training, Pilates, Power-Workout, Step-Aerobic mit Bodystyling und Zumba ergänzen die Auswahl.

Sie können jederzeit mit Ihrem Fitnessprogramm starten. In allen Kursen findet sich noch ein freier Platz. 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

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

Montag 8.00 – 9.00 Uhr (mit Stefanie)
19.15 – 20.15 Uhr (mit Renate)

Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr (mit Jasmin)

Freitag 9.00 – 10.00 Uhr (mit Renate)



Aerobic mit Renate

Montag 18.00 – 19.00 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Halle



Flexibar Workout mit Stefanie

Montag 11.00 – 12.00 Uhr
in der Gymnastikhalle der Grundschule





Functional Training mit Dani oder Erik

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Halle



Pilates mit Gabriella

Montag 17.30 – 18.30 Uhr
im Aerobic Raum Freizeitpark

Power-Workout mit Claudia

Montag 20.30 – 21.30 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Halle

Step Basic und Bodystyling mit Heike

Montag 18.00 – 19.30 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Halle

Zumba und Bodystyling mit Andrea

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr Zumba
18.45 – 19.00 Uhr Bodystyling
in der Helmi-Mühlbauer-Halle



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

Diplom-Kaufmann Univ.
Ferdinand Bauer
Steuerberater

Breitensteinstraße 12
82031 Grünwald

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

Ferdinand.Bauer@Steuerberater-Gruenwald.de

www.steuerberater-gruenwald.de



Fußball

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



Fußball: 1. Mannschaft

Nach der durchwachsenen Aufstiegssaison 2017/18 hat die erste Mannschaft zu Beginn der Saison 2018/19 langjährige Stammspieler wie Tomi und Ivan Bakovic, Luca Coporda, Briones-Montoja, Korbinian Gillich und Moritz Wolf Weisbrod durch Vereinswechsel verloren, aber so gute Fußballer wie Thomas und Christian De Prato oder Alexander Rojek und Enes Kiran dazugewonnen.

Trainer Pero Vidak jedenfalls hat das Team super vorbereitet und zum 1. Punktspiel beim TSV Karlsfeld rational eingestellt, was der Sieg mit 2:0 Toren beweist. Einen ersten Rückschlag mit 1:6 Toren gab es beim Heimspiel gegen die SpVgg Landshut. Die Spiele gegen Traunstein, Rosenheim, Simbach, Kastl, Pfarrkirchen, Deisenhofen, Moosinning, Dachau konnten bis auf zwei Remis alle gewonnen werden. Nur SE Freising hat diese Serie mit dem 2:0 Sieg unterbrochen. Eine weitere Niederlage musste dann auch noch in Töging mit 1:2 hingenommen werden. Dann aber wieder eine respektable Serie mit Siegen gegen den Klassenprimus Wasserburg, Karlsfeld und Erlbach sowie einem Remis in Landshut. In Rosenheim und Freising wurden zwei Unentschieden verbucht. Leider musste man sich daheim gegen Pfarrkirchen mit 0:3 geschlagen geben. Das Rückspiel gegen unseren Ortsnachbarn FC Deisenhofen, der übrigens wie auch Wasserburg in die Bayernliga aufgestiegen ist, konnte mit einem respektablen 1:1 Unentschieden absolviert werden. Irgendwie schien dann die Luft raus zu sein, denn gegen Hallbergmoos, Moosinning und Dachau wurde verloren. Aus einer gesicherten Tabellensituation heraus traten die Grün-Weißen dann im letzten Punktspiel beim bereits aufgestiegenen TSV Wasserburg an und gewannen dort mit 2:0 Toren.

Erwähnenswert ist hierzu, dass der TSV Grünwald als einzige Mannschaft der Liga zwei Siege gegen die Innstädter erringen konnte. Zudem ist hervor zu heben, dass der Grünwalder Alexander Rojek 25 Saisontore erzielt hat und aufgrund dieser Leistung jetzt beim Regionalligisten Heimstetten spielt.

Als Fazit kann festgestellt werden, dass die 1. Mannschaft in der 2. Landesligasaison eine hervorragende Leistung erbracht hat.

Fußball: 2. Mannschaft

Nach einer Saison in der B-Klasse hat die Reserve den Aufstieg in die A-Klasse geschafft und versucht nun, nach verschiedenen Trainerwechseln die Klasse zu halten. Die Abteilung arbeitet intensiv mit dem Nachwuchs, so dass das fussballerische Niveau weiter steigt.







DÄRR

RECHTSANWÄLTE

Ihre Anwälte im Münchner Süden

www.daerr.de

Candidplatz 13 · 81543 München

T 089-614 69 60

F 089-614 69 666

mail@daerr.de





Fußball Jugend

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



Für die Grünwalder Fußballjugend war das vergangene Jahr wieder sehr ereignisreich und äußerst erfolgreich. Die Geschäftsstelle meldete weiter steigende Mitgliederzahlen: Momentan spielen knapp 600 Mädchen und Jungen in insgesamt 29 Mannschaften von der G-Jugend bis zu den A-Junioren. 50 ehrenamtliche Trainer und Mitarbeiter sorgen für ein qualifiziertes Training, organisieren den Spielbetrieb und kümmern sich um ein funktionierendes Vereinsleben. Erfolge kann man in allen Bereichen vermelden.

Jugendleiter Kristijan Prosevc, Thomas Volz (technische Leitung), Mike Zschäbitz (Passwesen) und Franz Bauer (Presse) haben mittlerweile ein ziemlich hohes organisatorisches Niveau erreicht. Der sportliche Leiter Martin Gröbmair ist zusammen mit seinen Trainern verantwortlich für die sportlichen Erfolge im abgelaufenen Jahr.

Nicht unerheblich für den Erfolg sind die idealen Rahmenbedingungen, für die der Grünwalder Freizeitpark und die Gemeinde Grünwald sorgen. Große Unterstützung gibt es sowohl von der Geschäftsstelle als auch von der Abteilungsleitung und vom Gesamtvorstand.

Mit dem Aufstieg der C-Junioren in die Bezirksoberliga und den Aufstieg der D2 in die Kreisklasse gehört der TSV Grünwald zu den führenden Vereinen im Kreis Zugspitze.

Die Ergebnisse der Hinrunde verstärken den positiven Trend. Die D1 ist Herbstmeister in der Kreisliga und hat alle Chancen in die höchste Spielklasse aufzusteigen. Die C1 hat nach anfänglichen Schwierigkeiten den Anschluss ans Mittelfeld in der Bezirksoberliga geschafft. Die B1 hat mit dem zweiten Platz noch alle Möglichkeiten, in die Kreisliga aufzusteigen.

Die A1 ist Zweiter in der Kreisliga und klopft ebenfalls an der Bezirksoberliga an. Hervorzuheben ist auch der Jahrgang 2009, der als E-Jugendjahrgang in der D-Jugendgruppe Herbstmeister geworden ist.

Aus den negativen Erfahrungen anderer Vereine hat man in Grünwald gelernt, dass es nicht nur um Leistungsmannschaften geht, sondern dass man sich auch um die Freizeitmannschaften kümmern muss, in denen alle Grünwalder Mädchen und Jungen die Möglichkeit haben, mit Spaß und ohne Druck dem runden Leder nachzujagen.

Es gab viele Highlights im abgelaufenen Jahr:

Der Jahrgang 2004 hat sich erstmalig für das Bezirksfinale im Baupokal, das im Grünwalder Freizeitpark ausgetragen wurde, qualifiziert. Zudem schaffte der Jahrgang 2004 den Aufstieg in die Bezirksoberliga bei den C-Junioren.

Ein weiterer Höhepunkt war das Sommerturnier des Jahrgangs 2007 mit ausschließlich Mannschaften aus der Bezirksoberliga.

Für den größten Erfolg der Vereinsgeschichte sorgt der Jahrgang 2005, der sich für das Finale der Bayerischen Hallenmeisterschaften qualifizieren konnte. Im Zwölferfeld der besten Mannschaften Bayerns konnte man den sechsten Platz belegen, noch vor dem TSV 1860 München und der SpVgg Greuther Fürth.

Die traditionellen Hallenturniere in der Helmi-Mühlbauer-Halle für die G-Junioren bis zu den D-Junioren waren im Nu ausgebucht und äußerst erfolgreich für die gastgebenden Mannschaften. Zudem war man dieses Jahr Ausrichter von vier Turnieren zur Bayerischen Hallenmeisterschaft.

Ein Novum ist, dass man in der neuen Saison eine B2-Mannschaft in die Punkterunde schicken konnte.

Zum Jahreswechsel wurde unser Clubraum neu renoviert. Der Raum wurde mit vielen neuen Ideen und Farben versehen. Neue Böden und eine neue Küche machen den Aufenthalt in Zukunft noch gemütlicher. Ein großer Dank geht in diesem Zusammenhang an unseren E2 Trainer Elmer Hernandez für seine kreative Unterstützung.



