TSV-Info

Sport im Zeichen von Corona

TSV 1893 TAUFKIRCHEN

Ausgabe Nr. 47/ 2021 Erscheinungsmonat Dezember 2020

Wenn einem der Sport und die Vereine in der Region am Herzen liegen.

Wir stehen für gesellschaftliches Engagement und übernehmen Verantwortung dort, wo wir zuhause sind. Deshalb unterstützen wir u.a. die Nachwuchsförderung zahlreicher Vereine im Landkreis – so auch den TSV Taufkirchen.

Wir wünschen viel Spaß & Erfolg!

spked.de/engagement

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Erding - Dorfen

Lot'Sport

Liebe TSV`ler

Der TSV Taufkirchen hat wieder ein aufregendes Jahr hinter sich gebracht.

Aktuell auch in der gegenwärtig schwierigen Zeit.

Sport war und ist heute, mehr denn je, ein wichtiger Bestandteil unseres Gemeinschaftslebens. Wer Sport treibt, lernt Spielregeln zu akzeptieren, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und tut etwas für seine Gesundheit. Gleichzeitig lernt man, sich in eine Gemeinschaft einzubringen.

Dieses wertvolle, gesellschaftliche Miteinander bietet der TSV 1893 Taufkirchen/Vils e.V., seinen fast 1500 Mitgliedern seit Jahrzehnten an. Ob Tischtennis, Kinderturnen, Aerobic oder Mutter-Kind Turnen, Handball, Volleyball, Tanzen, Karate, Taekwondo, Gymnastikabteilungen in den verschiedensten Formen – sowie Wirbelsäulengymnastik, Fitness für Ältere, Yoga, Nordic Walking, Laufen, Leichtathletik, Trendsportarten, Gesundheitssport usw., usw.
Die Liste ließe sich noch beliebig lang fortführen.

Wer sich die Zeit nimmt und unsere Infozeitung durchblättert, wird feststellen, wir verfügen über eine breite Palette sportlicher Betätigungsmöglichkeiten für Alt und Jung.

Wir sind zwar schon ein mehr als hundert Jahre alter Sportverein und trotzdem ein junger, lebendiger und dynamischer Verein geblieben. In den gewachsenen Strukturen unserer Sportvereine funktioniert in aller Regel das Selbstverständnis des Ehrenamtes noch.

Hier wird die Pflicht, aber auch der Ehrgeiz zur Erhaltung und Pflege des Vereins sozusagen vererbt. Wir hoffen, dass sich auch in Zukunft genügend ehrenamtliche Mitglieder finden, die die Belange unseres Vereins vertreten, sich persönlich dafür einsetzen und somit unsere Gemeinschaft als Verein am Leben halten.

Aus diesem Grund möchten wir an dieser Stelle den Vereinsmitgliedern, die immer zur Verfügung stehen um die Vorstandschaft in ihren Aktivitäten zu unterstützen und sich in einem außergewöhnlichen Maß für das Wohl des Vereins engagieren, unseren herzlichen Dank aussprechen.

Im Namen des gesamten Vorstandes des TSV 1893 Taufkirchen / Vils

Alwin Ertl

Aus gegebenem Anlass hat die Vorstandschaft entschieden, den Mitgliedsbeitrag für 2021 erst am 1. April einzuziehen und nicht wie üblich am 01.02. des Jahres.

Damit möchten wir auf die ungewöhnliche Situation reagieren, dass wir den Sport in diesem Jahr nicht wie gewohnt ausüben durften und zeitweise überhaupt kein Sport erlaubt war.

Der Verein hat keine Möglichkeit eine Kompensation in Form von ermäßigten Mitgliedsbeiträgen zu gewähren, da der Beitrag von der Mitgliederversammlung beschlossen wird.
Mit dem Mitgliedsbeitrag werden überwiegend die laufenden Kosten eines Vereins gedeckt.
Zudem ist der Beitrag oft knapp kalkuliert und dient für ganzjährig anfallende Kosten wie etwa Verbandsabgaben.
Der Zweck einer Vereinsmitgliedschaft liegt nun mal in der längerfristigen Verpflichtung.

Wir möchten uns bei den Mitgliedern auf diesem Wege bedanken, und hoffen dass ihr weiter unserem Verein die Treue haltet.

PS: Auf den Seiten 30 & 31 findet Ihr eine Übersicht unserer Sportangebote, mit Seitenangaben zu detaillierten Infos.

Die Vorstandschaft:

1. Vorsitzender
Alwin Ertl

Stellv. Vorsitzender
Gerhard Mühlenbeck

Stellv. Vorsitzende
Elfriede Streinz

Jugendleiterin
Gabi Hoijtink

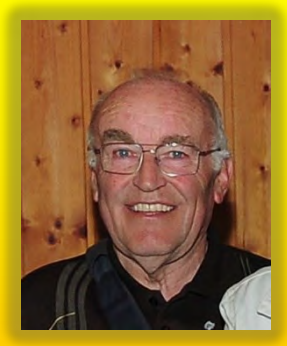
Schatzmeisterin
Petra Müller

Schriftführerin
Helga Huber

Kassen Prüfer/in

Marion Jörg

Erich Christofori



Beiräte

Hans Ossner

Karl Bart

Josef Aigner

Vorstandschaft

1. Vorsitzender:	**Alwin Ertl**
Stellv. Vorsitzender:	**Gerhard Mühlenbeck**
Stellv. Vorsitzende:	**Elfriede Streinz**
Schatzmeisterin:	**Petra Müller**
Schriftführerin:	**Helga Huber**
Jugendleiterin:	**Gabi Hoijtink**

Wegen Corona wird 2021 ***kein Kinderfasching*** *veranstaltet.*
Vielen Dank für Euer Verständnis.

TSV Mitgliederversammlung

Freitag 16.04.2021; Beginn 19:00 Uhr
Bürgersaal, Taufkirchen

GESCHÄFTSSTELLE

Besetzung der Geschäftsstelle

Jeden Dienstag von 17:30 - 18:30 Uhr, nicht in den Ferien

Elfriede Streinz u. Gerhard Mühlenbeck

Tel. 08084 9497300 Fax: 08084 5026233

E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-taufkirchen-1893.de
Homepage : www.tsv-taukirchen-1893.de

MITGLIEDER

Mitglieder (Stand 01.10.2020)			
	männl.	weibl.	ges.
Kinder bis 5 Jahre	62	63	125
Kinder v. 6-13 Jahre	90	173	263
Jugendliche v. 14-17 Jahre	43	63	106
Erwachsene v. 18-26 Jahre	46	59	105
Erwachsene v. 27-40 Jahre	62	112	174
Erwachsene v. 41-60 Jahre	158	228	386
Erwachsene über 61	136	223	359
			1518

Training für die Trainer

Wie jedes Jahr gab es auch 2020 ein Training für die Trainer. Neue Trainingsmöglichkeiten wurden den Trainern in zwei Stunden am Samstag Vormittag vorgestellt. Die Referenten waren Gerti Bart, Elfriede Streinz und Heilpraktiker Jörg Althaus. Vielen Dank für Euer Engagement. Viel zu schnell verging der informative Tag. Es war eine Bereicherung für alle Trainer, denn der Erfahrungsaustausch unter den Übungsleitern ist ein gefragter Bestandteil des Vereinslebens geworden.

Vibroboard & die bunten Hoop Ringe mit Elfriede Streinz

Schröpfen mit Heilpraktiker Jörg & Micha Althaus

Die Teilnehmer sahen gespannt zu, wie der Körper auf die Schröpfgläser reagierte.

Sticks & Vibroboard mit Gerti Bart

Anschließend haben wir eine Übungsleitersitzung durchgeführt, um Wissenswertes an die Trainer weiter zu geben. Gerhard Mühlenbeck stellte die neue Homepage vor, die er mit viel Mühe und Zeitaufwand selbst erstellt hat. Vielen Dank! Alwin Ertl erklärte den Teilnehmern, dass auch hier die Bürokratie nicht halt macht. Es gibt immer wieder Neues, was wichtig ist für die Übungsleiter und auch Informationen der Vorstandschaft, die an die Trainer weitergegeben werden müssen.
Die jährliche Sicherheitsbelehrung wurde durchgeführt, um zu jeder Zeit sich als Trainer und auch die Teilnehmer zu schützen. Organisiert hat diesen Tag Elfriede Streinz.

Bild Januar 2020

Kinderfasching

Am Samstag, den 01.02.2020 waren die Kleinsten
wieder die Größten im Bürgersaal in Taufkirchen.
Die Tanzfläche füllte sich mit Kindern in den unterschiedlichsten Kostümen, wie Prinzessinnen, Cowboys und Indianern, Rittern und allen möglichen Spielfiguren, die man sich nur denken konnte. Für die tänzerische Untermalung sorgten die Showtanz-Gruppen mit ihren mitreißenden Einlagen.
Mitgewirkt haben:
Dance Kids: Thema - „Eine Musikreise“ mit Gabi Hoijtink
Dance Girls: Thema - „oldies but goldies 70, 80, 90er„ mit Elfriede Streinz
Cool Dance4You: Thema - „Surprise“ mit Gerti Bart
Boogie Stars: Thema – „ Cheery on“ mit Denise Wastl & Maria Hönsch

Am Plattenteller ließ Karl Bart die Kinder eine Polonaise durch den Saal tanzen und sorgte dafür, dass niemand sitzen blieb.
Auch die Eltern konnten die Füße nicht still halten und füllten die Tanzfläche.
Durch das Programm führte der 1. Vorsitzende Alwin Ertl, wieder verkleidet als Clown „Pepe“, zusammen mit dem Animationsteam aus dem Trainerbereich des TSV.

Das Organisationsteam des Kinderfaschings

Anmerkung der Redaktion: Aufgrund der schönen Verkleidungen konnten nicht alle Beteiligten zweifelsfrei identifiziert werden.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den vielen Kuchenspendern, die mit ihren tollen Backwaren, den Kindern und natürlich auch den Erwachsenen den Nachmittag versüßten.
Beim Toben verliert man sowieso wieder viele Kalorien.

Modernisierung der Lichtanlage in der TSV Sporthalle,

Alle Jahre muss man sehen, dass man die Turn- und Sporthallen in Schuss hält. Bei den Deckenlampen im Vorraum der Turnhallen waren die Umrandungen gebrochen und um den Energieverbrauch zu reduzieren haben wir uns entschieden die Deckenlampen zu erneuern. Dank unseres Elektrotechnikers Uwe Schefthaler und mit Unterstützung von Karl Bart und Alwin Ertl konnte alles zum Materialpreis eingebaut und erneuert werden (2800€). Die Spiegelhalle bekam auch noch den letzten Schliff mit einer Lichtleiste an der Bodenabkante. Somit sind auch wir, wie viele Tanzstudios, jetzt mit einer tollen Beleuchtung ausgestattet. Zahlreiche Stunden haben die drei Ehrenamtlichen für den Verein gearbeitet, um moderne Lichteffekte bieten zu können.

Vielen Dank den drei Fleißigen,
die die Sporthalle mit ihrer Arbeit aufgewertet haben.

Hier wird schwer gearbeitet, Hammer, Meisel, Schlagbohrer, alles musste her, um die neue Beleuchtung zu montieren.

Kurze Besprechung und welche Freude, wenn dann alles richtig funktioniert.

Neue Lichtleisten für den Gangbereich

Von links:

Alwin Ertl

Karl Bart

Uwe Schefthaler

Dorn - Kurs

mit einem leichten Daumendruck vom Schmerz befreit!

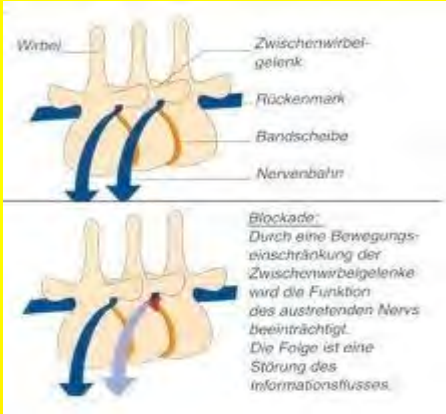
Steigere Dein Lebensgefühl – werde schmerzfrei

Anwendungsgebiete der Dornmethode:

- **Wirbelblockaden**
- **Beckenschiefstände**
- **Sehnenprobleme**
- **Bewegungseinschränkung**
- **Verspannungen**
- **Schmerzen**

Sehr kurzweilig waren die drei Abende in der TSV Turnhalle mit Jörg Althaus .
In Theorie und Praxis wurde die Anwendung der Dornmethode bestens vermittelt.
Prävention im Gesundheitssport trägt immer dazu bei, sich vor größeren Beschwerden zu schützen.
Jörg hat uns alles ausführlich erklärt, so dass die Teilnehmer schnell die Technik der Dorn-Übungen erlernen und auch selbstständig anwenden konnten.

Vielen Dank an Jörg Althaus.



Kursleiter:

geprüfter Dorn - Ausbilder

Jörg Althaus
Heilpraktiker

VR–Bank Taufkirchen

VR-Bank Taufkirchen-Dorfen eG

Der TSV Taufkirchen möchte sich bei der VR Bank für die großzügige Spende von 1000 € an den Sportverein ganz herzlich bedanken. Mit diesem Betrag konnten wir die hohen Renovierungskosten des Eingangsbereiches, der Umkleiden und der Lagerräume für die Sportgeräte reduzieren. Corona bedingt mussten wir auch das neue Hygienekonzept mit Desinfektionsspendern usw. anpassen.

Es entstanden Reparaturkosten in Höhe von 3200 €, die auch nur durch viel Eigenleistung gering gehalten werden konnten.

Tapen mit den bunten Bändern für den Hausgebrauch

Was ist Taping?

- **Definition:** Taping ist eine Behandlungsmethode, bei der spezielles, elastisches Pflasterklebeband (Tape) mittels verschiedener Techniken auf der Haut aufgebracht wird.

- **Wirkungsweise:** Den Tapes werden vielfältige Wirkungen zugeschrieben. Hierzu zählen z.B. die Reduzierung von Schmerzen und Schwellungen, Stabilisierung der Gelenke, Verbesserung der Muskelfunktion und Lösung von Verspannungen.

- **Anwendungsgebiete:** Tapen kann unter anderem bei Muskelzerrungen, Knieproblemen, Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenkbeschwerden oder zur Vorbeugung von Sportverletzungen eingesetzt werden.

Taping ist eine relativ neue, therapeutische Methode, die in aller Munde ist.
Hier erfahren Sie, wie das vielversprechende Tapen funktioniert und welche heilenden Wirkungen ihm zugeschrieben werden.

Der Tapeverband, oft auch kurz als „Tape“ bezeichnet, wird unter anderem von Physiotherapeuten, Orthopäden und Sportmedizinern sowohl zur Behandlung akuter Beschwerden als auch zur Prävention eingesetzt.

Praxis für Naturheilkunde
Jörg Althaus
Heilpraktiker
Käthe-Kruse-Str. 2
84416 Taufkirchen (Vils)

www.heilpraktiker-althaus.de
Tel.: 0 80 84 – 4 13 92 57

Erste Hilfe Kurs

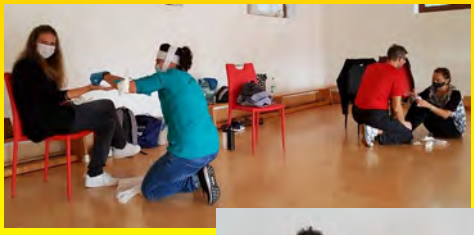
Die TSV Trainer, für den Notfall geschult !

Am 19. September 2020 hat der Erste Hilfe Kurs für Trainer und Mitglieder in der TSV Turnhalle stattgefunden, unter Berücksichtigung des Corona Hygienekonzeptes .

In Praxis und Theorie konnten 18 Teilnehmer ihre Kenntnisse wieder auffrischen. Durch den mit Sachkenntnis und Humor geleiteten Vortrag des Referenten, Herr Jahn Hübner, nahmen die Teilnehmer viel Wissen mit nach Hause.

