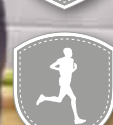


Wir sind Trudering

DAS MAGAZIN DES TSV TRUDERING e.V.

SPORTLICH [T]



STÄRKE UND DEN WILLEN ZUM ERFOLG

„SCHAU HIN!“-PRÄVENTIONSKAMPAGNE DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS DES INNERN

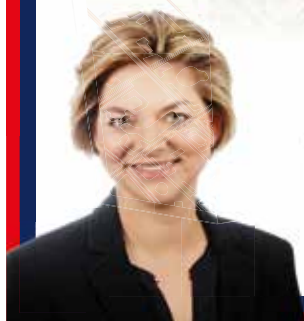
EHRUNG BAYERISCHE MEISTERIN UND VIZEMEISTER IN WAFFENGATTUNG DEGEN

„GUT AUSGESTATTET FÜR SPASS UND ERFOLG“

WIR KAUFEN IHR HAUS ODER GRUNDSTÜCK.

Wir suchen laufend neue Grundstücke mit oder ohne Altbestand. Gerne machen wir Ihnen ein **verbindliches Angebot**.

Mehr als **600**
erstellte Häuser in
über 30 Jahren



Sprechen Sie persönlich
mit **Sandra Blumberg**.

(089) 29 03 71 - 23
blumberg@rs-wohnbau.de

WIR VERKAUFEN TRAUM-WOHNUNGEN.

Unser **familiengeführtes Bauträgerunternehmen** ist spezialisiert auf die Erstellung hochwertiger Wohnungen in ausgesuchten Lagen.

Aktuelle Angebote finden Sie
unter: **www.rs-wohnbau.de**



RS WOHNBAU GmbH
Steinsdorfstr. 13, 80538 München

(089) 29 03 71 - 0
info@rs-wohnbau.de

RS
WOHNBAU GMBH
EST. 1986

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 

Stärke und den Willen zum Erfolg

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

habt ihr gewusst, dass euer 1. Vorstand früher mal ein Handwerker war? Tatsächlich gibt es bei mir einen handwerklichen Hintergrund als Elektroinstallateur. Jahrelang war ich auf verschiedensten Baustellen und immer noch bin ich jetzt sehr gerne als Heimwerker unterwegs.

Ja toll, aber was hat dies mit unserem TSV Trudering zu tun?

Ein guter und erfolgreicher Handwerker weiß, ohne beste Ausrüstung, Material und Werkzeug kommt kein ansprechendes Ergebnis zustande, egal wie man sich plagt und anstrengt. Ein hervorragendes Handwerkszeug macht auch wirklich Spaß und spart Zeit und Geld.

Im Sport ist das nicht anders, ohne gutes Trainingsmaterial, die richtige Kleidung und die besten Sportgeräte stellt sich der Erfolg einfach nicht in gewünschtem Maße ein.

Das ist der Grund, warum wir beim TSV Trudering bestrebt sind, auch hier die Messlatte wirklich hochzuhängen und unsere Teams nach unseren Möglichkeiten bestens auszurüsten.

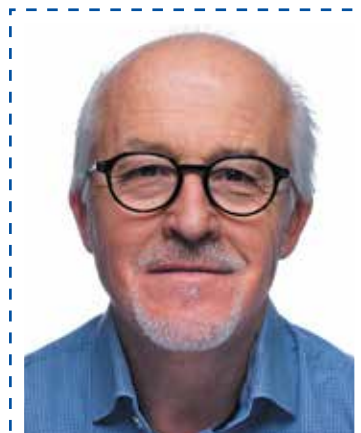
Moderne und natürlich auch vielfach veränderte Trainingsmethoden verlangen auch nach geändertem Material. Ein Kopfballpendel braucht heute zum Beispiel bei den Fußballern wirklich keiner mehr, dafür gibt es Trainingsformen mit 4 kleinen, gleichzeitig bespielten Toren, die natürlich zunächst auch erst einmal angeschafft werden müssen.

**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.*

Über 2.700 Mitglieder

Basketball.....	170	KidsClub	341
Bujinkan.....	53	Leichtathletik.....	138
Fechten.....	98	Schwimmen.....	279
Fitness & Gymnastik	214	Stockschützen	13
Fußball.....	591	Turnen.....	346
Handball	417	Volleyball.....	101

Stand: Jan. 2022



In dieser Ausgabe unseres Sportlicht[s] findet ihr jede Menge Beispiele, wie unsere Abteilungen dies zusammen mit dem Hauptverein umsetzen. Zudem möchten wir auch mit Hilfe der Teamausrüstungen ein einheitliches Bild nach außen darstellen. Dies gehört unseres Erachtens einfach unbedingt mit dazu. Ein Team mit einheitlicher Funktionskleidung präsentiert die Stärke und den Willen zum Erfolg schon allein mit dem Erscheinungsbild.

Lasst uns miteinander daran arbeiten, die Basis für eine ansprechende, sehr gute Ausrüstung zu schaffen, um damit dann großen Spaß und sportlichen Erfolg zu haben.

Wir sind Trudering!

Passt aufeinander auf und bleibt gesund!

Im Namen der gesamten Vorstandschaft.

Andi Marklstorfer, 1. Vorstand

DANKE!

Gewonnene Meisterschaften, tägliches Training von der Ballspielstunde bis zur Seniorenmannschaft, Jugendturniere im In- und Ausland, Ferienbetreuung – ohne die Unterstützung unserer HelferInnen, Partner und Sponsoren wäre dies undenkbar! Unser Dank gilt daher all unseren Sponsoren und Partnern – Sie sind es, die erfolgreichen Vereinssport und perspektivenreiche Jugendarbeit beim TSV Trudering möglich machen!

Wir freuen uns auf kommende gemeinsame Erfolge und eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

Liebe TSV Truderinger denkt bitte bei euren Kaufentscheidungen immer auch an unsere Partner.

Unterstützen wir uns gegenseitig!

„Schau Hin“-Kampagne STMI

und „BITTE“, ... Audioaufnahme läuft ...



© Bayerisches Innenministerium
www.schau-hin.bayern.de

Danke, dass ihr als Hauptdarsteller der beiden Spots für die Sportlicht zur Verfügung steht, um im Gespräch kurz auf die Dreharbeiten zur Präventivkampagne des Staatsministeriums des Innern (STMI) einzugehen: von der Handballabteilung sind das Kristin (stellvertr. Jugendleitung – Trainerin), Laura (Abteilungsleitung KidsClub – Trainerin) und Alex (Spielerin B-Jugend), sowie für die Fußballabteilung Valle und Fabio (Spieler A-Jugend).

Wie ging's denn bei dir los, Alex?

Alex Wir wurden gefragt, in der Gruppe von Kristin, ob es passen würde, und danach wurden die Hauptrollen verteilt. Jeder, der eine Haupt- oder Nebenrolle besetzen wollte, hatte einen speziellen Sticker geschickt, da hab ich mich entschieden für die Hauptrolle. Wir waren dann 4 Hauptcharaktere zu Anfang, die dann

nochmal in die finale Runde sind, und dann sind Emi und ich es geworden.

Bei euch war's wahrscheinlich ähnlich?

Valle Wir wurden in der Mannschaft von unserem Trainer angesprochen, und wir beide haben uns gleich direkt gemeldet, es wurde dann ausgelost und ich hab dabei „verloren“, aber dann konnte der, der eigentlich mich gespielt hätte, nicht, und so bin ich dann Dennis geworden ...

(Fabio und die Mädels schalten sich ein, alle lachen) ... Julian, – du warst nicht Dennis, du warst der Julian!

Inhaltlich war das teilweise schon heftig, was ihr darstellen musstet, die derbe Beschimpfung beim Handballspiel zum Beispiel, hat euch das irgendwie getoucht?

Laura Es war tatsächlich nicht so einfach, wir haben erstmal darüber debattiert, welches Schimpfwort man denn wählen könnte und welches für die Sache das richtig passende ist. Das war alles eigentlich ein ganz lustiger Rahmen, aber im Endeffekt muss man dann natürlich den Bogen spannen und dann ist es einem zwischendurch schon mal wieder gekommen, was für eine wichtige Sache das ist.

Kristin Es war schon ungewohnt, wie man in der Realität auf so was reagiert, weil ich das jetzt auch als Trainerin noch nicht hatte, oder irgendwie sowas vorgefallen ist bei uns in der eigenen Mannschaft, und dadurch war das so eine komplett neue Situation.

Alex Also ich würde mal sagen, dass es total ungewohnt ist, aber mich hat das nicht wirklich gecatcht. Das hat in mir echt nichts ausgelöst, weil ich glaub, dass ich das nicht ernst genommen habe, weil ich wusste, dass das ein Dreh war und untereinander beleidigt man sich halt irgendwie immer (alle lachen und bestätigen das), also war es eigentlich nicht so schlimm.

Fabio, du bist ja nicht direkt beleidigt worden, aber ganz klar gedisst und gemobbt worden, war das unangenehm für dich?

Fabio Nicht wirklich, es hat uns eigentlich eher Spaß gemacht, so allgemein der Dreh, das war eine neue Erfahrung und auch zu wissen, dass wir es für einen guten Zweck machen ...

Valle ...und untereinander ist es eh immer so, man beleidigt sich immer ein bisschen zum Spaß, es war einfach viel, viel Spaß, und meiner Meinung nach insgesamt sehr professionell, so ist das

Unerwartete Ideen
für Ihre Medien!



Corporate Design | Webdesign | Broschüren | Magazine



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

Agentur für Print-
und digitale Medien

Magazine in der TYPOGLYPH Publishing GmbH:
truderinger LEBENSRAUM



Unsere Darsteller beim Interview mit Manuela Schwarz



rübergekommen und ich hab auch die anderen Videos gesehen, ich war fasziniert...

Fabio ... wir hatten ja beide, ich denk mal alle, keine Erfahrungen gehabt, und ich bin eigentlich mit etwas niedrigeren Erwartungen reingegangen, und als ich da ankam und der war da schon voll am Drehen, da ist mein Herz voll aufgeblüht und ich hab mich total gefreut, das war sehr professionell ...

Valle ... ja sehr tolle Erfahrung. Das Team war sehr cool, alle waren echt top.

Von dir Laura gibt's eine total lustige Situation, als du nach irgendeiner Einstellung zu mir gekommen bist und mir erzählt hast, wie schwer es ist ...

Laura ... ach ja, mein Gott, wir haben eine Szene in der Umkleide gedreht und mir war davor nicht bewusst, wie viele Fehler man dabei machen kann, eine Kühlbox zu öffnen, wirklich, ich glaub, ich hab 12 mal diese Szene gedreht, wo ich einfach nur den Deckel der Kühlbox öffnen musste und im Endeffekt war diese Szene dann auch nicht mal im Film zu sehen (alle lachen laut)

Die Aufnahmen haben aber auch echt lang gedauert ...

Kristin ... oh, ich glaub es war schon so 10 oder halb 11, ewig lang...

Valle ... wir waren auch lang, also ich hab um 11:00 Uhr im Truderinger Gymnasium angefangen und dann bis 10 oder 11 abends, da waren wir ja draußen...

Fabio ... ja, da war's so kalt, wir mussten das im T-Shirt machen, ich glaub, da hat's minus 5 Grad gehabt, wir waren da echt 3 Stunden am Stück draußen, es war echt seeehr kalt...

Kristin ... Handballer haben das Problem nicht (alle Mädels grinsen), wir haben's schön warm in der Halle.

Meint ihr, dass es zur Sensibilisierung für das Thema der Kampagne beitragen kann, wenn Jugendliche in eurem Alter den Spot anschauen?

Fabio Es gibt sicher welche, die dadurch sensibilisiert werden, aber auch andere, die das gar nicht interessiert, es gibt so 2 verschiedene Richtungen denke ich ...

Valle ...ich glaube das ist auch personenabhängig, aber vielleicht könnten manche Leute durch den Teamgeist gestärkt werden, den wir da vorgemacht haben, dass man als Team deshalb

mehr schaffen kann und nicht immer alleine alles durchstehen muss.

Könnt ihr euch als Trainerinnen vorstellen, dass es Übungsleiter*innen hilft, dass sie gestärkt werden, wenn sie so einen Spot sehen?

Laura Ich glaube ehrlich gesagt schon, weil man kommt damit so in unserem Umfeld bisher nicht in Berührung und selbst wenn man diesen Spot nur einmal sieht und nicht wirklich drüber nachdenkt, wenn man dann in der Situation ist, glaube ich schon, dass man sich daran zurückerinnert. Und einfach nur zu wissen, dass es dafür Kampagnen gibt, das heißt, dass man damit eben nicht alleine ist. Mir persönlich würde es helfen.

Kristin Also mir persönlich auch, weil wie gesagt, sowas hatten wir bisher wirklich noch nicht erlebt und ich glaube, dass man dann schon teilweise auch ein bisschen überfordert ist als Trainer. Wir sind jetzt zum Beispiel ja auch relativ jung und haben dann generell, noch nicht so viel Erfahrung. Jetzt ist das bei älteren Trainern doch nochmal anders, aber ich glaube, es hilft vor allem jungen Trainern, da irgendwie so ein bisschen zu sehen, ok ja, man kann das so handhaben.