Die Jugendleitung der Fußballabteilung des TSV Grünwald wurde erneut für die Förderung von Talenten auf dem Weg zu Nationalspielerinnen finanziell bedacht. Zum zweiten Mal nach Annika Doppler im Jahre 2014 erhielt der TSV Grünwald für die ehemalige Spielerin Leonie Köster, jetzt Nationalmannschaftsmitglied und beim FC Bayern Damenfußball tätig, den Betrag von € 2'950,- der zweckgebunden vom Deutschen Fußball Bund (DFB) ausgeschüttet wird.

Nicht nur im Großfeldbereich wird hervorragende Arbeit geleistet, auch das Kleinfeld bereitet große Freude. Schön, dass hier neben sehr erfahrenen Trainern auch viele dynamische Nachwuchstrainer aus der eigenen Jugend tätig sind. Zudem sind mit einem Weltstar auf der Trainerbank beim Jahrgang 2012 immer alle Augen auf den Verein gerichtet. Die positiven Effekte in diesem Zusammenhang sind unübersehbar. Der TSV Grünwald genießt besonders im Kleinfeld einen sehr guten Ruf, was die vielen Anmeldungen zeigen.

Erfreulich ist, dass der TSV Grünwald seit langem mit Raul wieder einen jungen geprüften Schiedsrichter stellen kann.



Die Erfolgsgeschichte des Grünwalder Mädchenfußballs hält nun schon neun Jahre an. Wer hätte damals gedacht, dass die Begeisterung und die Nachfrage einmal so groß sein würde. Wir haben heute mehr als 60 Mädels, die hier Fußball spielen. Bei Andreas Dalmeier und seinen B-Juniorinnen, die mit 12 Mädels im Kreis Zugspitze eine ordentliche Rolle spielen, gibt es einige, die 2011 mit uns begonnen haben. Es ist wunderbar zu sehen, dass die Mädchen so lange „am Ball bleiben“ ...

Bei den D-Juniorinnen mit ihren Trainern Günter Seifert und Robert Hoffmann spielen aktuell 24 Mädels. Nach der Hinrunde belegten sie den 3. Platz mit einem Punkt Rückstand auf Platz 1. Aktuell haben sie in ihrer Gruppe die wenigsten Gegentore, die zweitmeisten geschossenen Tore und spielen um die Meisterschaft mit. Am 15.02.20 nahmen unsere „Grün-Weißen“ sogar an einem international stark besetzten Turnier in Augsburg teil.

Die E-Juniorinnen von Trainer Rami Al Kamand sind diese Saison nicht im Spielbetrieb. Es sind neun Spielerinnen, die an Freundschaftsspielen und verschiedenen Turnieren teilnehmen. Ab der neuen Saison werden einige in die D-Jugend aufrücken, genauso werden von den Kleinsten ein paar Mädels sich der E-Jugend anschließen. Es rutschen jedes Jahr die Spielerinnen in den nächsthöheren Jahrgang auf, sodass wir immer mindestens in vier verschiedenen Jahrgängen eine Mannschaft stellen können.

Bei unseren Kleinsten, den F-Juniorinnen, und ihrem Trainer Manuel Hofmann sind es 14 Mädels, die im Alter von 6-9 Jahren ihrer – Leidenschaft dem Fußballspielen – nachgehen. Diese Gruppe ist bunt gemischt aus Mädels, die schon zwei Jahre dabei sind und wiederum allen anderen, die bei uns ganz neu mit dem Kicken anfangen – ca. zwei Drittel von ihnen kommen aus München – um hier in Grünwald zu trainieren. Die Kleinsten haben erst am 08.02.20 bei der Dachauer Hallenmeisterschaft sensationell den 3. Platz belegt. Um die Zukunft des Mädchenfußballs in Grünwald muss man sich keine Sorgen machen. Der TSV Grünwald ist in Sachen Mädchenfußball mittlerweile eine feste Größe hier im Süden und im Verein auch nicht mehr wegzudenken!!

Jugendleiter Kristijan Prosevc bedankt sich für das Engagement aller Mitarbeiter und Trainer und ist stolz auf das Erreichte.





Gymnastik

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



Der Mensch ist auf Aktivität gepolt.

Vor Tausenden von Jahren streiften unsere Vorfahren in Afrika durch die Savanne, suchten nach Nahrung, flüchteten vor wilden Tieren - waren also ständig in Bewegung, was für das Überleben notwendig war.

Es gab ja noch keinen Sportverein und keine Gymnastikstunde. Bewegung ist aber auch heute noch für ein gesundes Leben wichtig. Die heutige Nahrungssuche führt meistens mit dem Auto zum nächsten Supermarkt und wilde Tiere begegnen einem höchstens in Form von aggressiven Autofahrern.

Aber für die Bewegung gibt es die Gymnastikstunden im TSV Grünwald.

- Wer heute zur Gymnastik geht, denkt nicht an die Savanne in Afrika.
- Wer heute zur Gymnastik geht, muss nicht befürchten, dass ein Löwe hinter dem nächsten Hauseck lauert.
- Wer heute zur Gymnastik geht, erlebt jede Gymnastikstunde als eine kleine Auszeit.
- Wer heute zur Gymnastik geht, wählt es als Bereicherung zum normalen Alltag.
- Wer heute zur Gymnastik geht, verwirklicht seine guten Vorsätze.
- Wer heute zur Gymnastik geht, hat Freude und Spaß.

- Wer heute zur Gymnastik geht, stärkt Muskeln, Knochen, Herz und Kreislauf.
- Wer heute zur Gymnastik geht, baut Stress ab.
- Wer heute zur Gymnastik geht, festigt sein Immunsystem.
- Wer heute zur Gymnastik geht, findet Gemeinschaft.
- Wer heute zur Gymnastik geht, tut etwas für seine physische und psychische Gesundheit.
- Wer heute zur Gymnastik geht, ist auf einem guten Weg.
- Wer heute zur Gymnastik geht, macht alles richtig. Sportwissenschaftler erklären: „Werden Muskelgruppen längere Zeit nicht bewegt, verschwinden sie“.



Damit das nicht passiert, gibt es folgende Gymnastikstunden im TSV Grünwald:

Dazu unsere Angebote:

GYM-FIT

Montag 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

alle Altersgruppen – Mittlere Anforderung an Ausdauer, Kraft, und Beweglichkeit

ALLERLEI VON KOPF BIS FUSS

Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Spielhalle/Freizeitpark

alle Altersgruppen

BODY-FIT

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Spielhalle/Freizeitpark

alle Altersgruppen - Höhere Anforderung an Ausdauer und Beweglichkeit

FIT BIS INS HOHE ALTER

Mittwoch 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Spielhalle/Freizeitpark

alle Altersgruppen

60 PLUS FIT IN DEN TAG

Montag 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

alle Altersgruppen

FITNESS-GYM

Freitag 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

alle Altersgruppen – hohe Anforderung an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit



GRÜNWALDER
Einkehr



Bei uns ist Platz für Alle(s)!

**Geburtstag, 1. Schultag, Kommunion,
Firmung, Konfirmation... es gibt
immer etwas mit der Familie zu feiern.**

Unsere hellen Räume sind
der perfekte Rahmen für Ihre
Veranstaltungen. Für unsere kleinen
Gäste haben wir eine
Spielzeugkiste und einen Spielplatz.

**Feiern Sie die Feste, wie sie kommen
und lassen sich von uns dabei helfen.**

**Grünwalder Einkehr
Tel. +49 89 125 925 49-0
info@gruenwalder-einkehr.de
www.gruenwalder-einkehr.de**



Gymnastik / Sanftes Fitnessstraining

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



Durch Elemente aus der funktionellen Gymnastik werden 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!

Sanftes Fitnessstraining

Mittwoch: 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Aerobicraum Freizeitpark/ Schwimmbad Grünwald



Hockey

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



Die Hockey-Abteilung des TSV Grünwald hat sich auch in 2019 sehr erfreulich entwickelt. Unterhalb der Mannschaften der 1. Damen und der 1. Herren im Erwachsenenbereich tummelten sich auch in 2019 zahlreiche Kinder- und Jugendmannschaften in diversen Altersklassen und Ligen. Und auch das Elternhockey-Team des TSV nahm traditionell wieder an der Münchner Runde teil.

In den Wintermonaten wird Hockey in der Halle gespielt. So endete auch die Hallensaison 2018/19 - wie jedes Jahr - in den Monaten Februar/März.

Gleich im Anschluss ging es für die meisten Mannschaften raus auf den Kunstrasen. Offiziell beginnt die Feldsaison nach den Osterferien und inzwischen ebenfalls traditionell starten wir in den Osterferien mit unseren Trainingslagern für die Leistungsmannschaften.

