



[www.gautinger-sportclub.de](http://www.gautinger-sportclub.de)



**Genuss in höchster Qualität**

Die einzige selbstproduzierende Bäckerei-Konditorei in Gräfelfing und Lochham mit dem Know-how, welches Ihren Ansprüchen in Meisterqualität mehr als gerecht wird.

Telefon 8970660

[www.baecckerei-sickinger.de](http://www.baecckerei-sickinger.de)



Spitz - Wirtshaus • täglich ab 9.00 Uhr geöffnet  
Münchener Straße 6 • Gauting • Tel: 089/86306816

## TENNISCHULE JÖRG WENK

DTB-A-Trainer  
Staatl. geprüfter Tennislehrer VDT

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

SOMMERFERIENKURSE  
IN DEN FERIENWOCHE 4, 5 UND 6.

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](mailto:joerg.wenk@web.de)

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

**PC-lounge.com**  
rickert IT services

Hard & Software INTERNET-Cafe  
PC-Klinik/Service PC-Arbeitsplätze  
Schulungen/Workshops KIDS-Schulungen  
NETZWERK-Administration WEBSEITEN-Erstellung

**www.pc-lounge.com**  
Bahnhofstr. 24 - Gauting - Tel. 89 053 787

**RAD-TLOS**  
Fa. Rad(t)los Inh. Nast Markus

**ROTWILD · NICOLAI · FUSION · GHOST**  
**LITEVILLE · MERIDA · NASTY CYCLES**

Münchener Str. 4 · 82131 Gauting · Tel. 089/8577104  
Fax 089/85601744 · eMail: markus.nast@arcor.de

**Malereibetrieb**

**Horst Maier**  
seit 1966 Innungsbetrieb

**Maler-, Lackier- und Tapezierarbeiten**

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

Schrimpfstraße 62      Telefax 089/8504314  
82131 Gauting      Handy 0179/6686036  
Telefon 089/8506854      www.maier-malereibetrieb.de  
mail: info@maier-malereibetrieb.de

**Gautinger Anzeiger**  
info@gautinger-anzeiger.de · Tel. 089/8503266

Ihre persönlichen Anzeigenblätter im Würmtal

**Planegger Anzeiger**  
info@planegger-anzeiger.de · Tel. 089/8503266

Herausgeber: Gautinger Anzeiger GmbH  
Günther-Caracciola-Str. 22 · 82131 Gauting

## Inhalt

<b>Editorial / Impressum</b>	03
<b>Bergsport:</b> Die schönste Verbindung von Sport und Natur	04



<b>Fussball:</b> Der Teamsport mit dem Kick	07
<b>Tai Chi:</b> Fausttechnik des langen Lebens	10



<b>Schwimmclub:</b> Schwimm Dich frei, mit Spaß dabei!	12
<b>Volleyball:</b> Baggern, was das Zeug hält	14
<b>Einrad:</b> Einradfahren macht Spaß	16
<b>Kinderballschule:</b> Straßenspiele in der Halle	17
<b>Baseball:</b> Die Indianer sind los ...	18
<b>Eisstock/Pétanque:</b> Französische Lebensart ...	20
<b>Tischtennis:</b> Kühles Köpfchen & schnelle Sohle	21
<b>Taekwondo:</b> Kraft, Schnelligkeit, Selbsterkenntnis	22
<b>Rehasport:</b> Wer rastet, der rostet	24
<b>Leichtathletik:</b> Höher, schneller, weiter	26



<b>Turnen:</b> Fitness für jede Generation	28
<b>Judo:</b> Der sanfte Weg	30
<b>Basketball:</b> Montags, 18.30 Uhr: „Spui mer“	32
<b>Tennisclub:</b> Volley und Topspin auch in Gauting	34
<b>Schach:</b> Das Gehirnjogging der Könige	36
<b>27. Gemeindelauf</b>	37
<b>Tanzen:</b> Tanzkurs + GSC Tanzparty	37
<b>Intern:</b> Mannschaftsspiel im Hintergrund	38



## Editorial



**E**rinnern Sie sich noch an die „TSV-Nachrichten“? – Das kleine rote Heft, in dem viele Jahre lang das Vereinsgeschehen des TSV Gautings dokumentiert wurde? Irgendwann war es verschwunden. Es war kein Geld mehr dafür da, wie für vieles andere auch. Dass es nicht zum Besten stand mit dem traditionsreichen Turn- und Sportverein von 1901, haben so manche geahnt.

Was dann kam, war trotzdem ein Schock und ist bis heute in der Öffentlichkeit zur Genüge bekannt: Liquiditätsprobleme, ein unüberschaubarer Schuldenberg, Unregelmäßigkeiten bei Zahlungen, Betrugsvorwurf, Verlust der Gemeinnützigkeit, ein marodes Gebäude und schließlich die Insolvenz.

Aber es war auch die Chance für einen Neuanfang. Zwei Monate nach der Insolvenz fand sich eine Gruppe von Mutigen, die entschlossen waren, den Sportbetrieb weiterzuführen und den „Gautinger SportClub e.V.“ gründeten. Dem ersten Vorstand um Michael Mattes gelang nicht nur ein sportlicher Neuanfang, sondern auch die finanzielle Konsolidierung des Vereins.

Nach drei Jahren Aufbauarbeit hat der Gründungsvorstand die Amtsgeschäfte gerne an ein frisches siebenköpfiges Vorstandsteam abgegeben. Wir sind vor einem Jahr vor allem mit drei Hauptzielen angetreten:

Zum einen wollen wir die längst überfällige Sanierung des „in die Jahre gekommenen“ Gebäudes mit aller Kraft vorantreiben. Für 2009 sind umfangreiche Wärmedämmprojekte vor allem im Bereich der großen Turnhalle geplant. Weitere Bauabschnitte stehen an. Wir sind zuversichtlich, dass wir in den kommenden Jahren den eingeschlagenen Weg mit Unterstützung der Gemeinde weitergehen können.

Zweitens haben wir festgestellt, dass viele Gautinger gar nicht wissen, was der GSC eigentlich ist. Wir wollen Ihnen mit diesem Heft den über 2000-Mitglieder-starken Verein nahebringen als einen Treffpunkt für Jung und Alt. Wir stehen für ein breites Sportangebot und sind mit einem Anteil von über 60% Kindern und Jugendlichen eine nicht wegzudenkende Institution im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit.

Der dritte und der eigentliche Aufgabenbereich eines Hauptvorstandes besteht in der Koordination des Vereinslebens, im Schaffen von einem Gemeinschaftsgefühl und im Dafürsorgen, dass alle Abteilungen ihren Sport bestmöglich anbieten können. Auf den folgenden Seiten zeigen sich unsere mittlerweile 18 Abteilungen in einem bunten Überblick. Überzeugen Sie sich selbst von der Vielfalt des Angebots und lassen Sie sich anregen, den einen oder anderen Sport mal zu versuchen. Sie sind herzlich willkommen.

*Elisabeth Wetlitzky*

Elisabeth Wetlitzky, Vorsitzende

## Impressum

<b>Herausgeber</b>	Gautinger SportClub e.V.
<b>Redaktion</b>	Elisabeth Wetlitzky
<b>Gestaltung + Satz</b>	majazorn mediendesign, Stockdorf
<b>Druck</b>	Miraprint Offsetdruck Beiner KG, Gauting
<b>Auflage</b>	9000 Exemplare

# Die schönste Verbindung von Sport und Natur



## Erleben Sie mit uns die Berge!

- Von der leichten Bergwanderung über Klettersteig, Hochtour bis zur Gletschertour
- Mountainbiketouren für alle Schwierigkeitsgrade
- Radltouren unter dem Motto NaTour und KulTour by bike
- Skitouren, Alpinski und Langlauf im Winter
- Skikurse in Zusammenarbeit mit der Skischule des TSV-Forstenried
- Konditions- und Lauftraining sowie Skigymnastik für die Fitness
- Wanderungen und Radtouren für Familien
- Viele gesellschaftliche und kulturelle Aktivitäten

Die sportlichen Aktivitäten sind nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden gestaffelt. Also für jeden etwas. Organisation und Führung wird übernommen. Sie brauchen nur mitzumachen. Schnuppern ist, insbesondere bei Training und Gymnastik, problemlos möglich.

## Paul @ Bergsport. Ein Engländer auf dem Weg zum Gipfel.

Interview mit Paul Berry, Mitglied der Bergsportabteilung seit 2003.

**Hi Paul, wie lange bist Du schon in Deutschland, seit wann in Gauting?**  
Ich bin 1999 aus beruflichen Gründen mit meiner Familie von England nach Gauting gekommen.

**Wie kamst Du zum GSC und zur Bergsportabteilung?**

Wir waren im Herbst 2003 beim Wintersport-Flohmarkt vom Bergsport, um Schlittschuhe für meine Tochter zu kaufen. Da wurde ich auf das Trainingsangebot beim GSC aufmerksam. Ich habe mich dann gleich für das Konditionstraining am Mittwoch bei Walter Eisenreich angemeldet.

**Was waren denn Deine Lieblingssportarten daheim in England?**

Oh, soweit ich mich erinnere Guinnesstrinken und Dart... Nein, im Ernst, ich habe bei meinem Heimatverein in Shrewsbury Rugby gespielt. Das liegt nordwestlich von Birmingham. Und außerdem bin ich noch Motorrad-Enduro-Rennen gefahren.

**Bist Du denn in England schon Ski gefahren?**

Nein, denn das kann man dort nur auf wenigen Bergen in Schottland oder in Skihallen auf Kunstschnnee und es ist wahnsinnig teuer.

**Wo hast du dann Skifahren gelernt?**

Den ersten Skikurs habe ich bei der



Munich International School gemacht, weil meine Tochter diese Schule besucht. Aber seit 2004 bin ich jeden Winter bei den Samstags-Skikursen der Skigemeinschaft Gauting-Forstenried dabei und auch beim Frühjahrs-Trainingscamp in Südtirol.

**Da bist Du mit der Zeit höchstwahrscheinlich ein richtiger Pistenflitzer geworden?**

Die neue Carvingtechnik habe ich sehr gut gelernt und es macht mir riesig Spaß. Was das Tiefschneefahren betrifft, muss ich noch ein bisschen üben.



**Winter ade, was steht im Frühjahr und Sommer an? Deine tägliche Radltour zur Arbeit nach Allach lastet Dich wohl nicht richtig aus. Du hast auch das Mountainbiken beim GSC angefangen?**

Ja, in der Skigymnastik bin ich mit Robert Leicher ins Gespräch gekommen, der die Mountainbiketouren beim Bergsport leitet. Er hat mich zur ersten Schnuppertour im Frühjahr eingeladen, bei der wir dann prompt oben am Berg die Räder durch den Schnee schieben mussten.

**Gibt es Unterschiede zwischen englischen und deutschen Fahrrädern?**

Ja, tatsächlich hatte ich zuerst ein englisches Rad, bei dem der Bremsgriff für das Vorderrad auf der rechten Seite des Lenkers angebracht ist und für die hintere Bremse ist er links. Bei meinem neuen deutschen Mountainbike ist es genau umgekehrt. Das hab ich aber gleich wieder umgerüstet. Ich will mich nicht bei allen Dingen anpassen.



**Leistungsstarke Girokonten.**  
Wählen Sie aus vier individuellen Varianten die passende für Sie. Kommen Sie vorbei.

KREISSPARKASSE  
MÜNCHEN STARNBERG  
München und Engagement

089 238010 | www.kassens.de

**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

**wir sorgen für den richtigen Schwung**

**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.

Optik Meirandres  
RHEIN & ROSTKATZEN  
www.Optikmeirandres.de | Harald Bayer | Münchner Straße 4 | 82131 Gauting | Tel 089 / 850 88 58

Da fehlt doch noch was... Tja Paul, um Dein Sportprogramm beim GSC abzurunden, könntest du noch mit dem Laufen beginnen... Von März bis September steht montags Waldlauf mit Gymnastik auf dem Programm. Also ehrlich gesagt fürchte ich, dass meine kurzen Beine eine Karriere als Läufer verhindern werden.



Aber wenn wir beim nächsten Gautinger Gemeindefußball im Juni dringend einen Ersatzläufer für eine Bergsportmannschaft brauchen?

Da würde ich natürlich einspringen, denn Teamgeist ist eine große englische Tugend.



Warst Du denn schon mal mit dem GSC beim Bergwandern?

Nein, Bergwandern interessiert mich nicht besonders. Das ist mir einfach zu langweilig. Wenn ich schon ohne Radl in die Berge gehe, dann käme nur eine Klettersteigtour in Frage. Das fände meine Tochter übrigens auch toll, die würde da wohl sicher mitmachen.



Aber Dir ist hoffentlich klar, dass man dazu nicht nur gute Kondition und Ausrüstung braucht, sondern auch ein spezielles Training mit erfahrenen Bergführern, damit der Absturz nicht vorprogrammiert ist?

Ja klar, aber da gibt es beim Bergsport sicherlich eine nette Truppe unter guter Leitung, oder?



Also Paul, wenn Du wirklich das Klettern auch noch lernst – dann hat die Abteilung Bergsport ihr Ziel zu 100 % erreicht.

Christa Büchele

#### Was es sonst noch alles gibt

- Wanderungen speziell für Familien mit Kindern z.B. zum Maibaumaufstellen
- Hallenfußball
- Inline-Skating
- Starnberger-See-Schwimmen
- Hüttenwochenenden
- Theaterbesuch
- Nach dem Training ein gemütliches Beisammensein beim Sportlerwirt Nunzio



## Der Teamsport mit dem Kick



### Fußball ...

Dynamik und Schnelligkeit sind bei diesem Sport Grundvoraussetzung. Technik gepaart mit Spielwitz machen Fußball zu einem echten Vergnügen. Ganz großgeschrieben werden auch Kameradschaft, Fairness und Teamgeist, was beim Fußball sicher nicht nur auf dem Platz stattfindet. Fußball macht als Freizeit- und Leistungssport ganz einfach Spaß.

### Gauting ...

...eine gute und anerkannte Adresse für Fußballspieler! Hier wird jungen Talenten die Möglichkeit geboten in höheren Klassen leistungsorientiert zu spielen. Aber auch der Breitensport kommt nicht zu kurz. Der Gautinger SC (GSC) ist mit über 400 Mitgliedern und 22 Mannschaften eine der besten Fußballadressen im ganzen Landkreis. Er zählt sogar zu den 20 größten Fußballvereinen in ganz Bayern.



