TSV Report

Jahrgang 54 · Nr. 2
Juni 2021

www.tsvottobrunn.de

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!

Nach einer fast sechsmonatigen Sportpause wird der Sportbetrieb langsam wieder hochgefahren. Inzidenzabhängige Regelungen und die dazugehörigen Verordnungen des Landratsamtes erschwerten die Durchführung eines geregelten Sportbetriebes.

Training für die Unter-14-Jährigen, wenn auch kontaktlos, war zumindest für die Kinder ein Lichtblick. Fußball, Leichtathletik, Handball waren die ersten, die dieses Angebot angenommen haben. Leider stieg der Inzidenzwert wieder auf über 100 und wir mussten nach vier Wochen den Trainingsbetrieb wieder ruhen lassen, bis die Regierung ein Einsehen hatte und wenigstens die Kinder in Fünfer-Gruppen wieder trainieren ließ.

Wir bekamen durch die Nutzung der Außenflächen an den diversen Schulen mehrere zusätzliche Trainingsmöglichkeiten, so dass die Wettkampfturner sowie auch Basketball, Judo und Fechten mit Kleingruppen beginnen konnten.

Nachdem die Inzidenzzahlen seit längerer Zeit wieder sinken, wurden kleine Öffnungsschritte durch die Behörden bekannt gegeben.

Kontakttraining draußen wurde wieder möglich, allerdings mussten alle ein negatives Testergebnis vorzeigen, bzw. eine vollständige Impfung haben. Ebenso wurde Indoorsport, allerdings nur kontaktfrei in kleinen Gruppen wieder ermöglicht, vorerst nur in der Ferdinand-Leiß-Halle.

Woche für Woche wurden mehrere Erleichterungen durch die Behörden freigegeben.

Unseren Abteilungen und auch Übungsleitern wird eine Menge abverlangt, jedes Mal musste das Training an die aktuellen Bestimmungen angepasst werden. Trotz alledem ist die Begeisterung groß und auch von den Mitgliedern wird jede noch so kleine Möglichkeit zum Sport-Treiben angenommen.

Es sind kleine Schritte, die uns ein Training ermöglichen, wir gehen sie mit Freude, auch wenn der Aufwand, wie das Erstellen der Hygienekonzepte, die Berücksichtigung aller Vorgaben der Behörden uns eine Menge Arbeit zusätzlich bereitet.

Liebe Mitglieder, liebe Eltern, wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen und Ihren Kindern wieder Sport anbieten können, gleichzeitig appellieren wir an Sie: bitte halten Sie sich an die Hygienekonzepte. Vor allem auf dem Schulgelände gibt es mehrere Vorgaben, die wir strikt einhalten müssen, hier sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Alle Hygienekonzepte zu den Sportstätten sind auf unserer Homepage im Downloadbereich einzusehen.

Bis unsere Trainingsbetrieb wieder „normal" läuft, bieten wir zusätzlich „Online-Training" an über verschiedene Plattformen wie Skype, Zoom, YouTube oder ähnliches.

Durch die weiteren Erleichterungen werden nach den Pfingstferien viele unserer Abteilungen wieder mit dem Präsenztraining starten, sei es draußen oder in den Hallen, wir werden Sie per E-Mail oder über unsere Homepage darüber informieren.

(Fortsetzung auf Seite 7)

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Verantwortlich für den Inhalt:
Susanne Süß
1. Vorsitzende
Zaunkönigstraße 1e · 85521 Ottobrunn
Tel. 0179 / 11 23 863
E-Mail: 1.vorsitzende@tsvottobrunn.de

Geschäftsstelle TSV Ottobrunn:
Leiterin: Susanne Süß
Haidgraben 117 · 85521 Ottobrunn
Tel. 089 / 6 09 57 30
Fax: 089 / 60 85 31 50
E-Mail: geschaeftsstelle@tsvottobrunn.de
Web: www.tsvottobrunn.de
Mo: 15 – 19 Uhr, Mi: 16 – 18 Uhr,
Fr: 12 – 14 Uhr

Herausgeber
Layout, Anzeigen, Druckvorstufe:
Martin Bruno Radig
Falkenstraße 5 · 85521 Ottobrunn
Tel. 0176 / 22 28 31 35
E-Mail: report@tsvottobrunn.de

Druck:
Fibo-Druck · Fichtenstraße 8
82061 Neuried bei München

Ergänzende Informationen finden Sie unter www.tsvottobrunn.de

Piktogramme und Gestaltung der Titelseite: Helena Mertig

Nächster Redaktionsschluss: So, 1. 8. 2021

Inhaltsverzeichnis

3 Editorial
4 Impressum
5 Der Verein
8 Aktuelles
9 Abteilung Fechten
10 Abteilung Ski- und Bergsport
11 Abteilung Handball
12 Abteilung Judo
13 Abteilung Karate
14 **Übungs- und Trainingszeiten**
19 Adressen der Sportstätten
21 Abteilung Leichtathletik
23 Abteilung Basketball
24 Abteilung Turnen
28 Abteilung Fußball
30 Abteilung Tischtennis

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Susanne Süß
1. Vorsitzende

Martin Bruno Radig
2. Vorsitzender

Klaus Aufinger
Finanzvorstand

Gregor Montermann
Beisitzer Vereinsleitung

Meike Funk
Präventionsbeauftragte

Susanne Süß
Leiterin der Geschäftsstelle

Thomas Lichtenberger
Klaus Ruckdeschel
Revisoren

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 Angebote des Vereins finden Sie auf unserer Internetseite:
www.tsvottobrunn.de

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

KÖHLER
GALERIE
LUDWIG-THOMA-STR. 10 85521 OTTOBRUNN
GLASEREI
Bild+Rahmen Galerie
Inh. Ursula Maier
Telefon 089-6062624
www.koehler-galerie.de
Glas+Spiegel
Inh. A. Schwaiger
Telefon 089-6010003
www.glas-spiegel-köhler.de

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.
Mo-Fr 8-19 Uhr Sa 8-16 Uhr
www.rettenberger.de
werk markt Rettenberger
Alte Landstraße 1 85521 Ottobrunn Tel. 608 602 94 Fax 608 602 96

GEMEINDE BIBLIOTHEK OTTOBRUNN
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

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

(Fortsetzung von Seite 3)

Bitte informieren Sie sich zusätzlich auf unserer Homepage **www.tsvottobrunn.de** über die aktuellen Informationen zum Sportbetrieb der einzelnen Abteilungen.

Ebenfalls können Sie uns bei Fragen zum Trainingsbetrieb über die Geschäftsstelle des TSV Ottobrunn telefonisch und per E-Mail erreichen.

