

METZGEREI
boneberger
echt
Hausgemachte Qualität

Aus Liebe zum Geschmack!
Hausgemachte Qualität

Münchener Straße 5 - Gauting
Tel.: 089 - 850 34 05

GÜNSTIGER ALS ANDERSWO!

VANS Superdry REEF BIKING Billabong BLEND quiksilver DC

ROXY Bench. Papa Jeans SCOTCH! VEROMODA CONVERSE TIMEZONE

EINZELTEILE BIS ZU 70% REDUZIERT

Halleluja
Street- & Sportswear

Telefon Nr. 089 / 859 76 86
Bahnhofstr. 36 - 82152 Planegg
Mo - Do 10 - 13 & 15 - 19 Uhr
Fr 10 - 19 Uhr & Sa 10 - 16 Uhr

GAUTINGER SPORT

GSC CLUBMAGAZIN



www.gautinger-sportclub.de



TENNISCHULE JÖRG WENK

DTB-A-Trainer
Staatl. geprüfter Tennislehrer VDT

- Privat- und Gruppenunterricht nach Vereinbarung
- Turnierbetreuung
- Konditionstraining
- Mentaltraining
- Trainingsplanung für Turnierspieler

SOMMERFERIENKURSE
IN ALLEN FERIEWOCHEN.

Wer Lust und Interesse hat,
bitte rechtzeitig anmelden.
Es sind nur wenige Plätze frei.

SPORT WENK

- Tennisschläger
- Bespannungsservice
- Bälle
- Zubehör

089 - 89 30 54 85
joerg.wenk@web.de

BALLSCHULE GAUTING –
ALLES UM DEN BALL.
ANKE WENK BALLSCHUL-ÜBUNGSLEITERIN,
BALLSCHULE HEIDELBERG

PC-lounge.com
riekert IT services

Hard & Software
PC-Klinik/Service
Schulungen/Workshops
NETZWERK-Administration
www.pc-lounge.com
Bahnhofstr. 24 - Gauting - Tel. 89 053 787

INTERNET-Cafe
PC-Arbeitsplätze
KIDS-Schulungen
WEBSEITEN-Erstellung

**MIT UNS
FAHREN SIE
BESSER.**

Leistungsdiagnostik
Sitzpositionsanalyse
Trainingsberatung

Radlabor

Rudolf-Dyckel • Frenk-Winkel • Lisa-Andrea • Dr. Silke-Dyckel • www.radlabor.de

Malereibetrieb

Horst Maier
seit 1966 Innungsbetrieb

Maler-, Lackier- und Tapezierarbeiten

- Dekorative Wandgestaltung
- Wisch- und Memortechniken
- Beschichtung von Metalldächern
- Fassadengestaltung - eigene Hebebühne
- Bio-Anstriche

Schrumpstraße 52
82131 Gauting
Telefon 089/8506864

Telefax 089/8504314
www.maler-malereibetrieb.de
mailto:info@maier-malereibetrieb.de

DR. GABRIELESPRINGER
Rechtsanwältin

Familienrecht

- Ehevertrag
- Trennung
- Vermögensauseinandersetzung
- Ehescheidung
- Sorgerecht
- Unterhalt

Am Buchet 18
82131 Gauting
Telefon: 089 - 189 795 - 27
Telefax: 089 - 189 795 - 29
E-Mail: kontakt@springer-familienrecht.de

www.springer-familienrecht.de



Inhalt

Editorial / Impressum	03
Schwimmen: Spaß im Nass	04
Bergsport: Bergsport nonstop ...	06
Baseball: Erstklassiger Baseball im Würmtal	08
Fußball: Nach der WM ist vor der WM ...	10
Eisstock / Pétanque:	
Weiter geht's	13
Tai Chi: Was immer beweglich und im Fluss ist, wird wachsen ...	14
Volleyball: Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin	16
Judo: Rei, Dojo, Judogi, Hajime – Judo für Anfänger	18
Kinderballschule:	
Ballschule, hier rollt's	20
Einrad: Nur nicht wackeln!	21
Leichtathletik: Siege am laufenden Band	22
Turnen: Fitness & Genuss	24
Basketball: 2-Meter-Männer gesucht	26
Tennisclub: Tennistalente im Aufstieg	28
Schach: Köpfchen, Köpfchen	30
Tischtennis: Weg von dahoam	31
Rehasport: Keine Chance dem inneren Schweinehund	32
Taekwondo: Olympischer Modus: Vollkontakt	34
Badminton: Badminton vs. Federball	36
GSC-News: 28. Gemeindelauf	37
GSC-News: 5 Jahre GSC	37
GSC-Intern: Mannschaftsspiel im Hintergrund	38



Editorial



Alle Mitglieder müssen zusammenhelfen – die Lokalpresse berichtete solchermassen in fetten Lettern von der diesjährigen Hauptversammlung. Mich stört dabei das Wort „müssen“. Zusammenhelfen ist freiwillig und hat etwas zu tun mit sich solidarisch erklären, sich zusammentun mit dem erklärtem Ziel gemeinsam etwas Positives zu schaffen. Vereine sind in vielen Gemeinden diejenigen, die zeigen, wie so etwas geht. Der GSC ist auch in dieser Hinsicht eine echte Erfolgsgeschichte. Durch striktes Begrenzen der Ausgaben auf das Notwendigste konnten schon in den ersten Jahren seines Bestehens ansehnliche Rücklagen für die anstehende Sanierung der Anlagen erwirtschaftet werden. 560.000 Euro wurden in 2008 und 2009 ins Gebäude gesteckt. 300.000 Euro von der Gemeinde Gauting und mehr als eine Viertelmillion vom GSC selbst. Ein Riesenbrocken für einen Verein dieser Größenordnung, und so etwas kann tatsächlich nur durch Zusammenhelfen auf verschiedensten Ebenen bewältigt werden. Vorstandsmitglieder und Beiräte bringen ehrenamtlich in vielen Stunden Arbeit ihre Kenntnisse und Berufserfahrung aus verschiedenen Bereichen ein, Abteilungen stellen manche Wünsche auf Sportausstattung zurück, und Übungsleiter verzichten z.T. auf die ihnen zustehende Vergütung. Eigenleistung von einsatzwilligen Mitgliedern hilft nach wie vor Kosten gering zu halten. Zwei Drittel der Gebäude sind saniert, vieles davon ist sichtbar und macht Freude. Kein Wunder, dass es unser erklärtes Ziel ist, auch das letzte Drittel noch zu bewältigen. Einsparungen bei den Energiekosten und eine steigende Zahl von Tennisabonnenten helfen die notwendigen Beträge für die nächsten Großprojekte anzusparen. Dabei gäbe es so viele Dinge, die schön wären, wenn man sie hätte: Vorhänge und Fensterbretter in der Turnhalle, neue Türen und Spinde in den Umkleiden, eine funktionierende Lautsprecheranlage – alles kleinere Posten, aber Ausgaben, die sich summieren. Wenn jedes Mitglied 10 Euro in Form einer Umlage beisteuert, können wir diese Dinge finanzieren und trotzdem Geld für unsere größeren Ziele zurücklegen.

Wir appellieren auch an unsere Leser, die unsere Anstrengungen und Erfolge in den letzten Jahren wohlwollend registriert haben, zum Überweisungsträger zu greifen, sich unsere Kontoverbindung auf Seite 38 herauszusuchen und uns eine (von der Steuer absetzbare) Spende in beliebiger Höhe zukommen zu lassen. Ebenso erhoffen wir uns weiterhin von der Gemeinde Unterstützung auch mit kleineren Summen, sodass wir irgendwann in nicht allzu ferner Zukunft sagen können: wir haben's geschafft, ab jetzt steht wieder der Sport im Vordergrund. Dass er auch jetzt nicht zu kurz kommt, sehen Sie auf den nächsten Seiten.

Elisabeth Wetlitzky

Elisabeth Wetlitzky, Vorsitzende

Impressum

Herausgeber	Gautinger SportClub e.V.
Redaktion	Elisabeth Wetlitzky
Gestaltung + Satz	majazorn mediendesign, Stockdorf
Druck	Miraprint Offsetdruck Beiner KG, Gauting
Auflage	8000 Exemplare

Schwimmen: Spaß im Nass

Kreisjugendschwimmfest am 30.01.2010

Nichts ist so spannend wie ein Wettkampf ohne Antrag auf DSV-Lizenz, ohne ärztliche Atteste, ohne Ein-Start-Regel und nicht zuletzt ohne Startgelder. Auf Einladung des Kreisjugendrings gingen wir mit 20 SchwimmerInnen im Hallenbad Starnberg an den Start. Der ortsansässige Verein war Ausrichter dieses Schwimmfestes, das für uns Gautinger auch tatsächlich ein solches wurde! Mit 13 Medaillen (4x Gold, 5x Silber, 4x Bronze) wurden wir behängt. Ann-Kathrin Tulies (Jg. 99) errang den 2. Platz in der Wertung der Kreisschüler-Meisterin; Tobi Höffner (Jg. 97) belegte Platz 2 als Kreisjugend-Meister. Ebenfalls sehr erfolgreich schwammen Salomé Tittel, Sebastian Kemme und Tim Mewe.

ten beantwortet werden. Bestanden haben alle Teilnehmer, was wichtig war, denn für korrekt durchgeführte Wettkämpfe braucht es doch eine Mindestanzahl an Kampfrichtern. Das richtige Verstehen des gelernten Stoffes kommt eh erst in der Praxis.

Die oben genannte VIP an unserem Tisch war im Übrigen Janine Piech, Olympiateilnehmerin in der Disziplin Brustschwimmen.“



Die frisch gebackenen Kampfrichter v.l.n.r. Sophia, Lisa und Manu

Kreismeisterschaften in Kaufering am 06.03.2010

Es gibt einen neuen Stern am Gautinger Schwimmerhimmel: Tobias Höffner (Jg. 97). Über seine Lieblingsdistanz 50 m Kurzstrecke holte er in Kaufering 4x Gold in Delphin (0:36,48), Rücken (0:36,45), Brust (0:40,24) und Kraul (0:32,12). Er konnte damit sogar seine Zeiten aus Starnberg toppen.

Zunächst sah alles gar nicht nach einem solchen Glückstag aus! Bei Schneetreiben und geschlossener Schneedecke auf der Lindauer Autobahn schlitterten wir in Richtung Kaufering, in der Angst den Start im „Loisachbad“ bestimmt zu verpassen. Nein, es reichte gerade so, und Tobi konnte sich sogar noch kurz einschwimmen. Dank eines zügigen Wettkampf-Ablaufes, waren die 900 (!) Starts gegen 16 Uhr „abgespült“, und wir machten uns glücklich auf den Heimweg auf einer inzwischen geräumten Autobahn.

Shooting-Star am Gautinger Schwimmerhimmel: Tobi Höffner



Ann-Kathrin Tulies auf dem 2. Platz der Kreisschüler-Meister (i. v.l.)

Kampfrichterlehrgang

Steht ein Wettkampf an, so sind sie gefragt: Die Kampfrichter! In der Regel hat man zu wenige davon, deshalb schickte der Schwimmclub Gauting gleich vier Kandidaten zur Schulung. Ein Bericht der Teilnehmerin Manuela Schuster-Baumann:

„Am Samstag, 27. Februar '10, machten wir (Sophia, Lisa, Nico und ich) uns auf zum Kampfrichterlehrgang des DSV in Germering, Lehrgangsort ohne lange Anreise. Unter den Teilnehmern ein Gesicht, das uns bekannt vorkam, wir aber nicht sofort zuordnen konnten – dazu später mehr ... In lockerer, aber trotzdem sehr intensiver Arbeitsatmosphäre bekamen wir die Personen und Aufgabenbereiche eines korrekt durchgeführten Schwimmwettkampfes auf Regional- und Landesebene vermittelt. Bei Olympia schaut das Ganze natürlich nochmal anders aus. Es wurden die wichtigsten Regeln und Verbote angesprochen, eine genauere Beschäftigung mit dem Wettkampfbüchlein hätte den Rahmen des Lehrgangs allerdings gesprengt. Nach einem Mittagessen war unser Kurzzeitgedächtnis gefragt. Sechs Seiten Fragen muss-



INSIDER-TIPP

Jedes Mitglied des Schwimmclubs Gauting erhält 50% Ermäßigung auf die Saisonkarte im Gautinger Sommerbad!



Kraulkurs für Damen

Nach dem Motto „Nur die Harten kommen in den Garten“ traf sich eine elitäre Gruppe von sechs Ladies fünf Wochen in Folge freitags zwischen 18 und 19 Uhr zum Erlernen dieser oftmals nur der männlichen Domäne vorbehaltenen Schwimmdisziplin, dem Kraulen. Trotz der überaus frischen Wassertemperatur von 20°C und einer Außentemperatur von 9°C (was für ein Mai!), waren die Damen mit Feuereifer bei der Sache. Mit oder ohne Brett pflügten sie motiviert durch das kühle Nass. Ein Augenschmaus für den Betrachter! Unter professioneller Anleitung von Manuela Schuster-Baumann (mit heißem Tee und Fleece-Jacke am Beckenrand stehend) lernte die Gruppe die koordinierte Umsetzung von Arm- und Beinarbeit. Ein Erfolg auf ganzer Linie – die ersten Vorausbuchungen für nächstes Jahr sind bereits eingegangen.