Falsch kann man nichts machen ….. außer man tut nichts….. sprach Referent Jahn Hübner.

Organisiert haben diesen Tag Gerhard Mühlenbeck und Elfriede Streinz.



Gesunder Sport

Der optimale Gesundheitssport ist sanftes Ausdauertraining. Risikofaktoren werden gesenkt, das seelische Wohlbefinden verbessert und der gesamte Körper trainiert. Ob nun Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren, wichtig ist nur, dass der Gesundheitssport Spaß macht.

Zu Beginn ist es ratsam zunächst mehrere Sportarten zu testen, um herauszufinden, was einem Freude bereitet und von dem Bewegungsablauf her besser liegt.

Auch der Hausarzt kann beratend zur Seite stehen und bestimmte Sportarten empfehlen. Gemeinsam mit Freunden oder der Familie trainiert es sich leichter und man kann die Bewegung besser in seine Freizeit integrieren. Auch gezieltes Krafttraining eignet sich gut, da es bestimmte Muskelpartien kräftigt und stärkt.

Da die Belastungen beim Gesundheitssport nicht extrem sind, wird das Verletzungsrisiko erheblich minimiert, so dass besonders auch ältere Leute mit einem sanften Training jederzeit einsteigen können. Integriert man die Trainingszeit fest in den Tages- und Wochenablauf, wird Gesundheitssport schnell zum festen Bestandteil des Alltags.

Sport im Alter

Sport im Alter gewinnt in der heutigen, immer älter werdenden Gesellschaft, zunehmend an Bedeutung. Die Kunst, älter zu werden ohne zu altern, in Verbindung mit der Frage, wie ein hohes Lebensalter bei körperlicher sowie psychischer Gesundheit erreicht werden kann, beschäftigt immer mehr Menschen.

Ohne Zweifel bestehen Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und dem Fortschreiten der Altersvorgänge.
Eine verringerte, oder gar keine sportliche Aktivität, kann vergleichbare Alterungserscheinungen hervorrufen, wie die typischen Alterungsprozesse im menschlichen Leben.

Wer körperlich kaum Aktivitäten betreibt, ist eher ein alternder Mensch, bei dem eine frühzeitige biologische Alterung einsetzt.
Die Vorgänge des Alterns basieren auf elementaren Prozessen, die einerseits vorbestimmt sind, andererseits nicht aufgehalten werden können.

Allerdings können diese naturgegebenen Prozesse in Maß sowie Tempo durch die Beziehung des Menschen mit der Umwelt sowie durch Sport stark beeinflusst werden.

Ein gemeinsames Kriterium von Alterungsvorgängen ist die Verringerung der Anpassung sowie der Erholungsfähigkeit. Diese kann neben sportlichen Aktivitäten mit Erholung und Regeneration durch Freizeitaktivitäten aufgefangen werden.

Körperliches Training führt zu einer Verbesserung der Anpassungsvorgänge, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, verbessert die Lungenfunktion und stärkt den Haltungsapparat sowie die Bewegungsorgane.

Mitgliederversammlung am 18.9.2020

Um dem Infektionsschutzgesetz gerecht zu werden, haben wir uns entschieden, erstmals eine Jahreshauptversammlung im Taufkirchner Bürgersaal abzuhalten, da wir hier eine angenehmere Atmosphäre schaffen konnten und auch die Sicherheitsabstände zwischen den Besuchern eingehalten wurden.
Wir hatten 50 Mitglieder und einen Gast bei unserer Jahreshauptversammlung.
Ganz stark vertreten waren unsere Handballmeister, die von der Bezirksklasse in die Bezirksliga aufgestiegen sind.

Investitionen und Ausblick in die Zukunft.

Dieses Jahr hat uns die Pandemie sehr eingeschränkt. Wir sind froh, dass wir durch unsere eigenen Hallen die Möglichkeit gehabt haben, wieder einen Sportbetrieb aufzunehmen, wenn auch sehr eingeschränkt, was letztendlich auch dazu geführt hat, dass wir die Jahreshauptversammlung erst sehr spät ansetzen konnten.
Trotz allem blicken wir nach vorn und auch in die Zukunft, was bedeutet, dass wir uns permanent Gedanken machen, wie wir die Hallen und den Sportbetrieb immer auf einem hohen Niveau halten können.
Wie bereits schon angekündigt, sind wir in der Pflicht, bis 2023 unsere Öltanks im Keller überflutungssicher aufzurüsten.
Da jedoch Öl sowieso nicht mehr zeitgemäß ist und auch nicht umweltfreundlich, haben wir uns einen Energieberater ins Haus geholt. Nach Abwägung der verschiedenen Möglichkeiten hat man sich für eine Flüssiggasheizung entschieden.
Wir werden uns nun einige Angebote einholen und mit verschieden Gasanbietern Kontakt aufnehmen.
Da wir noch keine genauen Zahlen haben, können wir im Moment die Kosten nur grob schätzen, aber wir rechnen mit Investitionskosten von ca. 0.000 bis 50.000 Euro.

Zu den weiteren Investitionen wird auch gehören:

Austausch der Holzfenster in der neuen Halle, die sich nur noch sehr schwer schließen lassen (Kosten ca. 9.000 €).
Mittelfristig: Planung von neuen Lagermöglichkeiten, bzw. Umbau der bestehenden alten Lager- und Wirtschaftsräume, um hier mehr Raum für unsere Geräte zu schaffen

Reparaturen und sonstige, aktuell nicht planbare Ausgaben.

Hier müssen wir in den nächsten Jahren mit einem hohen sechsstelligen Betrag rechnen.
Dazu ist es unerlässlich, die Erfordernisse an die Hallen, die Rahmenbedingungen für den Sportbetrieb und die Haushaltsplanungen immer vorausschauend zusammenzuführen.
Hier sind wir jedoch auf einem guten Weg und können getrost in die Zukunft schauen.

Informationen zum Übungsleiter-Thema

Vor allem möchten wir uns bei den Übungsleitern und Mitgliedern sehr herzlich bedanken, die uns permanent bei Veranstaltungen oder anderen Aufgaben im Verein unterstützen. Das sind in vielen Fällen immer die Gleichen.
Ich will sie jetzt nicht alle namentlich erwähnen, die damit gemeint sind, wissen es genau.
Jedoch ist es nicht mehr einfach, engagierte Leute als Übungsleiter zu gewinnen.
Wir müssen jedoch als Verein abwägen zwischen den aktuellen Trendsportarten und den Aufwendungen dafür, die wir uns leisten können und wollen.
Wobei man sagen muss, die Qualifikationen unserer tätigen Übungsleiter sind hervorragend und höchst anspruchsvoll, ob nun mit Schein oder ohne.
Die Vereinsarbeit ist so vielfältig und bietet jedem Interessierten enorme Möglichkeiten sich zu entwickeln und in vielen Bereichen tätig zu sein.
Wir bieten auf der einen Seite die Möglichkeit in den Sport einzusteigen, um langsam und fundiert in eine Aufgabe hineinzuwachsen, indem wir die Ausbildung ermöglichen.
Auf der anderen Seite eine langfristige Mitarbeit, die nicht nur auf der finanziellen Seite beruht, sondern auch die Möglichkeit bietet, als künftiger Übungsleiter seine Persönlichkeit zu entwickeln.
Der Verein lebt vom Miteinander und der Bereitschaft, auch über das alltägliche Maß hinaus, sich für andere zu engagieren.
Auf unsere engagierten Übungsleiter können wir zählen, sie sind eine tragende Säule in unserem gesamten Vereinsleben und in allen Bereichen in denen wir tätig sind, oder tätig sein müssen.

Euch allen einen herzlichen Dank

Trotz dieser Umstände sind wir permanent auf der Suche, engagierte Leute zu finden, die im Interesse unseres Vereins tätig sein wollen.

Auch einen großen Dank an die Mitglieder der Vorstandschaft, für ihr hervorragendes Engagement in vielen Bereichen.
Sie üben nicht nur die Vorstandstätigkeit aus, sondern übernehmen die Geschäftsstelle und sind selbst auch als Abteilungsleiter und Übungsleiter tätig, wobei sie hier noch unglaublich viel Arbeit in unseren Verein investieren.

Foto:
TSV Vorstandschaft:
Gerhard Mühlenbeck,
Petra Müller, Bürgermeister
Stefan Haberl, Helga Huber,
Gabi Hoijtink, Alwin Ertl,
Elfriede Streinz.

Langjährige Mitglieder 2020

33 Mitglieder konnte der Vorsitzende für langjährige Mitgliedschaft auszeichnen:

Seit 25 Jahren sind dabei: Aigner Susanne, Erhard Helga, Holzner Rita, Krähmüller Theresia, Maier Theresia, Voichtleitner Julia, Weinzierl Elke & Armin, Ehm Herbert und Thaler Thomas.

40 Jahre sind dabei: Bachmaier Renate, Becker Claudia, Brandauer Else, Färbinger Martha, Henke Christa, Irl Marianne, Jell Simone, Thiele Edeltraud, Zeilbeck Christine, Christofori Erich, Hils Matthias, Janetzko Lothar und Lechner Johann.

Ein halbes Jahrhundert, also 50 Jahre, sind dabei: Ernstberger Christine, Hörl Peter, Kooß Günter, Scharl Georg, Taggruber Johann und Woikowski Dietmar.

Und schon 60 Jahre dabei: Keilhacker Peter.

Seit Kindesbeinen an, 70 Jahre dabei: Bachmayer Heidi und Niedermeier Irmengard.

Langjährige treue Mitglieder & Übungsleiter (v. l.): Vorsitzender Alwin Ertl, ehrte :
Rita Holzner, Edeltraud Thiele, Zeilbeck Christine, Krähmüller Theresia, Georg Scharl, Ernstberger Christine, Erich Christofori, Peter Keilhacker, Gerti Bart, Erhardt Helga, Karl Bart und Theresia Maier

Übungsleiter:
Ehrungen für 5,10,25,35 und 40Jahre

Übungsleiter wurden für ihre langjährigen Tätigkeiten geehrt, da sie die Eckpfeiler eines Vereines darstellen und mit ihren Übungsstunden die Vielfalt in unserem Verein ausmachen.

Dankeschön

von links nach rechts :

Birgit Unger, Gerti & Karl Bart, Erich Christofori, Florian Brenninger, Karin Greimel, Alwin Ertl

Folgende Übungsleiter wurden mit dem Ehrenzeichen des BLSV ausgezeichnet: 2020

Greimel Karin, 5 Jahre Übungsleiterin bei Leichtathletik (Lauftreff – Lauf geht`s,)
Brenninger Florian, 5 Jahre Übungsleiter in der Tanzsportabteilung (Discofox)
Unger Birgit, 10 Jahre Übungsleiterin in der Tanzsportabteilung (Gesellschaftstanz)
Bart Karl, 25 Jahre Übungsleiter in der Tanzsportabteilung (Boogietreff)
Bart Gerti, 25 Jahre Übungsleiterin in der Tanzsportabteilung & Breitensport (Boogietreff, Tanz aus der Reihe, Tanz - Shows, Nordic Walking, Vibro Board, SMOVEY und Leichtathletik Abteilungsleiterin)
Kinnigkeit Rita, 35 Jahre Übungsleiterin im Breitensport (Step & Aerobic, Yoga)
Christofori Erich, 35 Jahre Übungsleiter im Breitensport, (Seniorenfitness, Nordic Walking)
Wolff Frederik, 35 Jahre Übungsleiter im Breitensport (Gesundheitssport)
Bachmayer Heidi 45 Jahre Übungsleiterin im Breitensport (Seniorenfitness)

Karin Greimel

Florian Brenninger

Birgit Unger

Karl Bart

Gerti Bart

Rita Kinnigkeit

Erich Christofori

Frederik Wolff

Heidi Bachmayer

Bürgermeister Stefan Haberl,
hat sich sehr gefreut über die Einladung zu unserer Jahreshauptversammlung.
Er ist der Einladung sehr gerne gefolgt, denn durch Corona ist ihm der Gedanke gekommen, was wäre eigentlich, wenn es keine Vereine mehr gäbe. Vereine sind das Zentrum einer gut funktionierenden Gemeinde. Auch sozial schwächere Bürger sollten die Möglichkeit haben, Sport in der Gemeinschaft zu machen. Der TSV mit seinem großen Sport-Angebot ist hier in der Gemeinde ein Schwerpunkt für Sport bei jung und alt geworden. Es wäre undenkbar, wenn es ihn nicht mehr gäbe.
Er ist sehr stolz, dass seine Gemeinde so aktive Vereine hat und diese werden auch weiterhin mit Förderungen unterstützt. Vereine sind für das soziale Umfeld sehr wichtig.
Freude, Spaß und Bewegung halten die Bürger gesund und fit.

Ehrungen

Alwin Ertl & Gerhard Mühlenbeck ehrten langjährige Mitglieder, Trainer und Spieler bei der Mitgliederversammlung.

Vielen Dank, dass Ihr gekommen seid.

Herzlichen Dank an Karl Bart für die tollen Fotos.

Sportlerehrung im Handball 2020

durch den Abteilungsleiter Gerhard Mühlenbeck

Christina Baumgartner	***Verbandsehrenzeichen in Silber für 10 Jahre***
Andrea Blattenberger	***Verbandsehrenzeichen in Gold für 15 Jahre***
Andreas Voichtleitner	***Verbandsehrenzeichen in Gold für 15 Jahre***

Ehrung Aufstieg Herren-Handball-Bezirksliga

Abteilungsleiter Gerhard Mühlenbeck & Alwin Ertl, Vorsitzender, haben dem Trainer Maxi Josef, herzlich gratuliert zu dieser hervorragenden Leistung im Mannschaftssport.
Maxi‘s Jungs stehen fest hinter ihrem Trainer, denn nur gemeinsam kann man auch Leistung und Zufriedenheit in einer Gruppe zu Stande bringen. Ein kleines Präsent für die Mannschaft wurde Maxi überreicht.
Wir wünschen der Mannschaft & dem Trainer weiterhin viel Spaß und Erfolg bei den Spielen und im Training.

3. Reihe Patrick, Dion Heydemann, Jean-Yves Lesschaeve , Thomas Anhoffer, Christoph Huber, Andreas Voichtleitner
2. Reihe Johannes Wiesner, Florian Lehner, Martin Kolbinger, Tobias Huber, Gerhard Mühlenbeck, Christian Grabmeier, Julian
1. Reihe Herbert Preuthen, Max Josef (Trainer), BGM Stefan Haberl, Ertl Alwin

Die Trainer sind das Herzstück und der Pulsschlag des Vereins.

33 Übungsleiter sind mehr als fünf Jahre für den TSV tätig und wir hoffen, dass sie noch viele Jahre dabei bleiben und somit den jungen Trainern/innen ein Vorbild für Durchhaltevermögen und Engagement sein werden.
Die Übungsleiter gestalten für ihre Teilnehmer hochprofessionelle Übungsstunden und dafür haben sich Herr Ertl und die Vorstandschaft bei den Trainern und Trainerinnen mit einer Urkunde und einer Ehrennadel ganz herzlich bedankt.

Alwin Ertl und Gerhard Mühlenbeck ehrten die Trainer/innen für ihr großes Engagement im TSV - Sportbetrieb.

Der Breitensport war und ist auch weiterhin sehr wichtig für Jung und Alt.

Sportliche Betätigung braucht man, um den Alltagsstress abzubauen und um fit zu bleiben. Bei den Übungsstunden wird die Koordination, die Beweglichkeit, die Kondition, die Kraft, die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Differenzierung mit viel Spaß trainiert. Trendsport-Geräte wie Brasils, Balance Pads, SMOVEY Ringe, Raktoren, Swing Stab, Minitrampolin und Faszienrollen finden Einsatz in den Stunden und machen diese damit sehr abwechslungsreich.

