

TSV Report



www.tsvottobrunn.de

Jahrgang 54 · Nr. 1 März 2021

CCO24.DE DRUCK & BERATUNG

Rathausstr. 6 85521 Ottobrunn 089 609 52 91 MAIL@CCO24.DE

PERSÖNLICHE BERATUNG MODERNSTE TECHNIK GÜNSTIGE PREISE

OFFSETDRUCK DIGITALDRUCK TEXTILVEREDELUNG LASERGRAVUR FOTOPOSTER SCHILDER LEINWAND BAUPLÄNE BANNER VISITENKARTEN BRIEFPAPIER FLYER BLÖCKE KALENDER TASSEN BROSCHÜREN PLAKATE STEMPEL T-SHIRTS TASCHEN MOUSEPADS BINDUNGEN SCANS LAMINIERUNG



Liebe Sportfreunde!

Seit November befinden wir uns im Lockdown, Sport in Präsenzform auf unseren Sportstätten war nicht mehr möglich. Alle Abteilungen und Übungsleiter wurden kreativ und bieten inzwischen Sport online an. Ob Skigymnastik oder Pilates, QiGong, Gymnastik für jeden, Wirbelsäulengymnastik oder Bauch-Beine-Po, für jeden Geschmack ist an etwas dabei. Unsere Ballsportarten haben ebenfalls für die verschiedenen Altersgruppen ein Online-Training zusammengestellt oder Trainingspläne wie z. B. bei Leichtathletik angeboten.

Auch in den Abteilungen Karate und Fechten findet Online-Training statt, Judo hat sich für die Mitglieder eine Ostermitmachaktion einfallen lassen.

Mein besonderer Dank gilt den Abteilungen und Übungsleitern, die vieles möglich gemacht haben, um den Mitgliedern ein Programm anbieten zu können. Unsere Mitglieder haben das Angebot begeistert angenommen. Immer noch kommen sehr viele Nachfragen zum Online-Angebot in der Geschäftsstelle an. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage www.tsvottobrunn.de.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei unseren Mitgliedern bedanken, dass Sie uns trotz allem in dieser schwierigen Zeit die Treue gehalten haben. Wir werden weiterhin für Sie da sein und versuchen, das Beste aus der Situation zu machen.

Noch hat uns die Corona-Pandemie voll im Griff, aber es gibt endlich einen kleinen Hoffnungsschimmer: Nach vier Monaten Lockdown können wir, wenn auch langsam, mit dem Sporttreiben auf den Sportanlagen beginnen. Wir freuen uns sehr über die große Verbesserung für die Kinder bis 14 Jahre. Die derzeitigen Inzidenzwerte lassen ein kontaktloses Training im Freien zu.

Alle Informationen zu den Präsenzangeboten für die Kinder sind über die Abteilungen erhältlich. Unser Online-Angebot bleibt bestehen. Über alle weiteren Lockerungsschritte gemäß dem Stufenplan der bayerischen Staatsregierung halten wir Sie per E-Mail und ebenfalls über www.tsvottobrunn.de auf dem Laufenden.

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sport

TSV bietet drei Stellen ab August 2021

Du möchtest nach dem Schulabschluss nicht sofort ins Studium oder Berufsleben starten? Möchtest testen, ob eine berufliche Tätigkeit im Sport deinen Neigungen entspricht?

Wir suchen auch für das kommende Schuljahr wieder drei sportbegeisterte Mädls oder Jungs, die sich im Rahmen eines FSJ in Vollzeit im Schul- und Vereinssport engagieren möchten: Nach einer Übungsleiterausbildung bei der bayerischen Sportjugend erfolgt der Einsatz sowohl vormittags im Rahmen des Schulsports in Ottobrunner Grundschulen als auch nachmittags, abends und teils am Wochenende im Vereinssport des TSV Ottobrunn im Kinder- und Jugendbereich.

Geboten wird eine Mischung aus Basketball, Fechten, Handball, Fußball, Leichtathletik, Tischtennis und Turnen – eine Schwerpunktbildung nach persönlichen Neigungen ist möglich!

Verantwortlich für den Inhalt:

Impressum

Susanne Süß 1. Vorsitzende

Zaunkönigstraße 1e · 85521 Ottobrunn Falkenstraße 5 · 85521 Ottobrunn

Tel. 0179 / 1123 863

E-Mail: 1.vorsitzende@tsvottobrunn.de

Geschäftsstelle TSV Ottobrunn:

Herausgeber

Martin Bruno Radiq

Tel. 0176 / 22 28 31 35

Leiterin: Susanne Süß Haidgraben 117 · 85521 Ottobrunn

Tel. 089/6095730 Fax: 089/60853150

E-Mail: geschaeftsstelle@tsvottobrunn.de

Web: www.tsvottobrunn.de Mo: 15 – 19 Uhr, Mi: 16 – 18 Uhr,

Fr: 12 - 14 Uhr

Piktogramme und Gestaltung der Titelseite: Helena Mertig

Druck:

Fibo-Druck · Fichtenstraße 8 82061 Neuried bei München

Ergänzende Informationen finden Sie unter www.tsvottobrunn.de

Layout, Anzeigen, Druckvorstufe:

E-Mail: report@tsvottobrunn.de

Nächster Redaktionsschluss:

So, 2. 5. 2021

Inhaltsverzeichnis

- 3 Editorial
- 4 Impressum
- 5 Der Verein
- 8 PSG-Team
- Abteilung Tischtennis
- Abteilung Karate
- 12 Abteilung Turnen
- Übungs- und Trainingszeiten
- Adressen der Sportstätten
- Abteilung Fußball
- Abteilung Judo
- 25 Abteilung Basketball
- Abteilung Ski- und Bergsport
- Abteilung Leichtathletik
- 29 Abteilung Handball
- 30 Abteilung Fechten



Susanne Süß 1. Vorsitzende



Martin Bruno Radig 2. Vorsitzender



Klaus Aufinger Finanzvorstand



Gregor Montermann Beisitzer Vereinsleitung



Meike Funk Präventionsbeauftragte



Susanne Süß Leiterin der Geschäftsstelle





Udo Buchberger Abteilungsleiter Basketball



Dr. Andreas Schubert Abteilungsleiter Fechten



Matthias Schmidt Abteilungsleiter Fußball



Carla Hofmann Abteilungsleiterin Handball



Alexander Giller Abteilungsleiter Judo



Mathias Häuser Abteilungsleiter Karate



Martin Bruno Radig Abteilungsleiter Leichtathletik



Dr. Anja Lotter Abteilungsleiterin Ski- und Bergsport



Reiner Elmers Abteilungsleiter Tischtennis



Gudrun Pöppel Abteilungsleiterin Turnen

Alle wichtigen Informationen über die An gebote des Vereins finden Sie auf unserer Internetseite:

www.tsvottobrunn.de

Hochbau Ingenieurbau Umbau/Sanierungen Schlüsselfertigbau



Telefon (089) 6032-98 Telefax (089) 6032-01 Mobil 0171/9366755 info@gassner-bau.de www.gassner-bau.de Dipl.-Ing. M. Eng. Thomas Gassner Bauunternehmung e.K. Ludwig-Thoma-Str. 30 85521 Ottobrunn





Wir sind weiterhin für Sie da!

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

BIBLIOTHEK

REHATECHNIK

Öffnungszeiten

Mo. - Do. 09.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00 Uhr

09.00 - 14.00 Uhr 09.00 - 12.30 Uhr

Am Bogen 11 • Ottobrunn • Tel. 089 / 609 83 51

www.mobifit-sanitaetshaus.de

GEMEINDEBIBLIOTHEK OTTOBRUNN

- 50.000 Medien auf 3 Ebenen, Leseterrasse
- Free WLAN, 3 öffentliche Internetplätze mit Farbdrucker
- WebOPAC: 24/7 Recherche, eigenes Leserkonto
- Onleihe "DigiBObb.": 25.000 digitale Medien zum Herunterladen
- 24/7 Medienrückgabe
- Fernleihe mit Südpool und mit wissenschaftlichen Bibliotheken
- kostenlose Tiefgaragenplätze im Wolf-Ferrari-Haus
- Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr 11-18 Uhr, Do 14-21 Uhr, Sa 10-13 Uhr Aktuelle Öffnungszeiten unter https://webopac.winbiap.de/ottobrunn/index.aspx
- Rathausplatz 2 85521 Ottobrunn Tel. 089/60 808 500
- Fax 60 808-25011 bibliothek@ottobrunn.de www.ottobrunn.de

(Fortsetzung von Seite 3)

Voraussetzungen sind Sportbegeisterung, Verantwortungsbewusstsein, Interesse an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und Volljährigkeit (zum 30. September 2021). Eigene Erfahrungen in den genannten Sportarten sind von Vorteil, aber nicht Bedingung!

Anfragen und Bewerbungen sind ab sofort möglich, am besten per Mail unter: geschaeftsstelle@tsvottobrunn.de oder persönlich/ telefonisch in der Geschäftsstelle des TSV in der Ferdinand-Leiß-Halle.

Allgemeine Informationen zum FSJ im Sport und das Bewerbungsformular finden sich auch bei der bayerischen Sportjugend im Internet unter www.bsj.org.