Die unerschrockenen Kraul-Damen im „Eismeer“



Comeback to SCG

Wo sind die Zeiten geblieben, als zu Trainingszwecken des Schwimmclubs Gauting das gesamte Sportbecken für den Publikumsverkehr gesperrt wurde? Auf allen sechs Bahnen trainierten damals die SchwimmerInnen aller Altersklassen vom Nachmittag bis spät in die Abendstunden. An diese sportlichen Jahre erinnern sich Ariane Eiglsperger und Carola Hellwig, beide aktive Schwimmerinnen zwischen 1975 und 1983, mit ein wenig Wehmut. Heute, nach 27 Jahren Schwimmpause sind sie zu unserer großen Freude wieder dabei! Nicht mehr ganz so flott unterwegs wie damals, aber stilsicher ohne Ende. Gelernt ist eben gelernt! Wir befragten die beiden nach dem Grund ihrer Rückkehr in den Schwimmclub. Ariane E. (42, Moderatorin, verh., 2 Kids): „In Zeiten medizinischer Verjüngung habe ich mich für die effektivste Variante entschieden. Im Verein meiner Jugend fühle ich mich auch als Mitglied der Ü-Generation wieder wie 16!!! Was mir am besten gefällt, ist der kurze Weg ins Freibad ums Eck, (wertvoll für den Sieg im Kampf mit dem inneren Schweinehund) und dass ich mit alten Freunden der Fernsehcouche entfliehen kann. Wer zahlt Beiträge für Fitness Studios, wenn es Trockentraining bei Dicki Schuster gibt? Es gibt keinen besseren Personal Trainer!“ Carola H. (44, Erzieherin, verh., 3 Kids): „Zugegeben, zuerst hatte ich ein wenig Skrupel, mich in meinem alten Verein

zurückzumelden. Ob ich mit denen wohl mitkomme? Meine Bedenken verlor ich sofort, als ich feststellte, dass die Senioren-Gruppe das Alter 30-70 Jahre umfasst. Ui, da bin ich ja richtig jung! Konditionell steigerte ich mich von Woche zu Woche, in der Technik griff ich auf altes Wissen zurück, und es klappte perfekt. Inzwischen bin ich begeistert dabei, und genieße es, dass im SCG kein Drill herrscht – allerdings auch kein zu lockeres Training; genau die richtige Mischung, die Spaß macht. Einen Wiedereinstieg kann ich jedem empfehlen!“

Antje Feser



SOMMERPAUSE? NICHT BEI DEN SCHWIMMERN! UNSER PROGRAMM FÜR AUGUST:

- 02. - 06.08. Kraulen lernen wie die Profis. Ab 11 Jahren. Info + Anmeldung: Tel. 80 08 44 11
- 02. - 06.08. Schwimmkurs Intensiv I. Ab 7 Jahren. Ziel: Bronze-Abzeichen.
- 09. - 13.08. Schwimmkurs Intensiv II. Ab Bronze-Abzeichen. Ziel: Silber-Abzeichen. Info + Anmeldung: Tel. 0170/9422842 oder 0176/78 618249
- 12.08. Gaudi-Rallye im Freibad. Info: Tel. 850 90 46
Im Team von zwei Schwimmern werden witzige Stationen im und ums Wasser absolviert.



Bergsport Nonstop ...

... oder eine Trainingswoche geht rum wie nix.

MONTAG: Im Winter geht die Woche gleich mit Vollgas los. Um 18 Uhr macht Su beim Training richtig Dampf und hinterher entfernt sie als Physiotherapeutin dir den Krampf. Bist du nicht pünktlich um 19 Uhr aus der Halle, macht dich der Toschi beim Jugendtraining auf der Slackline alle. Kommt dann die Sommerzeit, mach dich fürs Training mit Christian bereit. Da kann man kilometerweit durchs Würmtal joggen und bei der Gymnastik mit den Muskeln rocken. Die Unermüdeten sprinten auf dem Rückweg noch ein paar Bergerl hinauf.

DIENSTAG: Du denkst, du kannst dich am Dienstag ausruhen – Fehlannonce. Du stehst um 18.30 Uhr mit dem Mountainbike beim GSC und startest mit Robert und Jessica im Schweinsgalopp zu einer Tour zwischen Isartal und Ammersee mit 30 km/h so dahin.

MITTWOCH: Kaum hat man im Frühjahr die ersten Wanderungen in den Bergen und das Maibaumaufstellen einigermaßen verdaut geht's los – mittwochs mit dem Training für Gemeindelauf und Landkreislaf. Und damit es im Winter nicht langweilig wird, läuft von Oktober bis April das Konditionsbolzen bei Walter um 20.00 Uhr frei nach dem Motto: Marmor, Stein und Eisenreich... Nach dem körperlichen Schwersteinsatz beim Zirkeltraining wird der Kalorien- und Flüssigkeitsverlust beim Sportlerwirt wieder ausgeglichen.

DONNERSTAG: Egal ob Sommer oder Winter, am Donnerstag hab ich frei... außer es ist August und der See hat mehr als 20 Grad, da kannst du dann mit Schlauchbootbegleitung von Leoni nach Possenhofen schwimmen.



Gymnastik mit Walter Eisenreich

FREITAG: Am Freitag heißt es Ausrüstung herrichten (Ski wachseln, Radl schmiern, Rucksack packen und früh ins Bett gehen, damit du fit bist für den nächsten Tag.

SAMSTAG: Am Wochenende geht's natürlich in die Berge mit Herausforderungen für jeden Geschmack. Mit dem Tourenradl erkunden wir das Voralpenland und erleben NaTour und KulTour mit Evi und Sebastian. Für die Freaks geht's über Stock und Stein mit dem Mountainbike. Im Winter carven wir über die Pisten – mit oder ohne Skilehrer (die werden mittlerweile schon in den eigenen Reihen gezüchtet).

SONNTAG: Wer es lieber klassisch mag geht mit Erich, Siegi und Walter zum Bergwandern, auf Hochtour bzw. einen Klettersteig oder darf es eine gemütliche Familienwanderung sein? Bei Schnee und Eis sind wir mit Fellen auf Skitour unterwegs zum Gipfel. Die Nordic-Fans treibt es in die Loipe zum Langlaufen und Skaten.

... und bis du schaust, ist es schon wieder Montag!

Christa Büchele



Die Fitmacher: Unser Übungsleiterteam

SUSANNE DIETL

Übungsleiterin, Skilehrerin
Staatl. gepr. Krankengymnastin,
Physiotherapeutin

Qualifikation:

Breitensport (Trainer B),
Ski (Instructor und Trainer C)
Übungsleiter in Orthopädie,
Fächer Wirbelsäulenerkrankungen
und Osteoporose

Schwerpunkt:

Skigymnastik für alle Altersgruppen
Skikurse in der Skigemeinschaft
mit dem TSV-Forstenried



WALTER EISENREICH

Übungsleiter, Langlauf-Instruktor

Qualifikation:

Übungsleiter allgemein und
Übungsleiter Langlauf
Nordic Walking Guide (DLV)

Schwerpunkt:

Konditions- und Fitnesstraining
für alle Altersgruppen
Lauftraining für Gemeinde- und
Landkreislaf, Klettersteigtouren



CHRISTIAN BROMBACH

Sportlehrer, Übungsleiter

Qualifikation:

Sport-Studium für Lehramt an
Gymnasien
Übungsleiter in Schwimmen, Ski,
Basketball, Leichtathletik

Schwerpunkt:

Lauftraining mit Gymnastik-
einheiten.
Für alle Altersgruppen und
Leistungsstufen und das bei jedem
Wetter



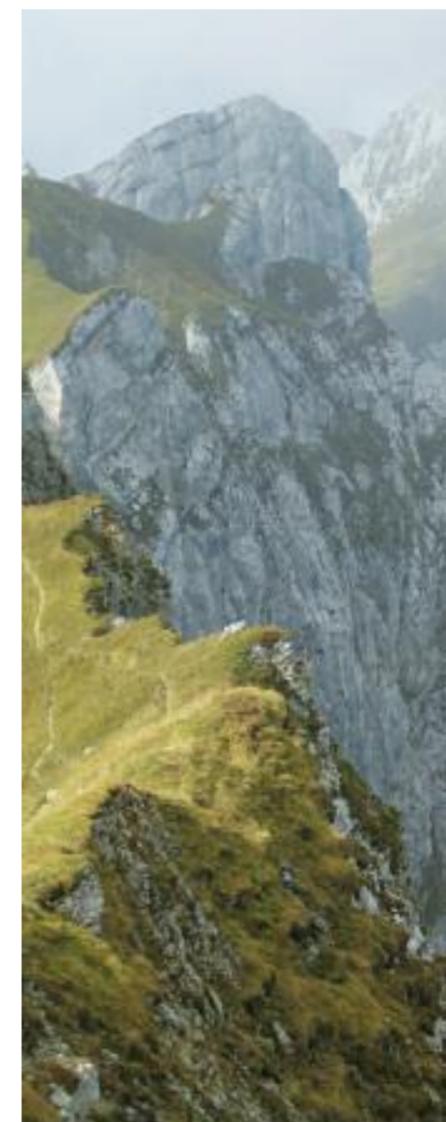
THOMAS SCHIFFELMANN (TOSCHI)

Skilehrer, Übungsleiter

Qualifikation:

DSV-Skilehrer
Übungsleiter allgemein
Jugendtraining mit Schwerpunkt
Kraft- und Koordinationstraining
Trainer Skilehrernachwuchs-Team
Skigemeinschaft TSV Forstenried/
Gautinger SC
Übungsleiter Skittraining für junge
Leute

Susanne Dietsch
Walter Eisenreich
Christian Brombach
Thomas Schiffelmann



BÄDER • HEIZUNG • DACH

Fa. Krebs GmbH
Münchener Str. 16
82131 Gauting
www.ekrebs.de
Tel. 089 850 90 90



KREBS
Bäder
Heizung
Dach

30 Jahre SKI + TENNIS SPORTSERVICE
sportservice frenzel
Am Rehsteig 2 - 82349 Pentenried - Tel. 089 / 850 15 79

- Ski-Service
- Ski-Montage und Einstellung (IAS-Norm)
- Ski-Verleih und Verkauf
- Snowboard-Service
- Tennis-Service

+ SKI-SERVICE
wir sorgen für den richtigen Schwung

Erlieben Sie
Bild und Klang auf
Schritt und Tritt bei...

BANG & OLUFSEN
STARNBERG

Maximilianstraße 22
081 51 / 97 99 755
starnberg@beostores.com

B&O



Erstklassiger Baseball im Würmtal – die Gauting Indians



Baseball ist eine Ball- und Mannschaftssportart US-amerikanischer Herkunft. Sie gilt dort als die traditionsreichste Sportart. Baseball wird aber auch in zahlreichen weiteren Ländern betrieben, besonders intensiv in Ostasien und der Karibik, aber auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Baseball wird von zwei Teams zu je neun Spielern gespielt. Mehrfach abwechselnd hat ein Team das Schlagrecht (**Offense**) und kann Runs (**Punkte**) erzielen, während das andere (**Defense**) das Feld verteidigt und den Ball schnell unter Kontrolle zu bringen versucht. Ziel des Spiels ist es, mehr Runs zu erzielen als der Gegner. Die Spieler der Offense versuchen, den von der Defense geworfenen Ball zu schlagen und anschließend gegen den Uhrzeigersinn den nächsten sicheren Standpunkt (**Base**) zu erreichen. Wenn die Spieler der Defense den Ball schneller unter Kontrolle bringen, können sie dies verhindern und der Spieler der Offense scheidet aus. Wenn ein Spieler der Offense den Ball nicht trifft oder sich nicht auf einer Base befindet, kann er durch Berührung mit dem Ball aus dem Spiel genommen werden (**out**).

Ein Run wird erzielt, wenn ein Spieler der Offense alle drei Bases passiert und seinen Ausgangsstandpunkt (**Home Plate**) wieder erreicht hat. Wenn vom Team der Offense drei Spieler out sind, wechseln beide Mannschaften. Ein Durchgang (**eine Mannschaft spielt Offense und Defense**) wird als **Inning** bezeichnet. Nach neun Innings endet das Spiel.



Gauting Indians – Baseball für alle Altersklassen

Aktuell findet der Trainings- und Spielbetrieb bei den Indianern in den folgenden Spielklassen statt:
Kinder Tee-Ball für den ganz jungen Nachwuchs von 5-8 Jahren
Schüler Toss-Ball und Live-Pitch (10-12 Jahre)
Jugend (13-15 Jahre) | Junioren (16-18 Jahre)
Softball Damen und U15 | Herren

Ein besonderes Highlight ist die erste Herrenmannschaft. Diese spielt seit Jahren in der höchsten Spielklasse in Deutschland, der 1. Bundesliga Süd. Nach dem dürftigen letzten Jahr in dem man die angestrebte Playoff-Teilnahme aus den verschiedensten Gründen deutlich verpasst hatte und nur 6 Siege aus 24 Spielen holen konnte, stehen die Zeichen bei der Bundesligamannschaft der Gauting Indians dieses Jahr auf Neuanfang. Ein wichtiger Baustein dürfte dabei wohl die Verpflichtung eines hauptamtlichen Trainers sein. Hierfür warb man den US-Amerikaner Andy Kropf (31) an, den man letztes Jahr bei einem Freundschaftsturnier im französischen Rouen kennengelernt hatte. Letztlich sieht man sich mit diesem Team gut aufgestellt um wieder einmal ernsthaft um die erste Playoffteilnahme in der Vereinsgeschichte mitspielen zu können. Verhindern wollen dies die anderen sieben Mannschaften, die sich in dieser Saison in der 1. Bundesliga mit den Gautingern messen.

Aber auch die anderen Mannschaften sind in ihren Spielklassen (zumeist Bayernliga oder Landesliga) sehr erfolgreich unterwegs. So konnte sich die Herren II Mannschaft in der Bayernliga etablieren und spielt mit der Verstärkung durch die Junioren gegen Teams u.a. aus Deggendorf, Augsburg, Regensburg und Ingolstadt.

Das Softball Damenteam konnte in der letzten Saison den Aufstieg in die Bayernliga realisieren und spielt damit in der zweithöchsten Spielklasse in Deutschland. Durch die sehr gute Arbeit der Coaches fanden sich in dieser

Saison so viele interessierte, junge Softballerinnen, dass ein zweites Team in der Landesliga gemeldet werden konnte.

Im Nachwuchsbereich wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, möglichst viele junge Sportler für die in Deutschland (noch) nicht ganz so verbreitete, aber sehr anspruchsvolle Sportart zu begeistern. Dies beginnt mit den „T-Ballern“. Hier lernen die 5-8 Jährigen den Umgang mit Baseball-Handschuh und Schläger und der Spaß steht hierbei im Vordergrund.

Bei den Schülern und Jugendlichen wird schon „richtig“ Baseball gespielt und auch diese Mannschaften messen sich mit Konkurrenten aus ganz Bayern. Drei der Nachwuchsspieler der Indians haben es sogar in die Bayernauswahl geschafft und sind somit „Bayerische Nationalspieler“.

Zwei weitere Highlights in der Indians Saison sind das alljährliche Indoor Turnier im März sowie der Family Day im Sommer.

Beim Indoor Turnier wird mit leicht abgewandelten Regeln in der Halle gespielt, und seit mehr als 10 Jahren tragen die Indians die Inoffizielle Deutsche Meisterschaft aus. In diesem Jahr waren mehr als 40 Mannschaften am Start und die Indians konnten sich in drei Kategorien unter den ersten Drei platzieren.