### Engagement ...

Alle Trainer betreuen die Mannschaften ehrenamtlich in ihrer Freizeit und besuchen regelmäßig Aus- und Fortbildungsseminare. Ganz wichtig für unsere Fußball-Jugend ist, dass die Eltern aktiv miteingebunden werden: Sie sind bei den Spielen/Auswärtsspielen mit dabei und sorgen turnusmäßig für frisch gewaschene Trikots. Nochmals ein ganz herzliches Dankeschön für den Einsatz aller Trainer, Betreuer und Helfer, ohne deren Engagement Jugend-Fußball in dieser Form nicht möglich wäre.

### Teamgeist ...

Jede Mannschaft, von der G-Jugend bis zu den Senioren, freut sich stets über Interesse und Unterstützung durch die Zuschauer. Ein Vereinsleben, in dem man sich wohl fühlt, ist ein Garant für schöne und gemeinsame Freizeit und dazu leisten alle ihren Beitrag. Da wir niedrige Beitragssätze haben, sind wir natürlich sehr froh, dass uns immer wieder wohl gesonnene Sponsoren unterstützen. Danke.

### 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 • Geschenkideen • Präsentversand



WIR HABEN DEN GUTEN GESCHMACK!

Restaurant • Pizzeria

SPORTLER  
WIRT

Heimservice  
Partyservice  
Gasträum  
für 20-500  
Personen

sportlerwirt-gauting.de • Tel. 089/893 98 1 98

...total bio-ist doch logisch!

Bioland  
BIO

Backhaus Cramer  
Holzofenbäckerei

www.backhaus-cramer.de

82131 Gauting • Starnberger Str. 18 • Tel. 089 889 00 640



# Fußballer in Aktion: Spiel, Spaß, Spannung



## Auszeichnung ...

Als Anerkennung für sehr gute Jugendarbeit wurde der GSC im Sommer 2008 vom Deutschen Fußballbund (DFB) mit der „Sepp-Herberger-Urkunde“ ausgezeichnet. Als Ausrichter des alljährlich stattfindenden Mini Cups für F-Junioren sind wir Gastgeber für viele große und international bekannte Vereine und damit verbunden auch ein Aushängeschild weit über die Region hinaus.

## Aktiv ...

Der Gautinger SC tritt pro Jahr zu ca. 400 Pflichtspielen und ca. 120 Turnieren an. Im Laufe eines Jahres absolvieren unsere Mannschaften mehr als 2.200 Trainingsstunden, im Sommer auf unseren hervorragend gepflegten Rasentrainingsplätzen, im Winter an verschiedenen Hallenstandorten in Gauting.

## Für alle ...

Mädchen und Jungen können ab dem 5. Lebensjahr bei uns starten, auch ältere Mädchen und Jugendliche finden in den verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen ihr Team. Für Erwachsenen gibt es engagierte und begeisterte Herrenmannschaften, ab 50 spielen die ewig Junggebliebenen in der Ehrenliga nach dem Motto „Alter schützt vor Toren nicht“!

## Online ...

Unsere Homepage hält Sie stets mit aktuellen Ergebnissen, Tabellen, Spielplänen, Berichten, Fotos auf dem Laufenden und informiert über Ansprechpartner und Trainingszeiten für alle Mannschaften.

Schau'n Sie doch mal rein:

[www.gautinger-sc.de/fussball](http://www.gautinger-sc.de/fussball)

## Auf geht's ...

...einfach ausprobieren und mittrainieren! In den Ferien gibt es spezielle Fußballcamps mit hochqualifizierten Lizenztrainern incl. Verpflegung! Also dann, viel Spaß und Erfolg beim Fußball.

Albert Büchele, Rainer Brede



## GRUPPE A

FC Bayern München  
1. FC Nürnberg  
FC Ingolstadt 04  
Red Bull Salzburg  
SSV Ulm 1846  
Gautinger SC

## GRUPPE B

VfB Stuttgart  
FC Augsburg  
SpVgg Unterhaching  
TSV 1860 Rosenheim  
SpVgg Weiden  
SC Unterpfaffenhofen

Auch bei der 8. Ausgabe des actori-mini-cups gab es wieder spannende und überragende Spiele der U9-Junioren der Topteams aus Bayern, Stuttgart und Salzburg zu sehen. Zum dritten Mal konnte der FC Bayern den Turniersieg mit 1:0 gegen den 1. FC Nürnberg erringen. Stark auch Unterhaching und Rosenheim auf den folgenden Plätzen. Große Ehre für Gautings Torwart Anton Virnekäs, der zum besten Keeper des Turniers gewählt wurde.

Wolfram von Rhein



Die Mannschaft des  
Gautinger SC

**Links:** Trotz toller Leistung unterliegt der Club im Finale dem FC Bayern München.

**Mitte:** Die Ingolstädter zum ersten Mal dabei, unterlagen dem FC Bayern mit 0:6.

**Rechts:** Die Gautinger spielten couragiert mit und zeigten eine tolle Turnier-Leistung.



**Links:** Gern gesehene Gäste sind die SpVgg Weiden mit ihrem tollen Anhang.  
**Mitte:** 1860 Rosenheim hatte im Halbfinale keine Chancen gegen den Club.  
**Rechts:** Emotionen pur beim VfB im 7m-Schießen.



Der Tombolasieger vom 1. FC Nürnberg erhält ein tolles Fahrrad von Rad-tlos/Sparkasse Gauting.

M. Lausberg von Sponsor actori übergibt den Pokal an den zweiten Sieger Nürnberg.

So sehen die Sieger aus! Gratulation an den FC Bayern München!

[www.tommy-wagner.com](http://www.tommy-wagner.com)

Ihr Vertragshändler für



fair &  
kompetent



YAMAHA

Tommy Wagner  
Motorrad GmbH



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



KRAPE

>Pizzeria da Mimmo<

gepflegte Biere & italienische Küche

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

MOUNTAINBIKES  
... für höchste Ansprüche!



RADHAUS  
STARNBERG

SCOTT | STEPPENWOLF | MOOTS | WHEELER

Starnberg · Hauptstr. 8 · 08151/18714 · [team@radhaus-starnberg](mailto:team@radhaus-starnberg) | Stockdorf · Balmersplatz 2 · 089/89744949 · [www.radhaus-starnberg.de](http://www.radhaus-starnberg.de)

# Tai Chi – Fausttechnik des langen Lebens

**TAI CHI** – auch unter dem Namen „Schattenboxen“ oder „Fausttechnik des langen Lebens“ bekannt – gehört zu den inneren Kampfkünsten. Sie ist eine über vierhundert Jahre alte chinesische Faustkampftechnik, die Körper und Geist ganzheitlich trainiert.

Alle Bewegungen sind kreisförmig und ein Wechselspiel von Spannung und Nachgeben.

Die am meisten verbreiteten Formen des Tai Chi sind waffenlos. Traditionell werden erst für Fortgeschrittene Waffen- oder Geräteformen angeboten.

Das Schwert ist mit seiner ausgewogenen Gewichtsverteilung und charakteristischen Elastizität für die Vertiefung der waffenlosen Formen gedacht. Die einzelnen Bewegungen müssen deutlich präziser ausgeführt werden. Beim Üben der Schwertform wird besonders deutlich, dass der Bewegungsimpuls aus der Mitte des Körpers kommt und dieser sich als harmonisches Ganzes in Bewegung setzt.

## KURSHALTE

24-Form (Peking-Form)  
42-Form (internationale Wettkampfform)  
32-Schwert-Form  
42-Schwert-Form  
Fächer-Form



## 10 GRUNDREGELN (Yang Chengfu, 1883-1936)

- Halte den Kopf aufrecht, um Deinen Geist zu entfalten.
- Lockere die Ellenbogen, damit die Schultern sinken.
- Brust und Rücken sollen entspannt sein.
- Lockere Deine Taille.
- Verteile das Gewicht richtig (Fülle/Leere).
- Bringe Ober- und Unterkörper in Einklang.
- Deine Bewegungen sollen fließen.
- Verbinde den Geist mit dem Körper.
- Gebrauche Yi (Intention, Absicht), nicht rohe Kraft (Muskelkraft).
- Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.

# Qigong

**QIGONG** ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet soviel wie „Arbeit am Qi“. „Qi“ ist die universelle Lebenskraft, Energie, die in den Leitbahnen (Meridianen) durch unseren Körper fließt. Die „anscheinend“ einfachen Übungen stärken und regulieren das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat.

In den Trainingsstunden werden zuerst Anspannungen gelöst und Kraft aufgebaut. Mit regelmäßiger Ausführung der Übungen wird die Konzentrationsfähigkeit geschult.

Das Ziel des Qigong ist es, sich auf die Energie des eigenen Körpers zu konzentrieren.

Hier liegt der eigentliche Unterschied von Qigong zu Tai Chi, das ebenfalls der TCM entstammt. Beim Tai Chi richtet sich die Aufmerksamkeit nicht nur nach innen, sondern auch auf einen imaginären Partner/Gegner.

## DIE 5 ÜBUNGSSCHRITTE IM QIGONG

- Den Körper entspannen.
- Den Geist klären.
- Das Herz öffnen.
- Die Mitte stärken.
- Die Ruhe bewahren.

Ein Vorteil von **TAI CHI** und **QIGONG** ist, dass Menschen aller Altersstufen in der Lage sind diese Sportart zu praktizieren.

Die inneren Organe erhalten eine sanfte Massage, der Blutfluss wird angeregt und die Bänder, Sehnen, Muskeln und Knochen werden gekräftigt.

Regelmäßig trainiert, führt das asiatische Bewegungstraining in einen Zustand der inneren Ruhe und inneren Kraft. Dadurch wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern Stress abgebaut und somit das allgemeine Wohlbefinden erhöht.

Unter Anleitung von qualifizierten Trainerinnen soll durch Koordination von Bewegung und Entspannung das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper entwickelt werden.

Wir bieten quartalsmäßig Kurse an, die Interessierte nutzen können, um sich mit der Welt der asiatischen Bewegungskünste vertraut zu machen.

Barbara Pregolato





## Schwimm Dich frei, mit Spaß dabei!

Das motivierte Team des Schwimmclub Gauting bietet Trainingsmöglichkeiten für Jung und Alt. Für die Kleinsten beim Eltern-Kind-Schwimmen oder für diejenigen, die einfach gerne im Wasser sind und sich fit halten möchten, oder aber auch für Wettkampfschwimmer.

Schwimmen ist gesund und stylt die Figur! Die Bewegung im Wasser fordert Muskeln und Kreislauf, schont dabei aber Knochen und Gelenke. Besonders bei Rückenproblemen ist Schwimmen der ideale Sport. Unsere Trainer halten sich durch Fortbildungen stets auf dem Laufenden, und vermitteln Technik gerne auch an Späteinsteiger.



Das engagierte Team des Schwimmclubs Gauting: (v.l.) Susanne Styrsky (Schriftführerin), Markus Faßbender (stellv. Abteilungsleiter, ÜL), Antje Feser (Abteilungsleiterin), Ulli Reister (Sportwart, ÜL), Anna Endriss (ÜL), Moni Bezdek (ÜL), Nico von Salis (ÜL), Magnus Baumann (ÜL), Manuela Schuster-Baumann (ÜL) ÜL = Übungsleiter

### Schon gewusst?

Während der Olympischen Spiele 1972 in München gab es im Umkreis nur wenige Bäder, die den olympischen Richtlinien entsprachen. Eines davon war das „Gautinger Würmbad“. Zum Training kamen im Sommer 1972 internationale Spitzenschwimmer, unter ihnen Mark Spitz, zu uns raus, um sich auf die großen Wettkämpfe vorzubereiten. Heute schwimmen wir demnach über historisch wertvollen Kacheln!

### INSIDER-TIPP

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

## Traditionelles Gautinger Zwergerschwimmen

Dieser Wettkampf der jüngsten Wasserratten ist für alle Vereins- und Freizeitschwimmer aus dem Würmtal im Alter zwischen 3-10 Jahren gedacht. Er bietet nicht nur Spaß und erste Wettkampferfahrungen, sondern dient auch der Talent-suche. Ein solches kleines Schwimmtalent sichteteten wir im Juni 2008. Heute ist Anna Herrmann (6 Jahre) Mitglied im SCG und wir konnten sie nach dem Training für ein Interview gewinnen.



Nachwuchs-Schwimmerin Anna mit „Wander-Seehund“

### Anna, wie kamst Du zum SCG?

Also, ich bin letztes Jahr beim Zwergerschwimmen gestartet und habe gleich eine Medaille gewonnen. Dann durfte ich zum Probetraining in Ullis Gruppe mitschwimmen.

### Aha, das ist jetzt Dein Trainer?

Ja! Er ist seehr nett und schimpft fast nie. Er bringt uns viel bei.

### Was macht Dir denn am meisten Spaß?

Das Training mit den Flossen ist toll!

### Hattest Du schon erste Erfolge im Schwimmsport?

(jubelt): Ich habe schon drei Medaillen gewonnen. Die hängen alle in meinem Zimmer auf einem selbst gemalten Wasserbild.

### Stört Dich im Winter die weite Fahrt zum Training ins Pöckinger Hallenbad?

Tja, vielleicht findet sich ja irgend jemand mit viel Geld, der uns das Freibad einmal überdacht ....

### Anna, zum Schluss noch eine Frage: wirst Du auch heuer wieder beim Zwergerschwimmen starten?

Ja klar, auf jeden Fall!

Dafür wünschen wir Dir viel Erfolg. Danke für das Interview.

Antje Feser

### SOMMER-HIGHLIGHTS 2009

- 20. Juni 12. Gautinger Zwergerschwimmen
- 18. Juli Papierbootrennen auf dem Starnberger See
- 25. Juli Offene Gautinger Meisterschaften mit anschließender Pool-Party



### Nico von Salis (18): Jungtrainer beim SCG

Ich bin Schwimmtrainer beim SCG, weil ich selber sehr gerne schwimme und gerne mit Kindern arbeite. Einmal wöchentlich trainiere ich zwei Gruppen mit Kindern im Alter von 9-13 Jahren in den Disziplinen Brust, Rücken und Kraul. Außerdem gebe ich auf Wunsch Privatunterricht, auch im Bereich Triathlon. Im Gautinger Sommer-Ferienprogramm biete ich zusammen mit meinem Freund und Co-Trainer Magnus Baumann zum wiederholten Mal Intensiv-Schwimmkurse an, die mit den „Schwimmabzeichen Bronze oder Silber“ abgeschlossen werden. Ich finde es sehr wichtig, dass Kinder schwimmen lernen, wenn man in Studien liest, dass 10% aller Viertklässler nicht schwimmen können. Außerdem ist es ein guter Ausgleich zum Sitzen in der Schule, vor dem Fernseher oder dem Computer. Der Verein ermöglicht mir die Ausbildung zur Trainerlizenz, welche ich gerne machen werde, sobald ich es zeitlich ermöglichen kann, da ich noch zur Schule gehe und nebenbei auch Sanitäter bei den „Maltesern“ bin.