Ferien-Sportcamps des TSV

Sofern es seitens der Regierung zugelassen wird, werden wir auch in diesem Jahr zwei Sportcamps in den Schulferien anbieten.

Derzeit planen wir in der ersten zu Pfingstferien-Woche, vom 25. – 28. Mai und in der dritten Sommerferien-Woche vom 9. – 13. August.

Unter Leitung unserer aktuellen FSJler können Kinder und Jugendliche eine ganze Woche lang ieweils von 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr ein vielfältiges Sportangebot im Sportpark Ottobrunn genießen.

Inbegriffen im Preis von 160 Euro für vier Tage oder 200 Euro für fünf Tage (Geschwister zahlen 120 bzw. 150 Euro) sind alle altersgerechten Sportangebote in Gruppen, zwei Trainingseinheiten pro Tag, Betreuung durch gualifizierte Sporttrainer, Mittagessen, Getränke, Camp-Shirt und Versicherung. Eine TSV-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen und ein Anmeldeformular, sobald die Anmeldung möglich ist, finden Sie auf unserer Homepage www.tsvottobrunn.de.

Die Möglichkeiten, Sport zu treiben, verbessern sich langsam, darum appelliere ich an alle, gehen Sie verantwortungsvoll mit den Freiheiten im Sinne der Gesundheit aller Sportler um.

Bleiben Sie gesund!

Einen guten und erfolgreichen Start in die Frühjahrssaison wünscht euch

> Susanne Süß 1. Vorsitzende

Bitte beachten Sie die zahlreichen Inserenten in dieser Ausgabe!

Alle wichtigen Informationen über die Angebote des Vereins finden Sie auf unserer Internetseite:

www.tsvottobrunn.de





Prävention sexualisierter Gewalt im TSV Ottobrunn

Sexualisierte Gewalt ist keine Neuigkeit in unserer Gesellschaft. Neu ist iedoch, dass endlich verantwortungsvoll und lösungsorientiert über dieses Thema gesprochen wird.

Das Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (BMI) fordert seit einigen Jahren eine offen kommunizierte Kultur des Hinsehens und der Beteiligung in gesellschaftsrelevante Organisationen wie Sportverbänden und -vereinen zu etablieren.

Der Sport ist in vielen Bereichen durch ein besonderes Nähe- und Vertrauensverhältnis unter den Sportlern, wie auch zu Trainern und Betreuungspersonen geprägt. Es liegt folglich ebenfalls in der Verantwortung der autonomen Sportverbände ihre Sportler und Sportlerinnen vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Hierzu gehört auch, dass Regeln gegen sexualisierte Gewalt aufgestellt und konsequent verfolgt werden.

Der TSV Ottobrunn hat schon seit geraumer Zeit einen sogenannten Verhaltenskodex, der von jedem Helfer unterzeichnet werden muss bevor dieser mit Kindern und Jugendlichen arbeiten darf. Das ist ein wertvoller Grundstein, auf den wir, ein Ende 2019 gegründetes Team zur Prävention von sexualisierter Gewalt (PSG), aufbauen wollen.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, ein System zu etablieren, das im Verdachtsfall rasch aber auch stehts vertraulich reagieren werden kann. So kann bei einem Vorfall objektiv geprüft werden, was wirklich passiert ist und es kann entsprechend helfend und schützend eingegriffen werden. Das oberste Gebot ist dabei

immer die Vertraulichkeit und absolute Diskretion zu wahren. Und nun möchten wir uns vorstellen! Zumindest die ersten beiden Helfer. willkürlich und wertfrei auserkoren, lediglich aus Platzgründen. Fortsetzung folgt.

Meike Funk

(Präventionsbeauftragte)

Hereingerutscht bin ich in diesen Verein direkt als Helferlein, um meine Schulfreundin und ihre Wettkampfgruppen (Turnen) zu unterstüt-



Schnell wird mir klar, das Ehrenamt ist ein wichtiger Bestandteil in unserer Gesellschaft. Denn Nehmen und Geben und das Miteinander wird immer ein Grundbedürfnis bleiben.

Über eine Fortbildung des TSV bin ich auf dieses Thema aufmerksam geworden. Die Zahlen sind erschütternd, auch im direkten Bekanntenkreis!

Eines hat dann zum anderen geführt, das Interesse war da, die Gelegenheit bot sich und nun stehe ich als Präventionsbeauftragte. Ich danke dem ganzen Team für ihr Engagement!

> Meike Funk Präventionsbeauftragte

Cathrin Mugaj

Ein Sportlehrer, der uns bei Gymnastik seine Hilfestellung gerne zwischen den Oberschenkeln anbot, ein Schwimmtrainer, der meine Augen nicht oberhalb des Kinns, sondern erstaunlicherweise 20 cm unterhalb vermutete, ein Trainer, der meinte "es wäre doch nur Spaß ge-



wesen", als er mir über den Po gestrichen hatte. Ja. Sport kann so schön sein.

Um diese subtilen Annäherungsversuche schon im Keim zu ersticken, habe ich mich dem Team "Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport" angeschlossen und mit meinen KollegInnen eine Rahmenrichtlinie erarbeitet, die TrainerInnen und SportlerInnen einen Leitfaden geben soll, sich respektvoll zu verhalten.

Es ist traurig, dass das überhaupt notwendig ist, aber meine oben genannten Erfahrungen, Statistiken und auch immer wieder neue Schlagzeilen zeigen, dass sexuelle Übergriffe im Sport nicht völlig abwegig sind.

Doch halt, ich sollte mich ja eigentlich vorstellen: Ich heiße Cathrin Mugaj, bin Dipl.-Wirtschaftsjuristin, arbeite in einer Patentanwaltskanzlei und komme aus Otterfing. Auf den TSV Ottobrunn bin ich gekommen, da hier der Fechtverein ist, der am schnellsten über die Autobahn erreichbar ist. Ich bin seit 2017 im Verein und seit 2019 die stellvertretende Abteilungsleiterin der Sparte Fechten.

Cathrin Mugaj

Erreichen kann man uns per E-Mail unter:

wirgegengewalt@tsvottobrunn.de

oder über die Internetseite des Vereins:

www.tsvottobrunn.de





Abteilungsleiter: Mathias Häuser Keferloh 1d, 85630 Grasbrunn Tel. 0170/2 22 69 85, E-Mail: karate.tsv-ottobrunn@freenet.de

Ludwig-Specht-Straße 28, 82008 Unterhaching Tel. 089/61413956, E-Mail: tischtennis@tsvottobrunn.de

Saisonabbruch im Tischtennis

Abteilungsleiter: Reiner Elmers

Am Ende unseres Beitrags in der letzten Ausgabe des TSV-Reports haben wir die Frage gestellt "Wie geht es weiter?" und spekuliert, ob ab Dezember wieder Tischtennis in den Sporthallen gespielt werden kann.

Die möglichen Termine für die Rückkehr der Amateure in den Mannschaftssport wurden und werden weiter in die Zukunft geschoben. Was aber auf Grund der immer noch nicht kontrollierbaren und nachverfolgbaren Verbreitung der Coronainfektionen auch nicht anders möglich ist.

Die im Herbst abgebrochene Hinrunde sollte zuerst ab Januar, später dann ab März wieder fortgeführt werden, um zumindest eine halbe Punktspielrunde durchführen zu können. Alle Bemühungen des Verbands, die Saison 2020/2021 in irgendeiner Form abschließen zu können, haben am Ende nicht geholfen.

Für alle Tischtennisligen bis hinauf in die 2. Bundesliga wurde die Saison abgebrochen und für ungültig erklärt. In dieser Hinsicht wortwörtlich ein verlorenes Jahr.

Vielleicht mag ja das eine Team einen Nichtabstieg feiern, während das andere sich um die Aufstiegschancen gebracht sieht.

Wie geht es weiter?

Wir haben wieder eine Situation wie Ende letzten Jahres. Und noch immer steht die Frage "Wie geht es weiter?" oder "Wann geht es weiter" im Raum.

An dieser Stelle bleibt uns wohl nur, abzuwarten und bereit zu sein, wenn es wieder losgehen kann.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all unseren Sportlern der Abteilung bedanken, von denen fast niemand die Einschränkungen zum Anlass genommen hat, die Mitgliedschaft zu kündigen.

Wir müssen davon ausgehen, dass der Wiedereinstieg in den Sport ähnlich vorsichtig und mit Auflagen erfolgen wird wie im letzten Sommer. Aber mit einem langsamen und vorsichtigen Start kommen wir sicher besser zurecht als mit immer wiederkehrenden Hallenschließungen.

Markus Brandt Stellv. Abteilungsleiter



Lockdown als Chance

Seit dem vergangenen November läuft der Sportbetrieb in der Karate-Abteilung wieder ausschließlich über das Online-Training. Sogar in den Weihnachtsferien wurde es kontinuierlich weitergeführt. In diesem Beitrag möchten wir vorstellen, wie ein solches Training aufgebaut ist.

Grundsätzlich beinhaltet jedes Training Basisübungen, Technikkombinationen bis hin zu Kampfabläufen. Im Basistraining werden einzelne Techniken für Blöcke, Fauststöße und Fußtritte in Kombination mit verschiedenen Stellungen und Bewegungsformen geübt. Hier geht es darum, die Bewegungen durch viele Wiederholungen zu festigen.