Im Sommer findet regelmäßig der Family Day statt. Hierbei geht es vor allem darum, auch den Eltern und Freunden der Baseballer zu zeigen, wie viel Spaß dieser Sport machen kann. In gemischten Teams wird ein Mini Turnier gespielt und nebenbei wird Interessierten von Spielern der Mannschaften der eine oder andere technische Kniff vermittelt. Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein großes Barbecue und eine Tombola zugunsten der Jugendkasse.

Für alle Interessierten finden sich auf unserer Website www.gauting-indians.de jede Menge Informationen sowie alle Spiel- und Trainingspläne.

Play Ball!

Thomas Tietze



www.tommy-wagner.com
Ihr Vertragshändler für

fair & kompetent

Tommy Wagner Motorrad GmbH

Lochhamer Schlag 13 · 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89 / 89 80 07 - 0

KRAPF
>Pizzeria da Mimmo<
gepflegte Biere & italienische Küche

Rahnhofstraße 11, 82131 Gauting
Tel./Fax 089/8501323

MOUNTAINBIKES
... für höchste Ansprüche!

Starnberg · Hauptstr. 8 · 08151/18714 · team@radhaus-starnberg | Stockdorf · Balmplatz 2 · 089/89744949 · www.radhaus-starnberg.de

Nach der WM ist vor der WM ...

Bewährte Spieler

Am 25. August 2008 trat der Gautinger SC erstmals mit Trainer Lutz Tietz in der untersten Liga (C-Klasse) an und gewann alle 24 Spiele mit einem Torverhältnis von 131:16. In der B-Klasse sollte es dann um einiges schwerer werden, doch die junge Gautinger Mannschaft mit einem Durchschnittsalter von 20 Jahren schaffte auch diese Hürde und sicherte den Aufstieg in die A-Klasse bereits am drittletzten Spieltag mit einer Bilanz von 18 Siegen in 24 Spielen und einem Torverhältnis von 90:30. Bemerkenswert hierbei ist, dass nahezu alle Spieler vor 12 Jahren in Gauting unter Lutz Tietz mit Fußball begonnen haben und über die ganzen Jahre dem GSC treu blieben: Admir Fajkovic, Baris Bekmezci, Florian Drexel, Florian Fuchs, Dominik Glückschalt, Benji Golden, Simon Hennen, Florian Holzzapfel, Alex Holzmann, Stefan Huber, Gökhan Isik, Bene Junker, Daniel Kappler, Emil Mahr, Patrick Müller, Jonas Rebholz, Christian Rörig, Felix Schiederer, Maxi Schiederer, Jonny Sommer, Sebastian Ultsch und Ludwig Wiesmann sowie Niki Ziegelmayr und Ahmet Dirik (bis zur Winterpause). Einen besonderen Verdienst am Erfolg der 1. Mannschaft des Gautinger SC haben neben Lutz Tietz (ehemaliger Auswahlspieler der DDR) auch Co-Trainer Michi Kaiser und Mannschaftskapitän Stefan Huber.



v.l.n.r. hintere Reihe: Florian Holzzapfel, Jonny Sommer, Stefan Huber, Gökhan Isik, Daniel Kappler, Maxi Schiederer v.l.n.r. vordere Reihe: Basti Ultsch, Bene Junker, Ado Fajkovic, Alex Holzmann, Baris Bekmezci, Emil Mahr



Stefan Huber, Michi Kaiser, Lutz Tietz



Nachwuchsförderung mit System

Das Jugendkonzept des Gautinger SC

Der GSC fördert talentierte Spieler und bietet ihnen Perspektiven, deshalb spielen die ersten Mannschaften in höheren Spielklassen - das setzt voraus - dass die besten Spieler in den ersten Mannschaften spielen oder ggf. eine Altersklasse überspringen, gleichzeitig kommt aber der Breitensport nicht zu kurz. Die optimale Förderung der Spieler ist elementar, hierfür ist die Ergänzung von unten nach oben sinnvoll, eine Verstärkung von oben nach unten ist nicht zielführend. Ab der Rückrunde sollten alle Spieler temporär schon in den Spielklassen der neuen Saison eingesetzt und so langsam an die neue Saison herangeführt werden. Unmittelbar nach dem letzten Spieltag einer Saison werden alle Spieler entsprechend der neuen Saison eingeteilt. Von der A- bis zur D-Jugend gilt das Leistungsprinzip, hier sind Technik, Taktik und Schnelligkeit die Trainingsschwerpunkte, ab der B-Jugend sind Kraft und Ausdauer zusätzlich Trainingsinhalte. Im Kleinfeldbereich (E- und F-Jugend) stehen Spielpraxis und Technik im Vordergrund. Aber auch Koordination und Geschicklichkeit sind elementar, d.h. jeder Spieler soll möglichst viele Ballkontakte haben und sich auf verschiedenen Positionen ausprobieren können. Jedes Trainingselement ist mit Ball auszuführen, Pausen im Training sind grundsätzlich aktive Erholungsphasen. Damit eine optimale Ausbildung und Förderung unserer Spieler sichergestellt ist, werden die Trainer regelmäßig aus- und weitergebildet. Jeder Spieler braucht Lob und Anerkennung damit er Spaß am Fußball hat, glücklich ist und sich beim GSC wohlfühlt. Deshalb ist es wichtig, dass die Trainingseinheiten abwechslungsreich sind. Begeisterung ist die beste Motivation, nicht unter- oder überfordern sondern herausfordern!

Albert Büchele



PHOTOVOLTAIK
SUNTECSERVICE GMBH

Dr. Peter Mielmann
www.SunTecService.de
Tel. 089 99 73 52 22

Luckis Haus- und Garten-Service
Pflege von Gärten und Grünanlagen

Ludwig Meier
Amalienstraße 15
82131 Gauting
Tel.: (089) 8 99 08 84
Fax: (089) 89 39 84 54
Mobil (0171) 275 87 51

Ratzefummel

Ich: Kirsten Plätzer
Bahnhofstraße 1, 82131 Gauting
Tel. 089 893 400 20 Fax. 089 893 400 10
E mail: kirstenplaetzer@hotmail.com

LOTTO 6-49

Gautinger Anzeiger
info@gautinger-anzeiger.de · Tel. 089/8 50 32 66

Two persönlichen Anzeigenblätter im Würmtal

Planegger Anzeiger
info@planegger-anzeiger.de · Tel. 089/8 50 32 66
Herausgeber: Gautinger Anzeiger GmbH
Gürther-Caraccola-Str. 22 · 82131 Gauting



FC Bayern München siegt erst im 7m-Schießen

In einem an Spannung kaum zu überbietenden Finale gegen die SpVgg Unterhaching holte sich Bayern München bereits seinen 4. mini-cup-Titel. Eintracht Frankfurt – zum ersten Mal dabei – besiegte den 1. FC Nürnberg im Spiel um Platz 3. Im packenden Halbfinale gegen Unterhaching (3:3) hatte der Club zuvor viel Kraft verloren. Auch hier entschied erst ein 7m-Schießen. Wie erstklassig das Hallenhighlight des Gautinger SC, das zu den besten Turnieren für U9-Junioren in Süddeutschland zählt, besetzt ist, verdeutlicht, dass Topteams, wie Red Bull Salzburg und der VfB Stuttgart nur um Platz 7 spielten. Der Gastgeber konnte hier erwartungsgemäß nicht viel ausrichten, immerhin gelang ein Punkt gegen den FC Konstanz und ein Tor gegen die Bayern. Nur mit 0:1 ging das Platzierungsspiel um Platz 11 gegen den Gewinner des regionalen Qualifikationsturniers, den FC Eichenau, verloren. Wie immer herrschte eine tolle mini-cup-Stimmung, die wesentlich dazu beitrug, dass dieses Turnier auf höchstem Niveau ausgetragen wurde. Ohne die Unterstützung der Sponsoren, vor allem actori, Implementus und der vielen Geschäftsbetriebe in Gauting wäre es nicht möglich, ein so professionelles und unterhaltsames Turnier auszurichten.

Wolfram von Rhein



Gauting vor dem Spiel gegen Nürnberg



Oben: Die Gautinger freuten sich über wertvolle Trophäen der Gästeteams.

Unten links: Hervorragend schlug sich Eichenau mit großem Einsatz gegen Eintracht Frankfurt (0:2).

Unten Mitte: Jubel bei 1860 Rosenheim nach dem Sieg gegen Konstanz im 7m-Schießen im Spiel um Platz 9.

Unten rechts: Zum 5. Mal dabei erreichte Red Bull Salzburg mit einer engagierten Leistung durch ein 4:0 gegen den VfB Stuttgart den 7. Platz.



Mitte: Enttäuschte Stuttgarter, die so gut gestartet waren und nun nach dem 0:2 gegen den FC Augsburg noch vom zweiten Gruppenplatz verdrängt wurden.

Oben: Mit einer sensationellen Gesamtleistung sicherte sich Unterhaching den zweiten Platz.

Unten links: Stolz stemmen die Bayern den mächtigen Siegerpokal.

Unten Mitte: Bester Torschütze und von den Trainern zum besten Spieler des Turniers gewählt, Marc Koch vom FC Bayern München.

Unten rechts: Hochkonzentriert arbeitet das GSC-Team bei der Organisation des Turnierablaufes.



Eisstockschießen und Pétanque – weiter geht's!

Nun besteht die Abteilung schon über ein gutes Jahr, es wird Sport getrieben, Mitgliederversammlungen fanden statt. Vor einigen Wochen fing unsere Pétanque- (oder Boule-)Saison 2010 an. Zuerst wurde der Sandplatz, auf den wir sehr stolz sind, hergerichtet, gelockert und wieder befestigt. Die Begrenzungsbalken wurden abmontiert, gesäubert, erhielten einen Schutzanstrich und wurden wieder montiert. Dann konnte die Saison mit dem ersten Spiel in fröhlicher Runde eröffnet werden. Dabei war festzustellen, dass die lange Winterzeit doch sehr an der Treffsicherheit genagt hatte. Aber inzwischen läuft es wieder. Dreimal in der Woche treffen wir uns, gesprochen wird nur so nebenher, das Augenmerk liegt schwergewichtig darauf, was die Kugeln vorhaben: Kommen sie dem Wollenden nach oder tun sie, was sie für gut befinden? Die Kämpfe sind immer spannend.

In dieser Intensität hatten wir das ganze vergangene Jahr bis in den Spätherbst gespielt, wenn es nur das Wetter zuließ. Wir stellten Fortschritte fest. Im Winter wechselten wir die Sportgeräte, verfolgten die Nachrichten zu den Eisstärken und konnten endlich zu den Eisstöcken greifen. Wir trafen uns mehrmals pro Woche auf dem „Froschweiher“ südlich des GSC-Geländes. Erwies sich die Fläche im Lauf des Winters als zu unsicher, dann zogen wir um zum Weißlinger See, um den eigenen Eisstock punktgenau möglichst nahe an die „Daub'n“ hinzustellen oder das typische Anstoß-Geräusch von Eisstöcken zu erzeugen und die Gegner (manchmal auch die eigenen Mitspieler!) wegzuschießen. Es ist köstlich, die Stimmung zu erleben, wenn der Weißlinger See gefüllt ist von Mannschaften, natürlich auch von Schlittschuhläufern oder Spaziergängern.

Und von einer dritten Art der Freizeitgestaltung und Kontaktpflege kann berichtet werden. Es ist zur lieben Übung geworden, einmal im Monat, ebenfalls mit unterschiedlicher Beteiligung, eine Wanderung anzutreten. Das Ehepaar Schönwetter verfügt offenbar über einen unerschöpflichen Fundus an Wandervorschlägen. Wir haben so herrliche Wanderziele in der näheren Umgebung. Anfahrten werden mit Auto oder S-Bahn zurückgelegt, dann wandert die Gruppe meist Strecken von etwa 10-12 km. Natürlich wird irgendwann eingekehrt!

Die 3 Betätigungsfelder „passen“: Pétanque – Eisstockschießen – Wandern zeichnen sich aus durch sportliche Betätigung und Freude, körperliche Bewegung in frischer Luft und nicht zuletzt geselligen Umgang mit anderen.

Eduard Reif





Was immer beweglich und im Fluss ist, wird wachsen ...

Sowohl **Tai Chi** als auch **Qigong** leisten für die Gesundheit einen bedeutenden Beitrag. Tai-Chi-Übungen bewegen das äußere Qi (Lebensenergie) und das Qi auf der Meridianebene. Qigong hingegen wirkt auf spezifische Funktionskreise des Körpers.

Tai Chi und Qigong wird als Körper-Geist-Energie-Training bezeichnet. Die gymnastischen Bewegungsübungen, die einen ausgeprägt meditativen Charakter haben – durch die Konzentration auf die Bewegungsabläufe kommt der Geist ganz automatisch zur Ruhe – kräftigen Muskeln und Sehnen. Es wird auf richtige Atmung Wert gelegt, was vor allem der Entspannung und dem Stressabbau dient.

„Den Affen abwehren“, „Einen Regenbogen bewegen“, „Fliegen wie ein Adler“... – die Figuren des Tai Chi und Qigong erinnern an ihre Wurzeln im chinesischen Kampfsport. Wir führen diese Übungen jedoch nicht zur Abwehr äußerer Feinde durch, im Mittelpunkt der Tai-Chi-Übungen stehen vor allem die Beweglichkeit des Körpers und die Entspannung. Durch diesen Umstand ist es für Jung und Alt gleichermaßen interessant. Die Übungsanleitungen sind das Ergebnis von Jahrhunderten von Bewegungserfahrung vieler Generationen von Tai Chi-Meistern. In ihnen verbirgt sich eine enorme Bewegungsintelligenz. Durch das genaue Üben der Bewegungsabfolgen erhöht

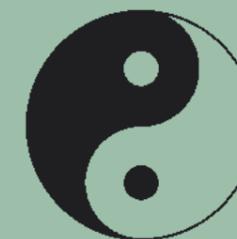


sich die Bewegungsintelligenz der Übenden, Geist und Körper arbeiten koordinierter und damit ökonomischer zusammen. Diese Art des Trainings geht weit über den körperlichen Fitnessbereich hinaus.

Während Qigong also seit jeher der Gesundheit verpflichtet ist, hat Tai Chi eine unübersehbare Verwandtschaft zu chinesischen Kampfsportarten wie Kung-Fu. Das „Schattenboxen“ wird in China allmorgendlich in Parkanlagen und vor Fabriken praktiziert. Millionen Menschen aller Altersstufen üben sich zeitlupenartig im imaginären Kampf – nur ist dabei der physische Gegner abhanden gekommen.