TSV bietet drei FSJ-Stellen

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

Allgemeine Informationen zum FSJ im Sport finden sich auch bei der bayerischen Sportjugend unter **www.bsj.org**.

Sommer-Sportcamp TSV Ottobrunn

Durch die Erleichterungen laufen unsere Planungen für das Sommer-Sportcamp auf Hochtouren. Es findet in der Woche vom 9. bis 13. August statt. Sie können sich ab sofort anmelden. Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage oder Sie schreiben uns eine E-Mail an die Geschäftsstelle unter geschaeftsstelle@tsvottobrunn.de.

Geschäftsstelle des TSV

Die Geschäftsstelle kann wieder persönlich erreicht werden. Wir bitten Sie, einen Termin per E-Mail oder Telefon zu vereinbaren, beim Besuch besteht Maskenpflicht.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen, liebe Mitglieder bedanken, dass Sie uns weiterhin die Treue halten. Wir tun alles dafür, im Rahmen der Bestimmungen Ihnen soviel wie uns möglich ist, Training anzubieten.

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

Bleiben Sie gesund!

Susanne Süß
1. Vorsitzende

LIEGL HEIZUNGSBAU
Solar- und Brennwerttechnik
Wärmepumpen
Sanitärinstallation
Kundendienst · Wartung
wärme pumpe
Jahnstraße 16 · 85521 Ottobrunn
Tel. 089/60 85 34 14 · Fax 60 85 34 15
Liegl.Heizungsbau@t-online.de
www.liegl-heizungsbau.de

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Berichte unserer FSJ'ler

Erste Erfahrungen im Berufsleben

Der erste, meist schwierige Schritt in das Berufsleben wird mit dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) deutlich erleichtert. Insbesondere, wenn man den „Job" mit dem Sport verbindet. Genau das war mir wichtig, nachdem ich meinen Schulabschluss absolviert habe und nicht direkt ins Studium bzw. mit einer Ausbildung starten wollte, aber trotzdem erste Erfahrungen im Berufsleben sammeln wollte.

Der professionelle, aber auch jugendlich ansprechende Umgang in der Geschäftsstelle, sowie am Trainingsplatz und an der Grundschule empfinde ich als sehr angenehm. Unter „normalen" Umständen ist man fast jeden Tag umfangreich im Einsatz und muss auch als Betreuer/Trainer sein Fitnesslevel unter Beweis stellen, aufgrund der vielen Wechsel der dirversen Einsatzorte.

Allerdings fällt der Hauptfaktor des FSJ beim TSV aktuell während der Corona-Pandemie ziemlich gering aus, aufgrund des allgemeinen Sportverbots in Vereinen. Das tägliche Sporttreiben war auch bei mir der Hauptgrund, weswegen ich mich entschlossen habe, hier das FSJ zu machen.

Jedoch macht der TSV aus der schwierigen Lage das Bestmögliche und die FSJ'ler können in der Grundschule eingesetzt werden, was das Arbeitsleben zumindest ein bisschen aufrecht erhält und den sozialen Kontakt nicht zu kurz kommen lässt.

Für die zweite Jahreshälfte des FSJ beim TSV Ottobrunn wünsche ich mir als FSJ'ler, dass so viel Sport wie möglich wieder erlaubt sein wird und der vielfältige Einsatz hier im Verein wieder voll ausgeschöpft werden kann.

Michael Hans

FSJ im TSV, wie ist es?

Ich mache dieses Jahr ein FSJ beim TSV Ottobrunn und freue mich sehr darüber. Zuerst dachte ich, dass das Jahr langweilig sein wird, aber bis jetzt hat es meine Erwartungen sogar übertroffen.

Die Arbeit ist abwechslungsreich, ich bin in der Schule und auch im Verein tätig, das gefällt mir gut. Durch den Corona-Virus ist die Arbeit im Moment stark eingeschränkt,es gibt viele Regeln zu beachten.

Das FSJ hat mir geholfen, mehr Sport zu treiben, seit Mitte Januar mache auch ich jetzt jeden Tag ein kleines Workout zusammen mit meinem Fußball-Team U13/2 per Zoom. Durch das FSJ habe ich mir Gedanken über meine Zukunft gemacht.

Mein Plan war eigentlich eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann nach dem FSJ, aber mir gefällt es so gut mit Kindern zu arbeiten, dass ich auch Richtung Kinderpflege (Sozialpädagogik) gehen möchte.

Ich empfehle jedem, der nach der Schule noch keine Ahnung hat, was er oder sie mal machen will, ein FSJ zu absolvieren.

Andre Burzelener

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Abteilungsleiter: Dr. Andreas Schubert
Taubenstraße 1a, 85649 Brunnthal
Tel. 0157/54 71 08 87, E-Mail: abteilungsleiter@fechten-in-ottobrunn.de

Online-Training bei den Ottobrunner Fechtern

Bedingt durch Corona konnten auch wir die letzten Monate nicht mehr in der Halle trainieren.

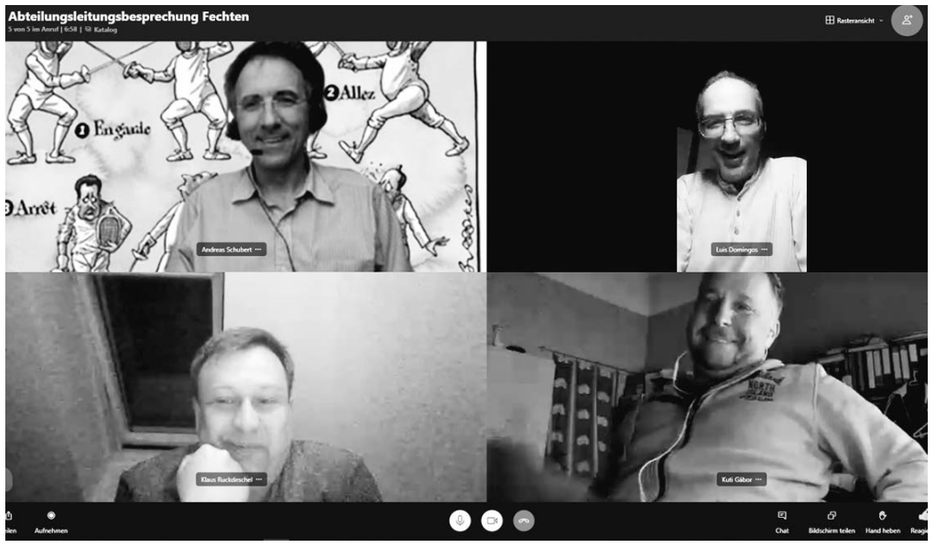
Um die körperliche Fitness einigermaßen aufrechtzuerhalten, bot unser Trainer **Gábor Kuti** zwei- bis dreimal die Woche von zu Hause aus via Internet für die Kinder und Jugendlichen ein fechtspezifisches Konditionstraining an. Mit dem Programm „Fencingfootwork" haben unsere Fechter*innen kurze Videos aufgenommen, die sie bei der Beinarbeit zeigten. Gábor analysierte sie und gab den Mädels und Jungs konstruktives Feedback.

