



Handball:
Große Emotionen beim
Aufstieg der Frauen



Tischtennis:
Senioren und Nachwuchs
lassen aufhorchen



Stockschützen:
Grandioser Durchmarsch
bringt den BOL-Aufstieg

Ausgabe 1/2015

sports **flash**

das sport- und freizeitmagazin des tsv schwabmünchen



Eine Chance nach der Schule:
BFD im Sport beim TSV!
Alle Infos dazu auf Seite 8.



**Alle
Abteilungen,
& Trainingszeiten
auf den Seiten
20 und 21!**

BUCHHANDLUNG
SCHMID



Immer der beste Weg zum Wunschbuch!

Fuggerstraße 14
86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/ 71952
www.buchhandlung-schmid.de

BuchhandlungSchmid

IHR STARKER PARTNER

- **Antennenbau**
- Verkauf, Reparatur, Installation
 - › **Unterhaltungselektronik**
 - › **drahtlose Lautsprechersysteme**
 - › **Nivona Kaffeefullautomaten**
 - › **Espresso-Maschinen**
- **Ansprechpartner für Wertgarantieschutz rund um Ihre elektrischen Geräte**
- **SKY-Partner - immer aktuelle Top-Angebote!**



HIGH-END HIFI & TV AUS ERSTER HAND

TV-PUNKT FERNSEHSERVICE
Marco Guadagnini

Schwabmünchen · Wertachweg 4a · www.tv-punkt.de · Tel. 08232/80 82 25



Wie klingt
eigentlich
grün?

Den Unterschied hören!

Das erfolgreiche Verfahren zur Anpassung von Hörgeräten: Das **Audioeffektiv Prinzip®**. Denn Hörgeräte bringen dann den gewünschten Erfolg, wenn das Gehirn auf das Hören mit Hörsystemen vorbereitet wurde.

Hörzentrum Böhler

www.hoerzentrum-boehler.de
www.renova-hoertraining.de

Ihr Hörakustiker in Schwabmünchen,
Augsburg, Neusäß und Gersthofen
Telefon 08232 / 90 58 40

FAHRSCHULE Rödl

- Kompetent
- Freundlich
- Lernen in familiärer Atmosphäre
- Individuelles Fragebogentraining
- Wir sind immer für Sie da!

*Dort, wo
fahren lernen
Spaß macht!*



Auch bei uns:
MPU-Vorbereitung
Führerschein
für Gabelstapler

Inh. Walter Socher

Vogteistraße 3 • 86830 Schwabmünchen
Tel.: 08232-903112 • Fax: 08232-9685976

Zum Titelbild

Ein richtig gutes Jahr haben die U20-Junioren der Volleyballer gerade hinter sich gebracht. Aus einem am Anfang belächelten Versuchsbasketball wurde eine große und eingeschworene Truppe, die sich mit viel Ehrgeiz und Einsatz den Weg bis hin zu den südbayerischen Meisterschaften ebnete. Unser Bild zeigt im Sprung Thomas Pauker und links am Bildrand seinen Zuspielder „Teamchef“ Enzo Hirsch. Einen großen Bericht über die Saison 2015/16 der U20 finden Sie auf Seite 26 in dieser Ausgabe des SPORTS FLASH.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gerade als ich mich an meinen Laptop gesetzt habe, ereilt mich die schreckliche Nachricht, dass über den französischen Alpen ein Airbus mit 150 Menschen an Bord abgestürzt ist. Keine Überlebenden, melden die Nachrichtenagenturen! Wahnsinn!

Eigentlich wollte ich gerade über die Leidenschaft und die Motivation Großes zu erreichen im Sport schreiben. Ein weiterer Gedanke war das Erkennen von Grenzen und Gefahren und somit das rechtzeitige reagieren auf solche Situationen. Doch jetzt sind meine Gedanken bei diesen Menschen im Flieger kurz vor dem Absturz. Was geht da in einem vor? Wie geschockt und tief traurig sind die Angehörigen am Flughafen Düsseldorf, denen über die Videowände zu Beginn diese Nachricht übermittelt wird. Hier ist sie wieder die höhere Gewalt, die urplötzlich und aus dem nichts zuschlagen kann. Gerade waren sie noch im Urlaub und haben schöne, entspannte und spannende Tage erleben dürfen und dann diese Tragödie.

Ich fühle auf jeden Fall mit diesen Menschen und erkenne, dass Leidenschaft und Motivation im Sport etwas zu erreichen sicher ein nettes Ziel ist, aber auf jeden Fall nicht überbewertet werden darf. Es gilt, so denke ich, im Leben viele Nuancen des Seins bewusst wahr zu nehmen, Ziele vor Augen zu haben, Träume zu verwirklichen und Menschen um sich zu haben denen man vertrauen kann. Dieser Flugzeugabsturz hat mir auf jeden Fall wieder einmal bewusst gemacht wie endlich doch unser Leben auf dieser schönen Erde ist.

Es grüßt Euch

Reinhold Weiher

**Impressum:****Herausgeber:**

TSV Schwabmünchen e.V.
Fuggerstraße 50
86830 Schwabmünchen

Erscheinen und Auflage:

4 mal jährlich 5.000 Exemplare

Gesamtredaktion,**Anzeigen und Distribution:**

WEIHER Sport&Media,
Franz-Kleinhaus-Str. 11, Schwabmünchen
Tel. (08232) 5034059
www.weiher-media.de

Produktion, Satz und Layout:

HÜBENTHAL Werbung&Grafik GmbH
Steingrubweg 23, Schwabmünchen

www.sportsflash.de

**Klein und dezent, aber trotzdem
eine große Unterstützung!**

**Die Ellenbogenbandage Epi entlastet
die Muskulatur und mindert Schmerzen
durch gezielten Druck.**

**Fragen Sie uns!
Wir beraten Sie
jederzeit gerne!**



Aktionspreis
29,95



Wir freuen uns
auf Ihren Besuch! **SANITÄTSHAUS
MAILÄNDER**



Alte Apotheke
86830 Schwabmünchen
Fuggerstr. 37 · Tel.: 08232/4809

Stadt-Apotheke
86830 Schwabmünchen
Fuggerstr. 12 · Tel.: 08232/1846818

Pure Emotion – der Tag danach

Es war ein legendärer Handball-nachmittag. Mit einem 15:12 Sieg in Haunstetten vor 250 überwiegend eigenen Fans sicherten sich die TSV-Damen den Aufstieg in die BOL. Schon am Tag danach schreibt Erfolgscoach David Dürndorfer über seine Eindrücke.

Eigentlich begann dieses Wochenende ja am Samstag für mich mit dem Sieg der 3. Herren gegen Haunstetten. Die anschließende Stimmung bei der Ersten war dann eine schöne Einstimmung auf das, was da noch folgen sollte. Nach dem tollen Sieg wurde vor der Halle noch über Taktik und Chancen der Damenmannschaft für den kommenden Tag diskutiert und dann aber rechtzeitig ins Bett gegangen.

Nur noch ein Gedanke

Der Sonntag war geprägt von konstruktiver Ineffektivität. Egal womit ich mich beschäftigt habe, spätestens 20 Sekunden später waren die Gedanken wieder bei dem Spiel, welches über Aufstieg und nicht Aufstieg entscheiden sollte. Dann war es endlich 15 Uhr und ich durfte mich auf den Weg zum Treffpunkt machen (Fahrzeit zwei Minuten, Treffpunkt 15:20 Uhr, aber man weiß ja nie) ... Dort angekommen, waren auch einige Spielerinnen überraschend früh am Treffpunkt. Die allgemeine Stimmungslage wurde ausgetauscht und schnell wurde klar, dass niemand einen auch nur einen annähernd produktiven Vormittag verbracht hatte.

Der Weg nach Haunstetten verlief erfreulich ereignislos und dort angekommen konnten wir dem „Vorspiel“ der Bayernligadamen noch ein paar Minuten zusehen, bevor wir uns fünf Minuten vor dem Ende in der Kabine trafen.

Die Ansprache war von zwei Punkten geprägt – schon belustigend, dass eine Woche intensive geistige Beschäftigung mit diesem Thema genau zwei Punkte hervorbrachte. Erstens „Wir gewinnen das Spiel in der Abwehr!“ und zweitens „Heute können wir nur als Team die vermeintlich besseren Individuen schlagen.“



Torhüterin Steffi Weichel war mit einer überragenden Leistung maßgeblich am Sieg beim Schlager beteiligt.

Totale Fokussierung

Das Warmmachen ging dann ziemlich an mir vorbei, ich war komplett damit beschäftigt irgendwelche Schwachstellen beim Torwart und den Gegnern zu finden, um meiner Mannschaft Empfehlungen geben zu können, doch leider blieb meine Analyse weitgehend ernüchternd. Ich sah bei Haunstetten technisch gut ausgebildete und schnelle junge Spielerinnen ... und ich sah wie sich die Tribüne immer weiter füllte.

Die zweite Ansprache kurz vor dem Anpfiff waren ein paar wenige Sätze zum Thema „Erarbeiteter Mannschaftsgeist bei SMÜ vs. Bayernliga A-Jugend Legionäre von Haunstetten.“ Ich bekomme heute noch Gänsehaut wenn ich an die fokussierte Stimmung während der Ansprache und das gegenseitige „hochpushen“ danach in der Kabine denke.

Riesige Fan-Gemeinde in Gelb und Blau

Als wir die Halle dann wieder betraten zeigte sich das ganze Ausmaß der Schwabmünchner Fankultur. Zwei Drittel der Albert-Loderer-Halle war in Gelb und Blau gefärbt. Damit hatten weder wir, noch die Gastgeber gerechnet. Man muss sich die Verbindung einer bis in die Haarspitzen motivierten Mannschaft und dem überwältigendem Support vorstellen. In diesem Moment war ich mir sicher, wir haben greifbare Chancen.

Erinnerungen in Bruchstücken

An die folgenden 60 Minuten kann ich mich nur in Bruchstücken erinnern. Die Euphoriewellen, die vom Publikum zur Bank und wieder zurückschwappten • Die ersten 2 Kontertore von Betty • Das Bewusstsein, dass ich aufgrund der Lautstärke keine Spielerin auf dem Spielfeld mehr erreichen konnte • Der 2 Tore Vorsprung • Der Ausgleich • Die Erkenntnis, dass unser Positionsangriff an der Haunstettener Abwehr zerschellt • Beim Timeout Order, den Gegenstoß weiter zu forcieren (Überrascht darüber, dass meine Stimme nicht mehr ansatzweise so laut und beeindruckend ist wie sie sein sollte) • 2 Tore hinten liegen und Unterzahl • Angst das Spiel kippt • der sture Unwille der SMÜ-Fans, sich geschlagen zu geben • frenetischen Anfeuerungen • Das Aufbäumen meines Teams • Der Ausgleich und die Führung • Die Mittespielerin fordert von mir ein Timeout • 2 Tore Führung • Das wachsende Bewusstsein, dass wir am Sieg schnuppern • Ballgewinn, Sieg und eine absolute Gefühlsexplosion! • Erst jetzt das Bewusstsein, dass ich komplett durchgeschwitzt bin • Dankbarkeit der Mannschaft und den Fans gegenüber und Stolz ein Teil davon gewesen zu sein.

Vielen Dank TSV Schwabmünchen! Mein rot-weißes Herz (Heimatverein TV Altdorf bei Nürnberg) ist gestern ein Stück Gelb und Blau geworden.



„Gebt mir ein H ...“ – alle Anspannung hat sich in pure Freude aufgelöst. Coach David und sein Team feiern mit ihrem großen Anhang.

Von XS bis XXL

Wir verschönern jedes Fahrzeug!

Harald Schieber
Drucktreff.de
 Gestalten • Drucken • Beschriften



Bahnhofstrasse 18a
 86830 Schwabmünchen
 Tel. 08232 - 77 400
 Fax 08232 - 77 500
 info@drucktreff.de

www.drucktreff.de

FAHR SICHERHEITSTRAINING

Reagieren Sie in Bruchteilen von Sekunden richtig!

SCHRÄGLAGENTRAINING

Nehmen Sie Ihre Sicherheit selbst in die Hand!



MPU BESTEHEN

Holen Sie sich Ihren Führerschein sicher zurück!

JETZT ANMELDEN UNTER:
www.die-keinath-gmbh.de

Hotline: 0175 / 2694623 • www.mpu-bestehen-bayern.de



**Keinath
 Gruppe**



Keinath
 GmbH

... SICHER IST SICHER !

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



Ferienkurse

ASF-Kurse

Erste-Hilfe-Kurse

Anmeldung und Bürozeiten:

Dienstag u. Donnerstag 18 - 20 Uhr
 Samstag 10 - 12 Uhr

Unterricht:

Dienstag u. Donnerstag 18.30 - 20 Uhr
 Samstag 10.30 - 12 Uhr

Anmeldung JEDERZEIT möglich!



Fahrschule Markgraf

Fuggerstraße 4
 86830 Schwabmünchen
 Telefon 08232/6908
 Mobil 0151/12267482
www.fahrschule-markgraf.de



Teamevent Kochen

Zum Abschluss einer sehr schönen gemeinsamen Saison traf sich die weibliche C-Jugend der TSV-Handballer zu einem rundum gelungenen Kochevent.

Nicht zuletzt aufgrund seiner sehr rudimentären Kenntnisse auf diesem Gebiet suchte sich Coach Holger Hübenthal professionelle Hilfe, wobei der Weg nicht allzu weit war, denn mit Britta Deppermann ist die Chefin der „Kinderküche“ auch als Handball-Mama aktiv. Nach einem kurzen Ideenaustausch hatte man sich auf „American Cooking“ mit Burgern, Wedges, Schüttelsalat, Brownies und Cocktails geeinigt.

Kochen im Möbelhaus

An einem Samstagvormittag ging es dann ins Möbelhaus Bruckner, in deren Ausstellungsküche sich 16 Mädels unter Anleitung von Britta austoben konnten, während der Coach als einziger Mann in der Runde eine für ihn passende Aufgabe übernahm ... das Abspülen.



Es ging los mit einem kleinen Sinneserlebnis und dabei stellte sich schnell heraus, dass es alles andere als leicht ist kleine Speisen zu identifizieren, ohne sie vorher gesehen zu haben. Nach diesem „Warm-Up“ stellte Britta die einzelnen Speisen und zugehörigen Rezepte vor und dann legten die Mädels in vier „Koch-Teams“ los wie die Feuerwehr. Alles wurde an diesem Tag selbst gemacht, auch Mayonnaise und Ketchup, die übrigens super lecker waren.

Die Zeit verging wie im Flug und als sich die gesamte Gruppe letztlich an der großen Tafel zum Essen traf, waren gut zweieinhalb Stunden Vorbereitungs- und Kochzeit vergangen.



Extrem leckere Sachen

Ob es nun an der guten Anleitung, dem Ambiente einer tollen Küchenausrüstung oder dem Naturtalent der Mädchen lag – es schmeckte auf jeden Fall großartig und irgendwie war bei keiner Gruppe etwas daneben gegangen. Nach insgesamt vier kurzweiligen Stunden musste man das Team fast schon gewaltsam aus dem Möbelhaus entfernen, voraussichtlich hätten es die Mädels noch den ganzen Tag in dieser ebenso ungewohnten wie tollen Umgebung gemeinsam ausgehalten.



Ein großes Dankeschön an Britta Deppermann und die „Kinderküche“ für die tolle Durchführung und an das Möbelhaus Bruckner für die wirklich alles andere als selbstverständliche Bereitschaft, ein solches Event während der Geschäftszeiten zu unterstützen!



Betreuen, organisieren, managen, verwalten, trainieren, anleiten, feiern ...

Mitarbeit in unserem Verein!

Liebe Vereinsmitglieder,

unser TSV Schwabmünchen ist gut in Form. Das ist kein Zufall, sondern mit Arbeit verbunden. Es hängt auch damit zusammen, dass unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre individuellen Fähigkeiten einbringen, damit alles gut läuft. Das Beste daran ist, dass es ihnen Spaß macht und sie auch ganz persönlich bereichert. Vereinsarbeit ist vielfältig. Das ist das Gute daran. Wer will, kann nach individuellen Neigungen und Fähigkeiten bei uns mitmachen. Wir haben in unserem Verein ein breitgefächertes Aufgabenspektrum. Die Möglichkeiten, bei uns einzusteigen, sind fast unbegrenzt. Das macht Vereinsarbeit so attraktiv. Wir brauchen Menschen, die betreuen, organisieren, managen, verwalten, trainieren, anleiten, feiern, schreiben, reden und vieles andere mehr können. Mit ein paar Beispielen wollen wir Sie neugierig machen und Lust auf Mitarbeit wecken, etwa als



- Betreuer/in in einer Kinder- oder Jugendgruppe,
- Animateur/in bei einem Spielnachmittag,
- Trainer/in in der Schülermannschaft oder der Leistungssportgruppe,
- Übungsleiter/in in einer Seniorengruppe oder im Rehasport
- Vertreter/in im Vorstandsbereich (z.B. Schatzmeister/in, Schriftführer/in)
- Referent/in für Öffentlichkeitsarbeit und vereinsinterne Informationen.

