GAUTINGER SPORT

GSC MAGAZIN

Gautinger SC

www.gautinger-sportclub.de

2019/20

SPORTLICH. SCHARF. SEHEN.

PARTNER-KARTE
FÜR GSC-MITGLIEDER

5% FÜR SIE
5% FÜR IHREN VEREIN

So funktioniert's:
Bei Vorlage der Partner-Karte gewähren wir Ihnen direkt 5% auf Ihren Einkauf und Ihr Verein erhält von uns eine Spende ebenfalls in Höhe von 5% (auf Sonnen-, Sport- und Korrektionsbrillen).

OPTIK Meirandres BRILLEN & KONTAKTLINSEN

Münchener Straße 4
82131 Gauting
Tel. 089/8508858
www.optikmeirandres.de
optik.meirandres@arcor.de

Gut für die Region.
Wir engagieren uns für die Menschen in den Landkreisen München, Starnberg und Ebersberg. Denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

www.kskm.de

Kreissparkasse

INHALT

03	EDITORIAL	
04	BERGSPORT	Berge, Fitness & Freizeitsport ...
06	TURNEN	Turnspaß & Fitness von 2 bis 87
09	VOLLEYBALL	Pritschen oder baggern?
10	TENNISCLUB	Super Teams und großes Tennis ...
12	SCHWIMMCLUB	Schwimm Dich frei mit Spaß dabei!
14	EISSTOCK / PÉTANQUE	Pétanque, Wandern & Eisstockschießen
15	SCHACH	Schach: wiederbelebt
16	BASEBALL	Baseball bei den Gauting Indians
18	SKIGEMEINSCHAFT	Hallo wir sind's
20	TISCHTENNIS	Tischtennis laut Wikipedia
22	TAEKWONDO	40 Jahre Taekwondo in Gauting
25	BASKETBALL	Nothing but Net
26	LEICHTATHLETIK	Da geht noch was ...
28	BADMINTON	Gemeinsam Spaß beim Badminton
29	KINDERBALLSCHULE	... und hoch!
30	TAI CHI	Spiel des Drachenschwanzes ...
32	FUSSBALL	Es wuselt ...
34	JUDO	Eine besondere Auszeichnung
35	GSC-INTERN	Mannschaftsspiel im Hintergrund

IMPRESSUM

Herausgeber	Gautinger SportClub e.V.
Redaktion	Elisabeth Wetlitzky
Gestaltung + Satz	majazorn mediendesign, Stockdorf
Druck	Miraprint Offsetdruck Beiner KG, Gauting
Auflage	7.500 Exemplare
Titelfoto	Robert Leicher

EDITORIAL

Die Zeiten ändern sich, auch hier in Gauting: So nehme ich an, dass Eltern es früher nett fanden, wenn eine Übungsleiterin in ihrer Freizeit an „ihre Kinder" gedacht hat und ihnen vom Faschingsumzug im Ruhrgebiet „Kamelle" mitgebracht hat. Und wenn Eltern das nicht nett fanden, haben sie nichts gesagt. Heutzutage bekommt man von Eltern Emails mit folgendem Inhalt: „Liebe ...., friss Deinen Faschingsdreck alleine."

Als ich von diesem Vorfall erfahren habe, war ich wirklich bestürzt. Ich möchte mich nicht daran gewöhnen müssen, dass der Umgangston „halt jetzt so ist" und bin froh, dass wir im GSC einen Verhaltenskodex haben, auf den sich alle berufen können. Er regelt den Umgang der Mitglieder untereinander, den Umgang zwischen Trainern und Mitgliedern, und vielleicht muss man das nochmal deutlich sagen: auch den Umgang zwischen Eltern und Übungsleitern.

Natürlich gibt es ganz viele andere, positive Beispiele von gelebter Fairness und Respekt, von gemeinsamen Erlebnissen und sportlichen Höhepunkten. Unser Magazin zeigt auf den kommenden Seiten wieder gelungene Vereinsarbeit. Lassen Sie sich anregen und kommen Sie mal vorbei. Oder machen Sie nächstes Jahr beim Hobby-Triathlon mit. Organisiert wird die Veranstaltung gemeinsam von den Abteilungen Schwimmen, Bergsport und Leichtathletik. Und egal, ob Staffel-Teilnehmer oder Einzelstarter, Zuschauer oder Betreuer, Jung und Alt haben ihren Spaß und ihre Freude.

Herzlichst

Elisabeth Wetlitzky

Elisabeth Wetlitzky, Vorsitzende

Nostos
MEDITERRANES RESTAURANT

Herzlich willkommen in unserem **familienfreundlichen** Lokal mit großer **Terrasse**. Gerne richten wir Ihre **Feiern** und **Veranstaltungen** für Sie aus. Unsere **drei Kegelbahnen** können Sie mieten. Fiebern Sie mit bei der **Sky**-Übertragung der **Champions-League-Spiele** und anderer Sportereignisse in unserem Clubraum.

Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Leutstettener Straße 50 · 82131 Gauting
info@nostos-gauting.de · www.nostos-gauting.de

Berge, Fitness, & Freizeitsport

BERGSPORT: BEI UNS GIBT'S FREIZEITSPORT IN DER NATUR UND TRAINING IN DER HALLE

Das sind unsere Schwerpunkte:

- **Fitnesstraining:** Im Winter und Sommer – das bringt gute Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Dazu Entspannung mit Yoga
- **Lauftraining:** Für eure Ausdauer im Sommer
- **Skitouren:** Unsere erfahrenen Guides begleiten Euch in der Gruppe sicher auf die schönsten Tourengipfel
- **Langlauf:** Ein Wochenende in den Bergen hält fit
- **Flohmarkt:** Für Wintersportartikel
- **Radtouren:** Radfahren genießen nach dem Motto „Nat(o)ur und Kult(o)ur"
- **Mountainbiketouren:** Auf dem Bike in der Gruppe die Berge und die Umgebung „erfahren" (Tages- und Abendtouren)
- **Bergwandern:** Die Berge in einer netten Gruppe und mit einem kompetenten Führer erobern
- **Familienwanderungen:** Im Team sind die Kids mit Eifer dabei

... und natürlich kommt der **Spaß** bei unseren Aktivitäten nie zu kurz – die Zeit mit Gleichgesinnten und Freunden danach bei einem Getränk genießen, so macht das Leben Freude ...

Neugierig? **Gleich kommen und mitmachen** – wir alle freuen uns auf Dich.
www.gautinger-sportclub.de/sportarten/bergsport

Robert Leicher

Sportler-Yoga

SPORTLER-YOGA: „... WEIL ES MIR GUT TUT, MICH ENTSPANNT UND GLEICHZEITIG NOCH ANSTRENGEND IST ..."

Seit anderthalb Jahren bietet Katrin Sportler-Yoga beim Bergsport an. Was als Entspannung im Anschluss an die Skigymnastik begann, hat sich nun zu einem eigenständigen Angebot entwickelt, das jetzt allen **Mitgliedern** der **Bergsport-** und der **Schwimmabteilung** offensteht.
Das Sportler-Yoga bietet dynamische Sequenzen bestimmter Asanas (Haltungen), die sowohl kräftigende als auch dehnende Wirkung haben. Die Entspannung am Schluss darf natürlich auch nicht fehlen.
Eine Teilnehmerin sagt: „Sportler-Yoga finde ich klasse, man bringt seinen Körper an Grenzen, und die Muskulatur wird richtig trainiert. Dazu viel Entspannung und Dehnung und die tolle Leitung der Stunden durch Katrin ..."
Im Gegensatz zu klassischen Yoga-Stunden versteht sich das Sportler-Yoga als Ergänzung zum Schwimm- und Bergsporttraining. Die Stärkung des Rückens und der Arme steht besonders im Fokus.
Sportler-Yoga ist für Anfänger wie Fortgeschrittene. Die Stunden finden im Sommer montags so weit wie möglich draußen statt, im Winter immer mittwochs in der Halle.

Robert Leicher

Wein&Geist
& Wein Sau Günstig

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

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

Weine * Spirituosen * Champagner * Sekt * Geschenkkörbe * Präsentversand

WIR HABEN DEN GUTEN GESCHMACK!

Turnspaß & Fitness von 2 bis 87

KEIN MEISTER OHNE ÜBEN

Das Geräteturnen ist für die Kinder eine doppelte körperliche Herausforderung: Da ist die nötige Kraft für alle statischen Übungen wie z. B. den Handstand; gleichzeitig braucht man Beweglichkeit für die Schwungübungen, die in allen Arten von Rollen enthalten sind.
Wichtig ist dabei für uns Trainer, die Balance zu halten zwischen dem spielerischen Erlernen dieser notwendigen Fertigkeiten einerseits, aber auch der erforderlichen Disziplin und Konzentration andererseits, um nicht auf der Stelle zu treten.
Das Geräteturnen ist jeweils drei Stunden hintereinander am Freitagnachmittag. In der ersten Gruppe versuchen wir, Grundlagen zu bilden und die koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Wer die Grundbewegungen wie Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Radschlag und Handstand sicher beherrscht, kann in der nächstfolgenden Stunde sein Können weiter ausbauen und vertiefen.
In der dritten Gruppe wird das Gelernte perfektioniert und wir üben teilweise sehr schwierige Figuren wie Rad auf dem Schwebebalken oder Flick Flack.
Wir versuchen, alle Geräte abwechselnd in unser Training einzubauen; auch das große Trampolin darf nicht fehlen und ist für Groß und Klein immer ein ganz besonderer Spaß! **Tina Häuser**

◀ *Die Donnerstagsgruppe* ▼ ▲ *Kinderturnen* *Pilates* ▲

IMMER WIEDER DONNERSTAGS…

… streben ca. 20 Frauen auf der Leutstettener Straße in Richtung GSC. Ob's stürmt, regnet oder die Sonne schon am Vormittag um 10:00 das Thermometer hochgejagt hat – nichts hält sie davon ab, zu Fuß oder mit dem Radl, in Sportklamotten, die Gymnastikmatte unter dem Arm oder auf dem Gepäckträger. Durch die Turnhalle dröhnt schon 70er-Jahre Disco-Musik, Elvis oder Udo Jürgens, eben das, was Ulli zum Einstimmen aufgelegt hat. Im Nu werden die Matten ausgerollt, die Hilfsmittel wie Bälle, Hanteln, Tücher oder Thera-Bänder liegen schon bereit. Leider auch die „beliebten Wackelkissen"… Nach dem ersten Aufwärmen führt Ulli ihre sportlichen Damen durch ein variantenreiches Programm: ob im Stehen, in Rücken- oder Bauchlage, auf allen Vieren, jede bemüht sich nach Kräften, eine gute Figur zu machen. Denn diese wollen sie ja auch behalten! Nach 60 Minuten sind alle verschwitzt, erschöpft, aber auch fit und entspannt!