Sind die dargestellten Situationen eurer Meinung nach realistisch?

Valle Also vor allem bei uns war ja das Hauptthema die Ausgrenzung, eigentlich, wie ein Mensch in Ausnahmefällen halt sein kann. Das hat jeder schon mal irgendwo mitbekommen beziehungsweise selber oder im weiteren Freundeskreis miterlebt, also ich glaub, dass bei unserem Thema, schon sehr viel echt realistisch ist ...

Fabio ... ich glaube da kann sich der eine oder andere sehr gut reinversetzen, in die Rolle sag' ich mal...

... weniger also mit der Schlüsselszene mit dem Handy und den Kriegsszenen. Habt ihr die eigentlich als solche so wahrgenommen?

Fabio Oh ja, wir haben ja das Handy ewig in der Hand gehalten... **Valle** ... so 3 Stunden oder so, am Stück durchgehend...

Fabio ...ich kann mir aber nicht vorstellen, dass jemand sich in echt so was reinzieht und dann mit dem Hintergedanken spielt,



das so in echt auch zu machen, aber vielleicht findet er es einfach "cool" oder so, das kommt, glaube ich, auch wieder sehr auf die Person drauf an.

Laura Bei uns war's ja ein antisemitischer Hintergrund, also ich, zum Glück, bin wirklich noch nie damit in Berührung gekommen, aber ich denke schon, dass es irgendwo auch aktuell ist, weil es in der Kampagne aufgegriffen wird.

Gut oder schlecht, dass unser Verein bei der Kampagne des Staatsministeriums mitgemacht hat?

(VALLE und FABIO im Chor) ...Nein, ich find das voll gut ... (FABIO macht weiter) ... im Gegenteil, absolut, ich finde das total gut, wenn sich ein Verein auch so zusammenschließt und gegen so was einsetzt. Für mich persönlich ist es logisch, weil man kämpft ja auch gegen etwas an.

Die Bilder im Fußballclip, die wir auf dem Handy sehen, haben im Nachhinein auch eine andere Bedeutung vor dem Hintergrund der Aktualität des Krieges in der Ukraine, oder?

Laura Das Video erhält auf jeden Fall noch mehr Aktualität, alles rückt viel näher, sonst war's eben eher unrealistisch oder weit

weg, und jetzt –, sobald man die Nachrichten anschaltet, sieht man solche Videos, solche Bilder und von daher finde ich schon, dass es nochmal viel aktueller, viel präsenter und auch viel näher ist.

Fabio Meiner Meinung nach sollte das auch immer ein aktuelles Thema bleiben, es gab ja schon immer Krieg, auch in anderen Ländern. Egal ob jetzt in Europa oder auf einem anderen Kontinent, Krieg ist immer Krieg, und immer sterben Menschen.

Valle Ich sag mal, durch die aktuelle Situation nimmt man alles viel mehr wahr, ich bin zum Beispiel persönlich froh und glücklich, dass ich in Deutschland wohne, weil wir hier echt sicher sind, und wenn man sich jetzt so den Lebensstandard in der Ukraine anschaut, das ist da nicht mehr menschenwürdig.

Macht euch der Krieg Angst?

Alex Also zu Beginn war es sehr schlimm für mich, weil ich durfte dazu direkt eine Erfahrung machen. Ich mache nämlich ein Praktikum und dort haben wir eine Familie aufgenommen mit einem Kind, das sehr krank ist, durch den Krieg, also dadurch, dass sie geflüchtet sind, – und all diese Angst, – und das Kind ist todkrank, – das ist wirklich sehr schrecklich. Ich durfte da jetzt mithelfen und denen Sachen kaufen, ich hab die Lebensmittel eingekauft und so. Man kommt der Sache viel näher, wenn man Leute kennt,



- 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



die aus diesem Land kommen und das grad erleben. Man weiß ja nicht, was passieren kann, es ist irgendwie schon ein bisschen gefährlich, aber ich glaub, wir müssen uns da nicht so viele Sorgen machen.

Und eure Wahrnehmung als Trainerinnen mit den Kleinen, wie kommt das da an? (Die Mädels lachen schallend, weil es in ihrer Mannschaft ja alles junge Frauen sind, aber Laura fühlt sich als Abteilungsleiterin im KidsClub natürlich sofort angesprochen)

Laura Ich merke es vor allem bei den ganz Kleinen, also die 5-/6-Jährigen, die das tatsächlich sehr beschäftigt und wo ich auch erstmal total überfordert war, wie ich mit der ganzen Situation umgehe. Da ist auch wirklich Konfliktpotenzial zum Teil entstanden, weil die einen die Einstellung haben, ach, das betrifft uns nicht, und die anderen sind kurz vorm Weinen, weil sie sagen, morgen passiert das Gleiche bei uns. Deswegen ist es gerade auch als Trainer aktuell, sich damit auseinanderzusetzen oder zu wissen, wie man das Ganze angeht und aufgreift. Die Älteren tauschen sich einfach auch untereinander viel mehr aus, ich denke, dass es bei den Kleinen vielmehr emotionsgeleitet und aufgeregter ist. Auf jeden Fall bietet der Sport eine gute Möglichkeit, wenn man die Gelegenheit dazu hat, mit Menschen, mit Kindern aus der Ukraine in Kontakt zu kommen. Das kann eine ganz schöne Brücke sein, weil man die

Sprache nicht braucht, weil nicht unbedingt Vorerfahrungen nötig sind, und so kann man auf einfache Weise zusammenkommen. Zum Schluss, gibt's noch etwas, was ihr zur „Schau Hin!“ Kampagne sagen wollt?

Valle Tolle Erfahrung! Gerne immer wieder! (Alle schließen sich dem an, dass sie immer gerne wieder zur Verfügung stehen, wenn so etwas ansteht, weil es soooo cool war!)

Und: „DANKE“ – Klappe zu, alles im Kasten!

Unser Sportlicht-Gespräch hat insgesamt 26 Minuten gedauert, danach sitzen wir aber noch eine ganze weitere Stunde bei Chris im „Friends“ zusammen, die Stimmung ist total locker und entspannt. Laura, Kristin, Alex, Valle und Fabio unterhalten sich angeregt miteinander, ich lehne mich zurück, bin aus der Moderation raus und kann meine Rhabarberschorle gemütlich zu Ende trinken. Wie cool ist das denn!

Der TSV Trudering ist wirklich außergewöhnlich gut ausgestattet: mit einer echt tollen Jugend und engagierten jungen Trainer*innen. In der Kampagne haben sie nicht nur auf Ansage geschauspielert, sie haben durch die Drehbücher lediglich eine Chance bekommen, die eigene innere Einstellung und Haltung laut abzubilden, damit auch andere hinschauen können.

Wir sind sehr stolz auf euch!

(Das Gespräch wurde von Manuela Schwarz moderiert)

Hier geht's zu den Videos:



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

Einsammeln, Befördern, Lagern und
Behandeln zur Verwertung von Abfällen

Tel.: 089 / 45 15 80-0

www.irt-interroh.de

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



Gut ausgestattet für Spaß und Erfolg . . .

... sind beim TSV Trudering um die 150 Übungsleiter:innen mit Ihren Trainer Teams. Sie bespaßen und spielen, trainieren und fördern, lachen und trösten, gestalten neue Sportstundenkonzepte und besprechen Strategien für das bevorstehende Spiel. Und neben ganz viel eigener Persönlichkeit und Leidenschaft für den Vereinssport gibt es ein ausgeklügeltes Ausbildungssystem für jede Sportart, auf welches die Trainer zurückgreifen können.

Jede Sportart hat ihren eigenen Fachverband. Dieser stellt Fort- und Weiterbildungen zu bestimmten Themen oder eine Grundausbildung, den Übungsleiterschein C. Dieser ist der „Führerschein“ im Vereinssport. Mit dieser Qualifikation können die Trainer: innen eigenständig eine Sportstunde halten und müssen einige Themen wie Unterrichtsaufbau, Didaktik, Anatomie und sportartenspezifische Inhalte durchlaufen. Auch die Grundlagen der Ersten Hilfe werden absolviert.

Eine vereinfachte allgemeine Ausbildungsstruktur für zukünftige Übungsleiter findest du hier:

Ausbildungsinhalt	Voraussetzungen / Umfang / Besonderheiten
Juleica-Card	<ul style="list-style-type: none"> • Vollendung des 16. Lebensjahres • In besonders vom Träger zu begründenden Fällen kann die Card auch für Personen im Alter von 15 Jahren ausgestellt werden. • Erste-Hilfe-Kurs (16 Unterrichtseinheiten) <p>BONUS: Vergünstigungen für Juleica-Card-Inhaber</p>
Gruppenassistent Helfer für den Übungsleiter	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 15 Jahre
Übungsleiterschein C Helfer für den Übungsleiter	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 16 Jahre • Erste-Hilfe-Nachweis (mind. 9 UE) • sportartenspezifisch: z.B. Volleyball/mind. Schiedsrichter D <p>Zeitumfang: 120 UE</p>
Übungsleiterschein B 2. Lizenzstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 18 Jahre • Gültige 1. Lizenzstufe <p>Zeitumfang: 60 UE</p>
Übungsleiterschein A 3. Lizenzstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Nur über den Dachverband möglich z. B. DTB – Deutscher Turnerbund

Termine und Ausbildungsorte

- ▶ **22.10. – 23.10.22** GS an der Feldbergstr.
- ▶ **31.10. und 5./6.11.22** Erste-Hilfe-Kurs/Gymn.Trudering
- ▶ **12.11. – 13.11.22** GS an der Feldbergstr.
- ▶ **19.11. – 20.11.22** GS an der Feldbergstr.
- ▶ **25.11. – 26.11.22** Prüfung / Gymnasium Trudering
- ▶ **27.11.22** Rettungsschwimmer

Weitere Infos oder Fragen an

kidsclub.planung@tsvtrudering.de

oder unter **www.qualinet.de**

Übungsleiterschein, Erste-Hilfe-Kurs und Rettungsschwimmer

Und weil die Basis für eine gute Sportstunde immer eine gute Ausbildung ist, hat sich der TSV dieses Jahr eine Übungsleiterschein C-Ausbildung in die eigene Halle geholt! In den Herbstferien dreht

sich alles um das Thema Spiel und Sport mit Kindern/Jugendlichen. Sogar für einen Erste-Hilfe-Kurs und „Trommelwirbel“ für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer ist gesorgt (dazu mehr im Heft bei der Schwimmabteilung!). Also wirklich ein „Rund-um-sorglos-Paket“ für alle künftigen Trainer:innen!

Und jetzt bist du gefragt. Ja, genau du!

Du liebst Sport und dir gefällt die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen? Dann, auf geht's! Nutze deine Chance und lass dich zum Übungsleiter:in ausbilden! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Du bekommst alles Notwendige im Lehrgang an die Hand. Begeistere Kinder für den Sport, stärke Ihr Selbstvertrauen und gestalte dein Stadtbild positiv mit!

Caro Dopfer

Have a safe trip / Buen viaje Luis:

Du triffst ganz sicher die richtige Entscheidung

Voll geeignet

Etwas ganz Besonderes ist unserem Mitglied und (Assistenten)-Trainer Luis Mayer vor wenigen Wochen geglückt: Luis hat den schwierigen Eignungstest der Deutschen Sporthochschule Köln bestanden. Durchfallquoten von über 50% sind in Köln nicht ungewöhnlich. Nur Wenige im Verein wussten von Luis Plänen. Grund genug, Luis zu bitten, uns ein wenig darüber zu erzählen.

Luis: Als Jahrgang 2003 bin ich in der 5. Klasse zum TSV Trudering gekommen: Damals habe ich Fußball gespielt und zugleich in der Leichtathletikgruppe trainiert. Auf Dauer ging das zeitlich nicht zusammen und ich habe mich für Leichtathletik entschieden, wo ich in der Folge als Trainer-Assistent tätig war.

Im letzten Jahr habe ich am Michaeli Gymnasium mein Abi mit einem Sport Additum absolviert und für mich war klar: ich will beruflich mit Sport zu tun haben, am liebsten mit Studium. Die Idee zur Bewerbung für den sportwissenschaftlichen Bachelor- und Lehramtsstudiengang an der Deutschen Sporthochschule in Köln war geboren. Damit war aber auch klar: ich muss einen Eignungstest bestehen. Dabei wird in einem harten Test die Befähigung zum Sportstudium überprüft. Im Besonderen dient er der Feststellung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit und ist grundsätzlich drei Jahre gültig. Die Prüfung wird in der Regel zweimal im Jahr angeboten, der erste Termin findet Anfang bis Mitte Februar, der zweite nach Pfingsten statt.

Prüfungsvorbereitung:

Die Vorbereitung für den Test war schon einmal die erste Challenge vor der ultimativen Herausforderung der Prüfung! Also habe ich mit den Abteilungsleitern von Leichtathletik, Turnen und Schwimmen gesprochen. Mir war wichtig, mich gezielt auf die Prüfung in Köln vorbereiten zu können und das haben mir alle drei Abteilungen perfekt ermöglicht. Leichtathletik liegt mir, im Turnen musste ich mich anstrengen und beim Schwimmen habe ich mehr als einmal beim Training mit dem Abteilungsleiter geflucht. Aber immer der Reihe nach, erstmal zur Leichtathletik.