Alle unsere Abteilungen:

Zum Abschluss möchte ich noch sagen: Der TSV ist stolz auf die enorme Bandbreite an unterschiedlichsten Sportarten, wie Gymnastikgruppen, Prävention, Tanzsport, Ballsportgruppen, Selbstverteidigung, Kinder- und Jugendgruppen.
Hier kann fast jeder eine Sportart für sich entdecken, egal ob Groß oder Klein, Jung oder Alt.

Nicht zuletzt dank unserer hochmotivierten und gut ausgebildeten Übungsleiter/innen.

Vielen Dank an

REWE

für die großzügige Unterstützung mit Sportgeräten.

2 x Mini Tore, Tischtennisbälle, Soundanlage, Bewegungsset, Softbälle 24 Stck.

Dank auch an alle Kunden der REWE, die so fleißig für den TSV Taufkirchen Punkte gesammelt gaben.

Vielen Dank

Gemeinsam gegen alle Herausforderungen

TSV Taufkirchen profitiert in Corona-Zeiten von eigener Halle und engagierten Trainern

VON OLAF HEID

Nach 20 Jahren wieder zurück in der Bezirksliga: Die Handballherren des TSV Taufkirchen sind für Bezirksklasse-Meisterschaft und Aufstieg geehrt worden (1. Reihe, v. l.): Herbert Preuthen, Trainer Max Josef, Bürgermeister Stefan Haberl, Vorsitzender Alwin Ertl; (2. Reihe) Johannes Wiesner, Florian Lehner, Martin Kolbinger, Tobias Huber, Abteilungsleiter Gerhard Mühlenbeck, Christian Grabmeier, Julian Mühlenbeck; (3. Reihe) Patrick Mühlenbeck, Dion Heydemann, Jean-Yves Lesschaeve, Thomas Anhoffer, Christoph Huber und Andreas Voichtleitner.

FOTO: VEREIN

Taufkirchen – Dieses Jahr hat den TSV Taufkirchen coronageprägt vor „große Herausforderungen" gestellt. „Wir sind froh, dass wir durch unsere eigenen Hallen die Möglichkeit gehabt haben, wieder einen Sportbetrieb aufzunehmen, wenn auch sehr eingeschränkt", erläuterte Alwin Ertl den 50 Mitgliedern, die zur auch dadurch ungewohnt spät im Jahr abgehaltenen Hauptversammlung in den Bürgersaal gekommen waren. „Trotz allem blicken wir nach vorn und auch in die Zukunft, was bedeutet dass wir uns permanent Gedanken machen, wie wir die Hallen und den Sportbetrieb immer auf einem hohen Niveau halten können."

Die Trainingskonzepte (Abstandsregelungen, separate Ein- und Ausgänge usw.) wurden mit Hilfe der Übungsleiter zügig umgesetzt. Für deren Unterstützung, auch bei anderen Aufgaben, dankte Ertl den „tragenden Säulen" des TSV herzlich: „Die Qualifikationen unserer tätigen Übungsleiter sind hervorragend und höchst anspruchsvoll. Ob nun mit Schein oder ohne." In 2019 bot der Verein alleine 60 unterschiedliche Trainings- und Kursgruppen an.

Die Kosten für Lizenzverlängerungen und neue Gerätschaften habe man heuer, auch dank der örtlichen Kreditinstitute, komplett übernommen. Interessierte Personen seien jedoch jederzeit willkommen, warb der Vorsitzende für neue Trainer. Denn „der Verein lebt vom Miteinander und der Bereitschaft auch über das alltägliche Maß hinaus sich für andere zu engagieren". Das gelte auch für den Rest des Vorstands, die beispielsweise auch die Betreuung der Geschäftsstelle stemme. Die TSV-Zeitung, zusammengestellt von Elfriede Streinz, sei zudem ein unverzichtbares Werbemittel.

Dazu nutzte der Turn- und Sportverein die Pandemie-Ruhephase auch, um den Innenbereich der Halle wieder auf Vordermann zu bringen. Ein Höhepunkt war auch die Durchführung des „Lauf geht's-Programm", das vom 25. März bis zum 2. Juni die Teilnehmer beschäftigte. Am Ende konnten die Läufer und Walker die 10-km-Distanz „ohne Schwierigkeiten" absolvieren, lobte Ertl. „Und im September haben viele Taufkirchener Läufer auch am Halbmarathon in Altötting teilgenommen und diese 21 km mit Bravour gemeistert."

Besondere Freude bereitete Alwin Ertl aber die Ehrungen, die er im Beisein von Bürgermeister Stefan Haberl vornehmen konnte. Darunter waren die Handballer des TSV als Meister der Bezirksklasse, aber auch viele langjährige Mitglieder und eben die tragenden Säulen des Vereins, die Übungsleiter *(Weiterer Bericht folgt).*

Was bieten wir unseren Vereinsmitgliedern ?

Der TSV 1893 Taufkirchen bietet fast für jeden eine Sportart an. Das beginnt schon bei den Kleinsten im Krabbelalter. Vor allem die Kinder- und Jugendarbeit liegt uns dabei sehr am Herzen. Natürlich haben auch wir bereits früh erkannt, dass Sport treiben und über 50 sein, sich nicht ausschließen müssen!
Wie Ihr an unseren beiden großen Bereichen **Breiten-** und **Gesundheitssport** entnehmen könnt, sind genau hier unsere Stärken !
Falls jemand eine spezielle Sparte/Abteilung/Sportart vermisst, oder gar selbst eine neue Sportart anbieten möchte, dann wendet Euch bitte an die Vorstandschaft des TSV Taufkirchen und sprecht uns zu Eurem Anliegen an. Wir sind immer offen für neue Ideen und fördern deshalb auch die Ausbildung unserer Übungsleiter. Natürlich müssen sich diese neuen Sportarten auch im Rahmen unserer finanziellen Möglichkeiten und anderen Gegebenheiten realisieren lassen.

Die bunte Welt des „TSV-Sports“.

Gib Deinem Körper die Chance,
mit Fitness gesund zu bleiben!

Unsere Übungsleiter freuen sich auf Deinen Besuch!

Herzlichen Dank,

an alle, die unseren Verein mit Spenden unterstützt haben.

Gemeinde Taufkirchen

VR-Bank Taufkirchen - Dorfen

Sparkasse Erding - Taufkirchen

und viele private Personen.

4 DORFEN & ÖSTLICHER LANDKREIS

„Vorbilder für uns alle"

Bürgermeister Hofstetter ehrt erfolgreiche Absolventen und Sportler aus der Gemeinde Taufkirchen

Taufkirchen – „Vorbilder, nicht nur für junge Leute, sondern für uns alle" – so würdigte Taufkirchens Bürgermeister Franz Hofstetter jugendliche für herausragende Leistungen in Schule, Ausbildung und Sport. „Bei ganz wenigen ist es nur Talent, meist ist es eine Paarung mit Ehrgeiz und Motivation", erklärte er bei der Urkundenübergabe am Dienstagabend im Bürgersaal. Sein Dank ging an die Eltern, sie schaffen oft die Möglichkeiten und geben Ansporn. Zugleich warnte Hofstetter aber auch vor zu viel Leistungsdruck.

Durchwegs beste Leistungen am Gymnasium Dorfen zeigte Sebastian Vogt. Das Abitur legte er mit 1,0 ab und bekam das Stipendium des Max-Weber-Programms. Ebenfalls mit einem Schnitt von 1,0 beendete Sonja Unterreitmeier ihre Ausbildung zur Friseurin an der Berufsschule Erding. Sophia Mühlhofer erzielte an der Berufsschule für Recht- und Verwaltungsberufe München die Bestnote und ist nun Verwaltungsfachangestellte in der Gemeinde Taufkirchen. Ebenfalls mit einer 1,0 machte der Industriemechaniker Jonas Strobhofer seinen Abschluss an der Berufsschule Lehdorf.

Talent und Fleiß vereinen sich bei diesen jungen Leuten aus Taufkirchen. Sie absolvierten ihre Schul- oder Berufsausbildung mit hervorragenden Noten oder erzielten im Sport beste Platzierungen. Den Eltern gebührte Dank für Unterstützung und Ansporn ihrer Kinder, sagte Franz Hofstetter (kleines Bild, r.). Jugendliche dürften aber nicht mit zu viel Leistungsdruck überfordert werden. www.ovb-online.de

Die weiteren Geehrten:

Laura Lang (1,1 Kaufleute für Büromanagement), Tobias Huber (1,1 Industriekaufmann), Verena Wimmer (1,1 anspruchsvolle Studiengang Hauswirtschaft an der Landwirtschaftlichen Landfrauenschule), Annika Heinde (1,18 Realschulabschluss), Johanna Kroll (1,2 Kaufleute für Groß- und Außenhandel), Lukas Weis (1,2 Kraftfahrzeugmechatroniker), Alexandra Schotz (Abitur 1,3), Maria-Teresa Kurzer (1,4 Abitur), Anna Dürnin (1,4 Fachabitur), Samuel Rabee Almadah (1,4 Gesundheits- und Krankenpfleger), Daniel Kellnacker (1,5 Kaufmann für Groß- und Außenhandel), Maximilian Sammauer (1,5 Realschulabschluss) und Laura Bleninger (1,5 Fachabitur), Vincent Bachmayr (1. Platz oberbayerische Meisterschaften U 14 im Hürdenlauf, TSV Dorfen), Katharina Schneider (3. Platz oberbayerische Meisterschaft Amateure im Reiten), Johanna Richtmayer (1. Platz oberbayerische Meisterschaft Pony Nachwuchspaar kombiniert), Kathrin Hier (2. Platz oberbayerische Meisterschaft Pony Kombiniert) und Evelyn Reininger (1. Platz bayerische Achtelmeisterschaft Springen und 2. Platz oberbayerische Meisterschaft Springen am Reit- und Fahrverein Taufkirchen), Damenhandballmannschaft (TSV 1893 Taufkirchen (2. Platz Bezirksklasse und Aufstieg in die Bezirksliga), Damenfußballer (TSV Taufkirchen (Bezirksklasse Erdinger

VR Bank–Gewinnsparen

Der TSV Taufkirchen möchte sich bei der VR Bank für ihre jährlich wiederkehrende Spende an den Sportverein, ganz herzlich bedanken. Mit dieser großzügigen Spende in Höhe von 1000 € für den Hauptverein und die Abteilungen können wir unseren Sportbetrieb immer wieder mit modernen Trendsportgeräten ausstatten. Bei den Teilnehmern der Fitnessstunden, die das abwechslungsreiche Sportprogramm des TSV lieben, kommt das natürlich immer sehr gut an.

VR-Bank
Taufkirchen-Dorfen eG

GEBURTSTAGE

Hoffmann Erika 80

Piebl Rudi 80

Materna Rosa 80

Dietrich Marlies 80

Klier Maria 80

Maier Therese 80

Stehbeck Simon 95

Piebl Inge 80

Scharl Georg 85

Braun Georg 85

Lebschy Erika 90

Brunner Ernst 80

Herzlichen Glückwunsch.

Vielen Dank

Dengl Paul 80

Kobeck Josef 85

Treffler Erich 80

Lehner Brigitte 80

Baumgartner Johann 85

Mairhofer Anna 85

Rotter Dieter 80

Lechner Monika 85

Rank Roland 80

Schudeleit Ilse 90

Hofer Anneliese 85
Scharl Gerlinde 80
Haberl Katharina 85
Wörndle Annemarie 80
Haberl Katharina 85
Steinberger Maria 80

Herzlichen Dank an alle, die den Jubilaren
im Namen der Vorstandschaft die
Glückwünsche überbrachten.
Vor allem unseren fleißigsten Gratulanten
Liane Kapustin, Gisela Glied,
Gabi Hoijtink, Gisela Eitzenberger,
Erich Christofori
und Elfriede Streinz.

Die Vorstandschaft gratuliert dem Beirat
Karl Bart zum 70. Geburtstag

Ehrenmitglieder

Ehrenvorsitzende:	
Kapustin	Maximiliane
Bayerstorfer	Martin

Ehrenmitglieder:	
Glied	Gisela
Prof. Dr. Kapustin	Peter
Rieß	Georg
Christofori	Erich

Ehrentafel

Die Ehrennadel in Gold mit Aufschrift 70 Jahre TSV wurde verliehen an:

Bachmayer	Heidi
Niedermeier	Irmengard

Die Ehrennadel in Gold mit Aufschrift 60 Jahre TSV wurde verliehen an:

Keilhacker	Peter

Die Ehrennadel in Gold mit Aufschrift 50 Jahre TSV wurde verliehen an:

Ernstberger	Christina
Hörl	Peter
Kooß	Günter
Scharl	Georg
Taggruber	Johann
Woikowski	Dietmar

Die Ehrennadel in Gold mit Aufschrift 25 Jahre TSV wurde verliehen an:

Aigner	Susanne
Erhard	Helga
Holzner	Rita
Krähmüller	Theresia
Maier	Theresia
Voichtleitner	Julia
Weinzierl	Elke
Ehm	Herbert
Thaler	Thomas
Weinzierl	Armin

Die Ehrennadel in Gold mit Aufschrift 40 Jahre TSV wurde verliehen an:

Bachmaier	Renate
Becker	Claudia
Brandauer	Else
Färbinger	Martha
Henke	Christa
Irl	Marianne
Jell	Simone
Thiele	Edeltraud
Zeilbeck	Christine
Christofori	Erich
Hils	Matthias
Janetzko	Lothar
Lechner	Johann

Herzlichen Glückwunsch.

Vielen Dank

Räumung der Mittelschulturnhalle

Der Abriss steht vor der Tür

Aus heiterem Himmel bekamen wir von der Gemeinde die Information zur notwendigen Räumung der Mittelschul-Sporthalle. Der Lockdown machte es möglich, die Hallen vor Schuljahresende zu räumen, da diese während der Sperrung nicht genutzt werden durften.

Dazu mussten die ganzen Sportgeräte wie Handball -Tore u. verschiedene Gerätschaften vom Kinderturnen, Volleyball, Tischtennis in den anderen Hallen verstaut werden. Die Handballabteilung hatte einen LKW organisiert, so dass wir in einer Fuhre die Geräte in der TSV Halle zwischenlagern konnten. Helfer waren Gerhard Mühlenbeck, Hubert Aigner mit Herren & Damen der Handballmannschaften, vom Kinderturnen Gabi Hoijtink & Heidi Hoffmann, Alwin Ertl u. Elfriede Streinz.

Dann sollten noch einmal die Geräte in die Realschulturnhalle. Es musste aber erst mit dem Rektor geklärt werden, wo in den Gerätehallen noch ein bisschen Stellfläche für die TSV Sportgeräte zur Verfügung steht.

Gabi Hoijtink hatte das übernommen und wir haben mit Florian Brenninger die Schränke in die neuen Realschule gebracht, wo diese dann ihren richtigen Platz gefunden haben, so dass die Abteilungen ihre Geräte wieder zur Verfügung haben.

Vielen Dank an die fleißigen Helfer/innen.

Schwer wurde angepackt.....

Corona Look Down wurde für die Renovierung der TSV Sport-Hallen genutzt

Als wir hörten, dass der Sportbetrieb stillgelegt ist, haben wir uns entschlossen die dringenden Renovierungsarbeiten in der TSV Halle anzugehen. Gerti u. Karl haben sich freiwillig für die Malerarbeiten gemeldet und schon kam ein größeres Projekt ins Rollen.
3 Wochen wurde hart gearbeitet, geweißelt, Reparaturarbeiten an den Wänden und an den Fliesen gemacht, es wurde alles wieder in Stand gesetzt . Gott sei Dank hatten wir schon im Mai begonnen. Deshalb konnten wir nach der Lockerung den Sportbetrieb gleich wieder aufnehmen. Die Modernisierung hat sich echt gelohnt . Wir hatten auch kein Problem unser Hygienekonzept sofort um zu setzen. Eingangsbereich, Umkleiden und Lagerraum für Sportgeräte wurden seit 12 Jahren nicht mehr renoviert, weshalb schon starke Abnutzungsspuren zu sehen waren. Corona bedingt mussten wir auch das Hygienekonzept mit Desinfektions-Spendern usw. anpassen.