Sie müssen sich bei uns auch nicht auf ewig verpflichten. Ehrenamtliche Mitarbeit lässt sich zeitlich begrenzen, indem beispielsweise nur eine bestimmte Aufgabe übernommen und erledigt wird. Niemand muss gleich perfekt sein. Ehrenamtliche Mitarbeit ist immer Teamarbeit. Man hilft sich gegenseitig und lernt voneinander. Alle bringen ihr Wissen und Können mit ein. Aus dem Zusammenwirken ergibt sich der Erfolg.

Über die Aus- und Fortbildungsangebote des Landessportbundes und der Fachverbände werden sie gezielt vorbereitet. Sie können von Profis lernen, wie das Management unseres Vereins funktioniert, wie Sitzungen geleitet oder Pressetexte geschrieben werden.

Interessiert? Sprechen Sie Ihre Übungsleiter, Trainer und Abteilungsleiter an. Wenden Sie sich an Vorstandsmitglieder oder direkt an mich.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Hans Nebauer



LEW

Lechwerke

REGIONAL. ENGAGIERT. LEW.

LEW unterstützt die Vereine in der Region

Wir machen uns stark für die Talente unserer Region und fördern Spitzensport genauso wie nachhaltige Jugendarbeit. Zum Beispiel sponsern die Lechwerke schon seit vielen Jahren die Augsburger Panther und ihre Nachwuchs-Mannschaften. Ein echter Volltreffer, findet auch Sebastian Schipfel, Koordinator LEW-Sportsponsoring.

VORWEG GEHEN

www.lew.de



Der Sprinterkönig

Seit nunmehr 18 Jahren kürt das Leichtathletik-Team des TSV Schwabmünchen jedes Jahr um den Jahreswechsel herum den Sprinterkönig der Trainingsgruppe.

Und nachdem das Leistungsgefälle in einer solchen großen Gruppe natürlich ziemlich hoch ist, hat sich Coach Wolfgang Ritschel etwas Besonderes einfallen lassen. Jeder Athlet schätzt zu Beginn seine Gesamtzeit über die Strecken 15, 20 und 30 Meter, die jeweils zweimal gesprintet werden müssen. Zwischenstände gibt es keine, somit erfahren die Sprinter erst am Ende der sechs Sprints, wer am nächsten an seine Schätzzeit heran gelaufen ist. Der Sieger des Wettbewerbs erhält die Sprintkönig-Krone und darf sich für ein Jahr „Sprintkönig“ nennen. In diesem Jahr gewann die ursprünglich aus Südtirol stammende „Zehnkampf-Legende“ Michael Pfeifer den Titel. Der Wahl-Untermeister bereichert seit gut eineinhalb Jahren die Trainingsgruppe und verfehlte als Sprint-König-Debütant seine geschätzte Gesamtzeit nur um winzige acht Hundertstelsekunden.



Die Krone aus den Händen von Coach Wolfgang Ritschel ging in diesem Jahr an Michael Pfeifer.

Seit einigen Jahren werden von jedem Teilnehmer zwei Euro Startgebühren erhoben, die der Schönebeck Stiftung „Zukunft für Kinder“ zu Gute kommen. Die von Henriette Kolandt-Schönebeck ins Leben gerufene Stiftung unterstützt konkrete Kinderhilfsprojekte. Nähere Informationen unter: www.zukunft-fuer-kinder.net.

Zweimal im Kader

Mit einem Leistungstest qualifizierten sich unsere Nachwuchs-Athletinnen Fiona Schmid und Franz Rost für den Perspektiv-Kader des Bezirks Schwaben.

30 Meter-Sprint fliegend, ein Jump-and-Reach-Test, das Schocken eines Medizinballs, ein 5er-Sprunglauf und ein abschließender Coopertest wurden bewertet. Die beiden 14-Jährigen Mädels des TSV absolvierten ihre Übungen mit Bravour und wurden in den E-Kader aufgenommen. Mehrere Kaderlehrgänge im Laufe dieses Winters wurden absolviert, unter anderem ein Samstag in der Werner-von-Linde-Halle in München. In der mit Tartan ausgelegten Leichtathletik-Halle trafen sich alle E-Kader-Bezirke Bayerns zu einem Eintages-Trainingslager.

Die Grundlagen für eine erfolgreiche Freiluftsaison sind also gelegt. Und kurz nach Ostern geht es dann gleich vor eigenem Publikum los. Am 3. Mai startet die Saison mit der obligatorischen Bahneröffnung im Schwabmünchner Stadion der Leonhard-Wagner-Schulen. Und da wollen Fiona und Franz mit ihren Teamkolleginnen und -kollegen natürlich topfit sein.



Mit Perspektive: Fiona Schmid (o.) und Franz Rost.



Schulabschluss - was dann?

BFD im Sport - eine tolle Sache

Wer noch nicht weiß, welche berufliche Richtung er einschlagen soll, kann mit dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Sport etwas ganz Neues ausprobieren und die Berufs- oder Studienwahlentscheidung reifen lassen.

Der TSV Schwabmünchen hat in der Vergangenheit jedes Jahr junge Menschen im Rahmen des BFD eingestellt. Dies wollen wir auch ab September 2015 in gleicher Weise fortführen. Alle diese jungen Menschen haben nach eigener Aussage von dem freiwilligen Jahr profitiert und sich weiterentwickelt.

Sie möchten sich für andere engagieren? Sie möchten mitgestalten und mitentscheiden? Sie möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten erproben und erweitern? Sie möchten eine Übergangsphase in Ihrem Leben sinnvoll überbrücken und sich neu orientieren? **Dann sind Sie beim BFD im Sport genau richtig!**

Hier können Sie sich einbringen:

- Projekt- und Veranstaltungsmanagement
- Mithilfe in der Geschäftsstelle des TSV
- Sportartspezifische Tätigkeiten (im Bereich Kinder- und Jugendsport)
- Mithilfe bei Sport und Mittagsbetreuung in der Grundschule
- Arbeit mit besonderen Zielgruppen im Sport (Migranten, Ältere, etc.)
- Sporträume (u.a. handwerkliche und gärtnerische Tätigkeiten)
- Umwelt und Naturschutz im Sport

Zudem nehmen alle Freiwilligen an kostenlosen Seminaren des BLSV teil.

Der BFD bietet die Möglichkeit, zwanglos Arbeitserfahrung und Referenzen zu sammeln. Im Rahmen einer beruflichen Auszeit kann man mit dem BFD soziales, pädagogisches, sportliches und verwaltungstechnisches Handeln kennenlernen und sich für andere Menschen einsetzen.

Der/die Freiwillige erhält vom TSV Schwabmünchen ein Taschengeld in Höhe von mtl. 300 Euro. Im Hinblick auf die Sozialversicherungen ist der Bundesfreiwilligendienst einem Ausstellungsverhältnis gleichgestellt, so dass die Freiwilligen u.a. krankenversichert sind. Die Beiträge für Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung werden vom TSV gezahlt, und zwar komplett.

Sie haben Interesse und wollen Näheres erfahren? Dann melden Sie sich am besten gleich bei unserer Geschäftsstelle, Fuggerstraße 50, Tel. 08232/4130.



Rechtsanwältin
Uta Struckmann-Friedel
Fachanwältin für Familienrecht

Rechtsanwältin
Anja Rosenbaum
Fachanwältin für Verkehrsrecht

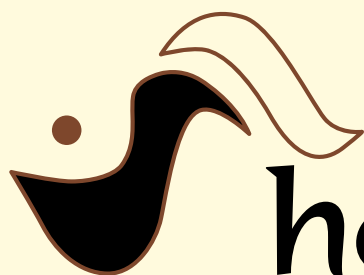
Familienrecht
Erbrecht

Verkehrsrecht
Ordnungswidrigkeiten

Arbeitsrecht
Verbraucherinsolvenz

Vertragsrecht
Versicherungsrecht

Luitpoldstraße 12 • 86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/9594467 • Fax 08232/9594469
info@anwaelte-smue.de • www.anwaelte-smue.de



heike's
friseurteam

Di+Mi 8.30 - 18.00 Uhr
Do 8.30 - 20.00 Uhr
Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

Fuggerstraße 43
86830 Schwabmünchen
Telefon 08232/71771
info@heikes-friseurteam.de



Buderus
FACHBETRIEB

24-Std.-SERVICE

Sanitär- und Feuerungstechnik
Grünecker

Haustechnik | Heizung | Sanitär | Alternative Energien

Kornstr. 26 86856 Hiltenfingen
Tel. 08232-4690

www.gruenecker-haustechnik.de

Das Hermann Müller Persönlichkeitstraining

Wer sich selbst kennt, kann andere inspirieren
und emotional bewegen

Erkennen und lernen, sich weiterentwickeln,
selbstbewusster werden, erfolgreicher sein



**Hermann
Müller**

EUR ING, Dipl.-Ing. (FH)
WirtschaftsMediator
BusinessCoach

www.mplusco.de

M+Co

Method + Competence



Tolle Erfolge für Alt und Jung

Mit vielen sehr guten Resultaten konnten die Tischtenniscracks des TSV Schwabmünchen im Frühjahr 2015 aufwarten. Dabei ließen sowohl die „gereifteren“ Senioren wie auch der jüngste Nachwuchs aufhorchen.

Bayerische Seniorenmeisterschaften

Vom 13.03. bis 15.03.2015 fanden die diesjährigen Bayerischen Meisterschaften der Seniorinnen und Senioren im niederbayerischen Bogen statt. Ausgerichtet wurden die Meisterschaften vom TSV Oberalteich. Der TSV war sehr erfolgreich mit drei Spielern vertreten. Peter Angerer und Stefan Kraus starteten in der Altersklasse 40. Gemeinsam sicherten sie sich den Titel im Doppel. Im Finale setzten sie sich knapp im fünften Satz gegen das Duo Karsten Reiß/Steffen Kirner (TV 1881 Altdorf / TV 1848 Erlangen) durch.

Peter Angerer holte nach 2007 zudem seinen zweiten Einzeltitel. Im Finale besiegte er Martin Pachatz vom TSV Dachau. Auf seinem Weg ins Finale, wo er mehrmals bereits kurz vor dem Aus stand, besiegte er u.a. auch den Vorjahressieger Günter Engelmeier aus Bad Aibling.

Für Stefan Kraus war im Einzel im Achtelfinale Endstation; im Mixed holte er allerdings gemeinsam mit Sylvia Messer von der SpVgg Greuther Fürth eine weitere Medaille (Bronze). Im Halbfinale unterlagen sie den späteren Siegern.

Peter Klaiber ging in der AK 50 an den Start. Auch er blieb nicht ohne Medaille. Im Doppel erreichte er mit Peter Herbst (TSV 1860 Ansbach) den dritten Platz. Im Halbfinale waren die späteren Sieger Berthold Pils und Carsten Matthias eine Nummer



Sehr stolz ist man in der Abteilung auf den spielstarken und erfolgreichen Nachwuchs mit Kilian Stangl, Matthias Pianowski, Markus Längst und Jonas Völkner.

zu groß. Im Einzel kam Klaiber bis ins Viertelfinale und unterlag dort dem späteren Finalisten Carsten Matthias.

Kreisranglistenturniere der Jugend

Auch im Jugendbereich konnte die Tischtennisabteilung zum Jahresanfang bereits Erfolge feiern. Sowohl beim 1. Kreisranglistenturnier in Lagerlechfeld, als auch beim 2. Kreisranglistenturnier in Ettringen siegte Matthias Pianowski in der Altersklasse Schüler

A souverän, in Ettringen blieb er sogar ohne Satzverlust. Im 1. Kreisranglistenturnier belegte Jonas Völkner zudem in der selben Altersklasse den dritten Platz. Markus Längst erreichte in Lagerlechfeld bei den Schülern B den zweiten Platz und Kilian Stangl in der Altersklasse Jugend den dritten Platz.

NACHRUF



Die Tischtennis-Abteilung trauert um seine Mitglieder Franz Peller und Peter Duschanek.

Franz Peller verstarb am 05.02.2015 im Alter von 73 Jahren. Von 1990 bis 1993 war er als Jugendleiter und danach bis 1995 als stellvertretender Abteilungsleiter tätig.

Peter Duschanek verstarb am 08.02.2015 im Alter von 75 Jahren. Lange war er aktives Mitglied in der Tischtennis-Abteilung, u.a. wurde er 1998 Schwäbischer Seniorenmeister im Doppel der AK 2/C/D-Klasse. Außerdem war er von 1993 bis 1998 Schriftführer der Abteilung.

Wir verlieren mit ihnen zwei gute Freunde und geschätzte Sportkameraden. Lieber Franz, lieber Peter wir werden Euch in unserem Andenken bewahren.

Eure Sportkameraden und
Vorstandschaft der Tischtennis-Abteilung



Top-Resultate bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften: Peter Angerer, Peter Klaiber und Stefan Kraus

M. WINTER

Goldschmied

FUGGERSTR. 3
85630 SCHWABMÜNCHEN
TEL. 08232-4420
INFO@WINTER-GOLDSCHMIED.DE


SWAROVSKI

Momente des Schenkens
FLYER
Innovation in MobilityFahren mit Motorunterstützung –
Uneingeschränkt mobil sein.Entdecken Sie die
Schokoladenseite des Radfahrens...**Rittmayr & Härle GmbH**

Ihr Fahrradpartner in Schwabmünchen!

Sport- und Tourenrädern • Cityräder • Trekkingbikes
Mountainbikes • Jugendräder • Kinderräder
Zubehör - Ersatzteile - Reparaturen

Fuggerstraße 30 - Schwabmünchen - Tel. 08232 / 4478

Ambulanter Pflegedienst

**Ihr zuverlässiger Partner
für kompetente
Kranken- und Altenpflege**Essen auf Rädern, Betreuungsleistungen,
Pflegeeinsätze nach § 37 und viele andere Zusatzangebote**24 Std. Pflege-Notruf: 0 82 32 / 99 41 89****A&B
PFLEGE-TEAM****CARL KECK**
Frischmarkt
mitten in Schwabmünchen

Fuggerstraße 9 • Telefon 4419

MARKTFRISCHES OBST & GEMÜSE • GROSSES BIO-SORTIMENT • LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

Was macht eigentlich ...

Zur Entwicklung der Schwimmabteilung – von Karsten Knabel

Was macht eigentlich ..., so lautet eine gerne verwendete Überschrift in diversen Magazinen wenn es darum geht über jemanden zu berichten, der zwischenzeitlich etwas von der Bildfläche verschwunden ist. Auch um die Abteilung Schwimmen ist es ruhiger geworden, seit den tiefgreifenden Veränderungen zum Saisonende im letzten Jahr.

Damals, zum Beginn der Sommerferien, kündigten beide Trainer, Stefan Gaschler (Wettkampfgruppe 1) und Prof. Dr. Rainer Lienhart (Wettkampfgruppe 2) an, aus beruflichen und persönlichen Gründen als Trainer nicht mehr zur Verfügung zu stehen. Die Folge war eine Verunsicherung in den Reihen der Schwimmer und deren Eltern über die weitere Entwicklung



Großen Anteil am guten und fast nahtlosen Übergang: Die „Coaches“ Isa und Swen bei der Arbeit.

**RENAULT CAPTUR.
RAUS INS LEBEN!**

**JETZT BEI UNS
PROBE FAHREN!**



RENAULT CAPTUR EXPRESSION
ENERGY TCE 90 START & STOP ECO²

ab **179,-** € mtl.

inkl. Renault relax Paket*

- 4 Jahre Garantie
- 4 Jahre Wartung

Fahrzeugpreis** 16.336,- € inkl. relax Paket im Wert von 1.200,- €. Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 0,- €, Nettodarlehensbetrag 16.336,- €, 48 Monate Laufzeit (47 Raten à 179,- € und eine Schlussrate: 7.939,- €), Gesamtleistung 40.000 km, eff. Jahreszins 0% %, Sollzinssatz (gebunden) 0% %, Gesamtbetrag der Raten 16.336,- €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 16.336,- €. Ein Finanzierungsangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss.

Renault Captur ENERGY Tce 90 Start & Stop eco²: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,0; außerorts: 4,4; kombiniert: 5,0; CO₂-Emissionen kombiniert: 114 g/km. Renault Captur: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 5,4 – 3,6; CO₂-Emissionen kombiniert: 125 – 95 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

SCHÖNWETTER AUTOMOBILE

Robert-Bosch-Straße 3 • 86830 Schwabmünchen
Tel. 08232-2040 • www.schoenwetter-automobile.de



*Enthalten sind ein Renault Plus Garantie PLUS Vertrag (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie inkl. Mobilitätsgarantie) sowie alle Kosten der vorgeschriebenen Wartungsarbeiten für die Vertragsdauer (48 Monate bzw. 40.000 km ab Erstzulassung gemäß Vertragsbedingungen). **Abbildung zeigt Renault Captur Luxe mit Sonderausstattung.

der Schwimmabteilung. Glücklicherweise hatten sich Isabell Sommer und Swen Reinhardt-Sommer schon frühzeitig bereit erklärt das Training fortzuführen, jedoch ist diese Information in der Hektik der Ereignisse nicht ausreichend an die betroffenen Schwimmer herangetragen worden. In Folge dessen verließen gut die Hälfte der Wettkampfschwimmer den Verein um sich anderen, größeren Vereinen anzuschließen. Diese Situation stellte die Schwimmabteilung mit den restlichen Athleten vor eine entscheidende Frage: Weitermachen, aufhören oder auch wechseln? Die Wahl fiel auf das Weitermachen und zwar nicht nur irgendwie, sondern geplant und strukturiert.