Letztes Jahr verbrachten die Teams der Altersklasse U12 fünf Tage in Hannover auf dem Platz des gastgebenden Vereins von Hannover 78. Rund 25 Spieler und Spielerinnen bereiteten sich auf die Herausforderungen der anstehenden Feldsaison vor und wurden vormittags von den drei Coaches in Taktik und Technik geschult. Die ebenfalls mitgereisten Betreuer/-innen stemmten sowohl die Organisation rund um die Trainingsspiele gegen verschiedene Hannoveraner Mannschaften als auch die abendlichen Veranstaltungen und den Ausflug in den Zoo. Alles in allem eine tolle Woche für alle Beteiligten!



Die Mädchen der Altersklasse U14 wiederholten ihren fünf-tägigen Ausflug nach Hamburg aus dem Vorjahr und konnten auch dort wieder trainieren und das Erlernte in Testspielen gegen einheimische Teams umsetzen.

Wetterbedingt fand dann der obligatorische Schnuppertag erst im Juni statt. Die Altersklassen bis U10 präsentierten einen Vormittag lang Ihren Sport und warben den Nachwuchs an. Auch diese Veranstaltung ist inzwischen nicht mehr aus dem Kalender der Hockeyabteilung wegzudenken.

Genauso wenig wie das in der ersten Sommerferienwoche stattfindende Sommercamp, das in Verbindung mit dem Grünwalder Freizeitpark und der Gemeinde Grünwald angeboten wird. Ein Großteil unserer Spielerinnen und Spieler nutzt regelmäßig dieses Angebot, eine Woche lang -gemeinsam mit anderen Altersklassen- Hockey zu spielen und in lockerer Atmosphäre jeden Tag etwas Neues zu lernen.

In den sechs Wochen zwischen dem Ende der Sommerferien und dem Beginn der Herbstferien wird die Feldsaison zu Ende gespielt. Und zum inzwischen vierten Mal haben sich Mannschaften aus Stuttgart, Erlangen, Böblingen, aber auch aus Hanau, Kronberg und Hannover direkt im Anschluss an die Feldsaison bei uns in Grünwald im Rahmen des IsarCups 2019 auf die Hallensaison 2019/20 vorbereitet. An zwei aufei-

nderfolgenden Wochenenden standen an jeweils zwei Tagen insgesamt 27 Mannschaften der Altersklassen U10 und U12 auf dem Parkett. Das Turnier ist für viele der genannten Vereine zum festen Bestandteil ihrer Hallen-Vorbereitung geworden!

Weitere Highlights des Jahres waren unsere Teilnahme an zwei Turnieren des VfL Bad Kreuznach (jeweils einmal Feld- und Hallensaison) sowie die Ausrichtung eines Dunkelturniertags in der Parketthalle des Freizeitparks!

Wir danken allen Trainern, Betreuern, Eltern und natürlich auch den Spielerinnen und Spielern für die vielen schönen und gemeinsamen Momente und wünschen unseren Hockey-Mannschaften aller Altersklassen eine aufregende und erfolgreiche Saison 2020!





Judo

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



Judo ist eine Kampfsportart, die aus dem Jiu-Jitsu entwickelt wurde. Gefährliche Griffe sind bei Judo nicht erlaubt. Daher wird der aus Japan kommende Wettkampfsport auch als der „sanfte Weg“ bezeichnet. Respektvoller Umgang und verletzungsfreies Kämpfen sind wesentliche Elemente des Judo. Die Judoka erlernen bzw. verbessern Fall-, Wurf- und Grifftechniken. Dabei ist die Falltechnik -von Anfang an- ein wichtiger Bestandteil des Trainings. In der Fallschule erlernen die Judoka, bei einem Sturz richtig zu fallen, d.h. zu fallen, ohne sich dabei zu verletzen.

Judo fordert den gesamten Körper: Dabei sind die Trainingsschwerpunkte im Wesentlichen Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Daneben werden aber auch Kraft und Ausdauer verbessert.

Die Trainingsbekleidung im Judo ist eine weiße lange Hose, eine weiße Jacke, sowie ein

Gürtel, an dessen Farbe der Ausbildungsstand, d.h. der Grad des Schülers (oder Meisters) zu erkennen ist. Zu Beginn haben die Judoka einen weißen Gürtel. Der nächste höhere Grad ist „weiß-gelb“ und von da an geht es weiter bis zum höchsten Schülergrad „braun“ und den schwarzen Gürteln – den Meistergraden.

In unseren Trainingseinheiten erlernen, üben und verfestigen die Kinder neue Techniken. Diese können einmal im Jahr bei einer Gürtelprüfung präsentiert werden, um den nächsten Gürtel zu erwerben.

Dabei werden unsere Judoka mit Spaß und Spiel an die Sportart und ihre Techniken herangeführt, so dass nebenbei auch soziale Fähigkeiten geschult

werden. Der faire und respektvolle Umgang sowohl mit dem Trainingspartner als auch in der gesamten Gruppe ist für jeden guten Judoka eine Selbstverständlichkeit.

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

Unsere Trainingszeiten finden Sie unter:
www.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

VR Bank München Land eG

VR MeinKonto *1at

5.0/5.0 **Premium-Girokonto**
 Gehört zu: 805 Banken

VR Bank München Land eG
 VR MeinKonto *1at

www.faz.net/beste-regionale-Banken

2.035 untersuchte Institute
 in den Regionen
 11 | 2018

EA.Z-INSTITUT

Beste Bank
 im Kreis
 München

PRODUKT TEST
 biajlo.de



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.

Aktuell bietet die Ju-Jutsu Abteilung nur ein freies Training für Erwachsene am Dienstag von 18:00-20:00 Uhr in der Gymnastikhalle der Grundschule an. Interessierte melden sich bitte direkt bei Alex Monn.



Die Formel für Leistungssteigerung und Schmerzreduktion:



MESSEN, ANALYSIEREN, VERBESSERN, GENIEßEN!

Analysezentrum
Stuetzpunkt
Landsberger Straße 209
80687 München
089 51 7777 160
Fax 089 51 7777 222
stuetzpunkt@samberger24.de
www.samberger24.de

Orthopädie-Technik
Sanitätshaus
Rehatechnik
Homecare
Analysezentrum
Sport & Prävention



Digitale Fußdruckmessung | 3D/4D - Wirbelsäulenvermessung | Laufanalyse | Sportschuhe | Kompressionsstrümpfe | Sporeinlagen | Fitness & Gymnastik



Karate

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



*„Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate,
das ist der Zauber der Kunst.“*

Gichin Funakoshi, Verbreiter des modernen Karate Do

2019 durfte die Karateabteilung ihr 35-jähriges Bestehen feiern. Was am 7. Mai 1984 mit einer kleinen Untergruppe der Judoabteilung begann, hat sich heute zu einer respektablen Abteilung mit über 110 Mitgliedern im Alter zwischen 7 und 70 Jahren gemauert. Unseren Geburtstag feierten wir am 15. Juni mit einem großen Jubiläumslehrgang. Fritz Oblinger, 8. Dan Karate, Breitensport- und Stilrichtungreferent im Bayerischen Karate Bund, leitete das Training und überreichte im Namen des Verbands Glückwünsche und eine Urkunde zum Jubiläum.

Eingeleitet wurde das Jahr aber mit einem Lehrgang der ganz besonderen Art, denn Iain Abernethy, 7. Dan Karate, reiste aus England an, um den über 70 aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Finnland zusammengekommenen Teilnehmern, die in der Kata „Bassai Sho“ verborgenen Anwendungen (Bunkai) aufzuzeigen. Für die Grünwalder Karateka gab es am Vorabend noch ein exklusives, internes Spezialtraining mit Iain.

Die Abteilung konnte sich auch 2019 in ihren Karatefähigkeiten weiterentwickeln und verbessern. Insgesamt 51 Karateka legten erfolgreich ihre Gürtelprüfung ab. Besonders hervorzuheben ist die Prüfung von Ladislav Valicek zum 3. Kyu (1. Braungurt) sowie von Anian und Mathias Künlen zum 2. Dan Karate (2. Schwarzgurt). Markus Thiede absolvierte die Trainerausbildung zum Gruppenhelfer, einer Vorstufe zum Trainer C Breitensport.

Erfolgreich war auch die Nachwuchsarbeit: Die schon im November 2018 begonnenen Einsteigerkurse beendeten die 15 Teilnehmer mit der Abschlussprüfung im Februar. Bestes Wetter hatten wir dieses Jahr beim Zeltlager in Oettingen, so dass wir das Karatetraining ausnahmslos im Freien abhalten konnten. Natürlich durfte bei dem tollen Sonnenschein auch der Besuch im Oettinger Naturbad nicht fehlen und am Abend ging es nach dem Grillen gemeinsam ans große Lagerfeuer.