Es entstanden Reparaturkosten in Höhe von 3200 €, die durch viel Eigenleistung gering gehalten werden konnten.

Mitgemacht haben:

Karl & Gerti Bart, Alwin Ertl, Erich Christofori, Gabi Hoijtink, Rudi Hamburger.

Organisiert hat die Renovierung Elfriede Streinz

In Dankbarkeit und Ehrfurcht gedenken wir unserer verstorbenen Mitglieder des vergangenen Jahres

Jell Hans

Schudeleit Ilse

Wörndle Hans

Glück Renate

Spörlein Walter

Algasinger Josefa

Haberl Franz-Xaver

Baumgartner Johann

Fiedler Sylvia

Heigl Antonia

Die Gesetzlichen Krankenkassen bieten: Geldprämie, Sachprämie oder Verrechnung mit Gesundheitsleistungen. Sichert Euch Eure Prämie mit dem „Gesundheitssport“ im TSV

Die Bonusprogramme der Krankenkassen haben das Ziel, die Eigeninitiative der Versicherten zu gesundheitsbewusstem Verhalten und zur Vorsorge zu fördern. Im Gegenzug erhalten die Teilnehmer Vergünstigungen in Form von **Barprämien**, **Sachprämien** oder **Gesundheitsleistungen**. Einige Kassen bieten zwei verschieden Formen an. Man kann dort wählen, ob man eine kleinere **Barprämie** erhalten möchte oder sich einen größeren Bonus gegen selbst finanzierte Gesundheits- und Vorsorgemaßnahmen verrechnen lässt.

Viele gesetzlichen Krankenkassen versprechen ihren Mitgliedern **Geldprämien**, wenn sie am Bonusprogramm erfolgreich teilnehmen. Dabei sind die Auflagen bei einigen Kassen sehr hoch, andere wiederum belohnen die Versicherten bereits für einen verhältnismäßig geringen Aufwand. Für die Kassen sind die Programme eine Chance, gesundheitsbewusste Kunden an sich zu binden. Im Idealfall sollten aber sowohl die Versicherten als auch die Krankenkasse profitieren. Die Versicherten gewinnen neben einem Plus an Gesundheit finanzielle Vorteile, während die Kassen ihre Ausgaben langfristig senken können. Wofür gibt es Bonuspunkte?
Zu beachten ist zunächst, dass man als Versicherter bei den meisten Programmen im Grunde auch finanziell in Vorleistung treten muss. Viele Krankenkassen belohnen z.B. **professionelle Zahnreinigung**, Mitgliedschaften im **Sportverein** bzw. **Fitnessstudio** oder die **Teilnahme an Gesundheitskursen** mit Bonuspunkten. Die Kosten dafür übernehmen sie aber nicht. Rein finanziell lohnt es sich also kaum, nur wegen eines Bonus' in einen Sportverein einzutreten. Die Bonusprogramme können aber ein zusätzlicher Anreiz sein, wenn man ohnehin regelmäßig Sport treibt oder zur Vorsorge geht.

Holt euch den Stempel fürs Bonusheft ab.

Dienstags von 17:30 – 18:30 Uhr sind wir gerne für Euch da in der TSV Geschäftsstelle, Kellerstr. 19

Der Club mit der eigenen Corona-Ampel

Der Turn- und Sportverein Taufkirchen stellt sich der Verantwortung gegenüber seinen Mitgliedern. Der Vorstand passt nicht nur ihr Hygienekonzept laufend an. Zudem hat der TSV eine interne Corona-Ampel für einen verantwortungsbewussten Sportbetrieb installiert.

VON OLAF HEID

Taufkirchen – Die Ampel an der Vils stand gestern Nachmittag noch auf Gelb. Der TSV Taufkirchen hat sich entschlossen, eine interne Signal-Anlage zu montieren und stellt sich damit der Coronapandemie und den aktuellen Entwicklungen. Die Farbe Gelb bedeutet damit derzeit einen „verantwortungsbewussten Sportbetrieb mit Hygienekonzept".

Der Verein etabliere damit ein Warnsystem, das die Mitglieder sensibilisieren und informieren soll, wie der TSV-Vorsitzende Alwin Ertl erläutert. „Wir orientieren uns an den Vorgaben des BLSV und der bayerischen Staatsregierung." Der Hintergrund, warum man auf die interne Warnvorrichtung setzt: „Wir wollen nichts falsch machen", betont Ertl. „Wir können mit der Ampel nun einen Schritt weitergehen und aktiv auf die aktuelle Corona-Lage reagieren. Damit kann sich jeder Einzelne schnell orientieren und wir sehr schnell viele Mitglieder erreichen." Die Situation werde vom Vorstand permanent beobachtet.

Am vergangenen Donnerstag hatte der TSV, nachdem die Corona-Ampel des Landkreises auf gelb gesprungen war, seinen gesamten Sportbetrieb „mit sofortiger Wirkung" und draußen wie drinnen auf unbestimmte Zeit eingestellt. Das hieß, dass auch das Betreten der Hallen zu diesem Zeitpunkt nicht mehr gestattet war.

Sportbetrieb war nur einen Tag lang eingestellt

Das war allerdings nur vorübergehend und galt letztlich nur für Freitag, 23. Oktober: Denn nur 24 Stunden nach dem Stopp wurde das generelle Sportverbot wieder aufgehoben. Denn der Taufkirchener Vorstand hatte seine Vorgehensweise abgeändert. Nach einer außerordentlichen Sitzung, für die aktuelle Informationen des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) und der Fachverbände eingeholt und analysiert worden waren, wurden die Hallen wieder geöffnet. „Wir haben uns rückversichert, wie der genaue Sachstand ist. Die Sicherheit der Mitglieder geht nun mal vor", erklärte Ertl dazu. „Letztlich waren wir uns alle einig, dass wir den Sportbetrieb noch weiter fortführen können."

Dazu legten der Vorsitzende und sein Gremium fest, dass die vereinseigene Sporthalle erst geschlossen wird, wenn das Landratsamt die Realschul-Hallen sperrt. Als Ergänzung für das eigene Hygienekonzept wurde außerdem auch eine interne, angepasste Ampel für den TSV installiert. Analog zu der des Gesundheitsamtes, allerdings mit einer Verschärfung: „Die Phase Rot entspricht der Farbe Dunkelrot der Staatsregierung", erläuterte Ertl. Das heißt, diese Maßnahmen greifen erst bei einer Inzidenz-Zahl über 100.

Somit sei sichergestellt, betonte TSV-Chef Ertl: „Wir wollen es nicht bis zum Schluss, bis es nicht mehr geht, aussitzen." Bei roter TSV-Ampel erfolge der Stopp des Sportbetriebs, und zwar solange, bis die Sieben-Tage-Inzidenz im Landkreis wieder unter die 100 rutsche – „und unsere Ampel eine Woche lang auf Gelb steht", informiert Ertl.

Was für die TSV-Vorstandsriege jedoch ebenfalls noch wichtig ist, ist die individuelle Wahlmöglichkeit: „Die Entscheidung, ob eine Übungseinheit abgehalten wird, obliegt dem Übungsleiter in Abstimmung mit den Teilnehmern", gab Vize-Vorsitzender Gerhard Mühlenbeck bekannt. „Am Hygienekonzept und der Einhaltung der darin festgehalten Verhaltensregeln wird festgehalten."

Zudem baten die TSV-Verantwortlichen die Mitglieder um einen „sorgsamen Um-

Hygienekonzept wird laufend angepasst

gang mit den Lockerungen". Man habe sich an die Empfehlung des Gesundheitsamtes gehalten, was auch der BLSV empfohlen habe, erläuterte Mühlenbeck. „Generell müssen sich aber unsere Sportler bei ihren Übungsleitern erkundigen, ob das Training stattfindet."

Das Hygienekonzept des Turn- und Sportvereins wird – je nach aktueller Lage der Pandemie – also weiterhin angepasst. Die Ampel sorgte dabei nun für die bereits sechste Neufassung des Konzepts.

Unverändert bleibt allerdings, dass persönliche Vorsprachen in der Geschäftsstelle des TSV Taufkirchen nur nach Terminvereinbarung per Telefon (0 80 84) 94 97 300 oder E-mail (geschaeftsstelle@tsv-taufkirchen-1893.de) möglich sind. Wenn die interne Ampel auf Rot gesetzt wird, ist sie aber auch nicht besetzt. Doch derzeit steht die neue Signal-Anlage an der Vils auf Gelb – noch.

Mehr Infos zur TSV-Ampel finden Interessierte im Hygienekonzept des Vereins unter www.tsv-taufkirchen-1893.de.

Die drei Phasen der Signal-Anlage des TSV

Der TSV 1893 Taufkirchen/Vils hat ein angepasstes **eigenes Ampelsystem** etabliert. Die Phase Gelb (Sieben-Tage-Inzidenz über 35) und Rot (über 50) wird in Gelb zusammengefasst. Die **Phase Rot** (über 100) entspricht der Farbe **Dunkelrot der bayerischen Staatsregierung**. Dabei werden folgende Vorgehensweisen für den Sportbetrieb festgelegt:

Steht die Ampel auf ....

... **GRÜN** bedeutet uneingeschränkter Sportbetrieb mit Hygienekonzept des TSV.

... ***GELB*** *bedeutet einen verantwortungsbewussten Sportbetrieb mit Hygienekonzept.* Es wird empfohlen, die Sportstunden **einer Riskobewertung zu unterziehen**. Je nach Kritikalität der Übungsleiter*innen und der Übungsteilnehmer*innen, kann die Gruppe selbst entscheiden, **ob ein Trainingsbetrieb durchgeführt** werden soll, oder nicht. Kann sich die Gruppe nicht einigen, oder kann es der/die Übungsleiter*innen (auch im Hinblick auf seine eigene Situation) nicht verantworten, können die Übungsleiter*innen die Übungsstunde **selbstständig absetzen**. Sie sind dabei dem TSV-Vorstand hierüber keine Rechenschaft schuldig.

... **ROT** bedeutet: kein Sportbetrieb. Der gesamte Sportbetrieb des TSV Taufkirchen (Indoor wie Outdoor) wird **auf unbestimmte Zeit** komplett eingestellt, das heißt auch das **Betreten der Hallen**, sowohl der vereinseigenen wie auch der der Realschule, ist dann **nicht mehr gestattet**.

Wichtig: Auf eine Rot-Phase muss **mindestens eine Woche** eine ununterbrochene **Gelb-Phase** folgen, so dass der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden kann.

Grundsätzlich gilt, dass bei **Einstellung der Übungsstunden**, sowie auch bei Wiederaufnahme dieser die TSV-Geschäftsstelle zu informieren ist. Als Indikator wird die **Corona-Ampel des Landratsamtes Erding** herangezogen.

red/ola

GRÜN: uneingeschränkter Sportbetrieb möglich.

GELB: verantwortungsbewusster Sportbetrieb.

ROT: kein Sportbetrieb beim TSV Taufkirchen. (FOTOS: VEREIN)

Aerobe Schwelle - anaerobe Schwelle Sauerstoffschuld

Je größer die maximale Sauerstoffaufnahme eines Sportlers, desto mehr Sauerstoff steht für die aerobe Energiegewinnung zur Verfügung. Die Sauerstoffaufnahmefähigkeit kann durch eine Zunahme des Schlagvolumens, der arterio-venösen Sauerstoffdifferenz und der Transportkapazität des Blutes erhöht werden (Trainingswirkungen).

Je höher der Prozentsatz, mit dem die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit an der anaeroben Schwelle genutzt werden kann, um so besser ist die Sauerstoffausnutzung.

Bereits zu Beginn jeder Belastung entsteht ein Sauerstoffdefizit, weil der Körper mit der nur langsam anlaufenden Sauerstoffaufnahme den plötzlich auftretenden Sauerstoffbedarf nicht decken kann.
Dieses Defizit vergrößert sich, wenn der Sauerstoffbedarf die Sauerstoffaufnahmefähigkeit übersteigt. Nach Beendigung der Belastung läuft die aerobe Energiegewinnung weiter, die Sauerstoffaufnahme ist größer als der Ruhebedarf.

Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende dient der erhöhten Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems und folgenden Stoffwechselprozessen:

- *Auffüllen der ATP/KP-Speicher (etwa 2 min),*
- *Auffüllen der Sauerstoffspeicher in Blut- und Muskelzellen,*
- *Abbau und Verwertung der Milchsäure (50% in etwa 15 min)*

Energiebereitstellung für die verstärkte Tätigkeit der Herz- und Atemmuskulatur

Fliesen & Naturstein

CHRISTIAN WEINHOLD e.K.

Beratung ● Verkauf ● Fachausstellung ● auf Wunsch Verlegung

Nutzen Sie unsere mehr als

***40-jährige Erfahrung* am Bau!**

Wir zeigen Ihnen verschiedenste Möglichkeiten wie sie ihr Zuhause gestalten können!

Ob Sie sich für Rund-, Schnecken-, Raumspareck-Duschen oder bodenbündige Duschanlagen interessieren, wir haben die richtige Lösung für Sie.

Bauhofstr. 2 ● 84416 Taufkirchen (Vils
Tel: 08084/2991 ● Fax: 08084 / ·8610
Internet: www.fliesen-weinhold.de
E-Mail: info@fliesen-weinhold.de

AUTO - E. BRANDL e.K.

-seit über 45 Jahren Peugeot-Erfahrung -

- Neu- und Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung
- Reparaturen aller Fabrikate
- Klimaanlagen-Service
- Autoelektrik
- Autoglas

EURO REPAR
CAR SERVICE

Bergstr. 2
84416 Inning am Holz

Tel. 0 80 84/4 10
www.auto-brandl.de

Wir bringen **Farbe** nach Taufkirchen.
Vertrauen Sie uns **Ihre Werbung** an!

CHRISTIAN GRIMM
Fotografie & Werbeagentur

Bahnhofstraße 1 - 84416 Taufkirchen (Vils) - Telefon 08084 2119648
www.christian-grimm.com

Sparte	Name	Vorname
Aerobic, Fit Mix, Yoga	Aschauer	Judith
Ausgleichsgymnastik / präventive Haltungsgymnastik / Senioren Fitness	Eitzenberger	Gisela
Breitensport / Gesundheitssport	Wolff	Frederik
Jedermann-Fitness / Fit ab 60	Aigner	Josef
Jedermann-Fitness / Fit ab 60	Christofori	Erich
Wirbelsäulengymnastik / Waking	Glied	Gisela
Yoga	Gschlössl	Christa
Step-Aerobic-Pilates, Yoga	Kinnigkeit	Rita
Dance Kids 3 - 4 / 5 - 6 J. / Eltern-Kind-Turnen / LAUF geht´s! / Fitness auf dem Stuhl / Nordic Walking	Hoijtink	Gabi
Discofox	Scharlach	Maria
Discofox	Brenninger	Florian
Gesellschaftstanz / Flitter Dance	Schwarzmeier	Johann
Gesellschaftstanz / Flitter Dance	Unger	Birgit
Brautpaartraining, LAUF geht`s!, Boogietreff, Discofox, Inliner,	Ertl	Alwin
Boogie Treff / Dance Girls / Trimilin Spiel u. Spaß Kids / Yoga / Faszientraining/ Fitness a. d. Stuhl / LAUF geht`s! / Brautpaartraining / Vibroboard / Discofox / Abteilungsleiterin Tanzsport	Streinz	Elfriede
Boogie Treff / Cool Dance4you / LAUF geht`s!	Bart	Karl
Cool Dance4You / Boogie Treff / Nordic Walking / Pro X / SMOVEY/ LAUF geht`s! / Tanz a. d. Reihe / Vibroboard	Bart	Gerti
West Coast Swing	Saller	Winfried
West Coast Swing	Saller	Marion
Tae-Fitness mit Kräftigung / Trimilin Swinging	Fotakides	Elli
RAKKA	Deutsch	Anna
Hoop Fitness	Ressy	Bella
Taekwondo	Reiter	Petra
Karate	Kulse	Heinz
Karate	Sewald	Sabine
Karate	Zimmer	Helmut
Karate	Schiller	Hubert
Kinderturnen ab 5 Jahre	Tuchardt	Stefanie
Kinderturnen ab 5 Jahre	Hoffmann	Heidi
Leichtathletik	Rasthofer	Ursula
Leichtathletik	Friedrich	Laura
LAUF geht`s!	Kohwagner	Marion
Lauftreff TSV Taufkirchen läuft/ LAUF geht`s!	Greimel	Karin
LAUF geht`s!	Algasinger	Klaus
LAUF geht`s! / Abteilungsleiterin Leichtathletik	Bart	Gerti
Lauftreff TSV Taufkirchen läuft / LAUF geht`s!	Petri	Wolfgang
LAUF geht`s!	Aigner	Karoline
Walking	Greilmeier	Edith
Walking	Christofori	Erich
Tischtennis	Kirsten	Peter
Tischtennis	Ossner	Hans
Tischtennis	Hamburger	Rudi
Volleyball	Leipfinger	Hans
Volleyball - Jugend	Weiße	Falko
Handball	Scholz	Manfred
Handball	Wegmann	Andrea
Handball	Djurdevic	Julia
Handball	Storck	Rosi
Handball	Josef	Maximilian
Handball	Gössl	Kati
Handball	Weinzierl	Sandra
Abteilungsleiter Handball, Hygienebeauftragter,	Mühlenbeck	Gerhard

Trainingszeiten in Corona, können sich verändern, bitte Rücksprache mit dem Trainer halten!