Guter Start dank Isa und Swen

Denn seit dem „Neubeginn“ am 15. Oktober letzten Jahres fand bis auf eine kurze Unterbrechung von Weihnachten bis Neujahr, welche hauptsächlich bedingt wurde durch die Schließung der BW-Schwimmhalle in Lagerlechfeld, ein kontinuierliches Training an drei Tagen in

der Woche statt. Das ist in erster Linie ein Verdienst von Isa und Swen, die sich mit sehr viel Leidenschaft und Engagement in ihren Trainerjob gestürzt haben. Dass die dafür erforderliche Trainerlizenz und die erfolgreiche Absolvierung der Rettungsschwimmausbildung von den Beiden quasi „nebenbei“ an zahlreichen Wochenenden absolviert wurde, sei hier nur am Rande erwähnt.

Unterstützung in ihrer Trainerrolle bekamen und bekommen die Zwei noch zusätzlich von Thomas Gabelsberger, der selbst über Jahre hinweg erfolgreicher Schwimmtrainer im TSV war, und von Johannes Filser, ehemaliger Leistungsschwimmer und ein „Zögling“ von Thomas. Sowohl personell als auch bei der Ausgestaltung von Trainingsplänen greifen sie dem Trainerteam unter die Arme. Denn eines ist nach wie vor klar: Auch wenn „nur“ 3 mal pro Woche trainiert wird, so bleibt dennoch der Anspruch an ein forderndes und förderndes, periodisch aufgebautes und wettkampforientiertes Training erhalten.

Starke Wettkampfergebnisse

Diesem Anspruch wird die Abteilung Schwimmen nach wie vor gerecht, wie sich an den Wettkampfergebnissen seit Beginn der Saison 2014/ 2015 klar bilanzieren lässt. So sind es nicht nur regelmäßige verbesserte persönliche Bestleistungen die jeder beim



Ein strahlendes Lächeln für eine erfolgreiche Saison

TSV verbliebene Schwimmer verbuchen kann, sondern auch zahlreiche Medaillen jeder Farbe, die die Athleten regelmäßig mit nach Hause nehmen. Seit Beginn der aktuellen Saison holten unsere Schwimmer folgende Medaillen:

- Stefanie Weißenbach (2001):
8 x Gold, 12 x Silber, 10 x Bronze
- Laura Löprich (2000): 8 x Gold, 8 x Silber, 5 x Bronze
- Zoe Gaschler (2002):
6 x Gold, 9 x Silber, 1 x Bronze
- Laura Stefanie Klimesch (2003):
4 x Gold, 3 x Silber, 5 x Bronze
- Rebekka Müller (2003): 2 x Gold
- Mandy Krabel (2001): 2 x Silber, 2 x Bronze
- Simon Müller (2005): 1 x Silber, 2 x Bronze
- Jana Sommer (2003): 3 x Bronze

Besonders hervorzuheben dabei ist die Goldmedaille über 200m Brust von Stefanie Weißenbach bei den Bezirks-Jahrgangsmesterschaften, die sie zur Schwäbischen Altersklassenmeisterin über diese Distanz machte.

Neustart in die Eigenständigkeit

Mit dem Ablauf des 31. Dezember letzten Jahres ging auch die Zeit der SG Schwabmünchen-Nördlingen zu Ende. Der SV Nördlingen hatte die Aufhebung der Startgemeinschaft zum 31. Dezember angekündigt und im beiderseitigen Einvernehmen vollzogen. Somit tritt der TSV Schwabmünchen Abteilung Schwimmen wieder als eigenständiger Verein auf.

Schon im letzten Jahr, nach der Bekanntgabe dieser Trennung, machten sich die Mitglieder der Schwimmabteilung Gedanken über eine neue Teambekleidung, die nach außen hin demonstriert – wir machen weiter. Das Logo mit einem Marlin als „Eyecatcher“ hebt sich auf Wettkämpfen besonders heraus. Zum einen ist es die Größe und in sich geschlossene Form des neuen Logos, vor allem aber der in edlem Gold gehaltene Farbton, der im Kontrast zu den schwarzen Shirts besonders markant hervorsteht. Dass die Wahl auf einen Marlin als Symbol fiel, hat gute Gründe: Der Marlin ist eine elegante Erscheinung, er gilt als ausdauernder Kämpfer und ist ein exzellenter Schwimmer. Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass dieses, in seiner fertigen Form dem Entwurf sehr nahe kommende Logo einstimmig angenommen wurde. Vielleicht spielte auch eine Rolle, dass die Idee und der Entwurf aus den eigenen Reihen kam.

Gute Nachrichten vom Nachwuchs

Erfreuliches gibt es auch aus dem Bereich des Nachwuchses zu melden. Aus der Untermeitinger Schwimmgruppe stießen etliche Schwimmer zur bestehenden Wettkampfgruppe. Bei wöchentlich zweimaligem Training können sie schon mal hineinschnuppern in den Trainingsablauf der Wettkampfsportler, erlernen hier alle die für zukünftige Wettkämpfe erforderlichen Schwimmtechniken und so wichtige Dinge wie Startsprung und Rollwende. Die Saison ist nun in vollem Gange und neben schon seit langem geplanten Wettkämpfen im Becken, wird es noch ein Highlight geben – ein Wettkampf im Freiwasser über 1 bzw. 4 Kilometer. Das wird eine neue Erfahrung für unsere Schwimmer werden, von der sie sicherlich auch im Becken profitieren können.

Insgesamt ist die Abteilung auf dem richtigen Weg und hat eine Menge Potenzial wieder an die Tradition und den Erfolg aus früheren Zeiten anzuknüpfen. Denn die Abteilung lebt von ihren Athleten und allen die sie unterstützen, hat somit also die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zukunft!



Stefanie Weißenbach auf dem Weg zum Titel



Stolz auf die neue Vereinskleidung mit neuem Logo: v.l.: Laura Stefanie Klimesch, Zoe Gaschler, Mandy Krabel, Jana Sommer, Stefanie Weißenbach, Laura Löprich (nicht im Bild: Rebekka Müller und Simon Müller)

NEUBAU VON 2 MEHRFAMILIENHÄUSER IN SCHWABMÜNCHEN KROENGELEND



- 1, 2, 3 und 4 Zi- Wohn. und Penthouse
- ca. 33 m² bis 129 m²
- Süd-Balkon oder Terrasse
- Provisionsfrei
- Gehobene Ausstattung
- Tiefgarage und Aufzug
- Fördermittel der KfW-Bank

Rufen Sie uns an!

rau
Wohnbau GmbH

Fuggerstraße 33
86830 Schwabmünchen
Tel. 08232 / 3620
Fax 08232 / 73632
info@rau-wohnbau.de
www.rau-wohnbau.de



Die Führungsmannschaft der Tennisabteilung: von links Jochen Gengrasewsky, Michael Hettenkofer, Susi und Christian Hartmann, Michaela Porwol und Norbert Meier

Neu gewählt, altbewährt

Kurz nach Frühlingsanfang ging die Hauptversammlung der Tennisabteilung über die Bühne. Dabei standen turnusmäßig auch Neuwahlen an.

Leider fand die Vorstandschaft auch in diesem Jahr wieder nur bei wenigen Mitgliedern Gehör, um über die Fortschritte, Arbeiten und Probleme in der Abteilung zu berichten. Dabei drehte es sich z.B. um Maßnahmen zur Gewinnung neuer Mitglieder, um den stagnierenden Zahlen einen neuen Schub zu geben.

Kernpunkt der Jahreshauptversammlung waren

dann die Neuwahlen der Vorstandschaft. Nach der Entlastung durch den TSV-Vorsitzenden Hans Neubauer, war der Weg frei für diesen Schritt. Da sich kein neuer Vorschlag für einen Posten in der Vorstandschaft ergab, wurde die bisherige Mannschaft ohne Gegenstimme wiedergewählt.

Einziges Neuerung im Team um Vorstand Christian Hartmann ist Michaela Porwol, die sich ab sofort um die Finanzgeschicke der Abteilung bemüht. Weiterhin bekleiden mit Norbert Meier (2. Vorstand), Susi Hartmann (Sportwart), Michael Hettenkofer (Jugendwart) und Jochen Gengrasewsky (Hobby-Sportwart) Altbekannte die Posten.

Ehrung treuer Mitglieder und Platzwarte

Bevor in der Tennisabteilung am 21.03. die Neuwahlen anstanden, wollte die Abteilungsleitung langjährige Mitglieder ehren.

Dies ist natürlich eine sehr schöne Aufgabe, wenn man bedenkt, dass über 40 Personen seit mehr als 25 Jahren dem Tennis in Schwabmünchen die Treue halten. Mit Hans Arnegger, Walter Fischer, Werner Helget, Marlies Richter, Alfred Schmid, Hans-Jörg Stegmüller und Lothar Viola sogar sieben teils passive und aktive, die seit über 50 Jahren mit dabei sind! Nur durch die Verbunden-

heit solcher Mitglieder kann ein Verein leben und überleben!

Daneben war es Abteilungsleiter Christian Hartmann auch ein besonderes Anliegen, den langjährigen Platzwarten Manfred Zeitler und Andreas Beutler nochmals zu danken. Als Anerkennung erhielten beide einen kleinen Bierkrug im Tennis-Design. Die Übergabe der verantwortungsvollen Aufgabe unserer sehr pflegeintensiven Anlage an Peter Baidl und Jochen Gengrasewsky hat ja bereits bestens funktioniert.

Schon jede Menge Termine im Kalender

Der Frühling steht in den Startlöchern und so auch die kommende Freiluftsaison. Wenn der Wettergott mitspielt, hoffen wir ab dem 20.04. die Plätze spielbereit zu haben! Genau werden wir den Termin über unseren Newsletter und auf unserer Internetseite bekannt geben.

Erstes Highlight soll dann ein LK Turnier schon vor Punktspielbeginn am Samstag, den 25.04. sein. Ein Schleifchenturnier für alle Mitglieder werden wir dann am Sonntag, den 26.04. ab 14 Uhr veranstalten (Ausweichtermin ist der 01.05.). Bereits am 02.05. startet dann die Punktspielrunde für unsere sieben Erwachsenen- und drei Jugendteams. Weitere LK Turniere in den Pfingst- und Sommerferien werden folgen.

Alle Termine sind wie immer im Veranstaltungskalender und auf unserer Homepage unter www.tennis-schwabmuenchen.de zu finden.



Wissen, was gespielt wird – BOSR

Nicht selten erlebt man Diskussion auf dem Court, wenn über das zugegebenermaßen manchmal komplizierte Regelwerk keine Einigkeit herrscht. Wir wollen dem entgegenwirken und so dem immer wichtiger werdenden Amt des Bezirksoberschiedsrichters BOSR den Weg bahnen. Vermutlich wird bald jede Mannschaft ihren eigenen BOSR brauchen. Da aber keiner wegen dieser eigentlich kleinen Prüfung bis nach München ins Leistungszentrum fahren möchte, holen wir die Regeln einfach zu uns! Am Mittwoch, 20.05. bieten wir allen die Möglichkeit, die Prüfung nach ca. zweistündiger Belehrung des BTV Beauftragten, abzulegen. Anmeldung und Info hierzu bitte an Susanne Hartmann, info@tennis-schwabmuenchen.de oder tel. 0151 22636900. Es sind auch alle Interessierten aus unseren Nachbarvereinen herzlich eingeladen!

Schnuppernasen aufgepasst!

Auch **erwachsene Anfänger** können in die Tennisabteilung hineinschnuppern.

Wir organisieren Schnupperstunden mit Trainer, so dass sich Interessierte zusammenfinden können.

Alle Infos auf www.tennis-schwabmuenchen.de

... und dann immer der Nase nach ...





Hochwirksame, pflanzliche Produkte für Schönheits- und Körperpflege. LIERAC Produkte sind einzigartig – **denn jede Frau ist einzigartig.**



LIERAC

P A R I S



**SONNEN
APOTHEKE**
SCHWABMÜNCHEN

Sabine Hemmersdorfer
Mindelheimer Str. 6 · 86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/9653-0 · Fax 08232/9653-22
sonnen-apotheke-schwabmuenchen@web.de

Große Grabmal-Innenausstellung

Natursteinarbeiten am Bau

Steinmetz Weiher GmbH
Frank Weiher
Franz-Kleinhans-Straße 11
86830 Schwabmünchen
Tel. 08232 950340
Fax 08232 950341
info@steinmetz-weiher.de
www.steinmetz-weiher.de

Steinmetz
WEIHER
Schwabmünchen

Das Grabmal - Schöpfung der Gegenwart - Grabmale unserer Zeit



ritter-medical.de



ritter-landscaping.de



ritter-cartridges.de



ritter

performance

Entwicklung und Formgebung hochwertiger Kunststoffprodukte für den weltweiten Markt.

Ritter GmbH | 86830 Schwabmünchen
Tel.: +49 (0 82 32) 50 03 - 0 | www.ritter-online.de

MEDICAL

LANDSCAPING

CARTRIDGES

Nach dem Fest ist vor dem Fest ...

Kaum ist der Fasching vorbei, schon gilt es die Weichen für die kommende Saison zu stellen. Freie Termine in der Stadthalle, die Musik und diverse Auftritte müssen koordiniert werden. Der SPORTSFLASH sprach mit dem „3-G-Gipfel“ (Geli, Gabi und Gisela).

Hallo Ihr Drei! Welche Faschingsveranstaltungen gibt es denn aktuell beim TSV?

Wir organisieren zwei Kinderbälle, den Weiberfasching und das Kaffeekränzchen.

Wie seid ihr dazu gekommen?

Es war mehr oder weniger eine schleichende Karriere.

Wie darf man das verstehen?

Anfangen hat es mit der Bewirtung der Kinderbälle und der Mithilfe am Nachmittag beim Weiberfasching. Seit 2013 sind wir federführend für alle Veranstaltungen tätig.

Was gehört zu euren Aufgaben?

Reservierung der Stadthalle, Engagement der Musiker, Koordination der Auftritte, Rekrutierung von Personal für die Küche, den Verkauf, den Einlass und die Animation, Kuchenbäcker aktivieren, Kartenvorverkauf regeln ...

Seid ihr an gewisse Auflagen gebunden?

Ja, natürlich. Wir müssen unsere Veranstaltungen beim Ordnungsamt anmelden und uns an die vorgeschriebenen Auflagen halten, aber auch die GEMA etc. darf nicht vergessen werden.

Um welche Auflagen handelt es sich?

Es geht vor allem um die Einhaltung des Jugendschutzgesetz, so dürfen die Kinder nicht ohne Erziehungsberechtigten zu den Kinderbällen kommen. Auch ist die Kontrolle der maximal erlaubten Besucherzahl sehr wichtig.

Habt ihr Änderungen vorgenommen?

Die Organisation der Kinderbälle wurde etwas optimiert. Um den Generationen gerecht zu werden, wurde der Weiberfasching gesplittet und deshalb gibt es seit zwei Jahren den Weiberfasching als reine Abendveranstaltung und zusätzlich das Kaffeekränzchen am Nachmittag. Wir freuen uns sehr, dass das Kaffeekränzchen so gut angenommen wurde.

Ist der Weiberfasching nur für Frauen?

Sowohl der Weiberfasching als auch das Kaffeekränzchen sind reine Frauenveranstaltungen. Lediglich zum Arbeiten dürfen auch ein paar Männer in die Stadthalle kommen.

Was treibt euch an?

Schon seit Jahren sind wir bei verschiedensten Veranstaltungen der Turnabteilung (Familiensonntag, Aerobic-Night, Turn- und Tanznachmittag, etc.) ein eingespieltes Team und als es um den Fortbestand der Faschingsbälle ging musste man uns nicht lange überreden. Einerseits möchten wir die Tradition von Faschingsbällen in Schwabmünchen fortführen, andererseits haben wir in unserer Abteilung zahlreiche Tanzgruppen für Kinder und Jugendliche, denen wir somit eine Gelegenheit zu Auftritten geben können.

Bekommt ihr genügend Unterstützung?

Wir haben zwar zahlreiche Helfer in unseren Reihen, auf die wir uns immer verlassen können, aber manchmal würden wir uns wünschen, dass unser gesamtes Team nicht nur als Dienstleister und „Bespäßer“ an-



Große und kleine Künstler auf der Bühne (hier die tollen Schlümpfe mit Trainerin Jenny Edreß), gut gelaunte Helfer (Elisabeth und Conny) und Gäste in Feierlaune – so funktioniert der TSV-Fasching für jung und alt seit vielen Jahren prächtig.

gesehen wird. Wir bringen unsere ehrenamtliche Tätigkeit gerne als einen Beitrag zu einem gelungenen Miteinander ein. Dies soll aber nicht heißen, dass dieser Beitrag einseitig von uns geleistet werden kann und muss, sondern wir brauchen auch die Unterstützung der Teilnehmer bzw. deren Eltern. Beispielsweise sollten die Kinder der teilnehmenden Tanzgruppen immer verlässlich zu den Auftritten kommen und die Trainings- und Auftrittzeiten nicht als zu erbringendes „Opfer“ angesehen werden.