Worin sich viele täuschen, Tai Chi ist nicht leicht zu erlernen. Die Bewegungen des Tai Chi sind zu Beginn des Übens nicht sehr harmonisch und fließend. Das sollte jedem klar sein, der mit Tai Chi beginnt.

Den einfacheren Einstieg in die asiatische Sportart bietet Qigong. Es gilt, unser unbewusstes Bewegungsverhalten bewusst zu kontrollieren und zu steuern und schließlich die bewusste Bewegung so zu verinnerlichen, dass sie wie von selbst geschieht. In diesem Sinn ist der Satz aus den Klassischen Schriften des Tai Chi zu verstehen: „Zunächst bewege dich bewusst, später natürlich.“



Nachgewiesene Wirkungsweise

- Muskeln, Gelenke sowie Sehnen werden schonend trainiert und dadurch die Körperhaltung verbessert, es wird Haltungsschäden wie Rückenproblemen vorgebeugt. Gelenkschmerzen können gelindert werden
- durch die tiefe Atmung wird das Lungenvolumen ausgeweitet und das Zwerchfell elastischer
- Blutgefäße entspannen sich, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt
- das zentrale Nervensystem wird stimuliert, Kopfschmerzen verschwinden
- die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert

Der Stoffwechsel, die Atembewegung, das Blut, gelenkte Vorstellungen etc., stellen den inneren Aspekt von Bewegungen im menschlichen Körper dar, sie unterliegen ständiger Veränderung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man davon, dass Krankheit durch Stagnation entsteht.

„Was immer beweglich und im Fluss ist, wird wachsen. Was immer verhärtet und blockiert ist, wird welken und vergehen.“ (Lao-Tse, Tao Te King)

Einig sind sich die meisten Experten darin, dass sich die Übungen und ihre korrekte Ausführung nur schwer aus Büchern oder Videos erlernen lassen. Es wird zumindest am Anfang ein Kurs bei qualifizierten Lehrern empfohlen. Im Gautinger SC bieten wir fortlaufend Kurse an, denn die Wirkung von Tai Chi und Qigong entfaltet sich erst durch kontinuierliches Training.

Barbara Pregnotato



TERMINE „NEUE KURSE“

Mittwoch 15. September 2010, 17.10 Uhr: Qigong
Montag 20. September 2010, 19.30 Uhr: Tai Chi
Montag 10. Januar 2010, 19.30 Uhr: Tai Chi
Mittwoch 12. Januar 2010, 17.10 Uhr: Qigong



Lilly von Weitershausen
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

Physikplatz 40
82131 Gauting
Tel: 089/150 50 70
e-mail: lily@weitershausen.de

Öffnungszeiten:
Tel. Fr. 9h - 17:30h
und 15h - 18h
Sa. 10h - 13h

Tuta's Früchte

Münchener Str. 5 82131 Gauting

Tel. 089/89 30 96 69 - Fax 089/89 74 39 05
Mo. bis Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr - Sa. 7.30 bis 13.00 Uhr

Regelmäßige Info-, Vital- und Beauty-Treffs! Probieren Sie!

Aloe Vera
Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit

Fragen Sie mich bitte nach den aktuellen Terminen.

Renate Bayrle - Selbständige Partnerin FOREVER-MED group
Möhlstraße 32 a - 82131 Gauting
Telefon: 089 / 244 00 158 - Mobil: 0173 561 55 15
email: renetebayrle@web.de

10 Jahre in Gauting

**Asiatische Feinkost
Geschenkartikel
und Imbiss**

Bambus

Auf Ihren Besuch freut sich

Zenaida Panganiban

Sternberger Str. 23
82131 Gauting
Tel. 089-89 94 86 18
Montag-Freitag 10-14 Uhr
Sonntag 10-13 Uhr

Berlin, Berlin ... wir fahren nach Berlin!!

Die letztjährige Meisterschaft war im Oktober 2009 ausgefallen und wurde am letzten Osterferienwochenende 2010 nachgeholt: Also auf nach Berlin! Den Volleyballern war nichts zu teuer: Aus allen Richtungen reiste man mit Autos, Bahn und Flugzeug an, sodass am Samstag, den 10. April alle pünktlich zur Begrüßung in der Flatow-Sporthalle in Berlin-Treptow waren. Und das, obwohl einige schon das Berliner Nachtleben in Kreuzberg und Prenzlauer Berg bis in die frühen Morgenstunden ausgetestet hatten.

Die Gautinger Mixed-Truppe (Altersschnitt 47 Jahre und leider nicht in Bestbesetzung) startete am Samstag erfolgreich in die Vorrunde und verfehlte nur haarscharf um 2 Spielpunkte das Halbfinale.

Die Spiele waren erfrischend, das folgende Abendprogramm allerdings eher ernüchternd. Die Veranstalter hatten sich mit Erfolg bemüht eine „seniorengerechte“ Abendveranstaltung hinzukriegen, was aber eher nicht den Geschmack des agilen Publikums traf.

Nach der „schonenden“ Players-Party (um halb eins wurden um uns herum die Tische zusammengeklappt) waren wir am Sonntag natürlich frisch genug, um die Platzierungsspiele beide souverän zu gewinnen. Gauting wurde fünfte von 12 teilnehmenden Mannschaften und konnte damit sehr zufrieden die Heimreise antreten. Dieselbe Mannschaft hat die Saison mit einem 2. Platz in der Kreisliga West abgeschlossen und sich die Teilnahme an den Oberbayerischen Meisterschaften am 12.06.2010 beim ESV München erspielt. Dort konnte sie sich leider nicht für die Bayerische Meisterschaft am 19.06.2010 in Neusäss qualifizieren.

Hoch hinaus in Berlin! Prost!!!



Gautings Volleyballer beim 10. Deutschen BFS-Senioren-Mixed-Cup 2009 in Berlin



Jugendvolleyball

Trainerin Fenni Mattes kann hochzufrieden auf die erste Punktspielsaison ihrer 11-14jährigen Mädchen zurückblicken. Die hohe Trainingsbeteiligung zeigt, dass die Mädels viel Spaß am Volleyball haben und nach den letzten Erfolgen streben sie nach mehr. Mit Janina Kaiser und Christoph Mattes sind sogar zwei Spieler in die Bezirksauswahl OBB berufen worden. Der erste Lehrgang findet Anfang Juni statt. Unterstützt von engagierten Eltern, entwickelt sich das Jugendvolleyball in Gauting langsam zum Erfolgsprojekt.



Besonders gefreut haben sich die Mannschaften über die tollen Kapuzensweatshirts. Danke an die Familie Solfrian für die großzügige Spende!! (Hinten v.l.) Gaby (Co-Trainerin), Anna, Annika, Victoria, Franziska, Laura, Anno, Trainerin Fenni, (Vorn v.l.) Patricia, Claudin, Marina, Emily, Tanja, Elisabeth



E-Jugend: (v.l.) Tanja Graf, Emily Pahl, Aleya Hanli, Claudin Kapitzke, Melike Demirbas (Es fehlen Janina Kaiser und Elisabeth Conrad.)

Die jüngsten Spielerinnen (98 und jünger) erspielten sich in der E-Jugend einen hervorragenden 3. Platz in einem 5er-Feld. Diese Mannschaft startet nächste Saison in der D-Jugend.

Die 96/97er Mädchen starteten in der D-Jugend und schlossen die Saison ebenfalls äußerst erfolgreich ab. Zum 2. Platz in der U14, (bei 2 Siegen gegen den späteren Kreismeister), kommt der Gewinn des Kreispokals, der in Esting ausgetragen wurde.



D-Jugend-Pokalsieger mit Trainerin Fenni Mattes: (v.l.) Anna König, Franziska Huber, Annika Knoop, Anno Bullemer, Victoria Solfrian

Die von Trainerin Caterina Corsi-Ziriakus betreute A-Jugend spielte ebenfalls erfolgreich ihre erste Saison. Nach anfänglichen Siegen konnte die Runde aufgrund personeller Engpässe leider nur mit dem 5. Platz abgeschlossen werden. Die Mannschaft bleibt erfreulicherweise zusammen und startet wieder als A-Jugend in die kommende Saison. Hierfür werden noch interessierte junge Damen gesucht!!! Jahrgang 1995 und älter.



A-Jugend: (Stehend v.l.) Skai, Janine, Christina, Paula, Rebecca, Trainerin Cati (Unten v.l.) Sandra, Carolin K., Carolin R. (Es fehlen Carola und Carina.)

Unsere Hobby-Mixed-Truppe am Montagabend freut sich auch wieder über höheren Zulauf. Neuankömmlinge aller Altersklassen herzlich willkommen. (Bitte keine Anfänger!)

Die Abteilung Volleyball plant evtl. ebenfalls ein Training für Jungen anzubieten. Interessenten bitte bei Fenni Mattes vormerken lassen.

Fenni Mattes

Wein&Geist

Sie wissen,
welcher Sport Ihnen
Spaß macht
Wir wissen,
welcher Wein Ihren
Geschmack trifft.

Starnberger Straße 15
82131 Gauting
Tel.: 089 850 03 33

Weine + Spirituosen + Champagner + Sekel + Geschenkidee + Präsentversand



WIR HABEN DEN GUTEN GESCHMACK!

Baumpflege und Baumsanierung



Bauer Franz

Fachgenossein für Baumpflege u. Baumsanierung

Münchenstr.4
82131 Gauting
Tel.: 089-89 75 92 04
Fax: 089-89 75 72 94
Mobil: 0179-843 40 57

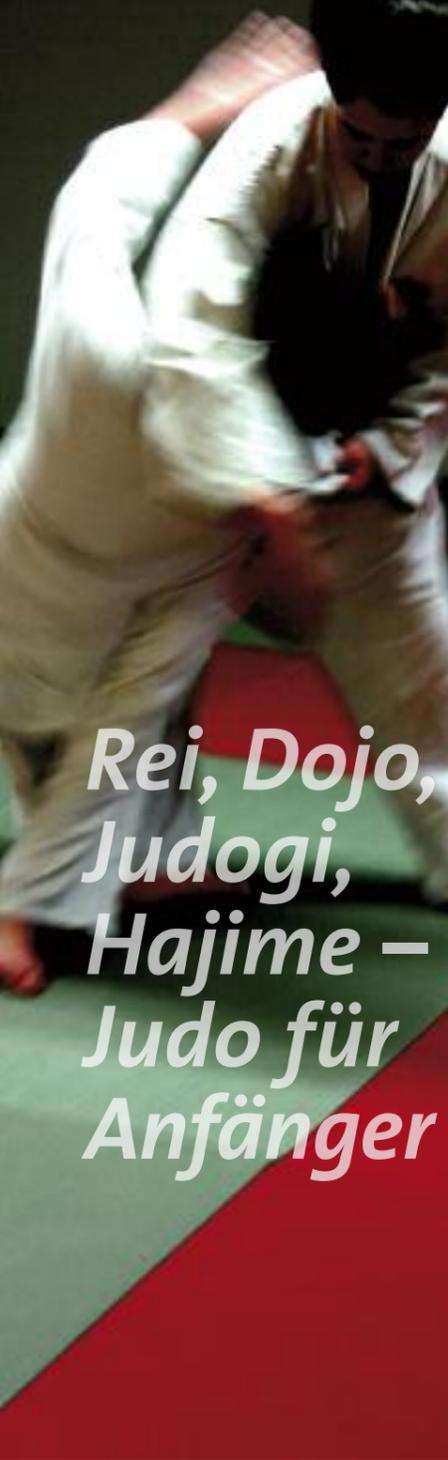
www.Baum-München.de

BMS

Brandschutz
Trockenbau - Kernbohrungen

Brandschutz-Material-Vertriebs GmbH
Erfelderstraße 5, 82131 Gauting
Telefon: 0 89 89 30 57 37
Fax: 0 89 89 30 57 57
Mobil: 0172 8 50 39 95
E-Mail: bmsbrandschutz@arcor.de

Michael Kaiser



Rei, Dojo, Judogi, Hajime – Judo für Anfänger

Rei! (jap: Begrüßung) Jugendarbeit in der Judoabteilung

90% der Mitglieder der Judoabteilung sind Kinder und Jugendliche. Wir leben also hauptsächlich von und für die Jugendarbeit. Deswegen wird diese bei uns ganz groß geschrieben.

Da wir sehr stark auf Breitensport ausgerichtet sind, haben wir nicht nur Training im Kopf. Nebenbei führen wir auch viele andere Aktionen aus. Unsere vier wichtigsten sind: die Judosafari, unsere Grillfeier, Übernachtungen im Dojo und unser Nikolausturnier mit Feier.

Die Judosafari besteht aus drei Teilen: Leichtathletik, Malen eines judobezogenen Bildes und einem Judoturnier. Bei jedem Teil werden Punkte gesammelt. Anhand der gesamt Punktzahl ergibt sich ein Abzeichen, welches auf den Judogi (jap: Judoanzug) genäht werden kann.

Die Verleihung der Urkunden und Abzeichen findet in einem würdigen Rahmen statt und ist fester Bestandteil unserer Grillfeier.

Bei der Judoübernachtung im Dojo (jap: Judoraum) steht im Vordergrund, das Gruppengefüge über die unterschiedlichen Trainingstage zu fördern und Judo mit anderen Trainingspartnern zu machen.

Der Jahresabschluss wird mit einem vereinsinternen Nikolausturnier begangen. Für die Ehrung der Sieger scheuen wir (fast) keine Kosten und Mühen. Der Nikolaus führt sie persönlich durch.

Judo ist ein Sport zum Anfassen. Solltet Ihr Interesse haben, kommt einfach an einem der Trainingstage vorbei und probiert es gleich mal aus.

Hajime (jap: Beginnt oder Kämpft).

Rupert Kleinknecht, Jugendleiter



Ferienprogramm Judo für Daheimgebliebene

Die Judoabteilung des GSC führte auch 2009 wieder, wie schon die letzten Jahre, Judo für Daheimgebliebene (Schnupperkurs) durch. Jeden Dienstag, während der Ferien, von 17.00 bis 18.00 Uhr waren 2-3 Trainer im Dojo und brachten den Kindern von 5-9 Jahren Judo näher. Es waren jeweils 10-19 Kinder auf der Judomatte.

Alle waren mit Begeisterung dabei, einige von ihnen haben die Sportart sofort begriffen.

