



Aus Spaß am Sport!

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



Willi Mühlbauer
Vorsitzender

2021 – ein Jahr, das unseren Sportverein voller Stolz zurückblicken lässt!

Man könnte wie in den vorangegangenen Jahren Veranstaltungen, Erfolge unserer Einzel- und Mannschaftsportler, Anschaffungen sowie die Umsetzung des breitgefächerten Angebotes im TSV Grünwald anführen.

Doch das Jahr 2021 stand im Zeichen der pandemiebedingten Einschränkungen und der damit verbundenen Herausforderungen zur Öffnung des Sportbetriebes in der zweiten Jahreshälfte.

Wir als TSV Grünwald standen der „Problematik“ immer positiv gegenüber, setzten gemeinschaftlich mit der Gemeinde Grünwald, dem Grünwalder Freizeitpark und den Sportverbänden alles „Machbare“ verantwortungsvoll zur Ermöglichung des Angebotes um.

Dass der Mensch jeden Alters soziales Miteinander, Ausgleich, Bewegung und sportliche Herausforderungen - mehr als vieles andere - sucht, wurde unseren Mitarbeitern zum Jahresende schnell bewusst. Die Nachfrage am Sport im TSV stieg rasant und vor allem im Kinderbereich mussten Lösungen zur Umsetzung gefunden werden. Im Rahmen der jeweils geltenden Vorgaben konnte unser Geschäftsführer Nikolai Dlugi zusammen mit den Übungsleitern erfolgreich Umstellungen vornehmen, neue Angebote schaffen und Projekte vorantreiben. Zudem konnte das Digital-Programm „Sport daheim“ etabliert und beibehalten werden.



Aus Spaß am Sport!

Der Vereinsvorstand ist sehr stolz darauf, zusammen mit allen Ehrenamtlichen den pandemiebedingten Mitgliederrückgang aufgeholt und das bestmögliche Angebot für unsere Sportler in die Hallen bzw. auf die Plätze gebracht zu haben!

Das Ehrenamt – ein hohes Gut!

Eine Tatsache, die nicht erst seit Corona Gültigkeit hat, ist Basis alles Handelns in einem Verein! Die Zuverlässigkeit, die Empathie und sportliche Qualität hat maßgeblichen Anteil an der positiven Entwicklung des Betriebes im TSV Grünwald!

Doch auch wir haben die allgemeinen Entwicklungen auf dem Weg hin zum „Dienstleister“ zur Kenntnis zu nehmen und versuchen den TSV Grünwald strukturell den Bedürfnissen der Grünwalder Bevölkerung anzupassen.
Wir bleiben weiterhin „Ihr“ Verein!

In besonderem Maße gilt es Dank zu sagen an alle finanziellen

und ideellen Förderer des Sports in Grünwald, an der Spitze die Gemeinde Grünwald mit Herrn 1.Bürgermeister Jan Neusiedl und dem Gemeinderat sowie der Erdwärme Grünwald GmbH, die mit ihrer Unterstützung unsere Arbeit in der Organisation so sehr erleichtern!

In der Hoffnung auf Normalität und ein verantwortungsvolles Miteinander (nicht nur im sportlichen Bereich), die erfolgreiche Durchführung von Kursen und Stunden, Spielen und Turnieren und im Besonderen unseres „Grünwalder Burglaufs“, wünsche ich Ihnen viel Spaß am Sport!

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

Willi Mühlbauer
Vorsitzender



**SPORT
DAHEIM**

**Das digitale Sportangebot
des TSV Grünwald**

www.tsv-gruenwald.de

Bleib gesund und sportlich aktiv!

Digitales Sportangebot

Der TSV Grünwald bietet seinen Mitgliedern auch in Zeiten mit geringen Einschränkungen für den Sport weiterhin die Möglichkeit, ohne Zusatzkosten auch digital Sport zu treiben. Mit unseren Übungsleitern/-innen können unsere Mitglieder flexibel von daheim aus trainieren.

Dazu sind zahlreiche Trainingsvideos für eine Vielzahl von Sportarten über unsere Website zu finden. Angeboten werden beispielsweise Videos aus den Sparten: Ballett, Fitness, Gesundheit, Individualsport, Kampfkunst, Turnen, Yoga und Mannschaftssport. Zusätzlich gibt es einen Online Live Trainingsplan.

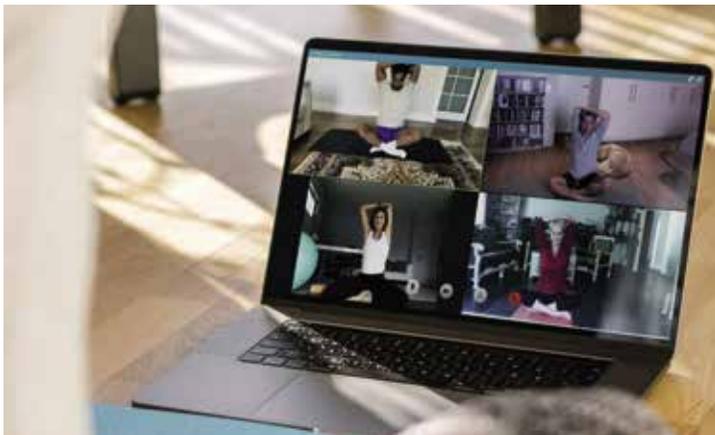
Neu ist beispielsweise auch das Angebot Wellness am Morgen, das im Folgenden näher dargestellt wird:

Wellness am Morgen

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine

Seit Herbst 2021 gibt es im TSV Grünwald auch die Möglichkeit, gehillt und ausgeglichen ins Wochenende zu starten - bequem von zu Hause aus - via Zoom am Samstag um 10:00 Uhr. Wir starten mit QiGong Übungen, um unser Qi (Lebensenergie) zu wecken, sich zu erden und zu zentrieren. Anschließend tauchen wir ab in verschiedene Asanas aus dem Yin Yoga. Dies ist ein passiver und ruhiger Yoga Stil, um eventuelle Blockaden im Körper zu lösen. Verhärtung und Verspannungen, auch in tieferen Gewebeschichten, können wahrgenommen und losgelassen werden, die Energie in den Meridianen (Energieleitbahnen) kann wieder fließen.

Nichts muss, alles kann. In den Asanas ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören, seine Grenzen zu respektieren und sich liebevoll im Hier und Jetzt anzunehmen wie es ist. Unsere Übungen lassen wir mit einer Atemmeditation ausklingen und starten anschließend energiegeladen ins Wochenende. Wer dabei sein möchte: Der Zoom Link ist auf der Website des TSV über den Wochenplan zu finden.



**SPORT
DAHEIM**

Bleib gesund
und sportlich aktiv!



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/>

Aktuelles 2022

Fußball Camp in den Osterferien 2022

Wir veranstalteten mit unseren Trainerinnen und Trainern in den Osterferien von Dienstag, 19.04.2022 bis Freitag, 22.04.2022 in der Zeit von 9:30-15:30 Uhr ein Fußball Camp am Sportplatz an der Keltenstraße. Teilnehmen konnten alle Fußballerinnen und Fußballer im Alter von sechs bis zwölf Jahren.

Die Trainingsgruppen wurden nach Alter und Leistungsstärke eingeteilt. Dabei betreute immer ein Trainer zehn Kinder. Der Focus lag auf der individuellen, fußballerischen Förderung jedes Kindes.

In der Zeit von 09:45 Uhr bis 11:45 Uhr wurden Technik, Tricks, Koordination und Torschuss geübt. Nach einer gesunden und kindgerechten Mittagspause in der Sportgaststätte bei Familie Achatz wurden von 13:15 Uhr bis 15:15 Uhr Spielformen und Spezialübungen trainiert.

Für alle Mitglieder des TSV gab es eine reduzierte Camp-Gebühr.

Fußball Camp in den Pfingstferien 2022

Da das Fußball Camp in den Osterferien ausgebucht war, bieten wir in den Pfingstferien ebenfalls ein Camp für alle Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren an. In der Zeit von Dienstag, 07.06.2022 bis Freitag, 10.06.2022 veranstalten wir mit unseren Trainern und Trainerinnen auf dem Sportplatz an der Keltenstraße wieder ein Fußball Camp für alle fußballinteressierten Kinder von sechs bis zwölf Jahren. Für die Betreuung von 9:00 bis 15:30 Uhr sowie einem kindgerechten Mittagessen in der Sportgaststätte ist gesorgt. Die Trainingsgruppen werden wieder alters- und leistungsentsprechend eingeteilt werden. Ein Trainer betreut zehn Kinder. Es gibt maximal 60 Plätze. Dabei wird es wieder eine Trainingseinheit am Vormittag (Technik, Tricks, Koordination, Torschuss) sowie eine am Nachmittag (Spielformen, Spezialübungen etc.) geben.

Eine Registrierung ist online über die Website des TSV bis 02.06.2022 möglich. TSV-Mitglieder zahlen wieder eine geringere Camp-Gebühr.





Corona Regeln für den Sport ab 04.04.2022

Ab 04.04.2022 sind alle coronabedingten Einschränkungen weggefallen. Die eigene sportliche Betätigung ist sowohl unter freiem Himmel, als auch in geschlossenen Räumen ohne Zugangsbeschränkung bis auf Weiteres möglich. Diese Regelung gilt für alle Sportarten, auch Kontaktsportarten. Doch gelten weiterhin die sogenannten Verhaltensregeln wie 1,5 m Abstand etc.

Neuausrichtung des TSV Grünwald nach Lockdown

Nach einigen Monaten im Lockdown und Online-Unterricht versucht der Verein sich wieder zu finden, zu formen und auch das ein oder andere neu auszurichten. So haben wir ein Fußballcamp in den Osterferien (s.o.) neu eingeführt und bereits erfolgreich absolviert. Aufgrund der großen Nachfrage haben wir gleich ein weiteres Camp für die Pfingstferien angesetzt. Mit großem Engagement und Enthusiasmus sieht der TSV Grünwald der sportlichen Zukunft entgegen.





Gesundes Leben

Ansprechpartner: Hochberg Claudia
info@tsv-gruenwald.de

Gerade in Zeiten von Home Office ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Unsere Trainerin und Ernährungsberaterin Claudia gibt uns in kurzen Videos einen Überblick über verschiedene Ernährungsthemen (Ernährung und Kohlenhydrate sowie Intermittierendes Fasten). Wichtig ist, vor jeder Ernährungsumstellung einen Arzt zu konsultieren.

Diese Videos können auf der Website des TSV Grünwald via YouTube aufgerufen werden.



Eislaufen

Ansprechpartner: Geschäftsstelle TSV
info@tsv-gruenwald.de



Im Winter 2021/2022 konnte der TSV Grünwald mit unserer Trainerin Nadine wieder zahlreiche Eislaufkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen Voraussetzungen anbieten. Die Kurse fanden einmal pro Woche im Zeitraum vom 27.11.2021 bis Anfang März auf dem Eislaufplatz im Grünwalder Freizeitpark statt.



Freies Spiel in den Schulferien

Ansprechpartner: Nachbarschaftshilfe Grünwald

Unter der Leitung eines engagierten Betreuerteams stehen täglich Mannschafts-, Wett- und Geschicklichkeitsspiele auf dem Programm. Bei Fußball, Hockey oder Badminton beispielsweise können sich die Kinder austoben. Ein großes Trampolin und verschiedene Geräte laden zum Turnen ein.

Das Betreuerteam umfasst rund 15 Mitarbeiter/-innen. Einige Teammitglieder sind außerhalb der Ferien auch als Übungsleiter beim TSV Grünwald e.V. in den Abteilungen Kinderturnen, Hockey und Fußball tätig.

Das freie Spiel für Kinder von sechs bis zwölf Jahren ist ein Sport-Angebot der Nachbarschaftshilfe. Es findet während der Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr in der Helmi-Mühlbauer-Halle statt.

Eine Teilnahme ist kostenfrei und in der Regel (Ausnahme gegebenenfalls wegen Corona-Vorschriften) ohne vorherige Anmeldung möglich.

YEAH



Ferriencamps Fußball

Ansprechpartner: Gröbmair Martin
martin.groebmair@tsv-gruenwald.de

Neu im TSV Grünwald sind die Fußball Ferriencamps in den Oster- und Pfingstferien. In den Camps können alle fußball-interessierten Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren trainieren. Die Trainingseinheiten am Vormittag umfassen Technik, Tricks, Koordination und Torschuss. Am Nachmittag werden Spielformen und Spezialübungen geübt. Eine TSV-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. TSV Mitglieder erhalten eine ermäßigte Camp-Gebühr.



Alle weiteren Informationen können auf unserer Website eingesehen werden.



5. Grünwalder Burglauf 2021

Pandemiebedingt konnte der Burglauf 2021 nicht wie üblich stattfinden - aber immerhin konnte er stattfinden und das nicht lediglich als Virtual Run, sondern sogar als Präsenzveranstaltung!

Im Grünwalder Forst traten am Sonntag, 11.07.2021 trotz Regenwetter 183 Teilnehmer den Start zum Burglauf 2021 an. Davon liefen 20 Teilnehmer bei den Minis, 89 beim 5-km-Lauf, 47 Schüler und 27 im Jugendlauf. Alle Läufer hatten großen Spaß und kamen unverletzt ins Ziel. Einzelstart im Forst für alle Teilnehmer ermöglichte uns, sicher und coronakonform den Lauf abzuhalten.

Zur Ehrung erhielt jeder Läufer im Ziel eine Medaille des TSV Grünwald sowie eine Getränkeflasche als kleine Aufmerksamkeit.





5. GRÜNWALDER
BURGLAUF



Ausblick:

6. Grünwalder Burglauf Sonntag, 10.07.2022 – save the date!

Zum Vereinsjubiläum 95 Jahre TSV Grünwald e.V. findet der 6. Grünwalder Burglauf, am Sonntag, 10.07.2022 ab 9:00 Uhr mit einer neuen Distanz statt.

UNSERE STRECKEN:

- 10 km (Jugend ab Jg. 2009 und Erwachsene)
- 5 km (Jugend Jg. 2006/2007/2008/2009)
- 1,5 km (Schüler Jg. 2010/2011/2012/2013/2014/2015)
- 500 m (Minis Jg. 2016 und jünger)

bieten wir dieses Mal für **Erwachsene ab 18 Jahre** auch

- einen **Halbmarathon mit 21 km** an.

Sowohl die Minis, als auch alle Schüler haben Start und Ziel an der Burg Grünwald, alle übrigen Läufer an der Helmi-Mühlbauer-Halle.

Dank der **Kooperation mit der Gemeinde Grünwald, der Erdwärme Grünwald und der Burg Grünwald/Archäologische Staatssammlung**, organisieren wir dieses Jahr den Burglauf für die ganze Familie, Freunde und Bekannte.

Zudem wird die **Burg Grünwald (Archäologische Staatssammlung) kostenlos ihre Tore öffnen** und direkt ins Laufevent eingebunden sein.

Wir freuen uns auf Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen. Dabei ist eine TSV-Mitgliedschaft für die Teilnahme am Lauf nicht notwendig. Wie in den vergangenen Jahren ist es uns möglich, alle Überschüsse der Veranstaltung an die Klinik Clowns zu spenden.

Die aktuellen Informationen zum 6. Burglauf können über die Website des TSV Grünwald/Aktuelles oder auch über unsere Social-Media-Kanäle (Instagram/Facebook) eingesehen werden.

*** Die Anmeldung zum 6. Grünwalder Burglauf ist bis zum 01.07.2022 online möglich.**





10.
07.