Unser Trainer **Andreas Schubert** hat viel Zeit und Mühe in eine mehrwöchige Online-Kampfrichterausbildung für Fortgeschrittene investiert, in der er uns die Grundlagen zur Ausbildung zum Obmann bzw. Obfrau beibrachte.

Auch unsere Abteilungsbesprechungen finden derzeit bequem von zu Hause statt. Dass es dabei auch immer wieder lustig zugeht, beweist das untenstehende Foto. Es zeigt uns, als wir uns gerade fragten, wie lange wohl das Vorstrafenregister eines der Trainer sein muss, weil sein Führungszeugnis so lange auf sich warten ließ.

All das ersetzt natürlich nicht das persönliche Beisammensein, das Miteinander beim Aufwärmen und das Gegeneinander in einem Gefecht. Aber wir sind optimistisch: das Wetter wird besser, die Zahlen werden sinken und wir können bald wieder draußen in Gruppen trainieren, hoffentlich ohne Alters- und Gruppenanzahlbeschränkung.

Cathrin Mugaj
Stellv. Abteilungsleiterin



Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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

Skirennteam trainiert von Zoom bis Abfahrt

Zoom hat es möglich gemacht, dass sich unser Skirennteam über den Winter hinweg in Online-Trainings zweimal die Woche fit halten konnte. Leider durften nur unsere U14-Jahrgänge ein paar Male im Schnee trainieren.

Im Frühjahr wollen wir unter freiem Himmel und in der Halle gemeinsam Koordination und Kondition verbessern. Skier haben wir dann hoffentlich alle im Sommer unter den Beinen. Mit anderen Vereinen des Landkreises planen wir Grasski-Training am Monte Kienaden und zudem in Eigenregie Wasserski-Einheiten in Friedberg.

Im kommenden Herbst stehen die ersehnten Gletschertrainings in Hintertux auf dem Plan. Wir werden auf jeden Fall gut vorbereitet sein

und freuen uns auf endlich wieder gemeinsame Abfahrten.

Tobi Unterguggenberger
Stellv. Abteilungsleiter & Skiwart

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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

Was die Handballer alles zu bieten haben

Es gilt weiterhin: wir trainieren so zeitnah und viel und in der Form, wie Regeln und Gesetze es zulassen. Aber warum soll man überhaupt mit Handball anfangen? Nachfolgend eine kurze Aufzählung, was wir zu bieten haben, wenn gerade keine Pandemie ist.

Erlernen individueller Fähigkeiten:

- Teamfähigkeit (auch in Drucksituationen)
- koordinationstechnisch anspruchsvolle Ausbildung
- taktische Herausforderung

Und warum beim TSV/der HSG B-one?

- Training je nach Altersstufe ein- bis zweimal in der Woche offen für alle Leistungsstufen; es ist nie zu spät, mit Handball anzufangen.
- Turniere auf Sand, Rasen und in der Halle in den Sommermonaten (für Jugendliche und Erwachsene ggf mit Übernachtungsmöglichkeit)
- Heimspieltage mit vielen unterschiedlichen Mannschaften und den ganzen Tag Programm
- Neue Freunde kennenlernen, auch außerhalb der eigenen Blase

Für Kinder

- Möglichkeit zur Teilnahme an Spielfesten von September bis Mai
- Turniere, bei denen auch die Eltern mitmachen können
- Natürlich Weihnachtsfeiern und Saisonabschlussevents
- Kindgerechte Heranführung an Ball, Spiel und Sport

Für Jugendliche

- Trainingslager sowohl heimisch als auch in idylischer Kulisse in Inzell
- Mixed-Turniere vereinsintern
- Punktspiele von September bis Mai, bei denen man sich messen, Gelerntes umsetzen und auch Ausflüge mit der Mannschaft machen kann

Für Erwachsene

- Teilnahme an Punktspielen in unterschiedlichen Leistungsklassen je nach eigenem Können und Antrieb
- zwei bis drei Großpartys im Jahr (Weihnachten, Saisonabschluss und die alljährliche Kohlfahrt)
- Heimspieltage, die gerne in gemeinsamem Essen oder Feiern resultieren
- Gesellige Abende
- Sport in einer Gemeinschaft, mehr als nur eine Fitnesseinheit im Gym
- Stressabbau durch Sport mit Freunden

Meldet euch doch einfach per E-Mail unter kontakt@hsg-b-one.de!

Nadja Blanck
Stellv. Abteilungsleiterin

Für aktuelleTSV- Trainingszeiten in der aktuellen Situation informieren Sie sich bitte zusätzlich zur Homepage direkt bei der jeweiligen Abteilung.

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Judo

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

Nach langer Pause läuft das Training wieder an

Das Wetter und die verschärfte Corona Situation haben uns gezwungen eine längere Winterpause einzulegen, in der wir leider nur ein Online-Training anbieten konnten.

Wir freuen uns nun umso mehr, dass wir wieder ein Outdoor-Training anbieten dürfen. Aktuell findet bei gutem Wetter dreimal wöchentlich ein Training statt: montags und freitags um 16 Uhr sowie mittwochs um 17 Uhr. Montags und mittwochs trainieren wir bei der Schule 3, am Freitag finder das Training im Stadion statt.

In unserem Outdoor-Training bauen wir neben Kraft- und Ausdauerübungen auch soviele Judo-Elemente wie möglich ein. Das Fehlen von Matten ist nicht selten eine Herausforderung für uns Trainer. Es ist aber gleichzeitig eine spannende Gelegenheit für unsere Judoka, ihre Kentnisse in der „freien Wildbahn" unter Beweis zu stellen. Fallschule unter realen Bedingungen ist nicht nur aufregend, sondern auch eine nützliche Übung für den Ernstfall.

Neues Mitgliederportal erleichtert die Planung

Um die Planung unserer Trainings während der Pandemie besser zu bewältigen, verwenden wir seit Anfang April das Onlineportal „DokuMe". Wir möchten uns bei unserem Dachverband dem Deutschen Judo Bund für dieses großartige Angebot bedanken, dass allen Vereinen gratis zur Verfügung gestellt wurde.

