

TURNINFO

Jubiläumsausgabe: Nr. 50 | Okt. 2016

MTV Berg a. W. e.V. TURNABTEILUNG, gegründet 1922, Vereinsfarben: Weiß-Rot, Mitglied des Turngau Amper-Würm, BLSV, BTV, DTB



... aus dem Inhalt:

Jubiläumsausgabe
50. Turninfo

Gerätturnen
Bayernpokal

Gymnastik und Tanz
Bayerische Meisterschaft, Auftritte

Yoga
Übungen für daheim, Yoga-Workshop & Co.



Turnernachwuchs

Akrobatik-Projekt, KoBe: Jugendtrainer ausgezeichnet, Urkundenverleihung in den Turnstunden

Ausflüge

Wasserburg, Andechs, Ferienprogramm

Sportangebot & Termine

Sportangebote und Sportveranstaltungen

Jubiläumsausgabe: 50. Turninfo

Liebe MTV ler, liebe Turner, liebe Freunde,

es ist kaum zu glauben, aber Ihr haltet gerade das 50. Turninfo in den Händen und es ist mir eine Freude, Euch mitteilen zu dürfen, dass unser Turninfo und der Ursprung des Berichtens, Peter Flögel sei Dank, sich bis heute weitergetragen hat, und durch Monika Dühring mehr denn je lebt!

Ich danke Euch beiden, der gesamten Redaktion, und natürlich auch den Akteuren ganz herzlich, wünsche viel Spaß beim Lesen und freue mich schon heute auf die 100. Ausgabe!

Euer Benjamin Beilicke
1. Abteilungsleiter Turnabteilung



Liebe Turninfo-Leser/-innen,

als ich 2011 Peter's Nachfolge angetreten habe war ich mir der Aufgaben des Pressewarts zwar bewusst, habe aber leicht unterschätzt, welcher zeitlicher Aufwand hinter so einem Turninfo steckt.

Daher bin ich immer wieder stolz und froh, wenn ich die fertige Ausgabe in den Händen halte. Auf dem Titelblatt dieser Jubiläumsausgabe seht Ihr die technische Weiterentwicklung anhand der Cover der bisherigen Ausgaben. Von der reinen Textausgabe in schwarz-weiß bis zum Heft mit vielen Farbfotos im heutigen Design war es ein weiter Weg. Toll, dass die Turnabteilung so viele Aktivitäten und Erfolge verzeichnet, dass man gar nicht immer alle unterbringt.

Monika Dühring
Presse, Turnabteilung



Interview Peter Flögel zum 50. Turninfo

Peter, Du hast 1991 das Turninfo ins Leben gerufen. Was waren damals Deine Beweggründe?

Der Wunsch nach einer Vereinszeitung der Turnabteilung existierte schon lange. Das berührte mich allerdings erst, als meine Frau Liss die neue Sparte Gymnastik und Tanz ins Leben rief. Ich wollte dieser offiziell mehr Beachtung angedeihen lassen.

Was ließ Dich daran festhalten es 20 Jahre weiterzuführen?

Das Turninfo wurde sehr gut angenommen und ist ein hervorragendes Nachschlagewerk nicht nur im sportlichen Sinn, sondern z.B. auch den Turnhallenbau betreffend.

Kannst Du uns kurz was zum damaligen Entstehungsprozess erzählen?

Anfangs hatte ich alle Fotos extra entwickeln, zuschneiden und anschließend auf die ausgedruck-



Peter Flögel, Gründer Turninfo

ten Seiten aufkleben müssen. Über die Jahre hinweg haben wir es durch den Einzug der Digitalisierung etwas vereinfachen können.

Wie hast Du Dich dabei gefühlt die Erstellung des Turninfos aus den Händen zu geben und wie gefällt Dir die derzeitige Entwicklung?

Ich war froh, dass sich eine Nachfolgerin gefunden hatte. Mir war es wichtig, die Jugend rechtzeitig mit einzubinden. Im Nachhinein habe ich oft festgestellt, dass ich die Denkweise „dieses und jenes wäre etwas fürs Turninfo“ nicht so schnell ablegen konnte. Am meisten freut es mich, dass das Turninfo so toll weiterläuft, technisch weiterentwickelt wurde und weiterhin wird.

Vielen Dank für das Interview.