Ende Juli haben unsere Kids das Karate Fitness-Sportabzeichen „Kleiner Samurai“ mit Erfolg ablegt, bevor mit den Familien unserer Karateka das jährliche Sommerfest bis spät in die Nacht gefeiert wurde.

TRAINING

Grundlage unseres Trainings sind die überlieferten Techniken und Formen, auf deren Basis wir uns durch Partnertraining und komplexe Bewegungsabläufe individuell weiterentwickeln. Bei uns stehen Kampfkunst, Breitensport und Gesunderhaltung im Vordergrund. Karate fördert die mentale Konzentration und erhöht die Ausdauer. Der Muskel- und Bewegungsapparat wird gestärkt, die Beweglichkeit verbessert, Haltungsschäden verringert. Wir trainieren ganzjährig am Dienstag in der Spielhalle (Grünwalder Freizeitpark) und am Donnerstag in der Schulturnhalle (Keltenstraße).



KINDER- UND JUGENDTRAINING

Im Training für die Bonsai und Kids stehen Spaß, Koordination, Motorik und Kooperation mit dem Partner 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. Das Training entfällt nur an Feiertagen.

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



ZUSATZANGEBOTE, SPEZIALTRAINING UND FREIES TRAINING

Das Spezialtraining vertieft wechselnde Themen, unter anderem die Wirkung der Vitalpunkte im Kyusho Jitsu.

Dienstag und Donnerstag 20:30-21:30 Uhr
Spezialtraining, Spielhalle/Freizeitpark

Donnerstag 20:30-21:30 Uhr
freies Training, Turnhalle/Grundschule

Freitag 19:00-21:10 Uhr
freies Training, Gymnastikraum/Gymnasium
ohne Aufsicht, nur für Erwachsene

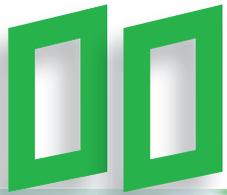


KURSE

Im Schnuppertraining kann man eine typische Karateinheit miterleben. Um die Grundlagen des Karate zu erlernen, bieten wir jeweils im Herbst einen Einsteigerkurs mit 13 Einheiten an. Ab 2020 gibt es zusätzlich Kompakt-Einsteigerkurse mit 5-6 Einheiten. Im Selbstverteidigungskurs zeigen wir effektive Möglichkeiten zum Umgang in gefährlichen Situationen.

Die aktuellen Termine veröffentlichen wir auf unserer Webseite sowie in den Rundbriefen.





**LEHRINSTITUT
BENCIC**

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



www.lehrinstitut-bencic.com

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

Mittlere Reife
(Fächergruppe III)



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

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



Koronar

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



In Deutschland gibt es ca. 6000 ambulante Herzsportgruppen. In der Koronarsport Abteilung des TSV Grünwald kommen Damen und Herren aus dem Münchener Süden zusammen, um sich nach überstandener Herzkrankheit der verschiedensten Ausprägung im Anschluss an eine Reha weiterhin fit zu halten.

Zielsetzung der Herzsportgruppe ist es, durch wohl dosierte, dem individuellen Leistungsprofil angepasste Bewegungstherapie, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern.

Unsere Wettkämpfe sind nur für unsere Gesundheit. Voraussetzung für die Teilnahme am Trainingsprogramm ist die vorherige Untersuchung durch einen Kardiologen, der alle Herzfunktionen überprüft. Sein Befund wird von den anwesenden Ärztinnen / Übungsleiterinnen als Basis für die Belastungsgrenzen verwendet.

Vor und während der Übungsstunden wird eine Blutdruck-Puls-Kontrolle gemacht. Die immer anwesenden- mit einem wohlsortierten Medikamentenkoffer ausgestatteten- Ärztinnen Selma und Steffi haben von allen Teilnehmern die detaillierten medizinischen Befunde und können auch bei Problemen jederzeit eingreifen. Auch individuelle Fragen oder Probleme können jederzeit mit ihnen angesprochen werden.

Unsere Sportlehrerinnen Renate Gnensch und Ruth Kleiser haben spezielle Ausbildungen zum Leiten einer Herzsportgruppe absolviert und nehmen regelmäßig an Weiterbildungsseminaren teil. Sie 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.

Der persönliche Austausch findet regelmäßig danach statt. Unser Stammtisch (natürlich alkoholfrei) ist immer reserviert.

Gemeinsame Ausflüge, Fischessen und die traditionelle Weihnachtsfeier stärken das Gruppenerlebnis. Und das inzwischen erreichte stattliche Alter vieler von uns bestärkt uns in unserem gemeinsamen Ziel: fit und gesund zu bleiben mit Unterstützung durch den Koronarsport. 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... Wir treffen uns (außer in den Schulferien) jeden Mittwoch um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle neben dem Schwimmbad im Freizeitpark.



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



Lachen, Laufen, Stoßen, Springen, Sprinten, Werfen

Leichtathletik-Begeisterte ab 10 Jahren
trainieren...

...im Sommer jeden Dienstag und Donner-
stag von 18.00 bis 19.00 Uhr auf dem Sport-
platz des Gymnasiums Grünwald.

...im Winter Dienstag 19.00 bis 20.30 Uhr und
Donnerstag 17.00 bis 18.30 Uhr in der mittlere-
ren Helmi-Mühlbauer-Halle.

An erster Stelle stehen bei uns der Spaß und
die Gemeinschaft...

Kommt einfach vorbei und macht mit!

SPORTABZEICHEN 2019

So macht „Senior/in sein wieder Spaß“ - dachten sich die drei Damen und drei Herren nach der ersten Stunde auf dem Sportplatz: Denn was ihnen gefehlt hatte, waren die gemeinsamen Bewegungsübungen draußen an der frischen Luft. Und ganz nebenbei wurden die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen abgenommen.

Die sechs Donnerstagabend auf dem Sportplatz des Gymnasiums und ein Abend in der Schwimmhalle des Freizeitparks waren aufregend, anregend und erfüllend. Nur ein Sportler brauchte eine zusätzliche Übungseinheit für Gold, weil ihm Silber nicht reichte. Der Lohn war aber für alle das Gold.

Geehrte	Wiederholungen
Wolfgang Rebhan	44
Gabriele Beer	29
Inge Gerber	25
Christian Stroh	24
Dr. Karin Szymanowski	18
Hein Röder	10



Im Rahmen einer Weihnachtsfeier, zusammen mit den Wanderfreunden und ehemaligen Aktiven der Turnabteilung, wurden im Beisein vom 1. Vorsitzenden Herrn Willi Mühlbauer die Ehrungen vorgenommen, die Urkunden überreicht und Gutscheine des TSV übergeben.

MACH DICH FIT – TRAINIERE MIT

Termine:

Do 25.06.2020	Do 02.07.2020	Do 09.07.2020
Do 16.07.2020	Do 10.09.2020	Do 17.09.2020

Zeit: 18.30 Uhr **Ort:** Sportplatz Gymnasium Grünwald





Nordic Walking

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



Abb. 1: Ausflug zum Gasthaus „Zur Mühle“ am 23.7.19



Abb. 2: Waldweihnacht 2019

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!

Es finden zwei Kurse, je einmal wöchentlich statt.

Termine: Dienstag - **schnelles** Tempo
Zeit: 9.00 Uhr - 10.15 Uhr
Treffpunkt: kleiner Parkplatz nach dem Wertstoffhof / Tölzer Straße

Termine: Freitag - **gemäßigtes** Tempo
Zeit: 9.00 Uhr - 10.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Wertstoffhof / Tölzer Straße

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



Abb. 3: Blick auf Alpspitze, Zugspitze und die Waxensteine



Abb. 4: Kapelle beim „Gschwandtnerbauer“

JAHRESAUSFLUG 2019 NACH GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Am Dienstag 15.10.2019 starteten wir von Partenkirchen aus unseren N.W. Rundweg bei herrlichem Sonnenschein entlang eines Wanderweges zu einem herrlich gelegenen Berggasthof den „Gschwandtnerbauer“ am Fuße des Wank. Nach einem köstlichen Mittagessen setzten wir unsere Wanderung fort. Zunächst galt es einen kleinen Anstieg zu überwinden, dann erreichten wir über einen schattigen

Wald-Pfad die spektakuläre Hacker-Pschorr-Hängebrücke, welche die Faukenschlucht überspannt. Unser nächstes Ziel die „Tannenhütte“ hat eine traumhafte Lage. Auf der Sonnenterrasse machten wir noch einmal Rast und genossen die grandiose Aussicht auf Alpspitze, Zugspitze, Kleinen und Großen Waxenstein und über die Stadt Garmisch-Partenkirchen. Dann ging es zurück zum Ausgangspunkt und heim nach Grünwald.



Gasthof zum Wildpark, das Haus mit gepflegter Gastlichkeit, eigener Metzgerei, Bayerns erstem Wohlfühl-Biergarten mit Fußbodenheizung und gut ausgestattetem Kinderspielplatz für die Kleinen.

