

Wir sind Trudering

DAS MAGAZIN DES TSV TRUDERING e.V.

SPORTLICH [T]



WUSSTEST DU . . .
EINE ANALYSE UNSERES GESCHÄFTSFÜHRERS

10 JAHRE FECHTEN IN TRUDERING

VolleyballFREAK TRIFFT AUF TSV TRUDERING

„BEWEGUNGSANALYSE SO MACHT MAN'S RICHTIG! „

ZEITLOSE ARCHITEKTUR, AUSGEWÄHLTE LAGEN UND HERAUSRAGENDE BAUAUSFÜHRUNG

Eigentumswohnungen | Häuser | Kapitalanlagen

RS
WOHNBAU GMBH
EST. 1986



Alle aktuellen Immobilienangebote auf rs-wohnbau.de oder unter (089) 290 371-0



www.zurBank.de/mitgliedschaft

**26.000 Mitglieder
statt Egonummer.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam etwas bewegen!

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

VR Bank
München Land eG 

„Bewegungsanalyse — so macht man's richtig!“

Liebe TSV'ler, liebe Freundinnen, Freunde, Gönner und Förderer unseres TSV Trudering*,

beim Thema „Bewegung“ denken wir natürlich zunächst einmal an den sportlichen Kontext, an gesunde und effektive Abläufe von Bewegungen und an die Verbesserung dieser Bewegungsabläufe.

Dies alles liefert dann automatisch bessere Leistungen und dadurch mehr Erfolg, und damit auch mehr Freude und Spaß an der Bewegung selbst.

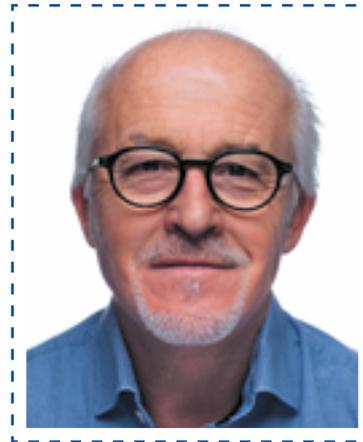
Für diese Analyse sind in erster Linie unsere Trainer und Übungsleiter gefragt, die unsere Kinder, jungen und älteren Erwachsenen und Senioren gut motiviert in Bewegung halten. Dabei ist für mich die Vielfalt der Möglichkeiten sich zu bewegen ein ganz wichtiger Punkt. Schaut doch mal über den Tellerrand auch zu den anderen Abteilungen, wie man sich dort bewegt. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass sich zum Beispiel ein (alter) Fußballer schwer tut mit Gymnastik, Dehnung, Stretching usw.

Dabei ist es wirklich extrem wichtig, bis ins fortgeschrittene Alter beweglich und fit zu bleiben. Ich kenne da herausragende Beispiele in unserem Verein!

Die sportliche Bewegungsanalyse ist der eine Aspekt. Der andere ist die Bewegungsanalyse von Arbeitsabläufen, Organisation und Verwaltung mit dem Ziel, auch hier effektiver und fitter zu werden.

Das ist die Aufgabe der Vorstandschaft, der Geschäftsführung und eben der Verwaltung. Bei wachsenden Mitgliederzahlen wachsen auch die Verantwortung und die Notwendigkeit, alle Vorgänge zu analysieren und im Anschluss straff zu organisieren.

Damit beschäftigen wir uns gerade laufend und intensiv. Wir legen uns im Vorstand immer wieder die Karten auf und passen unsere Vorgaben an die Notwendigkeiten an. Zurzeit bewegt uns beispielsweise eine Satzungsänderung.



In Bewegung bleibt immer auch unser Austausch und die Zusammenarbeit mit unseren Partnern, so wie mit der LH München: Sie weitet das uns zur Verfügung stehende Sportangebot mit der Zugum-Zug Fertigstellung des Campus Riem wirklich schön aus. Das freut uns sehr und hilft, unser Sportangebot attraktiv zu halten und zu verbessern.

Bewegung bringt uns vorwärts und lässt uns immer auch ein Stück weit in die Zukunft schauen: So werden uns im kommenden Jahr 2024 die Wahlen des Vorstands und der Abteilungsleiter in Bewegung halten.

Der TSV Trudering bewegt sich auch ratzfat auf sein 100-jähriges Gründungsfest zu. Jetzt mögt ihr vielleicht sagen „Das kommt doch erst 2025!“ und da habt ihr natürlich recht. Dennoch sind wir bereits mitten in der Planung und bewegen uns auch da stetig vorwärts.

Kurzum: Bewegung und die entsprechende Analyse sind und bleiben wichtige Aspekte und Bestandteil eines durch und durch gesunden Vereines.

Wir sind Trudering!

Passt aufeinander auf und bleibt gesund!

Im Namen der gesamten Vorstandschaft.

Andi Markstorfer, 1. Vorstand

Wir helfen mit:



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10170-2310-1292

Liebe Leser:

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir in unserer Vereinszeitung auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird.

Luksch

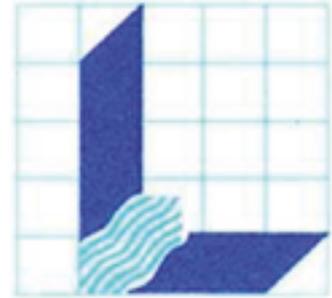
Bäder • Sanitäre Installation

Neu- und Umbau • Kundendienst für Küche, Bad,
WC • TV-Untersuchung • Rohr- und Kanalreinigung
Hochdruckspülungen • Reinigen von Sicker- und
Hebeanlagen

Franz Luksch jun., Installationsmeister

Postfach 82 04 42 • 81804 München • Tel. 089/42 49 80

Fax: 089/42 41 46 • www.Luksch-Service.de



teamsport saadeldeen

**Offizieller Ausrüster
des TSV Trudering**

Teamsport Saadeldeen
Unterhachinger Straße 13 (Perlach)
81737 München
Tel. 089/666 825 65
Fax 089/666 825 66
www.teamsport-saadeldeen.de

Mitglieder des Vereins
erhalten bei uns attraktive
Rabatte!

WEICHMANN

GMBH
GETRÄNKE-HEIMDIENST UND PARTY-SERVICE
seit 1932

- Direktimport von italienischen Weinen
- Weinproben nach Absprache
- Kühlanhänger - Schankwagenverleih
- Verleih von Zapfanlagen und Bierbank-Garnituren



Günter Weichmann
Kirchtruderinger Straße 6
81829 München
Tel. 089/420 28 25
Fax 089/42 01 95 02

GETRÄNKEMARKT

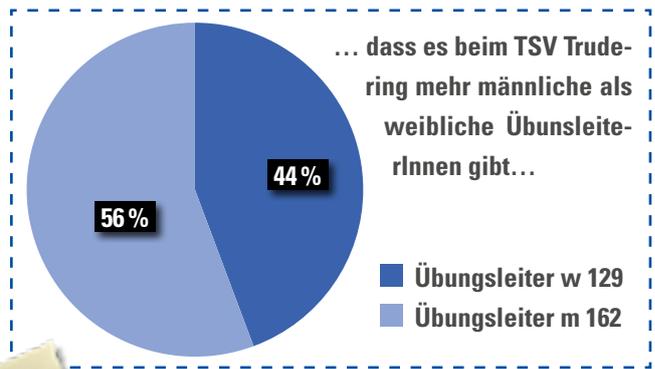
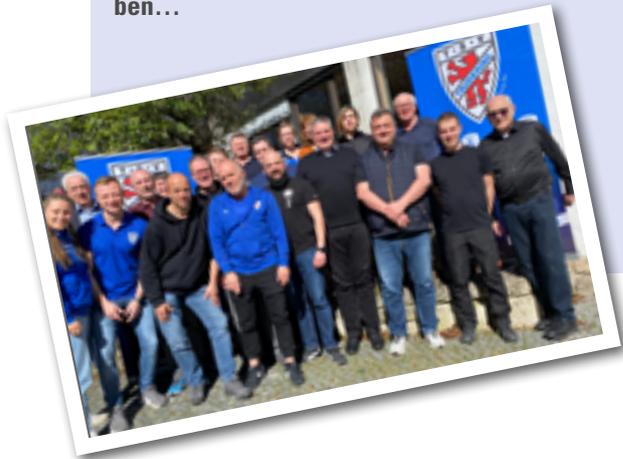




Analyse des Geschäftsführers

Wusstest Du...

...dass sich die Abteilungsleiter regelmäßig mindestens 2x im Jahr mit dem Vorstand zum sogenannten Vereinsausschuss treffen und im März 2023 sogar einen 2-tägigen Workshop mit dem Vorstand durchgeführt haben...



... dass es beim TSV Trudering mehr männliche als weibliche ÜbungsleiterInnen gibt...

...dass es in einigen Abteilungen bei bestimmten Altersgruppen einen Aufnahmestopp gibt, da die notwendigen Trainingsflächen (Sportplatz, Schwimmbad, Halle) derzeit nicht vorhanden sind...

...dass die 7 ehrenamtlichen Vorstände seit der letzten Vorstandswahl im Jahr 2021 7 gemeinsame Sitzungen durchgeführt haben und allein damit mehr als 150 ehrenamtliche Stunden eingebracht haben...

...dass 2023 in den Abteilungen Fußball, Handball, Schwimmen, Kidsclub, Basketball, Volleyball, Turnen bis jetzt bereits 11 Trainingslager/Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche durchgeführt wurden...



Meine Analyse gibt einen kleinen Einblick in die vielfältigen „Bewegungsfelder“ des TSV Trudering. Als Geschäftsführer freue ich mich diese unterschiedlichen Bewegungen zu koordinieren und damit vielfältige Verbindungen und Vernetzungen zu schaffen. *Peter Kisters*

...dass seit 2008 jährlich 1-4 junge Leute ein soziales Jahr beim TSV Trudering durchführen und, dass aus diesen 35 Personen mittlerweile 2 Abteilungsleiterinnen hervorgegangen sind und sich derzeit 7 ehemalige FSJler als ÜbungsleiterInnen engagieren...





weitere Ski-Events beim TSV Turnerbund:
www.tsv-turnerbund.de

SKISAIISON 2023/2024



in Kooperation mit TSV Turnerbund

SKI- & SNOWBOARDKURS für Kinder und Jugendliche ab 5 Jahren

TERMINE:

- ▶ Samstag, 27.01.24
- ▶ Sonntag, 04.02.24
- ▶ Samstag, 24.02.24
- ▶ Sonntag, 03.03.24

LEISTUNGEN:

- ▶ 4x Erlebnisbusfahrt
- ▶ 4x Ski- & Snowboardkurs nach Möglichkeit in bayerischen Skigebieten und nah angrenzenden Gebieten in Österreich
- ▶ Vom Anfänger bis zum Carving-Spezialisten
- ▶ Lizenzierte und erfahrene Ski- & Snowboardlehrer
- ▶ Kleine Gruppen und individuelle Betreuung

KOSTEN FÜR MITGLIEDER:

- | | |
|-----------------------|-------|
| ▶ Pro Kind: | 260 € |
| ▶ Geschwisterkind/er: | 230 € |

ANMELDUNG:

- ▶ Anmeldung ab 1. Oktober über tsv-turnerbund.de oder
- ▶ Anmeldeschluss: 17.11.2023



Abfahrt: Trudering 7.00 Uhr / Parkplatz BSA
Harlaching 7.30 Uhr / Parkplatz Säbener Halle

TAGESSKIFAHRT MIT APRÈS-SKI

TERMIN:

- ▶ Samstag, 03.02.24

EUER ALL-INKLUSIV-PAKET:

- ▶ Busfahrt hin und zurück
- ▶ Skipass im Wert von ca. 69 €
- ▶ Kostenloser Kaffee auf der Hinfahrt
- ▶ Ein Freigetränk nach dem Skifahren
- ▶ Günstige Getränke im Bus
- ▶ Jeder kann zum Après-Ski, denn keiner muss Auto fahren

WEITERE INFOS:

- ▶ Teilnahme ab 18 Jahren
- ▶ max. 50 Teilnehmer (danach Warteliste)

KOSTEN:

- | | |
|--------------------|------|
| ▶ Mitglieder: | 89 € |
| ▶ Nichtmitglieder: | 93 € |

ANMELDUNG:

- ▶ Anmeldung ab 1. Oktober über tsv-turnerbund.de oder
- ▶ Anmeldeschluss: 20.01.2024



Abfahrt: Trudering 6.00 Uhr / Parkplatz BSA
Harlaching 6.30 Uhr / Parkplatz Säbener Halle

Unsere FSJler 2023/2024



Steckbriefe



Paul Seggewiß

Alter: 18 Jahre

Wohnort: München, Trudering

Hobbies: Handball, Radfahren, Lesen, Zeit mit Freunden verbringen

Erfahrungen im Sport: In der Grundschule habe ich 4 Jahre Fußball gespielt, bis ich durch den Schulsport angefangen habe, mich für Handball zu interessieren. Seit mittlerweile 8 Jahren spiele ich beim TSV Trudering Handball und konnte in der letzten Saison zusammen mit meiner Mannschaft meinen bisher größten Erfolg mit dem Gewinn der Landesliga erreichen. In der jetzigen Saison, meiner letzten im Jugendbereich, spiele ich mit der A-Jugend in der höchsten bayerischen Spielklasse, der Bayernliga.

Außerdem bin ich seit 2 Jahren als Trainer tätig und trainiere aktuell mit 2 Kollegen die männliche D-Jugend der Handballabteilung.

Wo ich eingesetzt werde: Ich werde in meiner „heimischen“ Handballabteilung, bei Schwimmkursen sowie AGs im schulischen Bereich und bei der Abnahme des deutschen Sportabzeichens eingesetzt. Außerdem möchte ich mich intern mit Ideen und Input in der Organisation einbringen.

Meine Ziele für das FSJ: Ein erstes Ziel ist, mich fortzubilden, indem ich zum Beispiel meine Übungsleiterlizenz erwerbe. Darüber hinaus möchte ich neue Erfahrungen im Sport sammeln und dabei auch in anderen Abteilungen, in denen ich bisher nicht tätig war, mehr über die Arbeit im Verein lernen. Dabei möchte ich mehr über die Interaktion mit Menschen lernen und versuchen, Kinder und Erwachsene für den Sport zu begeistern, da der Sport für mich selbst immer eine sehr wichtige Rolle in meinem Alltag hatte.

Ich freue mich sehr auf dieses Jahr beim TSV Trudering!

Mia Marzluf

Alter: 19 Jahre

Wohnort: Baierbrunn

Hobbies: Schießen im Sportverein, Klavier spielen, Tanzen, mit Freunden und Familie Zeit verbringen

Erfahrungen im Sport: In der zweiten Klasse begann ich in der Grundschule Baierbrunn Hip Hop zu tanzen. Nach 5 Jahren wechselte ich dann zur Tanzschule Wolfgang Steuer, wo ich dann weitere 3 Jahre tanzte. Aus Zeitgründen musste ich damals aufhören und fing im Jahr 2020 im Schützenverein Edelweiß Solln mit dem Luftgewehr Schießen an. Jetzt nehme ich bereits an einigen Wettbewerben teil.

Wo ich eingesetzt werde: Ich werde beim Fußball in zwei Mannschaften eingesetzt, werde beim Schwimmen mithelfen, und beim KidsClub im Bereich Tanzen tätig sein. Zudem bin ich bei einigen AG's an verschiedenen Schulen dabei und werde natürlich auch die Verwaltung bei den Arbeiten im Büro unterstützen.

Meine Ziele für das FSJ: Mein Hauptziel ist, mich weiterzuentwickeln und in den unterschiedlichsten Bereichen aus mir heraus zu wachsen und weiterzubilden. Ich werde sicher viele neue Charaktere und das Arbeitsleben kennenlernen, und wie ich damit umgehen muss. Ein weiteres Ziel ist, unterschiedliche Sporterfahrungen zu sammeln und diese für mich neu zu entdecken. Ich kenne das Gefühl, vor Gruppen zu stehen und etwas zu präsentieren, möchte mich aber in dieser Hinsicht auch in anderen Bereichen noch weiterentwickeln und mehr dazu lernen.

Ich freue mich sehr auf dieses Jahr beim TSV Trudering!



Volunteers zusammen mit Spielern des deutschen Teams



Das Team Service & Logistik bei einer kurzen Pause.



Als Volunteer bei der Junioren Handball-WM U21 2023

Ganz nah dran am Spitzen-Handball - von Tommel Trautwein

Am 19. Juni ging es nach Magdeburg zur U21 Junioren-Handball WM. 2022 hatte ich mich für den Standort Magdeburg als Austragungsort der U21 Junioren-WM beworben und wurde eingeladen.

32 Nationen nahmen teil, ausgetragen von der IHF und den Verbänden Griechenland und Deutschland. 16 Teams in Athen, 8 Teams in Hannover (mit DE) und 8 Teams in Magdeburg.