Karin H.

FRISCH – FREI – FROH

Und gesellig! Das ist so,
wenn wir mit Ulli Starp lachen
und eine Stund' Gymnastik machen.
Wer wir sind?
Meistens gut 20 Seniorinnen
und ein junger Hüpfer von 46
– und man staune –
fit von 65 bis 87 Jahren.
Die Woch' ist donnerstags schon halb herum,
doch werden wir deshalb nicht krumm.
Damit die alten Knochen ja nicht rosten,
bemühen wir uns, nicht zu rasten.
Darum geht's in froher Runde
ran an unsre Pfunde:
mit Hipp und Hopp und hoch das Bein.
So muss es sein!
Motiviert mit hoher Latte,
geht's dann 30 Minuten auf die Matte.
Jeder Muskel wird trainiert,
aufgebaut, was schon ruiniert.
Klar ist's, dass es manchmal zwickt!
Wir nehmen's sportlich-tapfer, solidarisch.
Nach dem Turnen suchen wir
für ein Wochen-Schwätzchen
im Café ein nettes Plätzchen.
Wir freu'n uns über's letzte Faschingstreiben
mit viel Musik und Reigen.
Unser Motto bleibt dabei:
Immer weiter – meistens heiter!

Christa Geist

BODYSTYLING – FUNCTIONAL WORKOUT

Diese Kursstunde ist ideal für Sportbegeisterte, die ein intensives Workout lieben! Es vereint die fünf Komponenten Cardio, Core, Strength, Balance sowie Flexibility zu einem kurzweiligen und hocheffektiven funktionellen Workout. Hierbei steht im Vordergrund das Trainieren komplexer Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, kommen immer wieder verschiedene Hilfsmittel wie Balanceboard, Gymnastikbälle, Thera-Bänder, Brasils u.a. zum Einsatz! Das Training ist sowohl für Frauen als auch Männer geeignet.

Mittwochs 19:00 – 20:00 im GSC **Tina Häuser**

MUTTER-VATER-KIND-TURNEN

PILATES

Die Pilatesstunden von Christiane Mauersberg werden gut besucht … Und inzwischen hat auch ein Mann Gefallen daran gefunden.

FITNESS AM MONTAGMORGEN

Dieses Fitnesstraining für Senior*innen wird abwechselnd von Susanne Dietl und Susanne Merk gestaltet – mit großem Zuspruch. Unsere Senior*innen freuen sich vor allem über eine zweite Trainingsmöglichkeit pro Woche.

KINDERFASCHINGSTURNEN

In der Woche vor den Faschingsferien fand wieder das beliebte Faschingsturnen für die Turnkinder der Dienstagsgruppen statt. Eifrig turnten die Kleinen an allen aufgebauten Geräten, einige fast bis zur Erschöpfung. Für den Renner, das große Trampolin, nahmen die Kinder gern eine Warteschlange in Kauf.

Pritschen oder baggern?

DIE DAMENMANNSCHAFT ERKLÄRT VOLLEYBALL

Der Gautinger SC wurde dieses Jahr wieder von der Damenmannschaft in der Kreisliga 4 Frauen Süd vertreten. Die Mannschaft gewann 7 von 19 Spielen und kam somit auf Platz 6 von 10 in der Endwertung. Auch im Jugendbereich war der GSC vertreten. Die U12, U13 und U16 qualifizierten sich für die Kreismeisterschaften.

Die folgenden sechs Balltechniken zählen zu den Grundlagen eines jeden Volleyballspiels: der Aufschlag, das obere Zuspiel (Pritschen), das untere Zuspiel (Baggern), der Angriff, der Block und die Abwehr. Der Aufschlag dient dazu, den Ball ins Spiel zu bringen. Als oberes Zuspiel wird der Pass bezeichnet, der oberhalb des Kopfes gespielt wird, dagegen erfolgt das untere Zuspiel beidarmig ungefähr auf Kniehöhe. Jedes Team darf den Ball höchstens 3x spielen, bevor er das Netz überquert. Das gegnerische Team kann die Überquerung durch einen Block oberhalb der Netzkante verhindern. Gelingt dies nicht, muss der Angriff (Schlag oder Lobb) von der Abwehr im Spiel gehalten werden.
Das Ziel des Spiels ist, den Angriff so zu gestalten, dass der Ball im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Der Gegner dagegen reagiert mit Abwehr und Gegenangriff.

Nina Aufhauser

Unsere Trainingszeiten findet ihr hier:
www.gautinger-sportclub.de/sportarten/volleyball

▲▲ *Aufschlag Angriff* ▲

▲▲ *Vorbereitung zum Block Baggern* ▲

Super Teams und großes Tennis – Leistungssport und Freizeitspaß

DER TC GAUTING STEHT FÜR BEIDES

In der Saison 2019 ist der TC Gauting im Mannschaftsbereich breit aufgestellt und kann in vielen verschiedenen Altersgruppen und Ligen stark auftreten. Auch freut sich der TC Gauting, dass er in der neuen Saison einige Highlights anbieten kann. So ist es dem TCG gelungen, einen **Top-ATP-Spieler zu gewinnen. Christian Seraphim** belegt mit 23 Jahren zurzeit den Weltranglistenplatz 546 der ATP und Platz 50 in Deutschland. Er hat in Gauting angefangen Tennis zu spielen bis zum 19. Lebensjahr (mit Jörg Wenk). Christian hat sich, trotz vieler weiterer Angebote, für unseren Verein entschieden, um wieder Heimatluft zu schnuppern. Wir freuen uns sehr darüber, dass er uns aktiv in unserer ersten Herrenmannschaft unterstützt.

Saisoneröffnung der Herren 50 in der Bezirksliga vor dem Auftaktspiel in Berg (6-3 gewonnen). Ziel in dieser Saison ist der Klassenerhalt, da uns zwei wichtige Spieler verlassen haben.

Unsere Damen 40/2 bei der Saisoneröffnung.
Sie freuen sich auf eine gute und faire Sommerrunde 2019.
„Tatkräftige Unterstützung bekommen wir von den Pentenrieder Damen, mit denen wir diese Saison eine Spielgemeinschaft haben!“

WIR SORGEN FÜR VERBESSERUNG, AUCH IM BREITENSPORT

Wer kennt nicht das gute Gefühl, wenn einem etwas gelungen ist, was man vorher nicht konnte. So ist es auch beim Tennis – egal, in welcher „Liga“ man spielt. Deshalb unterstützt der TC Gauting seine Mitglieder auch im Freizeitbereich. Jeden Montag und Freitag können Freizeitspieler beim Training mitmachen. Sogar im Winter – dann allerdings nur im Zwei-Wochen-Rhythmus. Wer nun neugierig geworden ist und auch mal einen Tennisschläger in die Hand nehmen möchte, den laden wir gerne ein. „Schnuppern“ ist im Rahmen des „Freizeit“-Trainings montags von 19-21 Uhr und freitags von 8-10 Uhr möglich. Hier können Erwachsene ganz spontan, ohne Anmeldung, aber mit kompetenter Unterstützung der Tennisschule Wenk, das Spiel mit der Filzkugel ausprobieren oder auch wieder auffrischen.
Wir würden uns freuen, Sie/Euch bald auf unserer Anlage zu begrüßen. Alles rund um unseren Club, den TCG, finden Sie/findet Ihr auf unserer Homepage **www.tcgauting.de**.

Weltranglisten-Spielerin in unserem Club
Ingrid Behringer gewann 2018 ein Turnier der ITF (International Tennis Federation) grande 1 seniors in Lugano und konnte sich so in der Altersklasse 55 in der Weltrangliste Platz 81 sichern.
Wir gratulieren ihr ganz herzlich zu diesem tollen Erfolg und wünschen ihr noch weitere erfolgreiche Spiele.

Ungeschlagener Meister der Super-Bezirksliga Oberbayern-München:
Die Herren des TC Gauting mit (v.l.) Anze Kapun, Mitja Zajsek, Lukas Bullemer, Marcus Brede, Marco Wenk, Janik Hager, Alex Kiwi und Denny Vojtischek

TC GAUTING KEHRT IN DIE LANDESLIGA ZURÜCK

Die Herrenmannschaft sicherte sich nach zwei Abstiegen in Folge souverän die Meisterschaft in der Super-Bezirksliga Oberbayern-München und steigt somit wieder in die Landesliga auf. Und auch die Herren 30 sorgten für Furore, sie holten sich den Titel in der Landesliga Süd Gruppe 023 und spielen 2019 in der Bayernliga.

DAMEN 30: HERAUSFORDERUNG HÖCHSTE SPIELKLASSE

Die Damen 30 des TC Gauting verfolgen auch 2019 wieder das Ziel „Klassenerhalt“. Das wird nicht leichter, denn die Mannschaft spielt im 13. Jahr durchgehend in der höchsten deutschen Spielklasse – und das bei zumindest teilweise unverändertem Stammpersonal. Und dass auch dies nicht jünger wird, zeigt sich an schmerzenden Tennisarmen, zwickenden Schultern und Ganzkörpermuskelkatern nach einem Spieltag. Und egal wie die Spieltage ausgehen: Im Herbst steht der gemeinsame Wiesnbesuch auf dem Programm!

Damen 30 auf der Wiesn

TENNISSCHULE JÖRG WENK

Die Sommersaison ist in vollem Gange und es wird fleißig an der eigenen Spielstärke gearbeitet, um bei den Punktspielen oder einfach nur für sich erfolgreicher zu werden.
Unser Trainerteam bestehend aus DTB-A-Trainer, VDT staatl. gepr. Tennislehrer, B- und C-Trainern, als auch Ballschulexperten helfen unseren Mitgliedern sehr gerne bei dieser Aufgabe. Ab Juni steht auch Christian Seraphim, aktuelle ATP-Weltranglistennummer 546, als Trainer der Tennisschule den Clubmitgliedern mit Rat und Tat zur Verfügung.
Während der Ferien werden Ferienkurse angeboten, z.B. auch zum Abschluss der Sommersaison in Italien (Albarella).
Info und Anmeldung für alle Aktionen unter joerg.wenk@web.de
Auf eine tolle Sommersaison!
Euer Jörg & Team

SUPER SPASS TROTZ MIESEM WETTER – BMW OPEN KIDS-DAY
Wenn die Welt-Stars bei den BMW Open in München aufschlagen, ist das schon eine Reise wert. Im April war es wieder soweit. Wir haben einen Bus gemietet, Betreuer und Eltern organisiert, die Schulen um Unterstützung gebeten und 26 Kinder und Jugendliche eingeladen. Gleich nach der vierten Schulstunde ging's los zum Münchner Tennis- und Turnierclub Iphitos. Der BMW Open Kids-Day ermöglicht den Kindern und Jugendlichen einen Blick hinter die Kulissen eines ATP-Turniers: spannendes Spitzen-Tennis, packende Doppel, Autogramme von den Spielern, Spiele, Glücksrad und Matches gegen die Videowand, Nobelkarossen zum Reinsetzen und Preise bei einer Schnitzeljagd. Ein tolles Gemeinschaftserlebnis für Klein und Groß.