Eintrittsermäßigung **3€** 

gültig bis zum 31. Dezember 2009  
SC Gauting

 **Bad Tölz**

**Hinein ins Vergnügen!**

23646 Bad Tölz  
Lorenzstraße 18  
Tel.: 0 80 41-50 99 99  
www.alpamare.de

# Baggern, was das Zeug hält.

## Neues Leben in der Volleyballabteilung – weiblich E-/D- und A-Jugend

Des Einen Leid ist des Anderen Freud. So sagt ein Sprichwort! Das heißt konkret für die Volleyballer: Hätte Fenni Mattes ihr Knie nicht so kaputt, dass ihr vom Arzt Spielverbot erteilt wurde, wäre sie nie auf die Idee gekommen einen C-Trainer-Schein zu machen, um Volleyballkinder in Gauting zu trainieren.

## Freitagnachmittag kurz vor 15.00 Uhr in der Hauptschulturnhalle.

Langsam trudeln die ersten Mädchen ein. Einige stecken die Köpfe zusammen und haben noch Wichtiges zu raten, die Augen aber immer auf die Uhr gerichtet, denn zu spät kommen ist nicht angesagt bei Fenni! Andere haben längst den Ballschrank aufgesperrt und lassen die ersten bunten Bälle durch die Halle fliegen.

Seit April 2008 gibt es diese Anfänger-Trainingsgruppe, die aus 16 Mädchen besteht, von denen 10-12 regelmäßig am Training teilnehmen. Seit es aufgrund der längeren Hallenöffnungszeiten ein zweites Training gibt, machen die Mädels mächtige Fortschritte, die sie schon in etlichen Freundschaftsspielen unter Beweis stellen konnten.

Im Herbst 2009 werden die Gautinger erstmals nach **18 Jahren** wieder am Jugend-Spielbetrieb teilnehmen, und das gleich mit **3 Mannschaften!**

Die **E-Jugend** (Jhrg 98) spielt dann 3 gegen 3, die **D-Jugend** (97er) 4 gegen 4, jeweils auf einem Spielfeld der Größe 6x6 Meter. (Erst ab der C-Jugend wird auf dem normalen Spielfeld 6 gegen 6 gespielt.)

Die neuen Trikots sind ausgewählt, ein Teil der Mädchen besucht am 19. Juli einen Jugendschiedsrichterlehrgang, und dann kann es losgehen.

## Enge Zusammenarbeit mit den Schulen angestrebt!

Zur Erweiterung des Angebotes im Anfängerbereich streben wir eine Kooperation zwischen dem GSC und den örtlichen Schulen an. Mit dem Otto-von-Taubengymnasium sind wir bereits im Gespräch. Es werden andere Schulen folgen.

Neben den beiden Kleinfeldmannschaften wird es heuer erstmalig wieder eine **A-Jugend** geben.

Bereits seit 3 Jahren leitet Catharina Corsi-Ziriakus diese Truppe, und erfreulicherweise sind im letzten Jahr so viele Mädchen dazu gekommen, dass für die Spielrunde gemeldet werden kann.

Die Mannschaft von Cati übt z.Z. sehr fleißig, und absolvierte vom 22.05-24.05.09 ihr erstes Trainingslager in Lohhof. Neben Spaß und besserem Kennenlernen, sollte es natürlich auch fit machen für die erste Saison. Hierbei standen technische und taktische Übungseinheiten im Vordergrund.



Fenni Mattes mit (v. l.) Elisa, Franziska, Alina, Tugba, Aleya, Claudin, Patricia (hinten) Annika, Laura, Alicia

Zum Ausgleich wurde Beach-Volleyball gespielt. Auch die großen Mädels profitierten natürlich enorm von der zweiten Trainingszeit in der Hauptschulturnhalle. Besonders montags ergibt sich für einige Spielerinnen dann noch die Möglichkeit, nach dem eigenen Training bei den **Freizeitvolleyballern** mit zu spielen, um dort Spielpraxis zu erwerben.



Punktspiel gegen Fürstenfeldbruck



Die Freizeitvolleyballer

Auch in diesem Jahr klappte die direkte Teilnahme zu den Oberbayerischen Meisterschaften nach einem 2. Platz in der Mixed-Liga. Diese wurde am 23.05.2009 in Tegernsee ausgespielt.

Leider hat es auch diesmal nicht zum Erreichen der Bayerischen Meisterschaften gereicht. Wie schon im Vorjahr trafen die Gautinger im entscheidenden Halbfinale auf die Powertruppe vom TSV Vaterstetten, dem amtierenden Deutschen Meister. Da war trotz hochklassigem Volleyball eine 1:2 Niederlage nicht abzuwenden.

Jetzt hoffen die Gautinger, dass heuer endlich wieder eine Deutsche-Senioren-Mixed-Meisterschaft stattfindet, an der sie teilnehmen können.

Am Liebsten in einer interessanten Gegend, die man noch nicht kennt, nicht allzu weit weg, dass jeder mitfahren kann, und mit einer ordentlichen Volleyballfete, die zu Fuß zu erreichen ist.

**Ein solcher „Betriebsausflug“ ist absolut überfällig!**

Fenni Mattes



Die **Freizeitler** sind ein bunt gemischter Haufen von jung bis alt, bei denen ausschließlich gespielt wird. Blutige Anfänger sind hier fehl am Platz, da es kein Training gibt, Profi muss man allerdings nicht sein. Wer also nicht absolut talentfrei ist, kann gerne mal vorbeischauen.

Das Herz der Abteilung bildet allerdings bisher unsere erfolgreiche **Mixed-Mannschaft**, die seit 1993 regelmäßig um Punkte und Platzierungen kämpft. Hier bilden je 3 Frauen und 3 Herren ein Team.

Mit dem Gewinn von **vier Bayerischen** und **zwei Deutschen-Senioren-Meister-Titeln**, und durch die dreimalige Teilnahme an **Deutschen-Mixed-Meisterschaften**, haben die Gautinger Volleyballer den Verein weit über die Landesgrenzen bekannt gemacht.



## 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

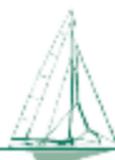


## Die Bootswerkstatt

Wolfgang Meier

Bootsbaumeister, Gemeinderat  
Gauting - Reismühle

[www.diebootswerkstatt.de](http://www.diebootswerkstatt.de)



## Der nächste Winter kommt bestimmt Heizkosten sparen -

- mit einer neuen Haustür
- mit neuen Fenstern
- oder Abdichtung und Reparatur Ihrer „ALTEN“

Berufung, Planung und Umsetzung von Meisterhand!  
Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne und erstelle ein unverbindliches Angebot.

Haben Schneller Schreinermeister  
Birkstr. 5, Gauting-Unterbrunn  
Tel. 089/89328806  
Mobil 0170/9321616  
E-Mail h.schneller@t-online.de



## BMS Brandschutz

Trockenbau - Kernbohrungen

Michael Kaiser

Brandschutz-Material-Vertriebs GmbH  
Sofienstraße 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

# Einradfahren macht Spaß



## ... und in einer Gruppe noch mehr.

Thomas Furtner beantwortet häufige Fragen zum Einradfahren.

### Wer kann Einradfahren lernen?

Einradfahren kann im Prinzip jeder lernen, der radfahren kann und eine kleine Portion Geduld mitbringt. Also auch Erwachsene können Einradfahren lernen. Bei Kindern empfehle ich ein Einstiegsalter ab 6 Jahren. Sportliche Kinder, die von sich aus das Einradfahren lernen wollen, können auch mit fünf schon mit dem Einrad üben beginnen.

### Ist Einradfahren gefährlich?

Beim Einrad kommt man in der Regel immer mit den Füßen zuerst auf dem Boden auf, da weder Lenker noch Oberrohr im Weg sind. Das Tempo auf dem Einrad ist gering und kontrolliert, man muss ja immer mittreten. Um dennoch Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, sollte das weiche Landen und richtige Fallen mit Abrollen regelmäßig geübt werden. Beim Einradfahren im Freien sind Knieschützer und Handschuhe empfehlenswert. Auf kurze und richtig gebundene Schnürsenkel achten.

### Lernt man es mit einem großen oder kleinen Einrad leichter?

Ein größeres Rad (20 Zoll oder größer) hält den Schwung besser, läuft ruhiger und man fährt automatisch schneller. Das Rad stabilisiert sich wie ein Kreisel durch die Drehung und dadurch kann man leichter die Balance halten. Ein kleineres Rad ist wackliger, in den Kurven stoßen die Pedale leichter auf den Boden auf, und ist somit nur für Vorschulkinder (ca. 1,15m oder kleiner) empfehlenswert, die noch nicht auf ein 20 Zoll passen.

### Welches ist die richtige Sitzhöhe beim Einradfahren?

Wenn das Pedal unten ist, sollte das Knie (fast) gestreckt sein, so geht es am besten zum Fahren.

### Welche Punkte sollte ein gutes Einrad noch erfüllen?

- Bequemer und stabiler Sattel
- Eine Klemme mit Inbusschraube, damit sich der Sattel nicht dauernd verdreht
- Eine eckige Gabel erleichtert viele Tricks
- Kurze Kurbeln (90mm oder 100mm) erleichtern den runden Tritt
- Rechtes Pedal und Kurbel auf der rechten Seite

Jeden Sonntag von 10-12 Uhr könnt Ihr in der GSC-Turnhalle Einradfahren – die Übungsmöglichkeit für alle, die Lust auf Einrad haben. Meldet Euch einfach beim GSC dafür an!

### Einradkurse in den Sommerferien

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. Leiheinräder werden für alle Teilnehmer kostenlos gestellt.

**Wann:** 12.-14. September 2009

(Samstag-Montag)

**Kurs G1:** 10.00-11.30 Uhr

Anfänger ab 8 Jahren

**Kurs G2:** 11.30-13.00 Uhr

Anfänger ab 6 Jahren

**Kurs G3:** 14.00-15.30 Uhr

für Fortgeschrittene, 100 m frei

fahren solltet Ihr bereits locker

schaffen

**Kurs G4:** 15.30-17.00 Uhr

Anfänger ab 6 Jahren

Die Ferienkurse kosten 30,- EUR je Teilnehmer für 3 Tage je 90 Minuten. Leiheinräder werden kostenlos gestellt!

**Bitte mitbringen:** Hallenturnschuhe, Sportkleidung (optimal wäre eine Radhose), Wasser in unzerbrechlicher Trinkflasche, Kursgebühr.

**Anmeldung + Info:** Online-Anmeldung unter [www.einradkurs.de](http://www.einradkurs.de)

Info bei Thomas Furtner, Tel.: 0 8153 / 95 38 60 · [kontakt@einradkurs.de](mailto:kontakt@einradkurs.de)

**Ort:** GSC Turnhalle, Leutstettener Str. 50, 82131 Gauting



Wir sind stolz auf unsere „neue“ Abteilung, da sie den Zielen der Ballschule Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Uni Heidelberg vollkommen entspricht. Wir haben es geschafft, eine Straßenspielkultur in der Halle anbieten zu können.

Dies ist, meinen wir, eine wichtige Maßnahme in der heutigen Zeit, um die Kinder im Umgang mit dem Ball zu fördern. Wir begleiten diese Maßnahmen zusätzlich mit krankengymnastischen Kontrollen, damit sichergestellt ist, dass bei den Kindern Fehlhaltungen oder Dysbalancen nicht unerkannt bleiben.

Früher spielten Kinder noch häufig auf Bolz- und Spielplätzen alle Arten von Spielen, trainierten so ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten mit und ohne Ball und waren ständig in Bewegung. Diese natürliche Ball- und Bewegungsschule findet man heute nur noch selten. Computer und Fernseher rauben den Kindern Raum und Zeit für ihre notwendige körperliche Entwicklung. Der Unterricht in den spezifischen Sportarten fällt häufig einseitig aus und unterstützt das Talent nicht im Erwerb eines kompletten, vielseitigen sportlichen Handelns.

Die Ballschule führt die Kinder an das ABC des Ballspiels und Sporttreibens heran. Das bewährte Konzept der Heidelberger Ballschule gewährleistet eine professionelle, altersgerechte Ausbildung in den Ball- und Sportspielen und eine körperliche Kontrolle. Bewegungsdefizite werden ausgeglichen. Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Teamgeist werden gefördert.

### Was will die Ballschule erreichen?

- Die positiven kindlichen Veranlagungen durch ganzheitliches Training in unterschiedlichen Spielsituationen fördern.
- Den Kindern ein möglichst breites Spektrum von Ballsportarten zum Experimentieren anbieten, damit eine spätere Spezialisierung von Erfolg gekrönt wird.
- Soziale Kompetenz wie Teamfähigkeit und Fairness vermitteln.
- Die Straßenspielkultur nachstellen.

### Wo wird gespielt?

Die Spielstunden finden statt: montags 14.00-16.00 Uhr und mittwochs 15.30-18.30 Uhr.

### Gruppengröße?

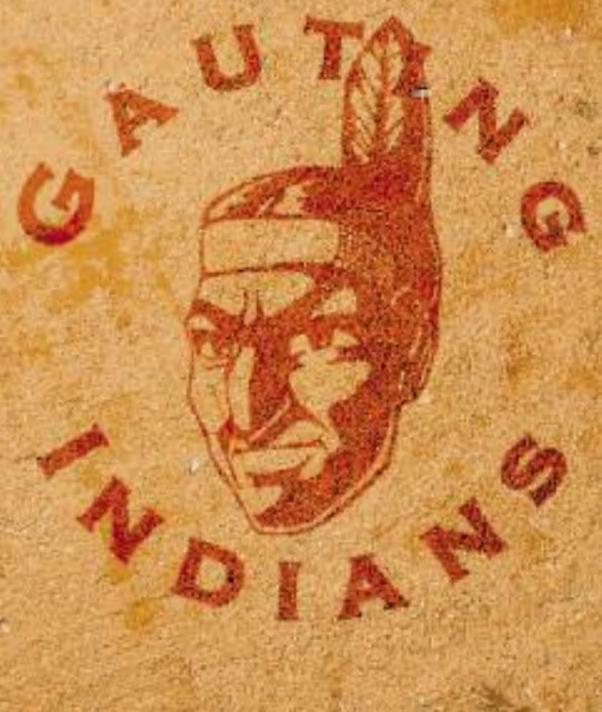
Maximal 16 Teilnehmer, allerdings dann mit zwei Übungsleitern.

Krankengymnastische Begleitung findet in unregelmäßigen Abständen statt.