Angelika Flögel

Impressum

Herausgeber: MTV Berg a.W.e.V. Turnabteilung,
Geschäftsstelle: Elke Sigel, Colonustr. 5, 82335 Berg / Aufhausen
Tel: 08151/50900, Fax: 08151/953855, E-Mail: geschaeftsstelle@mtv-berg.de, Web: www.mtv-berg.de
IBAN: DE51 7009 3200 0400 8143 85 BIC: GENODEF1STH (VR Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG)

Redaktion: Monika Dühring, Susanne Bremm, Gerhard Buchmann, Angelika Flögel, Manuela Krebs, u.v.m.

Bildnachweis: Susanne Bremm, Gerhard Buchmann, Monika Dühring, Angelika Flögel, Miriam Wild, u.v.m.

Redaktionsschluss: 31.07.2016

Auflage: 800 Stück, Erscheinungsweise halbjährlich

Druck: Josef Keller GmbH & Co. Verlags-KG, Seebreite 9, 82335 Berg

Hinweis: Diese und vorangegangene Ausgaben von *TURNINFO* finden Sie unter: www.mtv-berg.de/turnen

Kontakt: turninfo@mtv-berg.de

Gerätturnen

Bayernpokal der Gerätturner

Am 16. Juli 2016 fand die 2. Runde des Bayernpokals im Turngau Amper-Würm statt. Unsere Gerätturner schickten eine kleine aber feine Mannschaft in der Altersklasse 12/13 nach Dießen am Ammersee. Die Turner Jakob Pawelka (18.), Christopher Costantino (27.), Emilian Hohberg (29.), Darwin Müller (30.) und Sebastian Baum (33.) waren sehr konzentriert und zeigten schöne Übungen.



Darwin und Sebastian gehörten eigentlich in die Altersklasse 8/9, aber sie hielten sich tapfer und sorgten dafür, dass die 12-Jährigen als komplette Mannschaft antreten konnten.

Gerhard Buchmann

Gymnastik & Tanz

MTV Berg fährt mit zwei Gruppen zur Deutschen Meisterschaft Gymnastik und Tanz



Attitude und Arabesque

Die Seniorenmannschaft Arabesque (30+) des MTV Berg freute sich erneut über den Meistertitel (29,233 Punkte) bei der Bayerischen Meisterschaft Gymnastik und Tanz, die am Samstag, 02.07.2016 in Friedberg stattfand. Die erfolgreichen Damen qualifizierten sich damit zum zweiten Mal in Folge für die Deutsche Meisterschaft im Oktober 2016 in Röbel/Müritz.



Arabesque, Tanz

In der Altersklasse der Erwachsenen (18+) glänzte die Gruppe Attitude mit der besten Gymnastiknote des Tages. Mit insgesamt 29,615 Punkten darf die Mannschaft, die ebenfalls von Annette Reisländer trainiert wird, auf eine gute Platzierung bei der Deutschen Meisterschaft hoffen.



Attitude, Gymnastik



Arabesque, Gymnastik



Attitude, Tanz

Mit einer souveränen Gymnastik und einem ausdrucksstarken, synchronen Tanz ergatterten die acht jungen Damen der Gruppe Développé mit ihrer glücklichen Trainerin Sabrina Schweiger, den 5. Platz im Rennen um den Meistertitel (28,42 Punkte).



Développé, Gymnastik



Développé, Tanz

In der Altersklasse der **Jugend** konnte die Gruppe Plié (rechts) trotz Verletzungspech starten und erreichte einen sehr erfolgreichen 7. Platz (23,45 Punkte). Die Trainerin Christine Maier war besonders stolz auf die Leistung und das Durchhaltevermögen ihrer Tänzerinnen.



Plié, Gymnastik

Die Mädels der Jugendmannschaft Tendu unter der Leitung von Aylin Diktas, hatten ebenfalls einen erfolgreichen Wettkampftag. Mit ihrer neuen temporeichen Gymnastik *Emergency* und ihrem ausdrucksvollen Tanz belegten sie den 8. Platz (22,95 Punkte).



Tendu, Tanz



Tendu, Gymnastik

Die dritte Jugendmannschaft des MTV Berg Chaîné zeigten bei ihrem Debüt auf der Bayerischen Meisterschaft ihre gelungene Gymnastik *Lovers on the Sun* und ihren selbstbewussten Tanz *Confident*. Sie wurden dafür mit 20,27 Punkten und einem hervorragenden 9. Platz belohnt. Die Trainerin Andrea Kornhas und ihre Mädchen waren sehr zufrieden und stolz auf ihre Leistung.