Steht die Planung für 2016?

Ja, die Termine stehen bereits fest. Dadurch, dass der Fasching nächstes Jahr noch kürzer ist als heuer, sind die Kinderbälle schon am 17. und 24. Januar 2016, das Kaffeekränzchen am Donnerstag, den 21. Januar 2016 und der Weiberfasching am 04. Februar 2016. Wir freuen uns schon darauf!



Der „3-G-Gipfel“:
Gisela Maywald,
Geli Kraus und
Gabi Hauptelshofer



Autohaus EBERHARD

Ihr Mitsubishi-Vertragshändler

Franz-Kleinhans-Straße 9
86830 Schwabmünchen

Telefon (0 82 32) 32 80

Telefax (0 82 32) 7 44 62

autohaus-eberhard@augustakom.net

www.autohaus-eberhard.de



NEU: Equipment für Skitouner!

**CROSSLAUF Ihr Spezialist
in Schwabmünchen!**
Ihr Laufspezialist für
Freizeit- und Wettkampfläufer!

- Running
- Trail Running
- Sprint
- Reisen
- Schuhe
- Lauf- und Bike-Bekleidung
- Ausrüstung
- Accessoires

CROSSLAUF
Ihr Spezialist

RUNNING BEKLEIDUNG OUTDOOR

NEU IM CROSSLAUF

Skitouren Ausrüstung von DYNAFIT
Tourenski, Bindungen, Skischuhe, Touren-
kleidung • ORTOVOX ABS Rucksäcke,
Lawinen LVS-Geräte usw.

Bei einem Kauf von Tourenski ist ein Einführungskurs im All-
gäu inbegriffen. Schulungen für die Ortovox-Notfallausrüstung
wird bei jedem Kauf durchgeführt.

Jeden Donnerstag geht es zum Tegelberg!
Abfahrt 18 Uhr • Abend Skitour zum Tegelberghaus
Anmeldung unter info@crosslauf-sport.de



Fuggerstraße 10 • 86830 Schwabmünchen • Tel 08232 9973600 • Fax 08232 9974432 • www.crosslauf-sport.de



**AMMANN TREPPEN –
ABER EINE ECHE
SOLL ES SEIN!**



**AMMANN
TREPPEN**

AMMANN OHG
Robert-Bosch-Straße 2
86830 Schwabmünchen

Tel.: 08232 809200
Fax.: 08232 8092050
www.ammann-treppen.de

Praxis für
Krankengymnastik/Physiotherapie
**ELISABETH
KOCH** 

Tegelbergstraße 11 86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/71836 Fax 08232/71030
www.krankengymnastik-koch.de

- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Massage
- Fußreflexzonen-Massage
- Wirbelsäulenbehandlung n. Dorn
- Fango-, Eis- und Elektrotherapie
- Aroma-Massage
- Hausbesuche



DANCETASTIC

Die Superhelden begeistern

Als Superhelden durften wir dieses Jahr wieder das Publikum begeistern. Dank zahlreicher Auftritte konnten wir die kurze Faschings-saison voll ausnutzen. Bereits am 03.01.2015 waren wir in Mering beim Inthronisationsball zu Gast und beendeten die bunte Jahreszeit mit einem Auftritt in der Schwabmünchner Sparkasse, bei dem wir jedes Jahr gerne dabei sind. Mit dem Motto „Dancetastic rettet die Welt“ kamen wir ganz schön rum. Nicht nur in unserer Heimat Schwabmünchen waren wir zu sehen, sondern auch in Orten wie z.B. Augsburg, Wehringen und Welden.

Wir wollten uns vor allem bei unserem Publikum bedanken, das uns durch ihre tolle Stimmung bei unseren Shows unterstützt hat. Auch den Faschingsvereinen, Partyveranstaltern und sonstigen Personen, bei

denen wir die „Welt retten“ durften, wollen wir danken. Unserem Spitzen-Fotografen Jürgen Ober (www.ober-licht.de), der mit uns ein heldenhaftes Fotoshooting gemacht hat möchten wir auch ein großes Danke sagen, wir freuen uns schon auf die nächsten spektakulären Faschingsbilder. Desweiteren verdanken wir es Alwin Renner (www.ar-projekte.de), dass unsere Homepage www.dancetastic.de immer aktuell ist.

Der Fasching 2014/15 ist nun vorbei und wir durften ihn zusammen mit euch feiern. Demnächst fangen wir mit dem Training an, dann heißt es „nach dem Fasching ist vor dem Fasching“. Die Vorbereitungen werden dann auch auf Hochtouren laufen, damit wir euch wieder eine tolle Showeinlage bieten können. Lasst euch also überraschen und seid auf nächsten Fasching gespannt.



FLIPPES

Märchenhaft & verzaubernd

Eine märchenhafte und verzaubernde Einlage präsentierten in diesem Jahr die Gruppen „Flippies“ und „Sugapuba“ unter dem Motto „Im Märchenwald“. Die Flippies begeisterten als kleine, fleißige, nach Gold und Rubinen grabende Zwerge und Sugapuba als zauberhafte und elegante Feen. Dieses Jahr durften beide Gruppen auch zum ersten Mal beim Menkinger Gardetreffen in Schwabmünchen auftreten. Ein absolutes Highlight für die Mädls, die selten auf der großen Bühne tanzen. Des Weiteren konnte man sie bei den Kinderbällen und beim Kaffeekränzchen des TSV Schwabmünchen sehen.



SUGAPUBA



TANZSUCHT

Sonniges an kühlen Tagen

„Unter der Sonne Mexikos“ – unter diesem Motto begeisterte die Gruppe Tanzsucht in diesem Fasching das Publikum.

Mariachi Klänge und mitreißende Rhythmen sorgten für eine gute Laune und eine klasse Stimmung. Auch der kostenlos verteilte Tequila und die schönen, bunten Kostüme kamen gut an. Tanzsucht bedankt sich für eine tolle Faschings-saison, viel Applaus und jede Menge Spaß. Doch wie immer gilt: nach dem Fasching ist vor dem Fasching, denn die Ideen und Planungen für die nächste Saison stehen schon in den Startlöchern.

Die Gruppe ist auch unter dem Jahr aktiv und mit verschiedenen Programmen buchbar. Sollten Sie noch einen Showact für Ihre Veranstaltung benötigen, dann melden Sie sich unter tanzsucht@gmx.net oder schauen Sie auf www.tanzsuchtmachtsuechtig.de vorbei!



LINK2DANCE

Hip Hop meets Classic

„Hip Hop meets Classic“ so lautete diese Faschings-saison das Motto von Link2Dance. Erst begeisterten die Mädels das Publikum mit tollen Tutus und bewegten sich dabei gekonnt zur klassischen Musik. Doch dann kam ein totaler Stilbruch und die Mädchen verwandelten sich in coole Hip Hopper mit bunten Hosen und rissen das Publikum mit fetziger Musik mit. Link2Dance bedankt sich bei allen für die tolle Unterstützung, dem mitreißenden Applaus und den zahlreichen Zuschauern. Die Mädels freuen sich schon wieder in die neue Saison durchzustarten. Am 25.04.2015 ist die Gruppe am STAC-Festival zu sehen und hofft dort auf viele Zuschauer und deren Unterstützung.



JUGENDGARDE

WIR SUCHEN DICH!

Du hast Lust zu tanzen und bist zwischen 13 und 17 Jahren alt? Dann bist du bei uns genau richtig! Die Menkinger Jugendgarde in Schwabmünchen kann deine Unterstützung brauchen. Wir trainieren jeden Freitag von 18 Uhr bis 19.30 Uhr in den ehemaligen Räumen der Steuerkanzlei Wieser in der Jahnstraße. Schau doch einfach mal bei uns vorbei! Wir freuen uns auf dich! Bei weiteren Fragen kannst du gerne eine E-Mail an daniela.ferri@web.de schicken.

www.dittrich-co.de

DITTRICH+CO

| KUNSTSTOFFSPRITZGUSS | WERKZEUGBAU | BAUGRUPPEN |



DITTRICH+CO GmbH & Co. KG, 86830 Schwabmünchen, Krumbacher Str. 24. Tel.: 08232 99710

Reisebüro Kaddur

**Urlaub pur?
Bei uns immer!**

Raiffeisenstraße 2
86830 Schwabmünchen
Telefon (08232) 90260
Fax (08232) 90261
E-Mail: rsbkaddur@yahoo.de
www.reisebuero-kaddur.de



FAHRSCHULE TURNER

vom Mofa bis zur BKF-Weiterbildung

www.fahrschule-turner.de

Hotline: 0171 / 6238611

Email: fahrschule.turner@gmx.de

GROSSAITINGEN
Bischof-Ulrich-Straße 16
Tel. 08203 / 1639
Montag + Mittwoch

SCHWABMÜNCHEN
Ferdinand-Wagner-Str. 22
Tel. 08232 / 73478
Dienstag + Donnerstag

Auskunft und Anmeldung ab 17 Uhr • Unterricht: 19.00 - 20.30 Uhr

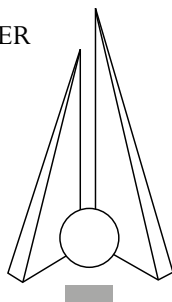
Hier gibt es die
Turner-App!



UNTERNEHMEN • RECHT • ERFOLGREISCH • STEUERN

WIRTSCHAFTSPRÜFER
STEUERBERATER
RECHTSBEISTAND

*freundlich
kompetent
zuverlässig*



MAX REISCH

RAIFFEISENSTRASSE 1
86830 SCHWABMÜNCHEN
TEL. 082 32 • 965 40
FAX 082 32 • 965 444
INFO@ERFOLGREISCH.DE
WWW.ERFOLGREISCH.DE

Standarddienstleistungen:

- Buchführungserstellung
- Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Steuererklärungen
- Jahresabschlussstellung
- Prüfungen jeder Art
- Betriebswirtschaftliche Beratung

Besondere Dienstleistungen:

- Online-Buchhaltung
- Baulohnabrechnungen
- Erbschafts-/Schenkungssteuerberatung
- Externes Controlling
- Durchsetzung Ihres Rechts bei Finanzgerichten und dem Bundesfinanzhof

Die Wirtschaftsprüferkammer hat die Qualität meiner Kanzlei gemäß § 57a Wirtschaftsprüferordnung überprüft und bestätigt.

Die Beiträge im TSV

Stand 30.06.2013

Angaben für Jahresbeiträge

Hauptverein

(obligatorisch für alle Mitglieder)

Kinder bis einschl. 4 Jahre frei
außer das Kind nimmt selbständig teilMutter/Vater-Kind € 99,-
(Kind frei)

Kinder/Jugend € 66,-

Erwachsene € 99,-

Schüler/Studenten € 66,-

Familien-Beitrag € 231,-

Passiv € 30,-

Aufnahmegebühr € 10,-

Abteilungsbeiträge

Badminton

pro Person € 18,-

Bogensport

Kinder/Jugend € 12,-

Erwachsene € 24,-

Fußball

Jugendliche € 30,-

Erwachsene € 48,-

Familie ab 2 Pers. € 60,-

Passive € 24,-

Handball

Erwachsene € 30,-

Jugendliche 5-18 J. € 12,-

Familie € 54,-

Passive € 12,-

Inline-Hockey

Kinder/Jugend € 36,-

Erwachsene € 48,-

Judo

€ 36,-

Leichtathletik

Kinder/Jugend € 24,-

Erwachsene € 30,-

Rehasport

frei

Schwimmen

€ 36,-

Ski

€ 6,-

Stockschützen

frei

Taekwondo / Allk.-Jitsu

Aktive € 45,-

Passive € 6,-

Tennis (eigene Regelung)

€ 36,-

Tischtennis

€ 36,-

Triathlon

frei

Turnen

Einzelbeitrag € 6,-

Familie € 12,-

Volleyball

Kinder/Jugend € 30,-

Erwachsene € 42,-



Richtig trainieren für den Halbmarathon

Der Halbmarathon fristet ein echtes Nischendasein im Schatten des Marathons. Doch das zu Unrecht, findet Lauftrainer Andreas Butz.

Denn mit einer Distanz von knapp mehr als zwanzig Kilometer ist der Halbmarathon alles andere als anspruchslos, kann aber auch für frisch gestartete und ambitionierte Neulinge zu einem großen Ziel werden.

In seinem Buch „Richtig trainieren für den Halbmarathon: Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode“ verspricht Butz, innerhalb von sechs bis neun Monaten eben jene Distanz als Wettkampf absolvieren zu können. Nach einer kurzen Einleitung zur Evolution des Menschen im Kontext des Laufens führt ein Schnellstart in die Laufcampus – Methode ein.

Andreas Butz erklärt anschließend die acht Trainingspläne, die dezidiert auf eine Zielzeit zwischen 1:20 Stunden und bis zu 2:30 Stunden für den halben Marathon vorbereiten. Je nach Fitness, Ambition und Zielsetzung kann sich mit

diesen Plänen individuell auf den Wettkampf vorbereitet werden.

Dazu dient auch die Trainingslehre im Rahmen der Laufcampus-Methode, auf die der Lauftrainer anschließend ausführlich eingeht. Abgerundet wird das knapp einhundert Seiten starke Buch mit Tipps zur Ernährung und zur richtigen Lauf-Ausrüstung. Zusätzlich gibt Andreas Butz dem Läufer am Ende der Lektüre zahlreiche Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Das Buch aus dem blv Buchverlag richtet sich in erster Linie an Laufeinsteiger, die schon erste Erfahrungen als Läufer gesammelt haben und auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind.

Aber auch alte Hasen des Laufsports werden in Richtig trainieren für den Halbmarathon: Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode neue Elemente finden, die sie in ihr Trainings- und Wettkampfrepertoire aufnehmen können.

Richtig trainieren für den Halbmarathon, Andreas Butz, blv-Verlag, ISBN 978-38354-0968-2, erhältlich bei Buchhandlung Schmid, Schwabmünchen.



Auf die Step-Bretter, fertig, los!

Um der Frühjahrsmüdigkeit zu trotzen, ist Spaß an der Bewegung mit motivierender Musik genau das Richtige! Step Aerobic steigert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und schult die Koordination. Dabei sind Bewegungsabläufe durch einfache Choreografien für Einsteiger motorisch schnell erlernbar.

Um weiterhin die Motivation durch Gruppendynamik zu erhöhen, freuen wir uns auf alle Neueinsteiger. Dazu bietet der TSV Dienstag und Donnerstag Basic-Step und Step für Fortgeschrittene an.



SPORTS FLASH zum Mitnehmen

An diesen Auslagestellen gibt es den SPORTS FLASH, falls Sie ihn nicht direkt in den Briefkasten geliefert bekommen:

Schwabmünchen

Kreissparkasse
Raiffeisenbank eG
Alte Apotheke
Bäckerei Müller
Mode Vögele
WEIHER sport & media
Drucktreff • Ingels Café
Goldschmied Winter

Langerringen

Bäckerei Müller

Hiltenfingen

Kreissparkasse

Schwabegg

Auto Schmid

Großaitingen

Marienapotheke

Untermeitingen

Kreissparkasse

SPORTS FLASH online lesen!

Der SPORTS FLASH ist nicht im Briefkasten, der Weg zu den Auslagestellen ist zu weit oder die aktuelle SPORTS FLASH Ausgabe ist dort bereits vergriffen? Sie wollen den SPORTS FLASH bereits vor der Verteilung lesen? Kein Problem! Unter www.sportsflash.de gibt es die aktuelle, aber auch viele alte Ausgaben zum Download! Einfach mal reinklicken!



Gut sehen,
gut hören,
gut fühlen.



Ihr Optiker
und Akustiker
Michael Großmann

Kaufbeurer Straße 4
86830 Schwabmünchen
Tel. 082 32/90 35 35
Fax 082 32/90 53 90
www.optiker-grossmann.de

**Kostenloser
Hör- und Sehtest**





STAUDENSCHREINER
ÖKOLOGISCHE HOLZHÄUSER

Staudenschreiner Holzbau GmbH
Bertold-Brecht-Straße 6 · 86830 Schwabmünchen · Tel. 08232 909840
Email: info@staudenschreiner.de · www.staudenschreiner.de

DW
Daniel Wellington



OFFIZIELLE PARTNER VON
topmodel

**UHREN SCHMUCK
KEPPELER**
86830 SCHWABMÜNCHEN
FUGGERSTR.4 - Tel.: (08232) 2700
WWW.UHREN-SCHMUCK-KEPPELER.DE



Vorbeugung Diagnostik Behandlung



Dr. Florian Döbereiner
Orthopädie • Unfallchirurgie

Orthopädiezentrum Schwabmünchen
Kaufbeurer Straße 3
86830 Schwabmünchen
Telefon 08232 / 4056
www.oz-smü.de

Öffnungszeiten
Mo-Do: 8-20 Uhr • Fr: 8-14 Uhr



Sehr erfolgreiche Eissaison

Der jüngste Vereinsmeister aller Zeiten und der tolle Durchmarsch in die Bezirksoberliga der Eisstockschiützen – der Winter hatte beim TSV durchaus seine Highlights. Und auch die kommende Sommersaison hält einige besondere Ereignisse für die aufstrebende Abteilung bereit.