Clubmeisterschaft Jugend

ERFOLGREICHE JUGENDTALENTE IM AUFSTIEG

Besonders stolz ist der TC Gauting auch auf seine elf Jugendmannschaften in der Saison 2019: Alle Altersklassen von U9 bis U16 sind abgedeckt. 2018 hat unsere U12-1 den Klassenerhalt in der höchsten Liga BLS (Bezirksliga Super) geschafft und unsere erstmals in der Bezirksliga gemeldete U14w (Mädchen)-Mannschaft sogleich den Aufstieg in die höchste Liga BLS. In der neuen Saison konnte die U14w ihr erstes Punktspiel für sich entscheiden. Einen weiteren tollen Erfolg erzielte unsere U14-1 2018 mit dem Aufstieg in die zweithöchste Liga (Bezirksliga). Herzlichen Glückwunsch zu den tollen Ergebnissen und für die kommenden Punktspiele viel Erfolg!

KINDER- UND JUGEND-CLUBMEISTERSCHAFT

Bei super Wetter wurde im letzten September die Club-Meisterschaft im Kinder- und Jugendbereich durchgeführt. 33 Kinder und Jugendliche haben mitgekämpft in 6 Altersklassen: Kleinfeld, Midcourt, U12, U14w, U14 und U16. Anschließend wurde nach gemeinsamer Siegerehrung mit Pizzaessen gefeiert. Für die Gewinner auf Platz 1 und 2 gab es jeweils einen Pokal, für alle anderen eine Medaille und Geschenke.

TOP-ATP-SPIELER CHRISTIAN SERAPHIM STEHT UNSEREN JUGENDLICHEN GERNE MIT RAT UND TAT BEISEITE

Anfang Mai konnten wir Christian Seraphim für unser „Saisoneröffnungs-Matchplay“ für die Kinder und Jugendlichen gewinnen. 22 Spieler*innen hatten die Gelegenheit, mit Christian Bälle zu schlagen und als Highlight anschließend zu versuchen, seine Aufschläge zu retournieren. Nach einer Fragerunde rund um das Tennisleben eines Profis gab es im Anschluss für die Kids Pizza im Tennisstüberl bei Mimo & Claudia. **Christian Lütgenau**

Schwimm Dich frei mit Spaß dabei!

Delfin will gelernt sein!

Die Wassernixen Clara & Julia kurz vor dem Start

Einstieg in die Sommersaison. Vorher geduscht?

Nach dem Motto „Bilder sagen mehr als Worte“ lassen wir in dieser Ausgabe Fotos sprechen. Bunt wie die Abteilung Schwimmen selbst, ist auch das Programm, das sie bietet. Entfernt von ehrgeizigen Wettkampfgedanken hat sich der Schwimmclub bereits vor vielen Jahren dem Breitensport verschrieben. Neben ambitionierten Schwimmer*innen, findet man schnelle Läufer*innen und – ja, ganz neu – auch Yogis! Viel Freude allen großen und kleinen Seehunden!

INSIDER-TIPP

Jedes Mitglied des Schwimmclub Gauting erhält 50% Ermäßigung auf die Saisonkarte im Freibad!

Montags: 18:30 – 19:45 (Sommer)
Mittwochs: 19:00 – 20:00 (Winter)
(in Kooperation mit der Abt. Bergsport)

Ritt auf der Schwimmnudel

Und nach dem Training ein Belohnungs-Eis vom CRAMER

So sehen Sieger aus!

Erstmalig in der Geschichte des Schwimmclubs gewinnt ein Geschwisterpaar die Gautinger Meisterschaften: Vanessa (2006) und Florian (2004) Golda aus Unterbrunn.

Die „Seehund Ladies“ beim Landkreislauf in Gilching

Traditionelle See-Überquerung von Leoni nach Possenhofen

BTR [REVISION]
BTR Beratung Treuhand Revision GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Prüfen · Steuern · Beraten

- Jahresabschlusserstellung
- Jahresabschlussprüfung
- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Unternehmenswertgutachten
- mittelständische Unternehmen aller Größen und Branchen
- Privatpersonen
- gemeinnützige Vereine und Stiftungen
- Krankenhäuser und Fonds

BTR Beratung Treuhand Revision GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Geschäftsführer: WP/StB Ralph-Peter Scholz, WP/StB Lothar Ponzer
Bräuhausstr. 4, 80331 München, Tel: 089/520 38 89-0, Mobil: 0172/201 85 82, Email: r.scholz@btrmuc.de, Homepage: www.btrmuc.de

Orthopädie
Schuh- und Einlagentechnik
Meisterbetrieb

- Sporteinlagen
- Bandagen
- Individuell gefertigte Einlagen
- CAD-gefertigte Einlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Elektronische Fußdruckmessung

Werner Günther
Hubert-Deschler-Straße 8
82131 Gauting
Telefon (089) 86 30 66 11

Di - Fr 9.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr · Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Pétanque, Wandern und Eisstockschießen

Feststellen können wir, dass sich unsere kleine Abteilung – sie wird heuer 10 Jahre alt! – weiter stabilisiert hat; die Aktivitäten werden gleich intensiv wie in den Vorjahren verfolgt, ebenso intensiv bleiben Art und Weise unseres Trainings und Spielens. Die „Personalstärke" unserer Abteilung blieb unverändert. Hauptausrichtung ist und bleibt das Pétanque-Spielen, zweimal in der Woche treten wir an, werfen die Kugeln, mal besser, mal zum Kopfschütteln. Den Platz halten wir in Schuss.

Einmal im Monat ruft unser Abteilungsleiter Josef Prasch zum Wandern. Es ist kaum zu glauben, welche Vielzahl an Wandermöglichkeiten er Jahr für Jahr aussucht und entsprechend der „Gehmöglichkeiten" unserer Gruppe durchführt. Auch hier ist die Teilnehmerzahl unterschiedlich. Das Wandern bei jedem Wetter in unserer herrlichen Umgebung – man braucht gar nicht weit weg zu fahren – ist jedes Mal ein Genuss! An Zielen seien genannt etwa die Loisach bei Sindelsdorf, Schacky-Park und Schatzberg bei Diessen oder die Hardtwiesen bei Penzberg, die Umgebung von Münsing, Utting oder Seefeld. Ganz wichtig ist natürlich jedes Mal das Abschluss-Einkehren.

Unser „großer" Ausflug führte uns im Juli 2018 nach Ettal, in die Landesausstellung „Mythos Bayern", von der wir sehr angetan waren. Den Kulturgenuss verbanden wir mit einer kleinen Wanderung ins Graswangtal.

Dann haben wir noch als drittes Feld das Eisstockschießen zu nennen. Aber wieder können wir nur sagen, dass wir auch dieses Jahr temperaturbedingt diesen Sport in der freien Natur so gut wie nicht ausüben konnten. Umso mehr freuen wir uns nun auf die erneuerte „künstliche" Eisstockbahn im Anschluss an unseren Pétanque-Platz. Nachdem der Vorstand erfreulicherweise die Mittel freigegeben hat, wofür wir uns sehr bedanken, wurde nun die Bahn erstellt. Einladend glänzt sie in der Sonne. Eine Nutzungsregelung gibt es auch. In Kürze werden wir die Eisstöcke das ganze Jahr schwingen können.

Auch im Berichtszeitraum machte uns unsere sportliche Betätigung viel Freude. Wir hoffen, dass wir das auch im nächsten Bericht vermelden können. Übrigens – wenn Sie bei uns mitmachen wollen, schicken Sie eine Mail an Josef Prasch: **josef.prasch@web.de**.

Eduard Reif

Schach: wiederbelebt

▲▲
Frank Ipfelkofer, Gewinner des Hermann-Thaler-Gedenkturniers 2019

Gauting gewinnt den Oberlandpokal in Bad Tölz
Alexander Fischer-Brandies, Sebastian Finsterwalder, Ulrich Sperber, Frank Ipfelkofer (v.l.)
▼

Zu Beginn der Saison im Herbst 2018 war es überhaupt nicht gut um die Schachabteilung bestellt. Zwar hatte die 1. Mannschaft trotz häufigen Antretens in Unterzahl letztlich souverän den Klassenerhalt in der Bezirksliga Oberbayern geschafft, jedoch lag sonst fast das gesamte Vereinsleben in Trümmern: Für die neue Saison konnte aufgrund fehlender Spieler keine 2. Mannschaft mehr an den Start gebracht werden. Der donnerstägliche Clubabend – einst ein Vorzeigemerkmal der Gautinger – war mangels Interesse nahezu zum Erliegen gekommen. Letztlich musste auch noch das Jugendtraining aufgegeben werden, da unser Vorsitzender und bisherige Jugendleiter aus beruflichen Gründen hierzu leider keine Zeit mehr hatte und kurzfristig auch keinen Ersatz finden konnte. Dies hatte zur Folge, dass die Jugendlichen aus dieser Gruppe zu anderen Vereinen wechselten oder gar komplett mit Schach aufhörten.

Mittlerweile können wir jedoch über eine positive Entwickung berichten:

- Zwei Spieler kehrten zum GSC zurück und verstärkten die Mannschaft, welche sich damit knapp, aber hochverdient erneut den **Klassenerhalt** sichern konnte.
- Zudem gelang es uns, erstmals seit Jahrzehnten den **Kreis-Mannschaftspokal** zu gewinnen. Unser Dank gilt hierfür in erster Linie dem Mannschaftsführer Frank Ipfelkofer!
- Auch der **Clubabend** ist dank unseres neuen und alten Spielleiters Ulrich Sperber wieder besser besucht. Es finden **donnerstags** nun neben **freien Clubabenden** auch wieder regelmäßig **Turniere** statt. Dies zieht auch Schachspieler aus anderen Vereinen an und belebt unsere Abteilung.
- Zu guter Letzt können wir nun sogar freudig vermelden, dass ab dem neuen Schuljahr auch wieder ein **Jugendtraining** angeboten wird, und zwar **donnerstags ab 17:30 Uhr**. Um zunächst eine erste Gruppe an interessierten Jugendlichen aufzubauen, wird die Abteilung vorab zwei Mal aktiv sein:
- Wie jedes Jahr mit einem eigenen Zelt am **Gautinger Kulturspektakel** vom **19. – 21.07.2019**
- Mit einem **Schnuppertag** in den **Sommerferien** im Rahmen des Gautinger Ferienprogramms: **03.08.2019, 10 – 18 Uhr im GSC**

Die neuen Jugendbetreuer Ulrich Sperber und Markus Messerer freuen sich auf möglichst viele schachinteressierte Kinder und Jugendliche. Somit sind wir für die kommende Saison sehr guten Mutes und freuen uns darauf, aus der aktuell kleinen Abteilung wieder einen Hort der Aktivität und Spielstärke machen zu können.