Jörg Wenk

# Gautinger Kinderballschule





## Die Indianer sind los im Würmtal Baseball Park

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.

### DIE GESCHICHTE DER GAUTING INDIANS

**1991:** Die Geschichte der Gauting Indians beginnt 1991 an den Projekttagen des Otto-von-Taube-Gymnasiums in Gauting, bei denen es eine Gruppe Baseball gab, in der sich einige Baseball interessierte Schüler unter der Leitung vom späteren Bundesliga Spieler Florian Deisenhofer trafen. In diesen vier Tagen wurde der Grundstein für den Baseballsport in Gauting gelegt. Diese Gruppe bestritt schon im ersten Jahr diverse Freundschaftsspiele gegen verschiedene Baseball-Clubs in und um München.



**1992:** Offiziell wurden die Gauting Indians (als die Abteilung Baseball des TSV Gauting) dann am 01.01.1992 mit damals 15 Mitgliedern gegründet. Schon im ersten Jahr ihrer Teilnahme am offiziellen Spielbetrieb konnten die Indianer ihren ersten großen Erfolg verbuchen. In der Saison 1992 belegten sie in der Landesliga Gruppe A ohne Punktverlust den ersten Platz und schafften schließlich auch den Aufstieg in die Bayernliga.

**1993** erreichten die Gauting Indians mit dem Klassenerhalt das selbst gesteckte Saisonziel. Dank des stetigen Wachstums der Abteilung fanden sich genug Interessierte, um ab diesem Jahr ein Jugendtraining anbieten zu können.

**1994** absolvierte die Herrenmannschaft nicht nur ihre zweite Saison in der Bayernliga, sondern steht auch erstmals in der Endrunde des Bayernpokals. Neben der Herrenmannschaft werden in dieser Saison noch eine Junioren-, zwei Jugend- und eine Softballmannschaft für den offiziellen Spielbetrieb gemeldet. Damit zählen die Gauting Indians bereits zwei Jahre nach ihrer Gründung zu den größten Baseballvereinen in Bayern!

**1993** erreichten die Gauting Indians mit dem Klassenerhalt das selbst gesteckte Saisonziel. Dank des stetigen Wachstums der Abteilung fanden sich genug Interessierte, um ab diesem Jahr ein Jugendtraining anbieten zu können.

**1994** absolvierte die Herrenmannschaft nicht nur ihre zweite Saison in der Bayernliga, sondern steht auch erstmals in der Endrunde des Bayernpokals. Neben der Herrenmannschaft werden in dieser Saison noch eine Junioren-, zwei Jugend- und eine Softballmannschaft für den offiziellen Spielbetrieb gemeldet. Damit zählen die Gauting Indians bereits zwei Jahre nach ihrer Gründung zu den größten Baseballvereinen in Bayern!

**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 Punkte (**Runs**) 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**).



**1995-1998:** In diesen Jahren konnten durch konsequente Jugendarbeit und systematischen Aufbau der Teams weitere wichtige Erfolge erzielt werden. Seit der feierlichen Eröffnung durch den Generalkonsul der USA im Juli des Jahres 1998 finden die Heimspiele der Gauting Indians im Würmtal-Baseball-Park an der Leutstettener Straße statt. Den größten Erfolg erzielte in diesem Jahr die Jugendmannschaft, die bei den deutschen Meisterschaften in Bonn den ersten Platz belegte und als erste bayrische Jugendmannschaft den Meistertitel nach Bayern holen konnte. Damit hat sich die jahrelang erfolgreiche Jugendarbeit (vor allem durch Andrew Kalnins) auch auf Bundesebene ausgezahlt.

**1999** wurden die Indians mit dem in Höhe von 10.000,- DM dotierten Grünen Band der Dresdner Bank für vorbildliche Talentförderung ausgezeichnet. Am 20. und 21. Februar 1999 fanden in Gauting zudem die ersten deutschen Meisterschaften im Indoor-Baseball statt. An diesem Großereignis, dass seitdem jährlich in Gauting stattfindet, nahmen 58 Mannschaften aus ganz Deutschland mit insgesamt über 600 Aktiven teil.

### DIE GAUTING INDIANS HEUTE

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. Aber auch die anderen Mannschaften sind in ihren Spielklassen (zumeist Bayernliga oder Landesliga) sehr erfolgreich unterwegs. Für alle Interessierten finden sich auf unserer Website [www.gauting-indians.de](http://www.gauting-indians.de) jede Menge Informationen sowie alle Spiel- und Trainingspläne. **Play Ball!**

Thomas Tietze

**RATS APOTHEKE**

**Dr. Katja Lahm**

Bahnhofstr. 2  
82131 Gauting

Tel 089/ 850 2028  
Fax 089/ 8930 9994

**Günstiger als anderswo**  
bis zu **70%** reduziert

VANS Superdry REEF Babong etnies (BLEND) Bench. SCOTCH! VEROMODA

**Halleluja**

# Französische & Bayerische Lebensart & Tradition

Das jüngste Kind des GSC, die Abteilung Eisstockschießen/Péthanque, begann im August 2008 mit 13 Interessierten unter der Leitung des nimmermüden Avelino Fernandez. Die neue Abteilung soll ihre Mitglieder zu zwei (mit Mühe vergleichbaren) Sportarten hinführen: dem (bayrischen) Eisstockschießen und dem (französischen) Boulespielen. Beides sind echte Sportarten, verlangen Sportsgeist und sportlichen Einsatz, beide fordern Einsatz von Körper und Willen, sind ideal geeignet auch für Menschen mit beginnenden „Zipperlein“ oder grauen Schläfen. Und in der Tat: das Durchschnittsalter der Mitglieder ist mit „eher über 50“ einzustufen. Alle kannten sich überdies aus dem Interesse für die Partnerschaft Gautings mit dem südfranzösischen Städtchen Clermont l'Hérault und sind angetan von französischer Lebensart. So war es auch kein Wunder, dass zur Einweihung des von der kleinen Abteilung selbst geplanten und gebauten Bouleplatzes, am westlichen Rand des GSC-Sportplatzes, am 28. März 2009 der Bürgermeister von Clermont l'Hérault, Alain Cazorla, mit seiner Frau, erschien, zusammen mit der ersten Bürgermeisterin, Frau Brigitte Servatius, und der Präsidentin des GSC, Frau Elisabeth Wetlitzky.



**So begann es:** Die Mitglieder rückten eines Tages mit Schaufeln und Hacken an. Viel Erde musste abgetragen, viel Unkraut entfernt werden, die Arbeitenden standen kurz vor dem Zusammenbrechen – da kam die Rettung! Der gemeindliche Bauhof musste auf dem Sportplatz ein Fundament anlegen. Gespräche mit der Bürgermeisterin und dem Leiter des Bauhofs brachten zuwege, dass die einsatzstarken Mitarbeiter des Bauhofs auch uns halfen: Schaufellader, Lkws, Kiesladungen, Rüttler, eine „Großbaustelle“ für maximal 2 Stunden entstand! Wir waren glücklich, als wir das Ergebnis sahen, wir träumten vom Boulespielen.

**Doch dann schlug der Winter zu!** Macht nichts, dachte sich die Abteilung, pumpte Wasser aus der Würm und spritzte den anschließend gelegenen Asphaltplatz, um ihn zum Eisstockschießen zu präparieren. Das gelang auch (zunächst). Jeder besorgte sich einen Eisstock und los ging's! Man kann von hartem Training sprechen. Doch leider froh in den damals bitterkalten Wintertagen das Wasser im zuführenden Schlauch ein, aus war's mit dem Eismachen! Unser Glück: Der Winter 2009 war so herrlich und gleichbleibend kalt, dass wir an den Weißlinger See umzogen, uns dort mindestens zweimal die Woche traf und unserer neuen Leidenschaft frönten. Ende März fand, wie bereits erwähnt, die Einweihung des Bouleplatzes statt und seither: In wechselnder Stärke, aber sehr regelmäßig, treffen sich die Mitglieder und werfen die Kugeln – mit viel Freude, mit erheblichem Einsatz, in (nicht wahrnehmbarer) Verbissenheit kämpfen sie ....

**Eisstockschießen ist bekannt, was ist nun Boule?** Das Boule-Spielen geht in seinen Anfängen ins 13. Jh. zurück, dort wurde in Frankreich mit Holzkugeln gespielt. Im späten 19. Jh. verbreitete es sich, man begann in Lyon das „Boule Lyonnaise“ zu spielen, im Süden Frankreichs setzte sich das „Jeu Provençal“ durch, dann das jüngste und heute populärste aller Boule-Spiele: „Péthanque“. Ein älterer Spieler musste beim Jeu Provençal zuschauen, rheumageplagt schaffte er den Anlauf nicht mehr. So entstand das Spiel aus dem Stand und die Benennung „pieds tanqués“ (geschlossene Füße), in provenzalisch „ped tanco“. Die beiden Wörter verschmolzen: „Péthanque“. Das Spielfeld unterlag keinen strengen Regeln, damit eröffneten sich große Möglichkeiten, das Spiel auszuüben: man spielte auf Plätzen vor Kirchen, in Parks und auf ungepflasterten Dorfstraßen. (Jeder hat die Bilder vom Münchner Hofgarten vor Augen.)

Es spielen 2 Mannschaften (die Mannschaftsstärke ergibt sich aus der Zahl der Anwesenden) gegeneinander, mit Stahlkugeln (genormt sind Größe und Gewicht) wird auf eine kleine Holzkugel in wechselnden Entfernungen (etwa 5 bis 10 Metern) geworfen. Wer am nächsten an der kleinen Holzkugel platziert, hat gewonnen. So knapp die Grundregeln sind, die Ausführung ist wesentlich schwieriger, sei es, weil es eine Vielzahl verfeinernder Zusatzregeln gibt, sei es, dass die Kugel anders rollt, als der Werfer wollte. Aber entscheidend ist: Boule/Péthanque – und natürlich im Winter Eisstockschießen – macht Freude, ermöglicht Bewegung in der frischen Luft und bringt soziale Kontakte.

Eduard Reif, Avelino Fernandez



# Kühles Köpfchen & schnelle Sohle

## Im Trend

Nachdem wir 2008/2009 wieder mit viel Elan vor allem im Jugendbereich in die Saison gestartet waren, bereiteten wir uns mit der Jugend mit einem Freundschaftsturnier in Unterbrunn vor. Erfolgreich waren zwar die Ergebnisse: Wir stellten den Turniersieger und den Dritten, ich wusste aber, dass die wirklichen Prüfsteine erst mit den Rundenspielen kamen. Die 1. Jugend – neu formiert mit Fredi Dittmar, Lukas Klöpfer, Julian Thoms und Florian Schlenger belegten am Ende den als Minimalziel erwünschten Nichtabstiegsplatz in der Oberbayernliga, die übrigen 5 (!) Jugendmannschaften spielten in den Ligen gut mit. Hervorzuheben war die neue 6. Mannschaft mit Franz Kiener, Christian Weigert, Tiemo Friedrich und Raphael Groß, die in der 3. Kreisliga den Vizemeister stellten. Die Erwachsenen blieben mit den Ergebnissen wegen der wechselnden Spielaufstellungen und bei den jungen Spielern wegen der Schule unter ihren Möglichkeiten. Ein 5. Platz in der 2. KL, ein 9. Platz in der 3. KL und ein 6. Platz in der 4. KL war das Ergebnis. Heuer wurde nicht zum ersten Mal unser Bernd Gleixner verdient der Vereinsmeister, aber die Nachwuchskräfte rütteln schon am „Thron“! Hier kämpften um den 2. Platz Tobias Schmidt, Christoph von Heemskerck und Fredi Dittmar mit knappsten Ergebnissen.

Im Frühjahr führten wir ein gelungenes 2. KRLT in Gauting durch, dann schoben wir kurzerhand ein Nachwuchsturnier für den Landkreis mit erfreulich hoher Teilnehmerzahl (31 Nicht-Ranglistenspieler) ein und hielten die Endrunde des EURO-Pokal-Wettbewerbs für Oberbayern (2 Herren, 1 Dame) in unserer Halle ab. Hier gewann Wacker-Burghausen.

Am 18. Juni veranstaltete ich das obligatorische Jugend-Sommerturnier mit kleinen Preisen und Urkunden als Belohnung. Damit die Jugend weiter gefördert wird, haben wir jetzt auch am Dienstag für die leistungswilligen und ehrgeizigen Spieler das Training intensiviert. Im Erwachsenenbereich sind wir für die kommende Saison, so hoffen wir, gut aufgestellt, da wir unsere besten Jugendspieler bei den Erwachsenen einbauen und außerdem von „Draußen“ hoch willkommene Verstärkung erhalten haben. Ziele sind damit jeweils ein Aufstiegsplatz. Die Anzahl der Mannschaften bleibt dieses Jahr noch gleich: 3 Erwachsenen- und 6 Jugendmannschaften gehen ins Rennen.

Gesellschaftlich wallfahren die Erwachsenen nach Andechs – mit der danach angemessenen Besinnungspause – und werden unsere Freundschaftsspiele heuer in Gauting gegen TSV Oberkochen und vielleicht – so lautet die Planung – auch einen Spieletag gegen den TSV Zeil durchführen ...

Nicht vergessen werden darf natürlich das beliebte Trainingslager, das wie immer nach Ostern in Utting stattfand und neue Motivation brachte. Im Trend ist Tisch-



tennis im Starnberger Landkreis allemal, da wir mit dem Zuwachs an Jugendlichen (+60) in der vergangenen Saison mit unserem Landkreis an der Spitze von Oberbayern liegen!

Jetzt brüten wir über den Plänen der kommenden Saison, aber alles dürfen wir noch nicht verraten – das wird eine andere Geschichte.