82064 Straßlach · Tölzer Straße 2 · Tel.: (8170) 99620

gasthof-zu-wildpark@roiderer.de

Metzgerei Tel.: (8170) 9962-16 · Fax (8170) 9962-20

www.roiderer.de

Bereits mehrfach ausgezeichnet als eines der besten Wirtshäuser in Bayern



Qi Gong

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



Körper und Geist in Einklang bringen, den stressigen Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen, bei sich sein im Hier und Jetzt. Qi Gong ist die Kunst des Nichtdenkens, Üben mit Absichtslosigkeit in vollkommener Harmonie. „Qi“ bedeutet Lebensenergie und „Gong“ stetige Arbeit. Es geht also nicht darum, die Übungen zu beherrschen, sondern sie regelmäßig zu tun. Durch beständiges Üben nimmt man den Fluss der Lebensenergie immer mehr wahr und kann ihn schließlich auch gezielt lenken; Yin und Yang in seinem Körper ausgleichen, für mehr Wohlbefinden sorgen und somit seine Gesundheit positiv beeinflussen.

Gerne können Sie mit uns zusammen üben:

Termin:

Montag 9:45-10:45 Uhr
Ballettsaal / Grundschule



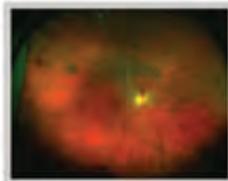


augenarzt-gruenwald.de
PROF. DR. MARCUS KERNT

**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



Rückengymnastik

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



Für einen gesunden und starken Rücken kann und sollte jeder von uns ein wenig seiner Zeit investieren, sprich: Rückengymnastik machen.

Mit gezielten Übungen dehnen und stärken wir unsere Muskulatur, so dass wir dadurch Rückenbeschwerden vorbeugen oder an bereits vorhandenen Schwächen arbeiten. Wenn wir von Rückengymnastik sprechen, heißt es nicht, dass wir nur die Muskulatur des Rückens trainieren. Zum Training für einen gesunden und starken Rücken spielen z.B. auch die Bauchmuskulatur sowie die Gesäßmuskulatur eine sehr wichtige Rolle, die mit zahlreichen Übungen in unseren Stunden trainiert werden. Nur so können wir ein stimmiges und ausgeglichenes Körperbild erreichen. Die meisten unserer Übungen können auch sehr gut täglich bei Ihnen zu Hause selbstständig angewendet werden. Diese Kontinuität führt im Wesentlichen zu einer schnelleren Verbesserung.

Im Allgemeinen beinhalten unsere Stunden:

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

Gerne können Sie zu einer ersten Schnupperstunde oder Beratung vorbeikommen. Das Trainerteam der Rückengymnastik freut sich auf Sie.



CORINA JEBENS & ROSEMARIE BAUR IMMOBILIEN



Bleiben Sie beweglich, werfen Sie Ballast ab!

Wir beraten Sie kompetent in allen Fragen rund um den Verkauf Ihrer Immobilie!

- Ihr Grundstück lässt sich nur mit großer Mühe oder Kosten in „Schuss“ halten?
- Die Flächen Ihres Hauses sind ungenutzt und wollen nur noch gepflegt werden?
- Treppen und Stufen werden zur Barriere der nachlassenden Mobilität?
- Sie möchten verkaufen und in Ihrer Immobilie verbleiben?

Terminvereinbarung: Tel. +49 89 64209495 oder Mobil +49 172 8660097

Corina Jebens & Rosemarie Baur Immobilien

Schlossstraße 19
82031 Grünwald
Tel. +49 89 64209495
jebens@jebens-immobilien.de
www.jebens-immobilien.de

***IHR MAKLER FÜR
 DAS ISAR-GEFÜHL!***





Schwimmen

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



Unsere jüngeren Jahrgänge sind nach wie vor sehr stark (Neuanmeldungen/ aktive Schwimmkinder). Steigende schulische Pflichten und andere Interessen führen jedoch zu einer starken Abnahme der aktiven älteren Kinder.

Wir freuen uns daher sehr über interessierte Jugendliche, die große Freude am Schwimmsport haben. Auch jugendliche Schwimmerinnen und Schwimmer, die bisher eher wettkampforientiert und/oder zeitintensiv trainierten, diese Zeit aber nicht mehr aufbringen können, sind beim TSV Grünwald mit seiner Ausrichtung im Breitensport herzlich willkommen.

In jüngeren Jahren erlernt man bei uns die üblichen Schwimmstile, um die Freude am Element Wasser zu entdecken und weiterzuentwickeln. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein bestandenes Seepferdchen sowie ein Alter von sieben Jahren.

Ausdauer und kontinuierliche Verbesserung der Technik sind Teil des Trainings der weiteren Jahrgänge. Wichtig sind vor allem auch der Ausgleich zum Alltag sowie der Spaß an Sport und Bewegung. Wenn man aus dem Alter der Kinder- und Jugendgruppen herauswächst, bietet unsere Abteilung ein freies Training -das Erwachsenenschwimmen- an. Die Sparte Schwimmen gehört zu den größeren Abteilungen des TSV Grünwald. Aktuell sind es gut über 200 Schwimmerinnen und Schwimmer.

Wie letztes Jahr angekündigt, war die Suche nach einem weiteren Trainer erfolgreich: Wir heißen Simon Blumreisinger im Team willkommen. Bedauerlicherweise hat uns Beate Hanken nach mehrjährigem engagiertem Einsatz aus zeitlichen

Gründen verlassen. Wir bedanken uns an dieser Stelle für die bereichernde Zeit im Trainerteam.

Ein großer Dank gilt auch nach wie vor unserem bestehenden und erfahrenen Team: Es leistet tolle Arbeit, motiviert die Kinder, bringt viel Know-how und die nötige Flexibilität mit.

Im Dezember wurde bereits zum zweiten Mal das „Nikolausschwimmen“ veranstaltet. Interessierte Eltern, Angehörige und Freunde durften- bei Spiel, Spaß und „Kräftemessen“ an einem Wasserparcour- dem Training beiwohnen.

Unser Sport eignet sich für alle Altersklassen, um sich fit zu halten und sich richtig auszupowern: wie zum Beispiel beim Kurs für Erwachsene zum Erlernen und Verbessern der Kraultechnik, der bereits seit drei Jahren angeboten wird.

Schwimmen ist gesund!





Tai Chi Chuan

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



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



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

Abenteuerurlaub für Ihre kleinen grauen Zellen

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

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

Anmeldung

persönlich, telefonisch
schriftlich oder online möglich

Münchner Volkshochschule Programm Grünwald

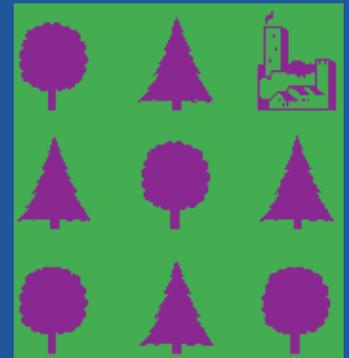
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Str. 1
82031 Grünwald

Auskunft/Beratung

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



Münchner
Volkshochschule





Tanz (Jazzdance)

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



Jazzdance auf hohem Niveau im TSV Grünwald seit 17 Jahren unter der Leitung von Isabella Blum, Dipl. Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin. Isabella ist in München als Dozentin der Ausbildungsklassen für Jazz an der renommierten Iwanson International tätig und arbeitet als Choreographin für Theater und Film. Zahlreiche Engagements in modernen 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 Altersstufen 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 beginnt mit intensivem (technischen) Warm-up, gefolgt von Technik Diagonalen und einer energiegeladenen Choreographie. Das Ziel ist mehr Körperspannung, Muskelaufbau, Flexibilität sowie verbesserte Tanztechnik und erhöhtes Selbstbewusstsein.

Zusammen mit Sara Grüber werden Jazzstunden jeweils Montag und Mittwoch für alle Niveaus angeboten.

Die Highlights 2019 waren definitiv die fulminanten Vorstellungen „AND DANCE!“ der Jazzsparte im Bürgersaal Römerschanz. Die jahrelange künstlerische Erfahrung von Isabella sorgt bei den Shows für hochunterhaltsames und professionelles Entertainment mit Live Musik, abwechslungsreichem Programm und Choreographie sowie 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
13-19 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 (Montag),
Sara Grüber (Mittwoch)





Alle Party Pakete inkl.:

1 Std. Springen

AirHop Socken

Privater Partyraum

Persönlicher Partybetreuer

Snacks & Erfrischungen

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.!

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!

AirHop Trampolinpark München | Ingolstädter Str. 172 | 80939 München
089 – 70 80 99 07 | www.airhoppark.de

INFO & BUCHUNG

unter www.airhoppark.de





Therapeutische Gymnastik

Ansprechpartner: Mayer Marianne (089) 6893391
Simmer Helmut (089) 6411491 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 häufig dauerhafte Schonhaltung den Alterungsvorgang noch beschleunigen.