Vielen Dank, an alle Übungsleiter für ihre tolle Arbeit im Verein

Trainingszeiten können sich während der Corona Pandemie ändern. Bitte Rücksprache mit den Trainern halten

Sportstundenübersicht

Seite	Tag	Uhrzeit	Sportstunde	Wo	Ansprechpartner / Trainer	Telefon	Mobil	Besonderheiten	
49	Montag	09:00 - 10:00	Präventive Haltungs-Ausgleichsgymnastik	TSV Turnhalle	Fr. Eitzenberger	08084 257687			
33	Montag	16:00 - 17:00	Eltern-Kind	Realschulturnhalle neu	Fr. Hoijtink	08084 413155	0151 11553906		
34	Montag	16:00 - 17:00	Kinderturnen	Realschulturnhalle alt	Fr. Hoffmann / Fr. Tuchardt	08084 2877			
53	Montag	16:30-18:00	Step & Aerobic	TSV Turnhalle alt	Fr. Kinnigkeit	08084 3940	015225325187		
59	Montag	17:00 - 18:00	Seniorensport 60+	Realschulturnhalle alt	Hr. Christofori	08084 2916			
47	Montag	18:30 - 20:00	Fit Mix	Realschulturnhalle neu	Fr. Aschauer		0170 3036446		
65	Montag	20.00 - 22:00	Tischtennis	TSV Turnhalle alt	Hr. Kirsten		0172 7009217		
63	Montag	18:30 - 20:30	Karate	TSV Turnhalle	Hr. Kulse		0171 1290002		
71-72-73	Montag	19:00 - 20:00	Lauf Treff- Laufgeht`s- Lauf 21	Parkplatz TSV Halle	Hr. Petri Fr. Greimel		0171 7795413 0174 6720330		
	Montag	19:00 - 20:00	Lauf21	Parkplatz TSV Halle	Hr. Algasinger	08084 8394	0159 05813740	Wg. Corona	ausgefallen
84	Montag	19:00 -20:00	RAKKA	Realschulturnhalle alt (während Corona)	Fr. Deutsch Anna	08084 5626766			
40	Dienstag	16:00 - 17:00	Handball Bambinis	Realschulturnhalle neu	Fr. Gössl	08084 257160	0159 01323420		
40	Dienstag	17:00 - 18:00	Handball weibliche E- Jugend von 8-10 Jahre	Realschulturnhalle neu	Fr. Gössl	08084 257160			
37	Dienstag	16:30 - 17:30	Spiel u. Spaß ab 8 Jahre	TSV Turnhalle alt	Fr. Streinz	08084 7512	0160 96249051		
64	Dienstag	16:30 -18:00	Taekwondo	TSV Turnhalle neu	Fr. Reiter		0152 1831859		
77	Dienstag	18:00 - 19:00	Trimilin Swinging	TSV Turnhalle neu	Fr. Fotakides / Fr. Streinz	08084 7432 / 7512	0160 96249051	Anmeldung	da begrenzte Teil-nehmer
48	Dienstag	19:00 - 21:00	Gesundheitssport	Realschulturnhalle alt	Hr. Wolff	08084 8214			
64	Dienstag	18:00 -19:00	Taekwondo	TSV Turnhalle alt	Fr. Reiter		0152 1831859		
42	Dienstag	18:30 - 19:30	Handball- weibliche C Jugend bis 15 - 16 Jahre	Realschulturnhalle neu	Fr. Weinzierl	0174 6044775	0174 6044775		
85	Dienstag	19:00 - 20:00	Tanz aus der Reihe	TSV Turnhalle alt	Fr. Bart	08084 2289	01577 4361600		
43	Dienstag	19:30 - 21:00	Handball Damen	Realschulturnhalle neu	Fr. Gössl / Fr. Storck	08084 257160			
80	Dienstag	20:00 - 21:00	SMOVEY&Dance	TSV Turnhalle neu	Fr. Bart	08084 2289	01577 4361600		
41	Dienstag	20:00 - 22:00	Handball Herren ab 17 Jahre	Realschulturnhalle neu	Hr. Josef		0160 90362495		
82	Mittwoch	9:00 - 10:00	Vibroboard	TSV Turnhalle alt	Fr. Streinz	08084 7512	0160 96249051	Anmeldung	da begrenzte Teil-nehmer
58	Mittwoch	10:00 - 11:15	Yoga	TSV Turnhalle neu	Fr. Aschauer / Fr. Kinnigkeit Fr. Gschlössl	Aschauer 01703036446 Gschlössl 08084 1854	Kinnigkeit 08084 3940		
85	Mittwoch	14:45 - 15:45	Tanz aus der Reihe	TSV Turnhalle neu	Fr. Bart	08084 2289	01577 4361600		
86	Mittwoch	16:15 - 18:00	Cool Dance4You	TSV Turnhalle neu	Fr. Bart	08084 2289	01577 4361600		
49	Mittwoch	16:15 - 17:30	Präventive Haltungs-Ausgleichsgymnastik	Realschulturnhalle alt	Fr. Eitzenberger	08084 257687			
57	Mittwoch	17:00 - 19:00	Jedermann -- Fitness	TSV Turnhalle alt	Hr. Christofori Hr. Aigner	08084 2916 08084 1300			
51	Mittwoch	17:45 - 19:00	Fitness Gruppe Herren	Realschulturnhalle alt	Fr. Eitzenberger	08084 257687			
87	Mittwoch	18:00 - 20:00	Dance Girls	TSV Turnhalle neu	Fr. Streinz	08084 7512	0160 96249051		
70	Mittwoch	18:45 - 19:45	Nordic Walking	Parkplatz TSV Halle	Fr. Bart Fr. Hoijtink	08084 2289 08084 413155	0160 4361600 0151 11553906		

30

55	Mittwoch	19:00 - 20:00	Fitness auf dem Stuhl	TSV Turnhalle alt	Fr. Streinz Fr. Hoijtink	08084 7512 08084 413155	0160 96249051 0151 11553906		
39	Mittwoch	19:30 - 22:00	Volleyball	Realschulturnhalle neu	Hr. Leipfinger Hr. Weiße	08084 3091	0152 34529943 0151 61447214		
94	Mittwoch	20:15-22:00	Gesellschaftstanz	TSV Turnhalle alt	Hr. Schwarzmeier Fr. Unger	08081 552405			
54	Mittwoch	20:00 - 21:00	Wirbelsäulengymnastik	TSV Turnhalle neu	Fr. Glied	08084 462			
89	Donnerstag	15:45 - 17:45	Dance Kids	TSV Turnhalle neu	Fr. Hoitijnk	08084 413155	0151 11553906		
66	Donnerstag	17:00 - 19:00	Tischtennis	TSV Turnhalle alt	Hr. Hamburger		0151 28726976		
78	Donnerstag	18:00 - 19:00	Tae-Fitness mit Kräftigung	TSV Turnhalle neu	Fr. Fotakides	08084 7432			
81	Donnerstag	19:00 - 20:00	Zumba	TSV Turnhalle neu	Fr. Streinz	08084 7512	0160 96249051	**Anmeldung**	
62	Donnerstag	18:00	Sportabzeichen	Sportplatz neben der Realschule	Hr. Aigner, / Fr. Rasthofer Hr. Christofori,	08084 1300 08084 2916	0163 1836195	**Anmeldung**	
56	Donnerstag	19:00 - 20:00	Ski-Gymnastik	TSV Turnhalle alt	Alpenverein			**von Okt. - März**	
43	Donnerstag	19:30 - 21:00	Handball Damen	Realschulturnhalle neu	Fr. Gössl / Fr. Storck	08084 257160			
68	Freitag	08:30 - 09:30	Nordic Walking	Parkplatz TSV Halle	Fr. Greilmeier	08084 7117			
91	Freitag	14:30-15:30	Dance Bambini	TSV Turnhalle alt	Fr. Hoijtink	08084 413155	0151 11553906		
87	Freitag	14:30- 16:30	Dance Girls	TSV Turnhalle neu	Fr. Streinz	08084 7512	0160 96249051		
44	Freitag	14:30 - 16:00	Handball männliche D- Jugend bis 10—12 Jahre	Realschulturnhalle neu	Fr. Djurdjevic		0159 01323420		
92	Freitag	14:45 - 17:15	Little Dance Stars	TSV Turnhalle alt	Fr. Hoijtink	08084 413155	0151 11553906		
42	Freitag	15:30 - 17:00	Handball weibl. C- Jugend von 13 - 14 Jahre	Realschulturnhalle neu	Fr. Wegmann / Hr. Scholz		0175 1103420		
60	Freitag	16:45 - 18:00	Faszien Training & Yoga Workout	TSV Turnhalle neu	Fr. Streinz	08084 7512	0160 9624501		
45	Freitag	17:00 - 18:30	Handball- weibliche B Jugend bis 14 Jahre	Realschulturnhalle neu	Fr. Weinzierl		0174 6044775		
82	Freitag	17:30 - 18:30	Vibroboard	TSV Turnhalle alt	Fr. Bart	08084 2289	01577 4361600	**Anmeldung**	**da begrenzte Teilnehmer**
36	Freitag	17:30 - 18:30	Inliner Skater	TSV Platz	Hr. Ertl		0151 54404022	**nur bei schönen Wetter**	
38	Freitag	18:00 - 19:30	Leichtathletik	alte Realschulturnhalle	Fr. Rasthofer Fr. Friedrich	TSV.Tfk.LATH@gmx.de	0176 81688181		
63	Freitag	18:30 - 20:30	Karate	TSV Turnhalle	Hr. Kulse		0171 1290002		
65	Freitag	20.:00 - 22:00	Tischtennis	TSV Turnhalle alt	Hr. Ossner	08743-2335	0171 1290002		
41	Freitag	19:30 - 22:00	Handball Herren	Realschulturnhalle neu	Hr. Josef		0160 90362495		
69	Samstag	16:00 - 17:00	Nordic Walking	Parkplatz Edeka/Bürgerpark	Fr. Glied / Hr. Christofori	08084 462	08084 2916		
95	Samstag	19:00 -20:00	Westcoast	alte Realschulturnhalle	Hr Saller / Fr. Saller	winnfried.saller@gmail.com	0157 36343928		
93	Samstag	20:00 - 21:30	Boogietreff	alte Realschulturnhalle	Fr. Bart / Hr. Ertl	08084 2289 / 7512	01577 4361600		14tägig
96	Sonntag	18:30 - 20:00	Disco Fox	TSV Turnhalle neu	Fr. Scharlach /Hr. Brenninger		0160 1896925	Jeden 1. Sonntag	Im Monat

Trainingszeiten können sich während der Corona Pandemie ändern. Bitte Rücksprache mit den Trainern halten

31

Erlebniswanderung

Corona, und ein etwas anderes Ferienprogramm

Wegen Corona mussten auch wir unser geplantes Ferienprogramm, das wir jedes Jahr mit der Gemeinde durchgeführt haben, absagen. Nach einigen Überlegungen hatten wir dann ein neues Programm entwickelt, das mit den Hygienevorschriften zu vereinbaren war.
Gedacht, getan, somit war die Schnitzeljagd mit Schatzsuche und sportlichen Aktivitäten im Bürgerpark doch noch ein voller Erfolg .
Wir trafen uns am TSV Parkplatz und gleich ging es los mit unserer Reise nach Flaring in den Wald, wo die drei Kindergruppen je eine Schatzkiste gefunden haben. Der Schatzmeister in jeder Gruppe musste dann die Schatztruhe bis zum nächsten Zielort (Weidenheimkuppel) sicher tragen und beschützen.
Die Truhen mussten während der Brotzeit beschützt werden, denn es schlichen sich ständig „Diebe“ herum, die natürlich die Schatztruhen klauen wollten.
Große Augen gab es dann, als die Truhen endlich geöffnet wurden und Goldthaler sowie bunte Sachen herausfielen. Die Schätze wurden anschließend unter den Kids verteilt.
Gut gestärkt ging es zum nächsten Punkt, der Eisdiele Centro, wo es eine Erfrischung gab.
Das Eis wurde vom Chef gespendet. Vielen Dank dafür!
Gerti & Gabi erzählten Geschichten über die Geheimnisse des Waldes und über die Urzeiteinwohner.
Die Reise ging dann weiter zum Urzeitmuseum. Der Weg führte uns weiter zum Bürgerpark. Da durften die Kinder die tollen Geräte und Sportmöglichkeiten ausprobieren. Das hat allen sehr viel Spaß gemacht.
Ja, dann sind wir über das Schloss schon wieder zurück zum TSV gegangen und zweieinhalb Stunden waren wie im Flug vergangen.
Alle Kinder bekamen zum Schluss von den Gruppenleiterinnen ein Abschiedsgeschenk und eine Wanderkarte, die sie zuhause noch bearbeiten durften. Alle Eltern, die schon am TSV Parkplatz auf uns warteten, freuten sich über die strahlenden Kinderaugen.
Gabi Hoijtink, Elfriede Streinz & Gerti Bart haben die 19 Teilnehmer/innen betreut.

Eltern-Kind-Turnen

Die jüngsten Turnkinder, im Alter von 1-4 Jahren, treffen sich jeden Montag von 16:00 bis 17:00 Uhr mit ihren Eltern in der Turnhalle der Realschule neu, in Taufkirchen.

Aus altbekannten Turngeräten lassen sich neue phantasievolle Bewegungs- und Erlebnis-Landschaften bauen, die die Kinder zur Bewegung anregen, zum Erkunden und zum Ausprobieren.

So wird jede Turnstunde für die Kinder zu einem Erlebnis.

Klettern auf Kästen und Springen auf die Matten, Laufen über schmale Bänke, Purzeln über dicke Matten, Turnen und Schaukeln an den Ringen, Spielen mit Bällen und Reifen.

In unserer Turnstunde können die Kinder gut behütet das ausprobieren, was sie eben gerne tun – sich bewegen.

Danke sage ich den Eltern für ihre Unterstützung und Hilfe beim Auf- und Abbau der Gerätschaften.