Darauf aufbauend können Schnelligkeit und Kraft der Techniken weiterentwickelt werden. Die korrekte Atmung bekommt eine besondere Rolle, denn sie ist die Grundlage für die Energieentwicklung in den Techniken. Das Kombinationstraining ist die Grundlage, um Techniken miteinander zu verbinden.

Da es prinzipiell unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten gibt, werden Basisanwendungen für den Kampf einstudiert. So hat man für die technische Ausbildung stets eine reale Anwendung als Hintergrund. Typische Anwendungen sind Reaktionen auf Angriffe durch Block-Konter oder Angriffsserien.

Das Üben von Kampfabläufen ist ein wesentliches Element, um die Techniken und Kombinationen in Anwendung bringen zu können. Ziel ist es zu lernen, wie sie im Kampf eingesetzt werden können. Die Karatekas üben dabei beide Seiten der Kämpfer. Bei den Fortgeschritte-

nen können innerhalb einer Kampfsequenz bis zu zehn Techniken mit verschiedenen Bewegungsformen enthalten sein. Das ist sehr anspruchsvoll und bedarf einer geeigneten Vorbereitung im Basis- und Kombinationstraining.

Eine standardisierte Form der Kampfabläufe ist die Kata. Diese Abläufe folgen einem speziellem Schrittdiagramm (Embusen) und haben unterschiedliche Komplexitätsstufen. Im Shotokan-Karate gibt es 27 Kata. Bis zum Schwarzgurt lernen Karateka zehn Kata.

Beim Online-Training werden die Bewegungsformen so angepasst, dass man fast auf der Stelle trainiert. Zusätzlich werden dazu die Anwendungen geübt. Diese Übungsform heißt Bunkai und wird vorrangig bei fortgeschrittenen Karatekas praktiziert. Hier werden gezielt die Kampfsequenzen für die Selbstverteidigung in acht Richtungen geschult.

Inzwischen hat sich international das Online-Training weiter etabliert. Ein Teil unserer Trainerinnen und Trainer bekommt so ständig Weiterbildung von Meistern in internationalen Trainingsgruppen. Trotz der großen örtlichen Distanz hat sich über diesen Weg eine tolle Trainingsgemeinschaft gebildet.

> Mathias Häuser Abteilungsleiter

Alle Infos unter: www.tsvottobrunn.de

Abteilungsleiterin: Gudrun Pöppel Haidgraben 117, 85521 Ottobrunn Geschäftsstelle: Tel. 089/6 08 33 46, donnerstags 8.00 – 10.00 Uhr

Abteilungsleiterin: Gudrun Pöppel Haidgraben 117, 85521 Ottobrunn Geschäftsstelle: Tel. 089/6 08 33 46, donnerstags 8.00 - 10.00 Uhr

Turnen unter Pandemie-Bedingungen

Weiterhin knebelt uns ein Corona-Shutdown in die totale Isolation und verschließt uns damit alle von unserer Gemeinde so hervorragend unterstützten Sportangebote, vom Stillstand unserer nagelneu renovierten Ferdinand-Leiß-Halle ganz zu schweigen.

Dabei hatten wir dank der von unserer Vereinsleitung Susanne Süß und ihrem Team unermüdlich angepassten Hygienekonzepte den Turnbetrieb bestens hinbekommen mit Masken, Mattenwischen. Abstandsmarkern und mutigen Sprüngen – zur Kontaktvermeidung leider ohne Hilfestellung. Zumindest konnten wir so mit Turn- und Gymnastik- wie auch Heilgymnastik-Angeboten fit bleiben, unser Immunsystem ankurbeln und die nicht zu unterschätzenden sozialen Kontakte in der Sportfamilie pflegen.

So schmerzlich unser abermaliges Trainingsund Gymnastikverbot ist, ein Ausweg ist uns geblieben: das Online-Training. Wenn auch nur ein spärlicher Ersatz, so ist es doch ein kleiner Ansporn, um mit Gymnastikübungen Kraft und Beweglichkeit zu erhalten und untereinander in sichtbarem Kontakt zu bleiben.

Angeboten werden über Zoom "Bodystyling/ Stretch" (Brigitte Kotter, Mo 18–19 Uhr, Di 12– 13 Uhr, Do 17-18 Uhr, T. 0170/6353510), "Gymnastik für Jeden" (Gudrun Pöppel, Mo 9–10 Uhr); "Wirbelsäulengymnastik" (Gudrun Pöppel, Do 11–12 Uhr), "Workout" (Diana Zgur, Mo 19-20 Uhr, Mi 18-19 Uhr), "Bauch-Beine-Po" (Wannee Schneider, Di 18-18:35 Uhr); "Pilates" (Wannee Schneider, Do 18–18:30 Uhr); über Skype Link: "Wettkampfturnen" (Sabina Jedlickova), QiGong (Horst Fleck, Mi 8-9 Uhr, Do 18-19 Uhr) und Wettkampfturnen Mädchen

10 bis 12 Jahre, Weitere Infos, z. B. über 7ugangscodes gibt es per E-Mail bei der Geschäftsstelle Turnen bzw. der Vereinsleitung.

Die Adventswochen hatten wir als Ersatz für das traditionelle Weihnachtsturnen mit einem besonderen Schmankerl gewürzt: einem "Adventskalender-Turnen". Dabei war hinter einem täglich zu öffnenden Digitalfenster eine kurze Turn- oder Gymnastikpose beziehungsweise eine Tanzseguenz online zum Nachturnen vorgegeben. Unsere Wettkampfturnerinnen waren aufgerufen, sich dabei jeweils abzulichten und das Bild oder den Kurzfilm für die



Kampfrichterbewertung zurückzuposten (historische Vorlage siehe Foto). Dieses Angebot wurde begeistert angenommen und brachte etwas Licht und Bewegung in den nebelverhangenen Corona-Dezember. Als Belohnung übergaben die Trainerteam-"Weihnachtsmänner" ein kleines Weihnachtsgeschenk, das an den Haustüren der Turnerinnen mit großer Freude entaegengenommen wurde.

Horst Fleck



Praxis für physikalische Therapie



85521 Ottobrunn

· Am Bogen 7 ·

Krankengymnastik Med. und Sportmassage Bindegewebsmassage Lymphdrainage Fango - Heißluft - Eis Bewegungstherapie Unfallnachbehandlung Extensionen Elektrotherapie und Ultraschall

Telefon 089 / 6 09 82 34



Solar- und Brennwerttechnik Wärmepumpen Sanitärinstallation Kundendienst · Wartung



Jahnstraße 16 · 85521 Ottobrunn Tel. 089/60853414 · Fax 60853415 Liegl.Heizungsbau@t-online.de www.liegl-heizungsbau.de

Bitte beachten Sie, dass es sich hier um die Trainingszeiten des Sportbetriebs handelt, bevor dieser ausgesetzt werden musste. Sie sind bei einer Wiederaufnahme des Sportbetriebs möglicherweise nicht mehr aktuell. Bitte informieren Sie sich deshalb zusätzlich auf www.tsvottobrunn.de und bei den jeweiligen Abteilungen!

Fußball (www.tsv-ottobrunn-fussball.de)

Abteilungsleiter: Matthias Schmidt, Tel. 0163/4245918, E-Mail: abteilungsleitung@ottobrunnersamma.de