Im Volunteer-Zelt an der Arena fanden die Einteilung und Versorgung statt. In meinem Team „Service & Logistik“ wurden wir in eine Früh- und Spät-Schicht zugewiesen. Mein Einsatz war zwischen 14 und 23h. Aufgaben: die Kabinen der Nationalteams gemäß Vorgabe bestücken und wieder leer zu räumen. Trinken, Essen und Handtücher vorbereiten. Sogar die Handtücher mussten den Wünschen der IHF gemäß platziert werden.

Auch Einblicke in die Umkleide des frisch gebackenen Champions-League-Siegers SC Magdeburg waren möglich.

Die versorgten Nationen: USA, FRA, POL, ANG, LYB, ALG, JAP, GER, ESP, FAR, CRO und TUN. Spannend war das: In einer Kabine wurde Shisha geraucht. Ablaufhähne für Eistonnen wurden nach neuesten physikalischen Gesetzen angebracht. Das Prinzip Mehrwegflasche hat sich noch nicht überall rumgesprochen. Abfallbehälter wurden oft nicht wahrgenommen, das meiste landete auf dem Boden. Ein Team wiederum hatte 1,25 kg isotonisches Pulver pro Spiel für die Mannschaft aufbereitet – allerdings ohne Erfolg.

Das deutsche Team kam zur Hauptrunde nach Magdeburg. Ab



autohaus FEICHT
GmbH
...guter Service ist bei uns serienmäßig



NUTZFAHRZEUGE

Unsere Leistungen:

- Notdienst rund um die Uhr
- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Autovermietung
- Reparatur
- Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
- Hol- und Bringservice
- und vieles mehr...



Autohaus Feicht GmbH

Münchner Straße 39 · 85540 Haar/München
Telefon: (089) 45 30 37-0 · www.feicht.de



Aufstellung für das Hauptrundenspiel GER gegen CRO

da war die Halle besser besucht, Dank der Freikarten-Kontingente für die Schulen. Ich war nah dran an den Handballtrainern Gisslasson oder Heuberger, oder Jo Bitter (2,05m).

Überrascht hat mich dann ein Team vom Mitteldeutschen Rundfunk. Verkabelt mit Mikrophon, angewiesen und losgeschickt wurde meine Arbeit als Volunteer gefilmt. Herausgekommen ist am Ende ein netter dreiminütiger Bericht vom Helfer aus Bad Aibling.

Die Stadt Magdeburg hat toll unterstützt. Unser „Chef“ war André Willms – zweifacher Ruder Olympiasieger. Zusammen mit Stefan Kretzschmar findet man ihn auf dem Sports Walk of Fame.

Die deutschen U21 Junioren begeisterten das Publikum mit tollen Spielen, einem irren Teamgeist und qualifizierten sich schließlich für die Finalrunde in Berlin.

Den WM-Titel holten Sie sich gegen Ungarn mit 30:23

Fazit: Ein SUPER Handball-Erlebnis in einem sympathischen Volunteer-Unfeld mit besonders netten Helfern im Team „Service&Logistik“.

Für die Handball EM 2024 habe ich mich schon beworben. Vielleicht mein nächster Einsatz als Volunteer... *Tommel Trautwein*



- Internationale Küche
- 5 Moderne Bowlingbahnen
- Ausrichten von Geburtstagen, Familienfeiern, Firmenfeiern, Hochzeiten bis 120 Personen
- Öffnungszeiten: Mo-So 10:00 – 1:00 Uhr
- Warme Küche: täglich 11:00 – 23:00 Uhr

St.-Augustinus-Straße 6 · 81825 München

Telefon: 089 / 54 89 81 75 · eMail: info@rokkos.de · www.rokkos.de



Auf den Spuren der Weltmeister

Die Entwicklung unserer Basketball Jugendabteilung

Dreier von Andi Obst? Drive von Dennis Schröder? Euro Step von Franz Wagner? Noch vor Kurzem wären diese Begriffe und Namen für die meisten ein Rätsel gewesen. Doch heute sind sie in aller Munde, und das aus gutem Grund. Im September 2023 feierte die deutsche Nationalmannschaft bei der Basketball-Weltmeisterschaft einen Triumph, der nicht nur die Goldmedaille bedeutete, sondern auch dem Basketball in Deutschland einen neuen Schub geben kann.

Diese jungen Spieler, die bis vor Kurzem noch relativ unbekannt waren, haben sich zu wahren Basketballstars entwickelt. Was diesen Erfolg noch beeindruckender macht, ist die Tatsache, dass die Mannschaft auf dem Weg zum Titel hervorragend zusammengespield hat. Sie dienen nun als inspirierende Vorbilder für aufstrebende Talente. Dieser Triumph kommt gerade zur rechten Zeit und unterstützt den bereits bestehenden Aufschwung in unserer Jugendabteilung zusätzlich.

Der Weg unserer Jugendabteilung

Vor gerade einmal zwei Jahren hatten wir in unserer Jugendabteilung nur ein Team, das in der U18-Kategorie am Spielbetrieb teilnahm. Dabei hatten auch andere Teams existiert, jedoch waren die Strukturen noch in den Anfängen. Doch seitdem hat sich einiges getan.

Im vergangenen Jahr konnten wir erstmals Teams in den Altersklassen U10 bis U16 im Spielbetrieb etablieren. Und in dieser Saison erreichen wir einen weiteren Meilenstein. In den Altersklassen U10 bis U16 haben wir jetzt gleich zwei Teams pro Altersklasse am Start, die mit Begeisterung und Ehrgeiz auf dem Spielfeld stehen. Dies er-

Wir sind Trudering



möglicht uns eine deutlich bessere individuelle Anpassung an das Spielniveau jedes Spielers. Aber das ist noch nicht alles – unsere U18-Mannschaft wird erstmals in der Bezirksliga starten. Insgesamt haben wir stolze neun Jugendteams im Spielbetrieb, wobei der Ausbau der U10 und U12 die Grundlagen für die nächsten Schritte legt.

Weiblicher Nachwuchs auf dem Vormarsch

Unsere Jugendabteilung hat nicht nur im männlichen Bereich Grund zur Freude. Auch unsere weibliche Jugendmannschaft, die U16, hat in den letzten Jahren beachtliche Fortschritte gemacht. Angeführt von ihrer engagierten Trainerin ist aus einem Team mit 5 Spielerinnen in-

Komplett eigene Herstellung

Sortiment vom einfachen Bauernbrot über ausgefallene Brot- und Semmelvarianten

Gebäck, Kuchen und Torten

Sternzeichen und Schaugebäck

Wir formen Ihre Wünsche aus Teig



• ANNO 1953 •

Ihre Bäckerei Horn

**Königsseestraße 13
81825 München
Telefon 089-439 25 10**

**Truderingerstraße 53
81827 Berg am Laim
Telefon 089-436 36 51**

www.paulashoernchen.de



nerhalb eines Jahres ein vollwertiges Team aus 18 Talenten herangewachsen. Diese Leistung ist ein weiteres Zeugnis für den Ehrgeiz und die Entwicklungsbereitschaft unserer Jugendabteilung.

Eine einheitliche Spielidee und gemeinsame Werte

Unser Ziel ist es nicht nur, talentierte Spieler zu entwickeln, sondern auch eine einheitliche Spielidee und gemeinsame Werte im gesamten Verein zu etablieren. Dazu treffen sich die Jugendtrainer aller Altersklassen regelmäßig, um Ideen auszutauschen, Trainingsmethoden zu verbessern und eine konsistente Spielphilosophie zu entwickeln. Dabei geht es nicht nur um den Erfolg auf dem Spielfeld, sondern auch um Fairplay, Zusammenhalt und Respekt. Wir möchten unsere jungen Sportlerinnen und Sportler nicht nur zu guten Basketballspielern, sondern auch zu verantwortungsvollen Menschen erziehen.

Junge Spieler als Trainer und Schiedsrichter

Eine bemerkenswerte Entwicklung in den letzten Wochen ist die Tatsache, dass einige unserer jungen Spieler bereits aktiv Aufgaben als Trainer und Schiedsrichter übernommen haben. Dies verdeutlicht nicht nur ihr Engagement, sondern auch ihre Begeisterung für den Basketball und unseren Verein. Schon mit 16 Jahren übernehmen zwei unserer U18-Spieler die Rolle von Trainern für unsere U14-Mannschaft und geben ihr wertvolles Wissen und ihre Erfahrung weiter. Diese frühe Einbindung in Trainertätigkeiten stärkt nicht nur unsere Jugendmannschaften, sondern fördert auch die persönliche Entwicklung unserer Spieler.

Aber damit nicht genug! Wir setzen aktiv auf die Förderung unserer Spieler, um ihnen die Möglichkeit zu bieten, solche verantwortungsvollen Aufgaben zu übernehmen. Wir glauben daran, dass junge

Talente nicht nur auf dem Spielfeld wachsen sollten, sondern auch als Trainer und Schiedsrichter. Daher haben wir bereits sechs junge Talente im Alter von 14 bis 16 Jahren ausgebildet, um als Schiedsrichter tätig zu sein. Ihr Engagement als Schiedsrichter wird nicht nur unsere Spiele fair und respektvoll gestalten, sondern auch ihre eigene Begeisterung für den Basketball vertiefen. Diese Initiative zeigt, dass unser Verein nicht nur sportlich, sondern auch menschlich wächst und jungen Talenten eine Plattform für ihre Leidenschaft bietet.

Die Zukunft im Blick

Die Grundlagen für unsere Jugendabteilung wurden geschaffen, und wir sind entschlossen, diesen Weg fortzusetzen und unseren jungen Talenten die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Die neue Saison steht vor der Tür und unsere Teams sind hochmotiviert, sich auf dem Spielfeld zu beweisen.

Natürlich wäre dies alles nicht möglich ohne das Engagement unserer Trainer und der Abteilungsleitung. Sie bereiten die Trainingseinheiten vor, organisieren die Hallenbelegung und kümmern sich um viele weitere organisatorische Aufgaben. Daher möchten wir an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen.

Die Basketball-Weltmeisterschaft 2023 hat gezeigt, dass auch in Deutschland großartiger Basketball gespielt wird. Lasst uns diesen Schwung nutzen, um unsere Jugendabteilung weiter zu stärken und gemeinsam die Zukunft des Basketballs zu gestalten. Wir sind immer auf der Suche nach Unterstützung, sei es als Trainer, Schiedsrichter oder in anderer Form. Jeder Beitrag zählt, um unsere jungen Talente auf ihrem Weg zu begleiten und die Begeisterung für diesen großartigen Sport noch mehr Menschen zugänglich machen.

Fabian Fürchow



Bewegungsanalyse beginnt schon beim Vorführen einer Technik – was macht der Lehrer da eigentlich genau

Bewegungsanalyse: Visualisierung für Fortgeschrittene

Den meisten von uns ist das Konzept einer Bewegungsanalyse durchaus vertraut, sei es aus dem Sportunterricht in Sachen Leichtathletik, sei es aus eurem jeweiligen Sport, wenn man sich Gedanken macht, wie man in einzelnen Abläufen besser werden kann, sei es in der Sportschau, wenn in Slow-Motion ein herausragender Moment am letzten Spieltag in seine einzelnen Komponenten runtergebrochen wird.

Doch ich greife vor. Es ist wichtig, dass man Begriffe definiert, bevor man sie verwendet, um so möglichen Missverständnissen durch ein unterschiedliches Verständnis des Begriffes vorzubeugen. Ein Blick in das große Lexikon unserer Zeit – selbstverständlich spreche ich hier von Wikipedia – verrät uns: „Die [...] Bewegungsanalyse zerlegt sportliche Bewegungsabläufe in direkt wahrnehmbare Merkmale der äußeren Form oder Gestalt und untersucht deren Beziehungen.“ So weit so klar, aber was heißt das für uns?

Zuallererst heißt das, wir fokussieren uns auf das rein Äußerliche, die mentale Komponente des Sports – oder der Kunst – wird hierbei erst einmal außen vor gelassen. Der Leser mag fragen: wie zerlegen wir denn die Bewegung, räumlich (welcher Teil meines Körpers macht was) oder zeitlich (was passiert wann)? Tatsächlich ist für eine erfolgreiche Bewegungsanalyse beides wichtig und

liefert uns Stellschrauben, mit denen wir besser werden können. Nimmt man nun die einzelnen betrachteten Teile – räumlich wie zeitlich – und ergänzt sie um deren Beziehung, also was zwischen diesen Teilen stattfindet, so kann man die Bewegung rekonstruieren. Nun haben wir also definiert, was eine Bewegungsanalyse ist, aber wofür können wir sie einsetzen?

Ich würde behaupten: Ein jeder von uns setzt regelmäßig die Bewegungsanalyse in mindestens einer Form ein, – wenn wir neue Bewegungen oder Abläufe erlernen.

Es gibt dabei verschiedene Formen des Lernens. Computer sind beispielsweise gut darin eine „Brute Force“-Lösung einzusetzen, das heißt Dinge einfach so oft zu versuchen, bis sie funktionieren. Für uns Menschen ist diese Methode – gerade beim Sport – selten umsetzbar, und erst recht nicht effizient. Wir betrachten stattdessen andere Menschen, wie sie vorgehen und kopieren was sie tun, wobei wir uns hierbei anschauen, was (welche Körperteile agieren?) diese wann (wie ist der Ablauf?) tun.

Aber genug graue Theorie, wie sieht das in der Praxis aus? Für uns im Bujinkan ist die Bewegungsanalyse allgegenwärtig, da wir uns nicht in einem Wettstreit mit Anderen befinden, sondern wir



Official Partner



Solalinden- APOTHEKE

IHRE APOTHEKE IM ZENTRUM VON TRUDERING

Truderinger Straße 304 a · 81825 München · Telefon 0 89 / 42 17 00 · Telefax 0 89 / 6 88 16 20



versuchen, Techniken und unsere eigenen Bewegungsabläufe zu perfektionieren. Auch wenn sich das vielleicht anhört, als hätte es nur wenig Anwendungsbezug für beispielsweise das Fußballspielen, so können unsere Ansätze durchaus auch verwendet werden, um einen Kopfball oder einen Freistoß zu trainieren. Betrachten wir zur Veranschaulichung, wie bei uns ein grundlegender Hebel beigebracht wird. Zuerst wird die Technik ein- oder mehrmals demonstriert, um zu zeigen, wie sie aussehen soll. Nun haben die Anwesenden kurz Zeit, sie selbst einige Male zu probieren, um eigene Erkenntnisse zu gewinnen und mögliche Probleme in ihrer Ausführung zu identifizieren.

Als nächstes wird die Bewegung in einzelne „Bilder“ zerlegt.

Das heißt es werden besondere Punkte in der Bewegung, beispielsweise das Ende eines Schritts, das Ende einer Hüftdrehung, demonstriert, die es möglichst genau zu reproduzieren gilt. Wenn dies nun klappt, dann kann der Fokus auf den Zusammenhang zwischen den Bildern, das heißt den Fluss, gelegt werden, um so eine gleichmäßige Bewegung zu erzielen. Die Bilder selbst bleiben dabei jedoch ein wichtiger Anhaltspunkt, um bei der Bewegung nicht zu schlampen. Wenn nun Schwierigkeiten im Fluss auftreten, muss wieder ein Schritt zurückgemacht werden, um zu sehen, wo in den zugrunde liegenden „Bildern“, oder in welchen Übergängen, der Fehler aufgetaucht ist.



Der Schrein im Training beinhaltet einen Spiegel – Selbstreflexion als eines der wichtigsten Güter einer Kampfkunst

Soweit zur zeitlichen Komponente einer Bewegungsanalyse. Um die räumliche Komponente zu veranschaulichen, betrachten wir, wie das Wechseln in eine bestimmte Haltung – eine Kamae – vermittelt werden kann. Zuerst wird die Haltung demonstriert, die erstmal einfach kopiert wird. Daraufhin wird die Haltung analysiert: In welche Richtung zeigt welcher Fuß, welche Ausrichtung hat die Hüfte, welche Ausrichtung hat die Schulter, was tun die Hände. Schließlich wird das Verlagern in die Kamae gedreht, wobei die Fehler von erfahreneren Übenden angesprochen werden und jeder Einzelne in der Regel einen individuellen Fokus erhält, beispielsweise die Ausrichtung des Fußes, oder die Gewichtsverteilung, solange, bis dieser Teil sitzt, woraufhin ein neuer Fokus gesetzt wird.

Die Bewegungsanalyse hilft uns also unsere Bewegungen zu perfektionieren und bewusst zu trainieren.

- » Gartenservice
- » Kommunaldienst
- » Fuhrunternehmen
- » Winterdienst

www.klingergmbh.de · info@klingergmbh.de

KLINGER GmbH
... klingt nicht nur gut!