An insgesamt sechs Dienstagen haben 78 Kinder am Judo-Schnupperkurs teilgenommen. Das ist ein Durchschnitt von 13 Teilnehmern pro Tag.

Am ersten Trainingstag nach den Ferien, beim offiziellen Training sind aus dem Ferienprogramm 23 Teilnehmer zum Anfängerkurs auf der Matte gestanden.

Die Judoabteilung hofft nun, dass viele von den Kindern bei uns dabei bleiben.

Adolf Storch



Erfolge unserer Judoka

Es fanden mehrere Gürtelprüfungen statt. Mit insgesamt 32 Prüflingen wurden im Großen und Ganzen gute Techniken gezeigt. Die Judoka müssen ihre technischen Kenntnisse einer Prüfungskommission vorführen.

GÜRTELPRÜFUNG AM 23. JULI 2009

Prüfer: A. Storch (Storchi). 10 Prüflinge stellten sich zum Test: Daniel Bamberger, Leopold Duschek, Benedikt Gotzens, Valentin Langer, Carlo Michael, Sean-Patrick Miller, Kilian Rettich, Luca Schmidt, Luis Weberpals, Andreas Wimmer

GÜRTELPRÜFUNG AM 27. JULI 2009

Prüfer: A. Storch. 8 Prüflinge bekamen ihren nächsten Gürtel.

6 zum gelben Gurt: Lena Bertler, Alex Brumm, Lennart Knoop, Konstantin Pöschl, Maxi Steer

2 zum orangen Gurt: Moritz Angstwurm, Gregor Wolf

GÜRTELPRÜFUNG AM 24. MÄRZ 2010

Prüfer: A. Storch und M. Koriath. 14 Prüflinge stellten sich zum Test.

7 zum weiß-gelben Gurt:

Dominik Braun, Juliane Hahn, Niclas Hofmann, Clara Kellerstrass, Philipp Köhler, Zoe Übelhör, Nicolas von Sayn-Wittgenstein

2 zum gelben Gurt: Melina Bräcker, Nicolas Frank

1 zum orangen Gurt: Frederik Stolba

1 zum grünen Gurt: Claudius Vertesi

3 zum blauen Gurt: Michael Dürrschmidt, Michael Rohrbach, Thomas Wollmann

Die 3 Blaugurte haben die vorletzte Stufe vom Schülergrad (Fortgeschrittene) erreicht. Jetzt geht es zum letzten, dem Braungurt.

PRÜFUNG AM 27. MÄRZ 2010

Prüfer: A. Storch. 19 Teilnehmer stellten sich zur Weiß-gelb-Gurt-Prüfung. Diese Teilnehmer kommen meist aus dem Sommerferienprogramm 2009, Judo für Daheimgebliebene und aus dem Schnupperkurs.

Wir gratulieren:

Lucas Bauer, Alica Braun, Luis Buhmann, Ben Dertinger, Niklas Dummert, Dominik Eiban, Fabian Hellmich, Pauline Knaier, Bernhard Krenn, Smilla Kohl, Tarek Luft, Nikolas Markwitz, Ferdinand Michl, Leon Stehle, Konstantin Uhl, Nicolai Uhl, Jonas Weingart, Antonia Weber, Smilla Wicht.

TURNIERE

An mehreren Meisterschaften wurde teilgenommen. Beim Münchner Ranglistenturnier der FU14, am 22. November 2009, belegte Johanna Duge den 3. Platz und Theresa Raaf ebenfalls den 3. Platz beim Offenen Münchner Bezirksturnier der Jugend FU11 am 06. März 2010.



»Know-how für Kälte-Klimaanlagen
mit natürlichen Kältemitteln –
Beratung, Planung und Lieferung von
einem starken Partner inklusive
Abwicklung der BAFA-Förderanträge«

Frigoteam GmbH
Bahnhofstraße 18 | 82131 Gauting/München
Telefon 0049 (0) 89 37412671
Telefax 0049 (0) 89 37412670
frigoteam@frigoteam.com | www.frigoteam.com

Frigoteam
KÄLTE-TECHNIK

Café Vor Ort
vegetarisches
Restaurant



Gautinger Str. 3 - 82061 Neuried
www.vorort-neuried.de
info@vorort-neuried.de

BUCHHANDLUNG L. KIRCHHEIM
Bahnhofstr. 30 D-82131 Gauting
Tel 089-850 35 11 Fax 850 45 70

Bücher - Medien - Beratung



24 Std. Bestellservice
auf unserer Homepage

www.kirchheim-buecher.de



Ballschule – hier rollt's



Spaß und Spiel rund um den Ball

Was ist die Ballschule?

Oft ist die Kinderwelt keine Bewegungswelt mehr. Die Ballschule ersetzt die frühere Straßenspielkultur. Die Kinder spielen und üben entwicklungs-gemäß, vielseitig und spaßbetont mit verschiedenen Bällen, Schlägern und sonstigen Sportgeräten und erwerben so ganz nebenbei das ABC des Spielens. Das erleichtert ihnen später das Erlernen spezifischer Sportspiele. Schon im Kindergartenalter können die Kleinsten bei uns erste Erfahrung im spielerischen Umgang mit Bällen machen.

Was will die Ballschule?

Wir sind Partner der Ballschule Heidelberg, die ein innovatives, wissenschaftlich überprüf-tes Kindersportangebot für alle ist. Der zunehmende Bewegungsmangel der Kinder hat zahlreiche Konsequenzen. Die motorischen Fähigkeiten unserer Kinder haben in den letzten Jahrzehnten stark nachgelassen, mehr als 15% sind über-gewichtig und Experten befürchten viele weitere Beeinträchtigungen und Risiken für das spätere Erwachsenenalter.

Wer kann Ballschüler werden?

Die Ballschule Gauting bietet Kurse für Kinder von vier bis ca. neun Jahren an. Sie richtet sich an Mädchen und Jungen mit Motivation und Lust an Bewegungsspielen. Weiterhin wird darüber nachgedacht in Zukunft Kurse für die Kleinsten ab drei Jahren anzubieten und ein Angebot für spezielle Talente zu erstellen.



Wer leitet die Ballschulstunde?

In unserer Ballschule unterrichten geschulte Übungsleiter nach einem wissenschaftlich fundierten Lehrplan. Alle Kursleiter werden an der Uni Heidelberg speziell ausgebildet und regelmäßig fortgebildet und sind im Unterricht immer zu zweit.

Wann finden die Kurse statt?

Für 4-5-jährige: Montag: 14.00-15.00 Uhr und 15.00-16.00 Uhr
Mittwoch: 15.45-16.45 Uhr im Gymnastiksaal des GSC
Gruppengröße: 8-10 max.
Ballschulung und kleine Spiele stehen im Vordergrund

Für 6-7-jährige: Mittwoch 15.30-16.30 Uhr

Für 7-8-jährige: Mittwoch 16.30-17.30 Uhr

Für 8-9-jährige: Mittwoch 17.30-18.30 Uhr
Jeweils in der Sporthalle der Grundschule Gauting
Gruppengröße: 16-18 max.
Ballschulung und vermehrt Ballspiele

Je nach Können und Entwicklungsstand des Kindes erfolgt die Einteilung in die jeweilige Gruppe. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung zum neuen Schuljahr, entweder bei der Geschäftsstelle des GSC oder direkt bei Anke Wenk, Tel. 089/89 30 54 85. Kinder, die keinen Platz mehr bekommen, werden auf die Warteliste gesetzt und sobald etwas frei wird, zu einem Probetraining eingeladen.

Anke Wenk



Nur nicht wackeln!

Jeder kann es lernen!

Entstanden aus einem Wochenendworkshop gibt es die Einrad-Gruppe jetzt seit knapp 1 1/2 Jahren. Im Moment sind Agnes Kögl und Manuela Baumann die einzigen Erwachsenen in der Abteilung und damit auch diejenigen, die derzeit kommissarisch die Abteilungsleitung übernommen haben. Da wir beide beruflich und familiär ausreichend beschäftigt sind, hoffen wir, dass sich aus der Elternschaft unserer sehr langsam wachsenden Truppe ein oder mehrere Erwachsene(r) bereit erklären, die Abteilungsleitung zu übernehmen und sich um die verwaltungstechnischen Belange zu kümmern.

Wir wollen mit den Kindern weiterhin unbeschwert üben, neue Tricks ausprobieren und uns mit Hilfe weiterer Workshops von Thomas Furtner weiterentwickeln.

Das Einradfahren in der Halle bietet auch die Möglichkeit sich ausreichend Fahr-sicherheit anzueignen, um dann auf der Straße und den Parkplätzen das Unfallrisiko zu verringern.

Apropos Einradfahren: Jeder kann es lernen! Wir haben es auch erst vor 2 1/2 Jahren angefangen und haben viel Spaß am Kurbeln.

Manuela Baumann

FERIENKURSE SOMMER 2010

Hier habt Ihr die beste Chance Einradfahren zu lernen. Mit geeigneten Möglichkeiten Euch festzuhalten könnt Ihr im eigenen Lerntempo das Gefühl für das Gleichgewicht auf dem Einrad entwickeln. Bald fahrt Ihr die ersten Meter frei. Mit den richtigen Tipps klappt es schnell mit dem freien Aufstieg. Und für die Fortgeschrittenen gibt es viele Tricks, die Euch Thomas Furtner mit viel Geduld und Fachkenntnis vermittelt. Leihe-räder werden für alle Teilnehmer kostenlos gestellt.

TERMINE:

Samstag/Sonntag, 28./29. August 2010

Kurs G1: 10.00-11.30 Uhr für Anfänger ab 6 Jahren

Kurs G2: 11.30-13.00 Uhr für Anfänger ab 8 Jahren

Kurs G3: 13.00-14.30 Uhr für Fortgeschrittene, 100 m frei fahren solltet ihr bereits locker schaffen

Kosten: 20,- EUR für 2 Tage je 90 Minuten

Samstag - Montag, 11. - 13. September 2010

Kurs G5: 10.00-11.30 Uhr für Anfänger ab 6 Jahren

Kurs G6: 11.30-13.00 Uhr für Anfänger ab 8 Jahren

Kurs G7: 13.00-14.30 Uhr für Fortgeschrittene, 100 m frei fahren solltet ihr bereits locker schaffen

Kosten: 30,- EUR für 3 Tage je 90 Minuten

Bitte mitbringen:

Hallenturnschuhe, Sportkleidung (optimal wäre eine Radhose), Wasser in unzerbrechlicher Trinkflasche, Kursgebühr.

Anmeldung + Info:

Online-Anmeldung unter www.einradkurs.de
Info bei Thomas Furtner,
Tel.: 08153/953860
E-Mail: kontakt@einradkurs.de

Kursort:

GSC Turnhalle, Leutstettener Str. 50,
82131 Gauting



Siege am laufenden Band



LG Würm Athlet Tobias Giehl gewinnt U20-EM-Titel 2009 über 400 m Hürden

Schon die Qualifikation des Gilchingers Tobias Giehl für die U20-Europameisterschaften im serbischen Novi Sad bedeutete den wohl größten Erfolg in der Geschichte der LG Würm Athletik und zugleich eine kleine Sensation.

Der 400m Hürden-Spezialist, der u.a. von LG-Cheftrainer Korbinian Mayr vom Gautinger SC betreut wird und regelmäßig auf der Laufbahn am GSC-Gelände anzutreffen ist, hatte die Norm von 52,00 s im Rahmen der DLV-Gala in Mannheim mit 51,39 s deutlich unterboten.

Zu diesem Zeitpunkt ahnte allerdings noch niemand, welches „Husarenstück“ dem jungen Mann bei den Titelkämpfen gelingen würde. Nachdem er sich über zwei locker gewonnene Vorläufe für das Finale qualifiziert hatte, ging er dieses Rennen flott an. Als er auf die Zielgerade einbog und neben ihm keiner zu sehen war, witterte er seine Siegchance und lief, „was das Zeug hält“. Und tatsächlich kam keiner der Konkurrenten mehr an Tobias Giehl heran. Der Gilchinger überquerte als Erster die Ziellinie und riss wie einst Dieter Baumann die Arme nach oben. Noch mehr freute er sich, als er die Zeit sah, die für ihn eingeblendet wurde: 50,85 s! Damit verbesserte der LG Würm Athlet nicht nur seine eigene Bestzeit, sondern auch den 24 Jahre alten Bayerischen A-Jugend-Rekord um fast eine halbe Sekunde.

Und auch für die Saison 2010 haben Tobias Giehl und sein Trainer Korbinian Mayr ein großes Ziel ins Auge gefasst: die Endlaufteilnahme an der U20-WM im kanadischen Moncton!

Bei der Vorbereitung hierauf wird man den Athleten jede Woche auf der Gautinger Anlage beobachten können.

Florian Popella



Beim Saisonhöhepunkt so schnell wie seit 6 Jahren nicht mehr: Markus Scheben wird bei der Deutschen Meisterschaft der M45 Siebter über 800 m

Eigentlich waren die Vorzeichen nicht die allerbesten: zwei nicht zufriedenstellende Vorbereitungsrennen (2:17 und 2:16 min), eine stressige Arbeitswoche sowie ergiebiger Dauerregen am Wettkampftag gingen dem Meisterschaftsrennen von Markus Scheben im saarländischen St. Wendel voraus. Doch weder von der wetterbedingten 90-minütigen Zeitverzögerung, noch von den auch sonst eher suboptimalen organisatorischen Rahmenbedingungen ließ sich der Starnberger in Diensten der LG irritieren. Kurz vor seinem 800 m-Lauf zeigte sich dann doch noch die Sonne am saarländischen Himmel und sorgte für angenehme Temperaturen. Durch die überraschende Zusammenlegung zweier Mittelstreckenrennen der Seniorinnen fiel der Startschuss für Markus schließlich sogar einige Minuten früher als erwartet, sodass er sein gewohntes Aufwärmprogramm nicht mehr vollständig absolvieren konnte. Aber auch diese Unwegsamkeit konnte den erfahrenen Würmathleten nicht mehr aus der Ruhe bringen.

oben: Tobias Giehl, unten: Markus Scheben



LG-Trainingslager Ravenna 2010

Die Leichtathleten der LG Würm Athletik nutzen die italienische Sonne zur Saisonvorbereitung



Carolin Popella
Florian Popella
Johanna Schönecker



Da von den 16 gemeldeten Athleten nur 9 antraten, wurden die ursprünglich anberaumten zwei Zeitläufe zusammengelegt, was sich für Markus als Glücksfall erweisen sollte. Bei Windstille wurden die neun Läufer nicht wie üblich aus Bahnen, sondern von der Evolvente ins Rennen geschickt. Im Getümmel behielt Markus als kampferprobter Mittelstreckler die Übersicht und ging in der Startkurve sogar in Führung. Nach weiteren Rangeleien auf der Gegengeraden passierte er die 200 m-Marke nach exakt 30 Sekunden. Nach 400 m und guten 1:03,00 min fand sich der 44jährige auf dem 8. Platz wieder, jedoch war das Feld bis auf einen abgeschlagenen Akteur noch nahezu geschlossen. Der nun folgende 200 m-Abschnitt war von Markus zuvor für rennentscheidend erklärt worden. So hatte er noch vor 10 Tagen in Ingolstadt auf diesem Teilstück – bei derselben 400 m-Durchgangszeit – zahlreiche Sekunden eingebüßt. Auf der harten, schnellen Bahn in St. Wendel gelang es Markus heute – getrieben von seinen starken Mitstreitern – die Geschwindigkeit aufrecht zu halten und die 600 m in 1:36 min zu erreichen. Zusätzlich motiviert durch diese ihm lautstark mitgeteilte Zwischenzeit schaffte er es auf der Zielgeraden sogar noch, einen Konkurrenten zu überspurten. Am Ende standen tolle 2:10,71 min und der 7. Platz zu Buche.