Karl-Günther Kolesa



## Tischtennislehrgang vom 16. 04. - 19. 04. 2009

Acht Jungen im Alter zwischen 13 und 15 Jahren waren zum Tischtennislehrgang in den Osterferien angemeldet. So machten wir uns, trotz verschlafenen Zustand, am Donnerstagmorgen mit mehreren Autos auf den Weg nach Schondorf am Ammersee, wo unser, übrigens sehr schönes, Gasthaus lag. Nachdem wir unser Gepäck auf die Zimmer gebracht hatten, ging es gleich weiter nach Utting zur Turnhalle. Dort wurden alle „Lehrlinge“ bereits von Tischtennis-Profis, wie Boris PranjkoVIC oder Walter Grabner erwartet. Sie und die anderen Trainer führten uns ein und das Training konnte beginnen. Das Training zu beschreiben, ist hier wohl überflüssig, weil ich allein schon mit den verschiedenen und einfallreichen Übungen mehrere Seiten füllen könnte. Also lassen Sie mich nur sagen, dass das Training immer sehr viel Spaß gemacht hat und selbstverständlich jeden von uns ein gutes Stück weitergebracht hat. Nach zwei Stunden ging es, wie jeden anderen Tag auch, zum Metzger zum Mittagessen. Dank Herrn Kolesa und seinem Auto gab es auch keine Probleme mit langen Strecken. Er fuhr uns, wo immer wir auch hinwollten: zum Metzger, zum Tengelmann, zum Pizzaholen. Nach der zweiten Einheit Tischtennis kehrten wir in unser Gasthaus zurück, wo wir uns den restlichen Abend vom erstaunlich anstrengenden Training beim Kartenspielen erholten. Der nächste Morgen begann unserer Meinung nach viel zu früh. Nach einem schnellen Frühstück ging es auch schon wieder los, denn unsere Trainer kannten kein Erbarmen, wenn wir zu spät kamen. Dieser Tag verlief fast genau wie der erste, abgesehen davon, dass wir selbstverständlich wieder etwas mehr dazulernten. Nachdem wir am Abend des dritten Tages mit Herrn Kolesa essen gegangen waren, kam auch schon der Tag der Abfahrt. Noch eine letzte Trainingseinheit – dann verabschiedeten wir uns von unseren Trainern und machten uns auf den Heimweg. Selbstverständlich hoffen wir, nächstes Jahr wieder an dem Lehrgang teilnehmen zu dürfen.

Tobias Wetlitzky



# Tae:

Tritt mit dem Fuß und kennzeichnet die Fußtechniken.

# Kwon:

Stoß mit der Faust, steht für die Handtechniken.

# Do:

Ist die geistige Entwicklung des Weges und symbolisiert die geistige Entwicklung, die der Taekwondo-Sportler durchläuft.

# 태권도

## Was ist Taekwondo?

Die beiden ersten Begriffe stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo – schnelle und dynamische Kicks mit dem Fuß und Stöße mit der Faust. Do ist der Weg, der Grundsatz, die Lehre, die offene und unvoreingenommene Geisteshaltung.

Die beiden wichtigsten Bereiche des Taekwondo sind der Zweikampf und der Formenlauf. Beim Zweikampf geht es darum, Treffer zu machen, Punkte zu sammeln und den Gegner so zu bezwingen. Der Zweikampf ist eine olympische Disziplin.

Der Formenlauf (Poomsae) umfasst verschiedene Formen, die jeweils eine bestimmte Bedeutung haben (z.B. Wind, Wasser, Feuer...). Da er außerdem nach Altersklassen durchgeführt wird, ist er deshalb auch für nicht mehr ganz junge Sportler interessant.

Daneben gibt es noch drei weitere Sparten:

Die Grundschule, bei der trainiert wird, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen, der Bruchtest, bei dem die Durchschlagskraft der gelernten Techniken erprobt werden kann, und die Selbstverteidigung.

Das Taekwondotraining fördert nicht nur Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit; auch weniger greifbare Qualitäten, wie Selbsterkenntnis, Selbstüberwindung und Respekt vor dem Trainingspartner entstehen im Training und wirken sich positiv auf die Persönlichkeit des Sportlers aus.

## Unsere Abteilung

### Außerhalb des Trainings:

Trainingslager in Italien, gemeinsames Feiern (groß und klein, jung und alt), Päckchenaktion Litauen

### Trainer:

qualifiziert (Trainer F Lizenzen), engagiert, aktiv, kooperativ, lustig, bilden sich weiter

### Gruppen:

homogen, freundlich, es wird auf jeden Sportler einzeln eingegangen



## Erfolge der Abteilung

### Int. BTU Poomsae Cup

3 x Bronze – 3 x Silber – 3 x Gold

### Südbayerische Meisterschaft

1 x Bronze – 3 x Silber – 2 x Gold

### Nordbayerische Meisterschaft

1 x Silber

12 Taekwondoka qualifiziert für die Bayerische Meisterschaft!

### Int. BTU Poomsae Cup

5 x Bronze – 1 x Silber – 1 x Gold

### Südbayerische Meisterschaft

2 x Bronze – 3 x Silber – 2 x Gold

### Nordbayerische Meisterschaft

2 x Bronze – 1 x Silber

### Bayerische Meisterschaft

1 x Bronze – 2 x Silber – 1 x Gold

### BTU Junior Poomsae Cup

6 x Bronze – 7 x Silber – 6 x Gold

### Circle Cup

1 x Silber – 2 x Gold

### Int. BTU Poomsae Cup

3 x Bronze – 1 x Silber – 2 x Gold

### Südbayerische Meisterschaft

1 x Bronze – 2 x Silber – 5 x Gold

### 7. Hechendorfer Poomsae Cup

10 x Bronze – 10 x Silber – 8 x Gold

### Bayerische Meisterschaft

1 x Silber – 1 x Gold

### Circle Cup

4 x Bronze – 3 x Silber

## Sportlerinterview



**Name:** Aurofree Höhn, Schüler, geb. 01. 01. 1991  
**Graduierung:** 1. Kup  
**Lizenzen:** Poomsaekampfrichter Anwärterlizenz, Vollkontakt C-Lizenz  
Mehrfache Erfolge im Poomsaebereich auf Landesebene.

### Wie bist Du auf Taekwondo aufmerksam geworden?

Durch eine Freundin, die lange Jahre aktiv war.

### Wie lange bist Du jetzt schon dabei?

Seit circa 12 Jahren.

### Was hat Dich dazu motiviert, solange dabei zu bleiben?

Der Hauptgrund war anfangs mit Sicherheit, dass auch meine Freunde diesen Sport gemacht haben. Nun aber ist die Motivation das erfolgreiche und kameradschaftliche Team, ebenso der Aspekt, dass man seinen Körper fit und gesund hält.

### Was ist das Faszinierende am Taekwondo im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten?

Im Taekwondo wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist geschult. Man lernt Selbstbeherrschung und ist dadurch auf viele Situationen im Alltag gefasst.

### Hat Dich Taekwondo beeinflusst?

Ich habe gelernt, mich besser zu beherrschen, meine körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen und habe ein größeres Selbstbewusstsein.

### Im Juli hast Du ja große Pläne: Dan-Prüfung und die Teilnahme an der Bayerischen Meisterschaft im Poomsae.

### Wie lange bereitest Du Dich schon auf die Schwarzgurtprüfung vor?

Seit Januar ist das Training anspruchsvoller und intensiver geworden. Außerdem findet neben dem regulären Training noch ein 2-stündiges Extratraining statt.

### Die Vorbereitung auf die Meisterprüfung ist ja ziemlich zeitaufwändig. Findet man denn da überhaupt noch Zeit um sich in 3 Disziplinen (Einzel-, Synchron-, Teamlauf) für die Bayerische Meisterschaft vorzubereiten?

Da bei der Prüfung auch das Formenlaufen eine wichtige Disziplin ist, kann man das Training ganz gut aufeinander abstimmen.

### Die Teilnahme bei einer Bayerischen Meisterschaft und das Bestehen einer Dan-Prüfung sind ja bereits enorme Erfolge. Was planst Du für die Zukunft?

Den Trainerschein und weitere Schwarzgurte wären nicht schlecht. Aber das wird sich im Laufe der Zeit zeigen.  
*Vielen Dank für die Informationen und viel Erfolg für Deine Pläne!*

Alexandra Pregolato



oben: Prüfung 2008

unten: Südbayerische Meisterschaft 2009

## Termine 2009

- 21. 02. Int. BTU Poomsae Cup
- 21. 03. Südbayerische Meisterschaft
- 10. 04. – 16. 04. Trainingslager in Misano (Italien)
- 18. 04. Nordbayerische Meisterschaft
- 27. 06. Gemeindelauf
- 03. 07. Grillfeier
- 18. 07. Bayerische Meisterschaft
- 25. 07. Dan-Prüfung
- 17. 10. Bayernpokal
- 24. 10. BTU Junior Poomsae Cup
- 14. 11. Challenge Cup



Weihnachtsturnier 2008



**WALTER  
PIAZZON**

- Meisterbetrieb für
- Karosserie- und
- Fahrzeugtechnik
- Behindertengerechter Fahrzeugumbau



- Unfallinstandsetzung
- Kfz-Lackierung
- Kfz-Technik
- Kfz-Elektrik
- Standheizungen

Konrad-Zuse-Bogen 16  
82152 Krailling / KIM  
Telefon 089-8 54 95 10  
Fax 089-8 54 94 21  
info@piazzon.de



Innungsfachbetrieb

- Klimaanlage
- Ausbau von Behinderten- und Gewerbefahrzeugen
- Autoglas-Reparatur
- Wohnwagen-Reparatur

# »Wer rastet, der rostet«



**Arthur Schopenhauer formulierte es einmal so:**  
„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“!

Ja, dies haben wir alles in unserem Leben schon mal gehört, aber als Kinder und Jugendliche konnten wir damit herzlich wenig anfangen, und als berufstätiger Erwachsener oder kinderziehende Mutter hat man sowieso keine Zeit für diese Dinge. Doch wenn es dann ans Rentenalter geht, und man plötzlich merkt, dass man beim Treppensteigen ganz schön außer Atem gerät oder das Aufsteigen auf's Fahrrad so ungelinkert wirkt oder vielleicht sogar der Rücken schmerzt, der Nacken sich verspannt, die Knie morgens so steif sind, die Schultern weh tun oder wenn gerade eine Operation hinter sich gebracht wurde ... dann ist manchmal der Punkt erreicht, an dem der eine oder andere sich wieder an die alten Sprichwörter erinnert.

Man hat zudem vielleicht auch davon gehört oder gelesen, wie wichtig körperliche Betätigung mit zunehmendem Alter wird. Da wird in zahlreichen Studien nachgewiesen, wie sich Sport günstig auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Knochen, Gelenke, Muskeln, ja sogar auf das seelische Wohlbefinden z.B. durch Stressabbau, auswirkt.

Was also tun? Man würde ja ganz gerne etwas ändern, aber das ist bekanntlich nicht so einfach ... Schließlich hat man vielleicht so lange schon keinen Sport mehr gemacht, früher mal, ja, aber jetzt – kann ich das überhaupt noch? Kann ich mich so richtig motivieren damit anzufangen und dann regelmäßig mitzumachen? Gibt es in meinem Alter ein passendes Angebot und wenn ja, wo und wann? Sind die anderen viel besser und ich kann als „Anfänger“ sowieso nicht mithalten?

**eduard cischeck**  
elektro-anlagen



- Projektierung
- Ausführung
- E-Check

gegründet 1940

Reismühlerstraße 11  
82131 Gauting

Telefon (089) 850 15 08  
Fax (089) 850 07 39

Gauting | Pippinplatz 4

**Kinder- und Jugendärzte**

- Dr. med. Simon Mayer  
Allergologie, Umweltmedizin, Präventivmedizin
- Priv. Doz. Dr. med. Heiko Stern  
Kinderkardiologie, Neonatologie
- Prof. Dr. med. Ursula Kühnle-Krahl  
Pediatrische Endokrinologie und Diabetologie

Telefon (089) 893232-0/-20  
info@kinderarzt.com www.kinderarzt.com

allergienambulanz

Allergo- und Asthma-Terrace Gauting  
Telefon (089) 893232-70

Diese und ähnliche Fragen stellen Sie sich vielleicht. Aber wie war das eigentlich bei den jetzigen Teilnehmern der Rehasport-Gruppe „aktives Rückentraining/Rückenschule/Osteoporose“? Dazu befragen wir doch einfach drei Aktive:

**Wie lange bist Du schon beim Rehasport dabei?**

**Wolfgang (73 Jahre):** Ich komme seit 3 Jahren regelmäßig.

**Paula (72 Jahre):** Seit der Gründung des GSC. Vorher war ich aber schon ca. sechs Jahre in der Reha-Abteilung des TSV-Gauting und nochmal davor in der Skigymnastik der Bergsportabteilung.

**Anne (71 Jahre):** Ich bin seit 11 Jahren dabei, als ich Rentnerin wurde, habe ich angefangen.

**Warum hast Du dich zum Reha-Sport entschlossen und wie kamst Du dazu?**

**Wolfgang:** Ich hatte Rückenschmerzen, also suchte ich mir auf Empfehlung meines Arztes eine leichtere Form der Gymnastik als Alternative zur Skigymnastik, wo ich vorher war.

**Paula:** Meine Tochter animierte mich damals zur Skigymnastik, im Sommer findet stattdessen Waldlauf statt. Im Lauf der Zeit bekam ich zunehmend Asthma-Probleme und wechselte deshalb zur Rückenschule. 2001 bekam ich ein neues Hüftgelenk, 2008 wurde eine Kniearthroplastik eingesetzt. Trotz dieser Unterbrechungen bin ich regelmäßig dabei geblieben.

**Anne:** Ich wollte nach dem Renteneintritt etwas Sportliches für mich machen. Mit 18 Jahren wurde in einer Operation mein 5. Lendenwirbel versteift, seitdem bin ich in der Auswahl der Sportarten sehr eingeschränkt, zudem hatte ich auch noch einen stehenden Beruf. Weil ich viel mit dem Fahrrad unterwegs bin, wollte ich mir auch eine Gymnastik am Ort suchen, die ich so gut erreichen kann.

**Was gefällt Dir besonders an der Rehasport-Stunde?**

**Wolfgang:** Es ist eine kleine Gruppe, die lockere Form gefällt mir gut und die Übungen sind sehr vielfältig.

**Paula:** Die Gymnastik ist abwechslungsreich und auf einzelne Personen gut abgestimmt.

**Anne:** Ganz toll finde ich, dass Power gemacht wird, dass man ins Schwitzen kommt. Die Kraft- und Dehnübungen auf der Matte gefallen mir auch sehr gut.

**Welchen Effekt hat die Gymnastik für Dich?**

**Wolfgang:** Ich wurde ziemlich schnell schmerzfrei, habe keine Rückenprobleme mehr, und das möchte ich mir durch weitere regelmäßige Gymnastik erhalten.

**Paula:** Schmerzen werden gelindert, die Beweglichkeit meiner Gelenke wird gefördert und die Kraft wird verbessert. Außerdem bleibe ich in Schwung!

**Anne:** Mein Arzt prophezeite mir, dass ich im Alter große Probleme mit dem Rücken bekommen würde. Aber das hat sich nicht bewahrheitet: ich habe weder Schmerzen, noch Probleme. Das führe ich unbedingt auf diese Gymnastik zurück! Passive Maßnahmen, wie z.B. Fango ist nur was für's Wohlbefinden, hilft aber nicht gegen Rückenschmerzen. Ich bin sicher, dass ich so bis ins hohe Alter beweglicher bleibe, mehr Ausdauer habe und die Atmung gut trainiere.