Alexander Fischer-Brandies
Ulrich Sperber

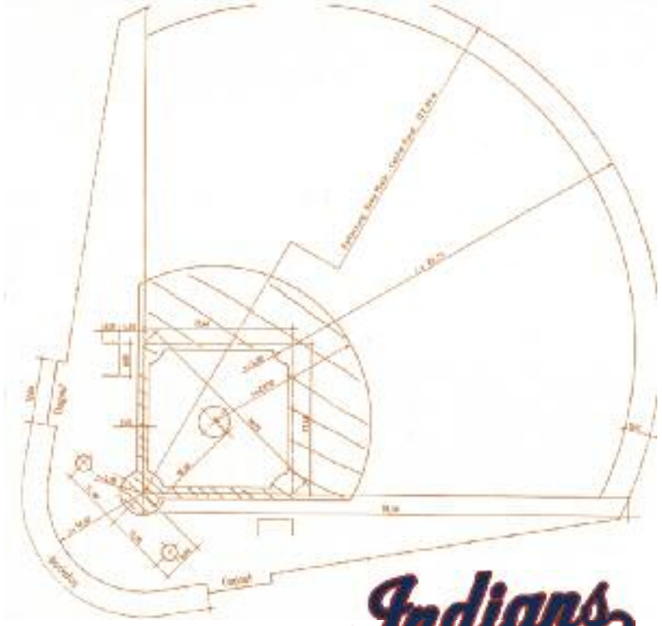
▼ *Gewinner des Hermann-Thaler-Gedenkturniers*

Baseball im Würmtal bei den Gauting Indians

Baseball ist eine der vier großen Sportarten auf dem nordamerikanischen Kontinent. Über 160 Spiele absolviert jedes Team in der nordamerikanischen Profiliga MLB zwischen April und Ende September, bevor es in die finalen Playoffs geht. Es herrscht eine faszinierende Atmosphäre in den teilweise sehr stimmungsvollen Spielstätten. Seit rund 150 Jahren wird in den USA Baseball gespielt und der Reiz erschließt sich jedes Jahr aufs Neue, man denke nur an einzelne Spiele des jüngsten Playoff-Finales, mit Hochspannung über mehr als 6 Stunden, bis dann schließlich doch noch ein Sieger gefunden wurde.
Aber man muss nicht zwangsläufig vor Ort (gewesen) sein, um auf den Geschmack zu kommen. Dank Internet und einer umfassenden Berichterstattung im Rahmen einer – wie könnte es anders sein – professionellen Vermarktung kann man auch von Deutschland aus „nah“ am Profi-Geschehen in Übersee dabeisein.
Hierzulande geht es ein paar Nummern kleiner zu, aber nicht weniger ambitioniert. Der erste deutsche Baseballdachverband wurde 1950 gegründet und vertritt seither die hiesigen Baseball- und Softballvereine.
Einer davon sind die Gauting Indians, hervorgegangen aus einer Abteilung des Gautinger SportClubs, sind wir seit gut 9 Jahren ein eigenständiger Verein.

Baseball und Softball in Gauting
Mit über 100 Mitgliedern, davon die meisten aktiv, spielen wir vom Frühjahr bis in den Herbst im Freien auf unserem wunderschön gelegenen Platz an der Leutstettener Straße. Der Trainingsbetrieb findet normalerweise ebenfalls im Freien statt, bei schlechtem Wetter weichen wir auf verschiedene Sporthallen im Gemeindegebiet aus. Im Winter sind wir durchgehend in den Sporthallen. Also keine echte Pause, wie in den USA, sondern schnelles Hallenbaseball ist angesagt.
Mehr Informationen zu den Mannschaften, Ansprechpartnern, Trainingszeiten und Ligaspielen findet Ihr auf unserer neuen Homepage unter **www.gauting-indians.de**.

Interesse geweckt?
Wir empfehlen den Besuch eines Spiels, vorzugsweise natürlich auf unserer tollen Anlage am Eingang ins Würmtal. Es sind immer nette Leute da, die einem gerne das Spiel erklären – oder gleich selbst ausprobieren, natürlich bei uns. Wir freuen uns über jeden Neuzugang!



WIE FUNKTIONIERT BASEBALL / SOFTBALL?

Spielfeld
Das Spielfeld gleicht einem Viertelkreis, dessen Radius knapp über 100 m beträgt. Im Zentrum findet sich das „Infield“, ein Quadrat mit ca. 30 m Kantenlänge, an jeder Ecke eine „Base“ und im Zentrum die „Home-Plate“, von der aus die Schlagmänner der angreifenden Mannschaft versuchen, die 3 anderen Bases und schließlich wieder die Home-Plate zu erreichen. Erst wenn sie das geschafft haben, gibt es einen zählbaren Punkt („Run“).

Spieldauer
Im Erwachsenenbereich 9 Innings (Spielabschnitte). In jedem Inning ist jede der beiden Mannschaften einmal im Angriff und einmal in der Verteidigung. In jedem Fall wird solange gespielt, bis eine Mannschaft als Sieger vom Platz geht. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende mehr „Runs“ (Punkte) auf dem Konto hat.
Ein Halb-Inning ist erst dann vorüber, wenn 3 Spieler (Schlagmänner) der angreifenden Mannschaft „aus“ gemacht wurden.

Angriff
Der Schlagmann („Batter“) versucht, den Ball von der Home-Plate so ins Feld zu schlagen, dass dieser von der verteidigenden Mannschaft möglichst spät unter Kontrolle gebracht werden kann. Währenddessen versucht er, so viele Bases wie möglich zu erreichen.

Verteidigung
Die verteidigende Mannschaft (9 Spieler) versucht, genau dies zu verhindern, nämlich dass die angreifenden Schlagmänner die Bases oder gar die Home-Plate erreichen. Der Werfer („Pitcher“) versucht, so geschickt zu werfen, dass der Schlagmann den Ball erst gar nicht ins Feld schlagen kann oder falls dies doch klappt, dass seine Mannschaftskollegen den Ball aus der Luft fangen (sofortiges „Aus“) oder den Ball zu einem der vier Bases werfen können, bevor diese von einem Schlagmann erreicht werden.

Das ist im Wesentlichen das Pflichtprogramm. Natürlich gibt es vielfältige Spielsituationen, zahlreiche Regeldetails und taktische Finessen. Aber das ist dann die Kür … überzeugt Euch selbst, am besten bei einem Besuch unserer Heimspiele!
PLAY BALL!

Anton Übelhör

Hausgemachte Qualität aus Handwerk und Tradition
Dafür steht der Name Boneberger. Täglich frisch beliefern wir unsere Filialen aus der hauseigenen Schlachtung. Unsere Tiere stammen ausnahmslos aus regionaler Aufzucht.
METZGEREI boneberger
So schmeckt hausgemacht
Fachmetzgerei Gauting: Münchener Straße 5 - Tel.: 089-8503405

KÜNKLER
Malermeister • Bodenleger
Stephan Künkler
Ulmenstraße 10 82131 Gauting
T 089 1 55 26 45 77 M 0163 1 200 10 66
info@maler-kuenkler.de www.maler-kuenkler.de

Unerklärliche Beschwerden?
Chronische Schmerzen, Fehlhaltungen und andere funktionelle Beschwerden
Sensomotorische Körpertherapie
nach Dr. Pohl®
Matthias Wiesmann
Termine nach vorheriger Vereinbarung
praxis@smkt-wiesmann.de – 0174 / 88 73 067
www.smkt-wiesmann.de

Hallo, wir sind's

... die **Skigemeinschaft Forstenried-Gauting e.V.**
Seit 2016 bilden wir als eigener Verein die Skiabteilung des GSC. Bei uns steht der Spaß am Wintersport im Vordergrund. Durch unsere verschiedenen Angebote wollen wir für unsere rund 300 Mitglieder Erlebnisse schaffen, bei denen jede*r Neues lernen, Bekanntes weiterentwickeln und zusammen Einzigartiges erleben kann. Mehr Informationen zu uns und unser gesamtes Programm findet Ihr auf **www.skigemeinschaft.org**.

Rund 40 Übungsleiter*innen für Euch
Unsere rund 40 Ski- und Snowboardlehrer*innen lieben ihren Sport. So sehr, dass sie diese Passion an Euch weitergeben möchten. Natürlich braucht es dafür eine gute Fahrtechnik und Methodik, die sie im Rahmen unserer Lizenz als DSV-Skischule intern und über unsere Dachverbände erlernen und stetig weiterentwickeln.

Der Skilehrernachwuchs gibt Vollgas
Für alle ab 14 Jahren, die irgendwann einmal selbst ihr Hobby weitergeben wollen, haben wir seit Jahren unser Nachwuchsteam. Mit dieser Gruppe begeisterter Jugendlicher trainieren wir fleißig das persönliche Fahrkönnen und die Methodik, sodass alle irgendwann selbst zu Skilehrer*innen werden können.

Kurse und Fahrten zum Lernen und Trainieren
Egal ob Weihnachten, Januar oder Fasching. Bei unseren Ski- und Snowboardkursen geht's für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene mit dem Bus in die Berge. Im Schnee trainieren wir Bekanntes, erlernen Neues oder genießen einfach den Tag im Weißen. Wir sind uns sicher: Hier lernt jede*r noch etwas! In manchen Gruppen sogar nicht nur auf der Piste.

Daniel Leicher

Ski. Eat. Sleep. Repeat.
Erleben und genießen ist das Motto unserer Mehrtagesfahrten für (junge) Erwachsene. In der Gruppe und mit Übernachtung geht es bei uns entweder aufs Freeridewochenende, eines der Trainingscamps oder aufs Hüttenwochenende in eine Selbstversorgerhütte. Neue Freunde und jede Menge Spaß sind garantiert.