Huber's Gartenservice

Michael Klinger
Matterhornstraße 21a
81825 München-Trudering
Mobil: 0151 / 546 77 400



Im Bujinkan, wie auch in jeder anderen Sportart, stellt sie also ein essenzielles Tool dar, um besser zu werden. Was uns als Kampfkunst von Sportarten unterscheidet ist, dass wir in der Partnerübung auch eine Analyse der Bewegungen durchführen, die durch unsere eigenen Bewegungen beim Übungspartner hervorgerufen werden. Gerade diese Effekte, wie zum Beispiel – durch den Schritt nach vorne wird die Schulter des Gegenübers so weit nach hinten gebracht, dass ein Schritt nach hinten gemacht werden muss – sind die Kontrolle, ob die Bewegungen, die wir bis zu diesem Punkt gemacht haben, richtig waren. Somit ist die Beobachtung der Bewegungen des Übungspartners genauso wichtig wie die Kontrolle der eigenen Bewegungen. Und wenn diese Bewegungen und deren Effekte irgendwann so oft geübt wurden, dass sie zu unbewussten Aktionen führen, dann fängt die Kampfkunst an zu leben.

Visualisierung ist Bewegungsanalyse:

Für alle die, die immer noch gespannt auf die Auflösung des Titels gewartet haben, – da man sich zu jeder Zeit bewusst mache, welcher Teil des Körpers was macht, da man es sonst nicht visualisieren kann. Das bedeutet aber auch, dass uns die Analyse einer Bewegung hilft, diese besser zu visualisieren, da wir sie nun besser verstehen. Versucht es einmal selbst: Nehmen wir uns eine Technik – sei es ein Kopfball, den Brustzug beim Schwimmen, den Handstand in der Gymnastik – und versuchen, uns diesen Ablauf so detailliert wie möglich vor unserem geistigen Auge vorzustellen und schauen dann, ob die Vorstellung mit der Realität übereinstimmt. Wenn nicht: warum? Hattet ihr eine falsche Vorstellung von der Bewegung, oder tut euer Körper (noch) nicht genau das, was ihr ihm sagt? In beiden Fällen haben wir jetzt einen Ansatz, an dem wir arbeiten können, um besser zu werden.

Simon Fischer



Abfolge einer Technik



Bester Anbieter für Deine Unfallversicherung mit Rehabilitationsschutz.

Subdirektion
Jörg Rammo

Neumarkter Str. 86,81673 München
Tel 089 45457760, Fax 089 45457762
joerg.rammo@ergo.de



ERGO



Visualisierung eines Übungspartners



Visualisierung eines Übungspartners bei einem Hebel



10 Jahre Fechten in Trudering

Als im September 2013 die Abteilung Fechten mit 25 Mitgliedern startete, dachte keiner daran, dass bereits zwei Jahre später 60 jüngere und ältere Fechter miteinander trainieren würden, zumal die Sportart eine nicht allzu weit verbreitete, ja beinahe als „exotisch“ zu bezeichnen ist.

10 Jahre nach ihrer Gründung fechten nun über 100 Menschen in Trudering: Darüber freuen wir uns sehr und sind wirklich stolz darauf.

Danke dafür an unseren Hauptverein, der uns die räumlichen, strukturellen und organisatorischen Voraussetzungen dafür bietet, danke an die Verantwortlichen in der Abteilung und an alle Trainer und Assistenten, die den Trainingsbetrieb regelmäßig und mit viel Engagement und Herzblut in Bewegung halten, im Streben nach ständiger Verbesserung und Weiterentwicklung, danke aber vor allem auch an alle Fechterinnen und Fechter aller Altersstufen, die mit ihren Angehörigen Teil unserer Fechterfamilie sind: Wir sind Trudering!

Was macht den Reiz dieser Sportart aus?

Das Messen im bewaffneten Zweikampf gehört mit zu den ältesten Formen der Auseinandersetzung zwischen zwei Menschen. Vom kriegerischen Aufeinandertreffen in der Antike über die Duellkultur des Spätmittelalters bis hin zum sportlichen Wettkampf der Neuzeit ist das Fechten eine Disziplin, die immer wieder Menschen begeistert und in ihren Bann zieht.

Diese Begeisterung geht bei uns im TSV durch viele Altersgruppen, von jüngeren Anfängern und Fechtern, die jetzt kurz vor ihrer Fechtprüfung stehen, über Fechter im Teenageralter, die bereits über jahrelange Erfahrung auch im Turnierbetrieb verfügen bis hin zu Älteren, die selbst als Jugendliche gefochten haben und jetzt wieder eingestiegen sind. Alle sind mit großem Spaß und Ehrgeiz dabei.

Fechten ist ein Kampfsport.

Um diesen möglichst gefahrlos ausüben zu können, braucht man bestimmte Schutzkleidung. Nach internationalem Reglement trägt der Fechter Schutzkleidung, die extra darauf getestet ist, eine Krafteinwirkung von mindestens 800 Newton auszuhalten, ohne zu zerreißen. Näheres dazu kann man in der Frühjahrsausgabe der Sportlicht 2022 nachlesen.

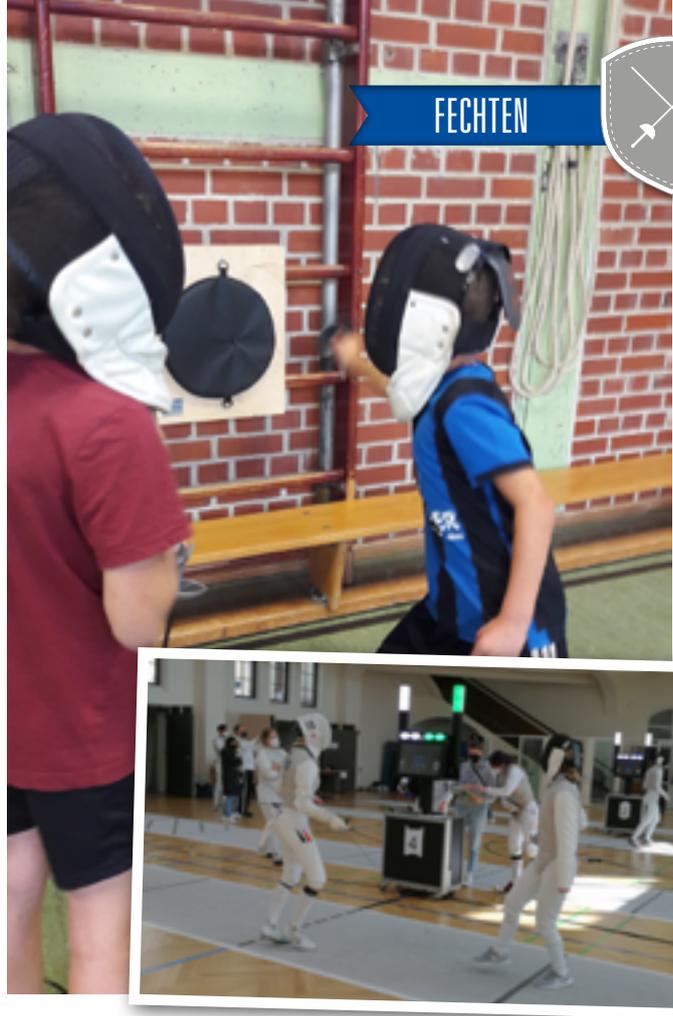
Zum Beginn der Fechtkarriere braucht man diese Schutzkleidung natürlich nicht sofort. Wie in anderen Sportarten auch gibt es viele Spiele, Gymnastik, Dehnübungen. Danach wird an der Beinarbeit, an Kondition und einzelnen Bewegungsabläufen gearbeitet. Die Schrittstellung ist ungewohnt, der Muskelkater nach den ersten Trainings beträchtlich und die Kombinationen auf Kommando des



Einzelktion und Training von Bewegungsabläufen



Inklusives Fechten mit Analyse der Trainerin



FECHTEN



Trainer wollen nicht immer gleich klappen. Aber nach und nach gewöhnt man sich an „Schritt vor“, „Schritt zurück“, „Schritt vor – Ausfall“, „Sprung vorwärts“, etc. Der Blick zum Nachbarn ist immer weniger notwendig, um zu wissen, was man machen soll. Der Umgang mit der Waffe beginnt mit Übungen zur Haltung, dem allgemeinen vertraut Werden mit dem Sportgerät und mit dem ganz wichtigen Erlernen von einzelnen Paraden. Spätestens bei Partnerübungen und Einzellektionen mit dem Trainer ist die Schutzkleidung jedoch erforderlich, da das Verletzungsrisiko sonst zu hoch ist. Die ganze Theorie, die Lektionen und Partnerübungen sind die Vorbereitung auf die Gefechte, die im Training und im Turnier stattfinden. Die eigene Bewegungsanalyse, geleitet vom geschulten Blick und Verbesserungen durch den Trainer, unterstützt durch die Beobachtungen des Gegners wird an dieser Stelle immer wichtiger. Neben dem steten Wiederholen von erlernten Bewegungsabläufen ist das die Voraussetzung für eine Optimierung der eigenen Leistung. Im Gefecht ist es nicht mehr ein vorgegebener Bewegungsablauf, sondern nur noch die eigene Entscheidung, die Konzentration und Schnelligkeit, die Intuition und das Einfühlen in den Gegner, die über Sieg oder Niederlage entscheiden: das eine großartig, das andere bitter. Aber Erfahrungen sammeln heißt immer auch verlieren zu können und jedes Gefecht ist eine neue Chance.

Fechten in Trudering ist auf unterschiedlichen Niveaustufen möglich, natürlich auch weiterhin für Rollstuhlfechter.

Die Waffe, mit der bei uns alle Stehfechter beginnen, ist das Florett. Beim Inklusiven Fechten kann es zu Beginn je nach persönlicher Disposition bereits der Degen sein, wie dann auch bei den fortgeschrittenen Stehfechtern, wo neben Florett- auch Degenfechten trainiert wird.

Es macht uns allen nach wie vor, auch nach 10 Jahren Riesenspaß und es gibt bestimmt noch viele weitere Treffer zu setzen, Gefechte zu bestreiten und Menschen für unseren Sport zu begeistern.

Wir bleiben auch in Zukunft sicher in Bewegung!

Eure Fechtabteilung des TSV Trudering

VINOTHEK MUNZERT

seit 1975 in München-Trudering



Die besten Südtiroler und Italienischen Weine



Feinkost, Olivenöl, Präsente & Spirituosen

Damaschkestraße 11 · 81825 München
Tel.: 089 / 4218 27 · servus@vinothek-munzert.de
www.vinothek-munzert.de



Unser Fitness- und Gymnastik-Angebot!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Rücken Erika FR 😊	9.30 – 10.30 Uhr Mama/Papa Baby Yoga Corinna FZ 😊	09.30 – 10.30 Uhr CardioPilates Martina FR 😊	10.15 – 11.15 Uhr Mama/Papa Baby Pilates Martina FZ 😊	08.30 – 9.30 Uhr Wake up Yoga Corinna FR 😊
				09.30 – 10.30 Uhr Pilates Faszien & Co. Martina FR 😊

18.30 – 19.30 Uhr FatBurner Andrea KNS	16.30 – 17.30 Uhr SeniorenFit 60+  Kerstin KNS	18.00 – 19.00 Uhr Gemeinsam walken Laufftreff BSA	18.30 – 19.15 Uhr AquaVital Andrea SH	18.30 – 19.30 Uhr Coretraining Viktorija <small>ab November</small> KNS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga Caro KNS	18.30 – 19.30 Uhr Pilates Martina KNS	18.30 – 19.30 Uhr EnergyDance Franziska KNS	19.00 – 20.00 Uhr BodyPower Angelika ATF	
	19.00 – 20.00 Uhr BodyStyling  Erika JHH	19.15 – 20.00 Uhr AquaFitness Caro SH	19.00 – 20.00 Uhr Yoga Corinna JHH	
	20.00 – 21.00 Uhr Zumba Birgit ATF		19.30 – 20.30 Uhr Pilates in der Schwangerschaft Viktorija FZ	

Kostenloses Probetraining vereinbaren:
fitness@tsvtrudering.de
 oder 0160-4464408



Kraft und Koordination

Herz, Kreislauf und Ausdauer

Body and Mind

FR Freiraum, Feldbergstraße 63, links neben der Bezirkssportanlage
 JH Joseph-Hagn-Straße Turnhalle
 ATF Alte Turnhalle Feldbergstraße 85, Grundschule der Feldbergschule
 FZ Familienzentrum Dompfaffweg 10

KNS Am Moosfeld 3
 SH Schwimmhalle Feldbergstraße 85
 BSA Bezirkssportanlage Feldbergstraße 65



Mamas mit Babies sind herzlich willkommen!



Seniorenfreundlicher Kurs

Stand: September 2023



Wir suchen dich!

Ja genau dich!

Die Vereinsarbeit besteht beim TSV Trudering vor allem darin, dass Truderinger anderen Truderingern eine schöne Freizeitgestaltung im Verein bieten. Sprich, jeder von uns gestaltet den TSV Trudering mit. Und deshalb möchte die Fitness & Gymnastik Abteilung allen Truderingern die Möglichkeit geben, als Trainer in unserer Abteilung tätig zu werden.

Du musst „noch nichts“ wissen. **Wir übernehmen für Dich die Kosten einer Trainerausbildung im Bereich Fitness & Gesundheit.**

Wichtig ist, dass Du Freude an Bewegung mitbringst und Lust hast, Fitness-Kurse zu leiten.

Alles andere kannst Du lernen. Nutze die Chance und melde Dich bei uns und werde ein Teil unseres Teams.

Mehr Informationen und Fragen beantwortet dir gerne unsere Abteilungsleitung Martina: fitness@tsvtrudering.de



Na, schon in Herbststimmung?

Wir noch nicht! Die Fitness & Gymnastik verlängert den Sommer mit Ihrem Zumba-Kurs.

Tanze zu lateinamerikanischen Beats. In der Gruppe leitet Dich unsere Trainerin Birgit durch die einzelnen Choreografien.

Diese werden im Laufe des Monats immer wiederholt, so dass Du die Tänze irgendwann im Schlaf kannst.

In dieser Stunde bewegt sich jedes Körperteil und der Schweiß wird fließen.

Verlängere mit uns den Sommer und tanze Zumba

Jeden Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr
in der alten Feldberghalle mit Birgit

Caroline Dopfer

KNS
kreativ - natürlich - sportlich

**AUSBILDUNGSBEGINN
OKTOBER 2023**

#TRAUMBERUF

**EINE Ausbildung - VIELE Perspektiven
SPORT | FITNESS | TANZ | GESUNDHEIT**

Examen an der TU München als staatlich geprüfte/r Gymnastiklehrer*in
Infos unter: www.kns-move.com | Instagram: [kns_move](https://www.instagram.com/kns_move)

Hilfst
Du mir?

Dann werde jetzt Lehrkraft (m/w/d) bei uns!

Wir bieten unseren SchülerInnen **individuelle Nachhilfe/ Lernförderung per Hausbesuch** und brauchen dabei **in München und Umgebung** Deine Unterstützung.

Bewirb Dich jetzt für eine sinnvolle und zeitlich flexible Nebentätigkeit in Deiner Nähe – zu attraktiven Konditionen. Ideal für Studierende, Teilzeitbeschäftigte, Senioren...

Einfach anrufen unter Tel. 089 716 718 299 oder schreibe an lehrkraefte@nachhilfe.com

Weitere Infos findest Du hier:

www.nachhilfe.com





Die Herrensaison

Die Saison 2022/23 ist vorbei, die Sommerpause und die anschließende Vorbereitung überstanden und die neue Saison 2023/24 hat schon wieder begonnen. Doch der Reihe nach, beginnend mit einem kleinen Fazit der vergangenen Saison 2022/23.

Die Erste

Unsere Erste startete mit 7 Spielen ohne Niederlage in die Saison. Aufgrund von mehreren Verletzungen und somit eines immer wechselnden Kaders verschwand die Konstanz im Truderinger Spiel, wodurch man auf den 7. Tabellenplatz abrutschte. Nachdem man sich bereits zum Ende der Hinrunde eingestehen musste, dass es dieses Jahr für den Aufstieg oder die Relegation dorthin nicht reichen würde, wurde viel umgestellt und vor allem jungen Spielern der Vortritt gelassen. In der Rückrunde wurde versucht, viele spielerische Lösungen zu finden, was vor allem im Saisonendspurt deutlich zu sehen war. Am Ende stand unsere Erste auf dem 6. Platz, mit dem keiner so recht zufrieden war.

Die Zweite

Als Aufsteiger startete unsere Zweite in ihr erstes Kreisklassenjahr und musste schmerzlich feststellen, dass hier die Serie von 3 Aufstiegen in Folge stocken würde. Mit nur 3 Punkten und 6 Punkten Rückstand auf einen Nichtabstiegsplatz überwinternten unsere Männer auf dem letzten Tabellenplatz. Trotz einiger deutlicher Niederlagen zeigte das Team von Fritz Eckstein bis zum Schluss, dass der Glaube an einen Klassenerhalt da ist. Am Ende stand dennoch leider der Abstieg zurück in die A-Klasse fest.

Die Dritte

Unsere Dritte startete durchwachsen in diese Saison, konnte aber trotz mehrfachen Spielermangels immer wieder richtig starke Spiele zeigen und sich so zur Winterpause auf dem 7. Platz (16 Punkte) festbeißen. Es folgte eine Wahnsinns Rückrunde in der man aus 12 Spielen 7 Siege, 3 Unentschieden und nur 2 Niederlagen für sich verbuchen konnte, was den Tabellenplatz 6 bedeutete.