Mi	19.00 – 20.30	Sportpark	Ekrem Aktas	senioren-e@ottobrunnersamma.de
Di Do	19.30 – 21.00	Nebenpl./Kunstrasen	Tim Müllmaier Tobias Grill	herren@ottobrunnersamma.de
Di/Do	19.30 – 21.00	Nebenpl./Kunstrasen	Marcus Dürnegger	herren2@ottobrunnersamma.de
Mi Fr	20.00 – 21.30 19.30 – 21.00	Kunstrasen Nebenplatz	Andreas Lechner Christian Holzer	herren3@ottobrunnersamma.de
Mo Mi	19.30 – 21.00 20.00 – 21.30	Kunstrasen	Elvir Muslimovic Matthias Jakob	damen@ottobrunnersamma.de
Di Do	20.00 – 21.30	Kunstrasen	Ethem Perovic Fabian Schwer	u19@ottobrunnersamma.de
Mo/Mi	19.30 – 21.00	Nebenpl./Kunstrasen	Stefan Linke	u19-2@ottobrunnersamma.de
Mo Mi Fr	18.30 – 20.00	Nebenpl./Kunstrasen	Thomas Weileder Matthias Schmidt	u17@ottobrunnersamma.de
Mo/Mi	18.30 – 20.00	Nebenpl./Kunstrasen	Michal Timko	u17-2@ottobrunnersamma.de
Di Do	18.00 – 19.30	Nebenpl./Kunstrasen	Katharina Ilmberger	u17-3@ottobrunnersamma.de
Mo Mi	19.30 – 21.00 20.00 – 21.30	Kunstrasen	Elvir Muslimovic Matthias Jakob	u17w@ottobrunnersamma.de
Mo Mi Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Nebenpl./Kunstrasen Nebenplatz	George Mocanu	u15@ottobrunnersamma.de
Di Do	17.00 – 19.00	Nebenplatz	Tuncay Özdemir Marcela Frank	u14@ottobrunnersamma.de
Mi Fr	17.00 – 18.30	Kunstrasen	Matthias Schmidt Steven Grimm	u13@ottobrunnersamma.de
Mi/Fr	17.00 – 18.30	Kunstrasen	Andre Burzelener	u13-2@ottobrunnersamma.de
Mo Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Nebenplatz	Marcus Vilsmeier Cedric Coelmo	u12@ottobrunnersamma.de
Di Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Kunstrasen Nebenplatz	Carolin Westermeyer	u12-2@ottobrunnersamma.de
Di Do	17.00 – 18.30	Nebenplatz	Niko Gassner Leon Sowa	u11@ottobrunnersamma.de
Mo Mi	17.00 – 18.30	Nebenpl./Kunstrasen	Stefan Hans Katharina Ilmberger	u10@ottobrunnersamma.de
Mo/Mi	16.30 – 18.00	Nebenpl./Kunstrasen	Yves Schlegel	u9@ottobrunnersamma.de
Mo Mi	17.00 – 18.30	Nebenpl./Kunstrasen	Katharina Ilmberger	u8@ottobrunnersamma.de
Do	16.30 – 17.30	Kunstrasen	Münchner Fußballschule	u7@ottobrunnersamma.de
Do	15.30 – 16.30	Kunstrasen	Münchner Fußballschule	fussballkindergarten@ ottobrunnersamma.de
	Di Do Di/Do Mi Fr Mo/Mi Mo Mi Fr Di Do Mi/Fr Mo/Fr Di Fr Di Do Mo/Mi Mo Mi Do Mo/Mi Mo/Mi Mo/Mi Mo	Di Do 19.30 - 21.00 Di/Do 19.30 - 21.00 Mi 20.00 - 21.30 Fr 19.30 - 21.00 Mo 19.30 - 21.00 Mo 20.00 - 21.30 Do 20.00 - 21.30 Mo/Mi 19.30 - 21.00 Mo 18.30 - 20.00 Fr 18.30 - 20.00 Di Do 18.00 - 19.30 Mo 19.30 - 21.00 Mi 20.00 - 21.30 Mo 19.30 - 21.00 Mi 18.30 - 20.00 Di Do 18.00 - 19.30 Mo 17.00 - 18.30 Fr 16.30 - 18.00 Di Do 17.00 - 18.30 Fr 16.30 - 18.00 Di 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Fr 16.30 - 18.00 Di 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Di 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Di 17.00 - 18.30 Di 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Mo 17.00 - 18.30 Do 16.30 - 17.30	Di Do 19.30 – 21.00 Nebenpl./Kunstrasen Di/Do 19.30 – 21.00 Nebenpl./Kunstrasen Mi 20.00 – 21.30 Fr 19.30 – 21.00 Mi 20.00 – 21.30 Kunstrasen Nebenplatz Mo Mi 20.00 – 21.30 Do 20.00 – 21.30 Kunstrasen Mo/Mi 19.30 – 21.00 Nebenpl./Kunstrasen Mo/Mi 18.30 – 20.00 Nebenpl./Kunstrasen Mo/Mi 18.30 – 20.00 Nebenpl./Kunstrasen Nebenpl./Kunstrasen Mo 19.30 – 21.00 Mi 20.00 – 21.30 Kunstrasen Mo 19.30 – 21.00 Mi 20.00 – 21.30 Kunstrasen Mo Mi 17.00 – 18.30 Nebenpl./Kunstrasen Kunstrasen Mo Mi 17.00 – 18.30 Kunstrasen Nebenplatz Mi Fr 17.00 – 18.30 Kunstrasen Nebenplatz Mi/Fr 17.00 – 18.30 Kunstrasen Nebenplatz Mi 17.00 – 18.30 Fr 16.30 – 18.00 Fr 16.30 – 18.00 Nebenplatz Di 17.00 – 18.30 Kunstrasen Nebenplatz Nebenplatz Mo Mi 17.00 – 18.30 Nebenpl./Kunstrasen Nebenpl./Kunstrasen Mo/Mi 16.30 – 18.00 Nebenpl./Kunstrasen Mo 17.00 – 18.30 Nebenpl./Kunstrasen Mo 17.00 – 18.30 Nebenpl./Kunstrasen Mo 17.00 – 18.30 Nebenpl./Kunstrasen	Di

Handball (www.tsvottobrunn-handball.de)

Abteilungsleiterin: Carla Hofmann, Tel. 0176/70 219139, E-Mail: AL@ottobrunn-handball.de Jugendleiter: Christiane Eigmann & Susan Rühlicke

Die Trainingszeiten haben Gültigkeit bis zum 1. 11. 2020, danach wird es Änderungen geben. Wegen der Kapazitätsbeschränkungen die Trainingsteilnahme bitte ankündigen.

Damen I	Mo Mi	20.00 – 22.00 20.15 – 22.00	Gymnasium Ottobrunn Gymnasium Ottobrunn	Gregor Ester, Bojan Smiljanov
Damen II	Мо	19.30 – 21.30	Gymnasium Höhenkirchen	Philipp Münch, Julius Beck
Damen gesamt	Do	20.45 – 22.15	FLH	Philipp Münch, Gregor Ester Julius Beck, Bojan Smiljanov
Herren	Di Do	20.00 – 22.00 20.10 – 22.00	Realschule Neubiberg Sportzentrum Neubiberg	Günter Strobl
Elterntraining	Mi	21.00 – 22.00	Sportzentrum Neubiberg	Danny Rühlicke
A-Jugend (w) (02/03)	Mo Mi	19.30 – 21.30	Gymnasium Höhenkirchen	Florian Besel, Nicole Leininger
B-Jugend (w) (04/05)	Mi Do	19.30 – 21.00 18.00 – 20.00	Gymnasium Höhenkirchen Sportzentrum Neubiberg	Lukas Matzken, Leon Keske, Nadja Blanck
C-Jugend (w) (06/07)	Mo Mi*	16.45 – 18.15 18.15 – 19.45	Sportzentrum Neubiberg FLH	Christiane Eigmann, Angi Kunstwadl, Sandra Schindlbeck (*alle zwei Wochen)
D-Jugend (w) (08/09)	Mo Mi	17.15 – 18.45 16.30 – 18.00	Gymnasium Höhenkirchen Sportzentrum Neubiberg	Danny Rühlicke, Maria Münster, Elle Oppelt
E-Jugend (w) (10/11/12)	Mi	17.15 – 18.45	Gymnasium Höhenkirchen	Julia Steinbeck, Simone Herz
B-Jugend (m) (04/05)	Mo Mi	19.15 – 20.15 20.15 – 21.30	FLH Gymnasium Ottobrunn	Jacob Heinze, Benjamin Strammer
C-Jugend (m) (06/07)	Mo Mi	17.00 – 18.30 17.00 – 18.00	Stadion Ottobrunn Sportzentrum Neubiberg	Günther Eigmann, Lisa Eichner
D-Jugend (m) (08/09)	Mo Fr	17.30 – 18.30 18.00 – 19.15	FLH Gymnasium Höhenkirchen	Beate Brieger, Sven Aderhold, Peter Mikulla
E-Jugend (m) (10/11)	Di	16.15 – 17.30	FLH	Florian Dietrich
Minis (ab ca. Einschulung)	Fr	17.00 – 18.30	Realschule Neubiberg	Bea Lamm, Frank Fischer
Bambinis (ab KiGa)	Fr	15.30 – 16.30	Realschule Neubiberg	Julia Born

Judo (www.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Alexander Giller, E-Mail: judo@tsvottobrunn.de

Di	16.30 – 17.30	Schule III	Adrian
n:			Autiuii
Di	18.00 – 19.00	Schule III	Adrian, Yannick
Мо	16.30 – 17.45	Schule III	Jonatan
Fr	16.00 – 17.00	Schule III	Dirk, Toni
Do	16.30 – 17.45	Schule III	Leo
Do	18.15 – 19.30	Schule III	Leo
Fr	17.30 – 18.30	Schule III	Dirk, Toni
Мо	18.15 – 19.30	Schule III	Dominik, Jonatan
Мо	20.00 – 21.30	Schule III	Dirk, Laura, Leo
Fr	19.00 – 20.00	Schule III	Toni, Laura, Rolf
	Mo Fr Do Do Fr Mo Mo	Mo 16.30 – 17.45 Fr 16.00 – 17.00 Do 16.30 – 17.45 Do 18.15 – 19.30 Fr 17.30 – 18.30 Mo 18.15 – 19.30 Mo 20.00 – 21.30	Mo 16.30 – 17.45 Schule III Fr 16.00 – 17.00 Schule III Do 16.30 – 17.45 Schule III Do 18.15 – 19.30 Schule III Fr 17.30 – 18.30 Schule III Mo 18.15 – 19.30 Schule III Mo 20.00 – 21.30 Schule III



Basketball (www.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Udo Buchberger, Tel. 0152/54 96 79 32, E-Mail: bb-buchberger@web.de Schiedsrichterwart: Armin Buchberger, E-Mail: armin-99@web.de