Vereinsmeister 2014

Da der Vereinsmeister aus dem Sommer 2014 traditionell auf der Weihnachtsfeier vom Nikolaus verkündet wird, steht er erst jetzt offiziell fest und es ist Michael Knoll der jüngste Vereinsmeister in der Geschichte der TSV Stockschiützen und löste damit Klaus Braun aus dem Jahr 2013 ab



Vereinsmeister Michael Knoll nach der Pokalübergabe durch Vorstand Walter Sonnabend

Sensation in der Eissaison

Am 24.01. fand in der Eisarena in Bad Wörishofen die Rückrunde der 25 Mannschaften in der Bezirksliga A2 im Eisstockschiessen statt. Die drei Aufstiegsplätze konnten sich unser TSV Schwabmünchen, der ESC Bad Wörishofen und der FC Gundelfingen sichern. Mit einer grandiosen Rückrunde ohne Unentschieden und ohne Niederlage hatten sich die Stockschiützen des TSV, Roland Pasker, Georg Sturm, Andi



Das großartige Aufsteiger-Team mit Roland Pasker, Georg Sturm, Andi Jaut und Peter Schöniger.

Jaut und Peter Schöniger an die Spitze katapultiert und marschierten so unangefochten in Richtung BOL-Aufstieg.

Die glorreichen Schützen waren sichtlich erleichtert und froh, dass der Sprung in die BOL gelungen ist. An diesem Tag glückte einfach alles, lediglich gegen den SV Mattsies ist die Mannschaft nur knapp an einer Niederlage vorbei geschrammt. Vor allem im gefühlten Finalspiel gegen den zu diesem Zeitpunkt führenden FC Gundelfingen zogen die Schwabmünchner ihre Taktik hervorragend durch, beherrschten den Gegner klar und kamen zu einem deutlichen Sieg. So war ihnen im Anschluss der erste Tabellenplatz bis zum Ende des Turniers nicht mehr zu nehmen. Im Anschluss konnte mit dem anwesenden Fanclub gebührend gefeiert werden. Da die Mannschaft noch recht jung ist, darf durchaus geträumt werden, dass dies nicht das letzte Highlight für den TSV war.

Blick auf die Sommersaison

Auf der Mitgliederversammlung am 28.02. wurde stolz verkündet, dass die Mitgliederzahl weiter gewachsen ist (jetzt 54 Mitglieder), was zeigt, dass der Verein lebt und auf dem richtigen Weg ist. Ein großer Dank geht dabei auch an die hervorragende Vereinsführung.

So stehen für 2014 54 gespielte Sommerturniere in der Bilnaz, die auch in 2015 wieder angestrebt und mit der Anzahl der aktiven Spieler auch gestemmt werden sollen. Noch dazu wird unser Übungsleiter Georg Sturm den Trainingsbetrieb optimieren, damit jeder unter optimalen Bedingungen trainieren kann und auf den Meisterschaften 2015 sein Potential abrufen kann.

Anfang April hat die Vorstandschaft das interne Eröffnungsturnier angesetzt, bei dem sich die ausge-

losteten Mannschaften auf den Turnierbetrieb einstellen können und der Teamgeist in der Abteilung gefördert werden soll

Zwei Meisterschaften auf eigenem Platz

Die Stockschiützen freuen sich und brennen schon auf die bevorstehenden Turniere in der Region und auf dem eigenen Platz. Beonders erfreut ist der Vorstand Walter Sonnabend, dass dieses Jahr gleich zwei Meisterschaften in Schwabmünchen ausgetragen werden – am 25.04. die Ü50 Meisterschaft und am 19.07. die Landkreismeisterschaft.

Weitere Termine die man sich schon jetzt vormerken darf auf dem Stockplatz in Schwabmünchen:

- Donnerstag 14.05.2015: Vatertagsturnier mit 15 Mannschaften aus Nah und Fern
- Samstag 25.07.2015: Stadtmeisterschaft – hier laden wir alle Abteilungen des TSV ein, eine Hobby-mannschaft mit vier Mann aufzustellen. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. In den vergangenen Jahren haben die Fussballer, Turner, Bogenschützen und Tischtennisler das Turnier bereichert. Wir freuen uns wieder auf Euch.

Es gibt in den nächsten Monaten also ein großes Programm und viele Turniere. Hoffen wir dazu auf einen guten und warmen Sommer, der bei allen Turnieren mitspielt und sportliche Erfolge bringt. Freuen Sie sich auch, wenn Sie uns demnächst auf unserer schönen Anlage als Spieler oder Zuschauer besuchen. Sie werden sehen, dass der neue Anbau die Anlage nochmals verschönert und attraktiver gemacht hat. Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie bald bei den Stockschiützen vorbei.

Die Stockschiützen trainierten bei Temperaturen um 0 Grad auch im Winter und brennen schon auf die kommende Sommersaison.

Gastlichkeit
hat einen Namen!



Ideal Familien-, Firmen- und Vereinsfeiern
bis ca. 160 Personen • Moderner Tagungsraum

Familie Kugelmann
Augsburger Straße 89 • 86856 Hiltenfingen
Tel. 08232/959810 • Fax 08232/9598110
www.hiltenfinger-keller.de



Thomas Hillenbrand
FOTOGRAFIE



PROFITIEREN SIE MIT DER CHARLES VÖGELE FASHION CARD

- Sparen Sie 5% Bonus bei jedem Einkauf
- Exklusive Infos zu Angeboten und Specials
- Einladungen zu besonderen Events
- Erleben Sie persönlichen Service

Füllen Sie gleich den Antrag in Ihrer Charles Vögele Filiale in Schwabmünchen aus und profitieren bereits bei Ihrem nächsten Einkauf von 5% Bonus.

Charles
Vögele
S w i t z e r l a n d

RESTAURANT
ΔΙΟΝΥΣΟΣ
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN
Familie Sotirios Noulas



Schwabmünchen
Fuggerstraße 49
Tel. 08232/4529

Ein großartiges U20-Team

Trotz der meist gespielten Sätze und eines Sieges reichte es für die U20 aus Schwabmünchen letztlich nur zu einem guten 8. Platz bei der Südbayerischen Meisterschaft in Mühldorf.

Saisonstart ohne Mannschaft

Man hielt mich (Enzo Hirsch) fast für verrückt als ich eine U20 Mannschaft anmeldete, doch es war rückblickend die richtige Entscheidung.

Am ersten Spieltag fuhr die älteste Jugend noch mit einer Not-Sechs nach Stein und hatte keine Chance gegen die Liga-Favoriten SV Türkheim und die gut organisierte Heimmannschaft TV Stein.

Zurück in Schwabmünchen, setzten sich Kapitän Tobias Eberhard und Spielertrainer Enzo Hirsch zusammen und rekrutierten die U18 Spieler Felix Sinzinger, Eric Kempe und Lukas Heyking. Zudem holte man die ehemaligen Spieler Alexander Scharf, Leon Tauscher und den lang verletzten Thomas Pauker zurück ins Team, das schon aus den Spielern Niklas Merbold, Yaser Ali, Henrik Schlosser, Dustin HöB, Tobias Eberhard und Enzo Hirsch bestand.

Mit dieser Mannschaft ging es zum entscheidenden Spieltag nach Königsbrunn. Ohne große Vorbereitung ließ man den Gegnern aus Königsbrunn und Friedberg keine Chance und schaffte somit mit dem 3. Platz die Qualifikation zur Schwäbischen Meisterschaft, die in diesem Jahr in der Schwabmünchener Grundschulhalle stattfand.



Viel Teamspirit

Nun ging man mit viel Rückenwind im Rücken und einem 12-Mann Kader in die Vorbereitung für die heimische Meisterschaft. Trotz der vielen Feiertage an Weihnachten und Silvester, nutze man die freien Hallen und trainierte fleißig und konzentriert. Es war deutlich zu spüren, dass sich da ein talentiertes Team zusammengefunden hat. Zudem wurden aus Mannschaftskameraden gute Freunde! Fast wöchentlich traf sich das Team zum Essen, Billiardspielen oder anderen Aktivitäten. „Diese Freundschaft untereinander hat uns im Spiel einen Vorteil verschafft. Das blinde Verstehen, aber auch die gute Kommunikation ist beim Volleyball das A und O!“ sagte Thomas Pauker nach der Schwäbischen Meisterschaft.

Daheim gewinnen!

Nicht alle Jahre findet die Schwäbische Meisterschaft in Schwabmünchen statt und deshalb wollte man dieses Ereignis perfekt machen und den Titel gewinnen. Deshalb ging man gleich mit vollem



Enzo Hirsch (vorne mitte) und der in dieser Saison eingeschworene Haufen der U20-Satellites.

Schwung ins Spiel gegen den hohen Favoriten SV Türkheim. Nicht nur einige Talente aus Internaten spielen dort, sogar Jugend-Nationalspieler. Die jungen wilden Schwabmünchner hatten einen Traumstart und konnten bis zum Stand von 18:15 immer vorlegen. Doch nun zeigte Türkheim seine erstklassige Spieltechnik und konnte das Spiel noch im ersten Satz drehen, diesen gewinnen und danach auch den zweiten deutlich für sich entscheiden.

„Jedes Spiel ist wichtig!“ sagte Henrik Schlosser kurz vor dem Spiel gegen TV Stein. Dieses Spiel musste gewonnen werden um sich für die Südbayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Und einfach würde es nicht werden, in der Quali zur Schwäbischen verlor man gegen Stein noch recht eindeutig.

Aber dies sollte nicht passieren! Nun stellte man den Diagonalspieler Tobias Eberhart auf Außen und konnte damit für eine stabilere Annahme sorgen, was sich gegen den TV Stein (25:21, 25:20) als die richtige Taktik erwies. Immer wieder überzeugten die beiden Außenangreifer Thomas Pauker und Tobias Eberhard, die von den Zuspielern reichlich in Szene gesetzt wurden. Im Spiel gegen Königsbrunn, in dem vor allem der junge Yaser Ali über die Mitte überzeugen konnte, tat man sich von Anfang an schwer. Die Brunnenstädter witterten nach einem klaren ersten Satz (25:18 für Schwabmünchen) ihre letzte Chance gegen die „Hirschruppe“ und brachten sich zuerst mit 15:12 und dann sogar mit 18:16 in Front. Die Einwechslung des landesligaerfahrenen Henrik Schlosser auf der Diagonalposition brachte dann die erhoffte Wende und man konnte beim Stand von 25:22 endlich ausgelassen feiern, denn die Qualifikation für die Südbayerische war gelungen!

Auf geht's nach Mühldorf

Am 28.2. ging es um 6 Uhr mit zwei Autos und einem Sprinter vom Malerbetrieb Sinzinger nach Mühldorf. Auf die Minute kamen die Schwabmünchner an und nach der Begrüßung ging es auch gleich gegen die ersten Gegner aus Niederviehbach. Trotz kurzer Aufwärmphase fanden die Schwabmünchner schnell ins Spiel und dominierten das Spiel eindeutig (21:25,14:25).

Doch jetzt kamen die wirklich guten Gegner und Brocken der Schwabmünchner Gruppe. Der ASV Dachau und der TSV Mühldorf zählen seit Jahren als

Favoriten im Jugendbereich und haben viel Erfahrung aus den Deutschen Meisterschaften. Man hielt sich wacker aber verlor beide Spiele klar. Trotzdem wurde man durch diese Spiele zu dem Sieger der Herzen! „Wir hatten den größten Spaß von allen!“ sagte Außenangreifer Alexander Scharf mit einem fetten Grinsen im Gesicht.

Völlig geplättet checkte die Mannschaft erstmal in ihrer Unterkunft ein und fuhr dann in eine Pizzeria, wo einige ausgehungerte Cracks gleich 50cm Pizzen bestellten. Bezwungen wurden diese nur von Professer Alexander Scharf.



Am Sonntag war die Luft raus

Am Sonntagmorgen ging es gegen die Straubinger Mannschaft, gegen die man nach zunächst deutlicher Führung den ersten Satz noch knapp mit 25:23 gewann. Das Trainerteam wechselte viel, doch alle Bemühungen war nicht genug und so verlor man die Sätze zwei und drei 21:25 und 10:15. „Man kann es irgendwie nicht beschreiben was los war“, kommentierte der erst 15-jährige Eric Kempe, der ebenfalls viele Spielanteile erhielt.

Im letzten Spiel um Platz 7 gegen Niederviehbach gab es ein Deja-Vu. Deutlich besser gestartet, Konzentration verloren und mit 1:2 Sätzen unterlegen (25:20,23:25,13:15). „Das war nicht unser Tag. Wir hätten 5. werden können.“, seufzte Felix Sinzinger sichtlich getrübt nach diesem Spiel.

„Trotzdem war dies eine super spaßige und erfolgreiche Saison und ich bin unheimlich froh, dass sich diese besondere Clique entwickelt hat! Diese Saison werden wir nicht so schnell mehr vergessen“, so Enzo Hirsch, der nach acht Jugendjahren nun mit Thomas Pauker, Leon Tauscher, Alexander Scharf und Niklas Merbold endgültig in den Herrenbereich wechselt.

Eine wichtige Adresse ...



Apotheker
Hubertus Mayr

Lindauer Straße 26
86845 Großaitingen
Tel. 0 82 03 / 95 28 09
Fax 0 82 03 / 95 28 13

Ihre Apotheke
in Großaitingen.

Gaststätte Schützenheim Schwabmünchen

Großer Biergarten
Veranstaltungen • Catering
Speisen zum Mitnehmen!

Unsere Öffnungszeiten:
Täglich ab 10.00 Uhr • Sonn- und Feiertag ab 9.00 Uhr



Schützenstraße 14 • Schwabmünchen • Tel. 08232/8079560

Haare & Make Up by;
daVID schramm



HAAR
GALERIE
J - U - D - I - T - H

Mindelheimer Str. 6a • 86830 Schwabmünchen • T. 08232 - 9683323
HTTP://WWW.HAARGALERIE-JUDITH.DE

ALLES AUS EINER HAND RUND UM DIE IMMOBILIE.



Sie sind privater oder institutioneller Kunde?
Sie wollen Ihre Immobilie vermarkten?

Wir führen Sie als Ihr Partner zum Erfolg.
Und als Ihr Partner bieten wir Ihnen Erfahrung,
Fachkompetenz, Kundennähe, Geschäftsbeziehungen
und ein Leistungsangebot, das sich auf
das konzentriert, was wir am besten beherrschen:
Die Vermarktung von Immobilien!

Professionell. Kundennah. Erfolgreich.

LICUS AG
IMMOBILIEN

Hauptsitz Schwabmünchen
Fuggerstraße 8
86830 Schwabmünchen
Fon 08232 / 969340

Büro Schwabmünchen
Frauenstraße 1
86830 Schwabmünchen
Fon 08232 / 9979235

Büro Raiba Bobingen
Hochstraße 11
86399 Bobingen
Fon 08234 / 800381

www.licus-ag.de info@licus-ag.de



Viele Höhen und Tiefen bei den Satellites

Die Wahrheit lässt sich nicht immer in den Tabellen ablesen. Zwei Abstiege und ein verpasster Aufstieg stehen für die Seniorenteams in der Bilanz und dennoch haben die Mannschaften des TSV auf keinen Fall enttäuscht.

Herren 1: Am Ende ein Tiefschlag

Die Saison war gut, der Abschluss ernüchternd – so die Bilanz der Landesligaherren. Die Ausgangslage vor dem letzten Spieltag war klar: Um nichts mit dem Abstieg zu tun zu haben, musste für die Satellites ein Auswärtssieg in Esting her. Gegner war die zweite Mannschaft der Münchner Vorstädter, die tabellarisch aber vor den Schwabmünchner platziert waren. Die Spieltagsvorbereitung wurde daher sehr ernst genommen. Unter der Woche gab es intensives Training, zudem wurde versucht, viele Fans für die Auswärtsfahrt zu mobilisieren. So kam es, dass sich sechs mit Spielern und Fans voll beladene Autos am Samstag nach Esting aufmachten.

Voll motiviert ging die Mannschaft ins Spiel. Doch sie erwischte keinen guten Start. Schnell stand es 0:4 im ersten Satz. Diesen Rückstand konnte man nicht mehr aufholen. Im zweiten Satz ein ähnliches Bild: Schwabmünchen versuchte alles, ein harter Kampf um jeden Ball entwickelte sich. Die etwas stabiler spielenden Estinger konnten aber am Ende auch diesen Satz knapp für sich entscheiden.



Das Ziel fest im Blick: Yasser Ali und Niklas Merbold

Vor dem dritten Satz gab Spielertrainer Daniel Köhn noch einmal die Marschrichtung vor. Mehr Risiko im Aufschlag und Angriff, nur so ist eine Wende in diesem Spiel möglich. Leider half auch dies nicht. Schwabmünchen verlor den entscheidenden Satz wieder knapp. Am Ende hieß es 0:3 (22:25, 21:25, 23:25) für Esting. Durch die teilweise überraschenden Siege der Konkurrenz muss Schwabmünchen den direkten Gang zurück in die Bezirksliga machen. Angesichts der durchaus guten Saison (7 Siege, 9 Niederlagen) ist das natürlich umso bitterer.