Chaîné: Tanz und Gymnastik



Artikel von: Aylin Diktas, Andrea Kornhas, Christine Maier, Annette Reisländer, Sabrina Schweiger

Auftritt beim Sommerfest



Relevé

Am 10.07.2016 durften unsere jüngsten Tänzerinnen beim Sommerfest des Altenheims in Percha zeigen, was sie schon alles können. Unsere neueste Gymnastik und Tanz Gruppe *Relevé*, die erst seit April besteht, zeigte ihre erste erlernte freie Tanzgestaltung auf das Lied *UP, UP, UP, Nobody Is Perfect* und zog damit alle Zuschauer in ihren Bann. Ihre Trainerinnen Jana Flögel und Marlene Keppner waren sehr stolz.

Mit viel Spaß und Freude etwas Neues zu erlernen und natürlich Freundinnen zu finden trainiert die neue Kindertanzgruppe *Relevé*

(Jahrgänge 2008-2010) mittwochs von 17:30-18:30 Uhr in der Turnhalle des SV Wangen. Möchtet Ihr mitmachen, dann wendet Euch bitte an Marlene Keppner 0174-6238595.



Coupé

Als zweites zeigten die Mädchen der Gruppe *Coupé* (Jahrgänge 2005-2007), was sie die letzten Monate fleißig trainiert haben. Sie führten den Zuschauern eine fehlerfreie Tanzgestaltung vor, die ihre Trainerinnen Christina Haas und Stefanie Scholz strahlen ließ. Auch diese Gruppe sucht Nachwuchstänzer/-innen und trainiert freitags von 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr in der OMG Grundschule Aufkirchen.

Anmeldung bei Christina Haas unter 08171/28713
Jana Flögel, Christina Haas

Kinderturnen

Akrobatik-Projekt

Einen Akrobatik-Schnupperkurs gab es für alle Interessierten von März bis Juni 2016: Zirkuspädagogin Ann-Cathrin Hörschler aus Köln wohnte für ein Jahr in unserer Gemeinde und hatte das Projekt angeregt.

Es stieß auf so große Resonanz, dass die Teilnehmer sogar in zwei Altersgruppen aufgeteilt werden mussten.

In den wöchentlichen Übungsstunden wurden die Grundlagen der Einzel-, Partner- und Gruppenakrobatik erarbeitet und natürlich kam auch der Spaß nicht zu kurz. Zum Abschluss gab es dann noch eine Vorführung, zu der alle Eltern eingeladen waren.

Gerhard Buchmann



Kinderturnen Montag



Die Kinderturngruppe am Montag hat die Zeit zwischen den Faschings- und Osterferien genutzt und schon mal einen kleinen Gerätetest durchgeführt. Als Nachweis für die an den unterschiedlichen Geräten erfolgreich absolvierten Übungen gab es eine Urkunde.

Die Trainerinnen Manuela, Sophia und Toni prüften die Turner/-innen an den Geräten Schwebebalken, Stufenbarren, Trampolin, Trampolin und Kasten, Kasten und Trampolin, Boden, Balancieren.

Alle haben mit Begeisterung und Bravour die Übungen gezeigt und sich über ihr Ergebnis gefreut. Der Ehrgeiz war geweckt und die Schwierigkeiten an dem ein oder anderen Gerät souverän gemeistert.

Manuela Krebs



Eltern-Kind-Turnen

Die etwas andere Turnstunde in der Turnabteilung. Hier sind nicht nur die Kinder am Turnen, das ein oder andere Mal müssen auch die Erwachsenen mitmachen, sei es zusammen mit dem Kind auf dem Trampolin springen oder den Ball in den Basketballkorb zu werfen. Bei letzterem dürfen die Kinder auf die Kastentreppe, die Eltern mit Abstand dahinter ihren Versuch starten. So hat jeder seinen Spaß. Beim Abschluss der Turnstunde mit dem Schwungtuch kriechen nicht nur die Kinder darunter. Mit einer abwechslungsreichen Turnstundengestaltung kommt auch bei den Kleineren keine Langeweile auf.

Manuela Krebs



KoBe zeichnet jugendliche Trainer aus

Das Koordinierungszentrum Bürgerchaftliches Engagement für den Landkreis Starnberg (KoBE) hat dieses Jahr die fleißigsten ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen im Rahmen der Ausschreibung „Jugend packt an“ im Landkreis für den Zeitraum Sept. 2015 bis Juni 2016 ausgezeichnet.

Sophia Brücklmeier, Jennifer und Jana Flögel und Toni Nöbauer haben von Herrn Landrat Karl Roth und Schirmherrin Frau Dr. Ute Eiling-Hütig MdL ein Zertifikat erhalten. Bei dieser Veranstaltung im Bayerischen Yacht-Club e.V. in Starnberg war u.a. auch Bürgermeister Rupert Monn dabei.