TALB MARATHON
BURGLAU



www.tsv-gruenwald.de

Inhalt

Digitales Sportangebot | Sport daheim.....Seite 4-5

Aktuelles.....Seite 6-9

Burglauf.....Seite 10-13

Mitgliederversammlung.....Seite 16

Vereinsvorstand.....Seite 17

Geschäftsbericht 2021.....Seite 18-19

Informationen / Trainingsstätten.....Seite 20-21

TSV sagt Dankeschön.....Seite 22

Abteilungsleiter & Ansprechpartner.....Seite 24-25

In Gedenken.....Seite 96-97

Impressum.....Seite 99



Badminton.....Seite 26-27



Ballett.....Seite 28-29



Baseball / Softball.....Seite 32-33



Basketball.....Seite 36-37



Einrad-Akrobatik-Jonglage.....Seite 40



Fechten.....Seite 42-43



Fitness.....Seite 44-45



Freizeitsport.....Seite 46



Fußball.....Seite 48-49



Fußball Jugend.....Seite 50-52



Gymnastik / Sanftes Fitnessstraining...Seite 54-55

	HockeySeite 56-59		Tai Chi Chuan Seite 78-79
	Judo Seite 60		Tanz /Jazzdance Seite 80-81
	Ju-JutsuSeite 61		Therapeutische GymnastikSeite 82
	KarateSeite 62-63		TischtennisSeite 83-84
	Koronar Seite 64-65		TrampolinSeite 85
	Leichtathletik/SportabzeichenSeite 67-68		TriathlonSeite 86-87
	Nordic WalkingSeite 70-71		TurnenSeite 88-91
	ParkourSeite 72		Volleyball Seite 92-93
	Qi GongSeite 73		Yoga Seite 94-95
	RückengymnastikSeite 75		
	SchwimmenSeite 76-77		

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

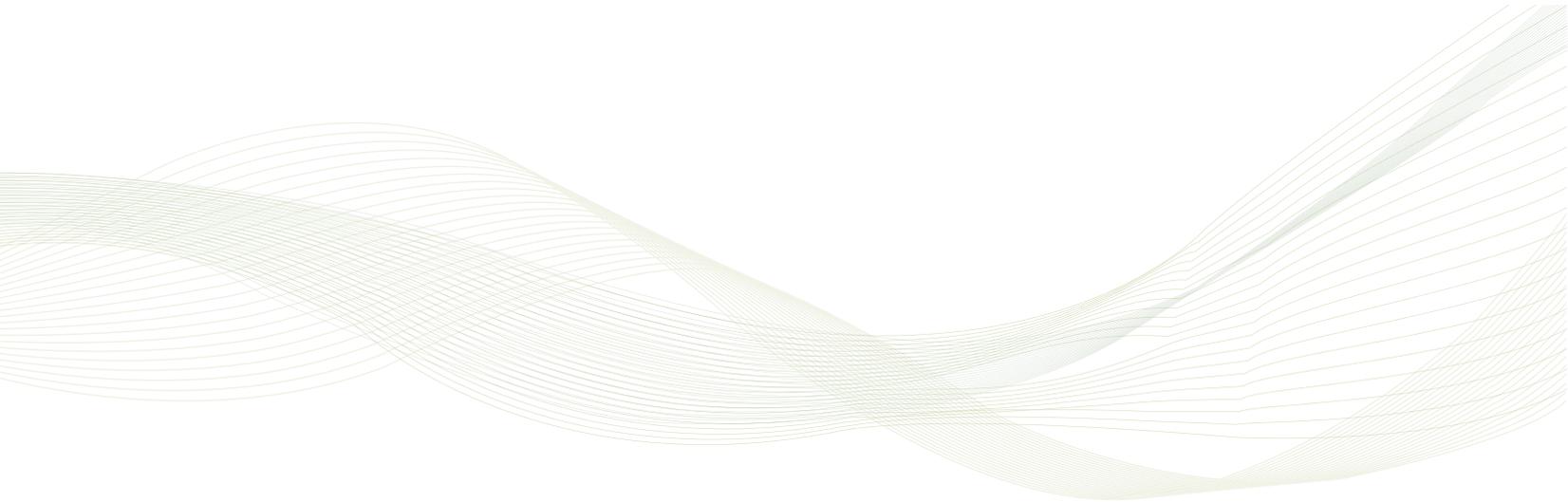
Liebes Vereinsmitglied,

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

Wir wünschen weiterhin viel Spaß am Sport!

Bleiben Sie gesund und aktiv,

Willi Mühlbauer
Vereinsvorsitzender



Vereinsvorstand

Ehrenvorsitzende

Dr. Christine Paeschke,
Dr. Ulrich Börm †



Vorsitzender

Willi Mühlbauer
willi.muehlbauer@tsv-gruenwald.de



Stellvertretende Vorsitzende

Stefanie Hepp
stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de



Stellvertretender Vorsitzender

Alexander von Borries
alexander.vonborries@tsv-gruenwald.de



Schatzmeister

Bernhard Seidl
bernhard.seidl@tsv-gruenwald.de



Jugendwartin

Sindy Loos
sindy.loos@tsv-gruenwald.de

Geschäftsbericht 2021

A. EINNAHMEN	
Beiträge	549.239 €
Spenden	8.211 €
Sportveranstaltungen / Reisen	21.907 €
Zuschüsse	499.485 €
Zinseinkünfte	- €
Corona Hilfen	37.453 €
Spieleinnahmen	1.399 €
Ausbildungsvergütungen	150 €
Sponsoring, Anzeigen Jahresheft	47.731 €
Sonstiges	- €
EINNAHMEN gesamt	1.165.575 €

B. AUSGABEN	
Abschreibungen	42.312 €
Fahrzeugaufwand	48.562 €
Personalkosten	631.849 €
Mieten / Pachten	217.235 €
Mitgliederkosten/Jahresheft	13.128 €
Reisekosten	5.260 €
Reparaturen / Anschaffungen	50.239 €
Kosten des Sportbetriebs	62.921 €
Steuern	6.159 €
Verbandskosten, Abgaben, Beiträge	53.019 €
Versicherungen, Berufsgenossenschaften	4.180 €
Verwaltungskosten	9.554 €
AUSGABEN gesamt	1.144.417 €

C ÜBERSCHUSS 2020	21.158 €
--------------------------	-----------------

Geschäftsbericht 2021

VERMÖGENSAUFSTELLUNG	
Anlagevermögen	30 €
Bankguthaben	590.634 €
Kassen	5.390 €
Summe Vermögen	596.053 €

VEREINSVERMÖGEN/ RISIKOVORSORGE	
Vereinsvermögen 01.01.	334.856 €
Verlust	- €
Gewinn	21.157 €
Vereinsvermögen 31.12.	356.013 €
Rücklage für Ersatzbeschaffung Bus	35.000 €
Rückstellungen (Urlaub/ Jahresabschluss)	15.040 €
Freie Rücklagen	90.000 €
Gebundene Rücklagen	100.000 €
Summe Passiva	596.053 €

MITGLIEDER	
Mitglieder zum 01.01	4.533
Mitglieder zum 31.12	4.659
Zuwachs Mitglieder	+126

Vereinsvorsitzender
Willi Mühlbauer

Schatzmeister
Bernhard Seidl

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
An Feiertagen und in den Schulferien
ist die Geschäftsstelle geschlossen.

ANSPRECHPARTNER



Nikolai Dlugi
Geschäftsführer



Claudia Bader
Mitglieder und Organisation



Peter Gantner
Personalverwaltung

HAUSMEISTER

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

FITNESSRAUM

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

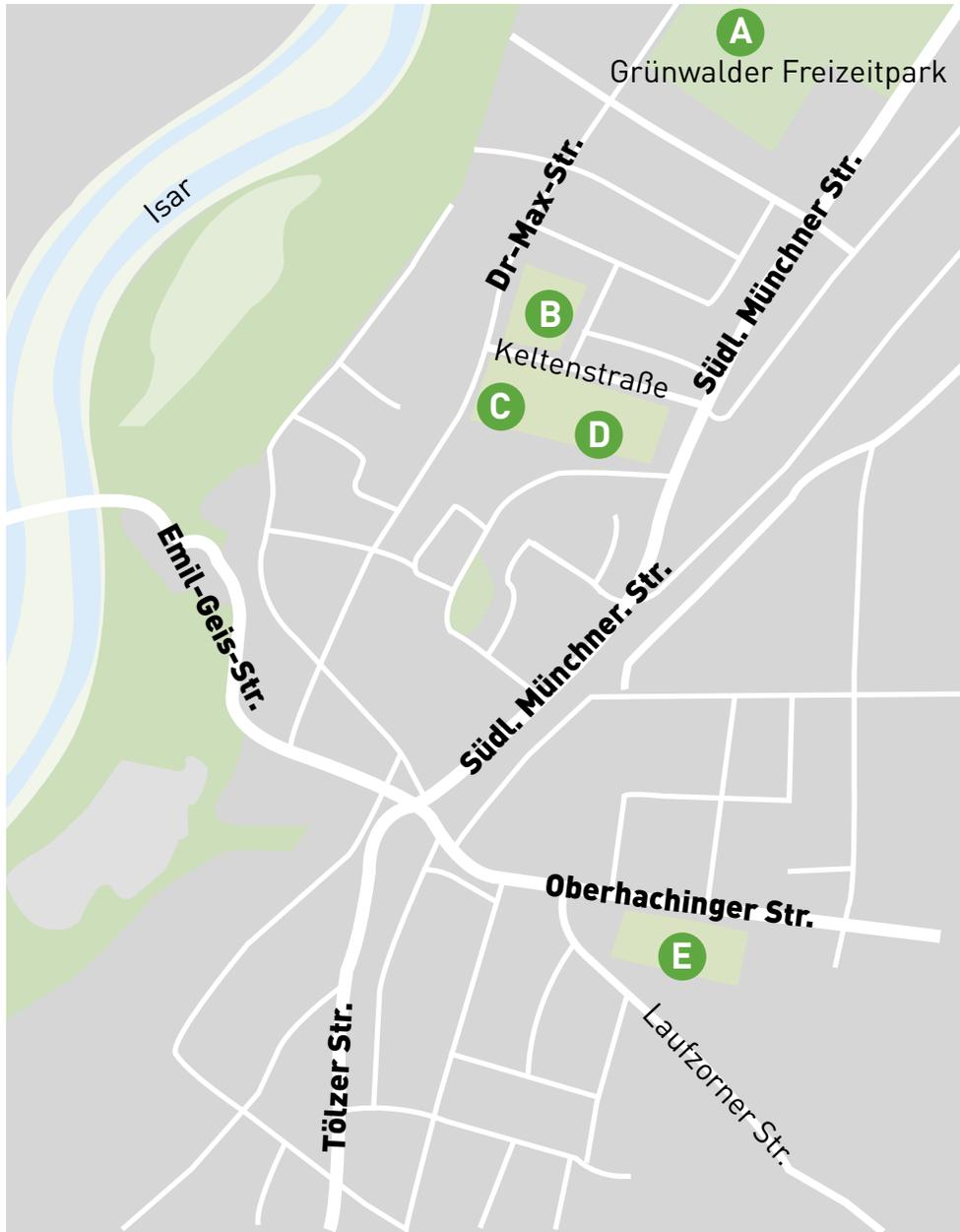
VEREINSGASTSTÄTTE

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

BANKVERBINDUNG

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

Trainingsstätten in Grünwald



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

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

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

D **Sportplatz an der Keltenstraße**

E **Gymnasium Grünwald**
Laufzorer Straße 1



Der TSV sagt Dankeschön....

... all unseren großzügigen Spendern! Auch im Jahr 2021 wurde unser Verein wieder mit vielen Sach- und Geldspenden unterstützt. Gerade während der aktuellen Corona Pandemie, in der viele Fördermittel gekürzt oder gar komplett gestrichen werden, sind Vereinsbetrieb und Sportler des TSV Grünwald auf Zuwendungen jeglicher Art angewiesen.

Die gesamte Fußballabteilung bedankt sich bei ihrem Sponsor

Erdwärme Grünwald GmbH

für die überaus großzügige Zuwendung und Unterstützung!

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

Carsten Kuchernig

Michael Lehmann-Horn

Mir München International Realty Verwaltungs GmbH

Hans Konrad Probst

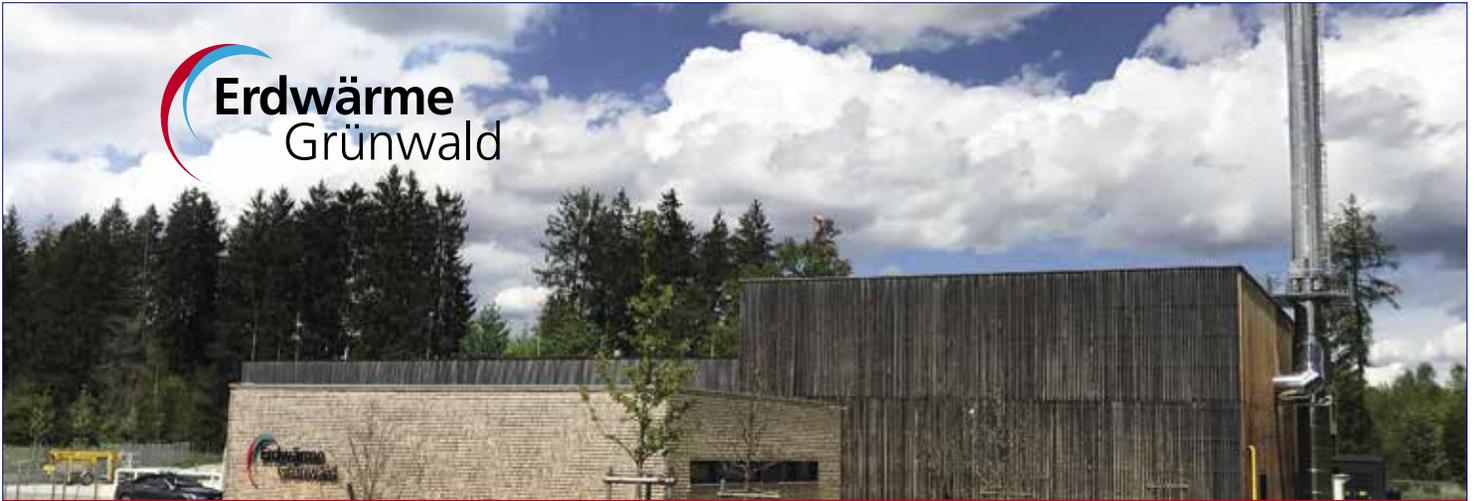
Optik Harmacher e.K.

VR Bank München Land

Peter Simmel Handels GmbH

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.



Mehr Anschlussmöglichkeiten an die Geothermie in 2022 und 2023 möglich

Die Erdwärme Grünwald hat vorgesorgt.