Damit habe ich 2014 beim TSV Trudering begonnen. 2016 durfte ich mich Münchner Meister im 800 m Lauf nennen. Später war ich sowohl beim Laufen als auch beim Hoch- bzw. Weitsprung bei südbayerischen und bayrischen Meisterschaften unterwegs. Bei den Fahrten (zum Beispiel nach Nürnberg) hat unser Trainer **Carsten Wollensah**, der jetzige Abteilungsleiter, so viele Athleten wie

möglich in sein Auto gepackt. Auf der Rückfahrt ging's dann auch gerne mal auf den Christkindlmarkt oder zur Pizzeria. Seit 2015 bin ich als Trainer mit eingestiegen und habe über die Jahre die Gruppen U10 – U12 – U14/16 dann selbständig trainiert. Bis 2020 war ich immer noch selbst aktiv. Das Leichtathletik Training hat mir super Grundlagen hinsichtlich koordinativer Fähigkeiten, Ausdauer und Kraft gegeben und damit ermöglicht, viele neue Sportarten schnell zu erlernen.

Daniel Spörer, der Abteilungsleiter der Turner, hat mir auf meine Anfrage nach Trainingsmöglichkeiten im Turnen gleich angeboten, zu den freien Turnstunden am Dienstag- und Freitagabend vorbeizukommen. Die Turner können da selbständig entscheiden, worauf sie den Fokus legen, und ich konnte mich spezifisch auf die Anforderungen in Köln vorbereiten. Aber auch alle anderen Turner haben mir sehr zuvorkommend ihre Hilfe angeboten. Dadurch konnte ich die verschiedenen Choreos unendlich oft durchgehen und mich stetig verbessern. Das gab mir ein sehr gutes Gefühl für die Prüfung. Der Zuspruch der Turner „Schön ist das ja nicht, aber für Köln wird es schon reichen!“ hat mich immer wieder beruhigt....

Zum Schwimmen:

Markus Piendl, Abteilungsleiter und Trainer in der Abteilung, hat mich eingeladen, bei den Earlybirds mitzuschwimmen. Das sind knapp vierzig Personen im Alter von 20 bis 45 Jahren, die aufgeteilt in drei Gruppen bis zu 4,6 Kilometer in zwei Stunden schwimmen. Ich bekam in diesem Training Krämpfe und gehörigen Respekt vor der Leistung der Earlybirds: eine echt starke Truppe! Markus hat mir von seinen Erfahrungen als Ausbilder bei der Bundeswehr und der Polizei berichtet. Viele seiner psychologischen Tipps haben mir geholfen, mit dem Prüfungsstress entspannt umzugehen. Im Vergleich zu Markus waren die Ausbilder, Prüfer und Dozenten in Köln geradezu Lämmer...

Der Prüfungstag

Na, und dann war es da, das Ziel aller Mühe: der Prüfungstag. Ich war super angespannt und aufgeregt und einfach nur vom riesigen Prüfungsgelände überwältigt. Die Ausbilder waren freundlich und zuvorkommend, ich wurde in fünf Disziplinen geprüft:





EIGNUNGSTEST bestanden!



Kultur muss sein – Luis vor dem Kölner Dom

- ▶ Leichtathletik (100 Meter, Hochsprung, Kugelstoßen und 3000 Meter)
- ▶ Mannschaftssportart (Volleyball),
- ▶ Turnen (Bodenturnen, Pferd und Reck)
- ▶ Rückschlagsportart (Tennis)
- ▶ Schwimmen (Technikschwimmen Brust/Kraul, 25 Meter Streckentauchen, Hechtsprung vom 1m
- ▶ Brett, 100 Meter Zeit Schwimmen mit Startsprung).

Leichtathletik, Turnen und Volleyball liefen gut für mich, viel anstrengender als gedacht war Tennis. Zuletzt wurde ich im Schwimmen geprüft und schloss als Bester im Brustschwimmen ab. Danach war ich zwar komplett erschöpft, aber auch restlos glücklich.

Sollte sich jemand durch meine Erfahrungen angesprochen fühlen, dann würde ich Folgendes raten:

bereitet euch gründlich vor. Nutzt die Möglichkeit, ein Sport Abi zu machen. Achtet insbesondere bei der Vorbereitung auf euch und verletzt euch bloß nicht!

Welches berufliche Ziel so ein Studium haben könnte?

Mich interessiert besonders der Studiengang Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie. Nach einem erfolgreichen Abschluss kann ich mir vorstellen, freiberuflich z.B. für Profivereine zu arbeiten. Dieses Studium ist dafür eine hervorragende Grundlage.

Das Einzige, was mir an der Planung noch schwerfällt, ist der Studienort: Ich bin hier in Trudering verwurzelt mit Familie und vielen Freunden, mit der Bewerbung im September hieße das dann ab Oktober 2022 drei Jahre in Köln zu leben. Alternativen wären noch zwei Unis in Österreich: Salzburg und Innsbruck kämen vergleichsweise auch in Frage.

Jetzt gönne ich mir erstmal einen langen Urlaub in den USA, Costa Rica und Peru, um die Seele baumeln zu lassen und entscheide dann, wohin es mich endgültig verschlägt. *Luis Mayer*



Solalinden- APOTHEKE

Official Partner



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



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



Kompetenz aus Erfahrung

Winworx IT-Solutions
Stahlgruberring 7a
81829 München

Tel.: +49 (0)89 990136-40
Fax: +49 (0)89 990136-49
Email: info@winworx.de
Internet: www.winworx.de

- › IT-Services
- › IT-Security
- › Network Solutions
- › Messaging Solutions
- › Backup/Recovery Solutions

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



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

Unterstützung während meines BFDs

Während meines Bundesfreiwilligendienstes bin ich vielfältig gefordert. Von Beginn an wurde ich immer wieder vor einige Herausforderungen gestellt, welche zu bewältigen waren. Sei es eine 38,5 h Arbeitswoche oder überhaupt, was ich während dieser ganzen Zeit so alles zu tun habe. Sowohl Tätigkeiten im Büro, mit denen ich mich nicht auskannte, aber vor allem auch das Trainieren von Kindern/Jugendlichen in den verschiedensten Altersklassen und Sportarten. Ja, zu Beginn hatte ich Bedenken, ob ich das alles so gut hinbringe, vor allem, weil ich nie wirklich gerne vor Gruppen geredet habe. Doch von Anfang an wurde ich tatkräftig unterstützt. Egal in welchem Bereich, es gab nichts, wo ich allein gelassen wurde und mir nicht zu helfen wusste. Bei den Bürotätigkeiten wurde alles genau erklärt und jede Frage logisch beantwortet. Wöchentlich habe ich mit dem Geschäftsführer Peter Kisters ein Anleitergespräch, bei dem wir offen über alle Probleme und Aufgaben sprechen können. Aber auch in den Trainingsstunden, steht mir immer noch ein/e Trainer/in zur Seite, um mich zu unterstützen.

Ebenfalls eine große Stütze ist für mich die Bayerische Sportjugend (BSJ), mein Arbeitgeber. Dort sind alle FSJler/BFDler in Gruppen eingeteilt, welche dann über das ganze Jahr verteilt auf verschiedene Seminare fahren. Zusammen mit meiner Gruppe habe ich den Übungsleiterschein C im Breitensport gemacht, bei dem ich



sehr viel gelernt habe, vor allem aber, wie man eine Gruppe gut trainiert. Zudem schließt man auch neue Freundschaften und kann sich jederzeit mit Gleichaltrigen austauschen, wie es bei ihnen im Verein läuft. Aber nicht nur die Gruppe, sondern auch die Bildungsreferenten und vor allem meine Gruppenleiterin sind für mich eine große Unterstützung, da ich mit Fragen oder Problemen immer zu ihnen kommen kann.

Durch all die Hilfe konnte ich bis jetzt jede Herausforderung meistern und mich gleichzeitig auch persönlich weiterentwickeln.

Saskia Behrmann

13

DAS WIR GEWINNT

Oh ja, dieser TSV: ein kleiner Ratsch, ein kurzes „Es ist nicht so einfach...!“ und schon stehen sie uneigennützig an deiner Seite und versuchen dir zu helfen. ...

Genau dieses Engagement ist an jedem Vereinstag wieder zu erkennen, egal ob es die am Platz heimischen Fußballer und Leichtathleten sind oder die externen Handballer, Fechter, Schwimmer oder Basketballer, – Teamspirit wird hier GROSS geschrieben! Da sitzen die Trainer zusammen und tauschen sich aus, die Kinder verspeisen gemeinsam Pommes und lachen, egal ob gewonnen oder verloren: das WIR zählt und das ist in dieser Zeit wichtiger denn je. Wir als Betreiber des Vereinsheimes versuchen, so gut es geht, dabei zu unterstützen, da es für uns eine Freude ist, ein Teil des Ganzen zu sein!

Noch ein paar Worte zu all unseren beispiellosen Gästen,

die uns mit so viel Herz und Sensibilität durch die sehr bescheidene Zeit der Pandemie begleitet haben: allen ein MEGA DANKE für Geduld und Verständnis, aus tiefstem Herzen. Ohne eure positive, verständnisvolle Art hätten wir es nicht geschafft. An dieser Stelle auch ein Danke an meinen Onkel, ... ohne dich gäbe es uns nicht mehr ...

Und nicht zuletzt sind wir dem TSV Trudering dankbar, diesen Beitrag schreiben zu dürfen: **Wir suchen auf diesem Wege nämlich Unterstützung im Bereich Service und Küche!** Sollten sich die Leser angesprochen fühlen, oder kennt Ihr jemanden, der Interesse hat, dann bitte gerne bei uns im „Friends“ melden.

Wir hoffen einfach, dass sich alle den Leitspruch der drei Muskietiere verinnerlichen und danach ihre Ziele im Leben ausrichten: Einer für Alle und Alle für Einen, – das Wir gewinnt!

Danke, dass wir dabei sein dürfen!

Eure Wirtsleute Christine und Chris Landgraf



Die perfekte Basketballausstattung



14

„Schuhe, Sportkleidung und etwas zum Trinken, das ist alles“ – mehr braucht man nicht, um Basketball zu spielen.

Doch stimmt das wirklich? Oder gibt es spezielle Sportkleidung, beziehungsweise besondere Materialien für diesen Sport? Genau diesen Fragen gehen wir nach und enthüllen das große Geheimnis der perfekten Basketballausstattung.

Bleiben wir doch gleich mal beim Thema Kleidung, und ja, es stimmt, man braucht kein besonderes Shirt oder Shorts, um Basketball zu spielen, Hauptsache es ist gemütlich und allgemein für Sport geeignet. Es gibt dennoch einige Marken, die sich auf Basketball Shorts spezialisiert haben und ihr fragt euch bestimmt: was macht eine Basketball Shorts so besonders? Bisschen Stoff, Logo drauf und fertig, was ist daran Basketball? Aber für uns Basketballer macht es einen riesigen Unterschied – man ist einfach mehr im „Flow“.

Klar ist das alles nur im Kopf, aber wer sagt, dass das alles immer Sinn machen muss ;-). Wie sagt man so schön, Kleider machen Leute und im Fall der Basketball Short ist dieses locker sitzende, fast knielange Stück Stoff eine „Feel-Good-Hose“, die zu Höchstleistungen führt und einfach nur Spaß macht.

Wir philosophieren hier lieber nicht weiter über Basketball Shirts oder Schuhe, das würde den Rahmen der Zeitschrift sprengen... ;-). Und schließlich gibt es noch so viel mehr als die Sportkleidung: man braucht Bälle, Körbe, Hütchen, Taktikboard, Trikots, Leibchen, Tennisbälle, Bänder und viel Fantasie der Trainer.

Die Spotlights

Wir wissen alle, dass Hütchen oder Leibchen für einen geregelten Trainingsablauf essenziell sind, aber die Kreativität der Trainer ist ein wahrhafter Schatz – der Schlüssel zum Erfolg von Kombination aus Sport und Spaß! Es gibt nichts Schöneres, als den Kindern mit Geschichten und außergewöhnlichen Übungen den Basketballsport nahezubringen. Da spielen die bunten Hütchen oder die coole Feel-Good-Basketball-Short nur noch eine Nebenrolle, denn alle Aufmerksamkeit und das Spotlight liegen auf den Hauptdarstellern: die Trainer und Trainerinnen.

Die perfekte Basketballausstattung: das sind engagierte, motivierte Trainer, die die Kinder und Jugendlichen in die Welt des wunderbaren Basketballs mitnehmen und sie verzaubern, mehr braucht es nicht und dafür sind wir dankbar.