Manuela Krebs



Turnzwerge ganz groß!

Hüpfen, tanzen, werfen, toben, balancieren, rutschen, kriechen, singen, spielen, stapeln, verstecken, purzeln, rollen, kreiseln, surfen, lachen, turnen, Kontakte knüpfen und vieles mehr. Das alles dürfen die Turnkinder im Zwergerlturnen und ganz nebenbei lernen sie eine Menge über Gleichgewicht, soziales Miteinander, Rücksicht, verschiedene Materialien, Gegenstände, unterschiedlichste Turngeräte, neue Lieder und Bewegungen. Vielen Dank an Christine Maier und Manuela Krebs, die mich



aktuell so gut vertreten.

Monika Dühring



Kinderturnen Dienstag und Donnerstag

Wie jedes Jahr haben die Kinder aus dem Kinderturnen Dienstag und Donnerstag zahlreich an den internen Leichtathletik-Wettkämpfen teilgenommen. In den Kategorien Laufen, Springen und Werfen durften die Kinder ihr Können mehrfach unter Beweis stellen und viele Punkte für ihre Urkunde sammeln. Auch Stationen, die Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer forderten, meisterten Sie mit Bravour. Für diese Leistung haben sich die Kinder ihre Urkunden und Medaillen zurecht verdient.

Zum Abschluss gab es für jeden noch ein Eis und alle sind stolz in die Sommerferien gestartet.

Lisa Urban und Kathi Stadler

Trainer im Kinderturnen auf einen Blick

Unsere Kleinsten, die Zwergerl, starten ihre sportliche *Karriere* unter den Übungsleiterinnen (ÜL) Monika Dühring und Christine Maier. Ab dem Kindergartenalter ist im Eltern-Kind-Turnen ÜL Manuela Krebs für einen abwechslungsreichen Turntag zuständig.

Ab 4 Jahre lernen dann die Kinder im Kinderturnen am Dienstag und/oder Donnerstag bei den ÜL Kathi Stadler und Lisa Urban und ihren Assistenten/-innen Jennifer Flögel und Paolo Schraudenbach ein vielseitiges Sportangebot kennen.

Mit Erreichen des Schulkindalters trainieren die Kinder montags mit ÜL Manuela Krebs sowie ihren Assistenten Sophia Brücklmeier und Toni Nöbauer auch bietet Melanie Bremm

Kinderyoga an. Das Angebot für Kinder und Teenies entnehmen Sie bitte dem Stundenplan auf der letzten Seite des Turninfos.

Manuela Krebs, Orgaleiterin KiTu



oben: Toni Nöbauer, Kathi Stadler, Lisa Urban, Manuela Krebs

unten: Sophia Brücklmeier, Paolo Schraudenbach, Jennifer Flögel



rechts: Ben Heckmann, Melanie Bremm, Monika Dühring

Yoga für daheim

Nimm dir etwa 10 – 15 Minuten Zeit, in denen du nicht gestört wirst. Wenn du willst, kannst du leise, entspannende Musik auflegen.

Tipps

- Bleibe solange in jeder Haltung, wie es sich gut anfühlt.
- Höre auf deinen Körper. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, lasse es weg.
- Atme tief in verspannte Körperregionen.

1. Übung zur Einstimmung

(ca. 20 Atemzüge)

Nimm eine für dich bequeme, aufrechte Sitzhaltung ein (am besten auf einem Sitzkissen oder einer gefalteten Decke). Schließe deine Augen und atme etwa 2 Minuten durch die Nase tief ein und aus.

2. Kreisel

(pro Seite 10 – 15 Atemzüge)

Behalte deine Sitzhaltung. Fange an mit deinem Oberkörper Kreise nach rechts zu machen.

Spüre die Gewichtsverlagerung auf deinen Sitzbeinknochen. Wechsel dann die Seite und kreise deinen Oberkörper nach links.



5. Krokodil

(pro Seite 10 – 15 Atemzüge)

Lege dich auf den Rücken. Stelle die Füße auf, strecke die Arme nach rechts und links am Boden aus.

Ausatmen: Lass die Knie nach links sinken und dreh den Kopf locker nach rechts. Nach 10 bis 15 Atemzügen komme einatmend in die Mitte zurück und wechsle die Seite.