Das DokuMe-Portal bietet uns die Möglichkeit Trainings einfach anzukündigen und Infos schnell und einfach an unsere Mitglieder zu verteilen. Alle Judoka und Eltern, die noch keine Einladung in unser neues Onlineportal „DokuMe" erhalten haben, können uns gerne per E-Mail kontakrieren, um einen Zugang zu erhalten.

Walter Wirths

Wolf Ferrari Haus
Kultur- & Veranstaltungszentrum der Gemeinde Ottobrunn
Rathausplatz 2
85521 Ottobrunn
T: 089 / 60 80 83 00
F: 089 / 60 80 83 03
@: wfh@ottobrunn.de
JETZT NEU 〉
Alle Events und Veranstaltungen, Infos, Vermietungsservice & Tickets online unter:
www.wfh-ottobrunn.de

Karate

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

Was ist Karate?

Endlich – ein Ende des Lockdowns ist in Sicht! Nach monatelanger Sportabstinenz oder diversen Ersatzbeschäftigungen bietet der Neustart vielleicht die ideale Gelegenheit, sich sportlich umzuorientieren – etwa in Richtung Karate. Aber was ist Karate überhaupt?

Karate ist ein uralter, moderner und zugleich zukunftsweisender Sport. Alt, weil seine Ursprünge 1500 Jahre zurückreichen. Modern, weil er erst im 20. Jahrhundert zum Sport mit festen Regeln entwickelt wurde. Zukunftsweisend, weil er sich ständig weiterentwickelt und immer mehr verfeinert wird – auch bei uns im Verein!

Dabei ist kaum eine andere Sportart so vielfältig und abwechslungsreich. Sie verbessert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und erhöht die Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit.

Im Wesentlichen besteht Karate aus drei Säulen: Kihon, Kata, Kumite. Kihon ist die Grundschule. Die vielen Angriff- und Verteidigungstechniken werden immer wieder geübt, bis sie wie im Schlaf sitzen. Kata nennt sich eine Abfolge verschiedener, vorgegebener Kampfsituationen gegen imaginäre Gegner. Kumite ist der eigentliche Kampf gegen einen Gegner. Hier gibt es verschiedene Formen. Sie reichen von vorgegebenen Partnerübungen bis zum freien Kampf.

Trainiert wird dabei immer mit angedeuteten Angriffen, also ohne Kontakt oder mit nur leichtem Touchieren. Deshalb braucht niemand Angst vor Verletzungen zu haben. Auch ist nicht Sieg oder Niederlage das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit. Die Achtung vor dem Gegner steht an oberster Stelle. Angenehmer Nebeneffekt des Trainings: ein gesteigertes Selbstbewusstsein und ein souveränes Verhalten in Gefahrensituationen.

Was also ist Karate? Kunst. Sport. Selbstverteidigung. Lebensphilosophie. Und noch mehr. Wer es herausfinden möchte, kommt einfach zum unverbindlichen Probetraining vorbei. Kontaktdaten unter www.karate-in-ottobrunn.de

Reinhard Ferstl
Stellv. Abteilungsleiter

Alle Infos unter:
www.tsvottobrunn.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 / 4 24 59 18, E-Mail: abteilungsleitung@ottobrunnersamma.de

Senioren	Mi	19.00 – 20.30	Sportpark	Ekrem Aktas	senioren-e@ottobrunnersamma.de
1. Herren	Di Do	19.30 – 21.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Tim Müllmaier Tobias Grill	herren@ottobrunnersamma.de
2. Herren	Di/Do	19.30 – 21.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Marcus Dürnegger	herren2@ottobrunnersamma.de
3. Herren	Mi Fr	20.00 – 21.30 19.30 – 21.00	Kunstrasen Nebenplatz	Andreas Lechner Christian Holzer	herren3@ottobrunnersamma.de
Damen	Mo Mi	19.30 – 21.00 20.00 – 21.30	Kunstrasen	Elvir Muslimovic Matthias Jakob	damen@ottobrunnersamma.de
U19	Di Do	20.00 – 21.30	Kunstrasen	Ethem Perovic Fabian Schwer	u19@ottobrunnersamma.de
U19-2	Mo/Mi	19.30 – 21.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Stefan Linke	u19-2@ottobrunnersamma.de
U17	Mo Mi Fr	18.30 – 20.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Thomas Weileder Matthias Schmidt	u17@ottobrunnersamma.de
U17-2	Mo/Mi	18.30 – 20.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Michal Timko	u17-2@ottobrunnersamma.de
U17-3	Di Do	18.00 – 19.30	Nebenpl. / Kunstrasen	Katharina Ilmberger	u17-3@ottobrunnersamma.de
U17-w	Mo Mi	19.30 – 21.00 20.00 – 21.30	Kunstrasen	Elvir Muslimovic Matthias Jakob	u17w@ottobrunnersamma.de
U15	Mo Mi Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Nebenpl. / Kunstrasen Nebenplatz	George Mocanu	u15@ottobrunnersamma.de
U14	Di Do	17.00 – 19.00	Nebenplatz	Tuncay Özdemir Marcela Frank	u14@ottobrunnersamma.de
U13	Mi Fr	17.00 – 18.30	Kunstrasen	Matthias Schmidt Steven Grimm	u13@ottobrunnersamma.de
U13-2	Mi/Fr	17.00 – 18.30	Kunstrasen	Andre Burzelener	u13-2@ottobrunnersamma.de
U12	Mo Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Nebenplatz	Marcus Vilsmeier Cedric Coelmo	u12@ottobrunnersamma.de
U12-2	Di Fr	17.00 – 18.30 16.30 – 18.00	Kunstrasen Nebenplatz	Carolin Westermeyer	u12-2@ottobrunnersamma.de
U11	Di Do	17.00 – 18.30	Nebenplatz	Niko Gassner Leon Sowa	u11@ottobrunnersamma.de
U10	Mo Mi	17.00 – 18.30	Nebenpl. / Kunstrasen	Stefan Hans Katharina Ilmberger	u10@ottobrunnersamma.de
U9	Mo/Mi	16.30 – 18.00	Nebenpl. / Kunstrasen	Yves Schlegel	u9@ottobrunnersamma.de
U8	Mo Mi	17.00 – 18.30	Nebenpl. / Kunstrasen	Katharina Ilmberger	u8@ottobrunnersamma.de
U7	Do	16.30 – 17.30	Kunstrasen	Münchner Fußballschule	u7@ottobrunnersamma.de
FuKiGa (FB-Kindergarten)	Do	15.30 – 16.30	Kunstrasen	Münchner Fußballschule	fussballkindergarten@ottobrunnersamma.de