Donnerstag: 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Grundschule





Tischtennis

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



Es scheinen sich die Zeiten überall zu ändern. Im letzten Jahr waren bei der 1. Herrenmannschaft noch einige Durchhänger festzustellen. Deshalb musste man in die Relegation um den Abstieg (04. 05. 2019).

Doch das Spiel gegen den ESV München wurde in Thalkirchen dann mit 9:5 gewonnen. Der mitgereiste Anhang war zufrieden, auch mit der taktischen Einstellung durch Coach Uli Schimmel, denn Hank/Honermann und Schimmel/Schimmel siegten souverän als eingespieltes Doppel. Und im Einzel setzten sich dann auch die zwei neuen Spieler Leist und Tintin erfolgreich durch.

Zum jetzigen Zeitpunkt spielt man wieder um die Relegation, aber jetzt um den Aufstieg. Dazu geführt hat auch der Neuzugang Stefan Penthin, der in der Ranglistenbilanz mit 17:1 auf dem 2. Platz liegt. Gleich dahinter liegt Andreas Honermann.

Sehr erfolgreich sind auch die Doppelpaarungen Penthin/Kemena und Stock/Tintin. Dass fünf weitere Spieler eine positive Bilanz haben, liegt auch daran, dass mit systematischem Training das Niveau angehoben wurde.

Die 2. Herrenmannschaft hat von den Neuzugängen profitiert und liegt nun aussichtsreich auf einem 3. Tabellenplatz (wie so oft). Konzentriert wurden die ersten drei Spiele gewonnen. Aber dann hat man in den nachfolgenden Spielen insgesamt 11 Spieler einsetzen müssen (Krankheit). Nur vier Spieler haben ein positives Spielverhältnis. In der Ranglistenbilanz liegt K. Stock auf dem 2. Platz und K. Reinelt als bester Ersatz mit 6:1 auf Rang 7.

Das Doppel Schimmel/Schimmel liegt mit 4:1 vorne. Mit einer durchgehend konstanten Leistung würde es auch für einen Aufstieg reichen.



konnte schließlich die Flasche Champagner in die Höhe halten.

Die Trostrunde gewann -nicht voraussehbar- Rupprecht Biedermann gegen Klaus Reinel.

So eine Vereinsmeisterschaft, ein Höhepunkt in sportlicher sowie gesellschaftlicher Hinsicht, brachte bei einem familiären Grillfest wieder zusammen, was einmal zusammengehört hat. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie Zeit und Freundschaften über Jahrzehnte klug verwaltet wurden, von beiden Seiten.

Die 3. Herrenmannschaft, die in den letzten Jahren gerade so über die Runden gekommen ist, hat jetzt einen größeren Spielerkader. Sie hat mit mehr Training und besseren Partnern an Stabilität gewonnen und kämpft bei noch fünf ausstehenden Spielen um den 3. Platz. Hatten letztjährig nur zwei Spieler ein positives Spielverhältnis, haben es dieses Jahr sieben Spieler geschafft. Die besten sind Th. Kienzle mit 10:4, Chr. Kehl mit 18:7 und K. Reinel mit 15:9. Auch die entscheidenden Doppel mit Kienzle/Reinel und Dörig/Biedermann sind positiv.

Überrascht hat der frisch aufspielende Adrian Lucke (geb. 2003), der nach einem Auslandsjahr wieder zurückgekommen ist. Mit gekonnten Aufschlägen und gefühlvollem Spin hat er so manchen Gegner vor Probleme gestellt.

Neu bei der Vereinsmeisterschaft wurden dieses Mal die Doppel ausgespielt. Man versucht ja immer -auch hier- den idealen Partner zu finden. Gesiegt haben dann auch die, welche jahrzehntelang zusammengespielt haben: Hape Hank und Andi Honermann.

Bei den 18 Einzelteilnehmern standen sich im Endspiel die beiden Stefanos (Penthin und Häckel) gegenüber, die schon in den Kinderjahren die ersten Technischschulungen bekommen haben. Mit ihrem Ballgefühl, ihrer Spielstrategie und ihrer Lautstärke überraschten sie immer wieder die Zuschauer. Der verdiente Sieger und punktbeste Spieler St. Penthin

Jugend

Als Bambinimannschaft in der Spielzeit 2016/2017 gestartet, sind die acht Spieler konstant beim Training gewesen und haben ihre Ziele gehabt (bei Krankheit/Schule entschuldigt). Auch wenn anfangs nach Niederlagen mal Tränen flossen, haben sie sich mittlerweile konditionell und technisch/taktisch verbessert und sind auf einem guten Weg für höhere Aufgaben.

Das letzte Spieljahr beendeten wir auf einem 3. Platz. Momentan stehen wir auf Platz 2. Wurde in der Hinrunde gegen den Tabellenführer noch 8:3 verloren, drehten wir in der Rückrunde mächtig auf und gewannen 8:5. Somit haben wir bei noch zwei ausstehenden Spielen die besseren Spielball- und Satzverhältnisse gegenüber Taufkirchen. So soll es auch bleiben, wenn wir konzentriert die letzten Spiele angehen. Einem Aufstieg steht nichts mehr im Wege. Adrian Lucke, Lionel Kehl und Maxi Präuner blieben bisher ungeschlagen. Auch die neun Doppelpaarungen sind -bis auf eine- positiv.

Im neuen Spieljahr sollen wieder zwei Jugendmannschaften starten. Dazu laufen bereits die Vorbereitungen.



Tischtennis: ambitionierte Freizeitspieler

Ansprechpartner: Böhm Angela 0179 6821187 angela.boehm@tsv-gruenwald.de



Neben dem Montags- und Donnerstagstraining gab es wieder besondere Highlights in unserer kleinen aber feinen Tischtennisgruppe der ambitionierten Freizeitspieler. Nachdem leider dieses Jahr unser Treffen mit den Bogenhauser Tischtennisspielern nicht stattgefunden hatte, haben wir uns mit der Tischtennisabteilung aus Langquaid in Niederbayern zu einem sportlichen Event nach Inzell verabredet.

Dabei ging es für die Grünwalder darum, mal wieder gegen andere Spieler anzutreten, um Spielerfahrung zu sammeln. Ein Höhepunkt war dann das gemeinsame Training mit unserer bewährten ehemaligen Bundesligaspielerin. Nicht nur die anzuwendende Technik wurde umgesetzt, sondern am Abend auch mit großer Begeisterung die pantomimische Darstellung ausgefallener Begriffe.

Besonders gefreut hat uns, dass die Langquaidler Sportkollegen am Ende des Wochenendes sofort nach einem neuen Termin mit uns in Inzell gefragt haben (ist bereits für 2020 in Planung).

Zwischenzeitlich trafen sich Spieler aus Langquaid und Grünwald zu einem Intensivtraining in Ingolstadt mit einem ehemaligen Nationaltrainer, um weitere Fortschritte im Spiel zu erreichen.

Neben all den sportlichen Aspekten kam auch das Gesellige nicht zu kurz. Nicht nur bei unserer jährlichen Weihnachtsfeier – diesmal bei unserem Mitspieler aus Eichenau – ging es hoch her, sondern auch sonst wird viel gelacht und trotz allem Eifer beim Training kommt der Spaß am Tischtennis nie zu kurz.

Ein sportliches und unfallfreies Jahr wünschen die ambitionierten Freizeitspieler allen Mitgliedern des TSV Grünwald.



Trampolin

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



„Mein Name ist Nicole und ich bin 10 Jahre alt. Seit eineinhalb Jahren springe ich Trampolin. Dies macht mir sehr viel Spaß, da man sich frei fühlt und man denkt, man schwebt. Den Rückwärtssalto kann ich schon alleine, auch in den Sitz und in den Rücken und gerade lerne ich den Vorwärtssalto mit halber Schraube, den Barani. Besonders gefällt mir auch, dass man am Ende der Stunde machen kann, was man will ...“

„Ich heiße Juliana, bin 13 Jahre alt und springe nun seit einem Jahr Trampolin. Besonders gefällt mir daran, dass man sich innerhalb von Sekunden drehen und wenden kann, so wie man will. Unter anderem habe ich einen Muffel zum Stand, Sitz und Rücken gelernt und sogar den Doppelmuffel. Jetzt geht es weiter mit dem Rückwärtssalto.“

Trampolin springen erfordert eine sehr gute Koordination und Körperspannung. Gerne können Kinder ab neun Jahren zu einer Probestunde vorbeikommen...

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



„Vereinsevent beim Wörthsee Triathlon“



„Starnberger See Durchquerung“

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

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.) treibt uns immer wieder an.

Das Jahr 2019 war eine erfolgreiche Saison mit vielen tollen und herausfordernden Events.