3. Kamelritt

(10-15 Atemzüge)

Lege die Hände auf die Knie. Ausatmen: ziehe Wirbel für Wirbel nach hinten, Kopf auf die Brust sinken lassen.

Einatmen: Ziehe den Oberkörper nach vorne, ziehe die Schultern nach hinten. Ca. 10-15 Wiederholungen.



6. Knie zur Brust

(10 – 15 Atemzüge)

Ziehe deine Knie zur Brust. Lege deine Hände locker auf die Knie oder in die Kniekehle. Rolle behutsam von einer Seite zu anderen oder mache kleine Kreise mit den Knien, um den gesamten Rücken zu massieren.



4. Baum

(pro Seite 10 – 15 Atemzüge)

Komme zum Stehen. Hebe das rechte Bein an, drehe das Knie nach außen, lege dann den rechten Fuß ober- oder unterhalb des Knies an die Innenseite des linken Beins.

Bringe deine Hände vor das Herz. Spanne Bauch und Beckenboden an, wenn du dich stabil fühlst, hebe deine Arme nach oben. Dann die Übung mit der linken Seite wiederholen.



7. Abschluss

Lege dich zur Endentspannung 2 bis 5 Minuten in eine bequeme Rückenlage.

Schließe deine Augen und lass alles los. Komme anschließend in eine für dich bequeme Sitzhaltung und atme noch einmal einige Atemzüge tief ein und aus.



Übungen zusammengestellt von Melanie Bremm

Yoga im Sommer

Im Sommer kann Yoga etwas ganz anderes sein, als im Winter. Bei schönem Wetter



findet die Stunde schon auch mal draußen statt, um zu erleben, dass Entspannung auch von der Umgebung abhängen kann. So können für den Einen Autogeräusche und die Kirchturmuhren als störend empfunden werden, während ein Anderer diese Geräusche gänzlich ausblendet. Wer nur das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes in den Blättern wahrnimmt, empfindet dies

meist als sehr erholsam. Entspannen muss man also lernen! Dieses Jahr wurde auch noch ein neues Gerät zum Training der Achtsamkeit eingeführt, die POI'S (s.u.). Es kommt in allen Altersstufen zum Einsatz, bei den Kindern, Jugendlichen und auch bei den Erwachsenen. Und der Spaß kommt hierbei keinesfalls zu kurz!

Melanie Bremm



**Erholsame Auszeit am Wochenende –
2 Stunden sanftes Yoga**

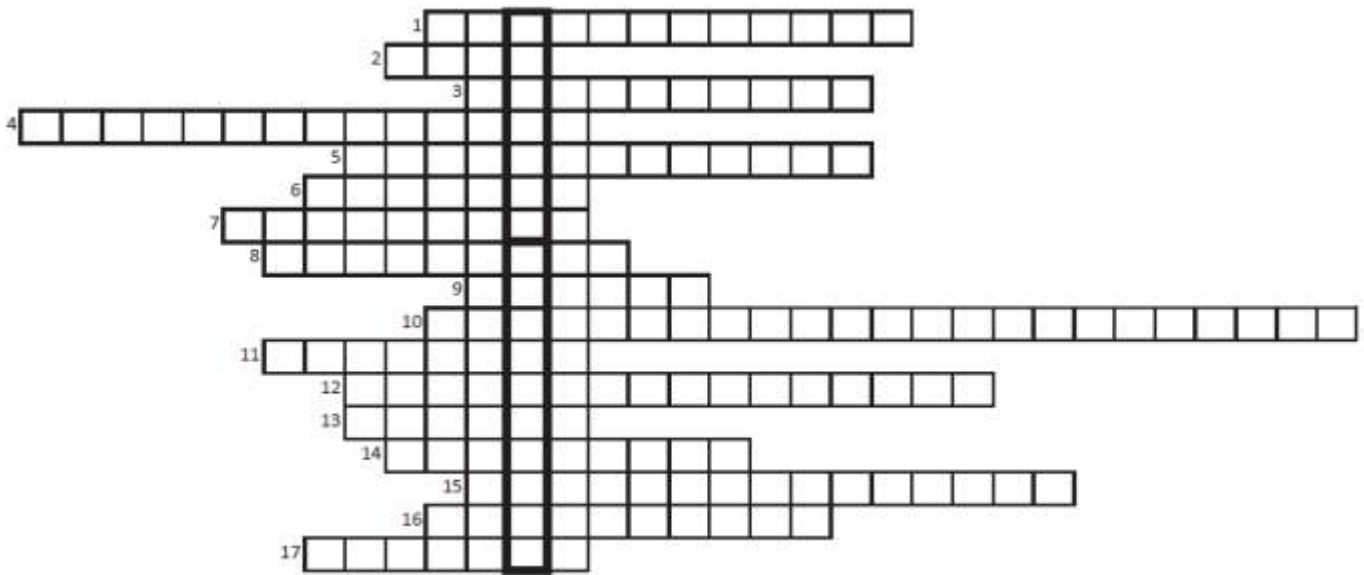
Am Samstag, 23. Juli 2016 fand zum ersten Mal ein Yogaworkshop im Verein statt. Begeistert hat mich, nicht nur bekannte Gesichter zu sehen, sondern auch einige Teilnehmer aus anderen Stunden und Abteilungen des MTV Berg. Die sanfte Yogastunde war sowohl für absolute Anfänger als auch für Leute mit Erfahrung geeignet. Die entspannten Gesichter am Ende des Workshops sprachen sehr dafür,