Neugierig? Einfach mal vorbei kommen und mitmachen.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Gabi Hoijtink

Telefon 08084 413155

Mobil 0151 11553906

Kinderturnen

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Let'Sport

Kinderturnen ab 4 Jahre

Jeden Montag (außer in den Ferien) von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr, jetzt in der ***alten Realschulturnhalle.*** Diese Gruppe bietet Mädchen und Jungen ab 4 Jahren die Möglichkeit, selbstständig Sport zu treiben. Mit wechselnden Klein-und Großgeräten können die Kinder ihre Motorik und Koordination trainieren. Beim Laufen, Springen, Klettern und den Spielen dürfen sie mit viel Spaß ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Nachdem wir in diesem Jahr Corona bedingt von März bis Oktober eine lange Pause hatten, ging es am 5.10.20 wieder los. Zur Zeit können nur Kinder die vorher angemeldet wurden an der Turnstunde teilnehmen. Wir haben erstmals eine Obergrenze von 25 Kindern, um den Hygienevorschriften gerecht zu werden. Es ist schön, dass wir mit Stephanie Tuchardt wieder eine engagierte Helferin für unsere Gruppe gefunden haben und würden uns über weitere Unterstützung freuen.
Eure Übungsleiterinnen Heidi Hoffmann und Steffi Tuchardt

Abteilungsleiterin
Kinderturnen
Heidi Hoffmann
Infotelefon 08084 2877

Anmeldungen bitte bei
Stephanie Tuchardt
Tel: 0157 82762782

Let'Sport

Bubble Soccer

Gebühren pro Stunde

Für Kinder ab 10-14 Jahre

2 x 4 Spieler,

1 Schiedsrichter.

Das Spiel kann beginnen.

Im Wechsel von 10 Minuten muss jede Mannschaft versuchen, den Ball so oft wie möglich ins gegnerische Tor zu bringen.

Schubsen, Rammen, Überschlagen und auch Zusammenkrachen ist hier sogar erwünscht und absolut schmerzfrei.

Eine riesige Gaudi für Kinder.

Terminvereinbarung unter:

0160 96249051

Inline Skater

Tipps und Tricks mit Alwin Ertl, sowie ein Sicherheitstraining wurde für Anfänger und auch für Fortgeschrittene angeboten. Das Ferienprogramm im August kam bei den Teilnehmern so gut an, dass jetzt in den Sommermonaten, bei schönen Wetter, eine neue Stunde für jung und alt angeboten wird.
Trainingsinhalte sind: wie bremse ich richtig, wie stehe ich sicher auf, wie verhalte ich mich auf dem Radweg, wie falle ich, ohne dass ich mich verletze.

Sicher fahren mit Spaß.

Freitags TSV Platz
17:30-18:30

Infotelefon Trainer Alwin Ertl

0151 54404022

Inklusion – GEMEINSAM ANDERS

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie er aussiehst, welche Sprache er spricht oder ob er eine Behinderung hat. Jeder kann mitmachen.
Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, am Arbeitsplatz, beim Wohnen, beim Sport oder in der Freizeit: ***Das ist Inklusion***.
Wenn alle Menschen dabei sein können, ist es normal verschieden zu sein.

Beim TSV Taufkirchen ist es schon immer möglich mit dabei zu sein.
Geschulte Übungsleiter freuen sich auf jeden Besucher!

Spiel & Spaß ab 8 Jahre

Trimilin & Dance für Kids

Dienstag von 16:30 - 17:30 Uhr

10er Kursblock, Mitglieder frei

Mit Einsatz des Trampolins wird spielerisch die Kondition für die Mädls und Jungs trainiert.

Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt. Somit wird eine aufrechte Körperhaltung unterstützt, was ein idealer Ausgleich für die Jugendlichen zum langen schulischen Sitzen ist.

Spiel und Spaß auf dem Minitrampolin sowie auch Völkerball, Einer-Ball, Schatzinsel, Harry Potter, „Ketten-Fangste“ usw. Es gibt reichlich Abwechslung in jeder Sportstunde in der TSV Turnhalle mit der lizenzierten Präventiv-Trainerin

Elfriede Streinz

Anmeldung und Infotelefon: 0160 96249051

Trainerin Elfriede Streinz

Leichtathletik für Kinder u. Jugendliche

Die Leichtathletikgruppe trifft sich jeden Freitag von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr zum Training. Bei gutem Wetter findet das Training draußen auf dem Sportgelände der Realschule statt, bei schlechtem Wetter in der alten Realschulturnhalle.

Schwerpunkte des Trainings sind die Leichtathletikdisziplinen Weitsprung, Hochsprung, Schlag- und Wurfball, Kugelstoßen, Sprint, Langstreckenlauf sowie Hürdenlauf.
Daneben findet auch ein Kraft- und Koordinationstraining statt.
Dabei soll sich jeder Sportler individuell verbessern können.

Vor allem steht jedoch bei allen Übungen der Spaß am Sport im Vordergrund. Interessierte Kinder ab der vierten Klasse sind herzlich willkommen und können jederzeit zum Schnuppern im Training vorbeikommen. Bitte immer Schuhe und Kleidung für drinnen und draußen mit bringen.

Zu Beginn 2020 ist die Gruppe erfreulicherweise auf circa 20 aktive, junge Leichtathleten angewachsen, was jedoch auch einige Platzprobleme in der kleinen, alten Realschulturnhalle mit sich brachte. Nach der Corona-bedingten Trainingspause fand auf dem Sportgelände der Realschule wieder regelmäßig ein Training mit Schwerpunkt Laufen statt. Dabei ging es vor allem darum, die eigene Lauftechnik zu verbessern sowie Kondition auf- und auszubauen.

Besonders Nina Fischbeck, Nina Weinberger, Eva Sladek, Franziska Fiedler, Michelle Bischoff und Emilia Spieß waren mit großem Engagement dabei.

Eure Trainerinnen, Laura und Ursula, wünschen euch weiterhin viel Spaß und Erfolg in der Leichtathletik.

Laura Friedrich

0176 81688181

Ursula Rasthofer

TSV.Tfk.LATH@gmx.de

ENDLICH DURFTEN WIR WIEDER Volleyball ... SPIELEN...

... davon TRÄUMEN

ihn noch zu bekommen...

... uns ÄRGERN,
wenn es nicht so war ;)

...uns FREUEN, wenn es so war...

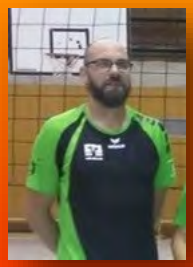
... lässig n PÄUSCHEN einlegen...

... wieder so richtig
GAS GEBEN...

Trainer

Hans Leipfinger
0152 34529943

Falko Weiße



Inklusiver Sport – miteinander im Verein

... und das alles mit V I E L A B S T A N D.

Sche war's auf alle Fälle ;)

HANDBALL

— Bambinis —
&
— weibl. E-Jugend —

Nach der langen Pause ist wieder viel los beim Kinderhandball dienstags Nachmittag.

Nachdem die Gruppe so groß wurde, gibt es jetzt eine Bambini-Gruppe mit hauptsächlich Jungs und eine weibliche E-Jugend.

Zuerst sind die Jungen an der Reihe. Sie haben viel Spaß beim Werfen, Fangen, Toben, auch Klettern mögen sie sehr gerne. Am Ende wird dann immer zur Freude aller Handball gespielt.

Die Mädchen von 8 bis 10 Jahren haben sich zu einer Spielrunde angemeldet. Ab Oktober finden dann bis Dezember vier Spielfeste statt.

Immer vier Mannschaften richten jeweils ein Turnier aus, dort können die Mädchen dann ihr Gelerntes endlich anwenden. Im Vordergrund steht bei diesen Spielfesten der Spaß am Handballspielen. Alle "großen" Mädchen, sind schon sehr gespannt und freuen sich auf die Spiele.

<u>Trainingszeiten:</u>

- Jungen: (6 bis 8Jahre) Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr
- Mädchen: (8 bis 10 Jahre) Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr

TRAINERIN: KATI GÖSSL | TELEFON: 0178 14 74 68 6

www.handball.tsv-taufkirchen-1893.de

HANDBALL

— Herren —

Und zack war die Saison vorbei! Durch Corona wurde die Spielzeit 2019/20 im März leider schlagartig beendet. Unsere Herren waren zum Zeitpunkt des Abbruchs nach 17 gespielten Partien souveräner Tabellenführer und sind somit endlich wieder - nach 20 Jahren - in die Bezirksliga aufgestiegen!

Nach der langen und ungewissen Handballpause, konnte schließlich im August endlich die Vorbereitung auf die bevorstehenden Aufgaben in der Bezirksliga starten. Die Mannschaft hat auch in dieser schwierigen Phase einen starken Zusammenhalt und Teamgeist gezeigt und sich tatkräftig und immer hochmotiviert am Training beteiligt. Natürlich stets unter Einhaltung der geltenden Corona-Schutzmaßnahmen, welche den Trainingsbetrieb nicht immer einfach gestaltet haben.

In der Vorbereitung wurden die Jungs zudem wie jedes Jahr wieder durch Matthias Hils mit Fitness– und Krafteinheiten ordentlich in die Mangel genommen. Monty unterstützt uns auch während der Saison weiterhin und steht uns mit seiner Erfahrung beiseite .

Der Saisonstart 2020/21 erfolgte schließlich Mitte Oktober rund einen Monat später als gewöhnlich.

Unser Ziel für die Saison ist es, dass die Mannschaft mit Spaß mitspielt, Erfahrungen sammelt und vielleicht dem ein oder anderen „Großen“ ein paar Punkte streitig macht.

Und wenn am Ende der Klassenerhalt herausspringt, hat sicher auch niemand etwas dagegen… :-)

TRAINER: MAXIMILIAN JOSEF | TELEFON: 0160 90 36 24 95

www.handball.tsv-taufkirchen-1893.de

HANDBALL

— weibl. C-Jugend —

Hervorragend besetzt und wie immer hoch motiviert starten wir dieses Jahr als C-Jugend in der nächst höheren Altersklasse voll durch.

Beim **Training jeden Freitag von 15:30 bis 17:00** in der neuen Realschul-Turnhalle beginnen wir gleich mit einem Handballspiel gegen die Jungs der D-Jugend.

Anschließend machen wir verschiedene Spiele und Training zur Verbesserung von Technik und Ausdauer mit unserem Co-Trainer Mane. Dabei wird natürlich auch immer viel Spaß gemacht und gelacht.

Du bist zwischen 12 und 14 Jahren alt und willst Handball ausprobieren? Dann komm‘ einfach vorbei.

Auf neue Spielerinnen freuen wir uns immer!

TRAINERIN: ANDREA WEGMANN | TELEFON: 0175 11 03 42 0

www.handball.tsv-taufkirchen-1893.de

HANDBALL

— Damen —

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter den Taufkirchner Handballfrauen, inklusive einem abrupten und glücklichen Ende – dem überraschenden Klassenerhalt. Die TSV-Mannschaft war erst im Vorjahr als Bezirksklassen-Vize in die Bezirksliga im Bezirk Altbayern aufgestiegen und erlebte keine leichte Saison.

Personell verändert, gab es einige Engpässe im Kader zu überbrücken. Die Resultate waren teils schmerzhaft, teils lehrreich. Aber die jungen Spielerinnen wuchsen mit den Aufgaben und übernahmen immer mehr Verantwortung. Die Ergebnisse wurden darum knapper, und zum Ende hin spielte Taufkirchen auch gut mit. Mit viel Kampfgeist wurde die elf Spiele andauernde Negativserie schließlich beim 25:20 gegen den ASV Dachau 3 endlich gestoppt. Dem folgten zwei weitere Siege gegen die SG Moosburg und den VfL Waldkraiburg. „Die Mannschaft hat gezeigt, dass sie in der Bezirksliga mitspielen kann“, freute sich das Trainerduo Kati Gössl/Rosi Storck über die Leistungssteigerung. Corona leistete dann den Rest für den Nichtabstieg: Rein sportlich wäre man zum Abstieg verurteilt gewesen, doch der Saisonabbruch bewahrte die Taufkirchnerinnen vor dem Gang zurück in die Bezirksklasse.

In die neue Saison startet der TSV-Tross nun wieder topmotiviert. Mit „alten“ bzw. neuen Zugängen wird der Kader wieder etwas gestärkt. „Wir hoffen, dass wir viel zum Spielen kommen“, sieht das Taufkirchner Trainerduo voller Vorfreude und gespannt dem zweiten Bezirksliga-Jahr in Folge entgegen. In einer Zehner-Liga werden vor allem die Landkreisderbys gegen die SpVgg Altenerding 2 und den TSV Wartenberg die Höhepunkte sein.

Unsere Neuzugänge: (v.l.) Tanja Schweiger, Despina Hatzigrigoriu, Sophia Pregler und Theresa Pregler

TRAINER: KATI GÖSSL | TELEFON: 0178 14 74 68 6 & ROSI STORCK | TELEFON: 0175 40 59 65 1

HANDBALL

— männl. D-Jugend —

Letztes Jahr waren es acht Jungs - dieses Jahr sind wir schon zu zwölft! Wir freuen uns sehr über den Zuwachs und über die super Leistungen vom letzten Jahr.

Mich als Trainerin macht es stolz, die Jungs mit sehr großem Ehrgeiz kämpfen zu sehen, sowohl im Training als auch im Spiel. Wir sind bereit für die neue Saison !

TRAINERIN: JULIA DJURDJEVIC | TELEFON: 0159 01 32 34 20

www.handball.tsv-taufkirchen-1893.de

HANDBALL

— weibl. B-Jugend —

Wir sind die weibliche B- Jugend der Taufkirchner Handballer!!

Was für eine wahnsinnige Saison 2019/20!!

Gestartet haben wir mit zwei Siegen, einem Unentschieden, nochmal sechs Siegen in Folge und leider war auch eine Niederlage dabei. Diese Zahlen brachten uns den 2. Platz in einer Gruppe von acht Mannschaften. Zwei Spiele haben noch gefehlt, dann hätten wir unsere nahezu perfekte Saison ordentlich beenden können.

Trotz sehr abruptem Ende in der Rückrunde hat uns diese wahrscheinlich einzigartige Saison einen riesen Spaß gemacht und wir sind noch viel enger zusammengewachsen, als wir es bis dahin schon waren.

Gezwungen durch Corona haben wir uns sehr lange nicht mehr gesehen und erst im September 2020 wieder zum Trainieren angefangen. Das Team bleibt nahezu bestehen, mehr noch, die „alten Hasen“ (Baujahr 2004) dürfen in diesem Jahr auch wieder bei den Spielen ran. Danke, dass ihr immer fleißig im Training wart. Und auf diesem Wege alles Gute und viel Glück für Ajete Latifi, die uns leider aus beruflichen Gründen verlassen muss.

Weiterhin darf ich euch jeden Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr und freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr in der neuen Realschulturnhalle quälen und mit euch eine neue, hoffentlich ebenso erfolgreiche Saison bestreiten.
Ihr seid eine großartige Mannschaft und es ist mir ein großes Vergnügen euer Coach zu sein!! Bleibt so wie ihr seid!!

TRAINERIN: SANDRA WEINZIERL| TELEFON: 0174 6044775

www.handball.tsv-taufkirchen-1893.de

Fa. TBH-Design entwirft ein allgemeines TSV Logo:

Wir haben in Zusammenarbeit mit TBH-Design, Holger Müller und Julia Pozgaj, ein Vereins-Logo entwickelt. Da wir sehr viele Sparten im Verein haben, wird sich hier jeder wiederfinden.
Wir haben einen Katalog zusammengestellt, mit verschiedenen Shirt-Variationen wie Polo Shirt, T-Shirt mit u. ohne Ärmel , Langarm oder Kurzarm, für Damen, Herren und Kinder.
Dankeschön an Julia Pozgaj für den tollen Entwurf unseres Sportlogos, welches dann auf den Rücken der Shirts aufgebracht werden soll.
Alle, die an hochwertiger Sportbekleidung mit unserem Logo Interesse haben, können sich in diesem Katalog informieren, der in der TSV-Halle an der Pinnwand aushängt.
Falls nicht das richtige Modell dabei ist, kann jeder gerne selber bei TBH im Geschäft die Kataloge wälzen, um darin das Passende für sich zu finden.
Die Farbe des Shirts ist egal, das Logo wird in entsprechenden Farbtönen angepasst.