**Würdest Du den Reha-Sport weiterempfehlen?**

**Wolfgang:** Ja, natürlich! Es wirkt und ist eine angenehme Stunde.

**Paula:** Auf alle Fälle, zumal man ja zu Hause alleine nichts oder zu wenig macht. Und in der Gruppe macht es viel mehr Spaß!

**Anne:** Ja, um im Alter fit zu bleiben. Ich habe einen großen Freundeskreis und erzähle immer, wie toll diese Stunde ist und dass sie unbedingt mitkommen müssen, aber leider kann sich bis jetzt noch keiner überwinden...

**Was gibt es sonst noch zu sagen?**

**Paula:** Ich hoffe, dass in nächster Zeit in der Rehasport-Stunde alles so bleibt, wie es ist, weil ich sehr zufrieden bin!

**Anne:** Zu Hause alleine mache ich sowieso keinen Sport, und es ist nicht schlecht, sich mal aufzuraffen und aus seinen vier Wänden rauszukommen. Hier fühle ich mich gut aufgehoben, man hat was zu lachen, ich habe Menschen um mich herum und nette Ansprache. Die Musik gefällt mir auch gut.

**Zu guter Letzt noch ein gutgemeinter Rat:**

**Finden Sie sich nicht einfach mit Ihren Beschwerden ab, sondern verbessern Sie Ihre Situation mit gezieltem Training.**

Susanne Dietl (staatl. gepr. Krankengymnastin/Physiotherapeutin)  
(Übungsleiterin Rehasport, Fachgebiet: Wirbelsäulenerkrankungen)

## WIR SUCHEN

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



**eduard cischeck**  
elektro-anlagen



- Projektierung
- Ausführung
- E-Check

gegründet 1940

Reismühlerstraße 11  
82131 Gauting

Telefon (089) 850 15 08  
Fax (089) 850 07 39

Gauting | Pippinplatz 4

**Kinder- und Jugendärzte**

- Dr. med. Simon Mayer  
Allergologie, Umweltmedizin, Präventivmedizin
- Priv. Doz. Dr. med. Heiko Stern  
Kinderkardiologie, Neonatologie
- Prof. Dr. med. Ursula Kühnle-Krahl  
Pediatrische Endokrinologie und Diabetologie

Telefon (089) 893232-0/-20  
info@kinderarzt.com www.kinderarzt.com

allergienambulanz

Allergo- und Asthma-Terrace Gauting  
Telefon (089) 893232-70

**Schwarzweiß- und Farbkopien**  
**Offset- u. Digitaldruck**  
**NEU: Book on Demand**

Miraprint  
COPY & DRUCK

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

**Gisela Apotheke**

Gisela Lahm

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

# höher schneller weiter

## Die LG Würm Athletik – eine Erfolgsgeschichte.

Die Leichtathletikabteilung des GSC – bzw. des TSV Gauting – ist seit nunmehr über zehn Jahren Mitglied der Wettkampf- und Trainingsgemeinschaft LG Würm Athletik.

Die LG Würm Athletik wurde 1998 zunächst durch die Leichtathletikabteilungen des damaligen TSV Gauting, des TV Stockdorf und des TSV Pentenried gegründet und löste seinerzeit die LG Gauting-Stockdorf ab. Nur ein Jahr später schloss sich der TSV Gilching-Argelsried der LG an. 2007 traten schließlich auch die Leichtathleten des TSV Hechendorf der Kooperation bei. Der TV Stockdorf hingegen hat die LG zwischenzeitlich wieder verlassen.

Durch diese Bündelung ambitionierter Athleten und hochkompetenter Trainer im Fünfseenland ist es in den vergangenen Jahren gelungen, den Namen LG Würm Athletik in der bayerischen Leichtathletikszenen zu etablieren. Die LG Würm Athletik kann bereits heute unzählige Einzel- und Mannschaftserfolge auf Landes-, Bundes- und teilweise sogar internationaler Ebene aufweisen.



Trainingslager in Ravenna

So entstammt beispielsweise die Gautingerin Julia Zandt – die spätere U-20-Europameisterin im Speerwurf – der Talentschmiede um den engagierten LG-Cheftrainer Korbinian Mayr vom GSC. Mit dem 17-jährigen Gilchinger Tobias Giehl konnte erst 2008 ein junger Athlet im Trikot der LG Würm Athletik den 30 Jahre alten B-Jugendrekord über 400 m auf herausragende 48,03 sec verbessern.

Zudem wurde der LG Würm Athletik die Auszeichnung Talentzentrum des Bayerischen Leichtathletikverbandes verliehen, mit welcher die hervorragende, Früchte tragende Jugendarbeit gewürdigt wird. Diese umfasst selbstverständlich nicht nur den Leistungssport, sondern ermöglicht es zahlreichen Kindern und Jugendlichen gleichermaßen, sich in den Teilvereinen ungezwungen und spielerisch – unter Anleitung gut ausgebildeter Trainer – an sämtlichen Disziplinen der Leichtathletik zu versuchen.

Um aber den talentiertesten Athleten die Chance zu geben, bei der LG Würm Athletik den Weg in den Spitzensport zu finden, ist eine finanzielle Förderung dieser Spitzensportler unentbehrlich geworden. Im Zuge dessen ist es gelungen, die ortsansässige Firma Donauer Solartechnik als Sponsor für die Topathleten zu gewinnen. Das Gautinger Unternehmen für Solartechnik steht mit der Marke INTERSOL für hochwertige Anlagenkonzepte zur Brauchwassererwärmung und Heizungsunterstützung. Dem Intersol Solar Team gehören die Speerwerfer Vinzenz Taufkratshofer und Johannes Schuster, der Bergläufer Quirin Schmözl sowie der bereits erwähnte Langsprinter Tobias Giehl an. Ebenso wie die Firma Donauer streben es auch die jungen Sportler an, sich international durchzusetzen, sodass eine Kooperation auf Augenhöhe möglich ist.

Somit sind die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Erfolgsgeschichte der LG Würm Athletik in den kommenden Jahren fortgeschrieben werden kann.

Man darf gespannt sein!

Internet:

<http://www.lg-wuerm-athletik.de>

<http://www.intersol.eu>



Tobias Giehl



Alexandra Beer



Emilia Görke



Johanna Duge



Katharina Glas



Nora Styrsky



Annelie Dietl, Larissa Kuehlbach, Carolin Popella, Nina Schmidpeter

Am 25. April eröffneten 7 Mädchen des Gautinger SC bei herrlichem Frühlingswetter die Bahnsaison im Rahmen eines Langstaffelwettbewerbs in Gilching.

Sie gingen über 3x800m der Schülerinnen C (bis Jahrgang 1998) an den Start. In der ersten Gautinger Staffel liefen dabei Katharina Glas, Alexandra Beer sowie Johanna Duge. Die zweite Gautinger Staffel bildeten Larissa Kühnbach, Nina Schmidpeter und Annelie Dietl. Emilia Görke komplettierte gemeinsam mit zwei Läuferinnen aus Hechendorf ein weiteres Trio.

Emilia Görke ging das Rennen als Startläuferin flott an, sodass man fürchten musste, sie würde zum Schluss deutlich nachlassen. Doch die 9-jährige konnte das Tempo tatsächlich halten und übergab als Erste, gefolgt von Larissa Kühnbach, die Katharina Glas nach 500 m überholen konnte.

Während das Team um Emilia den Vorsprung auf den beiden anschließenden Abschnitten noch weiter ausbauen konnte, entwickelte sich auf der zweiten Etappe ein spannendes Duell zwischen Alexandra Beer und Nina Schmidpeter, die ihren allerersten Wettkampf bestritt. Alexandra Beer gelang es schließlich, den Rückstand, welchen sie beim Wechsel noch hatte, wett zu machen und in einen beachtlichen Vorsprung umzuwandeln.

Das Feld war somit auf dem letzten Teilstück schon recht weit auseinander gezogen, sodass Johanna Duge und Annelie Dietl einsame Rennen liefen. Doch auch unter diesen Umständen brachten die beiden C-Schülerinnen starke Einzelzeiten zustande.

Am Ende siegte also die jüngste der drei angetretenen Mannschaften mit der Gautingerin Emilia Görke und den beiden Hechendorferinnen Lea Hertlein sowie Linda Mawick in hervorragenden 9:43,87 min. Zweite wurde das Trio Katharina Glas, Alexandra Beer und Johanna Duge mit 10:06,86 min, gefolgt von dem Team um Larissa Kühnbach, Nina Schmidpeter und Annelie Dietl, die 10:20,82 min benötigten. Die GSC-Trainerinnen Veronika Hartung und Carolin Popella zeigten sich mit den Leistungen ihrer jungen Schützlinge sehr zufrieden. Die erzielten Zeiten verdienen schon allein deshalb Respekt, weil es sowohl für Emilia Görke, als auch für Larissa Kühnbach, Nina Schmidpeter und Annelie Dietl ihr erstes 800 m-Rennen überhaupt war. Emilia Görke, der jüngsten im Bunde, gelang sogar die schnellste Einzelzeit aller Gautinger Läuferinnen. Bei all der Anstrengung kam selbstverständlich auch der Spaß nicht zu kurz. Daher freuen sich die Mädchen schon auf die weiteren Wettkämpfe, die im Laufe der Saison noch bevorstehen.

Florian Popella

## Ein spannender Wettkampftag in Gilching



Siegerehrung Staffel



**BÄDER • HEIZUNG • DACH**

Fa. Krebs GmbH  
Münchener Str. 15  
82131 Gauting  
[www.okrebs.de](http://www.okrebs.de)  
Tel. 089 850 90 90



**KREBS**  
Bäder  
Heizung  
Dach



**Metzgerei boneberger**  
Aus Liebe zum Geschmack!  
Hausgemachte Qualität

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



Hauptplatz 4 (1. GC EKH), 82131 Gauting, Tel.: 089, 89 99 82 12  
**FOTO SCHWARZE**  
Alles rund um's Bild  
- wie schön, die Fotos von uns  
- so gut, wie auch ein Auftrag ist.  
Portrait - Studio  
Digitale Fotoverarbeitung  
1/4 & Farbkopien  
Fax-Service



# Fitness für jede Generation

Die Turnabteilung mit ihren über 300 Mitgliedern bietet an 5 Tagen die Woche Fitnessstunden für Kinder und Erwachsene (auch Männer!). Darüber hinaus gibt es zusätzliche gesellige Aktivitäten, je nach Jahreszeit und Anlass. Hier ein kleiner Ausschnitt unserer Aktivitäten. Mehr Infos bekommen Sie gerne von der Abteilungsleiterin Ulrike Starp Tel. 089 / 850 51 27

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der fast alle Muskelgruppen (90%) beansprucht werden. Durch den Stockeinsatz wird die Belastungsintensität im Gegensatz zum normalen Gehen vergrößert. Bauch- und Rückenmuskulatur kommen beim Nordic Walking viel mehr zum Einsatz als beim herkömmlichen Walken. Der Stockeinsatz und das flotte Gehen beim Nordic Walken bewirken im Besonderen eine Aktivität der schrägen Bauchmuskeln. Durch die intensive Armbewegung werden die Nackenmuskeln beansprucht, was eine Lockerung und nachhaltige Entspannung bewirkt. Nordic Walking ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion. Auf geht's zum Nordic Walken!

Ulrike Starp

Im Sommerprogramm  
mittwochs von 8.30-9.30 Uhr  
ab GSC-Parkplatz

## Rhythmische Sportgymnastik für sie und ihn

Wir sind eine humorvolle und lebendige Gruppe mittleren Alters wobei wir nach oben hin keine Grenze setzen. Manche von uns sind eben schon schwer an der 17 vorbei, aber wir sind fit wie unsere Turnschuhe, die wir jeden Donnerstag Abend tragen. Männlein und Weiblein sind hier gleichermaßen gern gesehen, manche kommen sogar paarweise. Unsere Stunde beginnt mit einem klassischen Aufwärmprogramm – u.a. mit einigen Schrittkombinationen – zu flotter Musik oder wir spielen stattdessen auch mal „Brettball“, hierbei will natürlich immer jede Mannschaft gewinnen, jedoch immer mit viel Spaß an erster Stelle. Im Anschluss daran wird anständig geturnt mit Übungen zur Gesunderhaltung unseres Rückens, leichten Kraftübungen zur Festigung aller Muskelpartien, sowie einfachen Bewegungsmustern zum Training und Erhalt der körperlichen Balance und Beweglichkeit. Weitere 30 Minuten verbringen wir dann noch mit Indiaka-Spielen, jedoch nicht gewinnorientiert, aber mit umso mehr Spaß. Man könnte sagen: die Männer spielen scharf und rasant, die Damen schön und elegant ... Zuletzt will noch gesagt sein, dass wir im Sommer manchmal Biergarten- gefühle bekommen und an Weihnachten haben wir unsere eigene Weihnachtsfeier.

Anja Dumser

Donnerstags ab 19.30 Uhr in der Realschulturnhalle



## Ausflüge der Donnerstagsgruppe

Die Damen werden nicht nur beim Turnen von Ulli fit gehalten, sondern sie regt auch zu kulturellen Genüssen an, die Barbara sachkundig leitet.

Einer der lohnendsten Ausflüge war zur „Villa rustica“ bei Leutstetten.

*Bratananium, unsern Ort, fanden schon die Römer flott. Scherben, Mauern, alte Reste zeugen für das Allerbeste.*

Die „Villa“, ein Gutshof, bewohnte vor 2000 Jahren ein römisches Ehepaar. Außerordentlich bedeutsam ist die Größe der Anlage, ihre luxuriöse Ausstattung (z.B. zehn Räume sowie Fußbodenheizung).

Der bunte Herbst lockte nach Bogenhausen an das bewaldete Isarufer.

*Straßen, prächtig wie Alleen, Villen, die im Stadtpark stehen, Künstler, Adel, feine Leute, dieses Flair spürt man noch heute.* Röntgen, Stuck, Mann, Hildebrand und Kolb residierten in der noblen Gegend. Ein Juwel ist das St. Georgs-Kirchlein mit seinem berühmten Friedhof für bedeutende Künstler (z.B. Liesl Karlstadt, Erich Kästner, Helmut Fischer).