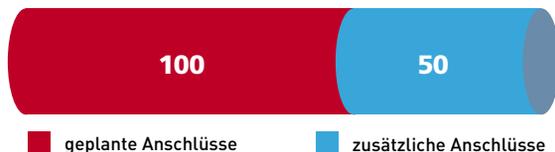
Grünwald – Wie weitsichtig die Investitionen der Gemeinde Grünwald in die Geothermie sind, beweist sich dieser Tage erneut. Durch den Ausbau der Geothermie kann Grünwald die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen deutlich minimieren. Und eine sichere Wärmeversorgung für die Kunden der Erdwärme Grünwald auch in Zeiten, in denen die Gasversorgung durch den Ukraine-Konflikt unsicher geworden ist, bieten. Jetzt hat die Erdwärme Grünwald ihre Ausbau- und Anschlusskapazitäten in Zusammenarbeit mit der Fa. Pfaffinger deutlich gesteigert und reagiert damit auf die aktuelle Entwicklung. Für das Jahr 2022 und das kommende Jahr 2023 sind statt jeweils 100 geplanten Hausanschlüssen nun 150 neue Anschlüsse an das Fernwärmenetz der Erdwärme Grünwald möglich. „In den vergangenen Tagen ist die Nachfrage nach Anschlüssen an unser Fernwärmenetz enorm gestiegen. Wir haben sofort reagiert und unsere Kapazitäten hochgefahren. Wir können

den Grünwalder Immobilien-Eigentümern, die an unserem immerhin bereits rund 100 km langen Leitungsnetz liegen, noch Anschlussoptionen im Lauf des Jahres ermöglichen. Und das zu Konditionen, die im Vergleich zu den explodierenden Gaskosten besonders attraktiv sind,“ so Erdwärme Geschäftsführer Andreas Lederle.

Weitere Informationen über die Erdwärme Grünwald finden Sie im Internet unter www.erdwaerme-gruenwald.de

Bei Interesse an einem Anschluss melden Sie sich gerne telefonisch unter **089 / 944 663 120** oder schreiben Sie eine E-Mail an info@erdwaerme-gruenwald.de

Mit Stabilität und Nachhaltigkeit ist die Erdwärme Grünwald ein sicherer Partner rund um das Thema Wärme.



Erdwärme Grünwald GmbH
Tölzer Straße 19
82031 Grünwald

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



Abteilungsleiter & Ansprechpartner

B Badminton

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

Ballett

Schott, Corinna
corinna.schott@tsv-gruenwald.de

Baseball / Softball

Estevez, German
german.estevez@tsv-gruenwald.de

Basketball

Trifellner, Michael
michael.trifellner@tsv-gruenwald.de

F Fechten

Brandt, Thorsten
thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de

Fitness

Hepp, Stefanie
stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de

Freizeitsport - Männer

Stahl, Alfred
alfred.stahl@tsv-gruenwald.de

Fussball

Seidl, Paul
paul.seidl@tsv-gruenwald.de

Fussball (Jugend)

Prosevc, Kristijan
kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de

G Gymnastik

Pemsel, Irmgard
irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de

H Hockey

Fitzner, Andreas
andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de

J Jazz-Dance

Blum, Isabella
isabella.blum@tsv-gruenwald.de

Judo

Bühl, Anton
anton.buehl@tsv-gruenwald.de

Ju-Jutsu

Monn, Alex
alex.monon@tsv-gruenwald.de

K Karate

Obermaier, Maximilian
info@karate-gruenwald.de

Koronar

Kahle, Klaus
klaus.kahle@tsv-gruenwald.de

L Leichtathletik für Kinder

Kleiser, Ruth
ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de

N Nordic Walking/Sensofitness

Bartel, Rosemarie
rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de

P Parkour

Marbach, Erik
erik.marbach@tsv-gruenwald.de

Q Qi Gong

Schratzenstaller, Sabine
info@tsv-gruenwald.de

R Rückengymnastik

Marbach, Erik
erik.marbach@tsv-gruenwald.de

S Schwimmen

Harrer, Joachim
info@tsv-gruenwald.de

S Sportabzeichen

Wiemann, Manfred
manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de

T Tai Chi Chuan

Westermeier, Hans
hans.westermeier@tsv-gruenwald.de

Therapeutische Gymnastik

Simmer, Helmut
helmut.simmer@tsv-gruenwald.de

Tischtennis

Wiemann, Manfred
manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de

Trampolin

Schratzenstaller, Sabine
info@tsv-gruenwald.de

Triathlon

Schierghofer, Christian
christian.schierghofer@tsv-gruenwald.de

Turnen

Wiemann, Manfred
manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de

Turnen Eltern-Kind

Schratzenstaller, Sabine
info@tsv-gruenwald.de

V Volleyball

Braun, Uwe
uwe.braun@tsv-gruenwald.de

Y Yoga

Gregori, Andrea
andrea.gregori@tsv-gruenwald.de



Badminton

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



Wir Federballer wollen unseren Jahresrückblick ohne das böse Wort mit den sechs Buchstaben schreiben. Viel zu sehr hat dieses Wort Einzug in unseren Sport gefunden. Aber wir haben uns das Spielen nicht verderben lassen. Und da Vorfreude ja bekanntlich die größte Freude ist, haben wir uns das halbe Jahr auf den 19.05.2021 gefreut: ein kleiner Lichtblick nach der langen Zeit ohne unser geliebtes Rückschlagspiel.

Um den jeweils gültigen Verordnungen gerecht zu werden, spielten wir erstmal auf Abstand – und somit nur Einzel. Auch wieder eine neue Erfahrung, da wir in unserer Breitensport-Abteilung doch mittwochs und freitags eher auf das Doppel setzen, ist es doch weniger anstrengend und gleichzeitig geselliger. Aber besser „nur“ Einzel als gar kein Badminton. Und ehe wir uns umschaute, waren alle Courts belegt. Einige Wochen später durften wir dann auch wieder Doppel spielen. Das ging den ganzen Sommer über gut, ehe dann im Spätherbst die Maßnahmen wieder angezogen wurden und wir uns zusätzlich zur vollständigen Impfung auch noch testen lassen mussten. Auch das haben alle angenommen, um nicht auf das Badmintonspiel verzichten zu müssen.

Auch die Jugendlichen des Bundesligastützpunktes des BBV/ Oberbayern unter der Leitung von Trainer Oliver Roth mussten sich an die neuen Umstände gewöhnen. So fielen zahlreiche Turniere und Meisterschaften aus. Dennoch wurde Lovis Fischer Südostdeutscher Meister und Bayerischer Vizemeister (U19).

Dank der Unterstützung des Vereines mit Infos, Tests und allen notwendigen Maßnahmen sind wir gut und sicher durch dieses Jahr gekommen. Alt und Jung haben sich gemeinsam fit gehalten und gezeigt, wie wichtig Sport für uns alle ist.



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

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



Isar-Druck Grünwald GmbH

Offset- und Digitaldruckerei · Verlag Isar-Anzeiger



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



Ballett

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



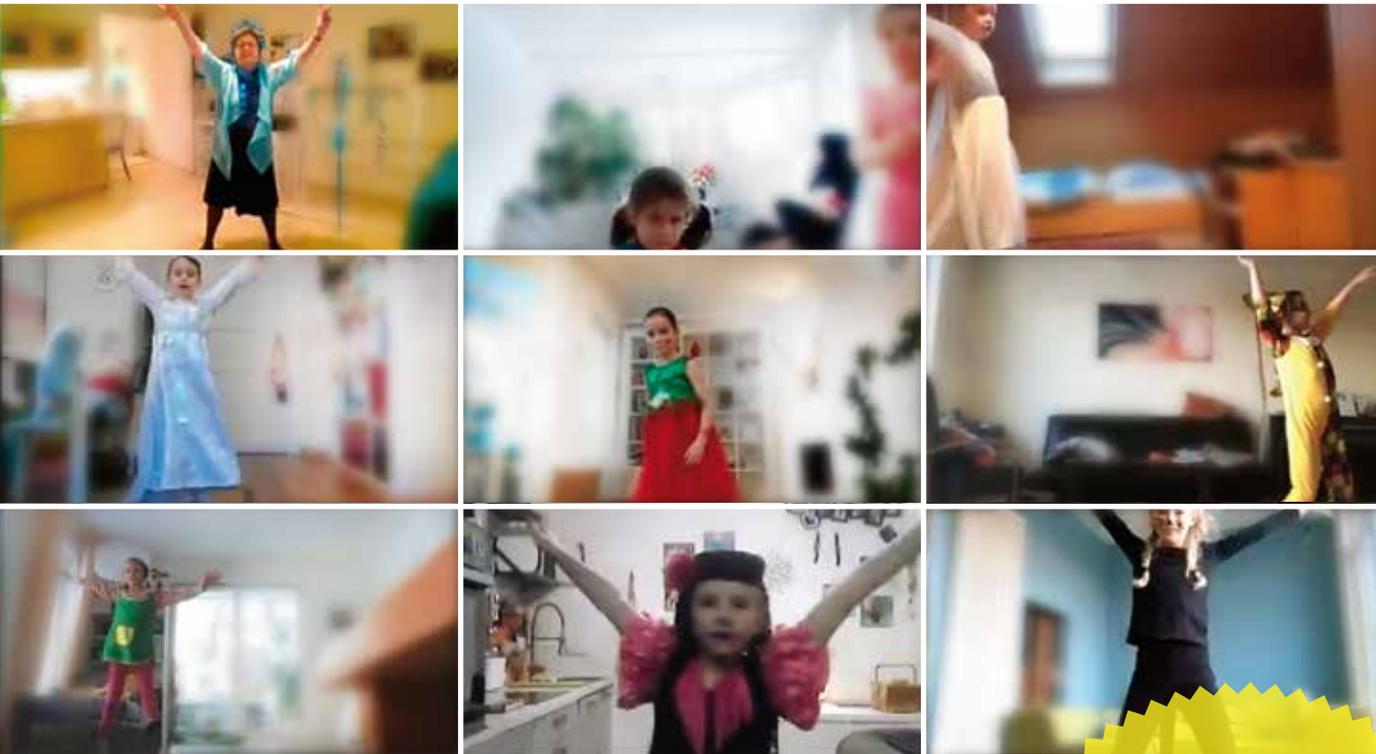
Der Ballettunterricht soll den Schülerinnen nicht nur die Kunst des klassischen Tanzes, sondern auch die Freude an Bewegung, Ausdruck und Musik nahebringen. Durch viele Übungen an der Stange, am Boden und im Raum schaffen wir Schritt für Schritt die Grundlagen bis hin zum Spitzentraining und der Erarbeitung von Tänzen und Rollen für gemeinsame Aufführungen.

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

2021 war wegen der Corona-Pandemie auch für die Ballettabteilung wiederum ein schwieriges Jahr. Zoom- und Präsenzunterricht wechselten sich auch in diesem Jahr ab. Wichtig war es, den Mädchen immer eine terminliche Struktur zu geben und wann immer es möglich war, sich zu sehen und die Gemeinschaft zu erleben.



Zur Jahresmitte konnten zwei neue Tanzpädagoginnen für den Unterricht gewonnen werden: Anna Erl unterrichtet im Wechsel den Spitzenkurs sowie den Kurs Senior Grade, Natascha Leander hat u.a. den neuen Pre-Primary-Kurs für Ballettanfänger übernommen.



**BALLETT
DAHEIM**

**Unsere
Tänzerinnen**

IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



www.gruenwalder-freizeitpark.de

Wir freuen uns auf Sie!

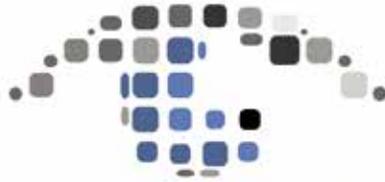
Grünwalder Freizeitpark GmbH

Südliche Münchner Straße 35 c

82031 Grünwald

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



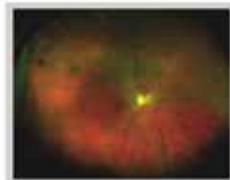


augenarzt-gruenwald.de
PROF. DR. MARCUS KERNT

**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



Baseball/Softball

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



Baseball ist heute ein fester Bestandteil des TSV Grünwald. Bei uns wird neben Baseball aber auch Softball gespielt.

Historisch ist Baseball aus verschiedenen europäischen Schlagballvarianten hervorgegangen. Auswanderer brachten die Spiele in die Vereinigten Staaten mit, wo sich dann allmählich die heutigen Regeln des Spiels entwickelten.

Seit 2020 gibt es im TSV Grünwald auch ein sogenanntes BBQ-Team. Dieses Team besteht zum Großteil aus einigen Eltern unseres Futures-Teams, die sich zusammengetan haben, um gemeinsam zu trainieren, zu spielen und Freude am Sport zu haben. Auf diese Weise wird Baseball auch zu einem Familiereignis. Nicht umsonst wird Baseball auch als „Family Game“ bezeichnet, da alle Generationen Spaß am Spiel finden.



Voraussetzung für die Teilnahme am BBQ-Team ist lediglich ein Alter zwischen 15 und 99 Jahren sowie Interesse daran, zweimal pro Woche Sport zu treiben und gemeinsam viel Spaß zu haben.

Anfang 2021 nutzten wir Online-Meetings, um Lektionen über Baseball zu vermitteln. Es gelang uns sogar, die Wurf- und Schlagtechnik vieler Spieler durch den Online-Unterricht zu verbessern.

Und alle freuten sich, als 2021 wieder gemeinsam -wenn auch unter bestimmten Voraussetzungen- trainiert werden konnte! Wer Interesse an Baseball hat, kann sich gerne bei German Estevez für ein Probetraining melden. Die Trainingszeiten können immer aktuell der Website des TSV Grünwald entnommen werden.



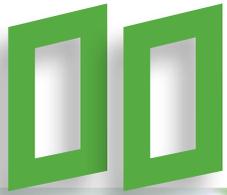
STROBL

IMMOBILIEN SEIT 1925

BALD AUCH IN HARLACHING.

[immobilien-strobl.de](https://www.immobilien-strobl.de)





**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



Basketball

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



Hallo liebe Basketballfreunde,

auch im Jahr 2021 waren die Coaches Ernest Butler und Michael Trifellner eifrig dabei, eine schlagkräftige Damenmannschaft auf die Beine zu stellen. Durch coronabedingte Abgänge war es gar nicht so leicht, eine Damenmannschaft wieder neu zu formieren. Zum Glück hatten wir nicht nur Abgänge, sondern auch ein paar Neuzugänge. Somit ist es uns gelungen, noch rechtzeitig zum Saisonstart ein Team für die Liga zu stellen.

Leider sind aufgrund von Corona am Anfang der Saison einige Spiele abgesagt worden und die Mädels hatten dadurch noch nicht oft die Möglichkeit, ihre erlernten Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Nach wie vor suchen wir Verstärkung für unsere Damenmannschaft. Solltet Ihr Interesse haben und zwischen 17 und 40 Jahre alt sein, könnt Ihr Euch gerne beim Trainer Michael Trifellner melden.

Wir würden uns sehr über ein zahlreiches Erscheinen freuen!

Neben der Damenmannschaft gibt es im TSV auch noch eine Herrenmannschaft und mehrere Jugendmannschaften.

In diesem Sinne: Bleibt immer am Ball und bleibt gesund!



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

COWORKING-SPACES

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



EINZEL-BÜROS

Exklusive Büros mit Komfort und Wohlfühlatmosphäre für kreatives Arbeiten.



WIR
SIND

GROSSRAUM-BÜROS

Großzügige Büroräume für effektives Arbeiten im Team.



SEMINARE + KONFERENZEN

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



INNOVATIVES HYGIENEKONZEPT

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



fi



**FÜR IHR
BUSINESS.**



Nördliche
Münchner Str.
14A



Nördliche
Münchner Str.
47



Nördliche
Münchner Str.
27A



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

089 90 90 150





Einrad – Akrobatik - Jonglage

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



Mit dem Einrad fahren ist es wie im richtigen Leben: Es geht darum, die richtige Balance zu finden. Der Fahrer versucht, das Rad durch geübtes Balancieren im Gleichgewicht zu halten.

Einrad fahren, das viele aus dem Zirkus kennen, hat sich zu einer Sportart mit vielen Disziplinen entwickelt. Neben Kürprogrammen im Einzel und in der Mannschaft werden auch Strecken-Disziplinen gefahren.