SCHMIDT Containerdienst GmbH

info@container-schmidt.de
www.container-schmidt.de

Telefon: 089 - 42 46 16
Telefax: 089 - 42 04 04-44

Plenklweberweg 10
81829 München



Schmidt



Schmidt oHG
Kfz-Meister-Fachbetrieb

Plenklweberweg 10
81829 München

Telefon 0 89 / 42 92 75
Telefax 0 89 / 42 04 04 - 44

Internet: www.autofit-schmidt.de



Dankeschön!

Zum Ende der Saison mussten wir leider das Betreuersteam der Ersten Mannschaft, Rudi und Karin Lengauer, verabschieden: Wir bedanken uns für die unglaubliche, zeitintensive und sehr herzliche Unterstützung in den letzten Jahren!!

Des Weiteren beendete Andi Prummer als langjähriger Kapitän und Spieler der Ersten seine aktive Karriere und übernimmt nun das Amt des sportlichen Leiters.

Was bewegt sich für die neue Saison?

Als nun alle Spieler in der Sommerpause waren, nahmen sich unsere Verantwortlichen um Abteilungsleiter Michael Koller, sein Stellvertreter Lutz Kusche und der Sportliche Leiter Andreas Prummer, sowie die Trainer Sebastian Wastl und Michael Hachtel der Aufgabe an, den Kader nicht nur in der Breite, sondern vor allem qualitativ zu verstärken und verpflichteten gleich 7 neue Spieler.

Hier ist zu erwähnen, dass den Männern kein Geld bezahlt wird. Dadurch haben viele andere Vereine in München ihre Nase vorne. Außerdem sollen die „Neuen“ auch charakterlich in unseren eingeschworenen Haufen passen.

Wir begrüßen nun Moritz Hilgarth (FC Perlach), Christian Scharl (FC Perlach), Patrick Koller (FC Perlach), Maximilian Kratzel (TSV

Grasbrunn), Julian von der Saal (ASV Sassanfahrt), Benedikt Jakob (Rödelheimer FC) und Dominik Boss (TSV Ottobrunn) im schönsten Stadtteil Münchens!

Auch unsere Zweite und Dritte Mannschaft konnte sich mit weiteren Spielern verstärken, bei denen besonders unser TW-Jungstar Elias Bauer hervorzuheben ist, der den Schritt in den Herrenbereich gegangen ist. Ehe man sich versah, war die Sommerpause inkl. Vorbereitung vorbei und unsere 3 Herrenmannschaften starteten in die Saison 2023/24.

Der aktuelle Stand zu Redaktionsschluss:

Unsere Erste startete mit 2 Siegen in die neue Kreisklassen-Saison, ehe sie gegen den FC Biberg einen Dämpfer hinnehmen musste. Die Männer fanden aber schnell wieder in die Spur und so konnte man aus 4 Spielen 3 Siege für sich verbuchen.

Holpriger war hier der Start unserer Zweiten (A-Klasse), die aus 4 Spielen nur einen Sieg einfahren konnten, was zum jetzigen Zeitpunkt aber noch kein Grund zur Sorge ist.

Unsere Dritte (auch A-Klasse) ist nach 5 Spielen ungeschlagen und hat nun 2 Siege und 3 Unentschieden auf ihrem Konto.

Wir wünschen allen Mannschaften weiterhin eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.

Markus Huber

HEIMSPIEL!

» *Sich auspowern, rumrennen, Spaß haben, draußen sein – wir brauchen das für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.*

Mein Sohn Lion und ich sind begeisterte Freizeitsportler. Mit dem TSV Trudering verbinden wir viele schöne Erlebnisse. Hier entstehen tragfähige Freundschaften. Hier finden wir den nötigen Ausgleich zur digitalen Welt.

Hier gibt es echte Menschen, vollen Einsatz, Teamgeist und Fair Play – und das ist es, was uns prägt.

Der TSV Trudering ist unser Verein! «

Jürgen Michaelsen

**Ein kompetenter Partner vor Ort
ist durch nichts zu ersetzen.**



Versicherungsbüro Michaelsen e. K.
Geschäftsstelle der AXA Versicherung AG
Tel.: (089) 690 46 90
www.agenturmichaelsen.de





Die Jugendsaison

Rückblick Saison 22/23:

Die Jugendmannschaften des TSV Trudering haben auch in der letzten Saison wieder gezeigt, wie gut sie drauf sind. In den Ligen wurden viele sehr gute Ergebnisse erzielt, auf die jeder Trainer und Spieler stolz sein kann. Ein besonderes Lob geht an zwei Mannschaften, die in der Saison 22/23 herausragende Leistungen gezeigt haben.

Zum einen an unsere U17, die am Schwabenland Cup in Stuttgart teilnahmen. Mit insgesamt 112 Mannschaften aus Deutschland, den Niederlanden, der Schweiz und den Teams der City Sports School wurde in den Pfingstferien ein wirklich tolles Turnier ausgetragen. In einem sehr spannenden Cup wuchsen die Jungs um die Trainer Kay und Thomas über ihre Grenzen hinaus und schafften es bis in das ersehnte Finale. In diesem ging es gegen die A-Auswahl der TuS 1887 Bürrig e.V.! Wer im Finale steht, will es auch gewinnen. Schnell zeigte sich, dass auch der Gegner so dachte. Ein gutes Spiel zweier gleichwertiger Mannschaften. Ein Durcheinander im Truderinger Strafraum brachte die Leverkusener mit etwas Glück 1:0 in Führung! Jetzt hieß es, nochmals alles raushauen und die letzten Reserven mobilisieren! Leider fehlte am Ende die Zeit, um das Spiel zu drehen. Die Chancen dafür gab es! Es fehlten schlussendlich „die letzten Körner“. So fiel ausgerechnet im Finale das erste Gegentor unserer U17 und dann noch das entscheidende. Nichtsdestotrotz war das eine überragende Leistung von allen Beteiligten!



Zum anderen geht ein großes Lob an unsere U11. Noch nie ist es einer Mannschaft aus den Reihen des TSV Trudering gelungen, so weit beim größten E-Jugend Turnier der Welt, dem Merkur Cup, zu kommen. Die Mannschaft um die Trainer Chris und Kurt schaffte es bis in das Kreisfinale Nord Ost. Entsprechend groß war die Anspannung und Aufregung. Das Niveau aller teilnehmenden Mannschaften war ziemlich hoch. Die Truderinger U11 tat sich diesmal

schwer, ihr volles Potenzial zu entfalten, zeigte sich jedoch kampfbereit. Das gesamte Zusammenspiel der sonst sehr geschickten und wendigen Spieler schien in Unordnung geraten zu sein. Sie erreichten trotzdem einen verdienten 6. Platz und gewannen außerdem den Fairplay Preis des Kreisfinales München Nord Ost! Herzlichen Glückwunsch dazu!



Weitere News aus der Jugend:

Auch in diesem Jahr fuhren unsere Jugendmannschaften ins Zeltlager nach Mamming, dieses Mal sogar an zwei Wochenenden im Juli, am 07.07. – 09.07. unsere F- und E-Jugend und am 21.07. – 23.07. unsere E- und D-Jugend. Natürlich stand hier der Spaß im Vordergrund und den hatten wie immer alle, die dabei waren.

So steht nun schon die nächste Saison an. Die Fußballjugend des TSV Trudering startet mit ganzen 22 Mannschaften in die Runde, von denen dieses Jahr sogar drei A-Jugend Mannschaften gemeldet wurden.

Wir wünschen allen Spieler*innen, Trainer*innen und Eltern eine erfolgreiche und tolle Saison 2023/2024.

Ein gelungenes Sommerfest!

Wir blicken zurück auf ein gelungenes Sommerturnierwochenende. Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr wieder das große Sommerturnier der Fußball Abteilung statt. Am Wochenende vom 15. Juli begrüßte der TSV Trudering über 85 Jugendmannschaften zum jährlichen Sommerturnier. Von Funino (U6/U7) bis zur U18 waren sämtliche Altersklassen vertreten.

Nach monatelangen Vorbereitungen war die Vorfreude der Organisatoren riesig. Ziel war es, dass Groß und Klein, sowie Spieler, Eltern, Freunde und Verwandte sich auf der Anlage in der Feldbergstraße



spannende, nervenaufreibende und faire Fußballturniere anschauen können. Obwohl wir es gewohnt sind, dass auf unserer Anlage viel Betrieb ist und zahlreiche Mannschaften ihr fußballerisches Können unter Beweis stellen, ist die Organisation von 3 parallelen Turnieren auf 5 verschiedenen Plätzen doch immer wieder eine riesige Herausforderung. Es gilt Turnierpläne zu erstellen, Verpflegung sicherzustellen, Preise zu besorgen, Schiedsrichter zu organisieren, um nur ein paar der angefallenen Aufgaben zu nennen.

Begonnen hat das Turnier mit unseren Kleinsten (Funino), welchen man die Freude auf dem Hauptplatz zu spielen, förmlich ansehen konnte. Parallel lieferten sich U9, U10 sowie U12 Mannschaften einen „verbitterten“ Kampf um die Turniersiege in den jeweiligen Altersklassen. Am Samstagnachmittag folgten dann bereits die ersten Großfeldturniere der B- und C-Junioren, welche durch ein hervorragend besetztes U10 Turnier begleitet wurden.

MARKLSTORFER

ANDREAS

Gebäudeenergieberatung



- ✓ **Kosten senken**
- ✓ **Klima schonen**
- ✓ **Werte steigern**

Als zertifizierter Gebäudeenergieberater stehe ich Privatkunden, der Wohnungswirtschaft und Kommunen bei der energetischen Weiterentwicklung von Bestandsgebäuden und Neubauten zur Seite. Hier sehe ich mich als Bindeglied zwischen Handwerk und Kunden.

Meine Dienstleistungen

- ✓ Vor Ort Beratung
- ✓ Sanierungsfahrplan
- ✓ Energieausweise
- ✓ Antragservice für öffentliche Förderungen
- ✓ Baubegleitung

www.geb-marklstorfer.de

Fromberger & Hopf GmbH



Wärmedämm-Verbundsysteme
Gerüstbau · Hebebühnenverleih

Packen Sie Ihr Haus warm ein!

- **Wärmedämm-Verbundsysteme**
- **Gerüstbau und -Verleih**

ENERGIEKOSTEN SENKEN

durch Vollwärmeschutz bei Neubau und Altbau-Modernisierung

*Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne.*

Fromberger & Hopf GmbH
Gewerbestraße 5 1/2
84562 Mettenheim-Hart

Telefon 0 86 31/55 49 oder 0171/38 16 116
Fax 0 86 31/77 19 · www.fromberger-hopf.de



Mit etwas Verspätung startete am Samstagabend noch das Gauditurier der Truderinger Herren sowie A-Jugendlichen. Mit bunt gemischten Mannschaften ging es in einem Kleinfeldturnier um die ersten Plätze an der Bar. Bei diesem Turnier stand natürlich vor allem die Freude am Spiel sowie das Verletzungsfrei-Bleiben im Vordergrund!



Das war das Bild, bevor die Bar für die Spieler eröffnet wurde :-)

Nach dem Gauditurier war dann endlich der etwas ruhigere Teil für die Organisatoren angesagt. Bei kühlen Getränken aus der eigenen Bar sowie gutem Essen bei unserem Wirt konnten alle den Abend gemütlich ausklingen lassen, damit es gestärkt in den nächsten Turniertag gehen konnte.

Bereits um 9 Uhr standen die nächsten Turniere an. Daher hieß es für das Orgateam, spätestens um 8 Uhr auf alles optimal vorbereitet zu sein. Reste vom Vortag aufräumen, Turnierpläne ausdrucken, Plätze aufbauen usw. Obwohl hier nicht immer alles reibungslos verlief und die ein oder andere Schiedsrichterabsage hereintrudelte, hatte die Turnierleitung die Situation immer im Griff und stellte sicher, dass auch die Turniere am Sonntag ein voller Erfolg waren.



Oben noch ein Bild von einer unserer vielen Siegermannschaften. Weil wie ihr ja wisst: Jeder, der Spaß hatte, ist ein Sieger! Von klein bis groß freuten sich alle Kinder über die von Powerbar gesponserten Flaschen sowie eine Medaille oder den gewonnenen Pokal.

Zum Abschluss möchten wir nochmal ausdrücklich jedem Truderinger und auch jeder Gastmannschaft danken! Wir haben dank euch alle wirklich ein super gelungenes Wochenende verbringen können. Danke an alle Organisatoren sowie Helfer, danke an den Wirt Chris und danke auch an unseren Platzwart Selim, welcher uns tatkräftig bei Fragen zur Seite stand.

OHNE EUCH WÄRE DAS ALLES NICHT MÖGLICH!

Wir hoffen, dass es auch euch so viel Spaß gemacht hat und ihr uns und dem Verein weiter unterstützend zur Seite steht!

WIR SIND TRUNDERING!

Martin Janelsith



1: 0 für Ihre Absicherung

**Auch wir sind im Spiel.
Ihr Spezialist für Sicherheit und Vorsorge.**

Treffen Sie zielsicher Ihre persönliche Vorsorgeentscheidung.

Sprechen Sie mich an, ich berate Sie gern!

**Geschäftsstelle Ernst Stegmeier GmbH
Gerhard Traub
Wendelsteinstr. 10, 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 929750
info.stegmeier@continentale.de**





Willkommen im Team!

Handball Jugendtrainingslager 5.0 Gemeinsames Trainingslager jährt sich zum fünften Mal

Nach 5 Jahren an verschiedenen Orten ist unser Jugendtrainingslager so langsam zur Tradition geworden. Für 4-5 Tage steht dann für die Handballer der A-D Jugenden das Highlight der Sommerferien zum Ende derselben an. Doch heuer war man lange in Sorge, ob das Trainingslager überhaupt wie gewohnt stattfinden kann. In Bad Tölz für den falschen Termin vermerkt, machte man sich monatelang auf die Suche nach einem Ersatz – doch mit dem Bedarf an über 100 Betten und mindestens einer Dreifachhalle handelte man sich Absage um Absage ein. Als die Hoffnung so langsam schwand, fand man doch noch eine Lösung: In der gewohnten Unterkunft in Bad Tölz wurden ca. 70 Betten frei, unsere mA beschränkte sich aufs Trainingslager zuhause und unsere wB nahm die Bürde dankenswerterweise auf sich und trat stattdessen den Weg nach Inzell an. So konnte das Trainingslager zwar nicht ganz wie gewohnt mit allen gemeinsam stattfinden, aber unter den gegebenen Umständen war man froh, überhaupt eine gute Lösung gefunden zu haben. Und so konnte auch in diesem Jahr an allem gearbeitet werden, was es vor dem Saisonstart so braucht. Ob Teambuilding durch

diverse Spiele, gemeinsame Events, Ausflüge, Gespräche oder sogar Städtetrips, zahlreiche Trainingseinheiten und Testspiele – für Unterhaltung und Programm war immer gesorgt und langweilig wurde ganz sicher niemandem. So kamen die Jungs und Mädels mitsamt ihrer Trainer nach 4 ereignisreichen Tagen zwar erschöpft, aber auch fröhlich ob der wieder Mal großartigen gemeinsamen Zeit wohlbehalten in München an. Ein großer Dank geht wie immer an die zahlreichen Trainer und Organisatoren, die Ihre Freizeit und ihren Urlaub mittlerweile fast schon selbstverständlich für und in ihre Mannschaften investieren. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn sich unser Trainingslager zum sechsten Mal jährt und es uns wohl erstmals ins BLSV Sportcamp Nordbayern nach Bischofsgrün verschlagen wird.

Die Handballer stehen vor einer außergewöhnlichen Saison

Hochklassiger Jugendhandball wie noch nie

Während dieser Text geschrieben wird, steht noch die Vorfreude auf den Saisonstart am 16.09.23 im Vordergrund, nach seiner Veröffentlichung werden beim Lesen dieses Textes die ersten Punkte der 23 Mannschaften, die in dieser Saison für die Handballer des



Neumaier & Granzer GmbH

Geschäftsführer: Franz Neumaier

Karl-Schmid-Str. 18 · 81829 München

Telefon (089) 42 93 83 · Telefax (089) 42 52 15

email: neugraelektro@aol.com



TSV Trudering auf Punktejagd gehen, bereits eingefahren sein. Doch eins ist sicher: Die Vorfreude wird bis dahin sicher noch nicht abgeebbt sein. Denn in der kommenden Saison spielen die Jugendmannschaften so hochklassig wie noch nie.

Wenig Spielraum für die Hochklassigkeit gibt es (zu Recht) bei unseren Jüngsten in den Minis und E-Jugend, die wie jedes Jahr mit viel Freude und vielen Erlebnissen in den Turnieren des BHVs ihre ersten Handball Erfahrungen sammeln werden. Alleine hier gehen wir mit 9 Mannschaften an den Start. Unsere beiden D-Jugenden haben sich bei Jungs wie Mädels für die zweithöchste Liga, die Bezirksliga, qualifiziert. Sie dürfen sich dabei erst einmal an den regelmäßigen Ligabetrieb gewöhnen und werden mit ihren jungen Mannschaften sicher einige Erfolge feiern dürfen.