Stefanie Stix



Das Rüstzeug von Heute

Der erste Gedanke zum Thema „gut ausgestattet für die Zukunft“ ist momentan ganz natürlich: hat man sich ausreichend vorbereitet für die Dinge, die als Nächstes anstehen? Ist man für alle Eventualitäten gewappnet? Wenn man jedoch japanische Kampfkünste trainiert, eröffnet sich zum Thema „Ausstattung“ noch eine ganz andere Perspektive: nämlich die traditionelle japanische Yoroï und wie sich die Prinzipien einer Rüstung auf das heutige Leben übertragen lassen.

Die meisten Menschen heutzutage denken nicht nach, wofür eine Rüstung da ist. Eine Rüstung schützt halt. Aber wovor und an welchen Stellen, und warum gerade diese Stellen? Alle diese Fragen (und viele weitere) stellt man sich erst wenn man tatsächlich eine trägt. Schützt Sie uns eigentlich überall gleich gut? Braucht man überhaupt überall den gleichen Schutz? Gibt es Stellen, die auch weniger geschützt werden können, um sich überhaupt bewegen zu können und um Gewicht zu sparen? Das waren vermutlich die

Gedanken, die unsere Vorgänger hatten, als sich vor Jahrhunderten ihre Rüstungen entwickelten.

Um es mal allgemein zusammen zu fassen: Rüstung ist dafür da, um die Person, die sie trägt zu schützen. Die Stellen, die geschützt werden müssen, haben sich wenig verändert: innen im Körper unsere Organe, außen am Körper der Kopf und die Gliedmaßen.

Wie sehr die einzelnen Teile des Körpers tatsächlich geschützt werden müssen, ist eine andere Debatte. Früher wurde es auf sehr kreative Arten und Weisen gemacht. Die **Oyoroï** | 大鎧 oder der „Große Harnisch“ war eine Rüstung, die mit den Samurai bis heute in Verbindung gebracht wird. Am Anfang bestand sie aus einem C-förmigen Teil, der den Oberkörper von vorne, hinten und links umschloss und eine eigene Platte, die die rechte Seite schützte. Jede Seite hatte zusätzlich ein lamellenartiges Panel, die **Kusazuri** | 草摺, die die Hüfte und den oberen Teil der Beine schützten. Spä-



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



Grundlagentraining

ter wurde vermehrt die **Domaru** | 胴 getragen, im Vergleich zur Oyoroï umschloss diese aus zwei Hälften bestehende Rüstung den Oberkörper komplett und wurde rechts geschlossen. Sie hatte einen kürzeren Kusazuri, um die Bewegung der Beine für die Fußsoldaten weniger einzuschränken und wurde zum Schutz der Oberschenkel durch die **Haidate** | 佩楯 ergänzt. Um die restlichen Körperteile zu schützen, trugen die Samurai einen **Suneate** | 躰当

(Schienbeinschutz), **Kote** | 籠手 (Armschutz) und **Menpo** | 面頬, eine Maske, um das Gesicht zu schützen.

Jedes Teil für sich hat viele interessante Eigenarten und Besonderheiten, aber sie alle verbindet ihre Funktion, den Körper des Trägers zu schützen. Die Rüstung war also nichts anderes als eine Vorbereitung auf den Kampf, der einem bevorstand.

Heutzutage müssen wir uns nicht vor Lanzen und Schwertern schützen, weswegen wir auch keine Menschen in schweren Rüstungen, aus Metall und Leder, mehr sehen. Der Fokus des heutigen „Rüstzeugs“ liegt mehr darauf, den Körper lange und nachhaltig zu schützen, so dass er die ganzen 81,25 Jahre unserer derzeit erwarteten Lebenszeit zur Verfügung steht.

Also wie sieht die Rüstung von heute aus, die wir alle mit uns herumtragen sollten? Sie ist nicht sichtbar, sie besteht aus den Aktionen und Gewohnheiten, die unseren Geist und unseren Körper schützen. Aus einer ordentlichen Portion Aufmerksamkeit der Umwelt gegenüber (und dem Trubel um uns herum). Allein das kann schon vieles bewirken. Wenn wir aufmerksam sind, halten wir uns von gefährlichen, gar lebensbedrohlichen Situationen fern. Die perfekte Verteidigung.

Ein weiterer Bestandteil sollte eine gesunde Lebensweise sein, um den Körper zu pflegen und fit zu halten. Das Gute ist, dass unser Körper sehr gut darin ist, sich um sich selbst zu kümmern. Wenn wir ihm nur die nötigen Materialien, Stimulationen und Zeit zur Verfügung stellen. Im Gegenzug macht man es seinem Körper schwer, wenn man nicht darauf achtet, was man konsumiert und wenn der Körper Ruhe braucht. So vergibt man schnell die Chance, unser volles Potential auszunutzen.

Und zu guter Letzt braucht es Bewegung. Sie hält den Körper stark und geschmeidig und den Geist wach und aktiv. Damit man für al-

VINOTHEK MUNZERT

Inhaber Lennart und Simone Brokmeier
www.vinothek-munzert.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Freitag: 10:00 – 18:30 Uhr

Langer Donnerstag: 10:00 – 19:30 Uhr

Samstag: 10:00 – 14:00 Uhr

- ➡ Weine aus Italien & europäischen Regionen
- ➡ Italienische Feinkost, Essig & Olivenöl
- ➡ Café-Bar und To-Go
- ➡ Ausgewählte Spirituosen
- ➡ Individuelle Präsente & Geschenkkörbe
- ➡ Weinproben & Verkostungen

Damaschkestraße 11 · 81825 München
Tel.: 089-421827 · servus@vinothek-munzert.de



Bewegungsfähigkeit in jeder Lage

les bereit ist, was der Tag so zu bieten hat. Wenn wir unseren Körper nicht mit regelmäßiger Bewegung stärken, dann verschleißt die Gelenke, die Bewegungen werden unpräziser und verlieren an Dynamik, was letztendlich die Verletzungsgefahr unnötig erhöht.

Aufmerksamkeit, gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche und geistige Bewegung sind somit eine wichtige Basis, um für das Heute gerüstet zu sein. Damit man mit Energie und Freude durch den Alltag und durchs Leben gehen kann.

Und wenn es dann doch die konkrete Beschäftigung mit einer Rüstung und den Dingen, die man damit tun kann, sein soll: auch das gibt es in unserem Training. Wie zum Beispiel das derzeitige Fokus-training mit dem **Bo** | 棒, dem Langstab, jeden Freitag.

Patrik Pandi



Werfen in Rüstung



Langwaffenttraining



Beweglichkeit



Was hat Newton eigentlich mit Fechten zu tun?

Naja, eigentlich nicht viel. Aber irgendwie doch ein Bisschen: Da es sich beim Fechten um eine Kampfsportart handelt, die das Verwenden von bezeichnenderweise Waffen genannten Sportgeräten aus Metall beinhaltet, ist ein gewisser Schutz des Fechters nötig. Dieser wird durch eine fast den kompletten Körper bedeckende Schutzkleidung gewährleistet, die eine Krafteinwirkung von mindestens 800 Newton aushalten muss, ohne zu zerreißen. Da haben wir unseren Newton also. Aber was bedeutet diese Zahl nun eigentlich? In anderen Worten heißt das, dass der Stoff pro Quadratzentimeter 80 Kilogramm Belastung aushalten muss.

O.k., jetzt wissen wir, was die Schutzkleidung alles aushalten muss. Die nächste Frage ist jetzt, aus welchen Teilen der Schutz besteht. Was muss ich also alles anziehen, bevor ich mich im Gefecht mit einem Gegner messen kann? Als erstes ziehe ich Strümpfe an, die bis über das Knie reichen. Dann schlüpfe ich in die aus speziell gewebter Wolle bestehende Fechthose (Abb. 1). Jetzt kann ich mir das Plastron anziehen, das den oberen Teil meines Waffenarms und die anschließende Körperhälfte bedeckt (Abb. 2). FUN FACT hierzu: Das Plastron besteht aus dem Material Kevlar, das auch die

Polizei bzw. das Militär für ihre Schutzausrüstung verwenden. Wir Fechter sind also wahrlich stichfest!

Zurück zur Schutzkleidung:

Nachdem ich in mein Plastron geschlüpft bin, ziehe ich mir die aus demselben Stoff wie die Hose gemachte Fechtjacke an (Abb. 3). Zum Schluss kommen ein gepolsterter Handschuh für die Waffenhand und die Maske dazu, deren Gitter aus Stahl gefertigt ist (Abb. 4). Tipp, wenn du jemanden kennenlernst, der Fechter ist, und du diese Person beeindrucken bzw. nicht verärgern willst: Sag NICHT Helm, sondern Maske; da der den Kopf bedeckende Schutz hinten offen ist, spricht man hier von einer Maske und nicht von einem Helm :) Erinnerst du dich noch, dass ich am Anfang gesagt habe, dass nur fast der gesamte Körper von der Schutzkleidung bedeckt ist? Wenn du genau aufgepasst hast, dann hast du erkannt, dass die Hand, die NICHT die Waffe hält, frei ist. Warum aber? Vor Corona hat man sich nach einem Gefecht diese freie Hand zur Verabschiedung gegeben; mittlerweile hat eine Art fist bump mit der Glocke der Waffe diese Geste ersetzt.

18

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





Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Du fragst dich jetzt bestimmt: „Und wo sind nun die besagten Waffen geblieben?“ Dazu kommen wir jetzt: Es gibt drei verschiedene Waffen, den Säbel, den Degen und das Florett (Abb. 5). Mit Letzterem fangen Anfänger bei uns in der Abteilung generell an. Je nachdem, welche Waffe man gerade führt, muss man seinen Fechtstil anpassen: Beim Degen erzielt du einen Treffer, sobald du irgendeinen Teil des Körpers des Gegners mit genügend Kraft mit der Spitze deiner Waffe berührst. Beim Florett ist das ein bisschen komplizierter. Nur der Rumpf ist Trefferfläche. Um einen Punkt zu erhalten, musst du dir das Angriffsrecht erstmal durch taktisch kluge Entscheidungen erarbeiten. Ähnlich ist das beim Säbel, das Besondere bei dieser Waffe ist aber, dass nicht nur Stöße Treffer bringen, sondern auch Hiebe. Außerdem ist hier alles oberhalb der Gürtellinie Trefferfläche. Übrigens: Der Säbel ist doch ein wenig anders als der von Piraten und entgegen der Erwartung einiger Kinder nicht gebogen!



Abb. 5

ist das ja klar, es treten zwei Mannschaften in einem Spiel gegeneinander an und sammeln innerhalb ihrer Liga so viele Punkte wie möglich. Beim Fechten sieht das in etwa so aus: Du musst als allererstes eine sogenannte TRP (Turnierreifepfung) bestehen, die dich dazu qualifiziert, an Turnieren teilzunehmen. Wenn du diese aus praktischem und theoretischem Teil bestehende Prüfung bestehst, erhältst du einen Fechtpass und kannst an einem Turnier teilnehmen. Du trittst dort nur gegen Fechter desselben Geschlechts und Alters an, es ficht jeder gegen jeden und im Prinzip gewinnt dann am Ende derjenige das Turnier, der die meisten Siege bzw. Punkte erzielt hat. Es gibt dabei Wettbewerbe aller Art: lokale und eher freundschaftliche Turniere, aber auch oberbayerische, bayerische und deutsche Meisterschaften. International gibt es natürlich auch zahlreiche Möglichkeiten und das Endziel sind logischerweise die Olympischen Spiele. Wir haben bei uns in der Abteilung zwar keine Olympioniken, dafür trainieren mit den Geschwistern Gabriela und Gabriel

Svetec sowohl eine bayerische Meisterin als auch ein bayerischer Vizemeister im Degen mit (Auch ich habe mit Platz drei vor ein paar Jahren nicht schlecht auf den Bayerischen Florettmeisterschaften abgeschnitten :)).

Jugendleitung Marie Schwarz

Wettbewerbe im Fechten

So ... Thema Ausrüstung ist so weit klar? Gut! Andere Frage: Wie sehen Wettbewerbe im Fechten aus? Beim Fußball oder Handball

Ehrung Bayerische Meisterin und Vizemeister in Waffengattung Degen

Am 12./13.03.2022 fanden in Augsburg die Bayerischen Degenmeisterschaften statt, an denen die beiden Geschwister Svetec sehr erfolgreich teilnahmen: Gabriela erreichte in der Altersstufe U13 den ersten und ihr Bruder Gabriel in der Altersstufe U17 den zweiten Platz.

Unser Vorstand Andi Marklstorfer hat diese herausragenden Leistungen zum Anlass genommen, die Geschwister im Rahmen des Freitagstrainings am 25.03.2022 persönlich im Namen des gesamten Vereins in einer Ansprache mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu ehren.

Mit Blick auf die Deutschen Meisterschaften, die demnächst für Gabriela und Gabriel anstehen, wird sicher der ganze TSV Trudering fest die Daumen drücken! Viel Glück euch beiden!

Manuela Schwarz



Geschwister Gabriela und Gabriel Svetec



Eine Leichtathletin geht fremd

Obwohl ich bisher immer Teil des Leichtathletik Teams im TSV Trudering war, habe ich mich dieses Jahr entschieden mal in den Bereich Fitness und Gesundheit reinzuszchnuppern und im November meinen Übungsleiter C Schein darin gemacht.