U10	Fr	16.15 – 17.15	Gym. Ottobrunn (Halle 2)	
U12/1	Fr	17.15 – 18.15	FLH (Halle A)	
U12/2	Fr	15.30 – 16.30	FLH (Halle A)	
U14/1	Di Fr	19.00 – 20.00 15.30 – 16.30	Realschule Neubiberg (Halle 1) FLH (Halle C)	
U14/2	Di Fr	17.30 – 18.30 18.00 – 19.15	Realschule Neubiberg (Halle 1) Gym. Ottobrunn (Halle 2)	
U15w	Di Fr	18.15 – 19.15 18.00 – 19.15	Gym. Ottobrunn (Halle 3)	
U16	Di Fr	18.15 – 19.15 16.15 – 17.15	Gym. Ottobrunn (Halle 2) Gym. Ottobrunn (Halle 1)	
U18/1	Di Do	20.00 – 22.00 19.00 – 20.00	Gym. Ottobrunn (Halle 3) FLH	
U18/2	Mo/Do	19.15 – 20.15	FLH (Halle A)	
Herren	Mo Do	21.00 – 22.00 19.00 – 20.00	FLH (Halle A) FLH	
Herren-Freizeitmannschaft	Di	20.00 – 22.00	Gym. Ottobrunn (Halle 2)	
Konditionsraum	Do	20.30 – 21.30	FLH (Kraftraum)	

Fechten (www.fechten-in-ottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Dr. Andreas Schubert, Tel. 0176/84 97 90 16, E-Mail: abteilungsleiter@fechten-in-ottobrunn.de

Anfänger	Do	17.00 – 18.30	Montessori-Schule, Riemerling
Kinder und Jugendliche	Fr	18.00 – 20.00	FLH (Halle C)
Kinder/Turnierfechter	Do	18.30 – 20.00	Montessori-Schule, Riemerling
Erwachsene	Fr	20.00 – 22.00	FLH (Halle C)
Erwachsene / Turnierfechter	Sa	14.00 – 17.00	FLH (Halle C)

Karate (www.karate.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Mathias Häuser, Tel. 0170/2226985, E-Mail: karate.tsv-ottobrunn@freenet.de

Erwachsene/Jugendliche (Anfänger+Wiedereinsteiger)	Do	19.00 – 20.30	Realschule Neubiberg, Halle 2	Mathias Häuser
Erwachsene / Jugendliche (Mittel- und Unterstufe)	Di Do	19.00 – 20.30	Schule III, Halle A Realschule Neubiberg	Luigi Bettini, Willi Kirst, Mathias Häuser
Erwachsene/Jugendliche (Oberstufe)	Di	19.00 – 20.30	Schule III, Halle A	Mathias Häuser
Erwachsene/Jugendliche (Freies Training)	Мо	19.00 – 20.00	Haidgraben 9a	Willi Kirst
Jugendliche (Fördertraining)	Mi	19.00 – 20.30	Haidgraben 9a	Mathias Häuser
Kinder (1. Gruppe)	Di Do	16.30 – 17.15 17.30 – 18.30	Schule III, Halle A Realschule Neubiberg	Andreas Schloegl, Luigi Bettini, Maria Valsamopoulou
Kinder (2. Gruppe)	Di Do	17.45 – 18.30 17.30 – 18.30	Schule III, Halle A Haidgraben 9a	Andreas Schloegl, Luigi Bettini, Maria Valsamopoulou



www.SimonGruberBikes.de - Bürgermeister-Wild-Strasse 2-4 85521 Ottobrunn

Ihr neuer KTM-Bike Vertragshändler 089/608 006 300

info@simongruberbikes.de



Bild+Rahmen Galerie Inh. Ursula Maier Telefon 089-6062624 www.koehler-galerie.de

Apotheke am Rathaus

Apotheker Dr. R. Pitz

Naupliaallee 8 \cdot 85521 Ottobrunn Telefon 0 89 / 62 98 71 40 \cdot Telefax 0 89 / 62 98 71 42

Öffnungszeiten durchgehend

Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 18.30 Uhr Samstag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr



GLASEREI

Glas+Spiegel Inh. A. Schwaiger Telefon 089-6010003 www.glas-spiegel-köhler.de

Nefeli im Phonix wünscht Gesundheit und sagt DANKE



Turnen (www.turnen.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiterin: Gudrun Pöppel

Geschäftsstalle: ELH, Do 8 00 - 10 00 Uhr, Tel, 089 /6 08 33 46, E-Mail: turnen@tsvottohrunn de

Geschäftsstelle: FLH, Do 8.00 -	-10.00 Uh	ır, Tel. 089/6 08 33	46, E-Mail: turnen@tsvotto	obrunn.de
Eltern-Kind-Turnen				
Eltern + Kind 2-4 Jahre	Di & Mi	9.00 – 10.00	FLH	Petra Huber
Eltern + Kind 3 – 4 Jahre	Mo Do	16.00 – 17.00 16.30 – 17.30	Schule I Schule II	Wannee Schneider
Kinder-/Jugendturnen				
Kinder 4–6 Jahre	Di	16.00 – 17.00	Schule I	Sigi Zillober
Kinder 7–10 Jahre	Di	17.30 – 18.30	Schule I	Sigi Zillober
Kinder 6–8 Jahre	Mi	16.30 – 17.30	Schule II	Corinna Ibold
Geräteturnen Buben ab 6 Jahre	Mi	18.00 – 19.30	Schule II	Seppi Rauch
Geräteturnen Mädchen 8 – 12 J.	Do	16.30 – 18.00	Schule I	Corinna Ibold
Geräteturnen Junioren ab 16 J. und Erwachsene	Mi So	20.00 – 21.30 20.15 – 21.45	FLH (Halle C)	Clivia Arendt/Anne von Bergen Sabina Jedlickova/Horst Fleck
Wettkampfturnen				
Aufbaugruppe/Mädchen I A (5–8)	Mi	16.30 – 18.30	Schule III (Halle A, Bühne)	Simone Lang
Mädchen I A (6 –8 Jahre)	Sa	9.00 – 10.00	Schule I	Simone Lang
Mädchen I B (6 – 9 Jahre)	Fr Sa	15.00 – 16.30 9.00 – 10.00	Schule III (Halle A) Schule I	Simone Lang
Mädchen II A (10 –11 Jahre)	Mi Sa	17.30 – 19.00 10.30 – 11.30	Schule III (Halle A, Bühne) Schule I	Simone Lang
Mädchen II B (11 – 14 Jahre)	Fr Sa	16.30 – 18.30 12.00 – 13.00	Schule III (Halle B) Schule I	Simone Lang
Mädchen III (2007 – 2009)	Mi Fr So	17.45 – 19.15 16.00 – 17.15 16.00 – 17.30	FLH (Halle C) (alle 2 Wochen) Schule I Schule I	Teresa Rupprecht/Clara Carste Teresa Rupprecht/Clara Carste Sabina Jedlickova
Mädchen IV (2007 – 2009)	Mi Fr So	17.00 – 19.15 19.15 – 20.15 9.00 – 10.45	FLH (Halle C) (alle 2 Wochen) Schule I Schule I	Clivia Arendt/Anne von Bergen Clivia Arendt/Anne von Bergen Sabina Jedlickova/Laura Urbanska
Mädchen V (2006)	Mi Fr So	20.00 – 21.30 17.45 – 18.45 11.15 – 13.00	FLH (Halle C) (alle 2 Wochen) Schule I Schule I	Teresa Rupprecht/Clara Carste Teresa Rupprecht/Clara Carste Sabina Jedlickova/Laura Urbanska
Mädchen VI (2003 – 2005)	Mi Fr So	20.00 – 21.30 20.45 – 22.00 18.15 – 19.45	FLH (Halle C) (alle 2 Wochen) Schule I Schule I	Clivia Arendt/Anne von Bergen Clivia Arendt/Horst Fleck Sabina Jedlickova
Buben/ Junioren (ab 6 Jahre)	Мо	17.30 – 19.00	Schule I	Horst Fleck
Gymnastik				
Gymnastik für Jeden	Мо	8.30 - 9.30 9.30 - 10.30	FLH	Gudrun Pöppel
Senioren	Мо	10.30 – 11.30	FLH	Gudrun Pöppel
Bodystyling/ Stretch	Di	8.30 - 9.30	FLH	Brigitte Kotter, Tel. 0170/6 35 35 10

Gymnastik für Jeden	Мо	8.30 - 9.30 9.30 - 10.30	FLH	Gudrun Pöppel
Senioren	Mo	10.30 – 11.30	FLH	Gudrun Pöppel
Bodystyling/ Stretch	Di	8.30 - 9.30	FLH	Brigitte Kotter, Tel. 0170/6353510
Bauch & Stretch	Fr	8.30 - 9.30	FLH	Horst Fleck