LIEFERSERVICE - TCM - VERLEIH
godo apotheke
Florian Wiedemann e.K.
Pippinplatz 4a
82131 Gauting
Tel.: 089/8505652
Fax: 089/8500711
info@godo-apotheke.de
www.godo-apotheke.de

landhotel türmer
Landhotel garni Türmer
Buchendorf
Inh. Christine Türmer
Neurieder Straße 26
82131 Gauting / München
Fon: +49 (0)89-850 64 66
Fax: +49 (0)89-89 34 12 23
info@landhotel-tuermer.de

Tischtennis laut Wikipedia

(kommentiert vom unterklassigen Praktiker)
Nach vielen, vielen Jahren Tischtennis, in denen man meint, alles schon gesehen zu haben, lohnt sich vielleicht nochmal ein Blick auf Grundsätzliches. Und was gibt es Besseres heutzutage als Wikipedia, um die eigene Welt nochmal von Grund auf zu verstehen. Legen wir also los und gehen ein paar Auszüge durch…

Tischtennis (umgangssprachlich auch „Ping Pong") ist eine Ende des 19. Jahrhunderts in England entstandene Ballsportart. ***Kommentar Praktiker: England??, da geht's schon los im ersten Satz. Wer hätte das gewusst?***

Zur Ausübung wird ein matt-grüner oder matt-blauer Tischtennistisch mit Netzgarnitur, ein matt-weißer oder matt-orangener Tischtennisball aus Kunststoff mit einem vorgeschriebenen Durchmesser von 40 mm (+/-) sowie pro Spieler ein Tischtennisschläger mit schwarz-roten Belägen benötigt. ***Gut, dass sich wenigstens der zweite Satz mit der eigenen Wahrnehmung deckt.***

Tischtennis gilt – bezogen auf die Zeit zwischen zwei Ballkontakten – als schnellste Rückschlagsportart der Welt. ***OK, Rückschlagsportart ist zwar selbsterklärend, aber der Begriff ist komplett neu. Muss wohl an meinem ersten Rückschlag arbeiten, der zu oft ins Aus springt. Mehr Training!***

Geschichte: Eine Frühform des Tischtennis wurde erstmals 1874 in England gespielt. Wegen des berüchtigten englischen Regenwetters verlegte man das Spiel schließlich in die Wohnung und benutzte Tische als Tennisfeld. ***Das klingt logisch, deswegen hat sich Freibad-Tischtennis auch nie durchgesetzt.***

Ende des 19. Jahrhunders verdrängte der Begriff „Ping Pong", welcher 1878 erstmals vereinzelt wegen der Geräusche des (neuen) Zellulose-Balls auftauchte, die Bezeichnung „Raum-Tennis". Die noch heute in vielen Ländern umgangssprachliche Bezeichnung „Ping Pong" wurde 1901 als Handelsmarke eingetragen und darf seither bei Wettkämpfen oder im Handel nicht mehr frei verwendet werden. ***Aha, deswegen spielen wir Tischtennis und nicht Ping Pong. Habe schon einige Fragen von Freunden in der Richtung bekommen.***

Um 1899 gelangte eine vereinfachte Variante nach Japan und anschließend nach China. In China avancierte Tischtennis unter dem offiziellen Namen „Ping Pong Ball" zum unumstrittenen Volkssport Nr. 1 mit mittlerweile über zehn Millionen aktiven Vereinsspielern. ***OK, die waren also nicht weit hinten dran und hatten genug Zeit, ihre dominante Position zu entwickeln.***

Erstes Tischtennis-Wunderkind mit insgesamt 23 Weltmeistertiteln wurde der Ungar Victor Barna. ***Oh, der vom Barna-Belag, der mir noch fast jedesmal den Zahn gezogen hat.***

Der zweifache Einzel-Weltmeister Jan-Ove Waldner aus Schweden wird als „Mozart des Tischtennis" apostrophiert und gilt bei vielen als bester Spieler, den der Tischtennissport je hervorgebracht hat. ***Idol meiner Jugend, da hatte ich das mit den Chinesen noch nicht so im Blick.***

Der bisher erfolgreichste deutsche Einzel-Tischtennisspieler ist Timo Boll. Bei der Tischtenniswelmeisterschaft 1989 wurden Jörg Roßkopf und Steffen Fetzner Weltmeister im Herren-Doppel und sind damit die bisher einzigen deutschen Herren, die einen Weltmeistertitel im Tischtennis erreichen konnten. ***Weiß noch, wie man verzweifelt versucht hat, damals Tischtennis im Fernsehen zu finden. Hat sich nicht gebessert, wir sind einfach zu schnell fürs Fernsehen.***

WISSENSWERT & KURIOS

- Als längster Ballwechsel im Guinness-Buch der Rekorde ist ein 8 Stunden und 30 Minuten und 6 Sekunden dauerndes Hin und Her zwischen zwei US-Amerikanern verzeichnet, welches am 26. August 2013 in Stoughton (Wisconsin) stattfand. ***Es gibt nichts, was es nicht gibt. Alle meine Versuche in der Jugend sind da nur ein müder Abklatsch. Aber: Vorbeikommen und ausprobieren!***
- Das längste Einzelmatch bestritten die beiden Baden-Württemberger Uwe Geiger und Thomas Opiol vom 14. bis 21. April 1985; sie spielten insgesamt 168 Stunden. ***Oh Mann, mir reichen 25 Minuten vollauf. Der Praktiker denkt eher schon an den Spezi nach dem Spiel.***
- Fred Perry wurde 1929 Tischtennis-Weltmeister. Später stieg er auf Tennis um und wurde durch seine Siege in Wimbledon bekannt. ***Dann haben wir alle ja noch Chancen auf eine Spitzenkarriere.***

- In den 1950er und 1960er Jahren versuchten die USA und die Volksrepublik China mit „normalen" diplomatischen Mitteln die Beziehungen zu verbessern; die sogenannten Warschauer Gespräche brachten aber nicht die erhofften Ergebnisse. Zu Hilfe kamen hier schließlich die Tischtennisspieler. Während der Weltmeisterschaften 1971 in Nagoya (Japan) lud China die amerikanischen TT-Spieler nach Peking ein. Diesem Besuch folgten weitere Treffen von hochrangigen Politikern, wodurch Spannungen abgebaut und die Beziehungen verbessert wurden. Diese Ereignisse sind heute unter dem Begriff „Ping-Pong-Diplomatie" bekannt. ***Das wissen wir aus „Forrest Gump"! Wimbledon und Weltpolitik, da fühlt man sich gleich als Teil der Geschichte.***
- Der bisher (Juni 2018) größte Rundlauf fand am 25. Juni 2018 in der Düsseldorfer Arena statt. An 100 Tischen spielten 1.252 Kinder und Jugendliche. ***Rundlauf rules! Das ist und bleibt der beste Einstieg in die Sportart und macht soooo viel Spaß!***

Gregor Gehauf

BUCHHANDLUNG KIRCHHEIM MARC SCHÜRHOFF
Nutzen Sie auch unseren
Onlineshop: 24-Stunden
Bestell- und Versand-Service
www.kirchheim-buecher.de
Bahnhofstr. 30 · 82131 Gauting · Telefon 089/850 35 11

Kinder- und Jugendarztpraxis
Privatpraxis, Homöopathie
Dr. med. Anne Katrin Rothe
FA für Kinder- und Jugendmedizin
Paul-Hey-Str. 1 (Ecke Ammerseestraße)
82131 Gauting · Tel. 089/ 55 21 39 77
Sprechstunden nach Vereinbarung
mail@dr-rothe.de · www.dr-rothe.de

INTERSPORT®
HAINDL
Bahnhofstr. 22 · 82152 Planegg · Tel. 0 89/8 59 85 81
Römerstr. 13 · 82205 Gilching · Tel. 0 81 05/44 00
www.intersport-haindl.de

Tae Kwon Do

Mannschaftsfoto Neubiberg Cup

40 JAHRE TEAKWONDO IN GAUTING: DIE ERFOLGSGESCHICHTE GEHT WEITER

BUNDES-DAN-PRÜFUNG: 5. DAN VON KLAUS ALTSCHÄFFL

Am 06.04.2019 fand in der Gautinger Realschule eine Bundes-Dan-Prüfung der Deutschen Taekwondo Union statt. Hier treten ausschließlich Sportler an, welche bereits mindestens Träger des 3. Schwarzgurt (Dan) sind und die jeweils nächsthöhere Graduierung anstreben. Ein entsprechendes Niveau ist von einem solchen Event folglich zu erwarten.
Es reisten 25 Sportler aus ganz Deutschland nach Gauting, um sich den kritischen Blicken der drei Prüfer (alle 8. Dan und höher) zu stellen.
Darunter war auch Klaus Altschäffl, Abteilungsleiter und Gründungsmitglied der Taekwondo-Abteilung in Gauting. Für ihn stand die Prüfung zum 5. Dan an. Zusammen mit seinem Partner Basti Ultsch hatte er die vergangenen Monate intensiv trainiert und ein beeindruckendes Programm erarbeitet.
Nach den drei Prüfungsformen – einstudierte Bewegungsabläufe gegen imaginäre Angreifer – wurde der Einschrittkampf geprüft. Hier werden perfekt ausgeführte Verteidigungstechniken gegen einen Angreifer dargeboten. In beiden Disziplinen konnte Klaus trotz anfänglicher Nervosität überdurchschnittliche Leistungen abrufen. Die anschließende Selbstverteidigung war Klaus' Spezialgebiet. Zusammen mit Basti zeigte er eine realistische Abfolge von Angriffen und Abwehrtechniken, welche auch bei den Prüfern zu hoher Anerkennung führte. Der abschließende Bruchtest war die Krönung eines erfolgreichen Tages. Vier aufeinander gestapelte Holzbretter gaben auf Anhieb der Hammerfaust von Klaus nach. Zum Schluss war die Verleihung der Urkunde zum bestandenen neuen Gürtel reine Formsache.
Die Taekwondo Abteilung des Gautinger SC gratuliert Klaus herzlich zur bestandenen Prüfung und bedankt sich bei allen Helfern für die herausragende Organisation und einen gelungenen Tag. Hiermit ist Klaus, pünktlich zum diesjährigen 40. Jubiläum der Gautinger Taekwondo-Abteilung, der derzeit höchste Dan-Träger des Vereins.

▲ Dan-Prüfung Klaus Altschaffl

NEUBIBERG CUP

Mit 25 Sportlern von 7 bis 59 Jahren und den mitgereisten Kampfrichtern und Coaches war die Abteilung wieder sehr stark vertreten in Neubiberg.
Für Emma Svekric, Kaan Demir, Nico Stollbert, Marko Marjanovic, Efthymios Konstantinidis, Lamees Abu Mazen war es eines der ersten Turniere überhaupt. Sie starteten in den Kinderklassen bis 12 Jahre und konnten sich allesamt über einen großartigen Auftritt freuen.
Sophie Reinerth, Sophia Jaber und Valentina Rosette gingen zum ersten Mal in dieser Konstellation an den Start und holten direkt Bronze bei den Mädchen bis 14 Jahre. Für das Synchron-Team um Mia Kellner, Emily Seebacher und Ida Hall reichte es in der höheren Leistungsklasse (ab Blaugurt) sogar zu einer überraschenden Silbermedaille gegen deutlich höher graduierte Gegnerinnen. Auch Dirk und Daniela Nowak holten im Paarlauf Edelmetall: Rang zwei für Gauting. Das Damen-Team um Daniela, Franzi Beitelschmidt und Steffi Binder sowie die Paarung Flo Binder und Louisa Krey holten Gold.
In den Einzel-Wettbewerben der Erwachsenenklassen sicherten sich Franzi, Flo und Katrin Pflüger jeweils Bronze sowie Louisa Silber. Für den krönenden Abschluss sorgten schließlich noch Ida Kaindl und Sophia Jaber, die unter 17 Teilnehmern bei den Mädchen bis 15 Jahren Platz 1 und 3 belegten.
Bei den Zweikampf-Paarungen standen einige Gautinger vor der schweren Aufgabe, aufgrund fehlender Gegner, in einer höheren Leistungs- beziehungsweise Gewichtsklasse starten zu müssen. Tom Schneider zeigte eine sehr starke Leistung musste sich allerdings am Ende knapp im Viertelfinale der Jungen bis 17 Jahre geschlagen geben. Valentina gelang ein Achtungserfolg gegen ihre 3 Jahre ältere Gegnerin: Bronze. Rang 3 gab es auch für Emily (bis 15 Jahre). Sowie jeweils Silber für Kaan Demir (bis 12 Jahre) und Franzi nach drei Runden Finalkampf. Ida Kaindl gewann bei den Mädchen bis 15 Jahre souverän die Goldmedaille in ihrer Gewichtsklasse. Mona Bartl und Mia Kellner, sowie Louisa Krey und Steffi Binder hatten das Pech, im Finale jeweils gegeneinander antreten zu müssen. Nach zwei fairen Kämpfen unter Freundinnen gab es schließlich Gold für Mia und Steffi.