Alle, die bei Fitness / Gymnastik an Zumba Kurse im Sommerurlaub denken, liegen falsch:

Der Trainerschein bestand aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, sowie aus einem Prüfungswochenende. Der Theoretische Teil umfasste dabei Themen wie Koordination, Kraft, Schnelligkeit und einen interessanten Exkurs in die Anatomie des Menschen mit Bereichen wie Muskeln, Gelenken und Co. Der praktische Teil war sehr viel spaßiger, aber auch sehr viel anstrengender. Dafür wurden wir eine Woche lang in der Sportschule Oberhaching untergebracht, die mit mehreren großen Turnhallen, Laufbahnen, Fußballplätzen und einem Schwimmbad mit Saunabereich für jeden Sportler ein wahres Paradies ist. Mein Lieblingsort war allerdings das reichhaltige Büffet am Abend.

Innerhalb dieser Woche durften wir dann jegliche Fitnessbereiche kennenlernen. Dabei wechselten sich Kraftzirkel mit Pilates-Stunden, 4X Fitness mit Entspannungsübungen und HIIT- sowie Tabata Training mit Aerobic ab. Der Lehrgang bietet die Möglichkeit in all diese Themen reinzuszchnuppern und sorgt so dafür, dass für jeden etwas dabei ist. Man muss sich also keine Sorge darüber machen, eine Woche lang an Yogastunden teilzunehmen.

Bei all diesen Fitnessbereichen erwies sich auch das jahrelange Leichtathletik - Training als große Hilfe und machte sich vor allem bei Themen wie Lauschule, Schnelligkeits- und Ausdauertraining, sowie Koordinationsübungen bemerkbar.

Jeden Abend haben wir zusammen in der Gruppe zu Abend gegessen und uns so trotz sehr diverser Altersstruktur besser kennengelernt. Demnach war es kein Wunder, dass sich alle sehr auf das Wiedersehen im Rahmen des Prüfungswochenendes gefreut haben. Dieses bestand aus einer schriftlichen und einer praktischen Prüfung, die beide mit entsprechender Vorbereitung machbar sind und auf keinen Fall vor dem Lehrgang abschrecken sollten.

Das Ende des Lehrgangs haben wir alle zusammen mit Wein gefeiert. Ich kann als Fazit all jene, die darüber nachdenken einen Übungsleiter C-Schein zu machen, sei es in Leichtathletik oder im Bereich Fitness, nur von Herzen ermutigen.

Viola Klaus



Steckbrief

Viola Klaus

18 Jahre, Übungsleiterin

Seit wann bist du beim TSV Trudering?

Seit ich 2013 mit Leichtathletik angefangen habe.

Wann gibst du Kurse?

Momentan jeden Montag von 09:00-10:00 Uhr im Freiraum. Ich freue mich über jeden der kommt!

Was bringt dich auf die Palme?

Menschen, die langsam gehen.

Lieblingssmoment beim TSV Trudering?

Die jährlichen Weihnachtsfeste, bei denen alle zusammengekommen sind, egal wie alt und natürlich die Schneeballschlachten nach dem Training im Winter.

Was viele nicht wissen?

Ich bin kein großer Fan von Fahrradfahren. Da kommt vielleicht auch ein bisschen die Läuferin aus mir raus. Lieber brauche ich 10 Minuten länger zum Supermarkt, als dass ich das Fahrrad nehme. Nur für den Weg zum Training schwinge ich mich wirklich gerne auf den Sattel.

Warum der TSV Trudering?

Beim TSV Trudering steht Sport über Leistung. Jeder will natürlich so gut wie möglich sein, aber wenn's mal nicht klappt wie gehofft, ist das auch kein Beinbruch. Außerdem kann man sich darauf verlassen, dass man in solchen Situationen immer jemanden hat, der einem gut zuspricht und wieder zum Lachen bringt. Generell wird Teamgeist beim TSV Trudering ganz großgeschrieben. So hat man immer jemanden, der einen bei Wettkämpfen anfeuert und in den Pausen Vokabeln abfragt.



„WakeUp“-Yoga mit Corinna

„Was ich jedem in meinen Yogastunden mitgeben möchte, ich ein Lächeln und ein bisschen mehr Leichtigkeit und Energie für den Alltag.“

Mein Yogaunterricht basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yogas ergänzt um Elemente aus dem Vinyasa Yoga. Durch die Kombination von Yogahaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und Entspannung werden Körper und Geist gestärkt und in Einklang gebracht und wirken sich damit positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus.



Bei den Asanas werden Kraft und Flexibilität, Gleichgewicht und Muskelausdauer trainiert. Die Atmung und Entspannung sorgen für eine ausgleichende und beruhigende Wirkung, um Stress vorzubeugen. Die Yogastunde ist für Yogis & Yoginis jeden Alters sowie jeden Erfahrungslevels geeignet und damit auch der ideale Einstieg für Anfänger.

**Freitag 8:30 – 9:30 Uhr
im Freiraum**

Corinna Künstner

21

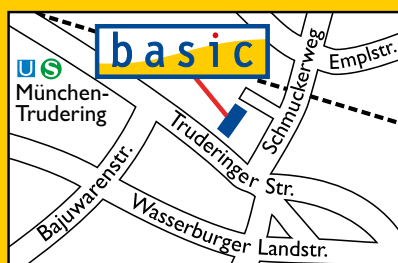
Fit durch Bio mit basic

Das mit Abstand größte Bio-Sortiment in Trudering!



basic

Bio-Genuss für alle



Ihr Bio-Supermarkt
Hafelhofweg 5
(Ecke Schmuckerweg)
Mo.–Sa. 7.00–20.00 Uhr

Über 12.000 Bio-Produkte warten auf Sie!



Damit das Runde ins Eckige kommt, wird beim TSV Trudering viel geboten

Hallo TSV'ler, nachdem so langsam wieder Normalität in den Trainings- und Spielbetrieb einkehrt, möchte ich als Jugendleiter gerne einen kleinen Rückblick über das vergangene, sowie einen Ausblick auf das vor uns liegende Jahr geben.

Die Fußballabteilung war gerade in der Corona-Zeit, eine derjenigen Sportarten, welche als erste wieder den Trainingsbetrieb und Ende letzten Jahres auch den Spielbetrieb wieder aufnehmen konnte.

Zur neuen Saison 2021/22 haben wir 23 Jugend- und 3 Herrenmannschaften zum Spielbetrieb gemeldet. Wenn man nach der Herbstsaison ein Fazit ziehen kann, dann dieses: unsere U15/1 C-Jugend ist in die Kreisliga aufgestiegen und unsere U14/1 C-Jugend hat sich für die Kreisklasse qualifiziert. Erwähnen sollte man auch, dass etliche Kleinfeldmannschaften, egal ob F- oder E-Jugend, auch in ihren Gruppen eine teilweise herausragende Hinrunde gespielt haben.

Im Herrenbereich haben ebenfalls noch alle drei Mannschaften die Chance aufzusteigen.

Besonders erfreulich war, dass wir in der Corona-Zeit unsere Mitgliederzahlen im Fußballbereich steigern konnten.

Dass wir Zuwächse in der Abteilung hatten und sich so langsam gute Erfolge einstellen, kommt nicht von irgendwo. Gerade während den letzten beiden Jahren haben wir in der Fußballjugendabteilung einerseits ein Ausbildungskonzept erstellt, das wie ein Leitfaden für die Trainingseinheiten angeboten wird, und andererseits wurde auch darauf geachtet, dass Trainer und Betreuer zu den Mannschaften passen. Derzeit wird unsere Jugend von 53 Trainern und Betreuern gecoacht, darunter mittlerweile auch Spieler der B- und C-Jugendmannschaften. Alle Betreuer haben das Verhalten der Spieler stets im Blick, sie achten darauf, dass keiner



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



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



unter- oder überfordert wird, mit dem Ziel, den Zusammenhalt in den Mannschaften und Jahrgängen zu steigern.

Das gilt selbstverständlich auch für unseren Fußballkindergarten, wo Kinder der Jahrgänge 2016 und 2017 spielerisch an den Wettkampfbetrieb herangeführt werden.

Wie in den letzten Jahren werden wir auch in Zukunft weiter an der Fortbildung der Trainer und Betreuer arbeiten, um dadurch noch mehr Qualität in den Trainings- und Spielbetrieb zu bekommen.

Um für die Zukunft ausgestattet zu sein, um Spaß und auch Erfolg zu erreichen, gehören im Trainingsbetrieb viele Aspekte dazu. Durch die qualifizierte Ausbildung der Trainer kommt im Trainingsbetrieb der Spaß natürlich nicht zu kurz. Zurzeit nehmen 16 Trainer der Jugendmannschaften an Lehrgängen zum Erwerb der Trainerlizenz beim BFV teil. Durch die Lizenzierung erhält der Ausbildungsstandard der Übungsleiter somit noch mehr Qualität.

Zum Spaß am Mannschaftssport gehören selbstverständlich auch mal Events, abseits vom Fußball, dazu. So werden wir zum Beispiel dieses Jahr wieder ein Zeltlager in Mamming/Niederbayern für unsere F- und E-Jugendspieler und deren Eltern veranstalten.

Istrien-Cup

Das Fußballspielen steht immer im Mittelpunkt, egal ob man an lokalen Turnieren teilnimmt oder wie dieses Jahr in den Pfingstferien, wo wir mit 2 C-Jugendmannschaften und 3 Kleinfeldmannschaften am Istrien-Cup in Rovinj, teilnehmen.

Und an der Stelle noch ein Ausblick auf weitere Termine in diesem Jahr: für das Wochenende vom 09./10.07.2022 planen wir unser Sommerturnier auf der Bezirkssportanlage, das wir mit einem Sommerfest am Samstagsabend ausklingen lassen wollen, - wenn es dann keine weiteren Corona-Einschränkungen geben sollte. Am Samstag, den 09.07.2022 wird auch ein Turnier der Herrenmannschaften stattfinden.

Ralf Oberste-Sirrenberg
Immobilienvermittlung GmbH



- Vermittlung und Verwertung von Wohn- und Gewerbe-Immobilien
- Wir suchend laufend Wohnungen und Häuser für vorgemerkte Interessenten



Eisvogelweg 34 • 81827 München
Telefon (089) 430 28 22



Kurzum: wenn man die verschiedenen Aspekte unserer Fußballabteilung zusammenfügt, sei es Schulung und Ausbildung der Trainer, gemeinsame freizeitliche Veranstaltungen in den Mannschaften, Teilnahme an Turnieren in der Region oder auch international: der Spaß kommt nicht zu kurz, der Zusammenhalt in den Mannschaften wird größer und weiterer Erfolg wird sich in Zukunft einstellen.

Gisbert Heck



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



Werner

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

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





Impressionen von der aktuellen Trainerausbildung.



 **SCHMIDT**
Containerdienst

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



HANDBALL

Wir sind Trudering

Die Handball Jugend — gut ausgestattet

mit Spaß für Erfolg



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



Ob und wann es mal wieder möglich ist eine Saison zu spielen, die nicht von Unterbrechungen und sich ständig verändernden Hygieneregeln geprägt ist, kann wohl keiner sagen. Und so ist es umso erfreulicher, dass unsere jungen Handballer sich von alledem nicht die Freude an unserem Sport nehmen lassen und wir uns als Abteilung an nahezu durchgehend voll besetzten Mannschaften erfreuen dürfen. Diese Freude hat unsere Teams auch in dieser Saison wieder zu dem ein oder anderen Erfolg „beflügelt“, weshalb wir hiermit, obwohl die letzten Spiele teils noch ausstehen, zunächst mal mit Worten und auf den folgenden Seiten mit Bildern, einen kurzen Rückblick auf die Saison unserer Jugendmannschaften nehmen wollen.

Minis und E-Jugend

Die Freude am Sport steht nirgendwo so im Vordergrund, wie in den Teams unserer Minis und E-Jugend. So sind wir besonders froh, dass mittlerweile allein in diesen Mannschaften über 80 Kinder diese Freude einmal in der Woche beim Training ausleben. Auch wenn die Kinder besonders hart von den Absagen der Turniere und Spielfeste getroffen wurden, haben die Jungs und Mädels in allen Mannschaften eine tolle Entwicklung genommen und durften in den wenigen Turnieren auch den einen oder anderen Erfolg feiern. Besonders erwähnenswert ist dabei auch noch, dass sich in diesem Alter allein 6 „Juntrainer“ engagieren, die allesamt selbst noch in unserer Jugend als Spieler aktiv sind und dort langsam ans Trainer-Dasein herangeführt werden.

Männliche und weibliche D-Jugend

Die Jungs der männlichen D-Jugend gingen in dieser Saison mit zwei Mannschaften an den Start. Die jüngeren Spieler mitsamt der Neuanfänger und einigen „Perspektivspielern“ gingen mit der zweiten Mannschaft in der Bezirksklasse an den Start. Über das



Lindengarten

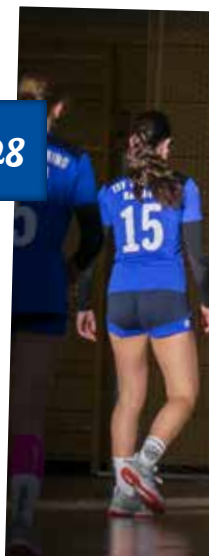
WIRTSCHAUS, BAR + BIERGARTEN

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: Hauptgasträum (110 Pax), Sportzimmer (21 Pax) und Krugzimmer (17 Pax) den perfekten Rahmen für Ihre Veranstaltung.



wöchentliche Training haben sich die Jungs dabei immer weiter verbessert, auch wenn das bisher erst in zwei Spielen (1 Sieg und 1 Niederlage) unter Beweis gestellt werden konnte.