Also, auf geht's, wir würden uns sehr freuen, wenn sich viele Mitglieder dieses Shirt oder die Jacke, usw. auf <u>eigene Kosten</u> anschaffen würden und somit für den TSV werden.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Fit Mix

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu.

Montag 18:30 – 20:00 Uhr ist unsere Zeit sich zu bewegen.
Es freut mich sehr, dass Ihr so zahlreich an meiner Stunde teilnehmt.

So sporteln wir fleißig weiter und schauen, was uns das Jahr 2021 bringt.
Eure Judith Aschauer

Jeden Montag um 18:30 bis 20:00 Uhr
in der neuen Realschulturnhalle

Let'Sport

Judith Aschauer
0170 3036446

Gesundheitssport

Realschulturnhalle – alt Dienstag 19.00-21.00 Uhr
Training für weibliche und männliche Sportbegeisterte
Schaut doch einfach vorbei!

Trainer: Frederik Wolff Info : 08084 8214

Schubert-Apotheke

Apothekerin: Lisa Ochsner e.Kfr.

Landshuterstr. 8
84416 Taufkirchen

Telefon-Nummer: 08084 / 1888
Fax-Nummer (08084) 1692

Georg Brenninger u. Sohn

Lagerhaus–Baustoffe

Heizöl–Diesel-Tankstelle

Hohenpolding, Tel. 08084/2382

Präventive Haltungs - und Ausgleichsgymnastik

Wer sich regelmäßig bewegt, die Muskeln sanft trainiert und dehnt, die Gelenke mobilisiert und den Rücken kräftigt, ist fit für den Alltag. In unseren Übungsstunden geschieht all dies und die Teilnehmerinnen bekommen auch Anregungen, einfache Übungen zuhause durchzuführen, um den Trainingseffekt noch zu verstärken.

Wir treffen uns immer am Montag von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr in der TSV-Turnhalle oder am Mittwoch von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr in der alten Realschulturnhalle, um gemeinsam etwas Gutes für unsere Gesundheit zu tun.

Da inzwischen Hygienevorschriften und Abstand halten ein sehr wichtiges Thema sind, ist es leider unbedingt erforderlich, dass sich interessierte Personen vorab mit mir in Verbindung setzen, um zu klären, in welchen Gruppen momentan eine Teilnahme möglich ist.

Wir freuen uns aber immer über neue Gesichter in den Gruppen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Teilnehmerinnen der einzelnen Gruppen, die trotz sich immer wieder ändernder Gegebenheiten, treu und regelmäßig zur Gymnastik kommen.

Alles Gute und
gesund bleiben
Eure
Gisela Eitzenberger

Info 08084 257687

Hubert Huber Schreinerei

Bau Innenausbau Möbel nach Maß

Schreiner
Meisterbetrieb der Innung

Wohnträume - perfekt geschreinert

Vötting 2
84416 Taufkirchen/Vils
Telefon: 08084/2674
Telefax: 08084/8026
Mobil: 01718223977
info@schreinerei-hubert-huber.com
www.schreinerei-hubert-huber.com

Optik Scheuerer
BRILLEN | KONTAKTLINSEN | AUGENGESUNDHEIT

WIR ZIEHEN UM!
Ab Herbst 2020
finden Sie uns in
der **Landshuter Straße 41**

Noch nicht die passende Brille gefunden?

Optik Scheuerer
Wendelsteinstraße 2 · 84416 Taufkirchen / Vils
Tel. 08084 3388 · **optik-scheuerer.de**

Vielen Dank an die treuen Mitglieder des TSV

2020 konnten wir 8 Monate trainieren, bis dato 2. November. Wir sind sehr dankbar, dass Ihr trotz der schwierigen Zeit den TSV mit Eurer Mitgliedschaft unterstützt habt.

Durch unsere eigenen Sporthallen haben wir viele Möglichkeiten, ein Training anzubieten.
Die Unterhaltskosten für die Hallen sind auch eine große Belastung für die Vereinskasse, die nur durch die Mitgliedsbeiträge abgedeckt werden kann.
Damit unsere Mitglieder fit bleiben boten wir online, über die TSV Homepage, (verschiedene Trainingsmöglichkeiten an. Einige Trainer erstellten, speziell für ihre Gruppen im Sport- und Tanzbereich, Trainingsvideos um den sportlichen Ausfall auszugleichen und das alles ohne Extrakosten!
www.tsv-taukirchen-1893.de

Wir hoffen Ihr unterstützt uns auch in 2021

Fitness Gruppe

Fit mit Spaß

Unsere Herrengruppe ist klein aber fein. Wir trainieren durch gezielte Übungen alle wichtigen Muskelgruppen, die unsere Wirbelsäule stützen und unser Gleichgewicht fördern. Dabei kommen auch immer wieder unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz, um die Übungen variieren zu können. Ganz wichtig sind zudem viele Dehnübungen, um die Muskulatur elastisch zu erhalten. Zum Schluss findet meist noch ein kleines Volleyballspiel statt, das allen sehr viel Spaß macht.
Herzlichen Dank für die Ausdauer und Disziplin, mit der ihr zu den Sportstunden kommt. Ich wünsche uns allen, dass wir das noch lange so fortsetzen können."

Die Gruppe trifft sich immer Mittwochs um 17.45 Uhr in der alten Realschulturnhalle.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Übungsleiterin

Gisela Eitzenberger

Info 08084 257687

Hofstätter

EURO MOBIL RENT-A-CAR

Service

TÜV und DEKRA im Haus

- Scheibenreparaturen
- Reifenservice
- Klimaservice
- Fahrwerksvermessungen
- Unfallinstandsetzung
- für alle Fabrikate

Nutzfahrzeuge Service

Auto Hofstätter e.K. · Erdinger Straße 28½ · 84416 Taufkirchen
Telefon 08084 1244 · www.auto-hofstaetter.de · email: info@auto-hofstaetter.de

St. Bernhard Apotheke

Bodo Lebek
Landshuter-Str. 4 1/2
84416 Taufkirchen/Vils
Telefon (0 80 84) 76 49

Elektroinstalation - Hausgeräte - Beleuchtung

Elektro Zeilbeck

Dorfnerstr. 16 84416 Taufkirchen Tel. 08084—2329 Fax 08084—3469

E-Mail elektro –zeilbeck@t-online.de www.elektro-zeilbeck.de

Praxis für Naturheilkunde
Jörg Althaus
Heilpraktiker

Rückenprobleme
naturheilkundlich behandeln

*DORN-Therapie
*Schröpfen
*Akupunktur

Käthe-Kruse-Str. 2
84416 Taufkirchen (Vils)
Tel: 0 80 84 – 4 13 92 57
www.heilpraktiker-althaus.de

Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung e.V. DORN-Bewegung.org Geprüfter Ausbilder

Aerobic & Step

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

sport verbindet

Aerobic & Step

Wann: Jeden Montag 16.30-18.00Uhr

Wo: Alte TSV Sporthalle

Was: Workout, Bodystyling, Ausdauertraining, Bauchtraining, Krafttraining, Stretching.

Wie: Mit lateinamerikanischen Tanzschritten, teilweise mit Toning Sticks und Latino Musik.

Was : **Step** = Ausdauertraining; Herz – Kreislauftraining; Fettverbrennung; Training der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Ich freue mich auf Euren Besuch.
Bis bald, Eure Rita Kinnigkeit

08084 3940

„Ihre Küche - unsere Verpflichtung"

KÜCHEN
WWW.CONTE-HARGASSER.DE
Conte & Hargaßer

Brunnholzring 9
84416 Taufkirchen (Vils)
Telefon: 08084 2300
Mail: info@conte-hargasser.de
www.conte-hargasser.de

Wirbelsäulengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Muskelaufbautraining, basierend auf funktioneller Gymnastik und zielt vorrangig auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule.
Durch die Übungen in unserer Stunde werden die Muskeln und Sehnen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt, wobei wir die Geräte wie Pezziball, Hanteln mit und ohne Granulat (RAKKA), Theraband, Balance-Pad , Flexibar, Redondoball und Gym.-Sticks einsetzen.
Zusätzlich in den Bereichen Haltungsaufbau, Rückenschule, Stabilisation und Mobilisation wird auch die Lockerung der Muskulatur und - ganz wichtig - die Entspannung vermittelt.
Die Wirbelsäulengymnastik ist der optimale Ausgleich für jeden, der viel Zeit im Sitzen oder Stehen verbringt.

Ich bedanke mich bei meinen treuen Sportlerinnen ganz herzlich.
In der Halle ist noch Platz für jeden, der etwas für seine Wirbelsäule tun will, auch zum Schnuppern.

Jeden Mittwoch von 20:00 bis 21:00 Uhr ist in der TSV Turnhalle präventive Wirbelsäulengymnastik. Leider darf zur Zeit nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehme in der Spiegelhalle mitmachen.

Gisela Glied

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

TSV 1893

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

Gisela Glied
Info 08084 462

Fitness auf dem Stuhl

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

Sitzgymnastik für Senioren kann dabei helfen, auch im Alter noch beweglich zu bleiben.
Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich auch für viele Menschen, die im Rollstuhl sitzen. Sitzgymnastik: Nicht nur für Senioren.

Sitzgymnastik für Senioren ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, obwohl die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Sie trainiert Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Fitness. Der Vorteil ist, dass der Körper durch das Sitzen entlastet wird und daher mehr Energie für die Übungen zur Verfügung steht.

Davon profitieren nicht nur Senioren. Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren. So haben Körper und Geist gleichermaßen etwas von der Trainingseinheit.

Riesen Spaß haben wir jeden Mittwoch durch Bewegungsübungen mit dem Ball.
Da wird auch die Reaktion bestens trainiert und nebenbei noch die Gesichtsmuskeln.
Lachen ist gesund!
Neue Sportgeräte wie Vibroboard, Medizinbälle und vieles mehr machen die Trainingseinheiten kurzweilig und abwechslungsreich.

Wir freuen uns über jede/jeden NEUE/N, der mit uns beweglich bleiben/werden will.
Mittwoch von 19:00 - 20:00 Uhr in der TSV Turnhalle

Trainerin
Gabi Hoijtink
0151 1553906

Wir bedanken uns bei den fleißigen Teilnehmerinnen für den Spaß bei den Sportstunden

Gabi & Elfriede

Trainerin
Elfriede Streinz
0160 96249051

Pro X Walker..

Trainerinnen:

Gerti Bart		Gabi Hoijtink
Tel:	08084 2289	08084 413155
Mobil:	01577 4361600	0151 1553906

Immer einen Schritt voraus… **Das kleinste Fitness-Studio der Welt.**

Der Pro-X-Walker ist ein hochwertiges Sportgerät, das **IHR** Walking- und Fitnesstraining ergänzt oder als eigenständige Walkingvariante viele Vorzüge aufweist. Konstruiert für höchste Beanspruchung drinnen wie draußen. Unempfindlich gegen Regen und Schmutz! Getestet und für gut befunden von Freizeitsportlern und Wissenschaftlern.

PRO-X WALKER … immer einen Schritt voraus!

Let'Sport

Sportler, Mediziner und Ergonomen waren mit dem PRO-X WALKER unterwegs. Ihre Erfahrungen und Wissen stecken in diesem Gerät. Der Pro-X-Walker ermöglicht ein sanftes Ganzkörpertraining. Das handliche Gerät trainiert gleichzeitig und gelenkschonend Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Und das im Stehen, im Gehen oder beim sportlichen Walken, im Wald, auf dem Laufband, in der Arbeitspause sowie zu Hause auf der Gymnastikmatte oder vor dem Fernseher. Ideal ist der Pro-X-Walker auch für den Urlaub, denn er überzeugt durch sein geringes Gewicht mit jeweils nur 120g pro Handgerät. Außerdem lässt er sich in wenigen Sekunden in der Multifunktionstasche verstauen.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Wie funktioniert der Pro-X-Walker? Zwei dünne Griffe sind über je ein dünnes Seil links und rechts an einem Spezialgürtel befestigt. Bewegen sich die Arme nach vorn, ziehen sie das Seil gegen den Widerstand aus den Griffen. Bei der Rückbewegung rollt sich das Seil auf, während Arme und Schultern den Abwärtszug bremsen. Handling, Gefühl und Effekt sind ähnlich wie beim Training mit Nordic-Walking-Stöcken. Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen ergänzen das Training.
Den positiven Effekt des Pro-X-Walkers auf Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur hat das Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart in einer Studie nachgewiesen.

Jedermann

Erich Christofori

Info: 08084 2916

Josef Aigner

Info: 08084 1300

Gesundheit ist mehr als körperlich fit zu bleiben, Gesundheit ist das wichtigste Lebensgut für ältere Menschen.

Man wünscht sich möglichst lange geistig und körperlich fit zu bleiben und nicht auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen zu sein.

Gesund zu sein ist die Voraussetzung für Zufriedenheit und Glück. Um das zu erreichen gibt es nichts

Besseres als Sport, wenn sie körperlich und geistig frisch und vital bleiben wollen.

Wir sehen unsere Übungsstunden als gesundheitsfördernde Maßnahme, verlorengegangene

Fähigkeiten wieder zu gewinnen oder psychosoziale Benachteiligungen durch körperliche

Einschränkungen zu verhindern.

Dieses Jahr läuft allerdings alles anders. Nach monatelanger Zwangspause wegen der Corona-Pandemie

(95% unserer Teilnehmer gehört der Risikogruppe an), gab es für die Gruppe einen Lichtblick.
Ab August bis Ende September sind wir wieder mir dem Fahrrad unterwegs.

Die schöne Tradition unseres jährlichen Grillfestes musste Corona bedingt ausfallen.

Ab Oktober treffen wir uns wieder jeden Mittwoch von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr in der TSV Turnhalle.

Über den Berg sind wir jedoch noch lange nicht, aber unter Einhaltung des Hygienekonzeptes,

das die Vereinsführung für den Sportbetrieb erarbeitet hat und strikt einzuhalten ist,
bleibt die Hoffnung, das ganze mit zwei blauen Augen zu überstehen.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Ob wir das Jahr mit einer besinnlichen Weihnachtsfeier beenden können liegt noch nicht fest.

Wer Lust verspürt, für seine Gesundheit etwas zu tun ist jederzeit willkommen.
Berührungsängste braucht keiner zu haben, bei uns kann man auch mit gesundheitlichen Einschränkungen teilnehmen.

Yoga

„Yoga“ heißt Einheit, Verbindung, Harmonie

Yoga ist ein Zustand der inneren und äußeren Harmonie.

Durch eine langsame und tiefe Atmung können sich die Gedankenwellen beruhigen.

Die Konzentration auf den Atem lenkt die Aufmerksamkeit vom Kopf, in dem oft viele dunkle Gedanken kreisen, auf den Körper.

Dadurch lernen wir, uns auf das Positive zu fokussieren und uns nicht mehr von negativen Gedanken bestimmen zu lassen.

Auch Körperübungen des Yoga helfen, unnötige Spannungen zu lösen, was wiederum zu einem positiven Lebensgefühl beiträgt.

Jeden Mittwoch von 10:00 – 11:15 Uhr treffen wir uns in der TSV Turnhalle, Spiegelsaal.

Gemeinsam nutzen wir das Motto: „TU DIR WAS GUTES!“

In den kalten Monaten gibt es eine Hot - Stone Meditation,

die bei den Teilnehmern sehr beliebt ist.

Schau doch mal vorbei, wir würden uns sehr freuen.