Mit diesem Rennen hat Markus einmal mehr seinen Ruf als mental starker „Meisterschaftsläufer“ bestätigt. Außerdem gelang ihm die schnellste persönliche Zeit seit 6 Jahren, was in diesen Altersklassen äußerst bemerkenswert ist. Und ganz nebenbei hat sich Markus in der deutschen Mittelstreckenszene der Senioren einen Namen gemacht, dem in Zukunft Beachtung geschenkt werden wird. Somit konnten er und sein Betreuer Florian Popella im Anschluss an die Siegerehrung zufrieden die Heimfahrt ins Fünfseenland antreten.

Florian Popella

Wenn Engel reisen, so heißt es im Volksmund häufig, dann ist die Sonne mit ihnen. Recht ähnlich verhält es sich offenbar mit den Leichtathleten der LG Würm Athletik, die in der Karwoche, wie im Vorjahr, in Richtung Italien aufgebrochen waren, um sich dort auf die anstehende Freiluftsaison vorzubereiten. Unter ihnen die Mittel- und Langstreckenläufer Markus Scheben, Carolin Popella und Florian Popella sowie die Mehrkämpferin Johanna Schönecker vom Gautinger SC. Während im Landkreis Starnberg kurz vor Ostern der Winter nochmals Einzugs hielt, fanden die Sportler in der Nähe von Ravenna gute Trainingsbedingungen vor. Angenehme Temperaturen und Sonnenschein boten den passenden Rahmen für die geplanten Einheiten.

Korbinian Mayr, der sportliche Leiter der LG Würm Athletik aus den Reihen des GSC, zeigte sich dementsprechend äußerst zufrieden mit dem einwöchigen Trainingslager. In allen Bereichen sei gut gearbeitet worden; dies sei eine gute Grundlage für die kommende Saison, bilanzierte Mayr stellvertretend für seine Trainerkollegen.

Auch Europameister Tobias Giehl konnte das Trainingslager nach überstandener Kreuzbandverletzung zum Wiederaufbau nutzen.

Bei der LG Würm, einem Zusammenschluss der Leichtathletikabteilungen des Gautinger SC, TSV Gilching-Argelsried, TSV Pentenried und TSV Hechendorf, deren oberstes Ziel es ist die Leichtathletik im Landkreis langfristig und konzeptionell nach oben zu bringen, ist man zu Recht ein bisschen stolz darauf, diese Art des Trainingslagers mit geschaffen zu haben. Der Erfolg gibt den Verantwortlichen um Korbinian Mayr bis dato Recht. Schon bald wird sich herausstellen, ob auch in dieser Saison ähnliche Erfolge erzielt werden können. Engel greifen bekanntlich gerne nach den Sternen.

Stefan Fischer/Florian Popella

FLIESEN
ZIEHNERT



Ausstellung München Forstenrieder Allee 181
089 - 75 201 108 www.fliesen-ziehnert.de

Forestella
Ristorante Pizzeria
La buona cucina Mediterranea
Holzofen Pizza
Tel. 089/850 1386 Fax 089/92329 127
150 Sitzplätze

Kreissparkasse. Gut für die Region.
Mit Ideen und Engagement kümmern wir uns um Ihre Finanzen. Ob Geldanlage, Finanzierung oder Knax-Haft, wir sind für Sie und Ihre Familie da. Testen Sie uns.

Kreissparkasse München Starnberg

Miraprint
Schwarzweiß- und Farbkopien
COPY & DRUCK
Offset- u. Digitaldruck
NEU: Book on Demand

Drucksachen (Offset + Digital), Farb- u. s/w-Kopien, Poster, T-Shirts, Internet

Danziger Str. 1 · 82131 Gauting · ☎ 850 08 10 · Fax 850 06 42
Info@Miraprint.de · www.Miraprint.de



Fitness & Genuss

Nicht nur montagabends ...

„... und die Morgenfrühe, das ist unsere Zeit“ heißt es, wenn wir mit Renate zweimal im Jahr wandern gehen. Da werden die Stiefel geschnürt, der Rucksack geschultert und der Sonnenhut auf den Kopf gesetzt.

Es ist schon eine liebe Gewohnheit geworden, dass wir uns im Frühjahr und im Herbst auf Wanderschaft begeben. Im Frühling, wenn auf den Wiesen der Löwenzahn in voller Blüte steht, gibt es eine leichte Wanderung zum „Eingewöhnen“. Im Herbst, wenn die Tage klar sind, geht es hinauf auf „den Berg“.

Im vergangenen Jahr war das Rofangebiet unser Ziel. Ein herrlicher Tag mit einer traumhaften Aussicht. Verspätete Enziane säumten den Steig und freche Dohlen begleiteten unseren Aufstieg, während Gämsen verwundert unserer fröhlichen Gruppe nachschauten. Wolken formierten sich um die nahegelegenen Gipfel und immer wieder entdeckten wir interessante Gesteinsformationen. Am Ende der Wanderung, auf dem Gipfel, wurde die redlich verdiente Brotzeit ausgepackt.

Neben den beiden Wanderungen gibt es noch zu Neujahr einen Ausflug und vor den Sommerferien das „Schnittlauchbrotessen“.

Ach ja, beinahe hätte ich es vergessen, wir turnen jeden Montag für volle 60 Minuten!

Irene Gesell

Nordic Walking

Jetzt im Jahresprogramm:
mittwochs von 8.30-9.30 Uhr,
ab GSC Parkplatz.
Wir gehen bei jedem Wetter!
Bitte vorher anmelden Tel. 850 51 27.



... auch mittwochs ...

Schlaffe Muskeln, faule Glieder: so sieht aus, wer nichts für seine Fitness tut. Denn wer nichts tut, verliert an Leistungsfähigkeit und Kraft. Das wollen wir nicht, deshalb trifft sich jeden Mittwoch

Ulli Starps Gymnastikgruppe SIE & ER von 19.00-20.00 Uhr.

Nach einer Aufwärmphase (ca. 20 min) kräftigen und dehnen wir gezielt unsere Muskeln auf sehr abwechslungsreiche Weise. Theraband, Holzstäbe, Sitzkissen oder Tennisbälle kommen hier zum Einsatz. Verschiedene Ballspiele und Zirkeltraining fördern unsere Ausdauer und Reaktion. So können keine schlaffen Muskeln und steife Glieder entstehen. Die Meinung der Gruppenmitglieder dazu ist: Ulli Starps Gymnastikgruppe SIE & ER bringt Freude, macht Spaß und hält fit.

Renate Bayrle



... und für Kinder, Mütter, Väter ...

Unter neuer Leitung von Kerstin Ruoff, Karin Langguth und Claudia Rosenfeld findet seit September 2009 das Turnen für Kinder am Dienstag statt. Im Wechsel halten wir jeweils eine Stunde für Mütter/Väter mit Kindern und eine weitere für die größeren Kinder ohne Eltern ab. Dabei werden spielerisch Koordination, Kondition und Körperbeherrschung gefördert. Bei uns lernt man Teamgeist und Selbstbewusstsein beim Erreichen neuer Grenzen.

Und auch der Spaß kommt nicht zu kurz: Jede Stunde beinhaltet auch eine Einheit mit Spielen in der Gruppe. Mit Bällen, Seilen, Ringen und allen Großgeräten, die die Halle zu bieten hat, versuchen wir jede Woche eine neue Herausforderung für die Kinder zusammenzustellen. Und auch dieses Jahr hat die Abteilung wieder einen großen Faschingsdienstag für alle Turnkinder organisiert. Von uns zum ersten Mal ausgerichtet, wurde, dank der Mithilfe vieler begeisterter Freiwilliger, die Turnhalle in einen Zirkuspark mit großem Trampolin für die Akrobatik und Kletter- und Springgeräten für die Kunstspringer und -turner verwandelt. Mit Unterstützung unseres DJs Ludwig, der bei Ententanz und Co. die nötige Faschingsstimmung zauberte, und der vielen Kinder, die in super Kostümen zum Fasching kamen, war der Nachmittag ein voller Erfolg.

Karin Langguth

Genauere Zeiten auf unserer Website: www.gautinger-sportclub.de, Abteilung Turnen.

... und donnerstags um zehn bei Ulrike Starp

Am Donnerstag zur zehnten Stunde da sieht man Ullis Damenrunde im Turnsaal stehen unverzagt. Jetzt ist Gymnastik angesagt für alle, jung und hochbetagt. Sie hüpfen, dehnen, spannen, drehn und tun was für ihr Östrogen. Und jeder fühlt sich hinterher viel besser, nicht mehr zentnerschwer.

Jedoch die Damen wollen mehr. Die Muskeln sind es nicht allein, der Geist will auch zufrieden sein. So fahren sie zu diesem Zweck auch alle einmal gerne weg. Da gibt's die Villa Rustica im Würmtal, so wie's früher war. Da gibt's in Schwabing Jugendstil, für Kenner ein beliebtes Ziel. In Bogenhausen gibt's Alleen, an denen Stadtpaläste stehn; und dabei wäre es vermessend, den kleinen Friedhof zu vergessen, berühmt, weil dort romantisch unter Bäumen

so viele liebe Künstler träumen ... Kurzum, es fehlt den Damen nie an Wissensdurst und Phantasie.

Doch ist der Mensch noch so gescheit, er braucht ein bisschen Fröhlichkeit. Und dazu ist, wir wissen's ja, der gute, alte Fasching da, für den, damit es zünftig klingt, die Ursula den Taktstock schwingt.

Und somit ist es jedem klar: Der Turnsport ist für alle da.

Erika Gilfert

PARFÜMERIE
Kosmetikstudio
flair

Inh. Uschi Hofmann

Bahnhofplatz 9, 82131 Gauting, Tel. 0 89 / 8 50 70 66
www.parfumerie-flair.de

Literaturcafé ExLibris

Essen wie bei „Muttern“ zu kleinen Preisen für Jedermann!

Frühstück ~ Mittagstisch ~ Kaffee/Kuchen

In gemütlicher Atmosphäre können Sie essen, plaudern, in Fachliteratur schmökern sowie diese erwerben.

ExLibris, Inh. Peter Irl, Grubmühlerfeldstr. 14b
D-82131 Gauting, Tel: 089/89 30 80 37
Öffnungszeiten: Mo-So von 8:00-16:00 Uhr

KOGL
Ihr Schreiner bei der Frauenkirche

Andreas Kägl
Hangstraße 1 - 82131 Gauting
Telefon 089 8508463
Telefax 089 8508892
Mobil 0179 2035834
schreiner.kogl@t-online.de
www.kogl-schreiner.de

- Ökologisch orientierter Innenausbau
- Wohnen - Küche - Bad - Schlafen - Kinder - Büro
- Altbau sanierung
- Fenster - Türen - Parkett
- Nach Ihren individuellen Ideen oder meinen Entwürfen
- Alles in Schreinermeisterqualität
- Beratung, Planung, Ausführung und Service aus einer Hand

Hauptplatz 4 (1. GO EKH), 82131 Gauting, Tel. 089, 89 99 82 12

FOTO SCHWARZE
Alles rund um's Bild
- wie schön, ein Foto von uns, so gut, wird auch ein Auftrag sein.

Portrait - Studio
Digitale Fotoarbeiten
1/4 & 1/2 Kopien
Fast-Service

Zwei-Meter-Männer gesucht



Beim Basketball gibt es nichts grundsätzlich Neues. Deshalb nochmal das Wichtigste in Kürze für alle, die das letzte Heft nicht gelesen haben: Wir sind eine Truppe von 20-25 Basketballern, die sich einmal die Woche am Montag zum Spielen treffen. Training im eigentlichen Sinn gibt es nicht. Das wichtigste Spiel ist das letzte vor 21 Uhr, wenn es ums Aufräumen der Bälle geht. Oldies zwischen 40 Jahren und 65 Jahren sondern sich inzwischen meist von den Jüngeren ab, weil die Unterschiede in der Geschwindigkeit des Spiels doch zu groß geworden sind. Zum Glück haben wir zwei Hallen zur Verfügung. Neue Spieler, die Basketball woanders gelernt haben und am besten schon Punktspielerfahrung haben, sind uns in jedem Erwachsenenalter willkommen. Jugendtraining können wir leider mangels Trainer nicht anbieten.



Nun zum Sportlichen:

Unsere erste Mannschaft – die „Jungen“ – sind letztes Jahr aufgestiegen. Eine Klasse höher sind sie furios in die Saison gestartet und lagen nach der Vorrunde mit nur einer Niederlage erneut auf einem Aufstiegsplatz. Mit der Rückrunde kam dann leider ein Einbruch mit einer Serie von Niederlagen. Sie fingen sich zum Glück wieder, sodass es zum Endspiel um den zweiten Aufstiegsplatz gegen Peiting kam. Dieses Spiel wurde dann hochdramatisch mit einem Punkt Unterschied verloren. Schauen wir mal, was nächstes Jahr geht. Sollte ein Zwei-Meter-Riese mit Basketballtalent und Erfahrung zufällig nach Gauting gezogen sein und diese Zeilen lesen, muss er unbedingt mal am Montag vorbeischaun. Natürlich sind auch die Kleinen, Schnellen und Giftigen hochwillkommen. Was haben die Oldies so getrieben? Die Teilnahme an einer Ü40 Punktspielrunde war wenig erfolgreich, das einzige Highlight war ein Sieg gegen die alten Erzrivalen aus Olching. Das reicht aber auch schon, um lange davon zehren zu können. Außerdem wurde beschlossen, in der nächsten Saison nochmals in der Ü40Runde mitzuspielen. Ansonsten kommt die Geselligkeit im „Krapf“ nach dem „Montagstraining“ nie zu kurz. Das Motto ist das Gleiche wie letztes Jahr: „A Hoibe geht allweil“ – und wenn's ein Alkoholfreies ist.