Aufnahmegebühren in den TSV: Kinder, Jugendliche & Erwachsene: 5 €

Nepli im Phonix wünscht Gesundheit und sagt DANKE

Mobil und fit im besten Alter	Мо	20.30 – 21.30	Haidgraben 9a	M. Schäfer/A. Johannsen/ H. Fleck
Gymnastik & Tanz	Do	20.00 – 21.00	Schule I	Monika Schäfer
Fit im Rücken	Di	19.30 – 20.30	Schule II	Edgar Grunitz
Stretching +++	Di	19.00 – 20.00	Schule I	Marina Adelmund
Fit-Gymnastik	Mi	19.00 – 20.00	Schule III	Marina Adelmund/Horst Fleck
Pilates	Di	20.00 – 21.00	Schule I	Monika Schäfer
Pilates	Do	18.30 – 19.30	Schule I	Wannee Schneider

Aerobic				
Bauch – Beine – Po	Мо	19.45 – 20.30	Schule II	Wannee Schneider
Step-Aerobic	Мо	19.30 – 21.00	Schule I	Diana Zgur
Step für Jeden (Anfänger)	Мо	18.30 – 19.15	Schule II	Wannee Schneider
Step-Fit	Di	17.30 – 19.00	Schule II	Wannee Schneider
Step+Bodystyling	Mi	17.30 – 19.00	Schule I	Diana Zgur

Gesundheitssport				
Nordic-Walking	Di	16.00 (Winter) 18.00 (Sommer)	Parkplatz Friedhof Nbb.	Renate Renner, Tel. 089/6 09 04 13 & Annegret Schaar, Tel. 089/60 85 32 98
Qigong/Faszien (m. Akupressur)	Mi	8.30 - 9.45	FLH (Tagungsraum)	Yvona & Horst Fleck
Qigong/Faszien	Mi	10.00 – 11.00	FLH (Tagungsraum)	Yvona & Horst Fleck
QiBall/Qigong	Do	19.30 – 20.30	Schule II	Horst Fleck, 089/609 64 08
Wirbelsäulengymnastik	Do	11.00 – 12.00	FLH	Gudrun Pöppel
Wassergymnastik	Do	9.00 - 9.40 13.00 - 13.40	Phönix-Bad	Edgar Grunitz M. Schäfer/A. Johannsen/P. Schneider
Ambulante Herzgruppe nur mit ärztlicher Betreuung	Di Mi	13.00 – 14.30 20.00 – 21.30	FLH Schule II	Gudrun Pöppel Edgar Grunitz

Sport & Spiel				
Lauftreff / Walking	Di	ab 8.45	nach Absprache	Holde Printz, Tel. 089/6 0972 35
Männer	Di	20.30 – 22.00	Schule I	Wolfgang Kurpas
Prelibali	Mo Mi	11.30 – 12.30 10.45 – 11.45	FLH	Gudrun Pöppel
Ausdauerschwimmtraining	Mo	21.00 – 22.30	Phönix-Bad	Kurt Kuchler
Lauftreff	Di	18.30 – 20.00	Stadion nach Absprache	Herbert Metzker, Tel. 089/6 0977 84
Kraft-Ausdauer-Training	Di	8.00 - 9.00	FLH	Peter Schneider

Adressen der Sportstätten

Ferdinand-Leiß-Halle (FLH)	Haidgraben 117	Ottobrunn
Sportpark/Stadion	Haidgraben 117	Ottobrunn
Kraftraum (FLH)	Haidgraben 117	Ottobrunn
Haidgraben 9a	Haidgraben 9a	Ottobrunn
Schule I	Friedenstraße 28	Ottobrunn

Putzbrunner Straße 110	Ottobrunn
Einsteinstraße 7	Ottobrunn
Karl-Stieler-Straße 1	Ottobrunn
Cramer-Klett-Straße 10	Neubiberg
Buchenstraße 40	Neubiberg
Haidgraben 117	Ottobrunn
Zwergerstraße 28	Neubiberg
	Einsteinstraße 7 Karl-Stieler-Straße 1 Cramer-Klett-Straße 10 Buchenstraße 40 Haidgraben 117

Abteilungsleiter: Matthias Schmidt Tel. 0163/4245918 E-Mail: abteilungsleitung@ottobrunnersamma.de

Tischtennis (www.tischtennis.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Reiner Elmers, Tel. 089/61 41 39 56, E-Mail: tischtennis@tsvottobrunn.de Ansprechpartner Jugend: Markus Brand, Tel. 089/38 16 91 24, E-Mail: tischtennis@tsvottobrunn.de

Schüler/Jugend ab 8 Jahre Alle Alters- und Leistungsklassen	Fr	15.30 – 17.15 18.00 – 19.15	Gym. Ottobrunn (Halle 1)	Markus Brand (Ansprechpartner)
Damen und Herren	Di Fr	18.30 – 22.00 19.00 – 22.00	FLH (Halle A+B)	Reiner Elmers, Markus Brand, Sabine Vaas, Horst Labahn
Senioren + Hobby	Mi	9.00 – 10.00 10.45 – 11.45	FLH (Halle B)	Ellen Wettemann

Leichtathletik (www.leichtathletik.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiter: Martin Bruno Radig, Tel. 0176/22 28 31 35, E-Mail: leichtathletik@tsvottobrunn.de

* Weitere Trainingszeiten sowie Kraftraumzeiten in Absprache mit den Übungsleitern

Kinder U8/U10	Do	15.45 – 16.45	Sportpark Ottobrunn	Gabi Aufinger Angelina Stamm
Kinder U12	Di	16.00 – 17.00	Sportpark Ottobrunn	Jonela Visa
	Mi	15.30 – 17.00	Sportpark Ottobrunn	Corinna Montermann/Estelle Grossi/ Michael Hans
Jugendliche U14	Di	17.00 – 18.45	Sportpark Ottobrunn	Hans Gilg/Almut Donald
	Do	17.00 – 19.00	Sportpark Ottobrunn	Tians ang//imac bondia
Jugendliche U16/U18*	Di Fr	17.00 – 18.45 17.45 – 18.45	Sportpark Ottobrunn Sportpark Ottobrunn	Tiemy Roman-Zillober/Jonela Visa
Breitensportgruppe U16/U18	Mo Do	18.30 – 20.00 17.30 – 19.00	Sportpark Ottobrunn Sportpark Ottobrunnn	Gregor Montermann/Silvia Hainz
Junge Erwachsene Ü18	Di Do	17.00 – 19.00 17.30 – 19.00	Sportpark Ottobrunn	Matthias Aufinger
Breitensportgruppe Erwachsene	Fr	19.00 – 20.30	Sportpark Ottobrunn	Lukas Fischer/Barbara Pfahl

Die Leichtathletik-Trainingszeiten sind derzeit nicht aktuell. Bitte über das Internet informieren und ggf. den Übungsleiter kontaktieren.

Ski- und Bergsport (www.skiundberg.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiterin: Dr. Anja Lotter, Tel. 0179/3 20 83 06, E-Mail: lotter@lotter-familienrecht.de Bitte beachten Sie: Unser aktuelles Programm finden Sie auf unserer Website.

Skigymnastik Kinder/Jugendliche Erwachsene	Mi	17.30 – 18.30 19.00 – 20.00	Realschule Neubiberg	Luki Hefter
Gymnastik	Mi	15.45 – 17.00	FLH (Halle C)	Karl Reisinger
Ballspiele	Mi	20.00 – 22.00	Gym. Ottobrunn (Halle 4)	Edi Baier
Kraftsport	Mo Mo Mo Di Do Do	11.00 - 12.00 15.30 - 16.30 19.00 - 20.00 10.00 - 11.00 14.30 - 15.30 19.00 - 20.00	FLH (Kraftraum)	(nur 4 Sportler im Kraftraum erlaubt) (Anmeldung beim ÜL erforderlich)
Nordic Walking	Di	Sommer: 18.45	Parkplatz Haidgraben	Horst Sebelin, Tel. 089/60 34 5
Prelibali	Di Fr	9.30 – 11.30 8.30 – 9.30	FLH (Halle A)	Julius Wittmann
Klettern/Bouldern			Boulderraum FLH	derzeit eingeschränktes Training

Endlich wieder auf den Fußballplatz

Das Warten hat ein Ende!! Am 13. März, nach fast dreieinhalb Monaten Zwangspause, dürfen nun die bis zur U14 zählenden Spieler/innen wieder auf den Platz. Zwar ist vorerst nur kontaktfreies Training erlaubt, doch die funkelnden Augen der Kinder und Jugendlichen macht diese Einschränkung fast schon bedeutungslos!

Bis zu einer Inzidenz von 100 dürfen wir auch mit den U14-Spielern/innen weiter trainieren. Liegt der Wert drei Tage unter 50, dürfen auch die Älteren Spieler/innen wieder in 10er-Gruppen auf dem Platz ihrem Hobby nachgehen.

Nun hoffen wir, dass sich die Zahlen stabilisieren und schon bald alle, auch dem eigentlichen Kontaktsport Fußball, sowohl im Trainings- und auch im Spielbetrieb nachgehen können!

Ostercamp 2021

Aufgrund der anhaltenden Pandemie sehen wir uns leider dazu gezwungen, dass für Ostern geplante Fußballcamp abzusagen. "Das Camp setzt eine Riesen-Organisation voraus", wird Abteilungsleiter Schmidt zitiert. "Es ist nicht nur die Camp-Woche welche durchgeplant werden muss, auch Trainer, Verpflegung und das ganze Drumherum ist in diesen Zeiten nicht zu gewährleisten" so Schmidt weiter.