Unsere Sportler der Einrad-Gruppe üben nicht nur, geradeaus zu fahren, sondern auch viele weitere Tricks, wie beispielsweise das Einbahnfahren oder auf einem Reifen zu laufen. Das regelmäßige Training zahlt sich aus, denn so kann das Trickniveau kontinuierlich gesteigert werden. Wer Spaß am Einradfahren hat, kann sehr gerne zu einem Probetraining vorbeischaun. Die aktuellen Trainingszeiten können der Website des TSV Grünwald e.V. entnommen werden.



Neuropraxis
Grünwald

Für Sie da.
Direkt vor Ort.

Privatpraxis

Dr. Meike Maehle
Fachärztin für Neurologie



Für
Privatpatienten
& Selbstzahler



LEISTUNGSSPEKTRUM



Neurologie:

- ▶ Polyneuropathie
- ▶ Post Covid-Syndrom
- ▶ Karpaltunnel Syndrom
- ▶ Vergesslichkeit (Demenz)
- ▶ Parkinson
- ▶ Multiple Sklerose
- ▶ Epilepsie
- ▶ Restless Leg Syndrom
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Schwindel
- ▶ Kopfschmerzen / Migräne



Neuro-Orthopädie:

- ▶ Bandscheibenvorfall
- ▶ Nervenverletzungen
- ▶ Nervenschmerzen
- ▶ Taubheit
- ▶ Gangstörung



Psychosomatik:

- ▶ Depressive Verstimmung
- ▶ Müdigkeit / Erschöpfung
- ▶ Ängste
- ▶ Schlafstörung

Ärztehaus Grünwald

Ludwig-Anzengruber-Straße 1
82031 Grünwald

Tel.: 089 - 69 399 020
Fax: 089 - 64 911 001

team@neuropraxis-gruenwald.de
www.neuropraxis-gruenwald.de



Fechten

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



„The same procedure as last year, Mam?“ – „The same procedure as every year, James!“

Wer hätte gedacht, dass die Sendung, die uns seit X Jahren die Tränen in die Augen treibt, weil auf der „Party“ zum 90. Geburtstag einer alten Dame alle Freunde schon ewig nicht mehr da sind und dennoch alles immer wie gehabt weiterläuft, uns jemals in der Realität erreicht??

Also 2021 the same procedure wie 2020 - Bericht fertig....

Naja, nicht ganz:

Jammern über Sinn und Unsinn von permanent neuen Regeln in 2021 – anders als in 2020-, wer, was, wann und wie teilnehmen darf, hilft ja nichts, solange man es nicht in der Hand hat, die Regeln zu ändern.

Also schön auf Abstand achten und die neuen und ergänzenden Trainingsformen einbauen, zu denen in der letzten Ausgabe alles gesagt wurde.

Fechten gilt zum Glück als „kontaktfreier Individualsport“. „Maskenpflicht“ haben wir sowieso und Anfang 2021 konnten wir daher recht geordnet weiter trainieren. Nur Turniere gab es bis August nicht. Dafür kam neu dazu, dass Trainer inzwischen auch zu „Excel, DropBox und Listen-Gurus“ mutierten...

Tatsächlich absolvierten fünf unserer jüngsten Fechter trotz allem eine gute Ausbildung. Ende Mai 2021 haben Tilda, Aryaan, Liam, Marion und Maxi ihre Turnierreife-Prüfung sehr gut bestanden.

Im Oktober konnten dann einige ihr erstes bayerisches Ranglistenturnier besuchen und haben bereits Punkte eingesammelt.



Auch unsere U 17, U 20 und älteren Fechter stehen aufgrund der wenigen im Oktober und November erreichten Ergebnisse auf der bayerischen Rangliste auf vorderen Plätzen und auf der deutschen Rangliste im guten Mittelfeld.

Mal sehen, wie es weiter geht, denn ab November wurden die meisten der weiter geplanten Turniere national und international in so gut wie allen Altersklassen wieder abgesagt. Dies auch vor dem Hintergrund, dass alle Bundesländer unterschiedliche Regeln zur Teilnahme haben und andere Nationen sowieso. Sofern keine gleichen Bedingungen für alle hergestellt werden konnten, war die Durchführung vom Dachverband auch nicht gestattet.

Insofern war es für die Fechtabteilung das Highlight des Jahres, dass wir im Sommer vom Deutschen Fechterbund erneut gebeten wurden, ein europäisches Ranglistenturnier Ende November durchzuführen, damit die Sportler wenigstens einen ernsthaften Leistungstest vor Beginn (aus damaliger Sicht regulär geplanten Weltcup Serie) haben.

Seit September stets mit Bangen zwischen „geht es noch oder müssen wir absagen“ haben wir den Verbänden zugesagt, dass wir es hinbekommen.

Mit voller Unterstützung der Vereinsleitung, unseres Geschäftsführers Niko, Erik, Dani, Hanna, Heike, Harald und nahezu allen Kindern und deren Eltern aus der Fechtabteilung und vielen anderen haben wir dann diesmal auch ohne externe Unterstützung ein „sauberes“ Turnier nach 2 G Plus durchgeführt und sogar acht verschiedenen Nationen bei Damen und bei Herrensäbel am Start gehabt. Die Teilnehmerzahlen waren ordentlich, aber wären

sicher noch höher gewesen, wenn die Kapazitäten nicht begrenzt gewesen wären. Dazu kam, dass es den einen oder anderen im Vorfeld eben doch „erwischt“ hatte, so dass er absagen musste. Auch aus Osteuropa gab es viele Voranmeldungen, aber Sputnik gilt halt nicht in der EU...

Eine Online-Akkreditierung weit vor offiziellem Meldeschluss, Registrierung aller Anwesenden zur Kontaktnachverfolgung, Test-Stationen an der Tür, Kontrolle der Impfbefreiungen und Vorlage aktueller Tests, Einteilung der Halle in Zonen für Sportler, Trainer, Offizielle und „Türsteher“ zur Einhalten der Regeln, Maskenpflicht außer im Gefecht (da auch, aber die ist nicht FFP2) und immer schön die Abstände einhalten - ein riesiger Akt für eine Nicht Profi-Sportart. Aber es hat geklappt, alle haben sich an die Regeln gehalten, kein Djokovic an der Tür und im Nachgang wurde von keinem einzigen positiven Fall berichtet. Das rote Kreuz hatte wenig zu tun, nur ein Fechter musste nach dem Umknicken aufgeben und zur Kontrolle seines Knöchels zum Röntgen...ein ganz normaler Sportunfall...



Wir bekamen großes Lob vom Verband und haben gezeigt: Wenn man will, kann man einiges bewegen. Und alle wollten! Und konnten!

Dafür ein großes Dankeschön an alle Beteiligten - selbst wenn zwei oder drei Köpfe als Ideenschmiede anschoben... ohne euch wäre es nicht gegangen, schon gar nicht so gut...

Und der Ausblick??

Wer 2016 gefragt wurde, wo er oder sie sich in fünf Jahren sieht, lag sicher falsch. Also einfach weiter machen!



Fitness

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



Alle Abteilungen des TSV Grünwald e.V. haben sich auch im zweiten Jahr der Pandemie große Mühe gegeben, den sportlichen Betrieb aufrechtzuerhalten.

Immer wieder gab es neue Bedingungen, an die sich Mitglieder und auch Trainer/innen halten und gewöhnen mussten. Selbst vorgeschriebene Schnelltests vor den Stunden waren für die Meisten kein Grund, auf Sport zu verzichten.

Die Abteilung Fitness konnte das ganze Jahr über ein vielfältiges Wochenprogramm anbieten und durchführen. Sei es -wie gewohnt- live in unseren Sporthallen oder auch zu Hause beim Online-Training, das sich weiterhin großer Beliebtheit erfreut.



Unser aktuelles Angebot:

Aqua Aerobic

Aerobic

Pilates

Power-Workout

Zumba

Functional Training

Step Basic und Bodystyling

Nur für Aqua-Aerobic besteht ein monatlicher Sonderbeitrag in Höhe von 15 Euro. Die Stunden finden ganzjährig im Schwimmbad des Grünwalder Freizeitparks statt. Im Sommer, je nach Wetter, auch im Außenbecken.

Unser Online Live Trainingsplan bietet vor- und nachmittags für alle Altersgruppen ein abwechslungsreiches Programm. Das Angebot bleibt, je nach Pandemielage und Nachfrage, vorerst bestehen, variiert aber auch deshalb von Zeit zu Zeit. Die Wochenpläne finden Sie rechtzeitig auf unserer Website unter www.tsv-gruenwald.de.

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! Wir freuen uns auf Ihr persönliches Erscheinen oder auf Ihre Teilnahme beim Online Training.





Freizeitsport

Ansprechpartner: Alfred Stahl alfred.stahl@tsv-gruenwald.de



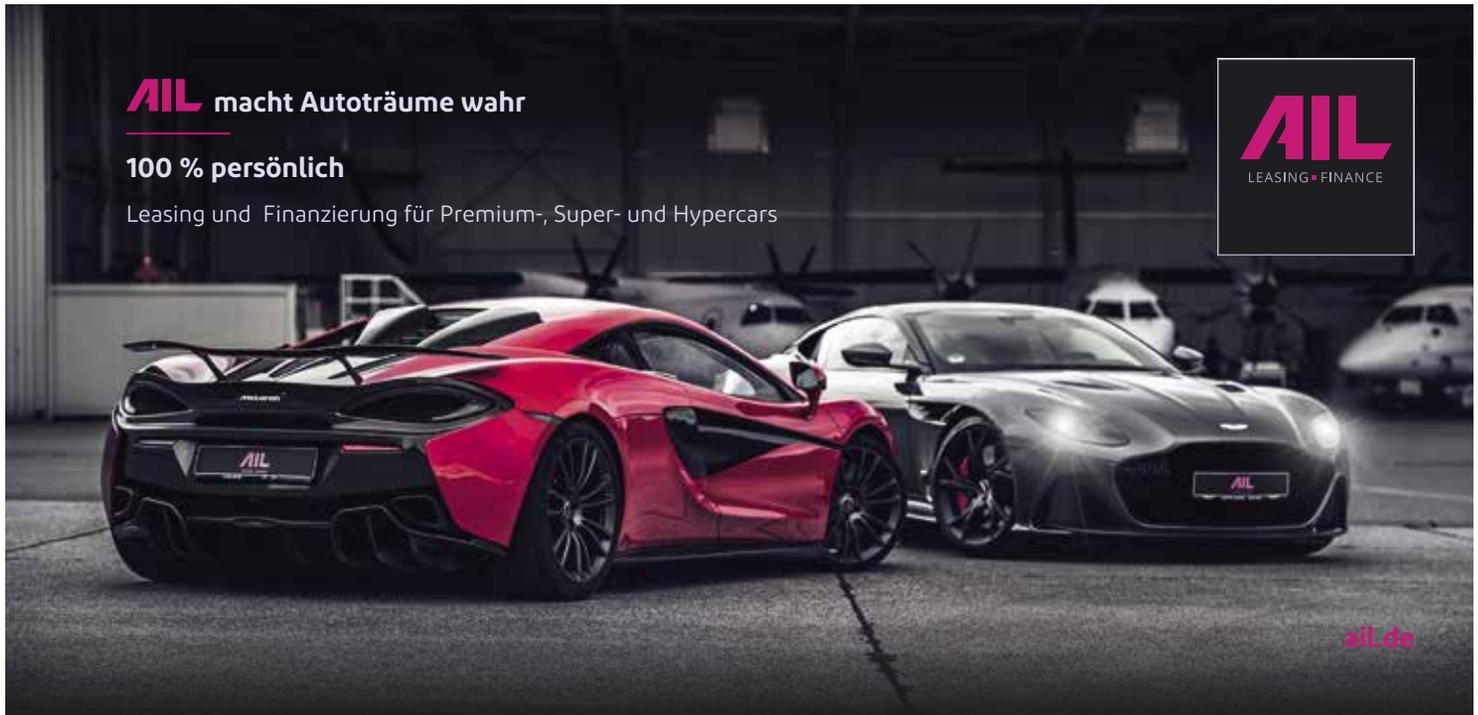
Unsere Freizeitsportler treffen sich normalerweise einmal pro Woche, um gemeinsam Fußball zu spielen. Manch einer trainiert seine Muskeln noch zusätzlich im Krafraum der Helmi-Mühlbauer-Halle. Auf diese Weise werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult sowie Schnelligkeit und Kraft trainiert.

Soweit dies wegen der Pandemie möglich war, setzten sich die Sportler nach dem Training noch gemütlich im Vereinsheim bei Familie Achatz zusammen.

Jeder Interessierte kann sehr gerne zu einem Probetraining vorbeikommen und mitmachen. Die Trainingszeiten sind immer aktuell auf der Website des TSV Grünwald.

Nach dem Motto: Bleibt gesund und fit!





AIL macht Autoträume wahr

100 % persönlich

Leasing und Finanzierung für Premium-, Super- und Hypercars

AIL
LEASING + FINANCE

ail.de

Print ... Web --- Foto ,, , Illustration ...



Büro für ästhetisches Kommunikationsdesign
www.designbuerobitterlich.com



Fußball

Ansprechpartner: Seidl Paul paul.seidl@tsv-gruenwald.de



1. Mannschaft Landesliga Süd-Ost 2020/2021

Nach einem klaren 4:1 Sieg gegen Unterföhring am 14.3.2020 konnte die Saison 2019/2020 nur noch mühsam fortgesetzt werden, da Corona ausgebrochen war und der Bayerische Fußballverband sich strikt an die vorgegebenen Regeln der Staatsregierung hielt. Mit viel Mühe und organisatorischem Aufwand konnten noch weitere vier Punktspiele durchgeführt werden, danach war für Monate Schluss mit sportlichen Aktivitäten bzw. Punktspielen.

Im Juni 2020 schöpfte man dann wieder Hoffnung, dass es im Spielbetrieb weitergehen könnte und begann unter strengen Vorsichtsmaßnahmen mit dem Training. Es wurden Vorbereitungsspiele auch gegen höherklassige Gegner wie FC Deisenhofen und TSV 1860 II mit Erfolg absolviert. Endlich war dann der Re-Start im September 20 beim ASV Dachau. Das Spiel wurde trotz der guten Vorbereitungsresultate mit 2:1 verloren. Auch das nächste Heimspiel gegen SV Erlbach musste mit 1:3 abgegeben werden. Das folgende Spiel im Oktober 2020 konnte dann überzeugen und wurde mit 4:1 Toren gewonnen. Nach einem 1:1 Remis beim TSV Waldkirchen folgte dann ein Sieg mit 1:0 Toren gegen SB Chiemgau Traunstein. Danach schlug Covid wieder zu und das Ligapokalspiel gegen SB Rosenheim musste vom Gegner abgesagt werden. Diese Zwangspause zog sich dann unerwartet weit in das Jahr 2021 hinein. Trainer Pero Vidak konnte seine Mannschaft nur noch über online-Training einigermaßen fit halten. Zudem hat dann Pero Vidak aus privaten Gründen im April 21 den Club verlassen. Abteilungsleiter Paul Seidl und der sportliche Leiter Michi Vötter konnten aber postwendend einen neuen Trainer verpflichten. Sie holten den in Fußballkreisen geschätzten Florian de Prato nach Grünwald.

Die sportliche Betätigung musste aus Coronagründen weiter hintenanstehen. Die Saison 2019/20 wurde abgebrochen und für beendet erklärt.