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Handball (www.tsvottobrunn-handball.de)

Abteilungsleiterin: Carla Hofmann, Tel. 0176 / 70 21 91 39, 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	Mo	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

Gemischt	Di	16.30 – 17.30	Schule III	Adrian
Gemischt	Di	18.00 – 19.00	Schule III	Adrian, Yannick
Gemischt	Mo	16.30 – 17.45	Schule III	Jonatan
Gemischt	Fr	16.00 – 17.00	Schule III	Dirk, Toni
Gemischt	Do	16.30 – 17.45	Schule III	Leo
Gemischt	Do	18.15 – 19.30	Schule III	Leo
Gemischt	Fr	17.30 – 18.30	Schule III	Dirk, Toni
Gemischt	Mo	18.15 – 19.30	Schule III	Dominik, Jonatan
Jugendliche/Erwachsene (ab 16)	Mo	20.00 – 21.30	Schule III	Dirk, Laura, Leo
Wettkampftraining	Fr	19.00 – 20.00	Schule III	Toni, Laura, Rolf

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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 / 2 22 69 85, 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)	Mo	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

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Turnen (www.turnen.tsvottobrunn.de)

Abteilungsleiterin: Gudrun Pöppel
Geschäftsstelle: FLH, Do 8.00 – 10.00 Uhr, Tel. 089/6 08 33 46, E-Mail: turnen@tsvottobrunn.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)	Mo	17.30 – 19.00	Schule I	Horst Fleck

Gymnastik				
Gymnastik für Jeden	Mo	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. 0170/6 35 35 10
Bauch & Stretch	Fr	8.30 – 9.30	FLH	Horst Fleck

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

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Mobil und fit im besten Alter	Mo	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	Mo	19.45 – 20.30	Schule II	Wannee Schneider
Step-Aerobic	Mo	19.30 – 21.00	Schule I	Diana Zgur
Step für Jeden (Anfänger)	Mo	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 09 72 35
Männer	Di	20.30 – 22.00	Schule I	Wolfgang Kurpas
Prellball	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 09 77 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
Schule II	Putzbrunner Straße 110	Ottobrunn
Schule III	Einsteinstraße 7	Ottobrunn
Gymnasium Ottobrunn	Karl-Stieler-Straße 1	Ottobrunn
Gymnasium Neubiberg	Cramer-Klett-Straße 10	Neubiberg
Realschule Neubiberg	Buchenstraße 40	Neubiberg
Phönixbad Ottobrunn	Haidgraben 117	Ottobrunn
Sportzentrum Neubiberg	Zwergerstraße 28	Neubiberg

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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 Mi	16.00 – 17.00 15.30 – 17.00	Sportpark Ottobrunn Sportpark Ottobrunn	Jonela Visa Corinna Montermann/Estelle Grossi/ Michael Hans
Jugendliche U14	Di Do	17.00 – 18.45 17.00 – 19.00	Sportpark Ottobrunn Sportpark Ottobrunn	Hans Gilg/Almut Donald
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
Prellball	Di Fr	9.30 – 11.30 8.30 – 9.30	FLH (Halle A)	Julius Wittmann
Klettern/Bouldern			Boulderraum FLH	*derzeit eingeschränktes Training*

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Abteilungsleiter: Martin Bruno Radig
Falkenstraße 5, 85521 Ottobrunn
Tel. 0176/22 28 31 35, E-Mail: leichtathletik@tsvottobrunn.de

Kurze Wettkampfvorbereitung steht an

Glücklicherweise sind die Inzidenzwerte im Landkreis München stark gesunken, so dass wieder ein Leichtathletik-Training möglich ist, das nach langer Zeit wieder in Richtung Normalität geht. So können wir ab sofort wieder in großen Gruppen trainieren.

Denn während die Beschränkungen der Gruppengrößen bei den Kindern (bis max. 13 Jahren) erst bei höheren Inzidenzen griffen, war ein vernünftiges Training bei den Älteren nahezu unmöglich.

In den Sommer starten wir zudem mit personeller Verstärkung: mit **Arnulf Neumann** konnten wir einen ehemaligen Dreispringer als Trainer gewinnen. Der Waldperlacher wird zukünftig die U16 und U18 unterstützen.

Des weiteren hat die Ottobrunner Leichtathletik-Abteilung eine Trainingskooperation im Bereich der U16 und U18 mit dem TSV Unterhaching begonnen. Zukünftig werden Ottobrunner und Unterhachinger Althleten unter verschiedenen Trainern sowohl auf dieser Seite der Autobahn als auch auf der anderen trainiert.

Als nächstes steht nun eine sehr kurze Wettkampfvorbereitung an. Denn bereits am Wochenende 12./13. Juni geht es voraussichtlich auf die ersten Wettkämpfe: am Samstag (12. 6.) soll das BLV Restart Meeting im Münchner Dantestadion besucht werden, am nächten Tag (13. 6.) stehen bereits die Oberbayerischen Meisterschaften Block in der U16 in Emmering an.

Darüber hinaus wird auch für die Bayerischen Meisterschaften Block sowie die Oberbayerischen und Bayerischen Einzelmeisterschaften, für die Süddt. Meisterschaften und den einen oder anderen weiteren Wettkampf trainiert.

Martin Bruno Radig
Abteilungsleiter

Ottostraßenfest fällt aus

Leider wird sich der TSV Anfang/ Mitte September nicht auf dem Ottostraßenfest präsentieren können. Wie auch im Vorjahr wurde das Fest seitens der Gemeinde Ottobrunn abgesagt. Wir drücken die Daumen, dass es im kommenden Jahr wieder regulär stattfinden kann.

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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

Das ABC des Basketballs (zweiter Teil)

Liebe Basketball-Freunde,

hier kommt die Fortsetzung des kleinen Basketball-ABCs mit den Buchstaben M–Z.

M wie Mismatch
Direktes Duell zwischen zwei unterschiedlich großen Spielern. Wird in der Offensive gezielt gesucht, um Größenvorteile auszunutzen. Funktioniert auch bei Größennachteilen: Ein kleiner Aufbauspieler kann dank seiner Schnelligkeit leicht an einem Center vorbeiziehen.

N wie No-Look-Pass
Anspiel, bei dem der Gegner dadurch verwirrt wird, dass der Angespielte vom Passgeber nicht angesehen wird. Funktioniert nur bei routinierten und eingespielten Spielern/Mannschaften.

O wie Offense
Bezeichnet die Spielsituation, in der eine Mannschaft im Ballbesitz ist und angreift bzw. einen Korb erzielen will.