Hoffnung gibt es hoffentlich für das Sommercamp, welches 2020 mit 50 Teilnehmern zu den Highlights im letzten Jahr zählte (Foto unten).

> Mathias Schmidt Abteilungsleiter

Langjährig aktiver Fußballer verstorben

Anfang des Jahres erreichte uns die sehr traurige Nachricht, dass wir unser langjähriges Mitglied und lange aktiven Fußballer **Stephan Hahn** verloren haben!



Wir teilen den schweren Verlust mit Familie Hahn und senden auf diesem Wege unser tief empfundenes Beileid. Wir werden Stephan nie vergessen und stets in bester Erinnerung behalten! Ruh in Frieden.

In stillem Gedenken!



Abteilungsleiter: Alexander Giller Tel. 0176/56 96 74 11 E-Mail: judo@tsvottobrunn.de

Wenigstens nicht verrosten

Da Judo zu den Sportarten gehört, die vom Körperkontakt leben, der zurzeit nicht stattfinden darf, können wir leider nicht viel berichten. Immerhin gab und gibt es – dank phantasievoller Initiativen unserer Trainer – zu den üblichen Trainingszeiten immer Online-Kurse zum Mitmachen, so dass wir wenigstens nicht verrosten. Außerdem ergab sich dadurch für uns Eltern die Möglichkeit, die müden Knochen in Aktion zu bringen und etwas gegen eventuelle Corona-Speckgürtel zu tun. So haben alle bedauerlichen Dinge auch ihre erfreulichen Seiten.

Dank also an unsere Trainer für die Stärkung der Durchhaltemoral. Wir sind alle bereit, wieder an den Start zu gehen, sobald es möglich

Und wenn man gerade nicht so richtig in die Zukunft blicken kann, bietet es sich doch an, mal in die Vergangenheit zu schauen.

Wir begannen mit 50 Mitgliedern. Heute sind wir etwa 100. Damals gab es nur eine Gruppe. heute haben wir zehn für verschiedene Altersstufen.

Doch wir waren schon stärker und mehr – das Interesse an dieser ia auch feinmenschlich kommunizierenden. Menschen zusammenbringenden Sportart hat im Zeitalter der Smartphone-Kommunikation leider nachgelassen, aber das muss ja nicht so bleiben.

Wir haben zehn Trainer zwischen dem 3. Kyu (blau) und dem 1. Dan (schwarz). Alle haben sich während ihrer Zeit bei uns höhere Farben erkämpft.

Insgesamt steht die Abteilung Judo für Teamgeist und Spaß am Sport, weswegen wir uns alle freuen, wenn es wieder richtig losgeht.

Christof Wackernagel



der Gemeinde Ottobrunn

Rathausplatz 2 85521 Ottobrunn T: 089 / 60 80 83 00 F: 089 / 60 80 83 03 @: wfh@ottobrunn.de



Alle Events und Veranstaltungen, Infos, Vermietungsservice & Tickets online unter: www.wfh-ottobrunn.de





www.kskmse.de

Wir fördern Sport.

Die Kreissparkasse ist seit jeher fest mit ihrer Region und deren Menschen verbunden. Mit Spenden, Sponsoring und unseren Stiftungen unterstützen wir zahlreiche Vereine und Institutionen in den Landkreisen Münche Starnberg und Ebersberg.



Kreissparkasse



Ihr Spezialist mit dem besten Service für Heim- und Handwerker!

Seit mehr als 65 Jahren alles für den Heim- und Handwerker:

Holzzuschnitte, Werkzeuge, Eisenwaren, Farben, Parkett, Elektro, Sanitär, Garten, Grills und vieles mehr...

... und natürlich kompetenter Service und Beratung durch unsere freundlichen Fachleute.

Anderswo unmöglich, bei uns selbstverständlich.



www.rettenberger.de

Rettenberger

Alte Landstraße 1 85521 Ottobrunn Tel. 608 602 94 Fax 608 602 96





Das ABC des Basketballs (erster Teil)

Liebe Basketball-Freunde.

da aktuell der Spiel- und Trainingsbetrieb ruht, hier ein kleines Basketball-ABC. Wir beginnen mit den Buchstaben A – L.

A wie Assist

Jede Vorlage, die im unmittelbaren Anschluss zum Korberfolg führt.

B wie Basketball

Hat gemäß FIBA-Regularien in der Größe 7 einen Umfang von 749 bis 780 mm (Damen: 725 bis 737 mm), wiegt zwischen 567 und 650 g (Damen: 510-567 g) und prallt aus 1.8 m Höhe 1.3 m zurück.

C wie Cuts

Laufwege, die sich spontan ergeben oder als Mannschaftsspiel trainiert werden. Dienen zur Verwirrung der Gegner/Defense und sollen es einem Spieler ermöglichen, sich freizulaufen oder für einen Pass anspielbar zu sein.

D wie Defense

Bezeichnet die Spielsituation, in der eine Mannschaft nicht in Ballbesitz ist und den gegnerischen Angriff verteidigen muss.

E wie Einwurf

Wird durchgeführt, wenn der Ball außerhalb des Spielfeldes Bodenkontakt hatte, oder nach Spielunterbrechungen bzw. Korberfolgen.

F wie Foul

Ein Regelverstoß. Man unterscheidet Standardfouls, technische Fouls, unsportliche, disqualifizierende und taktische Fouls sowie Mannschafts- und Spielerfouls. Ein typisches Foul ist der verbotene Körperkontakt.

G wie Goaltending

Illegaler Versuch, den Korberfolg zu verhindern, indem der Ball berührt wird, wenn er auf seiner Flugbahn den Zenit überschritten hat und wieder in der Abwärtsbewegung ist.

H wie Handwechsel

Da der Ball nur mit einer Hand gedribbelt werden darf, steht der Handwechsel für den bewussten Wechsel der ballführenden Hand, insbesondere um den Gegner auszuspielen oder den Ball mit dem Körper zu schützen.

I wie Individualtraining

Versuch des Trainers, gezielt durch intensives Training auf die individuellen Schwächen oder Stärken eines Spielers einzugehen.

J wie Jumpshot

Wurf, bei dem eine große Distanz (z.B. 3-Punkte-Wurf) überbrückt werden soll, indem der Spieler mit beiden Beinen gerade nach oben springt.

K wie Kampfgericht

Besteht aus mindestens drei Personen, die den Spielbogen führen (Anschreiber) sowie die Zeituhr und die 24-Sekunden-Anzeige bedienen. Zusätzlich können noch Anschreiberassistenten und ein technischer Kommissar dazukommen.

L wie Layup

Englisch für Korbleger. Bezeichnet jeden Zug zum Korb, bei dem der Spieler mit dem Ball zwei Schritte zum Korb macht und dabei versucht, den Ball in selbigen zu werfen.

> Udo Buchberger Abteilungsleiter

Abteilungsleiterin: Dr. Anja Lotter Wilhelm-Busch-Straße 19, 85521 Ottobrunn Tel. 0179/3208306. E-Mail: lotter@lotter-familienrecht.de

Abteilungsleiterin: Dr. Anja Lotter Wilhelm-Busch-Straße 19, 85521 Ottobrunn Tel. 0179/3 20 83 06, E-Mail: lotter@lotter-familienrecht.de

Vielfältiges Sportprogramm für Jung und Alt

Wir bieten in der Abteilung Ski- und Bergsport ein umfangreiches Sportprogramm für Jung und Alt an. Es findet je nach Jahreszeit sowohl im Freien als auch in der Halle statt. Unsere wöchentlichen Angebote beinhalten in der Halle Bouldern, Ski- und Rückengymnastik, Prellball und Krafttraining sowie in der Natur Nordic Walking.





Im Winter treffen wir uns zum Langlaufen, zu Skitouren, alpinen Skiausflügen und wöchentlich zum Eisstockschießen sowie unter fast allen Bedingungen zu Berg-, Wander-, Mountainbike- und Rennradtouren. Unsere Mitglieder treffen sich in den verschiedensten Bereichen zu Mehrtagestouren im In- und Ausland. Kulturangebote runden unser Programm ab.



Sprecht uns an, wenn ihr mitmachen wollt. Nachfolgende Bilder zeigen eine kleine Auswahl.

> Gaby Liebisch Stellv. Abteilungsleiterin

Skirace-Team des TSV frustriert

++AKTUELL++FREITAG_MORGEN++SOBI_OF FEN++SKIRACETEAM_TRAINIERT++AKTUEL-LER++FREITAG_ABEND++SOBI_ZU++SKIRA-CETEAM_FRUSTIERT

Große Freude am Freitagmorgen, dem 12. 3.: Mit den Lockerungen für den Vereinssport stand endlich auch wieder unser Haushang Sonnenbichl für vereinsbasiertes Training offen. Unser Raceteam war natürlich am Start. Unter der Leitung unserer Junior-Coaches Luki Hefter und Clemens Unterguggenberger trainierten

unsere U-14- und U-12-Racer unter Einhaltung aller Hygieneregeln in erster Linie Technik. Wer fleißig die Konditions- und Koordinationseinheiten auf Zoom mitgemacht hatte, wurde doppelt belohnt.