Im Juli 2021 begann die neue Saison 2021/22 mit einem 1:1 Remis beim FC Unterföhring. Der neue Trainer Florian de Prato hatte also einen guten Einstand, was auch für die beiden Trainerassistenten Valentin Morina und Alex Buch gilt. Gegen Aufsteiger TSV Brunnthal wurde 2:1 gewonnen und beim SE Freising hatte die Mannschaft mit einem 3:2 das Nachsehen. Beim Spitzenreiter Eintracht Karlsfeld hatte man trotz guter Leistung nicht das nötige Glück und verlor 2:1. Nach einer Topleistung gegen SC Kirchheim siegten die Grünwalder mit 4:0 und die SpVgg Landshut wurde mit 5:0 deklassiert. Man kletterte in der Tabelle auf Platz 5. Danach folgten wieder unerklärliche Niederlagen. Beim Aufsteiger FC Schwaig mit 1:3 und im Nachholspiel beim TSV Ampfing mit 2:5. Ebenso das Heimspiel im Oktober 2021 gegen TSV Kastl wurde mit 2:4 abgegeben.



Auch der Rückrundenbeginn Ende Oktober 21 verlief nicht besser und man verlor zu Hause gegen den FC Unterföhring mit 0:3. Nach dem 2:0 Sieg beim TSV Brunnthal gab es wiederum eine glatte 0:3 Niederlage beim SC Kirchheim. Ende November dann das letzte Punktspiel daheim gegen SE Freising, das mit 2:1 gewonnen wurde.

Die restlichen Spiele sollen – sofern Corona es erlaubt – ab dem 05.03.22 mit der Partie in Landshut starten. In der aktuellen Tabelle steht der TSV Grünwald auf Platz 10 mit 26 Punkten und einem Torverhältnis von 35:42 nach 21 Spielen.

2. Mannschaft A-Klasse Zugspitze 2020/21

Auch die Reservemannschaft hatte unter Corona stark zu leiden und bestritt am 14.11.21 ihr letztes Punktspiel der laufenden Saison 21/22 bei der SG Aying mit einem klaren 5:0 Sieg. Trainer Markus Baki hat es nicht leicht, da er fast nie mit einer eingespielten Mannschaft mehrere Spiele hintereinander bestreiten kann. Aus den verschiedensten Gründen fehlen Wochenende für Wochenende Spieler, die Dank des relativ großen Kaders ersetzt werden konnten. Derzeitiger Tabellenstand ist Platz 5 mit 24 Punkten und 45:29 Toren nach 15 Spielen.



Fußball Jugend

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

*...i bin a
Greawoider..!*

Die **U15 Mädchen** der Fußballabteilung freuen sich weiterhin über großen Zulauf. Mit insgesamt 29 Spielerinnen können hier mittlerweile zwei spielstarke Mannschaften gestellt werden. Trotz der widrigen Umstände und der langen Trainingspause aufgrund der Corona-Regeln, sind alle Mädchen dabei geblieben und sogar weitere Spielerinnen dazu gekommen. Selbst aus München-Harlaching, Pullach und Oberhaching kommen die Mädchen, um beim TSV Grünwald zu spielen. Egal ob die Sonne scheint, ob es regnet oder schneit, bei jedem Training sind die Mädchen mit großem Enthusiasmus dabei. Die Spiele in der Bezirksliga und in der Gruppe werden mit der nötigen Ernsthaftigkeit angegangen, so dass aktuell der vierte und zweite Tabellenplatz belegt werden. Die Großfeldmannschaft feierte mit einem herausragenden 19:0 den höchsten Sieg der Liga. Und die Kompaktfeldmannschaft kann in sieben Hinrunden-Spielen ein Torverhältnis von 57:5 aufweisen!



Der TSV Grünwald hat eine der größten Jugendfußballabteilungen in der Region. Mit großem (meist ehrenamtlichen) Engagement fördern unsere zahlreichen Trainer/-innen rund 500 Kinder und Jugendliche. Nicht nur Jungen, sondern auch viele Mädchen spielen bei uns begeistert Fußball.

Für alle vier- bis sechsjährigen Kinder bietet der TSV die **Fußball Zwerge**. In dieser Altersklasse gibt es nur Training, keinen Spielbetrieb. Alle wesentlichen Informationen können auf der Website unter Fußball Zwerge eingesehen werden.

Alle Fußball-Interessierten **Kinder und Jugendlichen** wenden sich bitte an die Sportliche Leitung/Jugendleitung/Jahrgangstrainer, die auf der Website des TSV Grünwald (www.tsv-gruenwald.de) als Ansprechpartner zu finden sind.

Bevor eine Entscheidung über die Mitgliedschaft erfolgt, ist ein **Probetraining** möglich.





WIR VERMITTELN IHRE IMMOBILIE ERFOLGREICH.

Mit CORINA JEBENS setzen Sie auf langjährige Erfahrung bei Verkauf und Vermietung von Immobilien im schönen Münchner Süden. Mit Fachwissen, Fingerspitzengefühl und flexiblem Engagement bringen wir unsere Kunden zusammen. Exzellente Kenntnisse des regionalen Immobilienmarktes sowie ein großer Kundenstamm garantieren Ihnen eine professionelle und kompetente Beratung in allen Immobilienfragen.

Schloßstraße 19 • 82031 Grünwald
jebens@jebens-immobilien.de
www.jebens-immobilien.de



CORINA*JEBENS
& ROSEMARIE BAUR IMMOBILIEN

Mitglied im
ivd DIE IMMOBILIEN
UNTERNEHMER.



Sehr gerne beraten wir Sie persönlich in
unserem Grünwalder Immobilien-Wohnzimmer!
Terminvereinbarung:
Tel. +49 89 6420 9495 oder +49 172 8660 097



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



Gymnastik

Ansprechpartner: Pemsel Irmgard irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de



Trotzdem!

Auch ein zweites Jahr blieben wir nicht von Corona verschont:

- trotzdem haben unsere Gymnastikübungsleiterinnen während der Kontaktbeschränkungen die Möglichkeit des Internets für Gymnastik zu Hause vor dem Bildschirm genützt,
- trotzdem haben sie – nachdem es wieder möglich war ihre Stunden in der Halle zur Bereicherung des Alltags abgehalten,
- trotzdem haben sie für gesunde, herzkreislauffördernde und muskelaktivierende Bewegung gesorgt,
- trotzdem haben sie zu Fitness und Lebensqualität beige tragen,
- trotzdem haben sie Spaß, Fröhlichkeit und gute Stimmung bei den Stunden in der Halle verbreitet.



Gymnastik / Sanftes Fitnessstraining

Ansprechpartner: Bartel Rosemarie rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de

Beim sanften Fitnessstraining handelt es sich um eine sanfte Gymnastik mit Musik. Dabei werden der sensomotorische Bereich, die Kreativität und Ausdrucksfähigkeit, das Gleichgewicht sowie die Reaktion und Koordination gefördert. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht.

Mit Elementen aus der funktionellen Gymnastik werden die allgemeine Beweglichkeit geschult, einzelne Muskelgruppen gekräftigt und der Rücken gestärkt. Körperspannung, Körperwahrnehmung und Bewegungsfluss werden geschult. Sanfte Übungen aus dem Qi Gong vertiefen die Atmung und erfrischen die Lebenskräfte.

Wer Interesse an sanftem Fitnessstraining hat, kann gerne ein Probetraining absolvieren. Hierzu können Sie sich auch bei der Ansprechpartnerin vorab informieren. Die Trainingszeiten sind stets aktualisiert auf der Website des TSV Grünwald.





Hockey

Ansprechpartner: Fitzner Andreas andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de



Jugendabteilung

Da die gesamte **Hallsaison 2020/21** coronabedingt abgesagt werden musste, war die Spannung groß, ob und wie eine **Feldsaison 2021** gespielt werden konnte. Anders als noch ein Jahr zuvor, starteten die Mannschaften jedoch wie geplant nach Ende der Osterferien das Training zur anstehenden Saison. Diese Situation sollte sich auch im Zeitablauf nicht ändern. Es konnte eine nahezu reguläre Feldsaison gespielt werden, eine erfolgreiche Feldsaison für die Hockey-Abteilung des TSV Grünwald:

Die Mädchen der **Altersklasse U16** (wJB) wurden Erster in der 1. Verbandsliga und fuhren anschließend zur Endrunde des Jugendpokals Süd nach Düsseldorf, wo sie sich nur im Finale der Mannschaft des Kahlenberger HTC geschlagen geben mussten.

Die Mädchen der **Altersklasse U14** (MÄA) setzten sich im Finale des BayernCups in Bayreuth gegen Höhenkirchen und den gastgebenden Bayreuther TS durch und sicherten sich somit den Gewinn des BayernCups. Gleiches gelang den Jungs der **Altersklasse U14** (KnA), die nach einer tollen Verbandsligasaison Sieger des BayernCups wurden.

Auch die **U12m** (KnB) haben nach einer ebenfalls starken Saison den Bayern-Cup in Bayreuth gewinnen können. Die anderen Altersklassen dürfen wir an dieser Stelle natürlich nicht vergessen. Die Mädchen der **U12** haben eine gute Oberliga-Saison gespielt. Die Kleinfeldmannschaften der U10, U8 und U6 waren nicht nur zahlenmäßig stark vertreten, sondern haben auch qualitativ gute Spieltage abgeliefert und so manchen Sieg heimgebracht.





U12 und U10m des TSS beim Turnier in Bad Kreuznach

In den ersten beiden Wochen der Sommerferien wiederholte sich dann die Erfolgsgeschichte des Vorjahres: **Das Sommerhockeycamp 2021** war größer als in den Jahren zuvor. 200 Teilnehmer waren in den drei Campwochen auf dem Hockeyplatz in Aktion.

Bei der Olympiade ging es in kleinen Wettbewerben um Bronze, Silber und Gold. Im „Verrückten grünen Wald“ trugen die Trainer Kostüme und sorgten für besonders viel Heiterkeit auf dem Platz.

Weitere Highlights waren die Besuche der Hockey-Nationalspieler im Rahmen der Technik-Camps.

Ende Oktober starteten alle Mannschaften mit einer gehörigen Portion Ungewissheit in eine Hallensaison, die im Dezember für alle Teams U12 und jünger coronabedingt zunächst erst wieder ausgesetzt werden musste. Trotz weiter steigender Inzidenzen, konnte der Spielbetrieb aber im Januar 2022 fortgesetzt werden.

Am 06./07. November waren zudem die Mannschaften der U12w und die U10m sehr erfolgreich in der Pfalz unterwegs. Sie waren zu Gast beim traditionellen Kinderhallenhockeyturnier des VfL 1848 Bad Kreuznach, das in drei Hallen mit 28 Teams aus 16 Vereinen und über 130 Spielen ausgetragen wurde. Beide Grünwalder Teams konnten die Gruppenphasen am ersten Turniertag erfolgreich bestreiten und qualifizierten sich für die Halbfinalspiele am Tag darauf. Die U12w gewann das Turnier schließlich (ungeschlagen) im Finale gegen den Kahlenberger HTC aus Mülheim. Die U10m musste sich im Halbfinale dem späteren Turniersieger Düsseldorfer HC nur knapp geschlagen geben, konnte aber in einem spannenden Spiel um Platz 3 gegen HC Essen 99 aus einem 0:2 in der 2. Halbzeit noch ein 3:2 machen und wurde stolze Dritte.

Erwachsene

Nachdem die Hallensaison 2020/2021 auch für die Damen- und Herrenmannschaften leider ausfallen musste, fanden im Juni dann zumindest wieder Spiele in Form einer inoffiziellen Bayernrunde statt. **Die Grünwalder Herren** nahmen nach der langen Wettkampfabstinenz hoch motiviert teil und konnten alle vier Spiele mit einem Torverhältnis von 14:4 siegreich bestreiten. Im Herbst wurde dann tatsächlich wieder der Ligabetrieb aufgenommen. Grünwald musste nach dem bitteren Abstieg 2019 und dem Abbruch der Saison 2019/2020 nochmals in der Verbandsliga antreten. Die Vorfreude war groß und so fanden sich in den Wochen vor dem Auftakt -auch während der Sommerferien- oft 20 Herren zum Training ein. Die Ambition nun endlich wieder die Rückkehr in die Oberliga zu schaffen, untermauerte das Team dann mit einem deutlichen 6:0 Auftaktsieg vor heimischer Kulisse. Auch das erste Auswärtsspiel beim Dauerrivalen ESV München konnte mit 5:1 gewonnen werden. Leider fielen die folgenden zwei Spiele wieder Corona zum Opfer. So bleibt die Vorfreude auf mehr Spiele in der Rückrunde im Frühjahr und Sommer 2022.



Auch die Hallensaison konnte wieder stattfinden mit der gleichen Ausgangslage wie im Feld. (Natürlich bitterer) Abstieg 2019 und das Ziel, die Rückkehr in die Oberliga zu schaffen. Zur Vorbereitung, aber vor allem auch für den Spaß, nahmen die Herren am ersten Novemberwochenende am traditionellen Hallenturnier in Schwenningen teil. Das Team trotzte Corona und der Ausflug war ein voller Erfolg. Die Hinrunde in der Liga wurde dann mit drei Siegen und einem Unentschieden als Tabellenführer abgeschlossen. Das Kalenderjahr wurde damit tatsächlich ohne Niederlage beendet. Die Aussichten auf einen Doppelaufstieg und viel Spaß im Jahr 2022 sind also bestens.

Aufgrund von studienbedingten Abgängen und Karriereenden standen **die Damen des TSV Grünwald** im Herbst 2021 vor einer schwierigen ersten Saisonhälfte, da man nur einen sehr kleinen Kader zur Verfügung hatte. Verletzungs- und Quarantänepech taten ein Übriges, sodass die ersten drei Spiele der Feldsaison in Unterzahl bestritten werden mussten. Diese Herausforderung meisterten die Damen bravourös und leisteten den gegnerischen Mannschaften (darunter die beiden Top-Teams der Liga), einen erbitterten Kampf, wobei am Ende ein Sieg und zwei denkbar knappe Niederlagen zu Buche standen.

Mehr noch als die drei gewonnenen Punkte, die im Kampf um die vier Playoff-Plätze noch entscheidend sein können, wiegt aber, dass sich die Truppe aufgerafft hat, das Beste aus der Situation herausgeholt und nicht etwa den Kopf in den Sand gesteckt und die Mannschaft zurückgezogen hat. Für die restlichen Spiele der Hauptrunde sowie die noch immer mögliche Teilnahme an den Playoffs kann Trainer Lukas Roloff dann auf zahlreiche Nachwuchskräfte zurückgreifen, die ab Frühling die Spielberechtigung für den Erwachsenenbereich erhalten. Nach einer langen Anlaufphase, wollen die Hockey-Damen des TSV Grünwald jetzt wieder durchstarten.

Eure Hockey-Abteilung

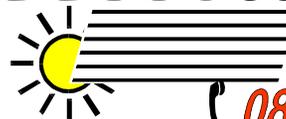


Hockey-Herren TSV Grünwald

Sonnenschutz aller Art
Markisen Wintergarten
Raffstore Jalousien
Rollläden Garagentore
Insektenschutz - System
Sicherheit Smarthome
Jalousien Rollos Plissee

www.sellmaier.gmbh info@sellmaier.gmbh

CH. & M.
Jalousien
Sellmaier
GmbH



08170 / 9311-0

82544 Deining, Babensuberweg 10

Fachbetrieb

Rollläden
und
Jalousiebauer-
Handwerk





Judo

Ansprechpartner: Bühl Anton anton.buehl@tsv-gruenwald.de



Judo wird im TSV Grünwald in verschiedenen Gruppen unterrichtet. Kinder ab fünf Jahren können hier Spaß an der Sportart haben.