Fritz Bullemer



Sport- und Sonnenbrillen für Ihre aktive Zeit



Brillen sehen nicht nur gut aus, sondern bieten auch den optimalen Schutz bei Ihrer Sportart - draußen und drinnen.

Profitieren Sie von den Mitgliedervorteilen des Gautinger SC beim Kauf Ihrer nächsten Brille.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Ganz gleich was Sie antreibt - wir haben die richtigen Karten.

Wir machen den Weg frei.

Mit dem VR-KartenConcept haben Sie immer und überall gute Karten. Ob auf Reisen, beim Shopping, im Internet oder einfach nur um bargeldlos zu zahlen, die richtige Karte sorgt dafür, dass Sie jederzeit unabhängig und flexibel bleiben.

VR Bank

Starnberg-Herrsching-Landsberg eG

82131 Gauting - Bahnhofplatz 5

Tel. 089/893231-0 Fax 089/893231-30

www.vrsta.de

Tennistalente im Aufstieg



Im Jahr 2005 wurde der Tennisclub Gauting e.V. als eigenständiger Verein neu gegründet. Heute, im Jahr 2010, hat der Club 375 Mitglieder und nimmt mit 21 Mannschaften (10 Erwachsenen- und 11 Jugendmannschaften) am Wettspielbetrieb des Bayerischen Tennisverbandes teil. Die Mannschaften sind in der Spannweite von Kreisklasse bis zur Regionalliga vertreten. Im Jahr 2009 wurde der Ligenerhalt von fast allen Mannschaften erzielt. In diesem Jahr befinden sich einige Mannschaften auf Aufstiegskurs. Die Gautinger Mannschaften bieten hochwertiges sehenswertes Tennis.



Sieger der Gautinger Meisterschaften 2009

Jugendarbeit und Clubleben

Ein Arbeitsschwerpunkt des Clubs liegt in der Jugendarbeit. Durch Übungsveranstaltungen, spezielles Training und die Mitwirkung in den Jugendmannschaften werden die Jugendlichen an den Tennissport herangeführt. Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit werden gefördert, talentierte Jugendliche werden gezielt auf einen späteren Einsatz in den Erwachsenenmannschaften vorbereitet. Dies alles erfolgt unter der Federführung der Tennisschule Jörg Wenk.



Im Tennisüberl werden alle Gäste – nicht nur Clubmitglieder – von Herrn Benker und Frau Scheck gerne bedient und gut mit Speisen und Getränken versorgt.

Auch die Freizeitspieler kommen nicht zu kurz. So bietet der TC Gauting seinen Mitgliedern im Freizeitsport während des größten Teils der Saison ein kostenloses Gruppentraining unter der Anleitung von ausgebildeten Übungsleitern an. Weiter gibt es vierzehntägig Tennisspielen mit mehrfachem Wechsel von Partnern und Gegnern. Und nicht zuletzt zur Förderung des kommunikativen Miteinanders mehrere Schleiferlturniere, bei denen jung und „alt“ gemischt spielen, mit anschließendem kulinarischen Ausklang auf der Sonnterrasse unseres Tennisüberls. Zum Saisonschluss planen wir auch in diesem Jahr die Gautinger Meisterschaften, an denen jeder, Freizeit- oder Mannschaftsspieler, teilnehmen kann. Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.tc-gauting.de zu finden.

Eckhard Ruda

IHR WINTER-ABO IN DER TENNISHALLE
 Unsere Tennishalle hat nun ein hervorragendes Licht und dank neuem, gedämmtem Dach angenehme Temperaturen.
 Reservieren Sie jetzt Ihre Wunsch-Hallenzeiten unter gautinger-sportclub@wuermtal.net oder 089/850 29 52

IRL Immobilien
 Klein, zuverlässig, individuell
 Stockdorferweg 10
 D-82131 Gauting - Buchendorf
 Wir suchen laufend Häuser, Grundstücke, Wohnungen in München und Umland
 Tel.: 089 - 85 03 10 5 • Fax: 089 - 85 08 55 7
 Mobil: 0176 - 26 05 91 62 • e-Mail: irl-immobilien@gmx.net

DIPL.-ING. BURKHARD REINEKING ARCHITEKT
 SACHVERSTÄNDIGER für ENERGIEEINSPARUNG
 GEBÄUDESCHADEN und WERTERMITTLUNGEN
 PIPPINPLATZ 8A 82131 GAUTING
 TEL. 089 / 44 23 47 82 FAX 089 / 44 23 47 63
 MOBIL 0172 / 781 26 86
 E-MAIL ARCHITEKT-REINEKING@GMX.DE
 WWW.ARCHITEKT-REINEKING.DE

Ihr Profi für Internet & Werbung!
www.aimcom.de
 aimcom – fit for communications · Telefon 089 / 189 338 - 60 · info@aimcom.de

Köpfchen, Köpfchen ...



Das „Auf und Ab“ unserer Schachabteilung

Es war im letzten Jahrhundert, als einige Gautinger Bürger die Lust verspürten, sich wöchentlich zu einem Schachabend zu treffen, um ihrem „Laster zu fröhnen“. Dies war im Jahr 1950 und von diesen Schachbegeisterten lebt heute noch ein Mitglied, der ca. 35 Jahre für die Finanzen unseres Vereins zuständig war, nämlich Schachfreund Hans Kollnberger. Leider verbringt er den Rest seines Lebens im Altenheim in unserer Gemeinde, aber wer ihn einmal besucht, der wird sehr schnell feststellen, dass seine Augen zu leuchten beginnen, wenn man sich mit ihm über Schach und die alten Zeiten unterhält. Auch heute gibt es noch Schachspieler, die sich regelmäßig im Nebenraum des Sportlerwirts am Donnerstag treffen!

Man kann sich vorstellen, dass in 60 Jahren Schach in Gauting sich einiges getan hat. So spielte unsere erste Mannschaft zu ihrer Blütezeit in der Regionalliga Süd-Ost, heute finden wir uns in der Kreisklasse wieder. Wir sind heil froh, dass wir die Auflösung unserer Sparte verhindern konnten, ja inzwischen haben wir uns in der Kreisklasse etabliert und mit etwas mehr Glück hätten wir den Aufstieg in die Zugspitzliga schaffen können! Dies ist zwar theoretisch noch möglich, setzt aber einen Sieg gegen Bad Tölz am letzten Spieltag bei einer gleichzeitigen Niederlage von Wolfratshausen II gegen Peiting II voraus! Was soll's, wir arbeiten an unserem „come back“ in einer höheren Liga, wir haben das Ziel für die nächste Saison festgeschrieben. Um solche und ähnliche Ziele erreichen zu können, haben wir unsere Klubabende umgekrempelt, es soll ein regelmäßiges planbares Klubgeschehen am Abend des Spieltages stattfinden, das so aussieht:

Am ersten Donnerstag im Monat findet die Klubmeisterschaft statt, sie wird in einem Pyramidensystem ausgespielt, man kann zu jeder Zeit einsteigen! Am zweiten Donnerstag haben wir dann Zeit für Blitzturniere (5-Minuten-Turniere), am dritten Donnerstag ist die Zeit für Thementurniere reserviert, während der vierte Donnerstag für Schulungen bzw. Thementurniere freigehalten wird. In den Schulferien wird der Spielabend in freier Gestaltung durchgeführt.

Eine besondere Herausforderung ist für uns die Gautinger Jugend, oder sagen wir besser, wir möchten eine schlagkräftige Jugendmannschaft aufbauen. Gelegenheit dazu hat jeder Interessierte am Donnerstag ab 17.00 Uhr im Nebenraum beim Sportlerwirt! Hier werden die Jugendlichen fachgerecht geschult, es ist auch dafür gesorgt, dass mindestens ein Erwachsener während der ganzen Schulung vor Ort ist. Leider hat uns das Gymnasium in Gauting immer wieder vertröstet, sodass wir nun einen neuen Anlauf – allerdings in der Hauptschule – unternehmen werden. Wir möchten unsere Schachabteilung auf lange Sicht auf eine breitere Basis stellen und hoffen

natürlich, dass der „ein oder andere“ bei uns in der Abteilung Mitglied wird. Die Jugendgruppe unserer Abteilung war schon mal ein Hort des gepflegten Schachspiels, da wollen wir wieder hin und da müssen wir auch wieder hin, diesen Anspruch erheben wir und das wollen wir auch wieder erreichen. Haben wir nun die Neugier einiger Schachinteressenten geweckt? Dann nichts wie hin, keine Zeit verlieren, wir möchten in naher Zukunft wieder eine zweite Mannschaft melden, das dient der Hebung der Spielstärke der Abteilung. Es ist klar, dass bei ansprechender Spielstärke auch noch Plätze in der ersten Mannschaft frei sind! Wir freuen uns auf ein Kennenlernen mit Gautinger Bürgern aber auch interessierten Gästen!

Hermann Thaler



Weg von dahoram ...

Tischtennis-Trainingslager 2010-05-29

Nicht zum ersten Mal fand in den Osterferien das Tischtennis-Trainingslager der ehrgeizigen Tischtennisjugend im schönen Utting am Ammersee statt. Dort, in einer großen, modernen Dreifachturnhalle trainierten etwa 50 sportbegeisterte Jüngere und auch einige wenige Ältere sowohl Technik, als auch Taktik im Tischtennisport. Aus Deutschland, Österreich und der Schweiz angereist wurden diese TT-Jünger von den allseits bekannten und beliebten Trainern der Thibar-Schule (mit Bundesligaerfahrung!) in die Umgangskünste mit dem Ball eingeweiht – und zwar so, dass es allen Spaß machte und sogar die Aufwärmgymnastik ernsthaft betrieben wurde. Vormittags und nachmittags je zwei Stunden Techniklehrgang – und das vier Tage lang.

Unser Quartier bezogen wir im nahe gelegenen Schondorf im Gasthof Drexl. Nach dem sehr frühen Aufstehen und einem kleinen Frühstück – auf den Semmeln war als Willkommensgruß ein Herz eingebakken – ging es direkt mit dem Auto zur Turnhalle. Dort lernten wir also Vorhandkonter, Rückhandkonter, Vorhand, Topspin und Block. Nach zwei Stunden Stress am Schluss noch kleine Spielchen zum Ausklang. Dann gab's beim Metzger frische, leckere Leberkäsemmeln und Kartoffelsalat. Nach zwei weiteren „erholsamen“ Sportstunden konnten wir Spieler unsere Freizeit genießen ...

Wir Großen spielten gemütlich Schafkopf. Mit bis zu fünf Litern Limo pro Kehle und Kopf hielten wir es nachts lange aus. Die Kleinen sahen sich Unterhaltungssendungen („Schlag den Raab“) an oder unterhielten sich. Meist fanden sie sich gemeinschaftlich zusammen und vertrugen sich sehr gut.

Allerdings bestand das Trainingslager nicht nur aus „Chillen“, sondern im Mittelpunkt stand der Sport. Der Lehrgang bot für alle Alters- und Leistungsstufen passende Schlag- und Spielweisen und auch individuelle Tipps für Tischtennisfreaks. Für die viertägige Anstrengung wurden wir mit einem Lehrgangs-T-Shirt belohnt. Auch gab es professionelle Beratung und zur Komplettierung unserer Ausrüstung verbilligte TT-Artikel.

Dank großartigen Einsatzes von Herrn Kolesa und Frau Pichotta war immer für Verpflegung und reibungslose Organisation gesorgt. Als Abschluss fand am letzten Abend ein gemeinsames Essen beim Italiener statt. Manche zufriedene Teilnehmer erkundigten sich schon nach dem nächsten Lehrgang.

Flo Gerdes und Freunde





Keine Chance dem inneren Schweinehund!

Da – nun ist es schon wieder passiert!
Bereits zum 3. Mal innerhalb eines Jahres flattert mit der heutigen Post der Werbezettel dieses Fitness-Studios ins Haus. Was muss ich da lesen:

Ab 30 Jahren

verlieren wir pro Jahrzehnt ca. 3 kg Muskelmasse und setzen diese in Fett um.

Ab 40 Jahren

nimmt die Elastizität des Gewebes deutlich ab.
Die Folge: Cellulitis, schlaffe Haut, erhöhter Blutdruck ...

Ab 50 Jahren

ohne Sport verliert besonders die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur ihre Power. Die Knochendichte nimmt ab. Die Folge: Rücken- und Gelenkleiden, Osteoporose ...



Steht alles dort schwarz auf weiß geschrieben! Ich fühle mich ertappt. Schließlich bin ich mittlerweile im kritischen Alter angekommen. Das schlechte Gewissen beginnt an mir zu nageln und – schlimmer noch – offensichtlich auch der Zahn der Zeit ... Ob da noch was zu retten ist? Gleich jetzt, so beschließe ich spontan, mache ich einen Termin für das kostenlose Probetraining. Hoffentlich ist es noch nicht zu spät!

Mein Tatendrang wird recht unsanft vom Klingeln an der Haustür gebremst. Oh, das hatte ich ganz vergessen: Draußen steht meine Nachbarin, wir sind zu Kaffee und Kuchen bei einer Freundin eingeladen. Den Zettel lege ich mir einstweilen gut sichtbar auf meinen Schreibtisch.

Wochen später – ich bin am Schreibtisch aufräumen – finde ich den Werbezettel des Fitness-Studios mit der Einladung zu einem Probetraining wieder. Ach ja, da wollte ich doch eigentlich ... Oh je, das hab ich ja total vergessen ... Hmmm, mal schauen ... Oh nein, die Gültigkeit des Gutscheines ist jetzt leider längst abgelaufen ... Aber naja, da kommt bestimmt bald wieder einer, und dann geht's wirklich los!!!