Herren 2: Saisonziele (fast) erreicht

Die Oldies hatten sich für diese Saison fest vorgenommen, sich wenig zu verletzen und in der oberen Tabellenhälfte mitzuspielen. Ersteres ist nur bedingt gelungen, das zweite sehr souverän. In der Ü-35-Truppe, die lediglich von „Pflege-Zivi“ Basti verjüngt wurde, zwickte und zwackte diese Saison so einiges. Verrückte Rücken, dämliche Daumen, distorsionsgeplagte Sprunggelenke prägten das Bild der Zweiten Herrenmannschaft immer wieder. Und dennoch konnte jeder Gegner während der Saison mindestens einmal besiegt werden. Lediglich der am Saisonende auf Platz 2 liegende TV Weitnau konnte beide Matches gegen die Oldietruppe um Cäpnt Michael Krell und Spielercoach David Frauenrath gewinnen. Sogar der Tabellenführer Weißenhorn musste sich im letzten Saisonspiel im Tiebreak geschlagen geben. Sicher ein Highlight aus dieser Spielzeit, denn das eigene Publikum peitschte die Mannschaft so lautstark zum Sieg, dass Dortmunds Gelbe Wand dagegen lediglich ein leises Summen gewesen wäre. Somit geht das Team motiviert in die Sommerpause und möchte in der kommenden Saison an die Erfolge anknüpfen.

GERD'S BIKESHOP

BAHNHOFSTR. 13
86830 SCHWABMÜNCHEN
TEL. 0 82 32 / 34 88



Klaus Wiedenmann

Hans Becht

Versicherung ist Vertrauenssache!

Die neue Allianz Unfallversicherung für Sportler – wir informieren Sie gerne.

Allianz  **Becht**

Hans Becht • Generalvertretung

Luitpoldstraße 2 • 86830 Schwabmünchen

Telefon 08232/4048 • Fax: 08232/74114

becht.hans@allianz.de • www.hans-becht.de



Zusammenhalt und Teamgeist werden groß geschrieben im Lager der TSV Volleyballer

Herren 3: Verpatzte Rückrunde

Durch einen unglaublichen Einbruch in der Rückrunde verspielten sich die Jungs den Aufstieg und so heißt es am Ende: Platz 3. Nach einer Hinrunde wie aus dem Bilderbuch standen sie mit nur einer Niederlage (2:3 gg. TV Stein) an der Tabellenspitze der Kreisliga Süd. Was dann folgte kann immer noch keiner so richtig glauben. Man gewann nur zwei Rückrundenspiele und musste Platz 1 und sogar Platz 2 abgeben. Man ging lieber auf das Schiedsgericht los, als sich auf das Volleyball spielen zu konzentrieren. Neben millionenfachen Ermahnungen des Schiedsgerichts gab es sogar eine gelbe und eine rote Karte, was in der Kreisliga eigentlich nie vorkommt. „Natürlich können wir mit dem Ausklang der Saison nicht zufrieden sein, aber unser Fokus liegt längst auf der kommenden Saison. Dort wollen wir den Aufstieg endlich schaffen“, so Mittelblocker Lucas Kögel.

Damen: Problematischer Neustart

Nach anfänglichen personellen Schwierigkeiten starteten die Damen etwas verspätet in ihre Vorbereitung. Der Kerkercup war dann das erste Turnier, das als neues, junges Team trotz organisatorischen Stress und Schlafmangel gut bewältigt wurde. „Es ist schwer, in dieser Liga mit einem aus drei Mannschaften zusammengewürfeltem Team zu bestehen“ so Trainer Dominik Kottmair kurz vor der Saison. Die Hinrunde verlief ganz ordentlich und somit ging man mit Zuversicht und einem Nichtabstiegsplatz in die Winterpause. Die Rückrunde lief dagegen alles andere als gut. „Kämpferisch war alles in Ordnung, aber uns fehlte es an Konstanz und dem Zusammenspiel.“ sagte Mannschaftsführerin Jana Freudenberger. Dies konnten die anderen Teams besser umsetzen und so landete man auf einem Abstiegsplatz. „Das ist zwar schade aber nicht schlimm“ so Trainer Dominik und klang zuversichtlich: „Unser Ziel ist es natürlich nächste Saison wieder aufzusteigen und für die jungen Spieler ist es zudem eine Chance sich zu beweisen.“ Für die Damen heißt es jetzt erst einmal pausieren, erholen und auf die Beachsaison freuen, bis dann wieder die Vorbereitung losgeht. Hoffentlich früher als diese Saison.

Jugend: Viel Spaß und gute Entwicklung

Rückblickend kann man sagen, dass die Saison für die jüngsten unserer Abteilung durchaus von Erfolg

gekrönt ist. Das spiegelt sich leider nicht in der Tabelle wieder, dafür aber in Mannschaft und Training. Wir konnten schon lange nicht mehr so eine große D-Jugend vorweisen, wie in der vergangenen Saison. Der

Mannschaftszusammenhalt und die Lernbereitschaft stiegen kontinuierlich und machten sich an den letzten Spieltagen deutlich bemerkbar. In der kommenden Saison wird sich dies dann auch im Tabellenplatz niederschlagen.

Für die männliche C-Jugend war der Saisonhöhepunkt dieses Jahr ganz eindeutig der Heimspieltag: unterstützt von Mitgliedern des TSV (Trommel- und Schrei-Verein) Schwabmünchen, holten sich die Jungs zwei Heimsiege und machten somit die Qualifikation für die Schwäbische Meisterschaft klar! Dort war zwar leider nichts zu holen, aber auf jeden Fall hatten die Jungs in diesem Jahr Spaß und konnten viel dazu lernen.

Für unsere weibliche B-Jugend war die Saison rückblickend sehr erfolgreich, auch wenn es auf dem Papier nicht ganz so aussieht: Wir haben das Läufer-system gelernt und angewendet, Kampfgest gezeigt, sind zahlreich zu den Spieltagen erschienen, haben am lautesten angefeuert und hatten unserer Meinung nach am meisten Spaß. Obwohl unsere Mannschaft hauptsächlich aus Anfängerinnen bestand, konnten wir uns bei dem einen oder anderen Spiel beweisen und am Ende der Saison, waren die Mannschaften Buchloe 1 und 2 für uns keine Gefahr mehr. Im Vergleich zur letzten Saison ist das ein Riesenerfolg, den uns zusammen mit den gemachten Erfahrungen keiner nehmen kann.

sports flash

HISTORY

Bilder aus der Ausgabe 1/2000

Die Bilder aus dem ersten Sports Flash im neuen Jahrtausend – die Welt war nicht untergegangen und auch der TSV war weiter voll auf Kurs. Die Tischtennisdamen (o.l.) feierten den Aufstieg in die Landesliga, die Volleyballer mit Christian Schwertel (o.m.) hofften im Saisonfinale auf das gleiche Ziel und die Schwimmer arbeiteten bereits fleißig an ihrer großen Erfolgsgeschichte. Unser Bild oben rechts zeigt die Frauen 1 DMS-Mannschaft mit Trainer Helmut Heinfing. In der Fußball D-Jugend arbeitete Sascha Seemiller mit jungen Talenten, den Spieler direkt unter ihm dürften alle TSV-Fans noch problemlos erkennen. Reinhold Weiher beendete nach fünf erfolgreichen Jahren seine Tätigkeit als Trainer der ersten Herrenmannschaft der Handballer und die Tanzgruppen des TSV waren natürlich immer sehr aktiv. Unsere Bild unten rechts zeigt die FUNKY-GIRLS mit Trainerin Jenny Endreß nach einem Trainingstag in Dinkelscherben.

Allkampf- / Selbstverteidigungsserie 61

Verteidigung gegen einen Würgegriff von vorne

Aggressor: Claus Fischer ; Verteidiger: Tobias Krüger

Bild 1: Der Aggressor würgt von vorne, während der Verteidiger gleichzeitig seine Schultern hochzieht um sich „Luft“ zu verschaffen.

Bild 2: Der Verteidiger dreht sich blitzschnell nach links und unterstützt diese Drehung mit dem ausgestreckten rechten Arm um sich aus der Würgesituation zu befreien und macht hierbei einen Schritt mit dem rechten Fuß nach links außen vorne. Gleichzeitig greift er mit der linken Hand die rechte Hand des Gegners.

Bild 3 und 4: Nun hebt der Angegriffene die rechte Hand des Aggressors auf und holt zu einem Handkantenschlag aus.

Bild 5: Jetzt dreht sich der Verteidiger um 180°, macht dabei mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts hinten. Während dessen lässt er die rechte Hand des Angreifers nicht los und hält diese weiterhin in einer Hebelposition. Jetzt führt der Angegriffene dabei einen Ellenbogenstoß zur rechten Kopf-/Kinnseite des Angreifers aus.



Über neue Gürtelfarben konnten sich viele erfolgreiche Prüflinge freuen.

Nur noch ein Schritt zum Schwarzgurt

Zum Saisonabschluss eines sehr erfolgreichen Jahres stand bei der Abteilung Taekwondo/Allkampf/Selbstverteidigung des TSV nochmals eine Gürtelprüfung an.

Insgesamt nahmen 22 Sportler daran teil und legten insgesamt 24 Prüfungen ab. Als Prüfer standen Thomas Heiß (5. Dan Taekwondo und Allkampf) neben Tobias Krüger (3. Dan Allkampf) und Jens Kruse (1. Dan Allkampf) auch wieder Cornelia Bachmeier (3. Dan Taekwondo und 2. Dan Allkampf) sowie Katharina und Andrae Bachmeier (beide 2. Dan Taekwondo und 1. Dan Allkampf) zur Seite.

Beginn der Prüfung war um neun Uhr morgens mit einem einstündigen harten Aufwärmlehgang zur Einstimmung auf die Prüfung. Nach einer kurzen Verschnaufpause legten die Allkämpfer mit ihrem Prüfungsprogramm los. Dazu gehören die Grundschule mit Abroll- und Fallübungen, Fußstellungen und Fußtritten aber auch verschiedene Handtechniken. Dazu reihen sich diverse Selbstverteidigungs- und freie Techniken und die verschiedenen Parts des Allkampf Kampfes. Der Bruchtest und die theoretische Prüfung beenden das umfangreiche Prüfungsprogramm.

An die Allkämpfer schlossen sich die Taekwondoka mit ihrem Prüfungsprogramm an. Hierunter gehört die Grundschule mit verschiedensten Techniken. Zudem müssen sich der Prüflinge im freien Kampf beweisen. Ebenso zur Prüfung zählt die Selbstverteidigung mit der Abwehr gegen Halte- und Klammerangriffe, Fuß- und Faustangriffe sowie Waffenangriffe mit Stock oder Messer. Den Abschluss bildete wieder der Bruchtest und die Theorie (Wissen über Taekwondo, spezielles Fachwissen, Notwehr und Nothilfe und vor allem die Dojang-Etikette).

Je nachdem welche Gürtelfarbe der Prüfling absolviert je länger, schwerer und anspruchsvoller werden die Aufgaben. Zu ihrer letzten Prüfung den Rotgurt mit schwarzem Streifen trat Jana Heiß an. Auch Aylin Albayrak wurde auf diesen Gürtel geprüft, allerdings wusste sie hiervon nichts und erfuhr das Ergebnis erst als die neuen Gürtel überreicht wurden. Beide mussten nicht nur ein normales Prüfungsprogramm absolvieren, sondern auch alle acht Hyongs und fünf Kombinationen sowie das jeweilige Gürtelprüfungsprogramm aller niedrigeren Gürtelgrade durchlaufen.

Die neuen Gürtelgrade

Im Allkampf: Gelbgurt für Kilian Santana und Karina Völkner, Grüngurt für Cornelia Haut und Maximilian Goricca. Im Taekwondo: Gelbgurt für Julian und Pascal Cavegn, sowie für Sarah Müller und Lukas Leiter. Gelbgrüngurt für David Heyking und Lisa Leiter. Grüngurt für Sara Götzfried, Annika Starzinsky und Seval Dere. Grünblaugurt für Milena Rohleder. Blaugurt für Jhovaldy Thiel, Matthias Wambsganz und Lena Stein. Blaurotgurt für Linda Markmiller. Rotgurt für Corinna Wambsganz. Rotgurt mit schwarzen Streifen und somit dem letzten Farbgurt für Jana Heiß und Aylin Albayrak.

Für diese beiden steht jetzt der Schritt zum Schwarzgurt, dem ersten Meistergrad, bevor. Eine Einschränkung bleibt jedoch bestehen: das 16. Lebensjahr. Denn es gehört mehr dazu als nur der sportliche Erfolg oder das Voranschreiten in den Gürtelgraden sondern eben auch Reife und die Möglichkeit selbstständig und eigenverantwortlich Training zu halten.



Lena Stein beim Bruchtest mit einem Rundkick



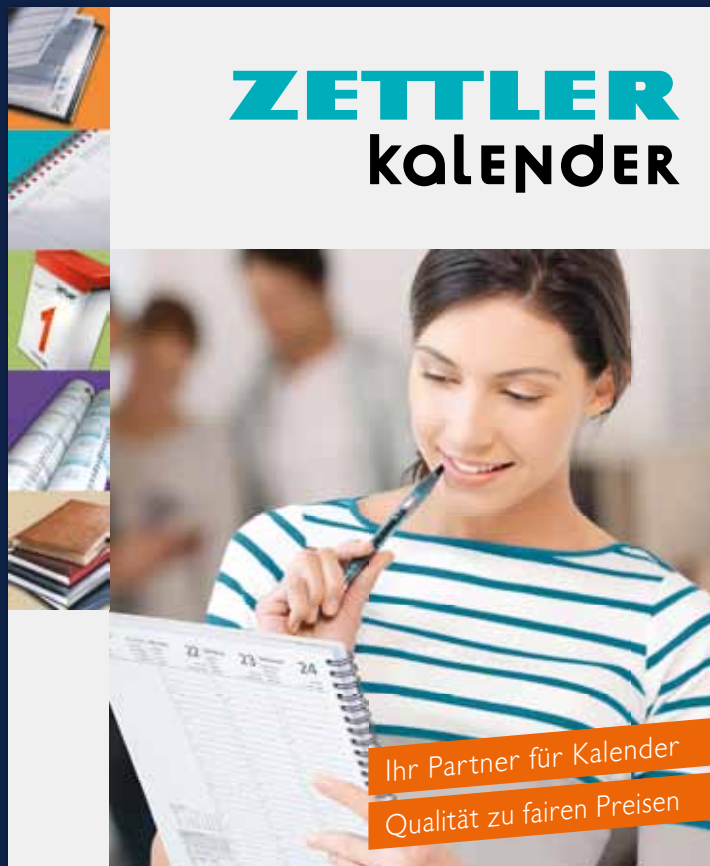
Dipl.-Ing. agr. (univ.)
Stefan Haberl
Steuerberater

Fuggerstraße 33/
86830 Schwabmünchen

Tel. 0 82 32 / 7 49 55
Fax 0 82 32 / 7 49 56

info@stefanhaberl.de
www.stefanhaberl.de

ZETTLER KALENDER



Ihr Partner für Kalender
Qualität zu fairen Preisen

Zettler Kalender GmbH, Alpenstr. 3, 86830 Schwabmünchen
Telefon 0 82 32 / 96 13 - 0, info@zettler.de, www.zettler.de



IL RISTORANTE

Wir sind bekannt für Service, Qualität und gepflegte Atmosphäre.
Überzeugen Sie sich selbst!

Öffnungszeiten:

Montag - Sonntag 11:30 bis 14:30 Uhr und 17:30 bis 23:00 Uhr
Bei schönem Wetter Sonnenterrasse.



Inh. Giovanni Vernino • Schrankenplatz 1 • 86830 Schwabmünchen • Tel.: 08232 - 1846411 • www.il-ristorante-schwabmuenchen.de



STUHLER

Reisebüro und Omnibusunternehmen

Fuggerstraße 54, 86830 Schwabmünchen
Tel. 0 82 32 - 40 93, e-mail: info@stuhler.de
www.stuhler.de



Starker Ausflug in den Schnee

Denkbar knapp ging es beim diesjährigen Hornschlittenrennen in Pfronten Kappel zu. Mit dabei auch wieder fünf Teams der Menkinger Holzwurmhörner.

Am Start waren 215 Schalenggar-Teams sowie 12 Original-Teams mit 452 Teilnehmern. Von den Menkinger Holzwurmhörner waren es Siegfried Erhart und Konrad Heiß, Hubert Ammann und Peter Feldmeier, Christian Geisenberger und Klaus Luger, Günther Schuler und Thomas Heiß sowie als absolute Newcomer Luca Erhart und Anna Schuler.