Beim Judo wird der gesamte Körper trainiert. Es werden Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit geschult sowie Kraft und Ausdauer verbessert. Die Judokas des TSV Grünwald werden mit Spiel und Spaß an die Sportart mit ihren Techniken herangeführt. In unseren Trainingseinheiten erlernen, üben und verfestigen die Kinder neue Techniken.

Jeder Judoka erlernt zu Beginn die richtige Falltechnik. So können Verletzungen weitestmöglich vermieden werden. Damit ist Judo auch eine Sportart für beinahe alle Teilnehmer. Fairness, respektvoller Umgang und verletzungsfreies Kämpfen sind wichtige Elemente im Judo.

Jeder Interessierte, der mindestens fünf Jahre alt ist, kann an einem Schnuppertraining teilnehmen. Bitte kontaktiert vorab den Ansprechpartner, der auch auf der Website des TSV unter der Rubrik Judo zu finden ist.

Unsere erfahrenen Judotrainer freuen sich über jeden, der Spaß an Judo hat.



Ju-Jutsu

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



TSV Grünwald bietet Ju-Jutsu als freies Training einmal wöchentlich für Erwachsene an. Die Trainingszeit kann stets aktualisiert auf der Website des TSV Grünwald unter der Rubrik Ju-Jutsu eingesehen werden.

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

Die Selbstverteidigungstechnik Ju-Jutsu, was so viel bedeutet wie „sanfte Kunst“, enthält verschiedene Elemente unterschiedlicher Kampfsportarten. Es wird geübt, Gefahrensituationen zu erkennen, um sich frühzeitig entsprechend verteidigen zu können.

Alle Interessierten melden sich bitte direkt bei Alex Monn für ein Schnuppertraining.



Karate

Ansprechpartner: Obermaier Maximilian info@karate-gruenwald.de



„Fast keine andere Form der Leibesübung [...] kann zu jeder Zeit und an jedem Ort so einfach ausgeübt werden wie Karate. Die meisten Sportarten benötigen eine große Fläche, Ausrüstung oder einen Partner und in dieser Hinsicht ist Karate ebenfalls die Anpassungsfähigste. Keine besondere Räumlichkeit, Ausrüstung, noch nicht mal Partner sind notwendig, denn es kann im Garten ausgeübt werden, im Wohnzimmer, im Flur, zu jeder Zeit, an jedem Ort, wann immer einem gerade danach ist, zu üben.“

Gichin Funakoshi, Karate-Do Kyohan, S. 12.

Im späten Frühjahr sahen unsere Trainer endlich wieder die Karatekas auf den Sportplätzen. Zu „jeder Zeit, an jedem Ort“ (Funakoshi) hatten wir bis zum Mai trainiert. Während dieser Monate lernten wir so eine weitere, uns bisher unbekannte Weisheit von Gichin Funakoshi kennen. Der Gründer des modernen Karate schrieb bereits kurz nach 1922, dass „keine Form der Leibesübung [...] zu jeder Zeit und an jedem Ort so einfach ausgeübt werden kann“ wie Karate. (Quelle s.o.)

Und wo trieben sich unsere Karatekas nicht überall im zweiten pandemischen Jahr herum? Sie trainierten an den Orten, die Meister Funakoshi schon vor hundert Jahren vorschlug: Karate wurde „im Garten ..., im Wohnzimmer, im Flur“ (Funakoshi) ausgeübt. Oder mit Trainern auf dem Sportplatz des Vereins, ab Herbst wieder in der Halle, vor dem Fernseher im Online-Training oder über das Streaming mit einem unserer selbst produzierten Video-Clips. Ungezählt sind die Mückenstiche des Frühsommers, die Fußblasen vom häuslichen Parkett und die Sonnenuntergänge über dem Sportplatz.



In den Sommerferien wurden wir innovativ. Zum ersten Mal führten unsere Trainer Christian Killer und Stephan Kuntscher zwei Schnupperkurse während der Ferien durch. Anfang August und September besuchten mit großer Begeisterung 23 Neugierige unsere jeweils zweiwöchigen Kurse. Die beiden Crashkurse im Sommer besuchten Kinder und Jugendliche zwischen sieben und vierzehn Jahren. Sie lernten die Geschichte und die Techniken unserer Kampfkunst kennen.



Ab September bereiteten sich viele Karatekas intensiv auf ihre Prüfungen im Oktober vor. Die hohe Nachfrage nach persönlichen Extraeinheiten zeigte die Sorgfalt, mit der sich die meisten auf ihre Prüfung vorbereiten wollten. Trainer und Prüflinge erlebten diese Wochen als eine solidarische Zeit, in der sich die Mitglieder gegenseitig unterstützten und förderten.

Nach sechzehn Monaten durfte Iain Abernethy, 7. Dan Karate, aus England endlich einreisen. Sechzig Teilnehmer freuten sich in Grünwald, Iain Abernethy nach dem Lock-down zu seinem ersten internationalen Karate-Lehrgang in 2021 zu begrüßen. Hoch motiviert übten sie die Techniken zweier Kata-Kampfsysteme. Diese Methode heißt Bunkai. Bei 54 Techniken pro Kata – also mindestens 108 Techniken zum Lernen – war das Wochenende mit unserem englischen Trainer leider zu kurz.

Ende Oktober fand die Begeisterung für das Karate, die die Trainer das ganze Jahr 2021 erlebten, ihren Höhepunkt. Fast Sechzig (59) Mitglieder der Abteilung – Bonsai, Kids, Jugendliche und Erwachsene – bestanden ihre nächste Gürtelprüfung. Es waren die ersten Prüfungen seit mehr als anderthalb Jahren gewesen.

Von ihnen traten fünf Karatekas in Seon am Chiemsee an. Auf einem Wochenendlehrgang bestand Renate Kolb unter großem Applaus ihren 3. Dan (Schwarzgurt), Stephan Kuntscher seinen zweiten Dan und Christian Schulz seinen ersten Dan. Markus T. holte sich seinen zweiten Braungurt, und mit ihrem dritten Braungurt machte sich Carola Thiede den Weg zu ihrem Schwarzgurt frei. Eine Woche später trat eine Rekordschar von 54 Prüflingen in Grünwald an. Unter ihnen gab es eine zweite Welle an Braungurten. Lucie Kuchelmeister, Louisa F., Ludwig V., Noah Maas und Sebastian Grabert bestanden die Prüfung zum 3. Kyu mit Auszeichnung. Den 1. Kyu (höchster Braungurt) erlangten Detlef F. und Michael Zschaek, die nun beim nächsten Mal zum Schwarzgurt antreten können.

Zu unseren Aktivitäten, die wie im Jahr zuvor gestrichen wurden, gehörten Lehrgänge, unser Sommerfest und unser Zeltlager in Oettingen. Im Dezember hatten wir Glück. Trotz 22-Uhr-Regelung und nach zwei Jahren Abstinenz hatten wir eine lebhafte und fröhliche Weihnachtsfeier entsprechend der Coronavorschriften.





Koronar

Ansprechpartner: Kahle Klaus klaus.kahle@tsv-gruenwald.de



In der schon seit vielen Jahren bestehenden 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.

Das war in den letzten Monaten unter den Corona Einschränkungen nicht immer gut möglich, aber wir haben uns bemüht, die Gruppe aufrecht zu halten. Einige der älteren und gesundheitlich etwas weniger belastbaren Teilnehmer haben sich etwas zurückgehalten. Aber der „harte Kern“ war durchgängig aktiv, mit -und wenn es möglich war- auch ohne Maske. Wir haben das Glück, in der großen Halle neben dem Schwimmbad aktiv sein zu können. Dadurch trainieren wir bei viel Luft und mit großen Abständen.

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

Das Training ist grundsätzlich besonders gut in einer Gruppe umsetzbar. So können wir auch unsere Erfahrungen mit der überstandenen Erkrankung austauschen und uns gegenseitig motivieren.

Voraussetzung für das Trainingsprogramm ist die vorausgehende Untersuchung durch einen Kardiologen. Er überprüft wichtige Herzfunktionen und sein Befund wird von den anwesenden Ärztinnen/Übungsleiterinnen als Basis für die Belastungsgrenzen verwendet.



Vor jeder Übungseinheit werden von unseren Ärztinnen Steffi und Selma Blutdruck und Puls gemessen und zwischen den Übungseinheiten wird der Puls immer wieder kontrolliert. Dabei werden auch aktuelle und individuelle gesundheitliche Probleme besprochen.

Unsere Sportlehrerinnen Renate und Ruth nehmen regelmäßig an Weiterbildungsseminaren teil und überraschen uns jede Woche wieder mit neuen Übungen. Wir ratschen und lachen sehr gern und viel zusammen. So sind alle, von Jung (ca. 60 Jahre) bis älter (der Älteste ist 86) immer mit vollem Elan und viel Spaß bei der Sache und bleiben dabei fit und sportlich.

Wir trafen uns 2021 (außer in den Schulferienzeiten) mittwochs um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle neben dem Schwimmbad. Die jeweils aktuellen Trainingszeiten können der Website des TSV Grünwald entnommen werden (www.tsv-gruenwald.de).

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...

Waldhauser



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

Waldhauser GmbH & Co. Wärmetechnik KG · waldhauser.com



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



Peter Kampli GmbH

Schreibwaren · Bürobedarf · EDV-Zubehör

Petra Schuster



Schloßstraße 14B
82031 Grünwald
Tel.: 089/641 24 90
Fax: 089/641 46 71



Leichtathletik für Kinder

Ansprechpartner: Kleiser Ruth ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de



GESUND UND MIT SPASS...

trainieren wir Laufen, Springen, Werfen. Den Kindern und Jugendlichen wird im TSV Grünwald die Sportart Leichtathletik systematisch und altersentsprechend vermittelt. Während im Sommer das Training der Technik im Vordergrund steht, werden in den Wintermonaten die Grundlagen Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft verbessert. Mitmachen und Spaß haben können alle Interessierten ab zehn Jahre. Bitte meldet Euch zu einem Schnuppertraining bei der Übungsleiterin Ruth Kleiser an. Die aktuellen Trainingszeiten stehen auf der Website des TSV Grünwald unter der Rubrik Leichtathletik.





Sportabzeichen

Ansprechpartner: Manfred Wiemann manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de

WIR BLEIBEN DRAN - MACHEN WEITER

Die jährlichen Wiederholungen des Deutschen Sportabzeichens sind immer wieder mit Freude an der Begegnung und Bewegung verbunden, die man nicht verlieren möchte. Durch die Teilnahme an den Gymnastikstunden des TSV Grünwald ist man bestens dafür vorbereitet.

Und so war es auch vorgekommen, dass tagsüber Bergwandern angesagt war und abends noch der Leichtathletiklauf auf dem Sportplatz sowie über 100 Seildurchschläge souverän absolviert wurden.

Die vielseitigen Übungen des DSA lassen es zu, dass man Handicaps „umfahren“ kann, geeignetere Übungen aussucht und so auch von Verletzungen frei bleibt.

Wir begannen auf dem städtischen Sportplatz am Schyrenbad (einige Plätze gesperrt) mit der 3000m Laufstrecke, trafen uns siebenmal auf dem Sportplatz, gingen dreimal ins Hallenbad und waren zweimal im Grünwalder Forst zum Walken und Radfahren.



Wiederholungen

Beer Gabriele	31mal Gold
Stroh Christian	26mal Gold
Dr. Szymanowski Karin	20mal Gold
Dr. Röder Hein	12mal Gold
Dr. Hellich Peter	8mal Gold

Erste Teilnahme

Morvilius Alexandra	Gold
Rufenach Alexander	Gold
Beer Felicitas	Gold
Beer Alexandra	Gold
Beer Flint	Silber

neue Übungstermine 2022

Juli:	7./14./21./28.
September:	15./22./29.



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

Elektroinstallationen

Rudi M. Walleitner e.K.

Inh. Alexander Layritz



Breitensteinstr. 4a
82031 Grünwald

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

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

Elektroinstallationen
EIB-Anlagen
Elektroheizungen
Antennenbau
Garagentorantriebe



Nordic Walking

Ansprechpartner: Bartel Rosemarie rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de



NORDIC WALKING IST EIN SANFTER GESUNDHEITSSPORT

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

- Ca. 90% der gesamten Muskulatur wird trainiert
- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Der Bewegungsapparat wird entlastet
- Gleichgewicht, Reaktion und Koordination werden verbessert

Bewegung in freier Natur, an frischer Luft macht glücklich und fit, sie stärkt das Immunsystem und steigert die Lebensqualität. Nach dem Training stellt sich ein gutes Gefühl ein: Man freut sich auf die nächste Stunde und bekommt ein steigendes Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

NORDIC WALKING IST DER IDEALE AUSDAUERSPORT FÜR DAS GANZE JAHR

Auch in der kalten Jahreszeit ist Bewegung an der frischen Luft wichtig. Tipp: Nicht durch den Mund, sondern durch die Nase einatmen! Es ist ratsam, durch ein Tuch oder einen Schal Mund und Nase zu schützen.



CORONA IST AUCH 2021 ZU EINEM DAUERTHEMA GEWORDEN

Ein „stetiges Auf und Ab“ der Regeln führte zu Verunsicherung, Frust und Resignation. Nach einer langen Einstellung des Trainingsbetriebes von Januar – Mai 2021 waren wir froh und gut gestimmt, als ab Juni wieder gemeinsames Nordic Walking in der Gruppe erlaubt war.

Die Nordic Walking Gruppe „Schnelles Tempo“ läuft seit Herbst 2021 selbständig ohne Trainerin.

Die Nordic Walking Gruppe „Gemäßigtes Tempo“ trifft sich am Parkplatz Wertstoffhof.

Die aktuellen Trainingszeiten können der Website des TSV Grünwald entnommen werden (www.tsv-gruenwald.de).





Parkour

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



Ziel des Parkour ist, sich möglichst effizient im öffentlichen Raum von einem Punkt zu einem anderen zu bewegen. Um auf direktem Weg an sein Ziel zu gelangen, ist ein mehrjähriges Training erforderlich. Es muss lange geübt werden, um dies in Perfektion zu beherrschen.

Die Kinder und Jugendlichen unserer Parkour-Gruppe werden dabei langsam an die neue „Sport-Art“ herangeführt und auf lauernde Gefahren aufmerksam gemacht. Daher ist es beim Parkour auch wichtig, unter Anleitung zu üben. Parkour trainiert insbesondere Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit, aber auch Kraft und Ausdauer.

Beim TSV Grünwald gibt es aktuell zwei Parkour-Gruppen: Es kann in der Altersklasse 6-7 Jahre oder in der Altersklasse 9-12 trainiert werden.

Die jeweils aktuellen Trainingszeiten können der Website des TSV Grünwald entnommen werden (www.tsv-gruenwald.de).



Qi Gong

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine info@tsv-gruenwald.de

Auch 2021 war wieder ein „besonderes“ Jahr. Aber wir lieben uns nicht davon abhalten, jeden Montag gemeinsam Qi Gong zu üben: ob draußen im Freizeitpark, in der Halle oder via Zoom.