▲ Neubiberg Cup (v.l.n.r.): Emily Seebacher, Mia Kellner, Ida Hall

▶ Südbayerische Technik Meisterschaft: Dirk Nowak und Karin Kunte

▼ Nordbayerische Technik Meisterschaft

▼▶ Südbayerische Technik Meisterschaft

Erfolge 2018/19

BTU TECHNIK CUP (20.10.2018)
4 x Gold – 3 x Silber – 1 x Bronze
Vereinswertung: 3. Platz

INT. BTU POOMSAE CUP IN DILLINGEN (02.02.2019)
1 x Gold – 1 x Silber

NEUBIBERG CUP (23.02.2019)
6 x Gold – 8 x Silber – 6 x Bronze
Vereinswertung: 6. Platz

SÜDBAYER. TECHNIK MEISTERSCHAFT IN GAUTING (16.03.2019)
3 x Gold – 2 x Silber – 5 x Bronze
Vereinswertung: 3. Platz

NORDBAYER. TECHNIK MEISTERSCHAFT/ NACHWUCHSTURNIER IN FEUCHT (11.05.2019)
1 x Gold – 2 x Silber

OBERBAYERN MEISTERSCHAFT (ZWEIKAMPF) IN KIRCHSEEON (11.05.2019)
2 x Gold – 2 x Silber
Vereinswertung: 10. Platz

QUICK FACTS – TURNIERSPORT

POOMSAE – FORMENLAUF

Beim Formenlauf kommt es auf die korrekte Ausführung der traditionellen Taekwondo-Techniken an. Als Mitglied der Bayerischen und Deutschen Taekwondo Union (BTU / DTU) wird bei uns im Verein der Formenstil „Poomsae“ gelaufen. Abhängig vom Alter des Sportlers müssen bis zu 16 verschiedene Bewegungsabläufe auswendig beherrscht und am Turnier vor den Augen von fünf Kampfrichtern möglichst perfekt präsentiert werden. Es kommt hierbei sowohl auf die Technik (max. 4 Punkte) als auch auf die Präsentation (max. 6 Punkte) an. Gestartet wird allein, aber auch im synchronen Paar- und Teamlauf (3 Personen). Der GSC gehört hierbei zu den 5 besten Vereinen in Bayern und stellt mit Kyung-Soon Yu auch eine (und auch die älteste) aktive Kadersportlerin der BTU.

KYORUGI – OLYMPISCHER ZWEIKAMPF

Wir trainieren im olympischen Vollkontakt-Zweikampfmodus und besuchen auch hier die entsprechenden Turniere. Beim Zweikampf kommt es darauf an, mit Tritten und Faustschlägen Punkte zu erzielen. Dabei tragen die Sportler stets eine volle Wettkampfausrüstung. Diese besteht neben einer Weste und einem Helm (Trefferzonen) auch aus Unterarm- und Schienbeinschonern, Zahn- und Tiefschutz sowie Hand- und Fußschonern. Der Kämpfer erhält für Tritte auf den Körper 2 Punkte und für Treffer am Kopf 3 Punkte. Faustschläge sind nur auf die Weste erlaubt und geben 1 Punkt. Der Sportler, der nach 3x 1,5 min (bei den Erwachsenen 2 min) die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Sebastian Ultsch

▲▶ *Kindergruppe mit Trainer Andi Beer Gürtelprüfung in Gauting (14.11.2018)*

▶ *Oberbayern Pokal (11.05.2019)*

ÜBER UNSERE MITGLIEDER

ANZAHL
93 aktive Sportler

ÄLTESTE*R AKTIVE*R SPORTLER*IN
Heinz Reicher (75 Jahre), Kyung-Soon Yu (73 Jahre)

JÜNGSTE*R AKTIVE*R SPORTLER*IN
Dennis Lohrer (8 Jahre), Lamees Abu Mazen (8 Jahre)

ERFOLGREICHSTE*R SPORTLER*IN SAISON 2018 / 2019 – FORM + ZWEIKAMPF

1. Ida Kaindl (4 x Gold, 1 x Silber, 0 x Bronze)
2. Mia Kellner (3 x Gold, 1 x Silber, 0 x Bronze)
3. Steffi Binder (2 x Gold, 0 x Silber, 0 x Bronze)

TERMINE

NÄCHSTE TERMINE 2019
Bayerische Technik Meisterschaft in Günzburg (06.07.2019)
BTU Poomsae Cup in Wackersdorf (26.10.2019)

TRAININGSZEITEN
Unsere Trainingszeiten findet Ihr hier:
www.gautinger-sportclub.de/sportarten/taekwondo

GAUTING BÄREN
★ DIE BASKETBALLABTEILUNG DES GAUTINGER SC ★

Nothing but Net
Auf Korbjagd mit den Gautinger Bären

▲ *Die U10 nach dem dramatischen Final Four Finale*

Eine spannende und erfolgreiche Saison geht zu Ende – aber eigentlich geht es direkt weiter! Ganz nach dem Motto „Nach der Saison ist vor der Saison“ haben wir die Trainingsbedingungen unserer Jugendmannschaften noch weiter verbessert, damit sie sich optimal auf die nächste Spielzeit vorbereiten können. Nach der Neustrukturierung und dem neuen Auftritt vor der letzten Saison haben wir nun auch zusätzliche Trainingsangebote eingeführt. Neben dem klassischen Basketballtraining gibt es für die Kids jetzt auch ein separates funktionelles Training zur Kraft-, Ausdauer- und Reaktionssteigerung.
Aber eins nach dem anderen. Erstmal wollen wir ein großes Lob an alle Spielerinnen und Spieler aussprechen und uns bei den Trainern für ihr unermüdliches Engagement und den Eltern für ihre Unterstützung am Spielfeldrand bedanken. Wir sind von der tollen Stimmung der vergangenen Saison immer noch ganz begeistert. Es war eine große Freude, die persönliche und sportliche Weiterentwicklung der Kinder und Jugendlichen und das Zusammenwachsen der Teams zu beobachten.

Unsere U8 – U14 haben erneut vollen Einsatz gezeigt und einen unglaublichen Teamgeist bewiesen – ganz abgesehen von dem Spaß, den unsere Kleinsten hatten. Die U10 beendet die Saison, nach dem wahnsinnig dramatischen Finale in der Final Four, mit einem großartigen 2. Platz in der Kreisliga. Die U12 konnte ihre erfolgreiche Saison mit einem starken 3. Platz in der Final Four beenden. Unsere U14 hat eine besonders anstrengende Spielzeit hinter sich. Die Spielerinnen und Spieler mussten oft durchspielen und könnten Unterstützung in Form von neuen Spielern gut gebrauchen. Wir sind stolz auf eure Leistung und dass Ihr auch in Unterzahl nie aufgegeben habt!
Alles in allem können wir auf eine tolle Spielzeit zurückblicken und freuen uns jetzt schon darauf, nach der Sommerpause wieder am Spielfeldrand mitzufiebern.
www.gauting-baeren.de
www.facebook.com/GautingBaeren

Norbert Schauermann

Da geht noch was…

… Florian Popella vertritt die deutschen Farben bei den Masters-Weltmeisterschaften in Spanien und Polen über 800 Meter

Hin und wieder werde ich verblüfft angeschaut, wenn ich Leuten, die mit der Leichtathletik nicht viel am Hut haben, erzähle, dass ich demnächst bei Seniorenmeisterschaften antreten werde. Ich sei doch mit meinen knapp 36 Jahren noch so ein junger Kerl. In diesen Momenten bin ich zugegebenermaßen schon ein wenig erleichtert. So kommt es in letzter Zeit nämlich immer häufiger vor, dass sich die etwa halb so alten Konkurrenten bei Leichtathletikveranstaltungen zu fragen scheinen, was dieser alte Mann in ihrem Mittelstreckenrennen zu suchen hat.

Nun ja, anders als auf nationaler Ebene werden die internationalen Wettbewerbe für Frauen und Männer ab 35 Jahren – etwas weniger dramatisch – als Masters-Events tituliert. Nach jeweils einem 2. Platz bei den Deutschen Hallenmeisterschaften über 800 Meter (hier mit einer absoluten persönlichen Hallenbestzeit von 2:00,90 Minuten) und über 400 Meter fuhr ich deshalb im September 2018 hochmotiviert zu den Masters-Weltmeisterschaften nach Malaga in Südspanien. Sportlich konnte ich dort das Halbfinale über 800 Meter erreichen (Gesamtplatz 21 von 60 Startern) und mit unserer „Karnevalstruppe“ über 4x400 Meter den 9. Platz belegen.

Auch neben der Strecke ging es ziemlich turbulent zu. Im Schnelldurchlauf: Durch eine dumme Aktion mit einem Laternenpfosten kurz vor dem Abflug eine leichte Prellung am Fuß eingehandelt, die meinen Start gefährdet hat – Tasche mit allen Sportsachen in Barcelona zurückgeblieben – kurz vor dem Wettkampf wiederbekommen – Tasche im Stadion gestohlen worden – Ausflug geplant, aber aufgrund der langen Schlange am Schalter den einzigen Zug des Tages verpasst, der dort hinfährt – eine Weinflasche im Supermarkt zerdeppert – mit einer Uzi bedroht worden – mit dem Mietwagen fast in den Abgrund gestürzt …

Zum Glück nicht ganz so nervenaufreibend verlief dann meine Fahrt zu den Masters-Hallen-Weltmeisterschaften im polnischen Torun im März 2019. Dort konnte ich nach längerer Krankheit nicht ganz an meine Topform anknüpfen, wurde aber dennoch Dritter in meinem Vorlauf über 800 Meter. Da einige Mitstreiter in den anderen Vorläufen aber deutlich schneller waren, reichte es nicht ganz zum Finaleinzug. Dennoch eine tolle Erfahrung.