Große Enttäuschung am Freitagabend: Die Lokkerungen für den Vereinssport sollten auf einmal nicht mehr für das Skitraining gelten. Gegen diese nicht nachvollziehbare Entscheidung reichte der Bayerische Skiverband sofort Klage ein. Bis zur Entscheidung wird der Schnee geschmolzen sein. Bitterer Ausklang einer hoffentlich einmaligen Saison. Aber: Unsere Planung für das Gletschertraining Hintertux Saison 2021/22 läuft!

Tobi Unterguggenberger Stellv. Abteilungsleiter & Skiwart



Abteilungsleiterin: Carla Hofmann Tel. 0176/70 21 91 39 E-Mail: AL@ottobrunn-handball.de

Abteilungsleiter: Martin Bruno Radig Falkenstraße 5, 85521 Ottobrunn Tel. 0176/22283135, E-Mail: leichtathletik@tsvottobrunn.de

Erster und einziger digitaler Neujahrsempfang

Wie zu Beginn jedes Jahres hat die Leichtathletik-Abteilung auch in der aktuell besonderen Situation nicht auf ihren Neujahrsempfang verzichtet. Während wir uns in den Vorjahren immer gemütlich im Nefeli im Phönix bei Speis' und Trank getroffen haben, fiel die diesjährige Veranstaltung ein wenig spartanischer aus, in Form eines Zoom-Meetings.

Da zum einen die Hallensaison Anfang 2020 noch normal verlief und zum anderen auch die Freiluftsaison, wenn auch verspätet und eingeschränkt, stattfinden konnte, hatten wir wieder die angenehme Aufgabe, die erfolgreichen Athleten auszuzeichnen.

Insgesamt konnten wir mehr als 20 Athleten, darunterjeweils zwei aus dem Männer- und dem Seniorenbereich ehren. Darüber hinaus wurde auch dem Trainer-Team für sein letztjähriges Engagement gedankt, wie auch dem "Team hinter dem Team", nämlich der Abteilungsleitung und den fleißigen Helfern drum herum.

Sowohl im Hallen-, als auch im Freiluftbereich sind mehrere Ottobrunner Athleten in Bestenlisten vermerkt, darunter **Julia Scholz** (W14) auf Platz 4 der Oberbayerischen Hallenbestenliste für 60 Meter Hürden (9,52 s) oder **Jochen Kaller** (Senioren M45) auf Platz 2 der Bayerischen Bestenliste für Fünfkampf (2.117 Punkte). Mit **Gerald Braun** (Senioren M55) haben wir einen Athleten, der gleich zweimal auf Platz 1 der Deutschen Bestenliste steht, einmal für die 100 m (12,83 s), ein weiteres Mal für die 200 m (26,26 s).

Insgesamt war der Online-Neujahrsempfang eine kurzweilige und fröhliche Veranstaltung, jedoch waren sich in einem Punkt alle einig: zu Beginn des nächsten Jahres soll sie wieder in gemütlicher Präsenz im Nefeli im Phönix stattfinden.

Martin Bruno Radig
Abteilungsleiter



Handballer heiß auf Offline-Training

Nach kurzem Saisonstart im Oktober kam für die Handballer der HSG B-ONE wie für alle Amateursportarten das Aus für Training und Spielbetrieb. Folglich wurde diese Saison seitens des BHV nicht gewertet. Zu Beginn der neuen Meisterschaft (wahrscheinlich ab September 2021) treten alle Erwachsenenteams in ihren alten Spielklassen an. Für die Qualifikationsturniere der Jugend gibt es im Moment verständlicherweise noch keine Ansetzung.



Um gerade die Kinder und Jugendlichen nicht alleinzulassen und die Familien auch in dieser Zeit zu unterstützen, wird von vielen Trainern ein Online-Training angeboten, das sich großer Beliebtheit erfreut.

Flankierend dazu gab es in den vergangenen Monaten einige Challenges und Teambuilding-Maßnahmen. Dazu zählt auch die vom DHB initiierte "Hanniball-Challenge" für D- und E-Jugenden. Ziel ist es, Kinder weiter zu Bewegung zu motivieren und auch den Zusammenhalt der Mannschaft zu stärken. Teams aus ganz Deutschland konnten sich hier im direkten Duell messen. Es galt in verschiedenen vorgegebenen Übungen mit und ohne Ball von zu Hause aus gemeinsam Punkte zu sammeln.

Mit den steigenden Temperaturen und abhängig von der stabilen 7-Tage-Inzidenz ist auch ein Kleingruppentraining im Freien wieder möglich und wird von diversen Mannschaften wahrgenommen.

Im März hätte turnusgemäß unsere Abteilungsversammlung stattfinden sollen. Diese wurde auf einen späteren Zeitpunkt verschoben, an dem Präsenzveranstaltungen wieder möglich sind.

Unsere Abteilungsleiterin Carla Hofmann studiert seit letztem September in England und wird ihren Posten schweren Herzens zu den nächsten Wahlen freigeben. Falls also jemand Interesse an einer Unterstützung der Abteilungsleitung hat, kann er/sie sich gerne unter al@ottobrunn-handball.de mit uns in Verbindung setzen.

Unser Dank gilt vor allem den Trainerinnen und Trainern, die sich mit Einsatz und Kreativität bemühen, auch in diesen Zeiten ein Angebot für unsere Mitglieder auf die Beine zu stellen. Und natürlich allen Spielerinnen und Spielern, die uns die Treue halten und sich mit uns auf die Wiederaufnahme des Trainings freuen.

Alle aktuellen Infos findet ihr unter www.hsg-b-one.de und auf unseren Instagram- und Facebook-Seiten. Interessierte, die bei uns starten wollen, melden sich am besten bei kontakt@hsg-b-one.de.

Nadja Blanck Stellv. Abteilungsleiterin

Bitte beachten Sie die zahlreichen Inserenten in dieser Ausgabe!

Fechten

Abteilungsleiter: Dr. Andreas Schubert Taubenstraße 1a, 85649 Brunnthal Tel. 0157/54710887, E-Mail: abteilungsleiter@fechten-in-ottobrunn.de

Jahresrückblick der Ottobrunner Fechter

Ein Jahr Corona. Wer hätte gedacht, dass wir so ein turbulentes Jahr 2020 bekommen, als wir Anfang Februar 2020 zum Rück-Einzug in die Ferdinand-Leiß-Halle (FLH) das Foto machten. Einige Mitglieder sind seitdem gegangen, andere neu dazugekommen. Das 1. Truderinger Mannschaftsfechten, das wir am 14. März 2020 mit 14 Fechter/innen besuchen wollten, musste leider abgesagt werden.

Ab Freitag, den 13. März 2020, bis zur Wiederaufnahme des Trainings Ende Mai 2020 gab es für unsere Fechter/innen ein paar alternative Trainingsmöglichkeiten. Manche nutzten das vom Bayerischen Fechtverband e.V. angebotene Online-Training, andere die von den für Olympia qualifizierten Degenfechtern Max Hartung und Matyas Szabo bei YouTube eingestellten Fechtvideos für Anfänger und Fortgeschrittene, um sich fit zu halten. Trotzdem waren alle froh, als Ende Mai 2020 das Training wieder aufgenommen werden konnte. Zunächst noch in kleinen Gruppen und mit viel Abstand draußen im FLH Stadion, ab Juni schon in der Halle und ab Juli 2020 mit immerhin schon maximal 20 Teilnehmern, aber ohne

Duelle. Erst im September haben wir wieder das Freifechten aufgenommen. Als sich die Zahl der Coronainfizierten im Oktober erneut nach oben entwickelte, durften wir parallel zur FLH am Freitagabend noch den Tagungsraum nutzen. So konnten wir die Teilnehmerzahl in der FLH auf unter 20 Teilnehmer/innen reduzieren

Mit der zweiten Einstellung des Trainingsbetriebs ab dem 2. November 2020 haben wir unseren Anfänger/innen ein Quiz zur Turnierreifeprüfung und Online-Fragestunden angeboten. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene bietet unser Trainer Gabor Kuti zweimal die Woche ein Online-Training an, das von durchschnittlich ca. Fechter/innen besucht wird. Sogar in den Weihnachtsferien! Alles ist jedoch nur ein schwacher Trost und kann nicht das Gemeinschaftsgefühl, das Vor-Ort-Training und die Duelle ersetzen. Wir freuen uns auf den Moment, an dem wir den regulären Trainingsbetrieb wieder aufnehmen können.

Cathrin Mugaj Stellv. Abteilungsleiterin



Hoffentlich bald wieder möglich: Fecht-Training wie vor der Pandemie

Wefeli im Phonix wünscht Gesundheit und sagt DANKE

DIE PHÖNIX-SAUNAWELT

Ihre Wellness-Oase auf 5.000 m² – direkt vor der Haustür









Riesige Auswahl an Sportbrillen, Sonnenbrillen und Kontaktlinsen

adidas +++ Nike +++ Oakley +++ Julbo +++ Ray-Ban



























optik reiniger

Ottostraße 64 85521 Ottobrunn Telefon (o 89) 67 35 95 80 Telefax (o 89) 67 35 95 81