Die erste Mannschaft traute sich, mit der Bezirksoberliga gleich für die höchste Liga in diesem Alter zu melden. Die Vorbereitung ließ bereits hoffen, dass man hier den ein oder anderen Sieg einfahren kann – trotzdem schafften es die Jungs, auf dieser Basis nochmal positiv zu überraschen. Mit einer Ausnahme konnten die Spiele allesamt teils sehr deutlich gewonnen werden, womit sich die Jungs vollkommen verdient, Oberbayerischer Vizemeister nennen dürfen. Für viele Mädchen der weiblichen D-Jugend war die vergangene Saison in der Bezirksliga die erste im Punktspielbetrieb, nachdem im vergangenen Jahr lediglich ein Spiel ausgetragen werden konnte. Aus bisher (Stand Anfang März) drei Spielen konnten die Mädels dabei gleich 2-mal als Sieger hervorgehen. Aber auch losgelöst davon, sieht man vielen Mädchen im Training große Fortschritte an und kann nur hoffen, dass sie in der kommenden Zeit wieder die Möglichkeit zu mehr Spielen bekommen, um diese auch dort unter Beweis zu stellen. Daneben freuten sich unsere Mädchen auch laufend über Zulauf und einige Neuzugänge, weshalb man hier wohl in Zukunft ebenfalls eine zweite Mannschaft stellen kann.

Männliche und weibliche C-Jugend

Unsere männliche C-Jugend ist leider die einzige Mannschaft, die mit einem recht dünnen Kader zu kämpfen hat. Wie man aus so einer Ausgangssituation aber das Beste macht, haben die Jungs über die Saison eindrucksvoll bewiesen. Dank tatkräftiger Unterstützung der D-Jugend konnten wir hier überhaupt erst eine Mannschaft stellen und das, nachdem die Jungs ein wenig Zeit bekommen hatten, um in der Konstellation zusammenzuwachsen, auch sehr erfolgreich. Musste man sich in den ersten beiden



FÜR IHR KREATIVES KIND

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

Saisonspielen noch deutlich geschlagen geben, hat man dank einer tollen Weiterentwicklung seitdem jedes Spiel gewinnen können und findet sich damit auf einem starken dritten Platz wieder. In der weiblichen C-Jugend musste der Großteil der Spiele bisher verschoben werden. Nach einer deutlichen Niederlage zum Auftakt, hatten unsere Mädels aber zumindest die Gelegenheit, um ihr neues Trainerteam um Vale, Roland und Ralf im zweiten Spiel mit einem Sieg zu zeigen, was sie eigentlich draufhaben.

Männliche und weibliche B-Jugend

Die männliche B-Jugend hatte sich, nachdem sie seit einigen Jahren für dieses Ziel gearbeitet hatte, für die Bayernliga gemeldet. In der Vorrunde machten die Jungs dort einen grandiosen Job und qualifizierten sich mit einem zweiten Platz für die Endrunde um die bayerische Meisterschaft. Dort darf man sich nun mit den 5 anderen Qualifizierten messen, um die Teilnahme an der deutschen Meisterschaft auszuspielen, die den beiden Erstplatzierten zusteht. Trotz dieses großartigen Erfolges merkte man immer wieder, dass nochmal deutlich mehr in den Jungs steckt. Um dieses Potenzial aus ihnen herauszuholen, sind wir froh, mit Michael Franz einen A-Lizenzinhaber mit Trainererfahrung bis in die Bundesliga für uns gewonnen zu haben, der dieses Potenzial in den kommenden beiden Jahren aus der Mannschaft herausholen wird.

Im zweiten Jahr in Folge ging unsere weibliche B-Jugend in der zweithöchsten Liga, der Landesliga, an den Start. Die Mädels haben sich dabei auch extrem weiterentwickelt – allerdings fällt es ihnen leider noch schwer, das auf diesem Niveau über ein ganzes Spiel abzurufen. Und so musste man sich bisher mit lediglich einem Unentschieden zufriedengeben. Allerdings sind noch einige Spiele offen und wenn die Mädels ihr Können nochmal konstanter abrufen, werden sie sicher noch einige Siege einfahren.

Männliche A-Jugend

Eine sehr positive Überraschung dieser Saison war unsere männliche A-Jugend. Trotz wechselhafter Trainingsbeteiligung ist hier über die Jahre im Stillen eine gute Mannschaft zusammengewachsen, die ihre Spiele in dieser Saison nach Belieben dominiert hat. Nach 4 Spielen stehen 4 Siege bei einer Tordifferenz von +74 zu Buche und so ist es wohl nicht vermessen, den Jungs trotz der letzten ausstehenden Spiele zur Meisterschaft zu gratulieren.

Bei den Mädchen konnten wir in diesem Jahr keine A-Jugend melden. Nach langer Zeit wird das in der nächsten Saison aber endlich wieder möglich sein und so werden wir auch bei den Mädels von der A-Jugend bis zu den Minis runter, in jeder Altersklasse mindestens eine Mannschaft stellen können.

Yannik Ritter



HANDBALL



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

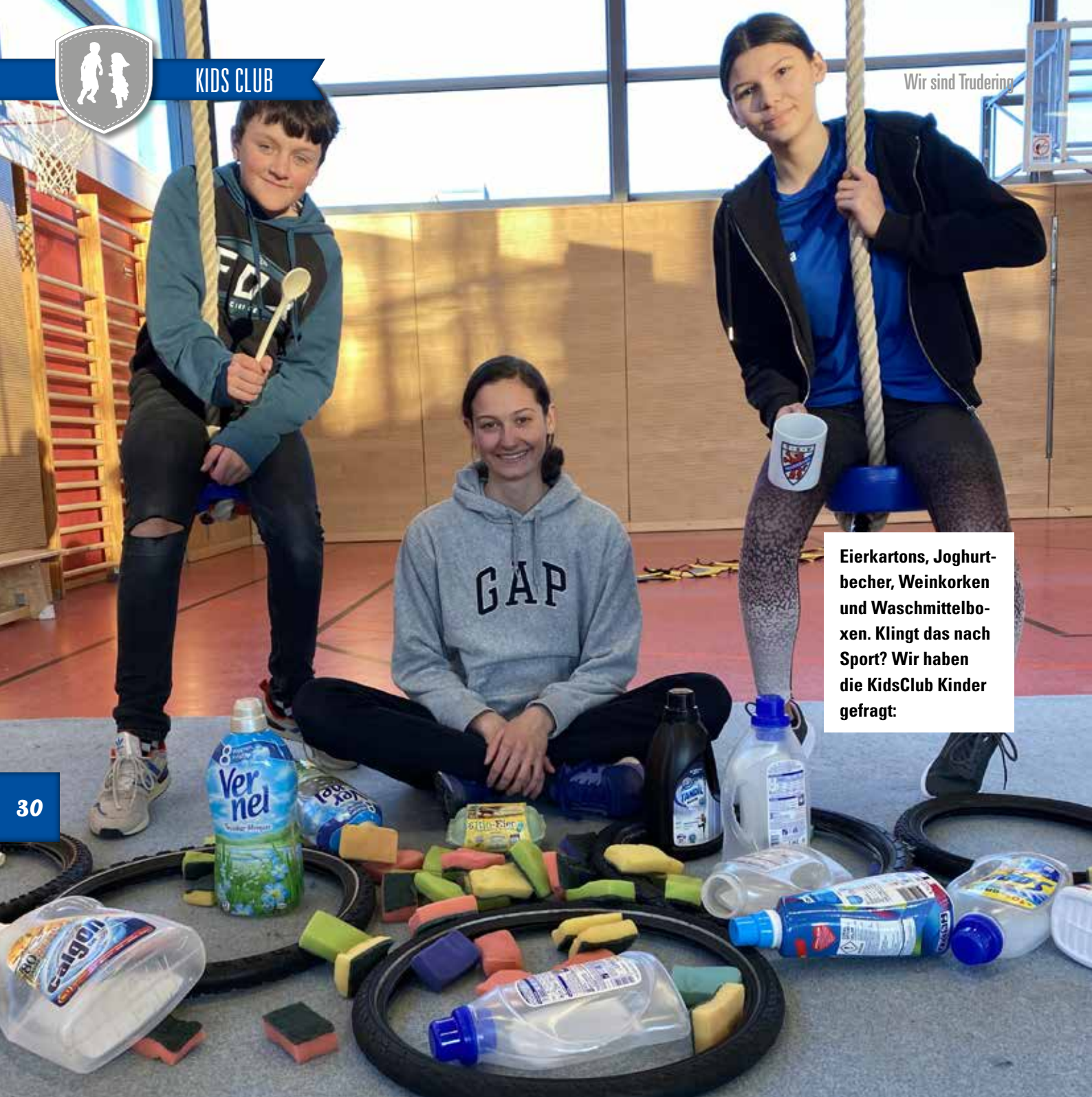
Wasserburger Landstr. 229 · 81827 München

www.remax-living.de



KIDS CLUB

Wir sind Trudering



Eierkartons, Joghurtbecher, Weinkorken und Waschmittelboxen. Klingt das nach Sport? Wir haben die KidsClub Kinder gefragt:

30



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



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



Alltagsmaterialien im KidsClub

Philippa, 6 Jahre

„Den Eierkarton könnte man zum Basteln hernehmen. Im Sport werfen wir manchmal die Eierkartons um. Manchmal müssen wir auch wie Pferde über die Eierkartons springen. Es gibt auch ein Memory Spiel mit den Eierkartons.“



Sophia,
5 Jahre

„Eigentlich benötigt man Schwämme zum Waschen. Im KidsClub benutzen wir die Schwämme aber zum Spielen. Heute sind sie z.B. Fische. Wir müssen nämlich von dieser Felsklippe ins Meer springen. Und im Meer gibt es natürlich auch Fische.“



Emilia,
5 Jahre

„Das sind Waschmittelboxen. Damit wird schmutzige Kleidung sauber. Hier im KidsClub stehen die Flaschen auf einem Kasten und wir Kinder versuchen diese mit Bällen abzuschließen. Jedes Kind hat zwei Versuche. Wenn man es nichts schafft, passiert nix. Manchmal, wenn man es schafft, kann man einen Tiersticker gewinnen. Ich habe letztes Mal einen Flamingo gewonnen!“



31

Joshua,
4 Jahre

„Kuscheltiere haben die Kinder eigentlich zum Kuscheln. Hier im KidsClub machen wir damit Sport. Wir springen vom Nikolaus zum Eisbären. Und wenn man will, können wir die Tiere trotzdem kuscheln“



„Ich kenne Memory von zu Hause. Das spiele ich manchmal mit meiner Mama. Hier im KidsClub geht das Spiel genauso. Nur spielen wir eben nicht am Tisch und sitzen, sondern laufen in der Halle herum. Wer die meisten Pärchen gefunden hat, der gewinnt.“

Felix, 5 Jahre





Alternative Trainingsanreize in der Leichtathletik

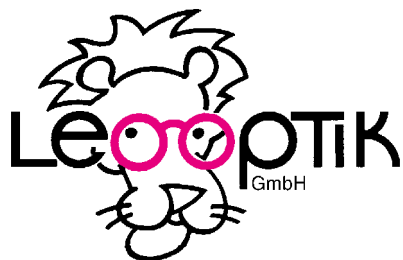
I. Auf den Hund gekommen

Auf die Idee, die Kinder der U12 Gruppe mit einer tierischen Überraschung zu einer Trainingslaufeinheit zu motivieren, kam ihre Trainerin Sabine zum Abschluss des Sommertrainings im Oktober. Die Kinder waren begeistert von Sabines laufbegeisterter Beagle-Hündin „Wanda“ (1,5 Jahre alt) und haben ihre neue Trainingspartnerin sofort als ihr „Vereinsmaskottchen“ ins Herz geschlossen!

Hochmotiviert wurde locker eine Laufstrecke von 4 km bewältigt, und auch Wanda kam auf ihre Kosten! Das schreit nach Wiederholung, und so wird Wanda auch in der Saison 2022 hin und wieder am Training teilnehmen 😊.



Brillen und Kontaktlinsen



Peter Kaminski



Putzbrunner Straße 3 · 81737 München

Telefon (0 89) 6 35 15 48 · www.leo-optik.de



II. Wintersport

Coronabedingt wurde diesen Winter nicht nur in der Halle trainiert, sondern auch bei jedem Wetter draußen. Und mit der neuen Platzbeleuchtung sind nun auch die Leichtathleten „gut ausgestattet für Spaß und Erfolg“.