Wieder sind ein paar Wochen ins Land gezogen, ich klinge an einem Montagmorgen bei meiner Nachbarin, um mir Butter auszuleihen. Sie öffnet und steht in ihren Sportsachen vor mir. „Wo willst du denn jetzt hin?“ frage ich verblüfft. Da erzählt sie mir von ihrer Reha-Sportgruppe, die sie wöchentlich beim GSC besucht. „Wieso denn Reha-Sport, du hast doch keine nennenswerten Beschwerden?“ wundere ich mich. Sie lacht: „Ganz genau, und damit das auch so bleibt, gehe ich dort hin. Das hält mich fit und Spaß macht's in der Gruppe umso mehr. Du kannst ja nächste Woche einfach mal mitkommen und es dir selbst anschauen.“

„Abgemacht!“ erwidere ich. Jetzt gilt's!!!

Susanne Dietl



WIR SUCHEN:

Arzt/Ärztin zur Begleitung unserer Herzsportgruppe.
Dienstag 11-12.30 Uhr.
Näheres in der Geschäftsstelle:
Tel. 089/850 29 52



HAUTSACHE

Christine Meißner
Schloßstraße 1
82131 Gauting

Tel.: 089/ 89 55 64 94
Fax: 089/ 89 55 64 95
hautsache@gmx.com
www.hautsache-gauting.de



Gisela Apotheke

Gisela Lahm

Münchener Str. 29 Tel 089 - 850 6074
82131 Gauting Fax 089 - 850 6076

INTERSPORT® HAINDL

Bahnhofstr. 21 · 82131 Gauting · Telefon 089/8 50 15 81
Bahnhofstr. 22 · 82152 Planegg · Tel. 089/8 59 85 81
www.Intersport-Haindl.de

Wir sind für Sie da!



Badminton vs. Federball



Wer hat es noch nicht gespielt: „Federball“?

Ein Spiel, das es zum Ziel hat, möglichst lange Ballwechsel zu erzeugen. Ein toller Spaß für Jung und Alt in der Freizeit und im Freien.

Wer wollte jedoch nicht schon mal mehr?

Wer hatte nicht schon das Bedürfnis einen Schlag vielleicht doch mal so zu setzen, dass sein Gegenüber den Ball gerade nicht mehr erreicht.

Badminton ist die sportliche Version, bei dem nach festen Regeln ein Spieler den Ball so über das Netz spielt, dass sein Gegenspieler diesen nicht regelgerecht zurückspielen kann. Das Hallenspiel fördert auf Grund der geforderten Schnelligkeit, Laufintensität und Konzentration die körperliche Fitness auf angenehme und gesellige Art und Weise.

Weltweit wird Badminton von über 14 Millionen Spielern in mehr als 160 Nationen wettkampfmäßig betrieben.

Seit Juli 2009 sind wir wieder da.

Das wöchentliche Training und Spiel jeden Freitag von 18.00 bis 22.00 Uhr in der GSC-Halle bringt Spaß und Fitness für die ganze Familie. Von Aufwärmübungen zum Schlagtraining für Einzel-, Doppel- oder Mixed-Spiele bieten wir ein abwechslungsreiches Programm.

Aktuelle Abteilungsstärke: 21 Personen, davon 11 Jugendliche und 10 Erwachsene.

Hier noch eine Auswahl von Trainingsarten:

- Aufwärmen:** Mattenrugby, Schlappenhockey, Teamball, Wandball
- Technik:** Netzdrop, Unterhand-Clear, Drop, Clear, Smash, Lauftechnik
- Kondition:** Laufweg, anaerobe Ausdauer, Lauftechnik, Schnellkraft, Konzentration
- Taktik:** Lauftechnik, Einhalten der Taktik, Einzeltaktik, Doppeltaktik, Videoanalyse
- Spielformen:** Kaiserspiel, Endlosturnier, Chinesisches Doppel, Englisches Doppel, Rundlauf, Badminton-Tennis

Badminton-Regeln (neu)

Aufschlagswahl/Feldwahl:

Erster Aufschlag, erster Rückschlag, Spielbeginn auf dieser oder anderen Seite

- Zählweise:** Zwei Gewinnsätze (Best of Three), allen Disziplinen je Satz bis 21 Punkte, jeder Punkt zählt (Rally-Point-Zählweise), Satzgewinn nur mit zwei Punkten Vorsprung bzw. beim Erreichen des 30. Punktes.

Auf ein kostenloses Probetraining mit Euch freuen wir uns schon.

Gerhard Huber



28. Gautinger Gemeindelauf

Trotz Fußball-WM und subtropischer Temperaturen war er wieder ein Erfolg für unseren Verein. Aufgrund Public Viewing wurden die Startzeiten nach vorne verlegt, was vor allem den Kindern und Jugendlichen zugute kam. Trotz der extremen Hitze gab es aber zum Glück keinerlei Ausfälle bei den Läuferinnen und Läufern, sodass das Rote Kreuz „tatenlos“ war.

Der **12. Kinder-Staffellauf** – ein herrliches Bild wie da Kinder von sechs bis elf Jahren der Organisatorin Ulli Starp in der Einführungsrunde folgten. Insgesamt 35 Staffeln (= 140 Kinder) beteiligten sich an diesem Wettkampf. Wie meinte unsere Bürgermeisterin bei der Siegerehrung in der Turnhalle „meine liebste Veranstaltung im ganzen Jahr“.

Zehn Staffeln (5x männlich, 5x weiblich) nahmen am **9. Jugend-Staffellauf** teil. Jeweils vier Läuferinnen bzw. Läufer von jedem Team bewältigten die 1,4 km lange Strecke, die aus dem Stadion hinausführte, mit Bravour. Schöne Preise belohnten die Jugendlichen für ihren engagierten Einsatz, die ihnen vom Organisator Christian Brombach mit launigen Worten übergeben wurden.

Der Höhepunkt dieser Veranstaltung war dann der **28. Gemeinde-Staffellauf**, an dem sich heuer leider nur 20 Herren- und 7 Damen-Staffeln beteiligten. Teams aus dem GSC stellten die Bergsportler, die Schwimmer und eine „typische“ Sportart – die Schachspieler. Es war ein rundum gelungener Wettkampf, der allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß bereitet hat.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Helfern für ihren Einsatz – sei es als Strecken- oder Kontrollposten, als Mitstreiter beim Auf- und Abbau, als Einweiser für den Parkplatz oder sonstiger Tätigkeit. Großes Lob auch an das seit Jahren perfekt eingespielte Orga-Team. Vielen Dank auch den Anwohnern für ihr Verständnis und der Polizei Gauting.

Ohne Egon Starp als Stadionsprecher wäre die Veranstaltung nur halb so viel wert. Durch seine kompetente und auch amüsante Moderation verleiht er ihr eine besondere Note.

Walter Eisenreich, Leiter OrgaTeam Gemeindelauf



5 Jahre Gautinger SportClub

Nach 104 Jahren des Bestehens kam am 10. Mai 2005 der Schock für Gautings Sportler. Der TSV Gauting musste Insolvenz anmelden, war zahlungsunfähig. Die neugewählten Vorstände Annette Parzinger und Peter Knab führten die Amtsgeschäfte der Übergangszeit bis am 28. Juli 2005 im Beisein von Bürgermeisterin Brigitte Servatius zehn Mitglieder den Gautinger Sport-Club gründeten.

Der Vorstand, der am 01.09.05 den Sportbetrieb vom TSV übernahm, bestand aus: Michael Mattes (Vorsitz), Dr. Klaus Höchstetter (Stellvertreter), Thomas Haukohl (Finanzen) und Antje Feser (Schriftführerin).

„Wie könnt Ihr einen hundertjährigen Traditionsverein einfach abwickeln?“, „Wo ist das Geld unserer Abteilung geblieben?“, „Woher bekommt der neue Verein jetzt Sportanlagen (die gehören ja noch dem TSV)?“, „Warum stellt die Gemeinde nicht ein neues Gebäude zur Verfügung?“ Unverständnis und Unwissen über wirtschaftliche und rechtliche Tatsachen (Insolvenzsumme ca. 2,7 Mio Euro), Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation und viele Gerüchte über frühere Machenschaften machten die Arbeit nicht einfach.

„Warum ist jetzt alles anders, und warum soll ich dem neuen Verein überhaupt beitreten?“ Dazu mussten Antje Feser und Michael Mattes als „Außenbotschafter“ des Vereins viel Aufklärungsarbeit leisten. Ihnen und dem unermüdeten Einsatz von Klaus Höchstetter, der erhebliche Ressourcen seiner Kanzlei zur Verfügung stellte, sowie dem Finanzgeschick von Thomas Haukohl ist es zu verdanken, dass der GSC nach drei Jahren mit 1200 Kindern/Jugendlichen und 800 Erwachsenen wirtschaftlich kerngesund dastand und an der Insolvenz des TSV keinen Schaden nahm.

„Phoenix aus der Asche“ titelte denn auch eine Lokalzeitung Ende 2007, als klar war, dass der GSC das Größte überstanden hatte, und im Juni 2008 eine neue Vorstandsmannschaft das Ruder übernahm.



Michael Mattes



Dr. Klaus Höchstetter



Thomas Haukohl



Antje Feser

Damit alles läuft: Mannschaftsspiel im Hintergrund

Der Vorstand:

Am 16.06.2010 für die Dauer von zwei Jahren gewählt, führt er die laufenden Geschäfte des Vereins. Er ist zuständig für die Bereitstellung und den Erhalt der Infrastruktur und verantwortlich für die Finanzen des Vereins. Den derzeitigen Tätigkeitsschwerpunkten entsprechend wurde der Vorstand um drei Beisitzer erweitert.



1. Vorsitzende: Elisabeth Wetlitzky

Dipl. Ökonomin, 50 Jahre alt, verheiratet, 3 Kinder. In Gauting aufgewachsen, 12 Jahre Vorsitzende eines Kindergartenvereins, aktive Tennisspielerin, in der Jugend aktive Volleyballerin.



Stellvertreter: Robert Mahr

Dipl. Ing., 49 Jahre, verheiratet, 3 Kinder. In der Jugend aktiver Geräteturner und Handballer, sowie Übungsleiter Handball. Beruflich seit 20 Jahren im technischen Marketing.



Schatzmeisterin: Sigi Wiesmann

Steuerfachgehilfin, 54 Jahre, 2 Kinder. Seit einigen Jahren Mitglied im GSC, vormals TSV in der Abteilung Volleyball. Schatzmeistertätigkeit in einem Kindergartenverein. Nebenberuflich selbständige Buchhaltungstätigkeit.



Schriftführerin: Margit Scholz

Dipl. Sozialpädagogin, 45 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. 10 Jahre Leitung eines ambulanten Behindertendienstes in München. Ehrenamtlich tätig im Elternbeirat von Kindergarten und Grundschule.

Die Geschäftsstelle:

Aufgaben: Betreuen und Verwalten von Mitgliedern, Übungsleitern, anderen Kunden und Personal. Information und Organisation für Abteilungen, Partner und Lieferanten. Verwalten von Büro (Post, Ablage, EDV, etc.) und Infrastruktur (Belegung, Instandhaltung).

Adresse: Leutstettener Str. 50 · 82131 Gauting
Telefon: +49 89 850 2952 · **Telefax:** +49 89 893 40662
E-Mail: gautinger-sportclub@wuermtal.net

Bankverbindung: Kreissparkasse München Starnberg
BLZ: 702 501 50 · **Konto:** 10711547

Geschäftszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag: 9 - 12 Uhr
Dienstagnachmittag: 17 - 19 Uhr · Donnerstagnachmittag: 18 - 20 Uhr
Mittwoch und Freitag: geschlossen



Beisitzer (Öffentlichkeitsarbeit / Marketing): Manfred Schwaiger

Dipl. Ökonom, 47 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. Ordinarius für Betriebswirtschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Aktiver Tennisspieler, in der Jugend aktiver Skifahrer.



Beisitzer (Gebäudesanierung): Burkhard Dunst

Sanitär-/Installationsmeister, 56 Jahre, verheiratet, eine Tochter. Langjährige Tätigkeit als Niederlassungsleiter in der Kältetechnik. Selbstständig als Geschäftsführer der Frigoteam GmbH.



Beisitzer (Gebäudesanierung, Energieberatung): Burkhard Reineking

Architekt und Energieberater, 71 Jahre, verheiratet, 1 Sohn. Seit 1979 Mitglied im Verein, zuerst Fußball, dann Bergsport. Zwei Jahre stellvertretender Abteilungsleiter Fußball.

Tel. +49 89 850 2952

gautinger-sportclub@wuermtal.net



Annette Platzer

Fremdsprachenkorrespondentin, 47 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. In der Jugend Mitglied in der Abt. Tennis, jetzt Abt. Tai Chi und Nordic Walking. Ehem. Elternbeiratsvorsitzende in Kindergarten und Grundschule.



Fenni Mattes

Technikerin Garten- und Landschaftsbau, 51 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. Seit 12 Jahren Abteilungsleiterin Volleyball, seit 2008 C-Trainerin im Jugendbereich. Seit 2003 beim Fußball (3 Jahre Übungsleiterin, danach Organisation/Elternbeirat).



“DIE WAHL EINES ANWALTS
IST IN ERSTER LINIE
EINE FRAGE DER KOMPETENZ
UND DES VERTRAUENS”

ANWALTSKANZLEI

HÖCHSTETTER & KOLLEGEN

— ANWALTS- UND STEUERKANZLEI —

DR. KLAUS HÖCHSTETTER

RECHTSANWALT M.B.L. - HSG
ANWALT FÜR WIRTSCHAFTSRECHT
FACHANWALT FÜR STEUERRECHT
FACHANWALT FÜR STRAFRECHT

TELEFON +49 (89) 74 63 09 - 0
TELEFAX +49 (89) 74 63 09 - 99

BAVARIARING 38
80336 MÜNCHEN

INFO@HOECHSTETTER.DE
WWW.HOECHSTETTER.DE

Kompetenzen

Steuerrecht, Strafrecht und Wirtschaftsrecht

allgemeines Strafrecht,
Wirtschaftsstrafrecht,
Steuerstrafrecht,
Insolvenzrecht,
Inkassorecht,
Wirtschaftsverwaltungsrecht,
Selbstanzeige, Bankkundenrecht u.v.m.

Unternehmensrecht und Steuerrecht

Unternehmensnachfolge, Unternehmensverkauf und
Unternehmensbewertung
Handels- und Gesellschaftsrecht
Bankrecht
gewerblicher Rechtsschutz,
Wettbewerbsrecht,
IT-, Computer- und Medienrecht,
Wirtschaftsrecht, insbesondere Steuerstrafrecht