Die Triathlon Saison wurde beim triathlon.de Cup in München eröffnet und Gabi konnte einen 2. Platz in ihrer AK erzielen.

Ansonsten waren wir in unterschiedlichen Besetzungen z.B. beim Ingolstadt Triathlon, Regensburg Triathlon, Tölzer Triathlon, Karlsfelder Triathlon, Triathlon Thumsee, Chiemsee Triathlon, Schliersee Triathlon.

Highlights gab es auch beim Ironman St. Pölten, Ironman 70.3 Hawaii, Ironman 70.3 Slovenia, Challenge Walchsee und beim Allgäu Classic.

Die größte Herausforderung liegt wie jedes Jahr bei den Teilnehmern der Ironman Distanz (3,8km schwimmen / 180km Rad / 42km Lauf).

Dieses Jahr standen folgende Events an, bei denen alle Top Leistungen abgeliefert haben:

Challenge Roth (Nico, Detlef & Alex), Ironman Frankfurt (Gabi & Michi), Ironman Arizona (Joachim).

Das Vereinsevent beim Wörthsee Triathlon mit 13 Starter/innen war für alle ein sehr gelungenes Event. Man sieht sich

auf der Strecke des Öfteren und kann sich so immer wieder neu motivieren, um im Rennen vielleicht doch näher an den/die Vereinskollegen/in heranzukommen.
Die schnellsten Racer waren schließlich Nico (olymp. Herren), Gabi (olymp. Damen) und Verena (Sprint Damen).

Bei reinen Lafevents waren wir u.a. mit 12 Teilnehmern beim Halbmarathon Straßlach vertreten.
Beim Grünwalder Burglauf gab es Stockerlplätze in der jeweiligen AK für Carsten (1.), Nico (2.), Christian (3.) und Veronika (3.).

Seine Altersklasse beim 10 km Straßenlauf in Dachau hat Carsten gewonnen, Alex lief beim Andechs Trail (15km) auf den 2. AK Platz.

Beim Chiemgauer 100 (85km/>4000 Hm) Berglauf erreichte unser Ultraläufer Thomas den 3. Platz in seiner AK.
Bei den weiteren Trail- und Bergläufen (z.B. Wintertrail Reit im Winkl, Chiemgau Trail, Pölven Trail), die sowohl konditionell als auch lauftechnisch sehr anspruchsvoll sind, zählt für die Teilnehmer in erster Linie das gigantische Naturerlebnis in den Bergen.

Beim Kaisermarathon (42km/2300Hm) waren dieses Jahr Gabi, Martin, Nico und Christian am Start. Aufgrund der widrigen Wetterbedingungen (Kälte/Wind/Regen/Schnee) wurde die Strecke leider etwas verkürzt.
Bei reinen Schwimmevents standen die Langstreckenschwimmen (4-5km) an der Ruderregatta, Starnberger See, Hechtsee, Fuschlsee und das Vollmondschwimmen am Chiemsee auf dem Rennkalender.
Die starken Radfahrer haben beim King of the Lake und beim Öztaler Radmarathon (238km / 5500Hm) ihre Oberschenkel zum Glühen gebracht.

Wir sind schon gespannt, was wir im Jahr 2020 gemeinsam erleben werden, das Freiwasser Training und hoffentlich viele weitere gemeinsame Events (z.B. Trainingslager) sind jedenfalls schon in der Planung.
Und vielleicht schaffen es ja auch ein paar Triathleten, sich für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii zu qualifizieren.



Unsere gemeinsamen regelmäßigen Trainingszeiten sind

SCHWIMMTRAINING

Dienstag: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Schwimmhalle Grünwalder Freizeitpark

Leitung: Sebastian Lang

SCHWIMMTRAINING

Donnerstag: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schwimmhalle Grünwalder Freizeitpark

Leitung: Sebastian Lang

LÄNGERE LAUF EINHEITEN

Mittwoch: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Laufbahn Sportplatz, Gymnasium Grünwald

RADTRAINING

Individuelle Abstimmung

ALTERSGRUPPE:

ERWACHSENE

Aufgrund der stetig steigenden Mitgliederzahl haben wir derzeit leider einen Aufnahmestopp.

JUGENDLICHE AB 14 JAHREN

Jugendliche sind herzlich willkommen.

Unsere Jugendgruppe hat noch ein paar freie Plätze. Bei ihnen geht es natürlich neben der Ausdauer beim Triathlon auch um den Spaß innerhalb der Gemeinschaft.



Turnen (Eltern-Kind)

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine
Kohlenz Evi

(089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Auch im Jahr 2019 durfte der TSV Grünwald wieder viele neue Familien beim Eltern & Kind Turnen begrüßen. Sobald die Kleinen laufen, können sie am Unterricht teilnehmen. Mit Musik, Ball, Reifen und Seilen verbessern die Kinder spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten. Ein Geräteparcour lädt zum Hüpfen, Springen, Klettern, Balancieren, Kugeln und Purzeln auf verschiedenen Bahnen ein. Mit Freude sehen wir immer wieder -besonders bei Kindern, die regelmäßig kommen- wie gut und schnell die Kleinen dazu lernen, ihre Muskulatur stärken und ihr Gefühl für den eigenen Körper stetig verbessern. Unser Ziel ist es, den Kindern möglichst früh Spaß an der Bewegung zu vermitteln und somit einen Grundstein für ein gesundes Leben zu legen.

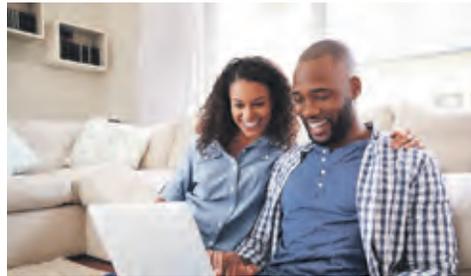
Evi Kohlenz und Sabine Schratzenstaller freuen sich auf weitere Stunden mit ihren Turnzwergerl:

Mo.	15.30 – 16.30 Uhr	2-3 Jahre
Di.	16.00 – 17.00 Uhr	2-3 Jahre
Do.	10.00 – 11.00 Uhr	1-3 Jahre
Do.	16.00 – 17.00 Uhr	2-3 Jahre

Ort = Dreifachhalle (Helmi-Mühlbauer-Halle)

ZUKUNFTGESTALTEN

Bequem von zuhause aus:
Digitale Bewertung Ihrer Immobilie
Video-Besichtigung



ENGEL & VÖLKERS

Engel & Völkers Münchner Süden

Tel. +49(0)89-649 8860 · Muenchnersueden@engelvoelkers.com

Engel & Völkers Immobilien Deutschland GmbH · Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH

www.engelvoelkers.com/muenchnersueden



Turnen (Leistungsturnen Mädchen)

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



Ohne Bewegung kein Leben!

Kinder haben Freude an der Bewegung. So ein natürlicher Bewegungsdrang fördert Gehirnprozesse, bildet Nervenzellen und Vernetzungen. Auch deswegen bieten wir immer mehr Möglichkeiten an, dass Kinder sich auch durch und mit Bewegung entwickeln können.

Im Kinderturnen (4 bis 14 Jahre) haben wir von Januar bis April sowie im November pro Stunde circa 30 Kinder im Durchschnitt (Spitze 59 Kinder). Die übrigen Monate trainieren ca. 18 bis 25 Kinder, je nach Schulstress.

Das Übungsangebot wurde erweitert und als solches auch gerne angenommen. Auch achten wir darauf, Sitzzeiten in den Turnstunden zu reduzieren und die Selbstregulation zu fördern.

Ausgefallen ist noch keine Stunde. Wenn Engpässe bei Übungsleiterinnen entstehen, springen Eltern oder Wettkampfturnerinnen ein. Ihnen gilt ein herzliches Dankeschön!

Turngauliga – Bayernpokal (Neu: Digitaler Startpass)

Um bei den Wettkämpfen besser mithalten zu können, wurden -neben den zwei Trainingseinheiten pro Woche- noch neun Wochenendtage dazu genommen. Dabei wurde auch einmal das Training von der Oberligaturnerin Tina moderiert, denn die schwierigeren Übungsteile in den Pflichtübungen verlangen einen behutsamen Aufbau für eine größere Sicherheit und exakte Ausführung.

Vorrunde 25./26.5.2019:

Die jüngere Mannschaft musste jetzt in der Jgd. C (2006/2007) starten. Sie turnten die noch etwas leichteren Übungen sehr präsent und mit viel Freude. Am Schluss wurde es der achte Platz.

Die Jugendturnerinnen A/B traten ohne die Vereinsmeisterin Fia Bartel an und turnten die Kippen noch unsicher. Als auch noch zwei Mädels vom Balken fielen wurden sie immer nervöser. Das zeigte sich auch bei den anderen Geräten. Sie erreichten Platz 10. Im letzten Jahr waren sie erst aufgestiegen. Jetzt ging es wieder zurück.