Doppelt besetzt sind jeweils die Jungs und Mädels unserer C-Jugenden. Die meisten Spieler der jüngeren Jahrgänge machen sich dabei in der Bezirksliga zunächst mit der neuen Altersklasse vertraut. Die Spieler beider



Frank Wimmer
Selbstständiger Senior Immobilienberater

Für Ihre Region

Sie brauchen Hilfe bei einer Marktpreiseinschätzung, beim Kauf oder Verkauf einer Immobilie?

Vielleicht haben Sie Herrn Frank Wimmer schon mal beim Handball in der Sporthalle gesehen?

Sprechen Sie ihn einfach mal an oder kommen Sie direkt bei uns im Shop München Waldtrudering vorbei. Wir stehen unseren Kunden seit über 15 Jahren mit Erfahrung, Engagement und Leidenschaft zur Seite.

Engel & Völkers München Waldtrudering
E&V München Südost Immobilien GmbH
Telefon +49 89 420 79 90
Mobil +49 151 19 01 00 10
Frank.wimmer@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/muenchen-suedost ·
Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS



ersten Mannschaften waren in der Quali außergewöhnlich erfolgreich. Die weibliche C-Jugend machte nach der letzten Saison noch einmal einen großen Sprung und brachte in der entscheidenden Quali ihre Klasse auf die Platte und fiebert deshalb wohlverdient schon der ersten gemeinsamen Landesliga Saison entgegen.

Die Meisterschaft in dieser Liga fuhr die männliche C-Jugend in der vergangenen Saison ein und setzte mit der Qualifikation für die Bayernliga heuer noch einen drauf. Damit ist man bereits unter den 10 besten Teams in Bayern – doch das ist der Mannschaft sicher noch nicht genug und man will oben in der Liga angreifen und die "etablierten" Teams mehr als das eine oder andere Mal ärgern.

Unsere wB spielt nach einer unglücklichen Quali in der Bezirksliga und wird dort sicher den Anspruch haben, ganz vorne mitzuspielen. Zu guter Letzt schaffte auch unsere mA nach der Landesliga Meisterschaft den Sprung in die Bayernliga. In Kooperation mit dem TSV München Ost tritt man inoffiziell als "TrueEast" an und hat sich damit bereits einen Namen gemacht. Nach etwas holpriger Quali haben die Jungs immer besser zusammengefunden und werden sicher jedem Gegner mehr als gefährlich, wenn sie ihre Anlagen gemeinsam auf die Platte bringen.

Selbstverständlich starten auch unsere Seniorenteams in die neue Saison. Zum Leidwesen ihrer Gegner hat unser Serienmeister, die Herren 3, noch (lange?) nicht genug und steht auch in dieser Saison wieder auf dem Parkett. Auch in diesem Jahr wird man sicher wieder viele unwesentlich jüngere Gegner auf den Boden der Tatsachen bringen und ganz vorne mitspielen.

Wieder an die Fortschritte der letzten Jahre will und wird unsere Herren 2 anknüpfen. Nach einer etwas enttäuschenden letzten Sai-

AZUBIS GESUCHT!

Als eines der führenden Systemhäuser in Bayern bieten wir in der zukunftsorientierten ITK-Branche zum **1. September** engagierten Schulabgängern vielseitige und interessante Ausbildungsplätze an.

Deine Perspektiven bei der MTG:

- Persönliche & berufliche Entwicklungsmöglichkeiten
- Hohe Übernahmequote
- Regelmäßige Weiterbildungsmöglichkeiten
- Kollegialer Umgang in einem motivierten Team



Informationselektroniker (m/w)

Ansprechpartner: Robert Berle
Voraussetzungen: Guter Realschulabschluss, Technisches Interesse im IT-Bereich, handwerkliches Geschick, Englischkenntnisse.



Kaufmann für Büromanagement (m/w)

Ansprechpartner: Melanie Krämer
Voraussetzungen: Guter Realschulabschluss, Interesse im kaufmännischen Bereich, Microsoft Office-Kenntnisse.

Interessiert? Dann freuen wir uns über Deine Bewerbung. Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen sendest Du bitte an:

MTG-Kommunikations-Technik GmbH, München
81825 München | Truderinger Straße 250 | Tel. 089/451 12-0
Infos zum Ausbildungsablauf:
www.mtg-systemhaus.de | muenchen@mtg-systemhaus.de





son und einer guten Vorbereitung wird sie mitsamt einigen Neuzugängen in der Bezirksklasse sicher eine gute Rolle spielen.

Nach einer wirklichen Seuchensaison mit zahllosen Verletzten hat unsere Herren 1 den Abstieg aus der Bezirksoberliga noch nicht ganz verdaut. Doch den besonderen Charakter der Mannschaft erkennt man auch daran, dass sie nahezu komplett so zusammengeblieben ist und beweisen will, was für ein Potential in der jungen Mannschaft eigentlich steckt.

Unsere neue Damenmannschaft dürfen wir wohl den erfreulichsten Neuzugang nennen. Nach einigen Jahren der Kooperation mit dem Kirchheimer SC, hat sich sehr spontan für dieses Jahr eine neue, zusätzliche Damenmannschaft gebildet und schnell zusammengefunden. Diese wird neben der Damenmannschaft, die gemeinsam mit dem Kirchheimer SC spielt, in die Saison gehen. In unserer Spielgemeinschaft spielen die Damen in der Bezirksliga und können den tollen 4. Platz aus der vergangenen Saison hoffentlich mindestens bestätigen. Unsere neuen Damen starten in der Bezirksklasse und werden mit dem bunt gemischten Team sicher eine sehr gute Rolle spielen, wenn sie schnell zusammenfinden.

Wir sind sehr gespannt auf alle unsere Teams und wünschen allen

Mannschaften eine erfolgreiche und möglichst verletzungsfreie Saison!

Willkommen im Team!

Zahlreiche neue Sponsoren unterstützen Truderinger Handballer

Immer weitere Auswärtsfahrten, mehr und qualifizierte Trainer, zusätzliche Hallenzeiten und immer neue Events treiben natürlich auch unsere Kosten nach oben. Deswegen sind wir stolz und froh, in kurzer Zeit sehr viele neue Partner gefunden zu haben, die uns in unterschiedlichster Form unterstützen und damit unsere Arbeit erst möglich machen! So konnten wir auch ein großes Ziel verwirklichen und alleine durch Sponsoren finanziert einheitliche Trikots für alle unsere Mannschaften anschaffen. Großer Dank und ein Willkommen im Team geht damit an unsere neuen Unterstützer und die Sponsoren, die auch unsere Trikots wesentlich finanziert haben, namentlich: Allianz Vertretung Norbert Fuchs, Engel und Völkers München Südost, FLH GmbH Ismaning, Fahrschule M1 plus, Giesinger Bräu, HPPI, Hotel Obermaier, die Lernspirale, MathoFinance GmbH, Perlen Apotheke, PKF Industrie und Verkehrstreuhand, Poly-

Berufseinstieg ins Kfz-Gewerbe?

Unsere Betriebe bilden aus!

kfz-ausbildung-bayern.de

abi-und-auto.de

KRAFTFAHRZEUG
GEWERBE

Meisterbetriebe
der Kfz-Innung

Bayern

Wer sich für eine Ausbildung in einem der rund 800 Kraftfahrzeug-Innungsbetriebe in Bayern interessiert, für den hat die Kfz-Innung München-Oberbayern in Zusammenarbeit mit dem bayerischen Kfz-Gewerbe ein neues digitales Angebot: die Online-Plattform www.kfz-ausbildung-bayern.de.

Damit ist es für junge Interessenten noch einfacher, einen Ausbildungsplatz in einem der Kfz-spezifischen Berufe zu finden. Auch Praktikumsplätze gibt es über das Portal, sie erleichtern damit Interessenten den Einstieg ins Kfz-Berufsleben. Im bayerischen Kraftfahrzeuggewerbe gibt es aktuell rund

15.000 Auszubildende. Eine Ausbildung im Kfz-Bereich zählt nach wie vor zu den beliebtesten Ausbildungsberufen. Egal ob Kfz-Mechatroniker (w/m/d) oder im kaufmännischen Bereich – in den rund 800 Kfz-Innungsbetrieben der Region ist der Bedarf an qualifizierten Nachwuchskräften groß.



giene Group, Swiss Life Select, Typwes Werbeagentur, VTM Beteiligung und Management GmbH, WML GmbH Lichtarchitektur – wir sind froh, euch neben unseren bestehenden Sponsoren im Team zu haben und sehr dankbar für eure Unterstützung.

Alle Sponsoren findet ihr entweder auf unserer Website, unseren neuen Trikots, unseren Social-Media-Kanälen, auf Bannern in der Halle oder hier im Sportlich(t).

Wäre das auch der richtige Weg für Ihre Firma zu werben und wollen Sie dabei gleichzeitig unser Projekt unterstützen? Dann wenden Sie sich gerne an handball.sponsoring@tsvtrudering.de - gemeinsam finden wir sicher den richtigen Weg und das richtige Paket für Sie.

Yannik Ritter



Interview mit Michael Franz, Trainer-Mentor beim TSV

Sportlicht Michael, Du bist seit einem Jahr als Handballtrainer und seit wenigen Monaten als Trainer-Mentor bei uns engagiert. Bevor wir dazu kommen: Wie hast Du eigentlich zum TSV Trudering gefunden?

Michael Das ist ebenso kompliziert wie einfach: Ich bin ja durchaus viel herum gekommen - das Rhein-Main-Gebiet ist meine sportliche Heimat, ich habe auch in Heidelberg, in Südtirol und 10 Jahre mit der Familie im Bayrischen Wald gelebt – als Handballtrainer, Schachlehrer bzw. als Seminarveranstalter. Zuletzt in Zürich und als auch dort COVID 19 für gewisse Unsicherheiten sorgte, habe ich mich für den Raum München entschieden; hier leben zwei meiner drei Kinder und zwei Enkel. Anzing war eine erste Station, ein kleines Missverständnis, und durch eine Anzeige bin ich auf den TSV und die A-Jugend aufmerksam geworden. Das erste Gespräch



mit Yannik Ritter hat sofort gezeigt, dass es hier gut passen könnte - und das hat sich bis jetzt mehr als bestätigt.

Sportlicht Nun zum Trainer-Mentor: Was können wir uns darunter vorstellen?

Michael Zunächst mal herzlichen Dank an Vorstand und Geschäftsführer für das Vertrauen, das mir hier geschenkt wurde. Wie die Bezeichnung schon verrät, stehen die Trainer im Mittelpunkt. Das eine ist natürlich, die Vereins-Vision immer wieder in den Blickpunkt zu rücken und deren Umsetzung an der Basis zu verstärken, andererseits gilt es zu schauen, wo der Schuh im Alltag am stärksten drückt. Da es hier sage und schreibe etwa 270 Leute gibt, muss ich sicher erstmal schauen, wie sich das alles zusammensetzt und welche Schwerpunkte gelegt werden müssen. Da gibt es ja „alte Hasen“ und „junge Hüpfen“ als extreme Beispiele, und eben ganz viele, die dazwischen und mit ganz unterschiedlichen Motivationen und Qualifikationen am Werk sind. Es gab aber auch schon zwei Anfragen aus dem Trainerkreis nach Unterstützung. In einem Fall geht es um „kleine“, aber sensible Kompetenzstreitigkeiten in einem Trainer-Team, im anderen darum, die Aktivitäten der Trainerinnen und Trainer effektiver zu gestalten – auch, um die Abteilungsleitung zu entlasten.

Sportlicht Welche Kompetenzen und Erfahrungen bringst Du für diese Aufgabe mit?

MF: Nun, ich bin tatsächlich schon über 40 Jahre als Trainer tätig – vor allem im Handball. Hatte früh angefangen, weil ein Kreuzbandriss leider meine Leistungssportkarriere beeinträchtigt hat – aber das hatte auch sein Gutes: Denn ich hatte mich dann gleich hineingestürzt, die ersten Lizenzen absolviert, viele Lehrgänge besucht – und war immerhin einer der ersten drei Handballtrainer in Deutschland, die die Trainerakademie in Köln absolviert haben. Das war schon eine prima Basis. Und von zwei Mentoren profitiere ich noch immer: Der eine ist die kroatische Trainer-Legende Vlado Stenzel, der andere der leider schon verstorbene Arturo Hotz, Schweizerischer Sportexperte, der eine sehr besondere Trainingslehre vertritt.

Seit den 80er-Jahren bin ich immer wieder in der Trainerausbildung tätig, u.a. 10 Jahre für den deutschen Handball-Bund. Und witzigerweise hatte ich 2022 eine kleine Fortbildung zum Trainer-Mentor beim DOSB absolviert, deshalb haben wir uns mit dem TSV auch auf dieses Etikett geeinigt. Eine spannende Erfahrung war die Fortbildung zum Team-Mentor – heute nennt sich das „Change Maker“ – bei der Dirk-Nowitzki-Stiftung. Und es gibt auch einige außersportliche Qualifikationen, von denen das finnische Konzept „Ich schaff's“ für uns hier vielleicht am interessantesten ist – da

LEIDENSCHAFT FÜR IMMOBILIEN

Ihre Immobilie verdient einen professionellen Auftritt und eine Vermarktung, die den höchsten Ansprüchen genügt! Sachliche Expertise und Diskretion sind für mich deshalb ebenso grundlegend wie persönlicher Service, Transparenz und Verlässlichkeit. Ganz gleich, ob Sie Ihre Traumimmobilie suchen, ein Grundstück gewinnbringend verkaufen möchten oder Ihr Kapital sicher anlegen wollen – gemeinsam finden wir die richtige Lösung!



Georgia Payr

Selbstständige Immobilienmaklerin
RE/MAX-Lizenznehmerin



THE
RE/MAX
COLLECTION

Telefon: **089 45678 46-20**
georgia.payr@remax.de

Wasserburger Landstr. 229 · 81827 München

www.remax-living.de



geht es um die „lösungsfokussierte Motivation für Kinder und Jugendliche“. Ach, LifeKinetik® hätte ich fast vergessen ...

Sportlicht **Das ist ja ein wirklich beachtliches Spektrum! Was sind Deine ersten Schritte im neuen Tätigkeitsbereich beim TSV?**

Michael Ich habe mir mal grob die Struktur der Trainerschaft angeschaut - so abteilungsmäßig; und – um nur ein Beispiel zu nennen – mal berechnet, wie viele Kinder, Jugendliche oder auch Erwachsene pro ÜbungsleiterIn betreut werden; ganz interessant im Vergleich. Was natürlich ebenso erfreulich wie herausfordernd ist: der Andrang gerade von Kindern, – es müssen schon Wartelisten angelegt werden. Hier müssen wir uns wohl etwas einfallen lassen. Der TSV Trudering scheint mir im Vergleich zu anderen Vereinen gut aufgestellt, aber die personellen Kapazitäten und vor allem die Trainingszeiten sind natürlich ziemlich ausgereizt. Noch vor den Ferien hatten wir eine online-Umfrage gestartet. Die Resonanz ist echt erfreulich und die Antworten geben uns Futter für die ersten Fortbildungsangebote.

Sportlicht **Kannst Du uns da mehr verraten?**

Michael Naja, wir haben sowohl sportartübergreifende Themen zur Auswahl gestellt sowie solche zur Führung bzw. Methodik. Die Favoriten sind wohl „Trainingssteuerung“ und „Gestaltung einer Trainingseinheit“ sowie „Allgemeine Kondition“, aber auch die „Talentförderung“. In der anderen Kategorie wurde besonders häufig genannt: „Führung, Kommunikation“ und „Psychologische Begleitung“, aber überraschend auch „Umgang mit Störenfrieden und Konflikten“ oder „Umgang mit Eltern und Schulprobleme“ – natürlich auch der „Einsatz von neuen und sozialen Medien“. Da haben wir also sicher genug Stoff für die nächsten Jahre. Die ersten beiden vereinsinternen Angebote finden am 21.10. und 22.11. statt – das letztere sogar als Lizenzverlängerung.

Sportlicht **Lieber Michael, wir danken dir für dieses Gespräch!**

Michael Ich habe zu danken!

Herren 5 auf der Handballer-Wiesn 2023

Früher waren am 1. Wiesnmontag bis zu 50-60 Handballer/innen im Augustiner Biergarten vertreten. Die Tradition besteht seit um-ara 45-50 Jahre . Wir hoffen, dass 2024 wieder 30-40 Handballer Zusammentreffen! Na dann Prost!



Brillen, Sportbrillen und Kontaktlinsen

Leo  ptik

Peter Kaminki
Augenoptikermeister
Geschäftsführer

Leo-Optik GmbH
Putzbrunner Straße 3
81737 München

Tel. 089-63 515 48
www.leo-optik.de
info@leo-optik.de



Start ins neue KidsClub-Jahr

32

Liebe KidsClub – Mitglieder,

es geht wieder los, herzlich willkommen zum neuen KidsClub-Jahr 2023/24! 30 Trainerinnen und Trainer freuen sich, dass es endlich wieder los geht.