Gerade in diesen Zeiten, die von Angst geprägt sind, ist es sehr wichtig, sich immer wieder auszurichten, bei sich zu sein, sich zu zentrieren und zu erden, um in seiner Kraft zu bleiben. Hierfür bietet Qi Gong eine wunderbare Möglichkeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Stress loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Wer dabei sein möchte, kann ger-

ne zu einem Schnuppertraining vorbei kommen. Die aktuellen Trainingszeiten stehen auf der Website des TSV Grünwald: www.tsv-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

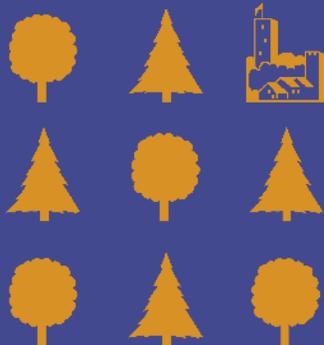
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Str. 1
82031 Grünwald

Auskunft/Beratung

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



Münchner
Volkshochschule



kirsch werkstätten
Küchen mit Liebe geplant



Stilvolle und durchdachte Küchen

Mit Kompetenz
und Leidenschaft
planen wir für Sie
Ihre passende
Küche.



☎ 089 649 26 24

Kirsch Werkstätten e.K.

Inhaber Florian Zacher

Marktplatz 2 · 82031 Grünwald

info@kirsch-werkstaetten.de

[@kirschwerkstaettengruenwald](https://www.instagram.com/kirschwerkstaettengruenwald)



Rückengymnastik

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



So wie das Jahr 2020 hat auch das Jahr 2021 den gesamten Verein und seine Abteilungen sehr gefordert.

Im weiteren Verlauf des Jahres wurden die Corona-Maßnahmen immer wieder angepasst. Insbesondere das Angebot in den Hallen wurde mit vielen Auflagen bedacht, um eine risikoarme Durchführung zu gewährleisten.

Die Rücken- und Wirbelsäulengymnastik-Abteilung konnte mit seinen Teilnehmern in der Helmi-Mühlbauer-Halle trainieren: Mit viel Platz und unserem Hygieneplan waren wir nach den Osterferien in der Lage, in entspannter Atmosphäre zu gewohnten Zeiten ein Training anbieten zu können.

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. Die aktuellen Trainingszeiten können der Website entnommen werden (www.tsv-gruenwald.de).





Schwimmen

Ansprechpartner: Harrer Joachim info@tsv-gruenwald.de



Der diesjährige Bericht fällt kürzer aus als sonst, denn auch das Schwimmjahr fiel heuer deutlich kürzer aus. Nach monatelangen Entbehrungen und vielen online Stammtischen durfte schließlich auch Schwimmen als letzte Abteilung Mitte des Jahres (8. Juni) das Training wieder aufnehmen. Die Freude war groß und die Glieder auch schon stark eingestostet!

Im Herbst konnte nach sehr vielen Jahren endlich die Warteliste abgebaut werden: Eine große Anzahl neuer Kinder konnte aufgenommen werden. Der Kraulkurs für Erwachsene erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit und das freie Erwachsenentraining freut sich über eine Handvoll neuer Mitglieder.

Gewissenhaft haben unsere Trainer/innen den situationsbedingten Mehraufwand (Teilnehmerlisten, Tests, Maske etc.) geleistet. Vielen Dank für Euren Einsatz! Allen Umständen, Schwierigkeiten und Formalitäten zum Trotz, konnte sich ein regelmäßiger und geordneter Ablauf (wieder-)einstellen. So konnten alle Gruppen ihr Training wieder aufnehmen und ihr ursprüngliches/vor pandemisches Leistungshoch wieder erreichen.

Nächstes Jahr wird es hoffentlich auch wieder ein Nikolausschwimmen für die Kinder geben. Dieses haben wir leider ausfallen lassen müssen, da wir z.B. nicht alle Eltern in die Halle hätten hineinlassen dürfen (Begrenzung der Personenzahl je Quadratmeter).

Wir sind auch alle sehr froh, dass unsere großartige neue Trainerin Iris Keis zu uns gefunden hat und unsere Abteilung wertvoll bereichert.

Den ganzen Winter schließlich konnte das Training aufgrund Impfungen und Testmöglichkeiten (auch durch den Verein organisiert) durchgehend stattfinden.

Gespannt blicken wir auf das Jahr 2022: Im Herbst soll das neue zusätzliche Becken (16,66 m) fertig gestellt werden. Wir erhoffen uns durch die weitere Fläche zusätzliche zeitliche Spielräume für den TSV.

Schwimmen ist gesund und hält geistig fit!





Tai Chi Chuan

Ansprechpartner: Westermeier Hans info@taichi-gruenwald.de



Die pandemiebedingten Einschränkungen ermöglichten ein Treffen und gemeinsames Üben erst wieder im Juni 2021. Erfreulicherweise hatte unsere Tai Chi-Gruppe keine Abgänge zu verzeichnen und konnte – bei schönem Wetter draußen – mit allen bisherigen Mitgliedern durchstarten. Unter anderem nutzten wir zur Abwechslung das „Theatron“ im Grünwalder Freizeitpark als Übungsort. Es bot uns im Sommer eine herrliche, schattige Atmosphäre zwischen altehrwürdigen Bäumen und grünen Wiesen.

Viele griffen in der Trainingspause auf das inzwischen 32 (!) Videoclips umfassende Online-Programm zu, um am Ball zu bleiben. Auch 2021 produzierten wir neue Videos: Hans Westermeier präsentierte darin eine eigene Version der Säbelform, die er in den vergangenen Jahren entwickelt hatte. Im realen Training freuten sich die Teilnehmer dann auf die Möglichkeit, diese Form unter seiner Anleitung zu vertiefen. Auch ein Clip mit allen acht Brokatübungen sowie ein Video mit dem leicht zu erlernenden Fünf-Elemente-Qi Gong fanden ihren Weg in unsere Sammlung.

Im Herbst packten wir dann einen neuen Anfängerkurs ins Programm, der auch prompt ausgebucht war. Leider kamen striktere Corona-Bestimmung dazwischen und verhinderten die komplette Durchführung aller fünf Abende. Wir entschieden uns im November, das gesamte Angebot unter 2G Plus-Bedingungen auf Eis zu legen.

Wir bleiben zuversichtlich. Sinkende Inzidenzen, Outdoor-Möglichkeiten und die zunehmende Zahl an „geboosterten“ Mitgliedern machen das gemeinsame Training im Jahr 2022 wieder möglich.

Euer Andreas Purucker

Alle Video-Clips des Tai Chi-Online Programms:

<https://vimeo.com/channels/taichichuan>

Säbelform von und mit Hans Westermeier:

<https://vimeo.com/andipurucker/saebelgesamt>

Webseite der Tai-Chi-Gruppe mit aktuellen News:

<http://www.taichi-gruenwald.de/>





Tanz /Jazzdance

Ansprechpartner: Blum Isabella info@isabellablum.de



Der TSV Grünwald bietet mit Isabella Blum und ihrer Kollegin Sara Gruber Jazzdance für jedes Niveau und alle Altersstufen an.

Seit 19 Jahren ist die Sparte Jazzdance unter der Leitung von Isabella Blum. Sie ist Dipl. Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin und als Dozentin der Ausbildungsklassen für Jazz an der renommierten Iwanson International tätig. Zusätzlich arbeitet Isabella als Choreographin für Theater und Film. Ihre künstlerische Handschrift ist geprägt durch zahlreiche Engagements und Trainingsfortbildungen- auch in den USA.

Alle, die Musik lieben und Spaß am Tanzen haben, finden im Jazzdance einen guten Ausgleich zum Alltag in Schule oder Beruf.



Neben dem Spaß am Tanzen steht die klare pädagogische Linie, die Kinder und Jugendlichen ebenso wie die Erwachsenen in ihrer Bewegungsqualität zu fördern. Ziel ist, mehr Körperspannung, Muskelaufbau, Flexibilität sowie verbesserte Tanztechnik und erhöhtes Selbstbewusstsein.





Wer Interesse an einer Probestunde hat, informiert sich bei Isabella Blum. Die wichtigen Informationen sind auf der Website des TSV Grünwald unter der Rubrik Jazz-Dance zu lesen. Dort sind auch die stets aktualisierten Trainingszeiten hinterlegt.





Therapeutische Gymnastik

Ansprechpartner: Mayer Marianne, Simmer Helmut helmut.simmer@tsv-gruenwald.de



Ziel der therapeutischen Gymnastik ist eine verbesserte Beweglichkeit und daher mehr Sicherheit im Alltag. Wenn man spürt, dass die tägliche Bewegung erschwert ist oder gar Schmerzen verursacht, dann ist es besonders wichtig, seine Muskulatur zu trainieren, Gleichgewichtsübungen zu forcieren und die Beweglichkeit zu verbessern.

Durch gezieltes Training können Schonhaltungen gelöst, Schmerzen verringert und Alterungsprozesse verlangsamt werden.

Trainingschwerpunkte der therapeutischen Gymnastik sind Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination. Aber auch Kraft und Ausdauer werden trainiert.

Die Stunden der therapeutischen Gymnastik des TSV Grünwald werden zusammen mit dem VDK veranstaltet. Interessierte können sich direkt beim Übungsleiter informieren und an einem Probetraining teilnehmen. Die Trainingszeiten sind auf der Website des TSV Grünwald unter der Rubrik Therapeutische Gymnastik zu finden.



Tischtennis Freizeit

Ansprechpartner: Wiemann Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



Das letzte Jahr war sportlich gesehen wie bereits 2020 ein rechtes auf und ab. Coronabedingt konnten wir nur sehr eingeschränkt trainieren. Manche Spieler konnten nicht von Ihrem Lieblingssport lassen und spielten aufgrund der Hallensperrung am Spielplatz auf den Betonplatten. Das Sprungsverhalten der Bälle und vor allem die Beeinflussung durch den Wind ließ den Wunsch wachsen, nach dem Ausfall 2020 endlich nach Inzell ins Trainingslager zu fahren, um wieder richtig Tischtennis spielen zu können.

Zu diesem Zweck haben wir erneut die Tischtennisfreunde aus Langquaid gefragt, ob sie nicht mit uns zusammen in Inzell üben wollen. An einem Traumwochenende Ende Oktober/Anfang November war es dann so weit und wir konnten uns mit unseren beiden Trainern und einer Trainerin aus Langquaid entsprechend auspowern. Natürlich gab es auch wieder den obligatorischen Besuch im Ruhpoldinger Wellnesstempel und am Abend -wie jedes Jahr- viel Spaß mit Pantomime für Fortgeschrittene.

Am Halloween Abend gab es als Überraschung eine sehenswerte Show-Einlage mit entsprechender musikalischer Untermalung, dargestellt von einer Gruppe junger Turnerinnen mit viel Herzblut, die uns wohl noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Ein wirklich gelungenes Wochenende ging vorbei mit dem Wunsch, im Jahr 2022 zwei verlängerte Trainingstermine in Inzell zu veranstalten. Inzwischen hat unsere Abteilung auch zwei neue Mitspieler bekommen und so schauen wir gespannt auf das Jahr 2022 - hoffentlich ohne Hallenschließungen - und dass alle unsere Spieler und die Sportler und Sportlerinnen der anderen Abteilungen gesund bleiben. Mit sportlichem Gruß von der ambitionierten Freizeitgruppe Tischtennis.





Tischtennis Herren

Ansprechpartner: Reinel Klaus

klaus.reinel@tsv-gruenwald.de



Corona hat auch bei den Tischtennisspielern Spuren hinterlassen und viele auf eine harte Probe gestellt. Die Saison 2020/2021 wurde abgebrochen und die Spielrunde 2021/2022 auf die Hälfte verkürzt.

Unsere Jahreshöhepunkte, die Vereinsmeisterschaft und das Trainingslager in Inzell mussten ausfallen. Aber dank der jahrelang gepflegten, guten Gemeinschaft innerhalb der Abteilung sind wir fast verlustfrei durch die Pandemie gekommen. Wenn das Training in der Halle nicht möglich war, wurde sogar im Freien oder Zuhause, in Garage oder im Keller gespielt – und das hat Spaß gemacht und so Manchem über die Runden geholfen. Diese so neu erworbene Trainingseinstellung zeigt nun in der aktuellen Saison Früchte:

Die **1. Herrenmannschaft** steht in der Bezirksklasse A verlustpunktfrei an der Tabellenspitze. Die **2. Mannschaft** (Bezirksklasse B) kämpft mit sehr starker Konkurrenz um einen Aufstiegsplatz. Für die **3. und 4. Mannschaft** (in Bezirksklasse C und D) ist noch alles möglich. Wenn an die starke Leistung vor der winterlichen Zwangspielpause angeknüpft wird, spielen sie in der nächsten Saison eine Klasse höher. Als Fazit unserer Corona-Jahre könnte man fast sagen, die Pandemie hat mit all ihren Einschränkungen und Hindernissen die Truppe noch stärker zusammengeschweißt und damit auch leistungsfähiger gemacht.



Trampolin

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine info@tsv-gruenwald.de



Im Jahr 2021 verließen leider einige der langjährigen älteren Springerinnen unser Training. Als Grund hierfür wird uns oft zunehmender Leistungsdruck in der Schule genannt. Somit konnten wir aber auch einigen Kids den Wunsch, Trampolin zu springen, ermöglichen und durften neue Talente in unserer Gruppe begrüßen. Auch mal wieder ein paar quirlige Jungs, welche dank jahrelangem Leistungsturnen eine super Koordination und gute Körperspannung bereits mitbrachten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um in dieser anspruchsvollen Sportart voran zu kommen und sich vor allem nicht zu verletzen.

Für mich als Trainerin ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie die Kinder mit guter Körperwahrnehmung die Anweisungen sofort umsetzen können, wie z.B. unser Laurin, der mit seinen gerade einmal acht Jahren schon die verschiedensten Salti springt. Aber auch die anderen Jungs und Mädels haben letztes Jahr viel dazu gelernt, jeder individuell nach eigenem Tempo.

Ein Probespringen während der Trainingszeiten ist grundsätzlich möglich. Die aktuellen Trainingszeiten können auf der Website des TSV Grünwald (www.tsv-gruenwald.de) eingesehen werden.

Aufgrund der hohen Nachfrage kann aktuell eine Aufnahme nur nach Warteliste erfolgen, soweit auch gewisse Voraussetzungen für diese Sportart erfüllt werden.



Triathlon

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



„Ingolstadt Triathlon“: -> Michi, Gabi, Tobi, Schotti“



„Krailling Duathlon“: -> Detlef, Carsten, Christian, Armin, Nico“

Triathlon ist eine Ausdauersportart, genauer gesagt ein Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander und in exakt dieser Reihenfolge zu absolvieren sind. Für die einen unvorstellbar, für die anderen -wie uns- das Höchste der Gefühle.

Der Sport wird über unterschiedliche Distanzen ausgetragen und verlangt von den Teilnehmern ein umfangreiches Konditionstraining. Triathleten müssen in der Lage sein, während der langen Strecken das Tempo selbst zu bestimmen, eine außergewöhnliche Ausdauer zu entwickeln und sich so schnell wie möglich auf die jeweiligen Anforderungen der Einzeldisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen bei jedem Wechsel einzustellen.

Altersgruppen:

- Jugendliche (ab 14) sind herzlich willkommen! Unsere Jugendgruppe hat noch ein paar freie Plätze. Bei Ihnen geht es neben der Ausdauer beim Triathlon auch um den Spaß innerhalb der Gemeinschaft.
- Erwachsene: aufgrund der steigenden Mitgliederzahl haben wir derzeit leider einen Aufnahmestopp.

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

Wer dennoch gerne mal beim Schwimmen reinschnuppern möchte und zusätzlich etwas über Begriffe wie Tapering, Carboloadung, Littering, Strava, HIIT, GA2, FTP etc. erfahren möchte, kann gerne nach Absprache zum Probetraining in der Schwimmhalle vorbeikommen.

Unsere gemeinsamen regelmäßigen Trainingszeiten (Schwimmtraining/Lauftraining) können der Website des TSV Grünwald entnommen werden (www.tsv-gruenwald.de). Radtraining oder längere Laufeinheiten werden individuell abgestimmt.