dass er ein voller Erfolg war. Vielleicht lässt sich so etwas öfter mal organisieren, denn mir hat es auch unheimlich viel Spaß gemacht!

Melanie Bremm

Rätsel



Was bedeutet die Abkürzung MTV?

1. Jemand, der einen sportlichen Wettkampf überwacht und bewertet
2. Welche Sportart hat seine Wurzeln in Indien
3. Disziplin im Leichtathletik
4. Übung am Stufenbarren oder Reck, bei der beide Hände an der Stange sind
5. Jemand der eine Sportstunde leitet mit einer Lizenz
6. Bei welcher Sportart spricht man vom „Powerhouse“
7. Gerät beim Männer Turnen
8. Bewegungsübung zu sportlichen Zwecken oder zur medizinischen Heilung
9. sich geschickt irgendwohin bewegen (verb)
10. optimales Training für den Rücken
11. Moderne Sportart mit fließenden Bewegungen
12. Sport der zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit beiträgt
13. Handgerät beim Gymnastik & Tanz
14. Wird zum Krafttraining oder bei der Physiotherapie eingesetzt
15. Dort landet man weich
16. Element im Gerätturnen am Boden
17. Wird mit Stöcken im Freien trainiert

Wer das richtige Lösungswort herausfindet, kann an der Turngala 2016 tolle Preise gewinnen!

Ausflüge

Ferienprogramm

In diesem Jahr ging es anlässlich des Ferienprogramms auf die Schliersberg Alm. Bei traumhaften Wetter starteten wir mit einer Wanderung auf den Schliersberg in den Tag. Während einer Brotzeit genossen wir den wunderschönen Ausblick in das Tal zum Schliersee. Dann gab es bei den Kindern auch kein Bremsen mehr um die vielen tollen Attraktionen auf der Alm auszuprobieren.

Sowohl das große Trampolin, das Minigolfen, der Spielplatz als auch der Alpenroller kamen bei allen sehr gut an. Nach einem leckeren Eis ging es dann mit der Sommerrodelbahn mit viel Schwung wieder runter ins Tal.

Simone Schwarz und Miriam Wild



Die Wallfahrt zu Ehren des Ferdinand Ullrich

Am Samstag, 07.05.2016, lösten die Turner das Geburtstagsgeschenk zu Ferdl's 70. ein. Wir trafen uns in Leoni am Dampfersteg zur Überfahrt nach Possenhofen. Mit einem Leiterwagen, gefüllt mit kühlen Getränken und einer kleinen Stärkung, machten wir uns zu Fuß nach Andechs auf. Die Stimmung wurde, mit abnehmenden Gewicht des Leiterwagens, immer besser und wir erfreuten uns immer mehr an dem gemütlichen

Spaziergang und dem tollen Wetter. In der Kloster-gaststätte in Andechs empfangen uns erfreut die



mit dem Auto angereisten Fußlahmen. Alles in allem ein wunderschöner Tag mit guten Freunden.

Benjamin Beilicke

Anzeige

„ICH WEISS IMMER,
WO WAS LOS IST.“

TALENT
– DENKEN MEINE FREUNDE ...“

Das Örtliche
Ohne fehlt Dir was.

Hol Dir, was sie hat: Die App von Das Örtliche.
Mit Tipps für Bars und Kneipen.