Fotos: Sabine, Jan, Rolf, Gepa Text: Gepa Jansen-Klaus



III. Gesunde Ernährung

Nach dem Training hat man sich natürlich eine Belohnung verdient, zumal es im „Friends“ bekanntlich die besten Pommes im Münchner Osten gibt.

BRAMS 
VERANSTALTUNGEN

-  Firmencatering
-  Schul- und KiTa-Catering
-  Partyservice
-  Messeservice
-  Geschirrverleih
-  Personal
-  Veranstaltungen

Elisabeth Brams
Hans-Pinsel-Straße 9b · 85540 Haar · Fon 089 3834 0550
elisabeth.brams@brams-veranstaltungen.de
www.brams-veranstaltungen.de



Wir können nicht immer die Schnellsten sein

Mit nur wenigen Jahren Verspätung ist nun auch die Leichtathletikabteilung auf **Instagram** angekommen. Ob im Training oder beim Wettkampf, unsere Athleten sind immer einen Blick wert, schaut doch mal vorbei: **[tstv_trudering_leichtathletik](#)**

Apropos Wettkampf:

Gleich zu Jahresanfang ging unter strengen Hygienevorschriften die Wettkampfsaison mit den **Südbayerischen Meisterschaften** los, wo der TSV Trudering mit 8 Athleten aus Carstens Trainingsgruppe gut vertreten war. Während bei den Männern sogar ein Staffel-Dream-Team mit Tobias Moosmann, Carsten Wollensah, Darius und Julius Wilbert zustande kam, erging es der Mädchenstaffel wie dem ein oder anderen Olympioniken in Peking: Im entscheidenden Moment war der ein oder andere Coronatest positiv.

Eine Woche später ging es noch eine Stufe höher, bei den **Bayrischen Hallenmeisterschaften**. Da hier die Besten des Landes antreten, ist die Quali keine Selbstverständlichkeit. Für den TSV Trudering hieß es daher, „Dabeisein ist alles“. Tobias Moosmann (17 J.) und Viola Klaus (18 J.) traten für den TSV beim 60m Sprint an, und Tobi belegte sogar einen hervorragenden 5. Platz im Finale.

Als 3. Wettkampf in der historischen Werner-von-Linde-Halle auf dem Münchner Olympiagelände, das dieses Jahr seinen 50. Geburtstag feiert, fanden am 13. Februar die **„Munich Indoors“** statt, auch hier war der TSV Trudering wieder gut vertreten:

Fotos & Text: Gepa Jansen-Klaus



Tobias Moosmann und Viola Klaus traten für den TSV beim 60m Sprint

KALKSCHUTZ MIT GUTEM GEWISSEN IST KALKSCHUTZ MIT **BIOCAT**.

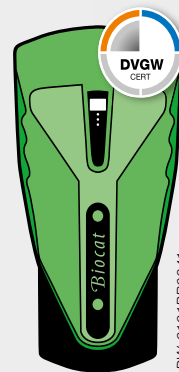
WIRKSAM. CHEMIEFREI. PATENTIERT.

BIOCAT Kalkschutzgeräte schützen die gesamte Trinkwasser-Installation wirksam vor Kalkablagerungen und sichern die Qualität und den guten Geschmack des vom Ihrem Wasserversorger bereitgestellten Trinkwassers – **ganz ohne die Hinzugabe von Salzen und Phosphaten.**

BIOCAT KS 3000

Kleinstes KS-Gerät für Haushalte **BIS DREI PERSONEN.**

- + leichte Montage
- + geringe Betriebskosten pro Jahr
- + kein Salzauffüllen notwendig
- + eigene thermische Desinfektion
- + erfüllt Anforderungen der TrinkwV
- + Sicherheit bei Stromausfällen durch den automatischen Bypass-Modus
- + optische Gerätestatus-Anzeige und Speicherung von 100 Betriebszustandsänderungen
- + Austausch des Granulats nur alle fünf Jahre, unabhängig vom Wasserverbrauch
- + minimaler Wartungsaufwand



i *Nicht geeignet für technische Anlagen, bei denen eine Voll- oder Teilsalzung notwendig ist oder vom Hersteller vorgeschrieben wird. Bestehende Kalkablagerungen werden durch das zugrundeliegende Verfahren der Biominalisierung (Kalkkristallbildung) jedoch nicht abgebaut.*

**BEZUG NUR ÜBER
DAS SHK-FACH-
HANDWERK**

Parsdorfer Straße 19
85599 Hergolding
Fon 089 43909732
info@jranner.de
www.jranner.de

ERGO

SUBDIREKTION JÖRG RAMMO

Ihr Ansprechpartner für private
und gewerbliche Versicherungen



Neumarkter Str. 86
81673 München
Telefon: 089/45457760
Fax: 089/45457762

**Wir freuen
uns auf Sie.**





Gut ausgerüstet zu sein, ist der Schwimmabteilung ein sehr wichtiges Anliegen

Unser Geschäftsführer Peter Kisters hatte die Chance, ein Interview mit Kathrin Schmolke, der 1. Vorsitzenden der DLRG München-Ost e.V. München zu führen.

TSV Kathrin, vielen Dank dass Du für uns Zeit hast. Wer ist die DLRG und was tut ihr?

Kathrin Die DLRG wurde am 19. Oktober 1913 als Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, kurz DLRG, in Leipzig gegründet. Allein von 1950 bis 2016 retteten Helfer der DLRG über 70.000 Menschen vor dem Ertrinkungstod. Die DLRG ist mit über 1.500.000 Mitgliedern und Förderern die weltweit größte ehrenamtliche Wasserrettungsorganisation. Unsere vordringlichste Aufgabe ist die Schaffung und Förderung aller Einrichtungen und Maßnahmen, die der Bekämpfung des Ertrinkungstodes dienen. Dazu zählt z.B. Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe und im Sanitätswesen, der Jugendarbeit, die Aus- und Fortbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter, die Ausbildung zum Rettungsschwimmen und vieles mehr.

TSV Das ist sehr beeindruckend Kathrin. Wie viele Unterstützer hast Du in Deiner Abteilung?

Kathrin Ich arbeite mit acht Ehrenamtlichen in unserer Ortsgruppe. Die Aufgaben sind breit gefächert und jeder macht das, was er besonders gut kann. Egal, ob es um den Trainingsbetrieb, die Rettungsschwimmausbildung, Mitgliederverwaltung, Finanzen oder Kommunikation nach außen geht. Der Vorstand ist für alle Belange rund um den Verein verantwortlich. Dabei steht die Arbeit im Team im Vordergrund. Erfolg hat drei Buchstaben: Tun. Das ist unser Motto.

TSV Wie kam die Zusammenarbeit mit unserer Schwimmabteilung zu Stande?

Kathrin Wir kennen den Leiter Eurer Schwimmabteilung, Markus Piendl, seit vielen Jahren. Markus hatte zur gleichen Zeit wie wir Wasserfläche in einem großen Bad in München und war seinerzeit als Schwimmlehrer für einen großen Anbieter der Stadt München aktiv. Ich habe mir angesehen, wie Markus seine Kurse leitet und das hat mir sehr gefallen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene ließ Markus regelmäßig mit vor Ort befindlichen Rettungsgeräten realitätsnah üben. Teile der Rettungsschwim-



mausbildung waren beständig Bestandteil seines Kursprogramms und wurden von ihm, quasi nebenbei, vermittelt. Das gefällt uns als DLRG natürlich; nicht alle Schwimmtrainer sehen über den ‚Tellerrand hinaus‘.

TSV Was passierte weiter?

Kathrin Ich erinnere mich, dass Markus kurz vor Weihnachten 2020 um ein Gespräch bat. Markus erläuterte, dass der TSV Trudering beabsichtigen würde, eine eigene Schwimmabteilung zu gründen. Mein Rat war, sicherzustellen, dass alle potenziellen Assistenten und Trainer über einen aktuellen Erste-Hilfe-Kurs und eine Rettungsschwimm-Ausbildung verfügen. Da Markus über einen Rettungsschwimmen-Lehrschein verfügt, wurden wir uns sehr schnell einig: Markus würde den Theorie- und Praxis-Anteil des Rettungsschwimmens ausbilden, ich würde die Dienstaufsicht und die Herz-Lungen-Wiederbelebung, kurz HLW, durchführen.

TSV Stark. Ein pragmatischer, sinnvoller Ansatz im Sinne der Sache. Wie gestaltet sich die Aufgabenteilung im Detail?

Kathrin Markus verfügt über unsere aktuellen Theorie-Unterlagen und bildet, COVID19-bedingt, online aus. Die Theorieprüfung erfolgt unmittelbar nach der Theorieausbildung durch unser online verfügbares Quiz. Bei der praktischen Prüfung teilen wir die Gruppen auf: die erste Gruppe schwimmt bei Markus, wobei Leistungen direkt abgenommen werden. Die zweite Gruppe wird von mir in HLW unterrichtet und übt sich auch in der Handhabung eines Defibrillators. Anschließend wechseln wir die Gruppen.

TSV Jetzt interessiert uns natürlich, wie viele Rettungsschwimmer ihr gemeinsam ausgebildet habt und wie wir zukünftig noch besser zusammenarbeiten können.

Kathrin Mit Stand Mitte März 2022 haben wir 75 Rettungsschwimmer ausgebildet. Geholfen hat, dass Ihr als Verein über eine eigene Reanimationspuppe und über die Rettungsschwimbekleidung (Jacke und Hose mit Gürtel) verfügt. Da wir kurz- bzw. mittelfristig aufgrund der Auswirkungen der Ukraine Krise sehr stark personell gebunden sein werden, empfehle ich Euch, Mitglieder die z.B. Rettungssanitäter oder Rettungsassistenten sind, in Eure Ausbildung einzubeziehen. Auch unsere Ressourcen sind, leider, begrenzt.



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Termine zur Ausbildung
Rettungsschwimmen unter:
schwimmen.tsvtrudering.de

TSV Das ist ein wertvoller Hinweis Kathrin. Wir haken bei unseren fast 2.800 Mitgliedern nach, wer eine solche Qualifikation hat und bedanken uns herzlich für Deine äußerst tatkräftige Unterstützung in den vergangenen Monaten. Ohne Dich wäre unsere Schwimmabteilung heute nicht das, was sie ist.

Kathrin Es war und ist mir ein Vergnügen. Alles Gute für Euch. Seid stolz auf 340 Mitglieder in Eurer Abteilung in weniger als neun Monaten; ein ganz starker Erfolg. Bleibt dem Rettungsschwimmen verbunden und hoffentlich bis bald auf einem Lehrgang oder in einem Trainingslager.

Peter Kisters

Coupon ausschneiden und mitbringen.

Surfen · Schwimmen
Schnorcheln · Tauchen · UV-Schutz



10%
Rabatt

Gültig vom 01.04.2022 bis 30.04.2022

Unser Ausrüstungspartner:

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





Ausrüstung ist auch bei der Schwimmabteilung ein wichtiges Thema

Grund genug für Peter Kisters (Geschäftsführer TSV Trudering) ein Interview mit Conny und Antje aus der Schwimmabteilung zu führen.

TSV Conny, Du bist als Trainerassistentin im Schwimmbad tätig, leitest die Kursplanung und bist die Stellvertreterin des Abteilungsleiters. Was kannst Du uns zur Ausstattung der Schwimmabteilung sagen?

Conny Das wichtigste für uns sind Wasserflächen in München, die sich in Trudering bzw. unmittelbarer Nähe befinden. Aktuell trainieren wir im Lehrschwimmbecken der Feldbergschule und im Schulschwimmbecken des Heinrich-Heine-Gymnasiums.

TSV Wer ist für die Vergabe von Wasserflächen beider Bäder zuständig?

Conny Das Referat für Bildung und Sport der Stadt München ist unser Ansprechpartner. Die Zusammenarbeit mit dem dortigen zentralen Immobilienmanagement gestaltet sich sehr professionell; die Stadt hat für unsere Wünsche stets ein offenes Ohr und unterstützt uns hervorragend.

TSV Was kannst Du uns über die beiden Bäder berichten?“

Conny Wir sind dankbar dafür, dass wir in zwei Bädern trainieren dürfen, die technisch auf einem hohen Stand und immer sehr sauber sind. Das wird von unseren kleinen und großen Schwimmern immer wieder gelobt. Auch die gute Verkehrsanbindung im Rahmen des öffentlichen Personennahverkehrs bzw. kostenlose Parkplätze sind wichtig.

TSV Wer unterstützt Euch in den Bädern?“

Conny Wir sprechen gerne und oft mit den Badefrauen und Hausmeistern. Das sind für uns wertvolle Ansprechpartner, falls wir einmal ein technisches Problem haben, etwas kaputt geht oder defekt ist. Innerhalb von wenigen Minuten findet sich fast immer eine gute Lösung.

TSV Vielen Dank Conny.