Der Spaß an diesem Sport, der Teamgedanke innerhalb der Abteilung und das Dabeisein bei verschiedenen Events treiben uns immer wieder an. So hatte jeder von uns auch 2021 wieder seine persönlichen Highlights bei u.a. den folgenden Events:

Events 2021

- Triathlon Ingolstadt
- Trumer Triathlon
- Wörthsee Triathlon
- Elbaman
- Ironman Austria/Italy/Barcelona/Portugal/Gdynia/
Frankfurt
- Ironman 70.3 Slowenien/Lanzarote
- Challenge Roth/Walchsee
- Transviamala Run
- Langstreckenschwimmen Chiemsee/Starnberger See/
Hechtsee
- Chiemgau Trailrun
- München Marathon

Es wurden viele Stockerlplätze in den Altersklassen erreicht und neue persönliche Bestzeiten aufgestellt. Hervorzuheben sind unsere Ironman Finisher Nico (qualifiziert für WM St.George/Utah), Carsten (qualifiziert für WM Hawaii), Gabi, Michi, Andreas, Jürgen, Thomas, Christian,

Carmen (qualifiziert für WM Hawaii) und Joachim (qualifiziert für WM Hawaii). Stefan hat sich zudem für die European Championship Triathlon München qualifiziert.

Definitiv weiter in Erinnerung bleiben unseren Teilnehmern auch die Langstreckenschwimmen unter Vollmond (Marcel) oder der Marathon Klassiker in München (Johanna). Außerdem wurden Wettkämpfe mit meterhohen Wellen, stundenlangem Starkregen, Wind oder extremer Hitze bewältigt und bei Bergläufen viele Höhenmeter bezwungen, u.a. Thomas beim Chiemgau 100 (100km/4570Hm). Das Jahr 2022 verspricht wieder ähnlich viele spannende Rennen mit zahlreichen Starts unserer Mitglieder sowohl auf nationalem, als auch internationalem Parkett. Wir freuen uns darauf!



„München Triathlon“: -> Armin, Johanna, Tobi

Ein großes **DANKE** auch noch an unseren langjährigen Trainer Basti Lang für die tolle Zeit im Schwimmbad, in der wir gemeinsam viel an unserer Kondition und Technik gefeilt haben. Auch das Freiwassertraining am Starnberger See mit anschließender „Besprechung“ war immer bestens durchgeführt und jedes Mal ein Highlight.

Genauso freuen wir uns seit Sommer Stefan Drexl als neuen Trainer begrüßen zu dürfen, der mit uns sehr viel Fokus auf die weitere Verbesserung unserer Schwimmtechnik legt, zusätzliche individuelle Beratung anbietet und uns optimal auf die Saison 2022 vorbereitet.



Turnen (Eltern-Kind)

Ansprechpartner: Schratzenstaller Sabine info@tsv-gruenwald.de



Auch im Jahr 2021 konnten unsere Turnzwerge mit ihren Eltern nur unter Buchung eines Online Tickets an unserem Eltern-Kind-Turnen teilnehmen. Nur auf diese Weise war es möglich, die Teilnehmerzahl überschaubar zu halten. Jedoch musste man schnell sein, um eines der begehrten Tickets der vier Wochenstunden zu ergattern.

Den Trainerinnen Sabine und Evi ist es immer wieder eine Freude, die Kleinen dabei zu beobachten, wie von Stunde zu Stunde ihr Können wächst, sie spielerisch mit Ball, Seil oder Reifen ihre Koordination verbessern und im Geräteparcour durchhüpfen, balancieren, klettern und schaukeln, sie immer geschickter, mutiger und kräftiger werden.

Trainingszeit und-ort des Eltern-Kind-Turnens können immer aktuell der Website des TSV Grünwald entnommen werden: www.tsv-gruenwald.de.





Turnen (Allgemein- und Leistungsturnen)

Ansprechpartner: Manfred Wiemann manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



Danksagung an den Vorstand des TSV Grünwald

Vereinsleben hat Tradition und das schon 1000 Jahre. Der TSV Grünwald hat mir seit 50 Jahren mit Nähe, Worten und Taten geholfen, auch mitverantwortlich sein zu dürfen an den Entwicklungsprozessen von Kindern und Sportlern.

Für dieses grenzenlose Vertrauen, großzügige Unterstützungen sowie für Aufmerksamkeiten und EHRUNGEN möchte ich mich bei allen Kollegen und Freunden sehr herzlich bedanken.

Ich wünsche uns im Verein weiterhin genügend Begeisterung und Entschlossenheit, Freude und Erfolg auf den richtigen Wegen.

Mit freundlichen und sportlichen Grüßen
Charly M. Wiemann





In jeder Sportart ist das Erlernen des richtigen Bewegungsverhaltens von entscheidender Bedeutung. Denn jede Bewegung fördert die Verknüpfung von Nervenzellen untereinander und somit die geistige und sportliche Entwicklung. Wir im TSV fördern die motorische Grundlagenausbildung in allen unseren Gruppen beim **freien Turnen** sowie **formgebundenen Turnen**, im **Eltern-Kind-Turnen**, **Kinder- und Jugendturnen** bis zum **Wettkampfturnen** bzw. **Leistungsturnen**. Dabei ist die kleinste Übung schon eine volle Leistung an sich (man muss nur in die Krabbelgruppen schauen). Unser Ziel ist es, zu einem lebenslangen Sporttreiben und einem „bewegten Lebensstil“ zu motivieren. Denn Bewegungen und andere körperliche Vorgänge beeinflussen das DENKEN viel stärker als dato angenommen (s. Kinderstiftung.de).

die Außenanlagen auszuweichen. Das war auch mit einigen Geräten und entsprechendem Wetter möglich, aber natürlich kein Ersatz für ein wettkampfbezogenes Trainingsverhalten. Ab Juni öffneten die Hallen und bei den sieben- bis zwölfjährigen Schülerinnen gab es hohe Teilnehmerzahlen und leichte Leistungssteigerungen. Bei den Wettkampfturnerinnen wurden Einzelteile geturnt, doch für vollständige P-Übungen reichte es nicht. Durch den unregelmäßigen Trainingsbesuch (auch schulisch bedingt) waren die Unsicherheiten einfach zu groß. Man verschob die „Intensivierungsphase“ auf das Trainingslager.



Sportcamp Inzell vom 31. 07. bis 07. 08. 2021:

Das Hygienekonzept des BLSV im Sportcamp Inzell hatte es möglich gemacht, dass 18 Mädels in zwei Blockhäusern ihre Betten beziehen und sich wieder an die anstrengenden Sporttage dort gewöhnen mussten. Ein sechs- bis achtstündiges Trainingsprogramm war in der Vergangenheit schon kein Problem gewesen. Neben den bekannten Allgemeinsportarten kam in diesem Jahr zum Bogenschießen noch **Biathlon** dazu. Dabei wurden bei der Ausdauer-Laufleistung höhere Pulsschläge gemessen und beim Schießen hervorragende Ergebnisse festgestellt.

In den Hallen konnten wir des Öfteren auf die bereitgestellten Turngeräte zurückgreifen (ohne täglichen Auf- und Abbau). Es wurden Kippen, Saltis und Schrauben geübt und an Spreizwinkel und Körperspannung gearbeitet für punktbesere Übungen und einem vorangekündigten Abschlusswettkampf (wie immer). Doch dazu kam es leider nicht, obwohl wir zwei Tage eine Honorartrainerin begrüßen, gute Geräte und eine gelenkschonende Tumblingbahn benutzen konnten.

Am 25. November 2021 konnten wir zum ersten Mal auf einer **Tumblingbahn** in unserer eigenen Halle laufen, rollen und springen. Der Verein hat es möglich gemacht und die Turnabteilung bedankt sich sehr herzlich für das „Geschenk“. Bei der Weihnachtsfeier, auf der verschiedene Turngruppen sich

präsentierten, konnten sich die Eltern überzeugen, dass die Saltis jetzt höher gesprungen werden. Dadurch lässt sich auch besser schrauben. Und wir hoffen, dass die leichten Stauchungen und Verletzungen ausbleiben. Wahr ist, dass auf der neuen Bahn der Trainingsfleiß gestiegen ist und die Ergebnisse sich schon sehen lassen können.

Für die wiederbeginnende **Wettkampfsaison** haben wir nur zwei Mannschaften melden können und mussten dabei den Focus mehr auf den Nachwuchs legen. Die Termine für die Wettkämpfe sind der 16/17. Juli und der 23/24. Juli 2022 in Unterföhring.

Zur Übungsleiterausbildung am 9. bis 11. Juni werden drei Schülerinnen gehen, die bisher sehr zuverlässig geholfen haben sowie immer einsatzbereit waren und sind.

Aber bei allen Helferinnen (und deren Eltern) möchte ich mich sehr herzlich bedanken für ihr mit- und eigenverantwortliches Handeln. Wir Übungsleiter haben manchmal Gruppen von 30 und mehr Kindern. Die Qualität der Zusammenarbeit hier im Verein beruht in ganz großem Maße auf Vertrauen in die Bereitschaft des anderen, sich mit Kompetenz und Zeit in die Vereinsarbeit einzubringen.



Volleyball

Ansprechpartner: Braun Uwe uwe.braun@tsv-gruenwald.de



Die Volleyballabteilung des TSV Grünwald besteht seit den frühen 70-er Jahren und hat seit dieser Zeit eine wechselvolle Geschichte erlebt. In der Volleyball-Hochphase in den 80-er Jahren waren bis zu fünf Wettkampfmannschaften am Start. Aus verschiedensten Gründen ebte die Volleyballeuphorie immer weiter ab. Leider bestehen in Grünwald derzeit nur noch drei Trainingsgruppen. Besonders schade ist, dass keine weibliche oder männliche Jugend mehr aufgebaut werden konnte, sodass derzeit zur Haupttrainingszeit das letzte (hintere) Hallendrittel der Helmi-Mühlbauer Halle verwaist ist.

Das erste (vordere) Hallendrittel wird von der **ersten Freizeit-Mixed Mannschaft** genutzt.

Die Mannschaft besteht aus vorwiegend älteren Herrschaften, die früher allesamt in höheren Volleyballligen unterwegs waren. Das Team um Mannschaftskapitän Uwe Braun und Ligaorganisator Sascha Euteneier spielt derzeit in der zweithöchsten Freizeit-Mixed-Liga.



Der Spielbetrieb war und ist in der vergangenen und aktuellen Saison 21/22 natürlich durch die Corona Pandemie geprägt. Bedingt durch Krankheitsfälle, offizielle Auflagen, Liga-Spielaussetzung, Spielabsagen und Spielverlegungen wurde beschlossen, die unvollständige Saison nicht zu werten. Es wird in dieser Saison somit nur zum Spaß gegen andere Mannschaften gespielt. Es gibt keinen Auf- und Abstieg. Von den vier in der aktuellen Saison gespielten Partien wurden drei gewonnen und eins verloren. Wir hoffen natürlich alle, dass sich die Pandemiesituation verbessert, sodass wieder uneingeschränkt Volleyball gespielt werden kann und ein geregelter Ligabetrieb möglich wird.

Im mittleren Hallendrittel trainiert die **zweite Mixed Mannschaft**, die bereits seit vier Jahren engagiert in der 4. Liga Süd spielt. Bei diesem Team stehen neben sportlichem Ehrgeiz der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund. Die seit Jahren gewachsene und verbundene Truppe zeichnet sich dabei durch generationenübergreifendes Spielen im Team aus. Aufgrund der Pandemie wurden in der vergangenen Saison leider nur drei Spiele absolviert: mit erstaunlich gutem Ergebnis! Dennoch entschloss sich das Team die Saison nicht wie ursprünglich geplant fortzusetzen, da durch Covid bedingte Ausfälle -sowohl beim Training als auch den Spielen- eine stabile Trainingsvorbereitung und ein sicherer Spielablauf nicht gewährleistet werden konnte. Für die kommenden Wochen ist einmal wöchentlich das Training vorgesehen, um fit in die kommende Saison im Herbst 2022 einzusteigen und erfolgreich in der 4. Liga mitzuspielen.



Erwähnt werden sollte an dieser Stelle noch, dass das Team das Training genauso seriös umsetzt, wie die regelmäßigen Verkostungen der hervorragenden Speisen und Getränke in der Sportgaststätte des TSV.

Die dritte Volleyballgruppe ist eine reine Freizeit Damen-Gruppe. Sie wird von Susanne Haas geleitet.

Die Volleyballabteilung sucht nach wie vor Spielerinnen und Spieler. Falls Interesse besteht, bei uns einzusteigen, meldet Euch bitte ganz schnell beim Abteilungsleiter Uwe Braun.

Die aktuellen Trainingszeiten können der Website des TSV entnommen werden.



Yoga

Ansprechpartner: Gregori Andrea andrea.gregori@tsv-gruenwald.de



Ein aufregendes Yogajahr neigt sich dem Ende zu. Aufregend, da wir uns immer wieder den neu geltenden Regeln und Begebenheiten anpassen mussten. Eine Zeit mit viel Bürokratie und ohne Umkleideräume. Eine Zeit ohne Live-Unterricht.

Zum Glück funktioniert der Unterricht auch Online über Zoom sehr gut und Ihr seid fleißig dabei gewesen. All das habt Ihr gelassen hingenommen und habt nicht vergessen, dass Yoga so guttut, dass es all die Mühen wert ist. Am meisten Freude bereiten mir Eure zufrieden lächelnden Gesichter am Ende meiner Stunden.

Deshalb an dieser Stelle: Danke, dass ich mit Euch Yoga üben darf!



TRAUER UM EHRENVORSITZENDEN DR. ULRICH BÖRM



Tief betroffen nehmen wir Abschied von unserem Ehrenvorsitzenden Dr. Ulrich Börm, der von 1979 bis 1985 erster Vorsitzender des TSV Grünwald e.V. war. Mit viel Geschick und großer Umsicht beeinflusste er entscheidend die Geschichte unseres Sportvereins. Selbst unter schwierigen Umständen übernahm er Verantwortung, gestaltete und verbesserte die Vereinsarbeit.

Noch heute profitieren unsere Mitglieder von den seinerzeit umgesetzten Projekten:
dem Bau der Dreifachturnhalle an der Dr.-Max-Straße einschließlich der Geschäftsstelle und dem Vereinsheim, dem Umbau der Volksschulturnhalle sowie der ersten Nutzungsverträge für die ehemalige Sportschule Grünwald.

Dr. Börm zeichnete sich als Wegbegleiter für unzählige neue Sportarten im TSV Grünwald aus. Der TSV Grünwald ist Dr. Börm in höchstem Maße dankbar und wird ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Die Vorstandschaft



In Gedenken an all unsere verstorbenen Mitglieder.



Hinweis:

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

Bildnachweis:

standret@istockfoto.de | S.72

Bplanet@istockfoto.de | S.46

Ivanko_Brnjakovi@istockfoto.de | S.46

shironosov@istockfoto.de | S.55

mladn61@istockfoto.de | S.40

FatCamera@istockfoto.de | S.54

dwphotos@istockfoto.de | S.84

hoozone@istockfoto.de | S.75

SerrNovik@istockfoto.de | S.67

Imgorthand@istockphoto.com | S.77

jacoblund@istockphoto.com | S.3

Carolin Weinkopf / photocase.de | S.99

Fotografin:

Portrait Herr Mühlbauer / S.2

Maike Freese-Spott

www.my-fotoshooting.de

Impressum

Zeitschrift des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.,
Ausgabe **81 | 2021**

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