Da ist für jeden etwas dabei!

Dieses Jahr bieten wir 8 KidsClub-Stunden, 3 Games-and-More-Stunden, 2 Akrobatik-Kurse und 5 Tanzstunden an. Außerdem wird es wieder Ferienfreizeiten in den Herbst-/Oster-/Pfingst- und Sommerferien geben. Eure Geburtstage könnt ihr auf Anfrage samstags im KidsClub feiern.

Damit das ganze auch so läuft, sind wir immer auf der Suche nach Unterstützung. Schau gerne mal diese beiden Seiten durch und werde Teil der KidsClub-Familie! Wir freuen uns auf viele bunte KidsClub-Momente mit Euch!

Werde Teil der KidsClub-Familie!

Egal, ob ausgebildete Sport- und GymnastiklehrerIn, HobbysportlerIn oder Youngster. Du möchtest Kids im Alter von 3 – 17 Jahren ein Lächeln auf das Gesicht zaubern, die Turnhalle zum Beben bringen oder den Kindergeburtstag zu einem ganz besonderen Tag machen? Dann mel-

de dich gerne bei Laura: kidsclub@tsvtrudering.de Bezahlung über ÜL-Pauschale oder auf 520€-Basis.

Wir suchen:

Ferienfreizeit-HeldIn

Du gestaltest unsere Sportfreizeiten, planst kleine Ausflüge ins Münchner Umland und begeisterst die Kids vor Ort mit kleinen Spielen. Du bist für den Inhalt und die Ausführung der Freizeit zuständig. Vor- und Nachbereitung ist Teil deiner wertvollen Arbeit und wird von uns natürlich auch vergütet. Als Unterstützung bekommst du von uns ein funktionierendes Konzept, sowie das weltbeste Team. Außerdem erhältst du von uns eine faire Bezahlung für deine Arbeit.

Kindergeburtstags-Star

Du möchtest den Geburtstag unserer Kleinen zu einem unvergesslichen Erlebnis machen? Dann komm in unser Geburtstagsteam. Wir bieten am Wochenende Kindergeburtstage für Kids von 4-10 Jahren an und verwandeln die Turnhalle in ein Königreich, den Dschungel oder vieles mehr. Wie viele Samstage im Monat / Jahr du arbeiten möchtest, steht dir völlig frei! Du erhältst ein funktionierendes Konzept an die Hand und führst die Kids so durch ihren Tag.





Ballsport-KünstlerIn

Für die Neugründung einer Ballsportgruppe suchen wir eine/-n motivierte/-n BallsportkünstlerIn. Ohne dich auf eine Sportart festzulegen, probierst du mit Kids von 8-10 Jahren verschiedene Ballsportarten aus. Von Fußball über Handball bis zu Badminton ist der Freiheit keine Grenzen gesetzt.

Allrounder-Talent

Wir suchen auf ehrenamtlicher Basis freiwillige, motivierte Helferlein, die Lust haben, den KidsClub zu unterstützen. Bei anstehenden Aktionen, wie der T-Shirt-Bestellung, den Nikolauswanderungen oder dem Mehrkampfturnier unterstützst du die Planung und Durchführung. Keine Sorge: Damit das Ganze noch gut mit Alltag und Job zu vereinen ist, kannst du dein Zeitpensum völlig frei festlegen.

Wir freuen uns auf Euch!



PRIVATE PESTALOZZI REALSCHULE
www.pp-rs.de · 089 45 22 06 80
staatlich anerkannt

- ✓ Pädagogische Ganztagesbetreuung
- ✓ Zweig Kunst (IIIb) oder Französisch (IIIa)
- ✓ Zusatzausbildung in Grafikdesign
- ✓ Individuelle Betreuung in geringen Klassenstärken



IHRE REALSCHULE IN TRUDERING (NÄHE TRUDERINGER BHF.)

✓ KUNST

✓ DESIGN

✓ MUSIK

✓ THEATER



Weltkindertag im KidsClub

Nach der Sommerpause füllte sich in der zweiten Schulwoche endlich wieder die Sporthalle und rund 350 Kids und 30 TrainerInnen starteten in ein neues KidsClub-Jahr.

Doch nicht jedes Kind hat die Möglichkeit regelmäßig Sport zu treiben, an Geräten zu turnen, mit anderen Kindern durch die Halle zu rennen und Eltern zu haben, die sich jede Woche um die Logistik kümmern. Am 20. September ist der alljährliche, internationale Weltkindertag, an dem die „Rechte der Kinder“ in den Vordergrund treten und wir daran erinnert werden.

Und diese Rechte gelten natürlich auch bei uns im KidsClub. Und da das Wort „Kind“ sogar in unserem Abteilungsnamen steckt, feiern wir im KidsClub gleich eine ganze Woche den Weltkindertag! Gemeinsam mit dem Biomarkt Basic verschenkt der KidsClub in der Woche des Weltkindertages kleine Schultüten mit den „Rechten der Kinder“ und einem kleinen Sportproviant, damit im Training gleich noch schneller gerannt werden kann.

Danke an den Biomarkt Basic, der uns immer mit tollen Leckereien unterstützt und damit auf ein so wertvolles und wichtiges Thema aufmerksam macht.

Und natürlich auch Danke an euch, an mittlerweile um die 350 Kids, die jede Woche die Halle rocken und eure Eltern, die euch das ermöglichen!

Caro Dopfer

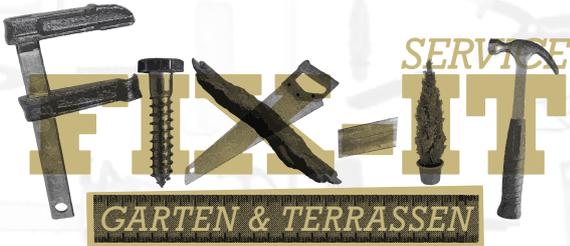


Jedes Kind hat das Recht auf

- einen Namen
- Gesundheit und eine saubere Umwelt
- Bildung
- Spiel und Freizeit
- Information und Beteiligung
- Schutz vor Gewalt und Privatsphäre
- Eltern
- Schutz vor Ausbeutung
- Schutz im Krieg und auf der Flucht
- besondere Rechte bei Behinderung



Bio-Genuss für alle



FIX-IT
GARTEN & TERRASSEN

**IHR PROFI FÜR
GARTEN-/LANDSCHAFTS- &
TERRASSENBAU · GARTENSERVICE**

NEUANLAGE /
GARTENBAU

SICHTSCHUTZ /
ZÄUNE

TERRASSEN
BAU

GARTEN
SERVICE

FIX-IT-SERVICE
JOSEPHSBURGSTRASSE 16
81673 MÜNCHEN

TEL: +49 89 288 555 85
FAX: +49 89 288 555 86
MOBIL: +49 151 204 709 90

INFO@FIX-IT-SERVICE.DE
WWW.FIX-IT-SERVICE.DE



Die Kunst der Bewegung: Komplexe Bewegungsabläufe gehören zum Repertoire eines jeden Leichtathleten

Bei den Olympischen Spielen werden in der Leichtathletik 24 Disziplinen ausgetragen – und jeder einzelnen davon liegen komplexe Bewegungsabläufe zu Grunde, die von den Athleten perfekt beherrscht werden müssen, um Bestleistungen zu erzielen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, gibt es in der Leichtathletik aufgrund der Vielfalt an Disziplinen auch eine Vielzahl an Bewegungsabläufen, die von unseren Jungen und Mädchen im Training erlernt werden müssen. Und natürlich beherrschen die Athleten nicht alle Bewegungen gleichermaßen gut – weshalb sie sich früher oder später auf bestimmte Disziplinen spezialisieren. Denn wer gut im Ballwurf ist, ist nicht automatisch auch ein guter Läufer. Und nur weil ich die 100m Sprint in Rekordzeit laufe, bin ich nicht zwingend auch ein hervorragender Hochspringer.

Am Anfang steht immer das Ausprobieren

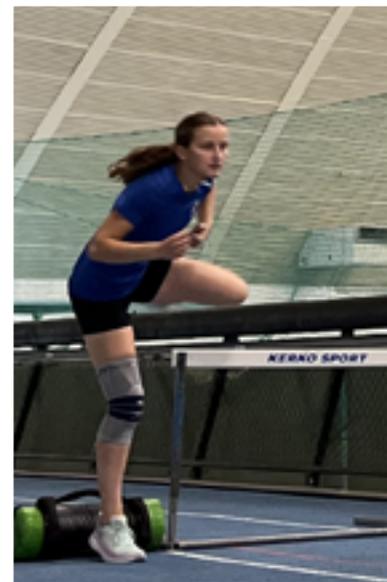
Der Beginn einer Leichtathletik-Karriere ist aber meist gleich. Alle fangen einmal gemeinsam an und messen sich in Mehrkampf-Wettkämpfen beim Ballwurf, Weitsprung und im Lauf. In dieser Zeit gilt es, die Grundlagen der Bewegungen anzulegen und die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik spielerisch und mit viel Spaß zu vermitteln. Wir freuen uns in der Abteilung über jeden Fortschritt unserer Athleten und davon gibt es aufgrund der Vielfalt der Disziplinen immer wieder welche.

Auf zu Olympia?

Wenn wir unsere Jüngsten fragen, ob sie später einmal bei Olympia teilnehmen möchten, dann sind die meisten natürlich begeistert dabei und es fallen die Namen ihrer Idole wie Malaika Mihambo, Gina Lückenkemper oder Niklas Kaul. Aber mit Motivation allein



Rhythmisierungsübung



35

Unerwartete Ideen für Ihre Medien!



Corporate Design | Webdesign | Broschüren | Magazine

Seit 1994
TYPOGLYPH
Publishing

Agentur für Print- und digitale Medien

TYPOGLYPH Publishing GmbH
Mutschellestraße 1, 81673 München
T: 089 458087-0
E: kontakt@typoglyph.de
W: typoglyph.de

Magazine in der TYPOGLYPH Publishing GmbH:

truderinger **LEBENSRAUM**



Tiefstartbewegung



ist es nicht getan und die Verwunderung ist groß, wenn die Trainer dann erste Korrekturen am Laufstil vornehmen. Denn es geht doch nur darum, möglichst schnell zu laufen oder weit zu springen, richtig? Nein, denn auch das korrekte Laufen, Springen und Werfen muss erst erlernt werden. Schritt für Schritt müssen Bewegungsabfolgen eingeprägt und verinnerlicht werden – und wie schaffe ich das? Durch Übung und qualifizierte Anleitung! Umso wichtiger ist daher die Aufgabe unserer Trainer: Sie müssen Grundtechniken vermitteln, Bewegungsmuster trainieren, Fehler korrigieren und Bewegungsabfolgen immer wieder wiederholen. Dabei dürfen sie aber die Gruppendynamik nicht aus den Augen verlieren, müssen auf einzelne Talente eingehen, die Sportler anspornen und auch trösten, wenn es mal nicht so klappt.

Keine einfache Aufgabe und umso mehr freut es uns daher, dass unsere Trainer sich regelmäßig weiterbilden, einen sportwissenschaftlichen Hintergrund haben oder selbst viele Jahre aktiv in der Leichtathletik verbracht haben.

Sukzessive trainieren sie beispielsweise die korrekte Armhaltung, richtige Körperspannung, Schrittfolgen und beobachten während der Wettkämpfe ihre Schützlinge genau. Denn oft sind es nur Kleinigkeiten in der Bewegung, die korrigiert werden müssen und dann bereits zu einer besseren Leistung führen. Das ist nämlich das Tolle



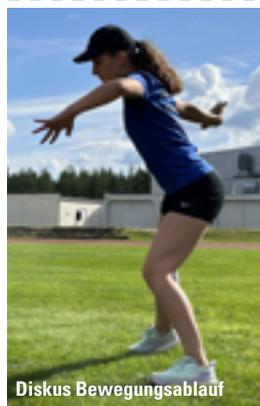
Hürden-Gymnastik



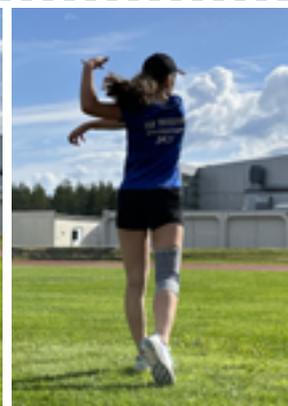
an der Leichtathletik - wendet man die erlernten Bewegungsmuster richtig an, sieht man sofort Verbesserungen und die Kids werfen den Ball weiter, laufen die 800m schneller und gehen deutlich runder über die Hürden. „Wir legen im Training viel Wert auf die korrekte Teilausführung der Übungen und kümmern uns um einzelne Verbesserungen“, erklärt unser Trainer Peter. „Insbesondere beim Wettkampf springt das Augenmerk dann vom technischen Lernen auf Konzentration und Dynamik.“

Trainingslager, Übungsvideos und Ferienangebote

Unsere Trainer gehen auch gern mal die Extrameile für ihre Schütz-



Diskus Bewegungsablauf



Feste feiern im Lindengarten

Egal ob große Firmenfeier, runder Geburtstag oder ein Familienfest - bei uns kann das ganze Jahr gefeiert werden!

Wir bieten Ihnen mit unseren Räumlichkeiten: Hauptgastraum (110 Pax), Sportzimmer (21 Pax) und Krugzimmer (17 Pax) den perfekten Rahmen für Ihre Veranstaltung.



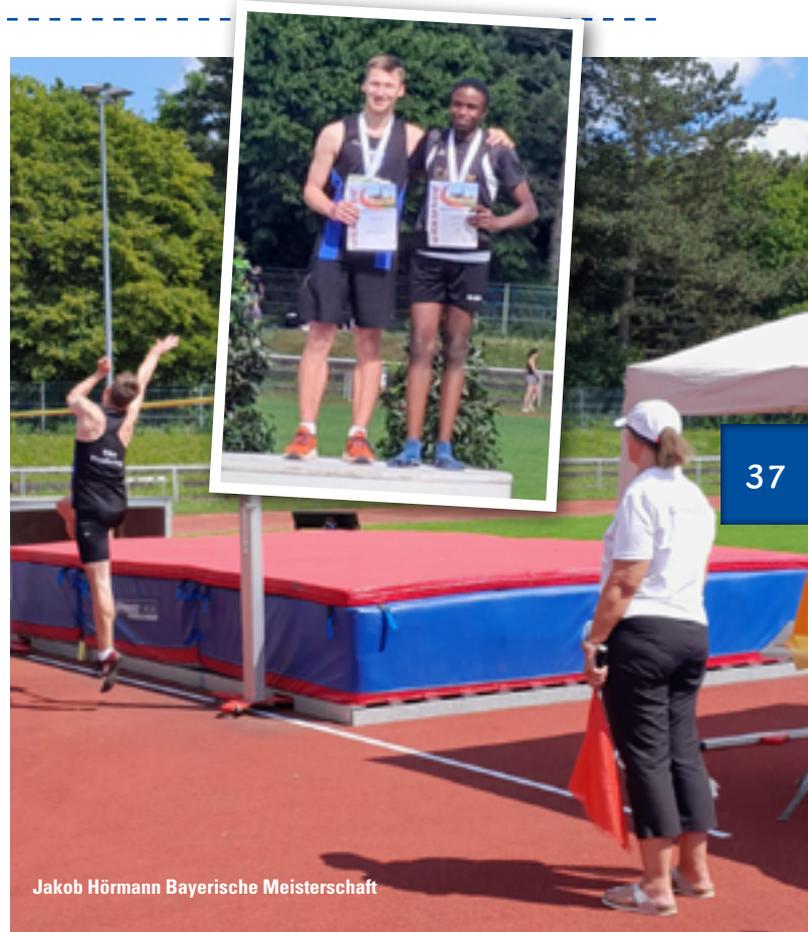
linge, zum Beispiel in Form von Trainingsvideos für die U12er in den Ferien, sollte es doch mal langweilig werden ohne Schule. Oder sie bieten eine Laufschule für die Athleten ab Altersklasse U14 an. In den Pfingst- und Sommerferien gibt es nach Möglichkeit ebenfalls Trainingsangebote für die Altersgruppen ab U12. Absolutes Highlight ist natürlich das Trainingslager in den Osterferien, wo komplexe Bewegungsabfolgen gezielt geübt werden können und die Möglichkeit besteht, im Laufe einer Woche zahlreiche Trainingseinheiten zu absolvieren.