… to be continued

Florian Popella

▲ *Die deutsche 4x400 Meter-Staffel in Malaga*

Florian Popella bei der Hallen-WM in Polen (2.v.l.) ▶

In luftige Höhen!

Die 16-jährige Hochspringerin Paula Pompino sorgt für Furore

Paula Pompino ist ziemlich groß – über 1,80 Meter. Den ein oder anderen von uns könnte sie mit ihrer Bestleistung von 1,73 Meter aber locker überspringen. Bei der Deutschen Meisterschaft in Rostock wurde sie im vergangenen Jahr Vierte in der Altersklasse U18 und ließ dieses Jahr bei der Deutschen Hallenmeisterschaft einen fünften Platz in der U20 folgen. Ein paar Fragen zu ihrer Entwicklung, die Hoffnung auf mehr macht:

Paula, seit wann betreibst Du Leichtathletik und wie bist Du dazu gekommen?

Ich habe mit sieben Jahren in Starnberg angefangen, nachdem meine neun Jahre ältere Schwester mein Potential erkannt hat.

Wann hast Du Dich auf den Hochsprung spezialisiert?

Das war vor ca. vier Jahren. Aufgrund meiner Größe bringe ich gute Voraussetzungen für diese Disziplin mit.

Wie oft trainierst Du?

Ich trainiere dreimal pro Woche. Dabei stehen neben Sprungübungen auch Sprint- und Krafteinheiten auf dem Plan.

Was hast Du Dir für das Jahr 2019 vorgenommen?

Ich würde gerne in den Bundeskader aufgenommen werden. Da bin ich schon nah dran. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass ich am European Youth Olympic Festival Ende Juli in Baku (Aserbaidschan) teilnehme.

Und dann will ich dieses Jahr natürlich meinen Realschulabschluss erfolgreich absolvieren. Die Prüfungsphase dauert bis Ende Juni.

Viele junge Leichtathleten hören nach ihrem Schulabschluss mit dem Sport auf. Wie geht's bei Dir weiter?

Ich will auf jeden Fall dabeibleiben. Ich werde eine Ausbildung bei der Pathologie in Starnberg anfangen. Da werde ich flexible Arbeitszeiten haben, die sich gut mit dem Training vereinbaren lassen.

Interview: Florian Popella

▲ *Paula Pompino bei ihrer Paradedisziplin…*

…und bei der 4x200 Meter-Staffel ▼

Lucera Trauerbegleitung am Arbeitsplatz | Coaching
Perspektiven schaffen.
Bei Trauer, Trauma, Krisen, beruflich und privat, gute Wege finden.
Dr. Franziska Offermann · 82131 Gauting
www.lucera.de

Reparatur · Wartung
Unfall-Instandsetzung
Klimaanlagenservice
TÜV · AU
Lackschonende Beulenreparatur
ZENTGRAF
DER SPORTWAGEN SPEZIALIST
Porsche-Reparaturen
BERND ZENTGRAF · Lederer straße 11 · 82131 Gauting
Telefon: 089-8757 9776 · Fax: 089-8757 9778
Mobil: 0172-962 3484 · service@zentgraf-gauting.de

Foto Schwarze Tel. 089/89 99 82 12
Foto.Schwarze@gmx.de
Am Hauptplatz 4, 82131 Gauting

Gemeinsam Spaß beim Badminton

BADMINTON ist die wettkampfmäßig betriebene Version vom allseits bekannten Federball-Spiel. Es ist ein anspruchsvoller und vielseitiger Sport, der neben einer ausgefeilten Schlagtechnik, vor allem Kondition, komplexe Reaktionsfähigkeit und taktisches Geschick erfordert. Der gesamte Körper und der Geist werden herausgefordert. Zudem macht Badminton enorm viel Spaß, reduziert Stresssymptome und belohnt den regelmäßig Übenden mit rascher Progression der Fertigkeiten. Badminton – eine der wenigen Sportarten, wo Frauen und Männer zusammen trainieren und im Mixed-Doppel sich sogar im Wettkampf direkt begegnen. Es ist also der ideale Familiensport.
Badminton wird weltweit von über 14 Millionen Spielern in mehr als 160 Nationen wettkampfmäßig betrieben. Auch wenn nicht so sehr im Fokus der deutschen Sportmedien, sind auf internationaler Ebene deutsche Badmintonspieler*innen sehr erfolgreich. Weltweit dominant sind allerdings weiterhin die ostasiatischen Badmintonakrobaten.
Seit 2009 wird auch im Rahmen des GSC Badminton gespielt, wobei wir in erster Linie das gemeinsame Spiel und den Spaß daran in den Vordergrund stellen. Im Jugendtraining bietet unser Trainerteam eine Einweisung in die wesentlichen Schlagtechniken und Taktikgrundlagen für Einzel-, Doppel- oder Mixed-Spiele an. Hier wie auch beim Erwachsenentraining wollen wir uns aber vor allem am gemeinsamen Spiel erfreuen. Kommt einfach auf ein kostenloses Schnuppertraining vorbei.

Ralph Blumenhagen

UNSERE TRAININGSZEITEN IN DIESEM JAHR: FR 18 – 20 UHR TRAINING JUGENDLICHE / FR 20 – 22 UHR FREIES SPIEL ERWACHSENE

WAS IST DIE BALLSCHULE?

Oft ist die Kinderwelt keine Bewegungswelt mehr. Die Ballschule ersetzt die frühere Straßenspielkultur. Die Kinder spielen und üben entwicklungsgemäß, 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 überprüftes 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 übergewichtig und Experten befürchten viele weitere Beeinträchtigungen und Risiken für das spätere Erwachsenenalter.

WER KANN BALLSCHÜLER WERDEN?

Die Ballschule Gauting bietet Kurse für Kinder von 4 bis ca. 9 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 3 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 15:00–16:00 + 16:00–17:00 Uhr
Dienstag 15:00–16:00 + 16:00–17:00 Uhr
im Gymnastiksaal des GSC /
Gruppengröße: max. 8–10 / Ballschulung und kleine Spiele stehen im Vordergrund
Für 5–6-Jährige: Mittwoch 15:30–16:30 Uhr
Für 6–7-Jährige: Mittwoch 16:30–17:30 Uhr
Für 7–9-Jährige: Mittwoch 17:30–18:30 Uhr
Jeweils in der Sporthalle der Grundschule Gauting / Gruppengröße: max. 16–18 / 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 Anmeldung entweder bei der Geschäftsstelle des GSC oder direkt bei Anke Wenk. **anke.wenk@web.de**
Kinder, die keinen Platz mehr bekommen, werden auf die Warteliste gesetzt und sobald etwas frei wird, zu einem Probetraining eingeladen.

Anke Wenk

Spiel des Drachenschwanzes & Meister des fliegenden Laufs

WARUM ASIATISCHE KAMPFKUNST?

Nach einer Studie sind die häufigsten Motive das Tai Chi oder Qigong zu praktizieren: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder „in Bewegung“ zu kommen. Durch die harmonischen Bewegungen wird man ruhiger, findet Gelassenheit, übt gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung) und arbeitet an der Körperhaltung. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken sich schon nach kurzer Zeit als sehr wohltuend und ausgleichend aus. Wichtig ist – wie bei allem – die Regelmäßigkeit des Übens.

Wir bieten über das Jahr verteilt je drei Tai Chi- und Qigongkurse an. Diese dienen auch zum Schnuppern, insbesondere bei Qigong kann man jederzeit einsteigen. Wenn man Tai Chi richtig erlernen will, muss man es regelmäßig über einige Jahre praktizieren.

Ein Vorteil des Tai Chi und Qigong ist, dass man sich keine besondere Ausrüstung anschaffen muss. So kann man die Übungen an nahezu jedem Ort und ohne besondere Vorbereitungen ausführen.

Im Kurs reicht es, bequeme Kleidung und Schuhe zu tragen. Traditionell und bei Turnieren werden Seiden- oder Baumwollanzüge getragen. Generell gibt es keine vorgeschriebene Kleiderordnung. Die meisten üben in bequemer, lockerer Kleidung oder in Trainingsanzügen. Klassisch wären Tai Chi-Schuhe aus Stoff mit Baumwollsohle, bei uns gibt es die „Sockenfraktion“, Barfüßler und die Turnschuhfraktion.

DIE ENTWICKLUNG DES TAI CHI

Ursprünglich gab es im Tai Chi nur lange Formen, für die man bis zu anderthalb Stunden für einen Durchlauf benötigte. In unserer schnelllebigen Zeit finden derart komplexe Bewegungsabläufe keinen Platz mehr. Aus diesem Grund wurden im letzten Jahrhundert die sogenannten Kurzformen entwickelt (Dauer von 5 – 15 Minuten). Eine der bekanntesten ist die 24er-Peking-Form, die besonders für Anfänger geeignet ist. Wir bieten gerne bei ausreichender Nachfrage einen neuen Kurs an. Neben der Faustkurz- und -langform trainieren wir mit Fächer, Schwert und Stock.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN TAI CHI UND QIGONG

Qigong, übersetzt „Energiearbeit“ ist eine Sammlung von verschiedenen Übungen, wie z.B. Dehn- und Atemübungen. Es existieren zahlreiche Qigongsysteme. Die bekanntesten Qigongübungen in Deutschland sind die „8 Brokate“, darüber hinaus bieten wir zahlreiche weitere Formen an. Dabei dreht sich alles um die Regulierung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi im menschlichen Körper. Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Krankheiten aufgrund „energetischer Schieflagen“ im Körper. Wie auch im Tai Chi geht es um Atemregulierung, Bewegung und Konzentration, der Körper wird gedehnt und gekräftigt.

Das Tai Chi hat die gleichen philosophischen Wurzeln, ist aber ein komplexes und eigenständiges Übungssystem. Die Energiearbeit im Tai Chi wurde traditionell für die Kampfkunst genutzt, dieser Aspekt fehlt im Qigong. Tai Chi fordert von den Kursteilnehmern mehr Bewegungen als Qigong, da hier Energiearbeit ursprünglich auf „Kampftauglichkeit“ gerichtet ist. Dies ist heute nicht mehr so eminent. Das Tai Chi-Training dient vordergründig der Körperkräftigung und der Förderung von Beweglichkeit und Entspannung. **Barbara Pregnolato**

NEUE KURSE STARTEN NACH DEN SOMMERFERIEN

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Das Spiel des Hirschen (Qigong)
(Angst, Stärke, Wasserelement, Niere)
Charakteristik: Körperhaltung gedehnt, gereckt, aufrecht, gestreckt, hochragend, stolz, sehnig gespannt, fest. Die Bewegungen ausdehnend und streckend, behände, mühelos, uneingeschränkt; typisch für den „Meister des fliegenden Laufs“: Kopf wenden, kräftig auftreten, springen. Mimik, Blick weit und klar, die geistige Ruhe spiegelnd, Kräfte in die Knochen ziehen, durch Strecken der Gliedmaßen, den Nacken strecken und den Kopf hochrecken.