P wie Presse
Bedeutet, den Gegenspieler mit maximalen Druck zu verteidigen, auch auf Kosten der Fouls oder der Kondition. Möglich sind dabei die Vollfeld- oder Halbfeldpresse

Q wie Quivern
Quiverrn ist eine Konditionsübung, bei der in der Verteidigungsstellung so schnell wie möglich abwechselnd die Füße gehoben werden. Dabei berühren die Fersen nicht den Boden.

R wie Rebound
Ballgewinn nach einem missglückten Wurfversuch, entweder am eigenen (Defensivrebound) oder am gegnerischen Brett (Offensivrebound). Faustregel: Wer „die Bretter dominiert", also die meisten Rebounds holt, gewinnt.

S wie Steal
Ein Ball, der dem Gegner regelkonform abgenommen wird, etwa durch einen abgefangenen Pass oder ein fair gestopptes Dribbling.

T wie Turnover
Unnötiger Ballverlust durch Fehlpass, Schrittfehler, Unaufmerksamkeit. Häufig bestraft durch Fastbreaks, da er meist im eigenen Aufbauspiel passiert.

U wie Unentschieden
Unentschieden. Gibt es im Basketball nicht, es wird deshalb am Ende der regulären Spielzeit so lange verlängert, bis ein Gewinner feststeht.

V wie Viertel
Ein reguläres Spiel wird über vier Viertel à 10 Minuten gespielt. Zwischen den Vierteln eins/zwei und drei/vier gibt es ein Pause von 2 Minuten, nach dem zweiten Viertel die Halbzeitpause mit 15 Minuten. Steht es nach dem vierten Viertel unentschieden, gibt es noch weitere Viertel à 5 Minuten, bis ein Gewinner feststeht.

X wie gekreuzte Arme
Will der Trainer einen Spieler auswechseln, formt er mit den Armen ein X und signalisiert so den Schiedsrichtern bzw. dem Kampfgericht seine Absicht.

Z wie Zone
Der rechteckig markierte Bereich unter den Körben. Ein Angreifer darf sich hier höchstens drei Sekunden aufhalten.

Udo Buchberger
Abteilungsleiter

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Wettkampfturnerinnen bleiben fit trotz Corona

Wie in vielen anderen Lebensbereichen und natürlich auch im Sport gibt es für die Triathleten der Turnabteilung des TSV-Ottobrunn eine Vielzahl von Einschränkungen, um die laufende Pandemie einzudämmen.

Nichtsdestotrotz versuchte jeder Athlet der kleinen Sparte im Winter 20/21, sich auch für 2021 optimal vorzubereiten. Eine virtuelle Vereinsmeisterschaft wurde nicht durchgeführt. Schwierige individuelle Motivation für den einsamen Start und die Gefahr von Konflikten mit den jeweiligen Regeln machten die Umsetzung schwierig. Ansonsten waren der Fantasie kaum Grenzen gesetzt: Die Palette reichte vom klassischen Rad- und Lauftraining, meist einsam durch die Natur, über Indoor-Cycling und Zugseilübungen bis hin zur Life Kinetik Challenge und zu Langzeitausdauer beim Ski- und Schneeschuhtourengehen. Herausragend war an dieser Stelle sicherlich die Leistung von Jakob Mayer, der den „Everest" am Brauneck bezwang und in beeindruckenden 19 Stunden und 17 Minuten die 8954 Höhenmeter auf Tourenski zurücklegte.

Everesting von Jakob Mayer

Ebenfalls bewunderswert war, mit welcher vorbildhaften Besonnenheit Trainer Kurt Kuchler seine Grundlagenrunden dreht: mehr als 200 km in die Voralpen bei knapp über 0 Grad.

Kurt Kuchler Grundlagenrunde

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Dazu haben einige Athleten die gute Rad- und Laufform genutzt, um sich im virtuellen Wettbewerb der Trainingsplattform STRAVA prominent und gut zu platzieren.

Virtuelle Erfolge der Triathleten

Eine ganz andere Vorbereitung hat Grit Luber durchgeführt. Sie arbeitet an der Trainer-C-Lizenz/Breitensport Kinder und Jugendliche und hat online in der ersten Osterferienwoche gebüffelt. Ende Juni findet dann das Prüfungswochende mit Klausur und Lehrprobe statt.

Auch wenn bereits einige Veranstaltungen verschoben oder sogar abgesagt sind, ist die Zuversicht derzeit gross, dass mit entsprechenden Konzepten und Mut der Veranstalter eine Triathlonsaison gestartet werden wird. Besonders sind die Athleten gespannt auf ihren ersten Ligastart. Nach jetzigem Stand sollte es am 13.06.2021 mit einem Sprint in Erding losgehen, dann folgt ein Mannschaftswettbewerb bei triathlon.de am 03.07. sowie der Sprint mit Drafting-Freigabe am Ammersee am 10.07. Das Finale wird erst am 19.09. über die volle olympische Distanz in Bad Tölz ausgetragen. Parallel dazu ist fest eingeplant, in der Mixed-Bezirksliga dabei zu sein.

Neben den regionalen Meisterschaften, insbesondere der Bayerischen Meisterschaft Mitteldistanz in Ingolstadt, soll die DM über diese Distanz in Nordhausen zu den Höhepunkten einzelner Athleten gehören. Darüber hinaus streben einige Athleten auch dieses Jahr die Qualifikation für die nachgeholte EM „Europe Triathlon Championships Middle Distance Aquabike and Aquathlons" an. Ebenfalls fest eingeplant sind die Starts bei der Langdistanz-WM in Almere sowie dort auch über die WM-Distanz Aqua-Bike. Weiterer Höhepunkt für einige Athleten wird wieder der Start im „Home of Triathlon" Roth sein, der diesmal in den Herbst verschoben wurde.