Kostenlos im App Store oder auf www.dasoertliche.de/apps

Keller Verlag Ihr Verlag das Örtliche

Zwei Kleinode am Inn

Ende April hat sich ein Bus voller wissbegieriger MTV-ler auf den Weg gemacht, um zwei traditionsreiche und kulturträchtige Orte in unserer bayerischen Heimat näher kennen zu lernen. Zuerst haben wir uns vom Kellerberg aus einen einmaligen Überblick über Wasserburg innerhalb der Innschleife verschafft. Unter ortskundiger Führung wurden uns Geschichte(n), Besonderheiten und Hintergründe lebendig näher gebracht. Bei herrlichem Wetter gönnten wir uns in der gepflegten Altstadt einen Cappuccino, bevor es nach Rott weiterging. Nach einem reichhaltigen Mittagessen beim Stechlwirt erreichten wir das Highlight – die Marinus- und Anianuskirche zu Rott am Inn. In dieser frisch renovierten strahlenden Rokokokirche, in der sich so berühmte Künstler wie Johann Michael Fischer und Ignaz und Matthäus Günther verewigten, machte uns ein einheimischer, enthusiastischer Laienhistoriker auf viele Details aufmerksam. Bevor wir unseren Bus bestiegen, schlenderten die einen über den Bauernmarkt, während andere die Strauß-Gruft aufsuchten. Danach war die berühmte bayrische Wirthauskul-



tur gefragt. Dazu konnte ein ganz besonderer Vertreter dieser Spezies ausfindig gemacht werden: *Der Wirt von Dred in Jarezöd*. Gaumengenuss pur, uriger Kastaniengarten, üppiger Kinderspielplatz, grandioser Alpenblick sind Begriffe, die voll und ganz zutreffen – genauso wie eine lustige, kernige Bedienung, die selbst unseren Adi zur Schnappatmung brachte, nachdem sein Bierglas ohne sein Zutun leer war. Das verdutzte Gesicht und das Gelächter der daneben Sitzenden kann man sich gut vorstellen. Als wieder alle in den Bus einstiegen, wurden wir von einer sehr rüstigen Jubilarin mit einem edlen Grappa überrascht und so wurde auch ein runder Abschluss eines gelungenen Ausflugstages gefunden.

Herbert Söllner

Unsere Turnrätinnen bekommen Nachwuchs: **Herzlichen Glückwunsch** an Miriam und Joachim Wild zu Julian!



Herzlichen Glückwunsch auch an Monika und Jan Dühring zu Sebastian!



Ausbildungen / Fortbildungen:

Aerobic-Lehrgang 1+2, Functional Convention:

Katharina Stadler, Lisa Urban

Zumba Basic: Susi Brunner

Bewegt Leben - Aktiv und fit in der 2. Lebensphase:

Heidi Sewald

Functional Training: Heidi Sewald

Kinderturnlehrgang: Manuela Krebs, Katharina Stadler, Lisa Urban

Kampfrichtereinsätze:

-Bayerische Meisterschaft Gymnastik & Tanz: Aylin Diktas, Christina Haas, Andrea Kornhas, Christine Maier, Annette Reisländer, Sabrina Schweiger

-Gerätturnen (Bayernpokal): Gerhard Buchmann, Ferdinand Ullrich

Termine ab April 2016

- | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30.09-02.10. | Deutsche Meisterschaft Gymnastik und Tanz (Röbel / Müritz) |
| 07.10. | Versammlung der Turnabteilung, 19:30 Uhr (N.N.) |
| 09.10. | 3. Runde Gau-Rundenwettkämpfe männlich – GerätturnenTurgau Amper Würm Bayern-Pokal (Moorenweis) |
| 12.11. | Gymnastik und Tanz-Treffen (Biberkor, Dreifachturnhalle) |
| 10.12. | Turgala (47. Nikolausfeier) ab 14:00 Uhr, Biberkor, Dreifachturnhalle |
| 11.12. | Gaumeisterschaften + Gautalentiade, Gerätturnen w.+ m. (Germering/Unterpaffenhofen) |
| 2017: | |
| 14.01. | Feuerwerk der Turnkunst (14:00 und 19:00 Uhr) (München, Olympiahalle) |
| 03.-10.06. | 35. Internationales Deutsches Turnfest (Berlin) |