Spiel eines Drachenschwanzes (Tai Chi)
Die Bewegungen der 24er Stock-Form erinnern an das anmutige Spiel eines Drachenschwanzes. Der Stock steht für Aufrichtung und symbolisiert unsere Wirbelsäule, die wiederum Drachenknochen genannt wird. Wirkung der Tai Chi-Kurzstock-Übungen: kreislaufanregend, der Beckengürtel und die Schultern und Arme werden trainiert, die Beinmuskulatur gekräftigt. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich. Der Umgang mit dem Tai Chi-Kurzstock stärkt und massiert den Körper. Der Tai Chi-Kurzstock trainiert die Schnelligkeit aus der Ruhe und die Beweglichkeit, er gilt auch als Fa Jin (Entladungskraft) Form.

Es wuselt ...

KICKEN BEIM GAUTINGER SC

Es wuselt beim Gautinger SC. Der Andrang ist ungebrochen. Allein sechs F-Jugendteams trainieren bei den Gautingern. Die Jüngsten (F6) beginnen mit 4-5 Jahren (Jahrgang 2014) mit dem Kicken, angeleitet von engagierten Trainern. Von der F- bis zur B-Jugend haben die Gautinger 13 Jugendteams im Spielbetrieb, die sich teils bravourös schlagen. Der Trainingsplatz an der Leutstettener Straße platzt an manchen Tagen aus allen Nähten, insbesondere wegen der nötigen Sanierung des Hauptplatzes.
Wermutstropfen der Saison ist die Abmeldung der A-Jugend in der Rückrunde, insbesondere wegen Auslandsaufenthalten, Ausbildung und Abiturvorbereitung, aber auch weil einige Talente direkt den Weg in die Herrenteams gefunden haben und dort nicht wegzudenken sind. In der kommenden Saison wird es aber wieder ein A-Jugendteam geben.
Die 1. Mannschaft zeigte nach dem Aufstieg in die Kreisklasse überzeugende Auftritte, aber belohnte sich zu selten für ihre couragierte Spielweise. So stellen die Herren I zum Beispiel die fünftbeste Offensive der Liga, mussten aber in die Relegation und um den Klassenerhalt kämpfen. Auch die zweite Mannschaft überzeugte in den meisten Spielen und steht auf einem gesicherten Mittelfeldplatz vor den Lokalrivalen aus Stockdorf und Pentenried.
Im Januar veranstaltete der GSC zum 18. Mal den Webasto-MiniCup für E2-Mannschaften (Jahrgang 2009). Der FC Bayern holte sich souverän den Sieg.
Ihr seht, es ist Einiges geboten beim GSC. Wer Spaß an Fußball hat, ist jederzeit gern bei uns gesehen. Nähere Informationen zu Trainingszeiten, Kontaktadressen und aktuellen Spielen auf unserer Homepage **www.fussball.gautinger-sportclub.de**

Jens Rindermann

18. WEBASTO-MINICUP
FC Bayern München
Red Bull Salzburg
TSV 1860 München
SpVgg Unterhaching
SSV Ulm 1846
SpVgg Greuther Fürth
SV Waldeck-Obermenzing
FC Memmingen
Gautinger SC
FC Augsburg

NEU BEIM GSC: BEACHSOCCERTURNIER & FÖRDERVEREIN

Am Wochenende 12. – 14. Juli fand ein Beachsoccerturnier am GSC für mehrere Altersgruppen statt.
Veranstalter war der neu gegründete Förderverein FUSSBALL IN GAUTING E.V. Nähere Informationen über das Beachsoccerturnier gibt es demnächst auf der Homepage des Gautinger SC.
Der neu gegründete Förderverein verfolgt das Ziel, die sportlichen und sozialen Aktivitäten der Fußballjugend zu fördern. Ansprechpartner sind Dominik Duchon, Franz Gaul und Ralph Druppel. Kontaktieren können Sie den Förderverein über info@fvfg.de. Die Homepage geht demnächst online.

◀ Nach der gewonnenen Relegation bedankt sich die Herrenmannschaft bei ihrem Trainer Michi Kaiser, der nach 6 Jahren seinen Abschied nimmt. ▼

SCHUH-LINSE
GAUTING
P. S. Linse GmbH
Münchener Strasse 8 | 82131 Gauting
Internet: www.schuh-linse.com

VELVET
MODE BOUTIQUE
MODESPEZIALIST AUF ZWEI ETAGEN
PIPPINPLATZ 1 82131 GAUTING
089 – 328 08 281

PARFÜMERIE
Kosmetikstudio
flair
Inh. Uschi Hofmann
Bahnhofplatz 9, 82131 Gauting, Tel. 0 89 / 8 50 70 66
www.parfuemerie-flair.de

Praxisgemeinschaft für Kieferorthopädie
Stephanie Schmid alle Kassen und privat
Dr. Christian Weiger nur privat
Ledererstraße 11 | T 089 125 986 444 | info@kfo-gauting.de
82131 Gauting | F 089 125 986 455 | www.kfo-gauting.de

Judo: Eine besondere Auszeichnung

Nachdem unser Storchi (Adolf Storch) so lange Abteilungsleiter war (43 Jahre) und nach wie vor als Trainer und Prüfer in der Judoabteilung tätig ist, wollten wir ihn mit einer besonderen Auszeichnung ehren. Die Ehrennadel in Gold mit Kranz und wenn möglich der 4. Schwarze Gurt sollten es werden. Der Antrag war im November 2016 schnell geschrieben und an den Bezirksvorsitzenden weitergeleitet. Dieser hatte den Antrag auch an den Ehrenrat weitergereicht. Lange Zeit hatten wir nichts gehört. Auf Nachfrage kam eine Rückmeldung, dass kein Antrag vorliegt. So wurde im Februar 2018 ein weiterer Antrag gestellt. Diesmal stellten wir gleich den Antrag nur auf den 4. Dan, da diese Auszeichnung mit viel mehr Anerkennung verbunden ist. Nachdem der Ehrenrat nur zweimal im Jahr tagt, dauerte es wieder eine Weile. Im Sommer kam dann die freudige Mitteilung, dass dem Antrag stattgegeben wurde.
Was ist allerdings ein würdiger Rahmen für eine solche Verleihung? Nach einigem Hin und Her kam die Idee, im Rahmen des Neujahrsempfangs der Abteilungsleiter die Ehrung vorzunehmen. Am 17. Januar 2019 war es dann soweit. Der Präsident des Bayerischen Judoverbandes kam persönlich vorbei und übernahm die Ehrung. Storchi hatte an diesem Tag mit vielem gerechnet, aber nicht, dass er den 4. Dan verliehen bekommt. Er war sichtlich gerührt und kurzzeitig sogar sprachlos. Wir wünschen ihm viel Spaß mit seinem neuen Gürtel.

Graduierung im Judo

Schülergrade nennt man **Kyu**. Diese werden vom 9. Kyu (weiß) rückwärts gezählt bis zum 1. Kyu (braun). Danach kommen die Meistergrade, welche als **Dan** bezeichnet werden. Der 1. bis zum 5. Dan ist schwarz. Der 6., 7. und 8. sind weiß-rot und der 9. und 10. rot.
Der 1. Dan kann nur per Prüfung erlangt werden. Die nächsten vier können per Prüfung oder auch durch besondere Leistungen erworben werden.

Rupert Kleinknecht

Kindertraining:
Montag von 17:00 – 18:30 / Dienstag von 16:00-17:30

Damit alles läuft: Mannschaftsspiel im Hintergrund

DER VORSTAND

Am 13.06.2018 für die Dauer von zwei Jahren wiedergewählt, 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.

1. Vorsitzende: Elisabeth Wetlitzky
Dipl. Ökonomin, Jg. 60, verheiratet, drei Kinder.
Aktive Tennisspielerin, in der Jugend aktive Volleyballerin.
Seit 2008 im Vorstand des GSC.

Schriftführerin: Margit Scholz
Dipl. Sozialpädagogin, Jg. 64, verheiratet, zwei Kinder.
Begeisterte Teilnehmerin an den Pilates-Stunden im GSC.
Seit 2010 im Vorstand des GSC.

Stellvertreter: Robert Mahr
Dipl. Ing., Jg. 61, verheiratet, drei Kinder.
In der Jugend aktiver Geräteturner und Handballer, sowie Übungsleiter Handball.
Seit 2008 im Vorstand des GSC.

Beisitzer (Gebäudesanierung, Energieberatung): Burkhard Reineking
Ehem. Architekt und Energieberater, Jg. 38, verwitwet, 1 Sohn.
Seit 1979 Mitglied im Verein, zuerst Fußball, dann Bergsport.
Seit 2008 im Vorstand des GSC.

Schatzmeisterin: Sigi Wiesmann
Steuerfachgehilfin, Jg. 56, 2 Kinder.
Langjähriges Mitglied der Volleyballabteilung.
Seit 2008 im Vorstand des GSC.

TEL. +49 89 850 2952 *gs@gautinger-sc.de*

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). Rechnungsstellung und Überwachen von Zahlungseingängen, vorbereitende Buchführung.

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

Bankverbindung: Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg
IBAN: DE98 7025 0150 0010 7115 47 · BIC: BYLADEM1KMS

Geschäftszeiten: Montag und Dienstag: 8 - 11 Uhr
Donnerstagnachmittag: 17 - 19 Uhr
Mittwoch und Freitag geschlossen

Tina Häuser, Fenni Mattes, Claudia Groschup

Jetzt wechseln!
www.rw-wuermtal.de
info@rw-wuermtal.de
089-45 20 83 60
Für Ökostrom und Ökogas lohnt sich ein Wechsel!
Wir machen Ihnen ein günstiges Angebot!
Persönliche Beratung für Sie direkt im Gautinger S-Bahnhof.
RW regionalwerk würmtal

Günstiger als anderswo
REELL
LACOSTE
REEF
VANS
JACK & JONES
GUESS JEANS
FRED PERRY
adidas
VERO MODA
Superdry
Halleluja

Schlaf Dich scharf!
Nachts Sehkraft aufladen - und tagsüber ohne Brille oder Kontaktlinsen scharf sehen.
Wie das geht erfahren Sie bei uns.
SEIT 1948
Sieber
BRILLEN · KONTAKTLINSEN · UHREN · SCHMUCK
www.sieber24.de | 089 / 8505688
Bahnhofstraße 24 | 82131 Gauting