TSV Antje, Du bist in der Schwimmabteilung als Trainerin tätig. Ferner leitest Du die Aus- und Weiterbildung der insgesamt 24 Assistenten und Trainer. Auf dem beiliegenden Bild sehen wir Dich und Conny vor zwei großen Ausrüstungswägen. Wie dürfen wir uns die Ausstattung in den Bädern vorstellen?“

Antje Unsere Ausstattung ist z.B. im Heinrich-Heine-Gymnasium so umfangreich, dass wir mittlerweile zwei große Ausrüstungswägen benötigen. Unsere Teilnehmer bekommen von uns eine Bademütze und einen Tennisball geschenkt, mit dem hervorragend die Wasserlage trainiert werden kann. Ferner setzen wir Schwimmnudeln, Schwimmflossen, Schwimmbretter, Pull Buoys, Paddles, kleine und große Tauchringe ein. Um Schwimmbrillen wieder klarzubekommen, haben wir Anti-Fog-Sprays vor Ort. Kalte Kompressen helfen uns, kleinere Verletzungen zu behandeln. Zum Aufwärmen nutzen wir Therabänder und Xcos.

TSV Was ist ein Xco?

Antje Xcos sind robuste Aluminiumröhren die zu 2/3 mit einem Schiefergranulat befüllt sind. Während des Trainings wird eine



BADE- UND SAUNASPASS

Grabner GmbH
D-81825 München
Truderinger Straße 282
Tel.: 089/45 10 89-3
info@cranpool.de
www.cranpool.com



sogenannte reaktive Wirkung erzeugt, da die Füllung sich leicht zeitverzögert bewegt. Der XCO-Effekt trainiert sowohl große Muskelgruppen, die Tiefenmuskulatur als auch die intramuskuläre Koordination. Die regelmäßige Anwendung regt das Wachstum des Bindegewebes an, was zu einer Körperstraffung beiträgt. Nach dem durchaus schweißtreibenden Aufwärmen mit den XCOs duschen die Teilnehmer und dann startet das eigentliche Training im Wasser.

TSV Hinter Dir befindet sich eine Uhr in einem merkwürdigen Format und eigentümliche Bekleidungsstücke. Was hat es damit auf sich?

Antje Die Trainingsuhr mit Sekundenkreuz ermöglicht die Anzeige von Zwischenzeiten im Schwimmtraining. Beim Schwimmen wird häufig ‚gegen die Uhr‘ geschwommen. Mit Klemmbrettern dokumentieren wir sportliche Leistungen, z.B. bei der Abnahme von Schwimmabzeichen und beim Rettungsschwimmen. Beim Rettungsschwimmen kommen die Schwimmanzüge in Form einer Jacke und einer Hose mit Trägern zum Einsatz. Das ist für viele unserer Teilnehmer etwas ganz Besonderes, einmal unter Stress mit Kleidung zu schwimmen.

TSV Warum benötigt Ihr einen großen Trolley?

Antje In unserer Abteilung führen wir u.a. Freiwasserschwimmen und seit neuestem auch Behindertenschwimmen durch. Vor Ort an einem Badesee oder in einem Bad, in dem sich kein Ausrüstungswagen befindet, greifen wir auf die mobile Variante, den 128 Liter Trolley zurück. Wir packen alles was wir benötigen in diesen



Trolley (mit Rädern) und schon kann die Ausbildung auch außerhalb der Feldbergschule / des Heinrich-Heine-Gymnasiums beginnen.

TSV Gibt es weitere Ausrüstung der Schwimmabteilung?

Antje Auf dem Bild nicht zu sehen ist eine Großbildleinwand, ein Beamer, ein Stativ, ein Notebook, mit dem wir u.a. Videoanalysen anbieten, um die Schwimmfertigkeiten der Teilnehmer zu verbessern, sowie unsere Reanimationspuppe Anna, mit der die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainiert wird.

TSV Ich stelle mir gerade vor, wie schwer, umfangreich und auch teuer die Ausrüstung ist, die ihr einsetzt.

Antje Das ist wahr. Wir sprechen von einem hohen vierstelligen Betrag, der investiert wurde, um die Schwimmabteilung auf den neuesten Stand zu bringen. Unser Dank gilt u.a. dem Bezirksausschuss 15 und dem Direktorium der Stadt München, die uns bei der Beschaffung sehr großzügig und unbürokratisch unterstützt haben.

TSV Vielen Dank Antje.

Peter Kisters



Wir Stockschützen sind gut ausgestattet für Spiel und Spaß

Basiswissen zum Stockschießen:

Zum Betreiben dieses Sports werden ein Stock, das Zielobjekt (die Daube) und eine geeignete markierte Spielfläche benötigt. Ziel des Spieles ist es, die Stöcke möglichst nahe an diese Daube zu platzieren. Das Spielfeld, bei uns eine etwa 25 Meter lange Asphaltbahn auf der Bezirkssportanlage an der Feldbergstraße, weist Markierungen für die Abspiel- und die Endzone auf. Die Endzone ist durch vier konzentrische Ziellinien mit einem Kreuz in der Mitte markiert. Gültige Stöcke müssen entweder innerhalb der Spielfeld Linien stehen oder sie noch berühren. Stöcke, die außerhalb der weißen Linie zu liegen kommen, sind für das Spiel nicht mehr gültig. Wer am nächsten zur Daube liegt, gewinnt. Der Sport wird als Mannschaft- oder Einzelwettbewerb ausgeübt, im Training kann eine Mannschaft aus ein bis sechs Spielern bestehen. Eine Mannschaft schießt immer in gleicher Richtung an, und in der Regel werden pro Spiel sechs Kehren gespielt.

Insidewissen für „Gscheidhaferl“ und interessierte Wortfreunde:

Das Wort „Daube“ (= Zielobjekt) entspringt nicht der fränkischen Mundart (wie manche glauben), und hat somit auch nichts mit dem ähnlich klingenden Vogel zu tun! Daube kommt aus dem Mittelhochdeutschen des 13. Jahrhunderts und war die Bezeichnung für

ein gebogenes Seitenbrett eines Fasses. Es lässt sich zurückführen auf das lateinische „doga“ oder „duga“ für Faß/Gefäß und im Mittellateinischen auf die daraus entstandenen Begriffe „dova“ und „duva“.

Aber das wirklich Wichtigste zum Schluss:

Unser Sport ist einfach klasse und eine Beschäftigung, wo das Alter keine Rolle spielt, wo Alt und Jung gemeinsam und auf Augenhöhe ihre Freizeit verbringen und miteinander Spaß haben können. Die Stockschützen des TSV teilen die Freude an der Bewegung im Freien und das gesellige Beisammensein mit Freunden. Wer will und ambitioniert ist, kann natürlich an Wettkämpfen teilnehmen, mit genügend Erfahrung und Können sind wir ausgestattet. Schnuppern Sie doch einfach mal bei uns rein, egal ob Sie sportlich sind oder sich einfach nur in netter Gesellschaft wieder mal ein bisschen bewegen und die schöne Frühlingsluft genießen wollen. Herzlich willkommen ist jede Altersgruppe, gerne auch Eltern oder Großeltern mit Kindern (ab 8 Jahren), weil wir seit letztem Jahr auch mit speziell angefertigte Kinderstöcken ausgestattet sind.

Wir freuen uns schon auf Euch!

*Euer „Berti“ Berthold Heider
Abteilungsleiter / Abteilung Stockschützen*



KARL GREINER GMBH

- Elektrotechnik
- Haustechnik
- Badrenovierungen
- Entkalkungen
- Wärmepumpen



Spaß und Erfolg gehen Hand in Hand

Der Spaß am Sport ist für uns das Wichtigste. Aber wann haben die Kids am meisten Spaß? Natürlich sind eine gute Atmosphäre und lustige Spiele die Grundlage. Das wirkliche i-Tüpfelchen, das echte Begeisterung bei unseren Turnerinnen und Turnern auslöst, ist aber, ein schwieriges Element zum ersten Mal allein zu schaffen oder auch den Mut zu haben, ein neues Teil auszuprobieren. Für manche ist das ein Handstand oder eine Rolle rückwärts, für unsere Wettkampfturnerinnen ist das zum Beispiel ein Salto oder Flick-Flack. Denn sich zu überwinden, sich zu trauen und es dann zu schaffen, löst definitiv eine extra Portion Glücksgefühle aus. Seine Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein in seiner Sportart macht eben riesigen Spaß.

Trainingslager nach Inzell

Um beides zu vereinen sind wir 2021 zum ersten Mal zusammen ins Trainingslager nach Inzell gefahren. Dort standen zahlreiche Trainingseinheiten auf dem Plan, um sportlichen Zielen näher zu kommen, aber natürlich auch gemeinsame Spiele und Mahlzeiten, damit sich alle Kinder auch untereinander noch besser kennenlernen.

Am Freitagnachmittag ging es los. Rund 30 Kinder und 9 Trainer hüpfen in den Reisebus und machten sich auf den Weg nach Inzell. Keine zwei Stunden hat es gedauert und schon wurden wir bei strahlendem Sonnenschein im BLSV Sportcamp willkommen geheißen. Die Kids zwischen 8 und 17 Jahren waren allesamt Wettkampfturnerinnen des TSV Trudering.

Da bekanntlich ein Bild mehr sagt als 1.000 Worte, haben wir euch ein paar Impressionen aus dem Trainingslager mitgebracht.





TSCHERES

Immobilien-service

Verkauf • Vermietung • Verwaltung



F. J. Tscheres
Gut Möschenfeld 5 • 85630 Grasbrunn
Tel.: 081 06 / 30 55-0 • Fax: 081 06 / 30 55 49
ft@castello-hv.de
www.tscheres-immobilien-service.de





Internen Wettkampf für alle Gruppe

Die Turnerinnen haben super Fortschritte gemacht im Trainingscamp und entsprechend ging es mit viel Motivation und Stolz im Gepäck zurück nach Trudering.

Wir wollten den Turnerinnen unbedingt die Chance geben, ihr Können auch zeigen zu dürfen. Allerdings haben Corona bedingt letztes Jahr noch keine offiziellen Wettkämpfe stattfinden können. Also haben wir beschlossen einen internen Wettkampf für alle Gruppen auszurichten. Für viele war es der erste Wettkampf überhaupt und alle Teilnehmerinnen haben sich super geschlagen. Am Ende waren sowohl die Trainer sehr stolz auf ihre Turnerinnen, als auch die Kids selbst, die mit Medaillen und einem kleinen Geschenk vom Nikolaus belohnt wurden. Hier findet ihr noch ein paar Momentaufnahmen des internen Wettkampfs.

Eure Trainerinnen und Trainer der Abteilung Turnen





Zwischen 2019 und 2022 — Wir sind wieder mit Spaß dabei!

Volleyball Trainingscamp in Inzell im Herbst 2019. Caro brachte wieder einen ganzen Sack an Spielideen für uns mit. Da waren Muckis, Schnelligkeit und Teamgeist gefragt.

XXXXX



1. So sah Team Building damals aus. Kaum zu glauben.



44



2. Dann kam März 2020 ... und eine ganze Weile erst einmal nichts. SENDEPAUSE!

3. Aber jetzt, im Jahr 2022 sind wir endlich wieder mit Spaß dabei.



4. Die Spiele laufen an. Wir können Punkte machen!.



Made by typwes

Wir bieten von der Konzeption bis zur Realisation, kreative, individuelle und qualitativ hochwertige Kommunikations-Lösungen im Print- und Online-Bereich.



typwes Werbeagentur GmbH

Leonhard-Strell-Straße 11
85540 Haar/Gronsdorf

Tel.: +49 (0) 89-189 32 98-1

E-Mail: office@typwes.com

typwes -
einfach gute Werbung.

www.typwes.com

5. Wir flitzen durch die Halle und jagen dem Ball hinterher...



8. Aber der nächste Angriff sitzt wieder!



6. Klar, es geht auch mal einer daneben...



9. Im Team geht alles!



7. Das wird dann kurz ausdiskutiert



Danke, Caro!

Vereinsinformationen / Kontakt

Abteilungsleitung

-  **Basketball:** Steffi Stix
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
-  **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

Ferienangebote:

KidsClub: 1. Osterferien- und 1. Pfingstferienwoche

Fußball: 1. Ferienwoche Ostern + Pfingsten;
1., 2. und 6. Woche Sommerferien

Schwimmen: 1. und 2. Osterferienwoche;
2. Pfingstferienwoche

Gemeinsam unterwegs:

Osterferien: Leichtathletik Trainingslager Dinkelsbühl

1. + 2. Pfingstwoche: Trainingslager
Basketballabteilung und Schwimmabteilung in Bella
Italia – Lignano di Sabbiadoro

Pfingstferien Fußball: Istrien Cup mit 5 Mannschaften

Handball: Gemeinsames Jugendturnier Anfang August
Jugendtrainingslager letztes Septemberwochenende

Oktober: Traininglager Turnen Inzell



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 01/2022

Luksch

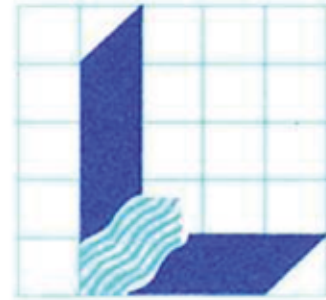
Bäder • Sanitäre Installation

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



PAULANER
Truderinger Brauerei
seit 1873

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

GETRÄNKEMARKT



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



NEU

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

www.paulaner00.de



GUT, BESSER, PAULANER.