Erfolgreiche Saison:

Jakob ist Bayerischer Meister

Für das Erlernen komplexer Bewegungsabfolgen in der Leichtathletik braucht es also neben qualifizierten Trainern und Trainerinnen altersgerechte Übungen, eine Leistungs- und Fehleranalyse, Routine sowie die regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen. Dann stellen sich auch erste Erfolge ein und davon konnten wir dieses Jahr in der Abteilung schon einige feiern: So entschied **Jakob Hörmann** mit einer persönlichen Bestleistung von 1,87m die **Bayerische Meisterschaft** (Jugend/U20) im Hochsprung für sich und sicherte damit die erste Bayerische Meisterschaft für die Leichtathleten des TSV Trudering im Bereich Aktive und Jugendliche überhaupt. **Marie Dax** konnte in dieser Saison den Block Lauf (Jugend W12) der Oberbayerischen Blockmeisterschaften für sich entscheiden und wir konnten einige Bestleistungen unserer Athleten feiern: So hat **Maximilian Saller** seine persönliche Bestmarke im Weitsprung auf 6,50m verbessert und **Johannes Jacob** und **Thomas Becker** konnten ebenfalls mit persönlichen Bestleistungen bei den Bayerischen Blockmeisterschaften überzeugen.

Birte Deppe



Jakob Hörmann Bayerische Meisterschaft

Werner

- Straßenreinigung
- Winterdienst
- Garten- und Landschaftsbau
- Kompostierung
- Entsorgungsfachbetrieb

089 / 45 10 88 - 10 · www.werner-muc.de





Welche Folgen hat der Klimawandel für die Stockschützen?



Nach Ansicht einer aktuellen Studie sind bei einer Erderwärmung um mehr als drei Grad ein Drittel der auf dem Land lebenden endemischen Arten vom Aussterben bedroht. Endemische Sippen/Arten leben lediglich in einem eng umgrenzten Gebiet oder in einer bestimmten Region. Zu diesen vom Klimawandel bedrohten Arten rechnet man beispielsweise den Afrikanischen Elefanten, den Großen Panda oder auch den Sumatra Orang-Utan. So viel vorweg. Nun wäre es vermessen und unverschämt, unsere Stockschützen mit Afrikanischen Elefanten, Großen Pandas oder Sumatra Orang-Utans zu vergleichen. Obwohl, – es handelt sich bei ihnen schon um eine recht eingeschworene, durchaus heitere und lebensfrohe, und irgendwie auch endemische Truppe, die seit dem September 1983 als eigene Abteilung im TSV Trudering ihren Lebensraum bezogen hat.

Sie sind garantiert nicht von Wilderei bedroht, wie der Elefant, aber doch haben sie wie er bereits ein Stück ihres Lebensraums

verloren, wenn man sich die zweite Bahn auf der BSA-Anlage an der Feldbergstraße anschaut: Die Baumwurzeln sprengen hier den Asphalt (wie kurios eigentlich: Gerade der Baum bekämpft seinen Feind, den Asphalt!).

Die geschätzte Anzahl noch existierender Pandas beläuft sich auf rund 1.900 Tiere, vergleichsweise ein hoher Wert in Anbetracht der Mitgliederzahl der Abteilung Stockschützen. Ohne auf genaueren Zahlen herumreiten zu wollen, 0,63 % der Panda Population sind doch eine recht überschaubare Menge an Stockschützen.

Tourismus und Jagd sind für sie auch nicht die maximalen Bedrohungen, ebenso wenig wie starke Regenperioden, Erdbeben und Überschwemmungen, was tatsächlich in Sumatra für den Orang-Utan der Fall ist. Wie gut, dass der Lebensraum der Stockschützen unser schönes Trudering ist!

Und doch, – der Stockschütze ist wirklich eine vom Aussterben bedrohte Spezies! Parallelen und Zahlen beweisen es.

Deswegen rufe ich alle Truderinger und Nicht-Truderinger, alle Sportler und Sportsfreunde zu einer konzertierten Aktion auf: „Save the Stockschützen“! Schaut mal bei ihnen vorbei, wenn sie auf der Bahn sind, **immer montags und donnerstags von 14:00 – 17:00 Uhr** (wenn es das Wetter erlaubt), schnuppert rein in die Welt des Stockes und der Daube. Vielleicht entdeckt jemand am Ende seinen neuen Sport oder eine angenehme Freizeitbeschäftigung, – dem Alter sind nach der Einschulung nach oben keine Grenzen gesetzt. Und wer es nicht wissen sollte: Das Stockschießen ist darüber hinaus auch eine Wettkampf Sportart mit Ligabetrieb.

Hat der globale Klimawandel nun Folgen für die Stockschützen? Man weiß es nicht! Wenn sich das „Klima“ auf der BSA aber dahingehend wandeln würde, dass die Anzahl der Mitglieder in der Abteilung steigt, wäre eine der bedrohten Arten schon mal glücklicher!

M.S.



KARL GREINER GMBH

- Elektrotechnik
- Haustechnik
- Badrenovierungen
- Entkalkungen
- Wärmepumpen

81825 MÜNCHEN • STOLZHOFSTRASSE 28 • TELEFON 0 89 / 42 26 55 • FAX 0 89 / 42 31 48

www.karl-greiner-gmbh.de



Meerjungfrauenkurs wird nach großem Erfolg fortgeführt

Wegen der großen Erfolge tummeln sich ab September noch mehr Meerjungfrauen im Wasser des Heinrich-Heine-Bads – sehr zur Freude von Trainerin Carina.

Carina, Trainerin des Monoflossen-/Meerjungfrauenkurses, ist stolz auf die Entwicklung der Athletinnen des jüngsten Kurses der Schwimmabteilung und erläutert: „Als wir vor circa einem Jahr im Heinrich-Heine-Gymnasium begannen, konnten wir nicht ahnen, wie sich das Interesse für diesen Kurs entwickeln würde. Ich war sicher, dass es viele Mädchen gibt, die mit einer Monoflosse wie eine echte Meerjungfrau schwimmen und die Disziplin Delphin aber auch Synchron-Anteile üben wollen würden.“



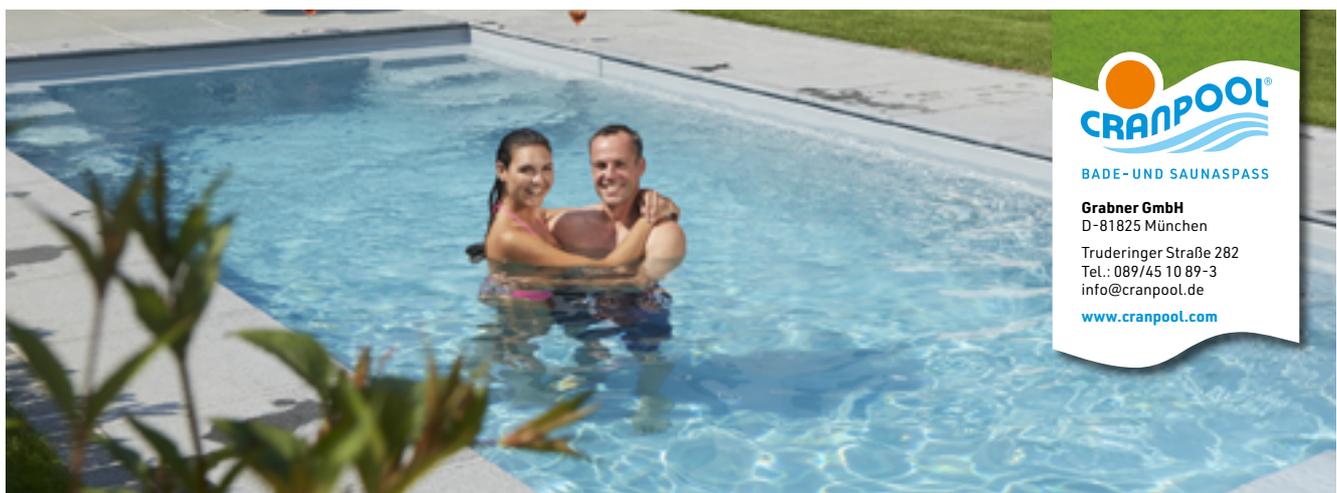
Gesagt, getan – es galt (nur) den Abteilungsleiter zu überzeugen, denn Wasserfläche ist bekanntlich äußerst knapp und die Warteliste der Schwimmabteilung mit über 700 Personen äußerst lang. Carina verrät mit einem Augenzwinkern: „Ich versprach, dass alle Teilnehmerinnen als Mindestqualifikation über das Schwimmabzeichen Silber verfügen würden und dass auch Kindern mit Beeinträchtigung teilnehmen könnten. Diese zwei Argumente zogen: ich konnte auf zwei Bahnen mit fünf Teilnehmerinnen starten“.

Wieviel Spaß dieser Kurs bereitet sprach sich in Windeseile herum: Carina wird ab September 2023 ihren Kurs auf fünf Bahnen mit zehn Meerjungfrauen fortführen. Interessierte Teilnehmerinnen können sich ab sofort anmelden. Falls der Kurs ausgebucht sein sollte, bittet Carina alle Interessierten, sich auf der Warteliste einzutragen.

Carina gibt die vielen positiven Rückmeldungen der Mädchen und ihrer Eltern gerne weiter: „Danke an die Stadt München für das immer top gepflegte Bad, unserem Ausrüster SubSea für die Beschaffung exzellenter Monoflossen, dem Bezirksausschuss der Stadt München für die finanzielle Unterstützung bei der Beschaffung eines Gerätewagens und bei Factory4U, die für uns die Monoflossen sowie Taschen wasserfest beschriftet haben, damit das Anziehen und Aufräumen in Windeseile erfolgen kann.“

Seeleute und Meerjungfrauen sind bisweilen abergläubisch – da machen die Teilnehmerinnen des Meerjungfrauenkurses keine Ausnahme. TSV Trudering Meerjungfrau Alicia bedankte sich im Sommerurlaub in La Spezia Italien bei der Sirene des Golfes und einer der bekanntesten Meerjungfrauen in Europa (siehe Bild) mit den Worten: „Danke für einen wunderbaren Kurs. Schön, dass wir im September in einer noch größeren Gruppe weiter trainieren können.“

Conny



CRANPOOL®

BADE- UND SAUNASPASS

Grabner GmbH
D-81825 München

Truderinger Straße 282
Tel.: 089/45 10 89-3
info@cranpool.de

www.cranpool.com



Große Ehre für Juniorretter und Rettungsschwimmer Vorstand beglückwünscht in der Eisdieler

Über 30 Kinder und Jugendliche der Schwimmabteilung erlebten kurz vor dem Beginn der Sommerferien eine besondere Überraschung. Bei der Verleihung des Schwimmabzeichens in Gold, des Juniorretters und des Rettungsschwimmers in Bronze im **Eiscafé Supremo il Gelato** überreichte die zahllosen Urkunden, Medaillen und Pokale der 1. Vorstand des TSV Trudering, Andreas Marklstorfer. Bei Spaghetti Eis und dem eigens für die Veranstaltung kreierten TSV Trudering Eis in blau und rot ließen die Kinder und die Jugendlichen die Ausbildung der vergangenen Wochen Revue passieren. Hier einige der O-Töne: „Das war eine verdammte Schinderei, aber jetzt weiß ich wie ich eine Person im Wasser retten kann“ (Maximilian“), „Dieses Abzeichen bekommt Frau nicht geschenkt, das war richtig anstrengend“ (Emma) und „Für das silberne Rettungsschwimm-Abzeichen müssen wir leider warten, bis wir 14 Jahre alt sind. Wir haben dem Trainer gesagt, dass wir mit dem Training ja schon beginnen können.“ (Anton). Marklstorfer zeigte sich beeindruckt: „Ich freue mich außerordentlich, dass die Kinder diese unglaubliche Energie aufbrachten, sich den schwierigen Prüfungen zum Juniorretter und Rettungsschwimmer in so jungen Jahren zu stellen. Dass der Spaß offensichtlich nicht zu kurz kam, ist mir ebenso wichtig wie die Tatsache, dass wir auch Trainer anderer Vereine ausgebildet haben, die über diese Qualifikation verfügen müssen. Es zeigt sich deutlich, wie wichtig es ist, Lehrscheinin-

haber der Wasserwacht/ DLRG in den eigenen Reihen zu haben. Danke an Kathrin Schmolke von der DLRG München für die Unterstützung, die Stadt München die uns im Heinrich-Heine-Bad regelmäßig die Ausbildung durchführen lässt, Sabine und Patricia die diese Feier perfekt vorbereitet haben, das Eiscafé Supremo und Frau Martina Brunner von www.pokale-brunner.de für die schönen Pokale. „Nach der Ausbildung ist bekanntlich vor der Ausbildung“, erklärt Antje, die in der Schwimmabteilung für die Trainerweiterbildung zuständig ist: „In den Sommerferien werden Ausrüstungsgegenstände wie z.B. die Rettungsschwimm-Anzüge gereinigt, abgerissene Knöpfe angenäht, Gürtel getauscht, Löcher gestopft usw., um für die nächste Ausbildung im Oktober 2023 perfekt vorbereitet zu sein.“

Antje



40



Coupon ausschneiden und mitbringen.

Surfen · Schwimmen Schnorcheln · Tauchen · UV-Schutz



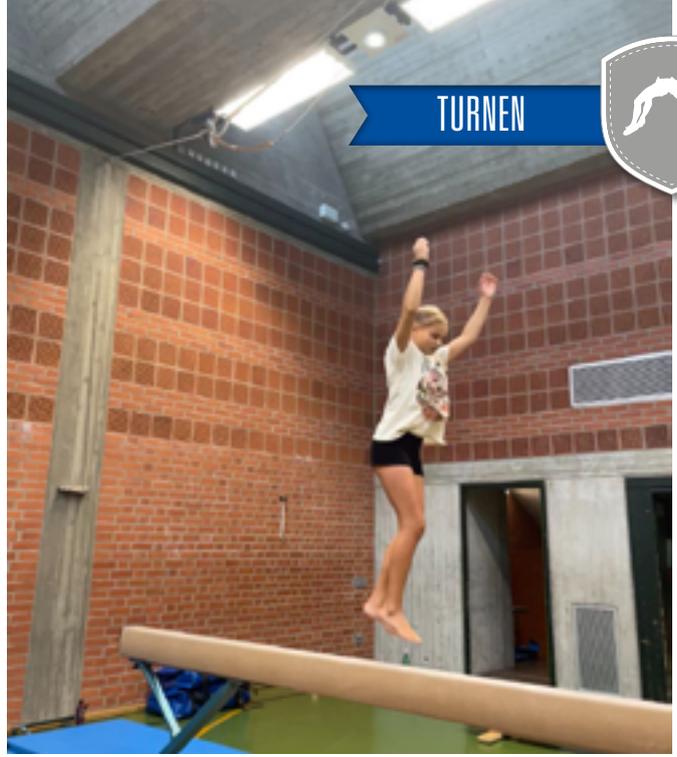
10% Rabatt

Gültig vom 01.11.2023 bis 31.11.2023



Unser Ausrüstungspartner:

Sub Sea Wassersporthandel & Reisen GmbH | Färbergraben 12 | 80331 München | www.sub-sea.de



Turnen — so geht's richtig!

Beim Turnen spielt die richtige Ausführung der Übungen eine zentrale Rolle. Wir haben euch ein paar Elemente mitgebracht, die der ein oder andere vielleicht auch selbst schon mal zuhause ausprobiert hat. Wie es richtig geht, zeigen euch unsere Turnerinnen.

Der Strecksprung

Eigentlich steckt alles, was man wissen muss, hier schon im Namen — strecken und springen. Am Boden noch recht simpel, aber spätestens am Balken nicht mehr ganz so easy. Darauf kommt es an:

- ▶ **Gestreckte Körperhaltung** bis in die Finger- und Zehenspitzen (kein Hüftwinkel)
- ▶ Gestreckte **Arme und Beine**
- ▶ **Höhe:** die Hüfte muss sich erkennbar nach oben bewegen. Besonders am Balken braucht es dazu eine ordentliche Portion Mut.

Der Strecksprung ist ein Basis-Element beim Turnen. Schon die Kleinsten üben fleißig ihre Strecksprünge in der Halle. Um das Teil so schön zu zeigen wie Phia, braucht es allerdings ein bisschen Übung, eine gute Körperspannung und ausreichend Sprungkraft. Probiert's doch mal zuhause auf dem Boden aus!

Die Brücke

Wenn man es kann, so wie Lotte, sieht die Brücke sehr schön elegant aus. Allerdings hat sie so ihre Tücken. Der Schlüssel ist die Beweglichkeit und wenn wir alle mal ehrlich sind, fällt die im Alltag oft als erstes hintern runter beim Sporteln.