Gute Startnummer

Pünktlich um 12 Uhr fiel der Startschuß und schon zehn Minuten später gingen mit der Startnummer 10, eine absolute Wahnsinnsnummer, Günther und Thomas als erstes Menkinger Team in die Bahn. Die beiden legten gleich zu Beginn eine fast perfekte Fahrt in der unglaublichen Zeit von nur 55,20 Sekunden für die knapp 1000 Meter lange kurvenreiche Buckelpiste hin. Mit



Top-Leistung und der ersehnte Top-Platz: Günther Schuler und Thomas Heiß.

der Nummer 47 mussten als nächstes Schwabmünchner Team Siegfried und Konrad in die Spur. Auch die beiden hatten eine höllisch schnelle Fahrt doch leider touchierten die beiden die Schneewand und ließen dabei wertvolle Sekunden liegen was sich in ihrer Zeit von 1:04,60 Minuten widerspiegelte

aber dennoch einen starken 37. Platz mit sich brachte. Der dritte Menkinger Holzwurmschlitten war das Newcomer Team mit Luca und Anna mit der Nummer 56. Für die „Jungfernfahrt“ der beiden lieferten sie ein gigantisches Ergebnis ab und konnten mit 1:06,38 Minuten den 45. Platz für sich verbuchen.

Zwei unglückliche Fahrten

Als Nummer 98 gingen für die Holzwurmhörner Christian und Klaus ins Rennen. Leider war ihre Fahrt nicht unbedingt vom Glück beseelt und so touchierten die beiden immer wieder die Schneebande und kamen im Tiefschnee zum Stehen. So etwas rächt sich selbstverständlich in der Start-Ziel-Zeit was mit 1:39,97 Minuten den 161. Platz bedeutete. Als letztes Team waren, nach einer längeren Wartezeit Hubert und Peter mit der Nummer 160 an den Start. Doch leider „zog“ es Huber gleich zu Beginn unter den Schlitten und Peter gelang es erst nach weiten knapp hun-

dert Meter den Schlitten „sanft“ zum Stehen zu bringen um Hubert wieder unter dem Schalenggar heraus zu bergen. Das kostete wertvolle Sekunden was sich in der Zeit von 1:22,56 Minuten niederschlug und schlussendlich Platz 124 bedeutete.

Die ganz große Spannung

Doch was war mit der Zeit von Günther und Thomas? Was würde sie am Ende bedeuten? Waren doch zwischenzeitlich immer wieder starke und schnelle Teams unterwegs. Eines jedoch war schon mal klar, ihre Zeit bedeutet umgerechnet die sagenhafte Geschwindigkeit von 65,22 km/h. Das lange Warten begann für die beiden also schon recht früh und dauerte bis knapp 17:30 Uhr. Die Siegerehrung war endlich gekommen und das hinfiebern hatte ein Ende. Es wurde der Erste, der Zweite, der dritte Platz aufgerufen doch Günther und Thomas waren nicht dabei. Aber welcher Platz war es? Ziel der Zwei war in der Ergebnisliste auf der ersten Seite zu stehen.

Es wurde der vierte, und fünfte Platz aufgerufen – wieder nichts. Der sechste Platz – noch immer nix. Doch dann schalte es aus den Lautsprechern: „Der siebte Platz geht an Günther Schuler und Thomas Heiß von den Menkinger Holzwurmhörner“. Wahnsinn ein unglaublicher Erfolg endlich „einstellig“. Ein irre Ergebnis und mit nur 5,7 zehntel Sekunden an Platz fünf und somit denkbar knapp an einem Pokal, den die gibt's bis zum fünften Platz, vorbei geschrammt.

Alle Menkinger Teams und freuten sich über dieses grandiose Ergebnis und waren sich auch alle gleich einig „nächstes Jahr am Faschingssamstag sind wir alle wieder dabei wenn es heißt: Auf geht's zum 31. Kappeler Schalenggen-Rennen.

ICH BIN GIPFEL ROMANTIKER

WEIL DIE KLARE LUFT UND DIE BERGWELT FÜR MICH DAS GRÖSSTE SIND UND ICH MICH HIER OBEN FREI FÜHLE, MIT MCKINLEY SIND AUCH SIE BESTENS AUSGERÜSTET.

Aus Liebe zum Sport

SPORT FASSER

IHR SPORTFACHGESCHÄFT IN SCHWABMÜNCHEN

Fuggerstrasse 33 • Tel. 907855 • www.sportfasser.de



Starkes Debüt auf dem Schlitten: Luca Erhart und Anna Schuler.



Brasserie & Café

Inhaberin: Ingrid Rucht
Luitpoldstraße 20
86830 Schwabmünchen
Telefon 08232-9979680

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Sa + So 9.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Mi ab 14.⁰⁰ Uhr geschlossen

Spielmacher der Saison.

Der neue CLA Shooting Brake.

schon ab
29.808,50 €



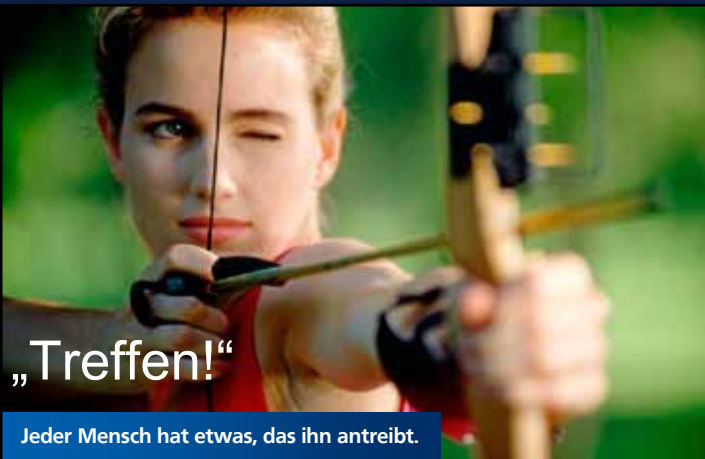
Service unter einem guten Stern.
Genießen Sie das gute Gefühl bei Kauf und
Service bestens aufgehoben zu sein.

Schäfer
leistungsstark - kompetent - familiär



Autohaus Schäfer GmbH · Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf, Service und Vermittlung
86830 Schwabmünchen · Telefon 08232 95987-0 · 86343 Königsbrunn · Telefon 08231 96098-0
info@autohaus-schaefer.de · www.autohaus-schaefer.de

Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers ab Werk für einen CLA 180 Shooting Brake. Kraftstoffverbrauch kombiniert (NEZF):
5,5 l/100 km, CO₂-Emission: 128 g/km. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Anbieter: Daimler AG, Mercedesstr. 137, 70372 Stuttgart.



„Treffer!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das Ziel klar vor Augen, eine richtige
Entscheidung und der passende
Moment.

Es gibt viele Parallelen zwischen dem
Sport und Ihren Finanzen. Setzen Sie
auf einen soliden Partner.

Raiffeisenbank
Schwabmünchen eG
www.raiba-schwabmuenchen.de Tel.: 08232/509-0



..schaffen Sie sich eine Oase der Ruhe
und Entspannung mit einem neuen Bad...
oder informieren Sie sich über
die neueste Technik im Bereich
Heizung, Solar, Lüftung.



Gottlieb-Daimler-Str. 7
86830 Schwabmünchen

Internet: www.neptun-schwabmuenchen.de

Wir beraten Sie gerne!



Den angestrebten Grad des „Großmeisters“ fest im Blick: Thomas Heiß.

Vorbereitung auf Hochtouren

Nach der Prüfung ist bekanntlich vor der Prüfung, so auch bei Jana und Thomas Heiß, die sich für das kommende Jahr sehr viel vorgenommen haben.

Während Jana im Dezember 2014 erfolgreich ihre letzte Farbgurtprüfung zum 1. Kup, dem Rotschwartzgurt ablegte (siehe eigenen Bericht) und nun ein Jahr Warte- und Vorbereitungszeit zum ersten Meistergrad dem 1. Dan hat, ist es bei Thomas schon über fünf Jahre her, dass er die Prüfung zum 5. Dan Taekwondo ablegte. Im Dezember diesen Jahres hat er seine Vorbereitungszeit von sechs Jahren hinter sich gebracht und kann die letzte Prüfung, die Prüfung zum 6. Dan und somit zum Großmeister ablegen. Würde man dies zum Beispiel mit Fußball vergleichen, würde er dann in der ersten Bundesliga spielen, so groß sind die An- und Herausforderungen. Je höher der Dangrad, desto weniger Träger davon gibt es und der sechste Dan ist schon eine „Hausnummer“.

Begleiten sie also Thomas und Jana auf ihrem Weg zum Meister und Großmeister und lesen wir in der nächsten Ausgabe des SportsFlash welche Herausforderungen und Strapazen auf sich genommen werden müssen, um diesen hohen Ansprüchen zu genügen. Aber nicht nur Jana und Thomas bereiten sich derzeit auf ihre Danprüfungen im Taekwondo vor, sondern auch Peter Feldmeier zum 3. Dan und Jens Kruse zum 2. Dan Allkampf.



Jana Heiß – schon in jungen Jahren auf dem Weg zum Schwarzgurt



Clevere Tipps für gefährliche Alltagssituationen gab es beim Schul-Aktionstag von Sensei Christian Pyka.

Viel Aufmerksamkeit und viel Zuspruch

Immer mehr Bekanntheit in der Öffentlichkeit erlangt die Sparte Shorinji Kempo des TSV. Zuletzt präsentierten sich die „Kenshi“ unter Leitung von Sensei Christian Pyka bei der Sportlerehrung der Stadt sowie beim Aktionstag der Leonhard-Wagner-Realschule.



Spektakuläre Momente auf der Stadthallenbühne

Auftritt bei der Sportlerehrung

Neben der Gruppe „Tanzsucht“ boten die Kenshi von Shorinji Kempo eine kurzweilige und gelungene Aufführung auf der Bühne der Stadthalle

Angefangen mit einer Meditation, die durch die Scheinwerfer und Bühnennebel eindrucksvoll in Szene gesetzt wurde, boten die Kenshi unter der Leitung von Sensei Christian Pyka, 5. Dan Seikenshi, ein abwechslungsreiches Programm. Unter anderem zeigten drei Paare ein Tandoku-Embu, bestehend aus Einzel- und Partnertechniken, die synchron dargeboten wurden. Ein weiteres Embu wurde von den Schülerinnen Maria Schuster (1. Dan, Schwabmünchen Branch) und Tanja Wolf (1. Kyu, Bobingen Branch) gezeigt.

Die praktische Anwendung von Shorinji Kempo konnten die Zuschauer kennenlernen, als Sensei Pyka verschiedenste Abwehr- und Präventionstechniken gegen vier Angreifer demonstrierte. Auch Randori mit voller Schutzausrüstung durfte als eine der Säulen des Shorinji Kempo nicht im Programm fehlen. Abgerundet wurde die Vorführung mit einer gespielten Alltagssituation, in der eine Frau sich gegen einen allzu aufdringlichen „Verehrer“ effektiv zur Wehr setzte.

Die Vorführung von Shorinji Kempo fand bei allen Sportlern und Gästen viel Aufmerksamkeit und Zuspruch.

Projekttag der Realschule

Beim Sporttag an der Leonhard-Wagner-Realschule beteiligten sich verschiedene Abteilungen des TSV, wie Handball, Judo, Taekwondo, Tischtennis, Turnen, Volleyball und auch Shorinji Kempo.

80 Schülerinnen und Schüler besuchten den Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Workshop von Shorinji Kempo unter der Leitung von Christian Pyka, 5. Dan. Unterstützt wurde er von Rebekka Kuhn (6. Kyu) aus der Schwabmünchen Schule Branch, Alexandra von Kamen (6. Kyu), Mario Rackl (3. Kyu) und Philipp Bergmann (1. Kyu), aus der Schwabmünchen Branch Shorinji Kempo.

Zuerst zeigten die Kenshi aus Schwabmünchen die Prinzipien von Goho- und Juhotechniken bevor die Schülerinnen und Schüler selbst aktiv im Selbstverteidigungs-Workshop tätig werden durften. Mit viel Engagement und Freude beteiligten sie sich an der Ausübung der Techniken zum Selbstschutz. Sie erfuhren dabei auch, wie und warum So Doshin die Selbstverteidigungskunst im Jahre 1947 ins Leben rief und welche humanistische und wertorientierte Philosophie in Shorinji Kempo steckt.

Nicht nur die Schülerinnen und Schüler waren von der Effektivität der Selbstverteidigungstechniken von Shorinji Kempo überzeugt, sondern auch die betreuenden Lehrerinnen und Lehrer der Klassen. Die Lehrkräfte planten noch in der Turnhalle eine Wiederholung des Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Workshop für das zweite Schulhalbjahr 2015 an der Realschule.



**Ihre
Traditions-
bäckerei**

in Langerringen, Schwabmünchen,
Kosterlechfeld, Igling & Großaitingen

www.mueller-aus-tradition.de

Müller.
Aus Tradition

Bäckerei
Konditorei

Naumann

... die Metzgerei in Ihrer Nähe



- Events
- Partyservice
- Firmenverpflegung
- Schulverpflegung
- Kindergartenverpflegung

☎ **08232 / 78190**

Schwabmünchen • Bobingen • Bergheim
www.metzgerei-naumann.de

V-MARKT

Einfach besser einkaufen

V-Markt Schwabmünchen

Gottlieb-Daimler-Straße 6

+ Tankstelle

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8.00 – 20.00 Uhr
Sa: 7.30 – 20.00 Uhr

Die Motivationspyramide

Wodurch unterscheiden sich hoch und wenig motivierte Sportler? Die vorhandenen sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten werden bei hoch motivierten Sportlern ergänzt durch ein unterstützendes Wertesystem, ein bewusstes Selbstbild und die Sinnhaftigkeit ihres Tuns.

Neben der Zielsetzung ist für den Sportler auch entscheidend, wie er sich innerhalb der Motivationspyramide mit ihren psychologischen Ebenen sieht. Das Modell der psychologischen Ebenen geht auf den Anthropologen und Sozialwissenschaftler Gregory Bateson zurück und wurde von dem NLP-Experten Robert Dilts weiterentwickelt. Das Modell zeigt die psychologischen Ebenen des Menschen, die wir durchlaufen in unserem Selbstverständnis. Um so höher wir kommen, um so motivierter werden wir bzw. wird der Sportler seine Ziele verfolgen. Die Ebenen helfen um zu klaren Werten und Überzeugungen zu gelangen, mit dem dadurch gewonnen Selbstbild wird der Sportler unterstützt.

Die sechs Ebenen der Pyramide

Die Motivationspyramide hat folgende sechs Ebenen, von unten nach oben: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte (Überzeugungen), Identität, Zugehörigkeit (Sinn).



Von der Motivations- zur Emotionspyramide – manchmal nur ein kleiner Weg.

Natürlich beeinflussen sich die einzelnen Ebenen gegenseitig. Mit unserem Verhalten wirken wir gestaltend auf unsere Umwelt ein. Unsere Fähigkeiten bestimmen, was wir tun können und was nicht. Unsere Werte und Überzeugungen steuern, welche Fertigkeiten wir in unserem Leben erwerben. Was ist uns wichtig und was trauen wir uns zu? Unsere Identität bestimmt unsere Werte und Überzeugungen. Auf der Ebene Zugehörigkeit wird unsere Identität in einem größeren Rahmen eingebettet; z.B. wir fühlen uns gesundheitsbewussten Menschen oder Läufern oder einem Team im Verein zugehörig.

Wie können wir die verschiedenen Ebenen erkunden? Fangen wir bei der untersten Ebene an.

- **Umwelt:** Wo, wann, womit, und mit wem? In welcher Umgebung, mit welchen Randbedingungen und mit welchen Trainingsmitteln üben wir unseren Sport aus? Welche Beeinflussung kommt von außen durch Trainer, Konkurrenten, Lebenspartner, Wetter, Strecke, usw.?
- **Verhalten:** Was tue ich? Was ist mein Handeln? Was setze ich an Technik und an Taktik um? Alles was sichtbar ist, Aktivitäten, Bewegung, Mimik, Atmung, Sprache und Stimme.
- **Fähigkeiten:** Wie tue ich es? Wie ist es mit Mut, Durchhaltewillen, Ehrgeiz, Gelassenheit, usw.? Wie setze ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten ein?
- **Werte und Glaubenssätze:** Warum? Warum ist mir der Sport wichtig? Welchen Stellenwert messe ich dem Sport zu gegenüber anderen Dingen in meinem Leben? Wo liegen meine Stärken?
- **Identität:** Wer bin ich? Wer bin ich vom Typ? Kämpfer, kluger Taktiker, Trainingsweltmeister, nervenstarker Wettkämpfer, usw..
- **Zugehörigkeit und Sinn:** Wo und Warum? Wo fühle ich mich zugehörig? Warum trainiere ich? Warum nehme ich an Wettkämpfen teil?

Wenn wir die Ebenen durchgehen, ist immer die Frage nach dem Einfluss auf die nächste Ebene. Mit den Antworten bekommen wir ein umfassendes Selbstbild und erzielen einen starken Motivationsschub für unser Ziel. Ich wünsche Euch gutes Gelingen!

Herzliche Grüße, Hermann Müller

HAARSTUDIO FRIEDRICH

MUT
KOMMT GUT!

Lassen Sie sich zu einer fetzigen Trend-Frisur von uns verführen

Inh. Claudia Bucher
Mindelheimer Str. 13
Schwabmünchen
Tel. (08232) 2910

GERMAR'S

★★★

BEST BURGER AND PIZZA

PUB GRILL EVENTS SPORTS

LECKERE BURGER
VOM LAVASTEINGRILL

&

KNUSPRIGE PIZZEN
AUS DEM STEINOFEN

Tipp:

Lass dir dein Essen frisch nach Hause liefern!