*Jedesmal ein Hochgenuss, ist Dabeizusein ein Muss!*

Erika Gilfert

## Damengymnastik

unter Leitung von Renate Hartung (Sportlehrerin und Energy Dance Trainerin)  
Die Stunde bei Frau Hartung ist für jede Generation geeignet, ob trainiert oder untrainiert. Jeder kann selbst entscheiden, wie intensiv die körperlichen Bewegungen sein sollen. Der ganze Körper wird beansprucht, gekräftigt und gedehnt, bei bewegungsmotivierender Musik. Wir brauchen keine Schritte und Takte zu lernen, sondern bewegen uns nach Renates Vorgaben zur Musik, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Nach jeder Übungsstunde, die nie gleich ist, sind wir durchgearbeitet und fühlen uns körperlich wohl. Danke im Namen aller.

Renate Bayrle

Montags von 19.00-20.00 Uhr und 20.00-21.00 Uhr in der Grundschulturnhalle



## Mutter-Kind-Turnen

Unsere kleinsten Turner werden beim Mutter-Kind-Turnen am Mittwoch spielerisch mit den Turngeräten vertraut gemacht.



## Kinderfasching

Am 29.01. fand der diesjährige, sehr beliebte „Kinderfaschingsball“ unter der Leitung von Bettina König und Ingrid Jakobus statt. Der „Ball“ war – wie in den vergangenen Jahren auch – sehr zahlreich besucht. Die Kinder erschienen mit lustigen und einfallsreichen Masken und an den aufgebauten Geräten wurde eifrig geturnt, wobei die beliebteste Attraktion wieder das große Trampolin war. Der eigens für diesen Anlass engagierte DJ Robert Krüger animierte sogar die Kleinsten zum „Tanz bei Faschingsmusik“.

Ingrid Jakobus



**60 Jahre Schuh-Linse**  
Jubiläumsverkauf  
vom 18. 6. – 18. 7. 2009

WITTELSBACHERSTR. 1 82319 STARNBERG  
MÜNCHNER STR. 8 82131 GAUTING

Mo-Fr 9.30-19.00 Sa 9.30-19.00  
Mo-Fr 9.30-19.00 Sa 9.30-14.00

WIR DANKEN UNSEREN KUNDEN FÜR 60 JAHRE TREUE

20% auf alles

PARFÜMERIE  
Kosmetikstudio  
*Flair*

Inh. Uschi Hofmann

Bahnhofplatz 9, 82131 Gauting, Tel. 0 89 / 8 50 70 66

www.parfumerie-flair.de

## Judo – historischer Ursprung

Der Japaner Jigoro Kano entwickelte im Jahr 1882 aus der ursprünglich nur von den Samurai praktizierten Kriegskunst der waffenlosen Selbstverteidigung Jiu-Jitsu, eine neue Form des sportlichen Zweikampfes.

Er verzichtete dabei auf gefährliche Angriffs- und Verteidigungstechniken. Schlag- und Stocktechniken mit Armen und Beinen wurden entfernt und nur noch kontrollierbare Würfe, Haltegriffe, Hebel- und Würgetechniken erlaubt.

Die neue Technik wurde von seinem Urvater mit dem japanischen Ausdruck Judo – d.h. der „sanfte Weg“ – bezeichnet.

Judo wurde schließlich 1964 bei den Spielen in Tokio (also erstmals im Ursprungsland Japan) als olympische Sportart aufgenommen.

Fallschule (alltagstauglich) – Der „Gegner“ wird als Partner gesehen.

Das Können jedes Judoka kann man an seiner Gürtelfarbe ablesen:

- weiß: Anfänger (nicht kampfberechtigt)
- gelb: ab hier kampfberechtigt
- über orange, grün, blau, braun bis zu
- schwarz: absolute Spitze

Um einen andersfarbigen Gürtel zu erhalten, muss vor einem Gremium das vom Judoverband vorgegebene Können nachgewiesen werden.

## Judo für jung und alt

Geeignet für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene bis ...

Judo kann man in jedem Alter anfangen. Es ist für Mädchen wie Jungen gleich geeignet. Hier lernt man Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung und Werte. Unsere Angebote werden gern angenommen: Judosafari, Übernachtungsfeier im Dojo, Ferienprogramm, Wettkämpfe, Grillfeiern, Radltouren, Gürtelprüfungen u.s.w.

**Unsere Abteilung besteht seit 41 Jahren.**

Unsere Homepage hält Sie stets auf dem Laufenden:

Ergebnisse von Wettkämpfen, Judosafari, Gürtelprüfungen werden hier bekannt gegeben. Außerdem werden Sie informiert über Ansprechpartner und Trainingszeiten: [www.judo-gauting.de](http://www.judo-gauting.de)

Adi Storch



Judo,  
der  
sanfte  
Weg



## Nachgefragt: 35 Jahre Abteilungsleitung Adi Storch

*Im Jahr 2008 wurde die Judoabteilung 40 Jahre alt. Du bist seit 35 Jahren Leiter der Abteilung. Ein guter Zeitpunkt einen Blick zurück zu werfen: Wann hast Du selbst mit Judo angefangen?*

Mit 12/13 Jahren in Großhadern. Ich hab' damals in Stockdorf gewohnt und bin mit dem Moped zum Training gefahren. Während der Lehre hab' ich pausiert, bin aber seit 1968 konstant dabei.

*In einem Zeitungsartikel von 1968 wurde beschrieben, wie im März 1968 eine erste Judo-Vorführung im TSV über 120 Neugierige angezogen hat. Wie ging es dann weiter?*

Am 10. Mai 1968 wurde die Judoabteilung gegründet. Rund 80 Interessierte kamen zum ersten Training. Leider hatten wir am Anfang noch keine Matten. Wir haben die erste Zeit auf dem grünen Rasen trainiert, zum Nachteil der Judoanzüge, das könnt Ihr Euch vorstellen.

*1973 hast Du dann die Abteilung übernommen. Was war Deine erste Aufgabe?*

Meine erste Aufgabe war die Abteilung vom Bezirk Oberbayern umzumelden zum Bezirk München. Wir hatten damit kürzere Wege zu den Wettkämpfen und hätten das gerne so weiter gemacht. Leider mussten wir 1998 wieder zum Bezirk Oberbayern zurück.

*In Deiner Familie bist Du nicht der einzige Anhänger von asiatischen Kampfsportarten?*

Meine Tochter war auch im Judo. Sie hat die Prüfungen bis zum braunen Gürtel abgelegt. Da sie keine Kämpferin war, wollte sie mit Judo aufhören. Wegen meiner Tochter habe ich die Taekwondo-Abteilung gegründet, um sie weiter für Kampfsport zu begeistern. Hier hat sie es auch bis zum braunen Gürtel geschafft. Auch meine Frau war lange Jahre Mitglied der Taekwondo-Abteilung. Ich war Abteilungsleiter von Taekwondo von 1979 bis 1989. Klaus Altschäffl, der zu dieser Zeit Trainer war, hat die Abteilung dann übernommen. Inzwischen hat meine Tochter einen Mann geheiratet, der die Budoart Jiu-Jitsu betreibt. Sie haben einen Sohn, der auch Jiu-Jitsu, und eine Tochter, die Judo betreibt.

*Wie viele Mitglieder hat die Judoabteilung derzeit? Erwachsene und Kinder/Jugendliche?*

Wir haben zur Zeit 107 Mitglieder, davon 18 Erwachsene und 89 Kinder/Jugendliche.

*Und was sind Eure Angebote speziell für Kinder und Jugendliche?*

Judosafari, Übernachtungsfeste, Ferienprogramm, Wettkämpfe ...

*Was ist das beste Einstiegsalter für Judo?*

Ab 7 Jahre. Wir haben aber zur Zeit auch 5- und 6-jährige Kinder im Judo.

*Und wenn man es später lernen will?*

Keine Altersbegrenzung.

*Wenn Dich jemand fragt: Warum sollte mein Kind Judo lernen, was würdest Du antworten?*

Werteerziehung, Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung.

*Und zuletzt: Kämpfen Mädchen anders als Jungen?*

Impulsiver, aggressiver.



Hocheffiziente Wärmepumpen und Kältemaschinen



**TRANE**® Cooling and Heating  
Systems and Services  
[www.trane-muenchen.de](http://www.trane-muenchen.de)

Klima- und Kältetechnisches Büro GmbH  
Pionierstr.3 · 82152 Krailling  
Telefon: 089 / 895 146-0 · Fax -19  
e-Mail: [zentrale@trane-muenchen.de](mailto:zentrale@trane-muenchen.de)

KLIMA KÄLTE WÄRME LUFT SERVICE LEASING

**INTERSPORT**  
**HAINDL**

Bahnhofstr. 21 · 82131 Gauting · Telefon 089/8501581  
Bahnhofstr. 22 · 82152 Planegg · Tel. 089/8598581  
[www.intersport-haindl.de](http://www.intersport-haindl.de)

**Wir sind für Sie da!**



## Montags, 18.30 Uhr: „Spui mer“

Montag 18 Uhr 30: an verschiedenen Arbeitsstellen werden ältere GSC Basketballer unruhig. Ein wichtiger Termin steht an. Es lohnt sich, dafür auch mal etwas Arbeit liegen zu lassen.

19 Uhr 30: In der Umkleidekabine wird ein bisschen geflucht, die „Jungen“ (die zwischen 20 und 35 Jahre alten) sind schon länger in der Halle und versuchen so was wie Training durchzuführen. Die Älteren (40-65 Jahre) kommen dann dazu. Aufwärmen individuell, ein paar private Wettbewerbe, es geht darum, wer besser trifft. Preis für den Sieger evtl. ein Weißbier.

Nach kurzer Zeit heißt es „Spui mer“ (Spielen wir). Dann wird durchaus mit Ehrgeiz und mit guter Technik gezoxt, meist Jung gegen Alt, wenn die Jungen zu schnell sind, auch gemischt. Drei Mannschaften, vier Mannschaften, oft in zwei Hallen.

Das wichtigste Spiel kommt kurz vor 21 Uhr. Wer jetzt verliert, muss die Halle aufräumen und sich anschließend einige dumme Sprüche beim Duschen anhören. Der Abend klingt bei Mimmo im „Krapf“ aus, das ist fast so wichtig wie das Spielen zuvor.

Eine halbe Pizza oder Nudeln auf zwei Tellern, ein oder zwei Bierchen.

Ein schöner Montagabend.



Wer zum GSC Basketball kommt, kann schon Basketball spielen. Derzeit sind wir eine kleine Truppe mit knapp 30 Mitgliedern. Fast alle haben Wettkampferfahrung und haben früher z.T. in höheren Ligen gespielt. Meistens gibt es bei uns auch ein oder zwei Liga Teams jedes Jahr. Erst im vergangenen Jahr haben die „Jungen“ den Aufstieg in ihrer Liga geschafft.

Lernen kann man das Basketballspiel beim GSC derzeit nicht, weil es kein richtiges Training gibt. Jugendmannschaften gibt es leider auch nicht.

### Wir brauchen:

Ältere Spieler, denen der obige Montagbetrieb zusagt, die noch Lust auf engagiertes Basketball haben und evtl. auch für ein paar Wettkampfspele im Winter zur Verfügung stehen.

Noch dringender brauchen wir fertige Spieler, insbesondere Center, die bei unseren „Jungen“ einsteigen und dieses ambitionierte Team verstärken. Sie sollen noch Lust auf Wettkampf haben unter dem Motto: Basketball relativ stressfrei ohne Druck vom Trainer, aber doch mit dem Willen zum Sieg.

Ideal wäre natürlich ein perfekter Spielertrainer, falls so einer zufällig nach Gauting gezogen ist und beim Lesen dieser GSC-Zeitung wieder Lust auf Basketball bekommt.

Meistens geht's bei uns recht harmonisch zu, man spielt miteinander, gegeneinander, manchmal gibt's auch Zoff. Ganz wichtig aber ist unser Motto, mit dem wir auch früher immer unsere Gegner begrüßt haben: „A Hoibe geht allweil“ (eine Halbe geht immer)

Also, ihr lieben noch unbekanntes Basketballer, meldet Euch, zeigt Euch, kommt am Montag vorbei, ruft an. Wir haben noch keinen gefressen. Bis dann.

Fritz Bullemer




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

**„Am Ball bleiben!“**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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

### Muth ♦ Puchta Rechtsanwälte

- gewerblicher Rechtsschutz
- Familienrecht
- Versicherungsrecht
- WEG-/Mietrecht
- Arbeitsrecht

**Pippinplatz 4 A, 82131 Gauting  
Tel: 089 / 850 60 91**

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**

# Volley und Topspin auch in Gauting



Im Zuge der Neugründung des GSC hat sich der TC Gauting als eigenständiger Tennisverein im Jahre 2005 gegründet. Als solcher ist er in den GSC integriert und erfreut sich einer kooperativen Zusammenarbeit.

Mit über 400 Mitgliedern und 19 Mannschaften im Spielbetrieb hat der TC Gauting bereits seine Kapazitätsgrenze erreicht und ist stolz darauf, einer der wenigen Vereine im Würmtal zu sein, der eine wachsende Mitgliederzahl vorweisen kann.

Gerade im Jugendbereich ist ein stetiger Zuwachs zu verzeichnen, was vor allem der hervorragenden Tennisschule Wenk zu verdanken ist. Die Jugendförderung ist uns somit ein Anliegen, sei es in der Talentförderung oder im Heranführen an den Tennissport. Jeden Mittwoch findet der „Jugendtreff“ statt wo die Kondition und die Fitness im Vordergrund stehen. Die Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. So wurden zum Beispiel 2008 die männlichen Bambini Münchner Mannschaftsmeister (Foto rechts). Herzlichen Glückwunsch! Ferner werden einige Jugendliche in der bayerischen Rangliste geführt.

Im Erwachsenenbereich spielen etliche Mannschaften in sehr hohen Ligen, z.B. Damen 1 in der Bayernliga, Damen 30 in der Regionalliga oder Herren 1 in der Landesliga. Unsere Damen 30 (Foto rechts) schafften es 2008 als bayerischer Meister in die Qualifikationsrunde um die deutsche Meisterschaft. Sie scheiterten hier nur knapp. Wir gratulieren ganz herzlich!

Der Freizeitsport spielt in unserem Verein ebenso eine große Rolle und wird finanziell gefördert. Jeden Montag und Freitag findet abends ein „Training für alle“ statt. Am Mittwoch können sich Tennisbegeisterte unter der Leitung von Frau Knab gegenseitig messen, und auch eine Freizeitangliste wird geführt.



**Bambini: v.l.n.r.** Alex Kiwi, Sandro Scharrer, Yannik Hager, Marco Wenk, Adrian Kurscheidt



**Damen 30: hinten v.l.n.r.** Ingrid Behringer, Andrea Schiebl, Martina Stöckl, Susanne Koppenhöfer, Claudia Müller, Renata Tomanova **vorne** Darina Bednarova, Stephanie Linsinger

Der TC Gauting bietet ferner Schnupperkurse für Erwachsene und Kinder an und beteiligt sich am Ferienprogramm.