Gärtnerei Ensle

neben Friedhof Riem

Friedhofsgärtnerei und Floristik

Am Mitterfeld 78

Telefon 089/90 75 40

Fax 089/94 40 15 62

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8:00-18.00 Uhr

Sa 8:00-13:00 Uhr

Sonn- und Feiertags geschlossen

gaertnerei.ensle@t-online.de

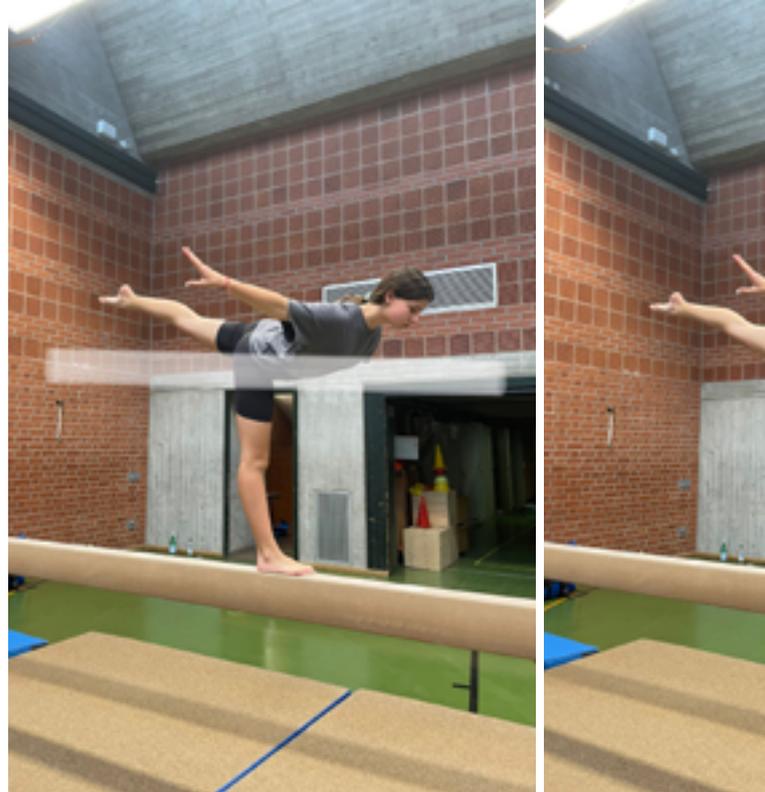


Beim Turnen ist Beweglichkeit aber für ganz viele Elemente wichtig. Eine gute Brücke bietet zum Beispiel die Basis für einen Flick-Flack.

Das muss beachtet werden:

- ▶ **Gestreckte Arme**, der Kopf berührt entsprechend nicht den Boden. Neben der Beweglichkeit braucht man auch ein wenig **Kraft**, um sich selbst hochstützen zu können.
- ▶ **Schulterbeweglichkeit**. Die Schulter sollte in einer Linie über den Handgelenken stehen. Eine offene Schulter sorgt dafür, dass die Wirbelsäule nicht so stark beansprucht wird.
- ▶ **Gestreckte Beine**. Durch die gestreckten Beine schiebt die Turnerin ihren Körperschwerpunkt nach vorne Richtung Schulter.

Wenn ihr zuhause eine Brücke ausprobieren wollt, dann versucht euch Schritt für Schritt heranzutasten. Wenn ihr die Beine auf eine Erhöhung stellt, entlastet ihr den Rücken. Die Übung soll nämlich die Schulterflexibilität verbessern und nicht im Rücken schmerzen. Aber Achtung: Eure Arme müssen stark genug sein, um euch tragen zu können, damit ihr nicht auf den Kopf fallt.



Die Standwaage

Die Standwaage ist ein wahrer Balance-Akt. Amalia zeigt sie mühelos auf dem Schwebebalken, aber selbst auf dem Boden ist es für Anfänger gar nicht so leicht, die Ausführung richtig hinzukriegen.

Darauf müsst ihr achten, wenn ihr es selbst ausprobiert:

- ▶ Das **Standbein** ist ganz **durchgestreckt**
- ▶ Der **Oberkörper** und das **Bein in der Luft** müssen mindestens **waagrecht** zum Boden sein.
- ▶ Die **Arme** sind **gestreckt auf der Seite** und sorgen für eine gute Stabilität
- ▶ Zehen strecken nicht vergessen
- ▶ Wichtig: Die Standwaage muss **mindestens 3 Sekunden** in der richtigen Position gehalten werden, damit sie zählt.

Wenn das alles schon gut klappt, dann probiert es doch mal mit dem anderen Bein aus oder mit geschlossenen Augen. Spätestens dann wird es für die meisten wieder zu einer Herausforderung für den Gleichgewichtssinn.



Elektro Schröck

Johann Schröck & Co. GmbH

Johann Schröck & Co. GmbH

Fachbetrieb für Gebäudetechnik

Unsere Arbeitsgebiete:

- Elektroinstallationsarbeiten
- Beleuchtungs- und Steueranlagen
- Antennen- und Sat-Anlagen
- Sprech-/Videoanlagen
- Netzwerktechnik
- KNX-Steuerungen
- E-Check-Prüfungen
- Energie-Optimierung (EGO)
- E-Mobilitäts-Fachbetrieb



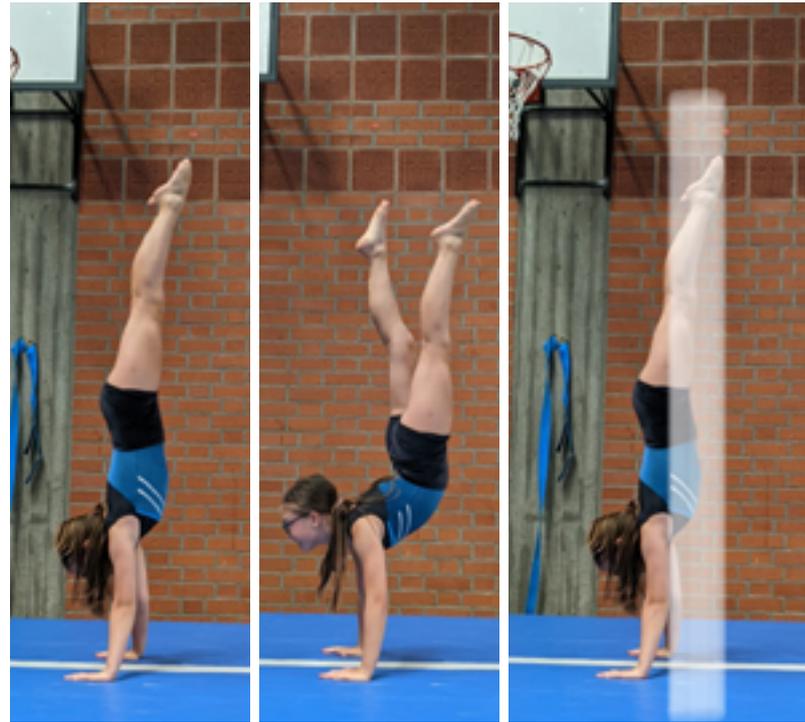
Guffertstraße 17
81825 München
Telefon 089 / 43 41 23
E-Mail: info@elektro-schroeck.de
Homepage: www.elektro-schroeck.de



Der Handstand

Ein absolutes Grundelement beim Turnen ist der Handstand. Die körperlichen Voraussetzungen für einen guten Handstand sind allerdings zahlreich:

- ▶ **Körperspannung** (besonders **Rumpfstabilität**, um ein Hohlkreuz zu vermeiden)
- ▶ Ein starker **Schultergürtel**, um das eigene Gewicht tragen zu können
- ▶ **Schulterflexibilität**. Bei einem richtig ausgeführten Handstand, wie Nora ihn hier zeigt, sind Handgelenke, Schultern, Hüfte und Zehen in einer geraden Linie.
- ▶ **Gleichgewichtssinn** und **Kraftausdauer**. Wenn man erstmal gerade steht, gilt es seine Körperposition ständig Millimeter für Millimeter auszugleichen, um nicht zu fallen. Schafft man das eine Weile, wird der Handstand zu einem Test für die Kraftausdauer.



Wenn ihr einen Handstand übt, solltet ihr immer darauf achten, genug Platz um euch herum zu haben und besonders zu Beginn, dass euch jemanden auch Hilfestellung gibt.

Tipp: Macht mit den Händen eine Art Kralle, bei der die Fingerspitzen fest in den Boden drücken. Das hilft euch im Handstand die richtige Position zu halten. Lasst zudem den Kopf zwischen den Armen und schaut auf eure Finger. Streckt ihr den Kopf heraus, wird euer Handstand schnell zur Banane.

Wenn ihr Lust habt das alles nicht nur daheim im Wohnzimmer oder Garten auszuprobieren, dann schaut gerne auf der Homepage nach, ob noch ein Plätzchen frei ist in einer unsere Trainingsgruppen.

Euer TSV Trudering Turnen Trainerteam!

Das beste Team in Sachen Werbung.

Zwei Partner – Viele Vorteile.

typwes bietet als Full-Service-Agentur maßgeschneiderte Print- und Online-Maßnahmen von der Konzeption bis zur Realisation für den B2B-Bereich.

tw-dialog übernimmt die komplette Druck- und Werbemittelproduktion sowie den Mailingversand für Ihr Unternehmen. Von der Beratung bis zum fertigen Produkt.

„Gemeinsam sind wir Ihr Coach, Ihr Partner und Ihre ultimative Doppel-Strategie.“ M. Beigl



typwes Werbeagentur GmbH

www.typwes.com

www.tw-dialog.com



GmbH & Co. KG

Ihr Partner für Print & Medien





VolleyballFREAK trifft auf TSV Trudering

Hallen Trainingscamp am 9./10. September 2023



Volleyball ist der beste Sport der Welt! Da sind wir uns einig: Steffen Probst von VolleyballFREAK und wir, die Abteilung Volleyball vom TSV Trudering.

Steffen ist durch seinen Blog VolleyballFREAK, als Spieler und als Schiedsrichter gut vernetzt und kann auf einen Pool von Top TrainerInnen zurückgreifen. Davon wollen wir gern profitieren.

Die Idee war im Mai geboren. Gleich zu Beginn der Saison 23/24 sollte es eine Möglichkeit geben, auf einem Trainingscamp mit VolleyballFREAK an der eigenen Technik zu feilen und viele gute Tipps mit in das Mannschaftstraining zu nehmen – egal, ob Freizeitspieler, Anfänger, Fortgeschrittene oder Punktspielerfahrene. Alle waren willkommen.

72 Teilnehmende absolvierten je 4 Trainingsstunden pro Tag in der Dreifachhalle des Gymnasium Trudering. 12 TrainerInnen und Co-TrainerInnen waren unter professioneller Anleitung durch Head Coaches Elena Kiesling (Zweitligatrainerin; bietet im Sport sowie in der Geschäftswelt Workshops und Coaching an) und Udo Jeschke (ehemaliger Bundesligatrainer; aktiv als Berater und Trainer) im Einsatz.

Wir verbrachten ein lehrreiches und schweißtreibendes Wochenende.

Für mich war es einfach herrlich, den TrainerInnen zuzuschauen, auf welche Ideen man kommen kann, um die richtige Technik zu vermitteln. Harald ließ seine Teilnehmer gegen die Spannkraft des Therabandes zum Block hochspringen. Bei Viet musste der Ball prä-

zise in den IKEA-Einkaufsbeutel zugestellt werden. Selbst die Stepper kamen zum Einsatz. Unsere Abteilung „Fitness und Gymnastik“ wäre stolz auf uns gewesen!

Es gab viele konstruktive Begegnungen und Gespräche. Wo sonst hat man als TrainerIn schon einmal die Möglichkeit, direkt bei der Tätigkeit ganz unverbindlich voneinander abzuschauen? Tipps und Anleitung von zwei hochkarätigen, erfahrenen Cheftrainern kamen gratis dazu. So mancher Trainer hat aus den TeilnehmerInnen auch den ein oder anderen Neuzugang fürs Team bekommen.

Der Buffetbetrieb durch freiwillige HelferInnen des TSV Trudering lief rund um die Uhr. Markus kam direkt von der Geschäftsreise aus Indonesien und schwang sofort das Messer beim Semmel-Schmieren. So lässt sich Jetlag auch bekämpfen. Zwei Papas unserer weiblichen Jugend sowie Camp-TeilnehmerInnen unserer Mixed-Ligamannschaften unterstützten tatkräftig.

Und das Beste kam zum Schluss. Es war einfach Hammer, den Jugendlichen am Ende noch im Freispiel zuzuschauen. Sie hatten schon vier Stunden Techniktraining hinter sich und zockten dann noch zwei Stunden mit Spaß und Eifer weiter. Das lief mit absolutem Fairplay - keiner sauer oder genervt. Sie wollen doch nur spielen! Und dabei waren sie einfach nicht kaputt zu kriegen.

Wenn ich so etwas sehe, weiß ich, eine Menge Leute haben an diesem Wochenende mal wieder alles richtig gemacht!!!
Danke, dass ihr alle gekommen seid! Es war mir ein Fest!

Heidi Ullrich

Volleyball FREAK



Entspannen in der Trainingspause



Der Angriffsschlag – So machst du's richtig



Aufwärmtraining mit dem Stepper



Nach der Landung aus Indonesien die Kaffeekanne in greifbarer Nähe



Head Coaches Udo und Elena

TSCHERES

Immobilienervice

Verkauf • Vermietung • Verwaltung



F. J. Tscheres

Gut Möschenfeld 5 • 85630 Grasbrunn
Tel.: 081 06 / 30 55-0 • Fax: 081 06 / 30 55 49
fjt@castello-hv.de
www.tscheres-immobilienervice.de

Vereinsinformationen / Kontakt

Abteilungsleitung



Basketball: Benedict van Hülsen
E-Mail: basketball@tsvtrudering.de



Bujinkan: Max Scheungrab
E-Mail: bujinkan@tsvtrudering.de



Fechten: Jérôme Dervailly
E-Mail: fechten@tsvtrudering.de



Fußball: Michael Koller
E-Mail: fussball@tsvtrudering.de



Fitness-Gymnastik: Martina Schäfer
E-Mail: fitness@tsvtrudering.de



Handball: Lukas Simbürger
E-Mail: handball@tsvtrudering.de



KidsClub: Laura Gabler
E-Mail: kidsclub@tsvtrudering.de



Leichtathletik: Carsten Wollensah
E-Mail: leichtathletik@tsvtrudering.de



Schwimmen: Markus Piendl
E-Mail: schwimmen@tsvtrudering.de



Stockschützen: Berthold Heider
E-Mail: stockschuetzen@tsvtrudering.de



Turnen: Daniel Spörer
E-Mail: turnen@tsvtrudering.de



Volleyball: Berna Karadeniz
E-Mail: volleyball@tsvtrudering.de

Geschäftszimmer



Geschäftsführer: Peter Kisters
E-Mail: gf@tsvtrudering.de



Geschäftsstellenleitung: Birgit Wurzacher
E-Mail: info@tsvtrudering.de



Zuschusswesen und stellv. GstL: Sabine Rödl
E-Mail: zuschuss@tsvtrudering.de



Mitgliederverwaltung: Moni Wollensah
E-Mail: mitgliederverwaltung@tsvtrudering.de



Vertragswesen: Sabine Kopp
E-Mail: vertragswesen@tsvtrudering.de



Marketing: Manu Schwarz
E-Mail: marketing@tsvtrudering.de



Wichtige Termine

Für alle Abteilungen / Allgemein

Jeden Adventssamstag, 10 bis 18 Uhr:
Glühweinstand des TSV Trudering
bei EDEKA Sanetra, Bognerhofweg 7, Trudering

**Gratis:
1x Glühwein**
bei einem Einkaufs-
wert ab 75 €

Übungsleiterfortbildung

16. Dezember 2023 (Anmeldung erforderlich)
Spiel, Spaß, Lernerfolg

Turnen

16. Dezember 2023
Weihnachtsturnen im Gymnasium Trudering

Fussball Jugendhallenturnier

5.-7. Januar 2024 im Gymnasium Trudering



Der TSV Trudering bedankt sich beim Friends und dem gesamten Team für die tolle Zusammenarbeit.

Impressum

Herausgeber:

TSV Trudering e.V. · Feldbergstraße 65 · 81825 München
Telefon 089 / 688 13 17 · Fax 089 / 28 85 60 80
info@tsvtrudering.de · www.tsvtrudering.de
IBAN: DE13 7016 6486 0002 9303 07

Redaktion & Herstellung:

typwes Werbeagentur GmbH · Leonhard-Strell-Straße 11
85540 Haar · www.typwes.com

Ausgabe 02/2023

Metzgerei Obermaier

Feinkost • Party- und Plattenservice



*Ihre Truderinger Metzgerei mit
feinsten Fleisch- und Wurstwaren
aus eigener Herstellung*

Metzgerei Obermaier
Inhaber Peter Gillich
Truderinger Straße 306
81825 München
Telefon 089 / 421706



IRV INTERROH

Rohstoffverwertungs GmbH

Holzverwertung

Annahme - Containerstellung - Abholung - Verwertung

- Hölzer aller Art nach Klassen
- Baum- und Strauchschnitt, Wurzelstöcke
- Hackschnitzel, Biomassen
- Wertstoffe auf Anfrage

Entsorgungsfachbetrieb
gemäß § 52 KrW-/AbfG



Umweltgutachter

Einweisung, Befinden, Lagern und
Behandeln zur Verwertung von Abfällen

Tel.: 089 / 45 15 80-0

www.irtv-interroh.de

IRV Interroh Rohstoffverwertungs GmbH
Otto-Perutz-Straße 9 · 81829 München



Konsequent ohne Alkohol, überzeugend
im Geschmack: Paulaner Weißbier 0,0%.



NEU

- ✓ 0,0% Alkohol
- ✓ 100% natürlich
- ✓ Isotonisch



www.paulaner00.de



GUT, BESSER, PAULANER.