Finale 12./13. 10. 2019:

Die Jugend C hatte sich viel vorgenommen und die schwierigeren Übungsteile eingeübt. Aber am Wettkampftag musste Linda Rugger ersetzt werden und Amrei Klos verletzte sich so, dass sie den Boden nicht mehr turnen konnte. Mit dem letzten Platz mussten sie absteigen.



Amrei Klos	Stufenbarren Platz 1 (15,65 Punkte), Sprung: Platz 3 (15,40 Punkte), Balken: Platz 2 (15,30 Punkte)
-------------------	---

Patricia Campbell	Boden (15,00 Punkte)
--------------------------	----------------------

Jugend A/B:

Mit ihrem 3. Platz holten sie einen Pokal und stiegen in die 2. Liga auf.

Lara Pramstaller Rang 56 (von 58)	Sprung: Platz 8 (15,90 Punkte), Balken: Platz 2 (16,30 Punkte)
---	---

Fia Bartel Rang 10	Sprung: Platz 9 (15,85 Punkte)
------------------------------	--------------------------------

Rosa Proske Rang 18	Sprung: Platz 6 (16,35 Punkte)
-------------------------------	--------------------------------

Amelie Bodynek Rang 21	Boden: P8 (15,25 Punkte)
----------------------------------	--------------------------

Marie von Holt Rang 26	Boden: P8 (15,25 Punkte) Sprung: P7 (15,25 Punkte) Erster Gerätewettkampf
----------------------------------	---

Weitere Turnfeste:**06.04.2019 Gaukinderturnfest in Haar:**

Es wurde von neun Kindern des TSV besucht. Einige Eltern sind auch mitgefahren.

Fia Bartel Rang 4	Linda Rugger Rang 5
--------------------------	----------------------------

Amrei Klos Rang 8	Thadäa Kraiss Rang 10
--------------------------	------------------------------

**30.05.2019 Bayerisches Landesturnfest in Schweinfurth:
GT-Wahlwettkampf M75-79**

Manfred Wiemann Platz 4

03. 08. BIS 10. 08. 2019 FERIENLAGER INZELL:

Mit nur lustigen Turnerinnen und allerhand Kleingeräten im Bus kamen wir gut gelaunt dort an und bezogen das gleiche Blockhaus wie im letzten Jahr. Das Lagerleben war man schon gewohnt. Aber in diesem Jahr sollten die Höchstschwierigkeiten in den verschiedenen P-Übungen eingeübt werden. Und das gelang am Boden insbesondere, weil eine Tumblingbahn dort vorhanden war. Bei so einem gelenkschonenden Gerät kann man mit Flick-Flacks, Salti vorwärts und rückwärts schon mal das vorhandene Kraftpotential und die Zeiteinteilung vergessen. Auch Tina war an zwei Tagen wieder dabei, um die Fortschritte festzustellen. Und so konnten am Abschlusswettkampf alle Turnerinnen verletzungsfrei teilnehmen. Die kleinen Geschenke waren Nebensache.

WEIHNACHTEN 2019:

Das Weihnachtsturnprogramm war wieder für rund 300 Kinder vorgesehen und so hatten auch alle Gruppen ihren Auftritt und ihren Spaß in der „bewegten Turnhalle“. Eltern – Kinder – Anfänger – Fortgeschrittene – Leistungsturnerinnen – Einrad-Fahrerinnen. Aber die größte Aufmerksamkeit erzielte der Nikolaus mit seinem Engelwagen: Klein wie groß, ob artig oder nicht artig, alle bekamen ihre Nikolaustüte. Ob auch vom Nikolaus geträumt wurde, ist nicht berichtet worden.





Volleyball

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



Die Volleyballabteilung des TSV Grünwald besteht derzeit aus drei Gruppen: Die 1. Mixed-Mannschaft, die 2. Mixed-Mannschaft und die Damengruppe.

Leider konnte in den letzten Jahren keine neue Jugendgruppe aufgebaut werden. Deshalb muss auch den wenigen Jugendlichen, die nach einer Spielmöglichkeit fragen, leider stets eine negative Antwort gegeben werden. Solange keine größere Gruppe (z.B. aus einer Schulklasse) Interesse anmeldet, wird sich diese Situation nicht verändern.

1. Mannschaft

Im ersten (vorderen) Drittel der Helmi-Mühlbauer-Halle trainiert die 1. Mixed-Mannschaft des TSV Grünwald. Das Training findet donnerstags von 19:30 bis 22:30 Uhr statt. Die Mannschaft um Organisator Sascha Euteneier und Kapitän Uwe Braun spielt in der zweithöchsten Mixed-Liga (Kreis Oberbayern Ost).

Die Saison 2019/2020 läuft bisher ausgesprochen gut und wir befinden uns nach etwa der Hälfte der Saison mit 18 Punkten und 16:9 Sätzen auf dem zweiten Tabellenplatz. Der gute Tabellenplatz überrascht doch alle ein wenig, da die Freizeit-Mixed-Liga deutlich stärker geworden ist, nachdem immer mehr ehemalige höherklassige Ligaspieler und Ligaspielerinnen dazukommen.

Diese Saison macht wieder einmal richtig Spaß, auch weil ein neuer routiniert agierender Mittelangreifer/Mittelblocker das (alte) Team verstärkt.

Wir freuen uns immer über neue begeisterte und talentierte Mitspieler und Mitspielerinnen. Kommt einfach zu einem Probetraining!



Helmi-Mühlbauer-Halle und anschließendem geselligen Ausklang in der herzlichen Atmosphäre der TSV Gaststätte. Jedoch hat sich dieses Jahr, auch bedingt durch den zunehmenden Erfolg in der vierten Liga Süd, ein gewisser sportlicher Ehrgeiz eingeschlichen, der uns bisher einen stabilen dritten Platz in der Liga beschert hat.

Die große Freude an den zahlreicher werdenden Siegen haben wir zum einen dem gewachsenen Spielerstamm aus „gereiften“, ehemaligen Beachvolleyball-Spielern, aber insbesondere auch der Verstärkung aus den jungen dynamischen Reihen der Studenten/-innen und Au Pairs zu verdanken!

Welch eine Freude, wenn die Symbiose aus „Sport, Spiel und Spaß“ generationsübergreifend gelebt werden kann!

Wir sind sehr zuversichtlich, dass wir auch in den kommenden Spielen noch einige Punkte für uns verbuchen können.

2. Mannschaft

Die zweite Mixed Mannschaft des TSV Grünwald genießt bereits im vierten Jahr eine sehr ausgewogene Balance zwischen mehr oder weniger intensivem Training, jeweils donnerstags von 19:30 bis 22:30 Uhr im mittleren Drittel der

Damengruppe

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



Peter Kambli GmbH

Schreibwaren · Bürobedarf · EDV-Zubehör

Petra Schuster



Schloßstraße 14B

82031 Grünwald

Tel.: 089/641 24 90

Fax: 089/641 46 71



Yoga

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



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 Yogaausbildung in Nasik (Indien). Durch Reisen nach Indien und die Teilnahme an verschiedenen Workshops renommierter Yogalehrer vertieft sie regelmäßig ihre Yogapraxis.

Im Jahr 2019 haben wir das Yoga Angebot auf vier Stunden pro Woche ausgebaut. Den Kursplan finden Sie unter: www.tsv-gruenwald.de



Vitamin D-Mangel?*

Dekristol[®] 400 I. E.
500 I. E.
1000 I. E.

D₃ Das Sonnenvitamin
für jeden Tag

Dekristol[®] 400 I.E./ 500 I.E./ 1000 I.E. Wirkstoff: Colecalciferol (Vitamin D₃). **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bzw. bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelerkrankung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen. Dekristol 400 I.E. zusätzlich: Vorbeugung gegen Rachitis bei Frühgeborenen. **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Sucrose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 07/2019. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

* 400 I.E./500 I.E./1000 I.E.: zur Vorbeugung einer Vitamin-D-Mangelerkrankung.

mibe

Ein Unternehmen der Dermapharm AG Unternehmensgruppe



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

Bildnachweis:

Halfpoint@istock # 1153605990 / S.94
Peplemages@istock #658448794 / S.94
KatarzynaBialasiewicz@istock # 870095806 / S.79
KatarzynaBialasiewicz@istock # 1177819723 / S.79
FS-Stock@istock # 669788648 / S.70
FatCamera@istock # 1009292424 / S.71
imgorthand@istock #638661754 / S.71
Prostock@istock #113632017 / S.68
hoozone@istock #467195057 / S.68
LittleBee80@istock #668695442 / S.69
SerrNovik@istock #583849618 / S.62

Fotografin:

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

Impressum

Zeitschrift des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.,
Ausgabe **79 | 2019**

Redaktion: Dr. Sieglinde Wagner, Nikolai Dlugi

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.tsv-gruenwald.de

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