Angesichts der Umstände und der aktuellen Trainingsergebnisse dürften Rad- und Laufleistungen in diesem Jahr neue „Höchststände" erreichen. Leider wird aber beim Schwimmen die zweite eingeschränkte Vorbereitung ihren Tribut fordern. Waren angesichts der guten Grundlagen durch Trainer Kurt Kuchler im letzten Jahr 6 Wochen im Sommer noch ausreichend, um eine gute Form zu erreichen, dürfte die zweite und längere Trainingszwangspause ohne Wasser jetzt größere Defizite mit sich bringen. Nichtsdestotrotz sind alle Athleten zuversichtlich, dass nicht nur der Virus besiegt wird und überhaupt

Für aktuelle Trainingszeiten informieren Sie sich bitte zusätzlich direkt bei der jeweiligen Abteilung.

www.tsvottobrunn.de

Wettkampfturnerinnen bleiben fit trotz Corona

Inzidenzwerte und wiederkehrende Lockdowns bestimmen weiterhin unser Sportgeschehen. Kaum sind Teilflächen in unseren Außenbereichen zwischen den Sportgruppen zeitlich abgestimmt, bremsen uns entweder eisige Temperaturen oder die nächste Corona-Sperrung aus. Ziemlich ermüdend, dieses ständige Auf und Ab. Umso erstaunlicher die unbeugsame Begeisterung der Mädchen unserer Wett-

(Fortsetzung auf Seite 27)

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Apotheke am Rathaus

Apotheker Dr. R. Pitz

Naupliaallee 8 · 85521 Ottobrunn
Telefon 089/62 98 71 40 · Telefax 089/62 98 71 42

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

Hochbau
Ingenieurbau
Umbau/Sanierungen
Schlüsselfertigbau

GASSNER
BAUUNTERNEHMUNG

Telefon (089) 60 32-98
Telefax (089) 60 32-01
Mobil 0171/9 36 67 55
info@gassner-bau.de
www.gassner-bau.de

Dipl.-Ing. M. Eng.
Thomas Gassner
Bauunternehmung e.K.
Ludwig-Thoma-Str. 30
85521 Ottobrunn

mobifit
SANITÄTSHAUS

Wir sind weiterhin
für Sie da!

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
• orth. Schuheinlagen
• Bandagen & Orthesen

REHATECHNIK
• Rollstühle & Rollatoren
• Kranken- & Pflegebetten
• Hilfen für Bad & WC

SANITÄTSHAUS
• Kompressionsstrümpfe nach Maß
• Alltags- & Therapiehilfen
• Wellness- & Fitnessartikel

Am Bogen 11 • Ottobrunn • Tel. 089 / 609 83 51
www.mobifit-sanitaetshaus.de

Öffnungszeiten
Mo. - Do. 09.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00 Uhr
Fr. 09.00 - 14.00 Uhr
Sa. 09.00 - 12.30 Uhr

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

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

kampfgruppen, mit der sie unser Online-Notangebot wahrnehmen.

Die Etappen zwischen besonderen Kalendertagen nutzten wir, um unsere Trainingsziele weiter zu verfolgen und den Spaß am Sport zu erhalten sowie mit kleinen Gesten der Anerkennung in Form von Auszeichnungen zu versüßen. Zuletzt gab es die Osteraktion, in welcher die regelmäßige Online-Trainingsteilnahme der Turnerinnen, kombiniert mit weiteren kreativen Aufgaben wie z. B. das Einstudieren von Turnelementen oder gar ganzen Tanzchoreographien, beurteilt und entsprechend mit einem Osternest bzw. Wertgutschein belohnt wurde. Auch nach Ostern behelfen wir uns weiter mit dem Online-Training – solange, bis wir wieder mit dem Präsenz-Training in Gruppen starten dürfen.

Leider sind unsere Wettkampfturner in ein besonders tiefes Loch gefallen, da sie auf Turngerät angewiesen sind und der Zugang zu Reck, Ringen, Barren und Seitpferd durch die Hallensperrungen verwehrt ist. Für eine Beteiligung an Tanzchoreos als Online-Alternative sind die Jungs leider nicht zu begeistern.

Dass unsere Jugend trotz der Belastungen durch die Pandemiemaßnahmen nach all den vielen Monaten überhaupt noch Zeit und Interesse aufbringt für unser Bildschirm-Ersatztraining, verdient höchste Wertschätzung. Trotzdem kann die digitale Verbindung kein Ersatz sein für die gelebte Gemeinsamkeit in unserer Turnfamilie. Und Postjugendliche begleiten so entstandene Freundschaften bis heute durchs Leben. Eine wertvolle Erfahrung, die wir als Trainer*innen nur zu gerne weitergeben möchten.

Horst Fleck

Praxis für physikalische Therapie

Gudrun Pöppel

Termine nach Vereinbarung
ALLE KASSEN und PRIVAT

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

85521 Ottobrunn · Am Bogen 7 · Telefon 089/6 09 82 34

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Abteilungsleiter: Matthias Schmidt
Tel. 0163 / 4 24 59 18
E-Mail: abteilungsleitung@ottobrunnersamma.de

Die Gemeinschaft fehlt derzeit

Weiterhin hat uns die Pandemie fest im Griff! Zwar konnten wir von Mitte März bis Mitte April in Gruppen wieder Trainieren, doch leider nur bis zu den 14-Jährigen. Unsere Herren versuchten zwar auch in zweier Gruppen ein bischen Abwechslung in den Alltag zu bringen, doch so wie wir unseren Sport kennen ist dies allemal nicht! Kontaktlos, ohne Zweikämpfe, ohne 1 gegen 1, ohne Abschlussspiele oder Leistungsvergleiche mit anderen Teams.

Doch die aktuellen Zahlen geben etwas Hoffnung, dass wir bald wieder unserem Sport wie gewohnt nachgehen können!

Camps im August 2021

Trotz der aktuellen Lage planen wir auch heuer in den Sommerferien zwei Camps abzuhalten. Im August 2020 fand das letzte Camp mit 50 Jungs und Mädchen statt! Wir drücken die Daumen, dass wir im August 2021 wieder mit vielen Kindern und Jugendlichen am Platz stehen können. Angeboten werden die Camps für alle Fußballbegeisterte von 5-14 Jahren. Sollten wir die rechtlichen Möglichkeiten und Auflagen erfüllen können, werden wir folgende Termine anbieten:

Camp Sommer 1:	2. 8. – 6. 8. 2021
Camp Sommer 2:	16. 8. – 20. 8. 2021

Mehr Informationen zu den Camps erhalten die TSV-Mitglieder in den kommenden Tagen per E-Mail. Anmeldeformulare oder Vorabinfos gibt es per E-Mail: fussballcamp@ottobrunnersamma.de

Scheckübergabe

Bereits in der letzten Ausgabe berichteten wir von unserem im Januar verstorbenen Stephan Hahn. Wie sehr Stephan dem TSV Ottobrunn verbunden war, erlebten wir Ende April, als seine Frau, der Jugendabteilung einen Scheck im Wert von 4.000 € übergab. Es war eine Herzensangelegenheit von Stephan seinen Verein zu Unterstützen. Ein Spendenkonto wurde eingerichtet und es kam eine Menge Geld zusammen. Stephans Frau samt Wegbegleiter haben

am Stadion eine Bank aufgestellt, damit wir Stephan immer in Erinnerung behalten, ein Standort der gut gewählt ist, da Stephan seinen Sport und den Verein geliebt hat! Abteilungsleiter Schmidt freute sich sehr über die Spende: „Es ist natürlich nicht schön unter diesen Umständen so einenScheck anzunehmen, doch zeigt es uns doch wieder das es immer noch Menschen gibt, welche sich zurückerinnern und da wo sie sich wohlgefühlt haben etwas zu hinterlassen. Schmidt weiter: „Die nächsten Sommerturniere, die stattfinden werden, werden wir Stephan widmen und ein Gedächtnisturnier ausrichten, dass ist mit Sicherheit im Interesse von Stephan." Der TSV Ottobrunn sagt vielen Dank für diese großzügige Spende!