Stundenplan ab Nov. 2016

	Alter	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
Kinder- und Gerätturnen, Taekwon-Do, Trampolin	1-3	Zwergerturnen	Fr	10:00-11:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	1-3	Mamifit mit Kind	Do	10:00-11:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	3-5	Eltern-Kind-Turnen	Do	15:30-17:00	Turnhalle (TH) Aufkirchen	Manuela Krebs	08151-959966
	4-6	Kinderturnen	Di	17:00-18:30	TH Aufkirchen	Katharina Stadler, Lisa Urban, Jennifer Flögel	0176-24409263
	4-6	Kinderturnen	Do	17:15-18:45	TH Aufkirchen	Lisa Urban, Katharina Stadler, Ben Heckmann	0176-82460172
	ab 7	Kinderturnen	Mo	16:15-17:45	TH Aufkirchen	Manuela Krebs, Toni Nöbauer, Sophia Brücklmeier	08151-959966
	6-9	Yoga für Kinder	Fr	17:45-18:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm, Katharina Stadler	0160-96824615
	ab 10	Yoga für Teenies**	Di	18:30-19:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	ab 10* +Erw.	Taekwon-Do*	Mo Do	17:30-19:00 18:45-20:00	TH alte Schule Aufkirchen TH Aufkirchen	Stefan Rudolf	08151-16819
	7-12	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di+ Do	17:30-19:00 17:30-19:00	TH Biberkor TH Biberkor	Sebastian Bremm, Paolo Schraudenbach Matthias Becker, Josef Gastl	0157-32506024 0151-61415825
	7-12	Gerätturnen, weiblich	Do	17:30-19:30	TH Biberkor	Matthias Wölper, Isabella Krausnick, Sarah Obermeier, Maja Quien	08151-50358
	13-16	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di+ Do	19:00-20:30 18:45-20:00	TH Biberkor TH Biberkor	Gerhard Buchmann	08151-970664
	13-16	Gerätturnen,weibl.	Di+ Do	19:00-20:30 18:45-20:00	TH Biberkor	Gerhard Buchmann	08151-970664
	10-16	Trampolinturnen		auf Anfrage		Matthias Wölper	08151-50358
ab 16* +Erw.	Allgemeines Gerätturnen (m/w)*	Di + Do	20:00-21:30 20:00-21:30	TH Biberkor TH Aufkirchen	Gerhard Buchmann	08151-970664	

*Allgemeines Gerätturnen und Taekwon-Do ist auch für Erwachsene geeignet

	(Jahrgänge)	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
Gymnastik & Tanz	2008-10	Relevé (Kinder)	Mi	17:30-18:30	Müller's auf der Lüften	Marlene Keppner, Jana Flögel	0174-6238595
	2005-07	Coupé (Kinder)	Fr	15:45-17:15	TH Aufkirchen	Christina Haas, Stefanie Scholz	0157-86913788
	2002-04	Chaîné (Jugend)	Di + Fr	16:30-18:00 16:00-18:00	TH FSV Höhenrain TH Kempfenhausen	Andrea Kornhas	08151-9719760
	2000-01	Plié (Jugend)	Mi + Fr	16:30-18:30 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Christine Maier	08151-4462711
	1998-00	Tendu (Jugend)	Mo + Fr	18:00-20:00 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Aylin Diktas	0151-43133006
	1992-97	Développé (Erwachsene)	Fr + So	17:45-19:45 17:00-18:45	TH Kempfenhausen TH Biberkor	Sabrina Schweiger	08151-953383
	ab 1993	Arabesque (Erwachsene)	Mi+ So	18:30-20:30 17:00-18:45	TH Aufkirchen TH Biberkor	Annette Reisländer	0173-3886078
	ab 1993	Attitude (Erwachsene)	Mi + So	20:00-22:00 18:45-21:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Annette Reisländer	0173-3886078

Für Erwachsene	Jazztanz	Mo	20:00-22:00	TH Aufkirchen	Angelika Flögel	08151-979383
	Kondition und Koordination**	Di	09:00-09:45	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Pilates (Fortgeschrittene)**	Di	10:00-11:00	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Konditions- und Skigymnastik	Di	18:30-19:30	TH Aufkirchen	Marion Sigel	0172-9982982
	NEU: Ballsportgruppe	Di	18:30-20:00	TH Biberkor	Ingrun Finke	08171-5292052
	Entspannung am Abend**	Di	19:30-21:00	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	Nordic Walking (ab Ostern)	Mi	ab 18:00	Parkplatz Schule Aufkirchen	Anneliese Doll	08151-51734
	Pilates (Fortgeschrittene)**	Do	19:00-20:00	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Fit durch den Winter	Do	19:00-20:00	TH Rottmannshöhe	Susanne Brunner	0179-6653752
	Latino-Aerobic	Do	20:00-21:30	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Aktiv bleiben	Fr	17:45-18:45	TH Aufkirchen	Heidi Sewald	0176-68186775
	Yoga**	Fr	18:45-20:15	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615

**Präventionsangebot