Wie die Bilder unten zeigen, herrschte beim diesjährigen Schleiferlturnier zur Eröffnung der Saison eine fröhliche Atmosphäre mit vielen guten Matches, wobei alt und jung aufeinander trafen. Die rege Teilnehmerzahl am Turnier sowie am anschließenden Grillabend, der vom TC Gauting gesponsert war, zeugt von einem gelungenen Vereinsleben.

Wenn Sie mehr von unseren Angeboten und Events erfahren möchten, besuchen Sie doch unsere Homepage unter [www.tc-gauting.de](http://www.tc-gauting.de).

Wir freuen uns auf eine gute und erfolgreiche Saison 2009 mit vielen spannenden und unterhaltsamen Matches.  
Catherine Alberti-Huber

## IHR WINTER-ABO IN DER TENNISHALLE

Unsere Tennishalle hat jetzt eine hervorragende Beleuchtung und bekommt in den nächsten Wochen ein neues, gedämmtes Dach. Reservieren Sie jetzt Ihre Wunsch-Hallenzeiten unter [gautinger-sportclub@wuermtal.net](mailto:gautinger-sportclub@wuermtal.net) oder 089/850 29 52



Preisverleihung Schleiferlturnier April 2009



Grillabend Schleiferlturnier April 2009

### Kompetent und Zuverlässig

Jahresabschlussstellung, Steuererklärungen, Finanzbuchhaltung, Lohn- und Gehaltsabrechnung, Jahresabschlussprüfung, Unternehmenswertgutachten

Mittelständische Unternehmen aller Größen und Branchen, Privatpersonen, Gemeinnützige Vereine und Stiftungen, Krankenhäuser, Fonds

**Dipl.-Kfm. Ralph-Peter Scholz**  
Wirtschaftsprüfer/Steuerberater  
Hangstr. 31, 82131 Gauting

**BTR Beratung Treuhand Revision GmbH**  
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft  
Bräuhausstr. 4, 80331 München

Tel. 089/520 38 89-0 · Mobil: 0172/201 85 82  
email: [r.scholz@btrmuc.de](mailto:r.scholz@btrmuc.de) · [www.btrmuc.de](http://www.btrmuc.de)



**Wir sind wieder da!**  
In Gauting

**M O B I L I**  
home interiors

**Petra Fischer-Szonn**  
Hauptplatz 1  
82131 Gauting  
Tel. 089/895 46 170  
Di. – Fr. 10:00 bis 18:30  
Sa. 10:00 bis 13:30

**WÄSCHE  
TRUHE**

DAS FACHGESCHÄFT  
FÜR SPORT-BH'S A-G CUP  
UND BADEMODEN

Inh. Alexandra Hähr  
Bahnhofstraße 11 · 82131 Gauting  
Telefon 850 74 64

# Das Gehirnjogging der Könige



Schach ist eine spannende Freizeitbeschäftigung, die überall und ohne großen Aufwand möglich ist. Schach fördert spielend Kreativität, Fantasie, Konzentration und Geduld und kann als Denksport bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Aber ist das schon alles, oder steckt noch mehr dahinter?

Wir glauben, dass diese Aussage einer umfassenden Ergänzung bedarf. Schach ist sowohl bei jungen sowie älteren Menschen beliebt. Für beide Altersgruppen gilt, dass das königliche Spiel immer wieder viel Freude bereitet, ja unseren älteren Vereinsmitgliedern bietet es die einmalige Chance, geistig frisch zu bleiben und das bis ins hohe Alter. Unsere Jugendlichen, das Kapital unserer spielerischen Zukunft, wird durch das logische, kreative sowie planerische Denken zu selbständig denkenden und eigenverantwortlich handelnden Mitbürgern erzogen. Diese Eigenschaften sind sehr wichtig im späteren Leben, sie nützen jedem im Berufsleben. Auch die Familie kann vom Schach profitieren, und hier in erster Linie die Eltern. Sie können bei den Kindern das Interesse für dieses unterhaltsame, vielseitige Spiel wecken und diesen die ersten Schritte beibringen. Kinder, die Schach spielen, sind angenehme Mitglieder der Familie sowie deren Umwelt und gehören in der Schule nicht zu den schlechtesten Schülern.

Der Deutsche Sportbund hat lange Zeit das Schach nicht als Sport anerkannt. Schließlich dämmerte es aber auch ihm, dass Schachspielerinnen und Schachspieler eine gute Kondition benötigen. In der Regel fügt sich ein Mensch, der Schach spielt, gut und gerne in jedes Mannschaftsspiel ein. Ein großer Vorteil ist außerdem, dass für Körperbehinderte keine gesonderten Wettkampfgruppen eingerichtet werden müssen, um für sie gleiche Wettkampfbedingungen zu gewährleisten.



Unsere Schachabteilung bietet jedem Interessenten:

- **Unterhaltung und Geselligkeit, eventuell neue Bekanntschaften**
- **Miteinander aktiv zu sein, ob jung oder alt. Behinderte spielen uneingeschränkt mit.**
- **Gleiche Interessen mit anderen, sei es bei Freizeit- oder Leistungssport. In unserer Sparte sind beide Gruppen vertreten. So kann man, je nach Lust und Laune, seiner Neigung entsprechend wählen.**
- **Schulung und Betreuung zur Steigerung der eigenen Spielstärke.**
- **Aktive Beteiligung bei Schachveranstaltungen aller Art.**



An jedem Spieltag bietet sich die Möglichkeit, mit einem anderen Partner eine Schachpartie zu spielen. Auch das Ausprobieren einer Eröffnung ist gestattet oder gar die Teilnahme an einem Vereinsturnier. Partner jeder Spielstärke sind vorhanden, alle haben Freude an diesem unterhaltsamen königlichen Spiel.

Folgende Termine sind bei uns festgeschrieben. Spieltag ist immer der Donnerstag! Jugendliche ab 17.00 Uhr, Erwachsene ab 19.30 Uhr im Nebenraum der Gaststätte „Zum Sportlerwirt“ in der Leutstettener Straße 50!

Also, nichts wie hin, es lockt eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Hermann Thaler



## 27. Gautinger Gemeindelauf

Ein absolut spannender Tag in mehrerlei Hinsicht war der diesjährige Gautinger Gemeindelauf: Nicht nur, dass sich die insgesamt 412 Läufer und Läuferinnen in den 3 verschiedenen Wettbewerben so manchen packenden Wettkampf lieferten, auch das Wetter schlug Kapriolen und war von Stunde zu Stunde unvorhersehbar. Hatten die um 13 Uhr startenden Kinder noch das Glück ihren Lauf im Trockenen zu Ende zu bringen, so goss es zum Start der Jugendstaffeln wie aus Kübeln. Die ersten Etappen des Gemeindelaufs mussten ebenfalls im Regen absolviert werden, doch dann hatte der Wettergott ein Einsehen und drehte die Schleusen wieder zu. Die zahlreichen Zuschauer ließen sich die Laune nicht verderben und wechselten vom Freien unter das Dach oder unter den Regenschirm und umgekehrt. Kommentar eines Läufers der Jugendstaffel: Da bist du nach dem Lauf gleich frisch geduscht – wie praktisch.

Die Schirmherrin Frau Brigitte Servatius gab den Startschuss für 36 Kinderstaffeln, die alle ihre Stadionrunde von je 400 Metern mit Bravour meisterten.

Beim Start der 32 Herren- und 8 Damenmannschaften des Gemeindelaufs um 15:30 Uhr gab es ernsthafte Überlegungen einiger Teilnehmer, ob die Strecke nicht besser in Gummistiefeln zu bewältigen wäre. Nichtsdestotrotz kamen alle Läufer zwar mit dreckigen Schuhen und nasser Haut aber ansonsten unbeschadet ins Ziel und für die Schlussläufer schien sogar schon wieder die Sonne. Die durch den Regen teilweise abgefallenen Startnummern verteilten sich derweil wie bunte Riesenkonfetti auf den Strecken.

Während der Siegerehrung, die bei angenehmen Temperaturen im Freien begann, musste spontan wieder Plan B zum Einsatz kommen, weil ein plötzlicher Wolkenbruch Gäste und Organisatoren zum Umzug in die GSC-Halle zwang. Eine mehr als verdiente Ehrung wurde Walter Eisenreich vom GSC-Vorstand für 15 Jahre „generalstabsmäßige“ Gesamtleitung des Gautinger Gemeindelaufs zuteil. Die Organisatorin des Kinderstaffellaufs Ulli Starp wurde ebenfalls für ihr 10-jähriges Engagement mit Blumen, Gutscheinen und donnerndem Applaus geehrt ...

Ausführlicher Bericht, alle Ergebnisse und mehr Fotos unter: [www.gautinger-sportclub.de](http://www.gautinger-sportclub.de).

Stefan Hennen



## Tanzen im GSC

„Wie ging das gleich noch mal - links vor und rechts zurück?“ „Was für ein Tanz ist das überhaupt?“ „Was machen denn die anderen?“ Aah, die ersten beginnen zu tanzen, ein langsamer Walzer. Die Grundschritte sind wieder bekannt, aber was war da mit Figuren?

Man sollte meinen, man kann sich das irgendwann mal merken, schließlich gibt es jetzt das „Practice-Tanzen“ im GSC. Die Anfänger und Fortgeschrittenen vom letzten Jahr, bzw. solche, die über vergleichbare Kenntnisse verfügen, treffen sich in unregelmäßigen Abständen um nicht aus der Übung zu kommen und um ein bisschen was dazu zu lernen.

Wer erst einmal die Grundlagen lernen will, besucht zunächst einen Anfänger- oder Fortgeschrittenenkurs unter der Leitung von Anja und Gerd Dumser. Auf neue Kurse wird auf unserer Homepage oder im Gautinger Anzeiger aufmerksam gemacht.

### GSC Tanzparty

Nach jahrzehntelanger Pause fand in der Turnhalle des GSC mal wieder ein Tanzereignis des Vereins statt. Aufwändige Dekoration ließ den Turnhallencharakter fast völlig in Vergessenheit geraten. Ein italienisches Buffet von Nunzio sorgte für das leibliche Wohl, Showeinlagen zeigten „Appetitliches“ für's Auge. Vor allem aber wurde viel getanzt. Die große Tanzfläche erlaubte Standard- und Lateintänzern volle Bewegungsfreiheit und bot somit Gelegenheit auch mal anzuwenden, was man bisher gelernt hat. Aber auch alle, die lieber frei tanzen, kamen im Laufe des Abends auf ihre Kosten. Nach fünf Stunden Musik packte der DJ seine Sachen, viele Hände machten die Halle in nullkommanichts wieder „sporttauglich“.

Jetzt wissen wir aber, dass man durchaus tanzen kann im GSC – nächstes Jahr wieder!

Elisabeth Wetlitzky



# Damit alles läuft ... Mannschaftsspiel im Hintergrund

## Der Vorstand:

Am 18.06.08 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, 49 Jahre alt, verheiratet, 3 Kinder. In Gauting aufgewachsen, 12 Jahre Vorsitzende des Montessori Kindergartenvereins, Mitarbeit im Leitbildprozess der Gemeinde Gauting, tätig als freischaffende Künstlerin.



### Stellvertreter: Fritz Bullemer

Lungenfacharzt, 51 Jahre, verheiratet, 3 Kinder. Mitglied im TSV bzw. GSC seit 1993. Aktiver Basketballer und Tennisspieler, ehemals Tennistrainer, Jugendwart Tennis und Basketballtrainer.



### Schatzmeisterin: Sigi Wiesmann

Steuerfachgehilfin, 53 Jahre, 2 Kinder. Seit einigen Jahren Mitglied im GSC, vormals TSV in der Abteilung Volleyball. Schatzmeistertätigkeit in einem Kindergartenverein. Nebenberuflich selbständige Buchhaltungstätigkeit.



### Schriftführerin: Susanne Müller

Krankenschwester, 45 Jahre, verheiratet, 4 Kinder. Seit 1999 in Gauting, davor 3 Jahre in Michigan / USA, aktiv in den Sportarten Skifahren, Laufen und Radfahren.

## 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

Dienstag Nachmittag: 17 - 19 Uhr · Donnerstag Nachmittag: 18 - 20 Uhr

Mittwoch und Freitag: geschlossen



### Beisitzer (Öffentlichkeitsarbeit / Marketing): Robert Mahr

Dipl.Ing., 48 Jahre, verheiratet, 3 Kinder. In der Jugend aktiver Geräteturner und Handballer, sowie Übungsleiter Handball. Beruflich seit 20 Jahren im technischen Marketing.



### Beisitzer (Gebäudesanierung): Burkhard Dunst

Sanitär-/Installationsmeister, 55 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, 70 Jahre, verheiratet, 1 Sohn. Seit 1979 Mitglied im Verein, zuerst Fußball, dann Bergsport. Zwei Jahre stellvertr. Abteilungsleiter Fußball.

Tel. +49 89 850 2952

[gautinger-sportclub@wuermtal.net](mailto:gautinger-sportclub@wuermtal.net)



### Annette Platzer

Fremdsprachenkorrespondentin, 46 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. Seit der Jugend Mitglied in der Abt. Tennis, derzeit im Beirat der Abt. Fußball tätig. Früher Elternbeiratsvorsitzende in Kindergarten und Grundschule.



### Fenni Mattes

Technikerin Garten- und Landschaftsbau, 50 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 DR. KLAUS HÖCHSTETTER

Fachanwalt für Steuerrecht & Strafrecht,  
Anwalt für Wirtschaftsrecht  
M.B.L.-HSG

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/ Bankkundenbeziehung u. v. m.

**Erbrecht und Familienrecht**  
Erbfolgegestaltung, Testamentgestaltung, Testamentvollstreckung und Nachlassverwaltung, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen, Stiftungsrecht, (internationale) Vermögensnachfolgeplanung, Scheidungsvereinbarungen

**Arbeitsrecht**  
für Unternehmer, Arbeitgeber und Führungskräfte, Kündigungsschutz

**Vertragsrecht und Haftungsrecht**  
Immobilienrecht, Miet- und Vertragsrecht, Arzthaftungsrecht, Praxis(ver)kauf, Unternehmens(ver)kauf, Haftungsrecht, Wirtschaftsverwaltungsrecht

**Unternehmensrecht und Steuerrecht**  
Unternehmensnachfolge, Unternehmensverkauf und Unternehmensbewertung, Handels- und Gesellschaftsrecht, Bankrecht, gewerblicher Rechtsschutz, Wettbewerbsrecht, IT-, Computer- und Medienrecht, Wirtschafts-, insbesondere Steuerstrafrecht