Riedstraße 59
86830 Schwabmünchen

Tel.: 08232 / 997 37 86
Mail: info@germars.de

www.germars.de
Wir sind auch auf Facebook!

Wenn der Muskel zwickt ...

Fast jeder der regelmäßig oder auch nur hin und wieder Sport treibt hat bereits Erfahrungen mit Muskelproblemen gesammelt. Muskelkater, Muskelfaserriss, Muskelbündelriss – Was ist das? Unsere Rubrik Sportmedizin von Dr. Florian Döbereiner.

Beim Fußball zum Beispiel machen Muskelprobleme 30-35% der „Verletzungen“ aus. Davon ist zu 56% die Oberschenkelmuskulatur, zu 23% die Muskulatur der Hüftgegend und zu 13% die Wadenmuskulatur betroffen. Doch hat man sich nun eine vergleichsweise harmlose Muskelzerrung zugezogen oder gar einen Muskelfaserriss erlitten? Was ist der Unterschied und was bedeutet das für mich als Sportler? Im Folgenden möchte ich versuchen einigen Fragen rund um Muskelverletzungen zu beantworten.

Der Motor unserer Bewegung

Die Muskulatur ist vereinfacht der Motor unserer Bewegung. Sie macht rund 40% des Gesamtgewichts eines durchschnittlichen Mannes aus. Die kleinste Einheit des Muskels stellt das sogenannte Sarkomer (Myosin – Aktin Filamente) dar. Es handelt sich dabei um die eigentliche Kontraktionseinheit. Mehrere Sarkomere hintereinander nennt man Myofibrille. Bis zu 1000 Myofibrillen in einem Bündel zusammengefasst stellen dann eine Muskelfaser dar. Diese hat dann einen Durchmesser von 10-100 µm. Zum Vergleich ein menschliches Haar hat etwa einen Durchmesser von 50 µm = 0,05 mm. Mehrere Muskelfasern bilden dann ein Primärbündel und mehrere Primärbündel werden zu sogenannten Sekundärbündel zusammengefasst. Diese wiederum von einer Faszie umgeben stellt dann den Muskel dar.

Funktionelle und strukturelle Verletzungen

Bei Verletzungen werden funktionelle und strukturelle Muskelverletzungen unterschieden. Der Unterschied liegt darin, dass bei den strukturellen Verletzungen mit Hilfe von Ultraschall oder Kern-



Dr. Florian Döbereiner ist seit 2010 als Orthopäde und Unfallchirurg in Schwabmünchen tätig. Des Weiteren betreut er als Mannschaftsarzt die Bayernliga Fußballer des TSV.



Eine erste Diagnose ist häufig schon direkt nach Eintreten der Verletzung möglich.

spintomographie Veränderungen festgestellt werden können, die sich bei den funktionellen Verletzungen nicht zeigen.

Die funktionellen Verletzungen kann man allgemein als weniger schwer bezeichnen. Man unterscheidet Muskelverhärtungen, Muskelkater, neurogene Verletzung und Muskelzerrungen. Die zweite Gruppe stellen die strukturellen Muskelverletzungen dar. Hierzu zählen Muskelfaserrisse, Muskelbündelrisse und Muskelabriss. Die einzelnen Muskelverletzungen möchte ich nun im Folgenden besprechen.

Von der Verhärtung bis zur Zerrung

Bei der Muskelverhärtung kommt es zu einer strangförmigen lokalen Zunahme der Muskelspannung durch Überbelastung. Es zeigt sich eine bandartige, druckschmerzhafte Verhärtung im Muskel. Der dadurch verursachte Schmerz ist eher stumpfer und wird oft als Spannungsgefühl beschrieben. Leichtes Lauftraining ist meist nach einem Tag wieder möglich.

Der klassische Muskelkater ist ein durch ungewohnte Belastung verursachter generalisierter Muskelschmerz. Der Muskel fühlt sich steif an und die Beweglichkeit ist eingeschränkt. Wird der Muskel angespannt entstehen Schmerzen, während Dehnung die Beschwerden bessert. Auch hier ist eine rasche Rückkehr zum Sport innerhalb einer Woche möglich.

Neben diesen beiden weitgehend bekannten Muskelverletzungen gibt es auch rückenbedingte Muskellassionen. Durch eine Nervenreizung meist an der Lendenwirbelsäule kommt es zu einer Zunahme des Muskeltonus in größeren Muskelbereichen. Hier ist die Behandlung der Rückenprobleme vorrangig.

Bei der sogenannten Muskelzerrung handelt sich um eine spindelförmige Erhöhung des Muskeltonus durch eine Fehlsteuerung der Muskelkontrolle. Ursache ist häufig ein schlechtes Aufwärmen. Es kommt zu einer zunehmenden schmerzhaften Verhärtung des gesamten Muskelbauches. Dehnung bringt auch hier Besserung. Leichtes Lauftraining ist nach etwa drei Tagen wieder möglich. Die volle Sportfähigkeit kann nach circa zwei Wochen erreicht werden.

Schwerere strukturelle Verletzungen

Der Muskelfaserriss ist ein akuter Riss von maximal einem Muskelbündel. Im Wettkampf kommt es plötz-

lich zu einem scharfen, einschießenden Schmerz meist im Bereich eines Muskel-Sehn-Übergangs. Ein lokaler Druckschmerz liegt vor und manchmal kann eine Delle getastet werden. Dehnung des Muskels verstärkt die Schmerzen. Bei einem problemlosen Verlauf ist eine Rückkehr zum Sport nach vier Wochen möglich. Mit Lauftraining sollte eine Woche pausiert werden.

Eine Steigerung stellt der Muskelbündelriss dar. In diesem Fall reißt mehr als ein Muskelbündel. Manchmal berichtet der Sportler von einem Reißen, welchem ein scharfer stechender Schmerz folgt. Bei der Untersuchung zeigt sich ein starker lokaler Druckschmerz und eine deutliche Lücke ist im Muskel zu tasten. Bewegung und Dehnung verursachen Schmerzen. Oft zeigt sich im Verlauf über dem Riss ein Bluterguss. Hier ist frühestens nach 6 Wochen mit einer vollen Belastbarkeit zu rechnen. Bewegungsübungen und leichtes Jogging können aber unter Umständen bereits nach einer Woche begonnen werden.

Bei einem Muskelriss kommt es zu einem Riss des ganzen Muskeldurchmessers oder einem Ausriss des Muskels am Knochen. Sportler berichten von einem schlagartigen Schmerz mit sofortiger Belastungsunfähigkeit des betroffenen Beines. Eine große Lücke von mehreren Zentimetern und massive Schmerzen bei Bewegung treten auf. Hier kann unter Umständen eine Operation zur Wiederherstellung des Muskels nötig sein. Eine Rückkehr zum Sport gelingt meist erst nach zwölf Wochen.

Vorsicht bei früher Vollbelastung!

Sportbedingte Muskelbeschwerden stellen zusammenfassend eine große Gruppe von „Verletzungen“ mit unterschiedlichsten Ursachen und Folgen dar.

Eine leichte sportliche Betätigung im schmerzfreien Bereich ist aber in den meisten Fällen rasch wieder möglich. Vor einem zu schnellen Wiedereinstieg in die volle Belastung muss jedoch gewarnt werden, da ein erneutes Aufbrechen der Verletzung den Heilungsverlauf deutlich verlängern kann. Wird der Muskulatur Zeit gegeben sich zu regenerieren, dann ist meist ein folgenloses Ausheilen der Verletzung möglich. Ich hoffe dieser Artikel kann helfen Ursachen und Folgen von Muskelverletzungen besser zu verstehen und damit eine raschere Rückkehr zum Sport zu ermöglichen.

Ihr Dr. Florian Döbereiner

Willkommen im TSV!

Neueintritte Januar - März 2015

Bayerl Klara	Turnen	Hirschner Pia	Turnen
Bayerl Paulina	Turnen	Hirschner Regina	Turnen
Bayerl Vincent	Turnen	Hoffmann Niklas	Turnen
Beer Richard	Tischtennis	Holzmann Andreas	Fußball
Berger Stephan	Volleyball	Inselmann Henning	Inlinehockey
Berroth Jörg	Inlinehockey	Jacob Isabell	Schwimmen
Böhm Alexander	Turnen	Jürges Ingrid	Turnen
Breaz Flavia	Turnen	Keiß Yannick	Fußball
Breu Alina	Turnen	Kerle Manuel	Schwimmen
Breu Tanja	Turnen	Ketterer Peter	Turnen
Bruckner Benjamin	Turnen	Kirr Tiffany	Shorinji Kempo
Burczyk Edith	Turnen	Knoke Yvonne	Turnen
Christl Leni	Turnen	Knopp Elias	Turnen
Dachs Andrea	Turnen	Kramer Daniela	Skisport
Dachs Lean	Turnen	Kramer Raphael	Judo
Dachs Liya	Turnen	Kratzer Ursula	Turnen
Demharter Monika	Turnen	Kraus Jonathan	Leichtathletik
Deschler Florian	Fußball	Kuchenbaur Kathrin	Turnen
Eberhard Tobias	Volleyball	Leichtl Anita	Turnen
Egger Reinhard	Skisport	Leichtl Antonia	Turnen
Elschner Joshua	Turnen	Lelkes Anna	Handball
Faust Philip	Turnen	Löprich Detlef	Fußball
Fey Barbara	Turnen	Löprich Manuela	Turnen
Fey Emilia	Turnen	Mair Daniela	Judo
Finke Timo	Fußball	Mair Louis	Judo
Fischer Angelika	Rehasport	Mayer Moritz	Turnen
Franke Katharina	Judo	Mehl Dennis	Fußball
Franke Sabine	Judo	Meißner Lea	Schwimmen
Frewin Daniel	Taekwondo	Meißner Lucy	Schwimmen
Gattinger Tanina	Turnen	Möricke Simon	Fußball
Gawlik Ursula	Rehasport	Ober Bettina	Turnen
Gielen Christiana	Handball	Ober Emma	Turnen
Gleich Dennis	Handball	Ostermayr Lisa	Volleyball
Goßner Finn	Judo	Oswald Michael	Inlinehockey
Grunwald Hermann	Skisport+Turnen	Pauli Lucy	Rehasport
Grunwald Lisa	Skisport+Turnen	Prestele Fabian	Skisport
Grunwald Petra	Turnen	Recker Celine	Turnen
Grunwald Sarah	Skisport+Turnen	Rehle Marcel	Inlinehockey
Haas Marwin	Turnen	Reinhardt-Sommer Swen	Schwimmen
Hafner Selina	Leichtathletik	Reiß Markus	Judo
Hafner Selina	Turnen	Renner Quirin	Schwimmen
Harnacke Maria	Rehasport	Rudolph Thomas	Fußball
Hefe Jonas	Turnen	Rusch Florian	Badminton
Hellwig Nikolai	Fußball	Rusch Torsten	Badminton
Hemmerling Markus	Fußball	Sadlo Annette	Turnen
Hemrich Sabrina	Turnen	Sandner Dominik	Fußball
Henkel Christian	Turnen	Schmidt Simon	Fußball
Henkel Konstantin	Turnen	Schneider Paul	Fußball
Hesse Barbara	Rehasport	Schrenk Karin	Bogenschiützen



TSV Info

Sie erreichen uns:

Geschäftsstelle
Fuggerstraße 50
86830 Schwabmünchen

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 08:30 - 11.00 Uhr
Do 14.30 - 17.30 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin:

Hildegard Geiger
Tel. 08232/4130

www.tsv-schwabmuenchen.de

Schwarzenbach Romy	Turnen
Schwarzenbach Tanja	Turnen
Seager Roman	Inlinehockey
Seeburger Simone	Eisssport
Sicker Josef	Rehasport
Sinka Karin	Rehasport
Sommer Isabell	Schwimmen
Stegner Mathias	Bogenschiützen
Strehle Bastian	Shorinji Kempo
Thielemann Gaytlin	Turnen
Tietze Sophie	Turnen
Ullrich Nicolas	Fußball
Vilgertshofer Leonie	Turnen
Wadepuhl Elfriede	Rehasport
Wagner Nathalie	Turnen
Wagner Veronika	Turnen
Weh Sophia	Handball
Wehringer Fabio	Leichtathletik
Weis Dominic	Inlinehockey
Weiss Iris	Turnen
Wiedemann Bianca	Turnen
Wiedemann Tabea	Turnen
Willert Alexander	Turnen
Wörle Maja	Turnen
Wohlgrab Jürgen	Badminton
Zeck Julian	Turnen
Zeck Nicole	Turnen
Zedelmaier Siegfried	Skisport



50. Geburtstag

Ammann Stefan
Englbrecht Ralph
Fischer Stefan
Fünfer Hubert
Hauptelshofer Gabriele
Holzmüller Jens
Renner Ute
Schmid Hermann
Schmid Klaus
Seifert Holger

60. Geburtstag

Grigoleit Hildegard
Gulich Erna
Krüll Anita
Wiblishauser Marianne

65. Geburtstag

Ayerle Josef
Diehl Emma
Greisinger Edith
Kirschbaum von Brigitte
Klinger Christa
Lerch Norbert
Missenhardt Ulrich
Reißer Elisabeth
Ritschel Joachim
Waltz-Viehmänn Hildegard

70. Geburtstag

Ehse Gertraud
Reiner Helga
Schäfer Irene
Schalk Erich
Strack Helga
Wagner Jutta
Zink Manfred

75. Geburtstag

Kraus Werner
Prestel Paula

80. Geburtstag

Bayer Hilda
Jehle Manfred

85. Geburtstag

Fuhrmann Gerlinde
Moser Christine
Münch Erich

Termine und Hausbesuche nach Absprache



ROTGANG
Krankengymnastik • viszerale Osteopathie
Chiropraktik • Lymphdrainage • Massage

Museumstraße 4 • Schwabmünchen
Tel. (08232) 74565 • www.rotgang.de

IHRE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE IN SCHWABMÜNCHEN

Warum arbeitet für Sie noch keine Photovoltaik- Anlage

Selbst
produzieren
statt teuer
bezahlen!

auf Ihrem Dach?

www.solarhaering.de



R. HÄRING
VERTRIEBS
SOLAR GMBH
ENERGIEBERATUNG · ELEKTROFAHRZEUGE
Elias-Holl-Strasse 22 • 86836 Obermeitingen
Tel. 08232/79241 • www.solarhaering.de

LÖSUNGEN MIT METALL

Kreative Arbeit
aus Meisterhand

Bauschlosserei • Innenausbau • Wohnaccessoires aus Metall



Türen
Tore
Zäune
Geländer
Handläufe
Treppen
Balkone

**UDO
STEGHERR
SCHLOSSEREI**

86830 Schwabmünchen
Herbststraße 17
Tel. 08232 / 904120
Fax 08232 / 904160

Natürlich alles rund ums Haus!



OKO HAUS GmbH

Naturbaustoffe
Photovoltaik

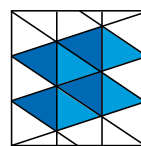
Riedstraße 23
86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/903206
Fax 08232/903218
www.oeko-haus.com

Parkett
Kork+Lino
Teppiche
Naturfarben
Lehmputze
Dämmung
Solarstrom

Lassen Sie den Frühling einziehen!

**Wir verwirklichen Ihre ganz
persönlichen Wohnträume.**

Gardinen- und Fensterdekorationen
Farbberatung / Farbmischcomputer
Bodenbeläge (Teppich, Holz- und
Laminatböden, Vinyl-Designböden)
Tapeten / Innenraumgestaltung
Fassadengestaltung
Auto-, Industrie- und Möbellackierung



Sinzinger
malen und
lackieren

Gottlieb-Daimler-Str. 1 • 86830 Schwabmünchen
Tel. 08232-3028 • Fax 08232-3029
info@sinzinger.info • www.sinzinger.info



Feel free

Contactlinsen für jeden Typ

OPTIK GRÜNDE

FREUDE AM SEHEN.

86150 Augsburg
Maximilianstraße 65

86161 Augsburg
Schwabener-Center

86153 Augsburg
City-Galerie

86199 Augsburg
Bergiusstraße 1

86830 Schwabmünchen
Luitpoldstraße 12

86830 Schwabmünchen
Mindelheimer Straße 44

86399 Bobingen
Bahnhofstraße 2

www.holz-demharter.de | Augsburger Str. 7 | Schwabmünchen | Tel.: 08232 - 3100

Demharter

Holz für Heim und Garten



Ganz schön schön
Stab, Diele oder Schiffsboden –
Parkettboden vereint Wertigkeit und
Formvollendung.

Ganz schön praktisch
Systematische Wand- und
Deckengestaltung kombiniert
Funktionalität mit gutem Aussehen.



Fenster – Türen – Rolläden
HARTMANN

www.fensterbau-hartmann.com



86830 Schwabmünchen Tel. 08232/4084 - 85
Osramstraße 1 Fax 08232/73436

www.fensterbau-hartmann.com
info@fensterbau-hartmann.com

Qualität und Innovation am Bau!
Tel. 08232/4084 o. 4085

Die Schwabmünchner Gesundheitsprofis



Stadt-Apotheke

Fuggerstraße 12
Schwabmünchen
Tel. 08232 / 1846818