Eure Abteilungsleitung

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Abteilungsleiter: Reiner Elmers
Ludwig-Specht-Straße 28, 82008 Unterhaching
Tel. 089/61 41 39 56, E-Mail: tischtennis@tsvottobrunn.de

Saisonabbruch im Tischtennis

Bereits vor einem Jahr berichteten wir von einer abgebrochenen Saison. Zu dieser Zeit waren aber genügend Spiele absolviert, damit eine Wertung und eine Abschlusstabelle erstellt werden konnte.

Diesmal fand seit Ende Oktober kein Punktspiel mehr statt, und die konsequente Entscheidung, die Saison quasi ausfallen zu lassen, wurde Mitte der Rückrunde getroffen.

Dies galt nicht nur für die Ligen auf Bezirksebene, also u.a. mit Beteiligung von Mannschaften des TSV Ottobrunn, sondern bis hinauf zur 2. Bundesliga. Nur die TTBL (die erste Liga der Herren) und die 1. Bundesliga der Damen durften als Profiligen ihre Wettkämpfe weiter durchführen. Immerhin war hier unser Verein bei mehreren Spielen durch einen Schiedsrichter vertreten.

Die neue Saison 2021/22

Trotz der unsicheren Zukunft, was die Nutzung der Sporthallen angeht, bleiben die normalen Termine zur Planung der kommenden Saison erhalten. Dies ist zunächst die Meldung der Mannschaften in den entsprechenden Ligen. Hier gibt es wegen der Nicht-Wertung dieser Saison keine Veränderung zum Stand von vor einem Jahr.

Der zweite Schritt ist die Meldung der Aufstellungen der einzelnen Teams. Trotz des Abbruchs der Saison gehen doch alle bis Ende Oktober absolvierten Einzel in die TTR-Werte jeder Spielerin und jedes Spielers ein, die nun für die Reihenfolge innerhalb der Mannschaften relevant sind. Zudem ändert sich jetzt in der Bezirksklasse B die Teamstärke in Punktspielen von 6 auf 4, sodass wir im Vergleich zum Juni 2020 die Aufstellungen anpassen werden. Schließlich müssen wir noch die verfügbaren Heimspieltage angeben, damit die Spielgruppenleiter den Spielplan erstellen können.

Wir hoffen, dass wir zum entsprechenden Zeitpunkt zu freien Hallenterminen nicht unsere Kristallkugel bemühen müssen.

Wann geht es weiter?

Diese Frage ist nicht neu und nach einem halben Jahr geschlossener Hallen aktueller denn je. Die im Herbst 2020 erstellten Hygienekonzepte gelten bisher theoretisch weiter, und wir könnten auch unser Training mit den gleichen Maßnahmen wieder aufnehmen, wenn wir Zugang zu den Hallen bekommen.

Wann es so weit sein wird, lässt sich mit Blick auf die vergangenen 15 Monate nicht vorhersagen. Es bleibt uns nur, geduldig zu bleiben.

Wir hoffen, dass wir möglichst viele von euch wieder in der Halle begrüßen dürfen, wenn es wieder losgeht.

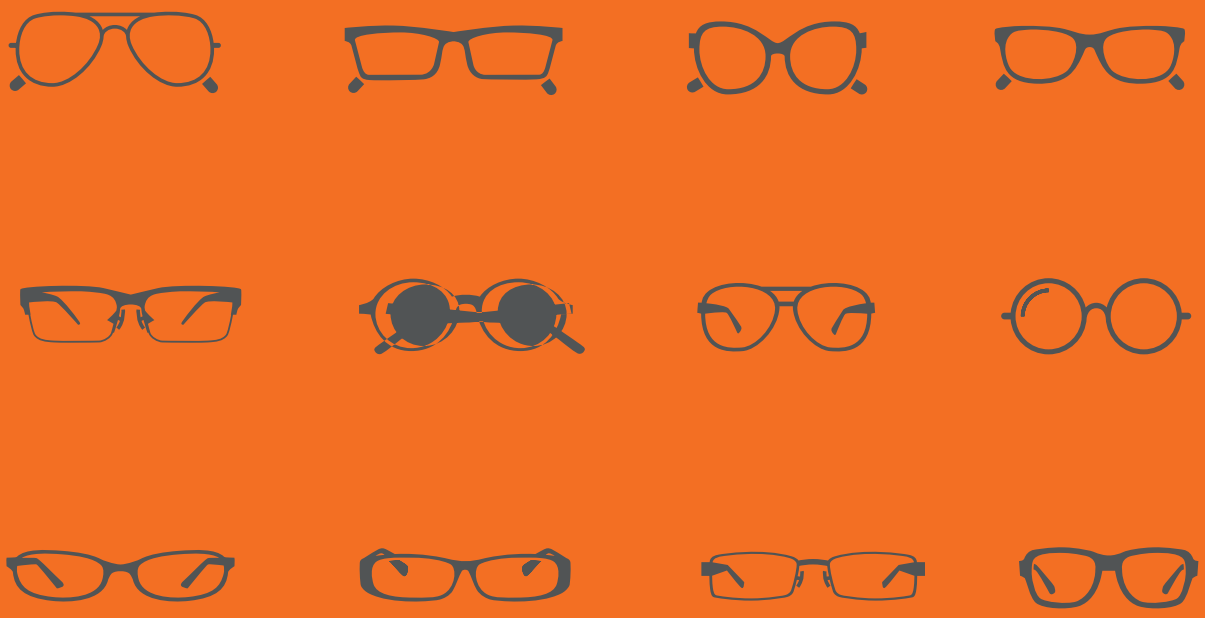
Markus Brandt
Stellv. Abteilungsleiter

Alle Infos unter:
www.tsvottobrunn.de

Mediterran Essen und Genießen · Nefeli IM PHÖNIX · Fon 089-660787-14

Riesige Auswahl an Sportbrillen, Sonnenbrillen und Kontaktlinsen

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



optikreiniger

Ottostraße 64
85521 Ottobrunn

Telefon (0 89) 67 35 95 80
Telefax (0 89) 67 35 95 81