Rita Kinnigkeit
08084 3940

Judith Aschauer
0170 3036446

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Christa Gschlössl
08084 1854

Vertretung:
Elfriede Streinz
0160 96249051

Seniorensport 60+

Wir gingen auch dieses Jahr voller Elan ab Januar unsere Sportstunde in der alten Realschulturnhalle an. Wir sind eine große, gemischte Gruppe von 35 Personen. Unser Alter liegt zwischen 70 und 90 Jahren, wovon über die Hälfte die 80 Jahre überschritten haben. Das ist ein Beweis, dass man durch Sport lange fit bleiben kann. Unsere Gruppe besteht seit 41 Jahren und einige sind auch schon über 20 Jahre dabei. Ich führe diese Gruppe auch schon seit 17 Jahren und bin stolz darauf, ihr Übungsleiter zu sein.
Unser Übungsprogramm gliedert sich in drei Phasen: Wir beginnen mit Aufwärmen und Lockerung der Muskulatur. Weiter geht es mit Gymnastik im Sitzen und Stehen, sowohl mit als auch ohne Geräte. Dabei bewegen und stärken wir unsere Gelenke und Muskulatur von Kopf bis Fuß. Mit Entspannungs- und Dehnübungen beenden wir die Sportstunde.
Durch den Ausbruch des Corona Virus wurden unsere Übungszeiten lange unterbrochen, was wir natürlich sehr bedauerten. Unseren Jahresabschluss feiern wir mit Gesang und Akkordeonbegleitung sowie mit besinnlichen und heiteren Weihnachtsgeschichten.
Wer Lust hat bei uns mitzumachen, ist jederzeit willkommen.
Unsere Übungsstunde ist immer
montags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle.

Trainer: Erich Christofori Info: 08084 2916

Wer im Alltag und im Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will
sollte etwas für sein Bindegewebe tun!
Jetzt auch mit Yogablock – Unterstützung!

Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch.
Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle
für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit:
Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform.
Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe.
Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.
Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden.
Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lassen, zeigt Ihnen unsere geschulte

Übungsleiterin und Trainerin Elfriede.

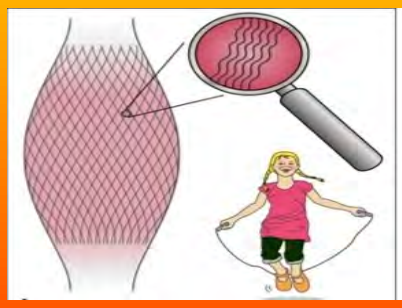
Schmerzfrei im Leben

Die Reise durch die Faszien & Yoga Workout (beweglich bleiben)

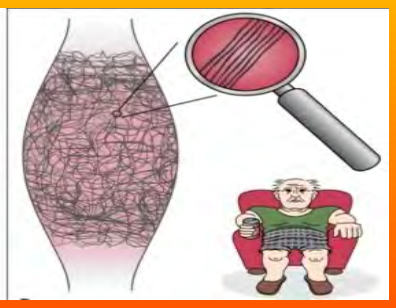
10er Kursblock / Mitglieder frei

Termine bitte nachfragen bei
Elfriede Streinz

Infotelefon: 0160 96249051 oder 08084 7512



Trainierte Faszien



Untrainierte Faszien, verfilzt

TSV 1893

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

CACTUS

Landshuter Str. 41
84416 Taufkirchen

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
09.00 – 19:00 Uhr (durchgehend)

Samstag
09:00 bis 16:00 Uhr (durchgehend)

SPEDITION FÜRMETZ

Kirchlern 4 • 84416 Taufkirchen/Vils
Telefon: 08084 9323-0 • Telefax: 08084 9323-23
Internet: www.spedition-fuermetz.de
e-Mail: info@spedition-fuermetz.de

HEIGL
Rolladenbau · GmbH

was sonst?!

Wir bieten: Rollladen - Markisen - Rolltore

Roßmais 1 · 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. (0 80 84) 23 33 · Fax (0 80 84) 85 82
www.heigl-rolladenbau.de

Sportabzeichen wurde wegen Corona abgesagt

Josef Aigner

Ursula Rasthofer

Erich Christofori

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Warum Trinken mental fit macht

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für unsere kognitiven und körperlichen Funktionen. Unser Gehirn besteht zu 75 bis 80 % aus Wasser, weswegen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr enorm wichtig ist.

Es wird empfohlen, pro Tag ca. 2 Liter Flüssigkeit zu trinken, vorzugsweise Wasser und energiearme Getränke, beispielsweise Gerolsteiner Mineralwasser. Je nach Körpergewicht und Aktivität kann sich die empfohlene Menge erhöhen. Wichtig ist, nicht auf den Durst zu warten, sondern den Körper regelmäßig mit Flüssigkeit zu versorgen. Dies ist gerade bei Mineralwasser von Bedeutung. Der Darm kann pro Viertelstunde nur 200 ml Flüssigkeit aufnehmen, entsprechend nimmt er die Mineralstoffe aus dem Mineralwasser bei regelmäßigem Trinken kleinerer Mengen auch besser auf.

Gehirnjogging im Alltag

Im Alltag muss man oft Höchstleistungen erbringen – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Perfektes Training für unser Gehirn sind grundsätzlich alle Bewegungen, die die Sensibilität und Motorik unserer Füße und Hände ansprechen. Warum? Weil diese Körperteile im Gehirn von einer besonders großen Fläche repräsentiert werden. Deshalb sind wir auch in der Lage, mit Händen oder Füßen feinere Bewegungen auszuführen als z. B. mit dem Knie.

Das Sportprogramm des TSV bietet Trainingsübungen fürs Gehirn, bei jedem Stunden-Angebot, ob Tanz, Fitness, Ballsport u. Kampfsport, immer wird auch das Gehirn bei den Trainings gefördert & trainiert!

Karate

Dank der Corona-Ausnahmesituation gibt es heuer nicht viel von uns zu berichten.

Das einzige Highlight war die Teilnahme vier unserer Karatekas an einem Wintertraining im Januar. Eine befreundete Kampfkunstschule hatte uns dazu in den Ebersberger Forst eingeladen.
Wir verbrachten einige Stunden im Wald mit Konditions- Technik- Abhärtungstraining und am Ende noch verschiedenen Bruchtests.

Für sechs Monate war das Training komplett abgesagt, seit Mitte September versuchen wir, mit inhaltlich reduziertem Programm unsere Kampfkunst wenigstens partiell zu trainieren.

Heinz Kulse

Info: 0171 1290002

(Bildunterschrift unter das Foto mit Würgetechnik: „Wann werden wir endlich wieder so effektiv und gefahrlos arbeiten können ?“)

Trainer Bild von links:

Kulse Heinz

Schiller Hubert

Zimmer Helmut

Sewald Sabine

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Taekwondo

TSV-Trainerin Petra Reiter (rechts im Bild) berichtet: Auch dieses Jahr kämpften sich einige durch „brettlharte“ Bedingungen. Gratulieren können wir: *Zum Grüngurt:* Laura Brandlmeier und Michael Logochi.

Zum Gelbgrün-Gurt: Luisa und Julia Matern, Sophia Ungar Filippo. Francesco Manca und Anita Zogaj bewiesen, dass sie Nerven behielten und sich überwanden, den ersten Bruchtest durchzuführen. Belohnt wurden sie mit weißgelb. Durch Neuanschaffung von Shinais konnte erstmals Schwertkampf unterrichtet werden, was sehr hohe Anforderungen an Konzentration und Fertigkeiten stellt.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Trainerin:

Petra Reiter

0152 1831859

Tischtennis

Am 13.03.2020 wurde die Tischtennis Saison 2019/2020 wegen der Corona Pandemie abgebrochen. Gewertet wurde der Tabellenstand vom 13.03.2020. Die 1. Mannschaft (Hans Ossner, Helmut Hinterwimmer, Markus Erb, Christian Scholz, Rudi Graf und Josef Irl) stand zu diesem Zeitpunkt in der Bezirksklasse A auf einem Abstiegsplatz. Trotz einer guten Vorrunde, konnten sie in der Rückrunde keinen Punkt mehr holen. Da aber der TSV Gars II seine Mannschaft aus der Bezirksklasse A in die Bezirksklasse B zurück zog und der TSV Ampfing nicht von der Bezirksklasse B in die Bezirksklasse A aufsteigen wollte, bleibt die 1. Mannschaft auch in der neuen Saison 2020/2021 in der Bezirksklasse A. Sie sind mit einem Durchschnittsalter von 60 Jahren die mit Abstand älteste Mannschaft in der Bezirksklasse A. Sie überlegten deshalb lange, ob sie überhaupt unter den gegebenen Corona bedingten Einschränkungen am Punktspielbetrieb teilnehmen. Man entschied sich, erst einmal zu spielen. Doch wenn es zu riskant wird, wird die Mannschaft zurückgezogen.

Auch die zweite Mannschaft stand am 13.03.2020 in der Bezirksklasse B auf einen Abstiegsplatz.
Sie spielt in der neuen Saison in der Bezirksklasse C, wo mit 4 Spielern gespielt wird.
In der Bezirksklasse C werden es Robert Held, Otto Dafinger, Franz Gill und Klaus Hopp etwas leichter haben.

Für diese Saison wurde eine dritte Mannschaft neu gemeldet. Sie startet in der Bezirksklasse D.
Für die Dritte stehen Sigi Gehring, Dirk Bardack, Joachim Konkol, Hans Eisgruber, Peter Kirsten, Christian Reindl, Christian Scharl und Peter Lohmeier zur Verfügung.
Ich wünsche ihnen einen guten Start .

Für die neue Saison gibt es einige Änderungen. Die wichtigste Änderung ist, dass wegen Corona keine Doppel gespielt werden. Dafür müssen alle Einzel absolviert werden. Das heißt, dass sowohl bei der 6er Mannschaft, wie auch bei der 4er Mannschaft 12 Einzel gespielt werden.
Weitere Änderungen sind: Keine Handshakes, Maskenpflicht in der Halle, außer am Spieltisch.
Die Spielgeräte (Tisch und Bälle) müssen nach jedem Spiel gereinigt werden.
Es wird auf alle Fälle eine interessante Saison und ob sie zu Ende gespielt werden kann, wird man sehen.

Ich wünsche meinen Sportkollegen und der gesamten TSV Familie alles Gute und bleiben sie gesund.

Abteilungsleiter
Hans Ossner
Vertretung:
Peter Kirsten

Abteilungsleiter & Trainer
Hans Ossner
Info: 08743 2335

Peter Kirsten 0172 7009217

Freizeit -Tischtennis

Jeder, der Lust darauf hat, Tischtennis zu spielen oder es einmal ausprobieren möchte, kann am Donnerstag von 17:00 - 19:00 Uhr bei uns vorbeischauen.

Wir sind eine gemischte Mannschaft von Damen und Herren und würden uns freuen, mit Euch (egal ob jung oder älter) ein Spiel zu machen.

Lasst uns gemeinsam den Alltagstress vergessen.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Let'Sport

Dann bis bald

Euer
Rudi Hamburger
Infotelefon:
0151 28726976

vitalis apotheke
TAUFKIRCHEN

Liebe SportlerInnen,

am 1. Oktober hat Franz Stuckenberger mir seine Apotheke verkauft, die ich nun mit bekannten und neuen Gesichtern weiterführen werde. Wir stehen Ihnen natürlich wie bisher mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Gesundheitsfragen geht. Und ja, auch der Franz bleibt Ihnen (und uns) als verlässlicher Apotheker erhalten.

Unser Apotheken-Team wünscht Ihnen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison. Viel Erfolg bei allen Aktivitäten.

Ihr Jörg Heider (Apotheker)

Vitalis Apotheke - Landshuter Str. 41 - 84416 Taufkirchen – 08084/258814 - info@vitalisapotheke.com

MARIA'S
BLUMENWERKSTATT
Floristik für jeden Anlass
Inh. Maria Liebl
Hierlhof 4 · 84416 Taufkirchen
Tel. 08084 3431

Wir wünschen stets viel Spaß am Sport und tierisch viel Gesundheit

Tierarztpraxis Dr. Aigner

Tierarztpraxis
Dr. C. Aigner
Vöttinger Str. 14
84416 Taufkirchen
Tel. 08084/257337

Versicherung – Vorsorge – Vermögen

Allianz

Götzberger & Eibl oHG
Kirchlerner Weg 30 – 84416 Taufkirchen/Vils
Tel.: 08084/257246

agentur.goetzberger-eibl@allianz.de
www.allianz-goetzberger-eibl.de

Metzgerei
LIEBL
FRISCH FREUNDLICH GUT
Eigene Herstellung & Schlachtung

Landshuter Str. 11 ◆ 84416 Taufkirchen/Vils
Telefon: 08084 / 36 18 ◆ Email: info@metzgerei-liebl.de

Metzgerei - Feinkost - Imbiss - Partyservice - Lieferdienst

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 6.30 - 18 Uhr
Mittwoch 6.30 - 13 Uhr
Samstag 6.00 - 12 Uhr

Für unsere Kunden:
- Wir bieten Ihnen täglich frische Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung
- Rinder und Schweine kommen ausschließlich von umliegenden Landwirten
- Wir haben immer Spezialitäten im Angebot, unser Imbiss-Mittagsmenü ändert sich täglich

Ihre Metzgerei Liebl GmbH

Änderungsschneiderei – Wolle

NÄHKAST'L

Rita Möser

Telefon: 0 80 84/25 83 33
Erdinger Straße 9
84416 Taufkirchen/Vils

Kurzwaren – Nähmaschinen

Nordic - Walking

Treffpunkt: Jeden Freitag 8:30 TSV-Halle

Dauer: ca. 60 min

Nordic Walking ist der ideale Ausgleich an der frischen Luft, vom beruflichen Alltag.

Die Treffen in der Gruppe macht es jedem leichter sich zu motivieren und sich aus dem Hamsterrad zu befreien. Unsere Strecken führen uns durch die schönen Wälder, Wiesen und Wege rund um Taufkirchen.

Ganz nebenbei bekommt man auch mehr Ausdauer und trainiert seine Muskeln.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Bedanken möchte ich mich bei meiner Gruppe, dass wir dieses turbulente Jahr gemeinsam gemeistert haben.

Edith Greilmeier Info: 08084 7117

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Let'Sport

Nordic - Walking

Let'Sport

Wir walken wieder!

Bei jedem Wetter wollen wir wieder unser Immunsystem stärken und unserem Körper viel Sauerstoff zuführen.

Wir gehen jeden Samstag vom Edeka Markt in der Attinger Str. von 16:00 bis 17:00 Uhr.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Der treuen Gruppe herzlichen Dank für`s Dabei bleiben.

Gisela und Erich

Gisela Glied Tel. 08084 462

Erich Christofori Tel. 08084 2916

Nordic - Walking

Trainerinnen:
Gerti Bart — Gabi Hoijtink
Tel: 08084 2289 — 08084 413155
Mobil: 01577 4361600 — 0151 1553906

Unsere Gruppe ist gewachsen, was uns sehr freut.
Gemeinsam erleben wir wunderbare Natur und herrliche Abendstimmung beim Nordic Walking im Wald und in der Wiese, dabei merkt man das Training gar nicht. Bei fast jedem Wetter erkunden wir unsere schöne Umgebung, genießen Sonnenuntergänge, gute Luft, Sternenhimmel, Nebel, Regen und Schnee, wir lachen viel und haben immer „an guaden Ratsch“.

Auch wenn es im Winter finster ist, Stirnlampe auf und raus, es lohnt sich!

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18:45 bei der TSV Halle,
während der Sommermonate in Breitenweiher.

Worauf kommt es beim Nordic Walking an?

Beim Nordic Walking wird der gesamte Körper aktiviert,
sogar stärker als beim Joggen.
Entscheidend dafür aber ist der richtige Armeinsatz,
der Motor der Bewegung.
Abwechselnd werden die Arme nach vorne bewegt. Wichtig dabei ist:
Die Arme lang zu machen. Die Ellenbogen müssen deutlich vor und
hinter den Oberkörper gebracht werden. Man kann sich das so vorstellen:
Als Nordic Walker ist man kein Spaziergänger mit Stöcken,
sondern ein Langläufer ohne Ski.
Entscheidend ist auch die Höhe der Stöcke!!
Sind diese zu hoch, können die Arme nicht gut nach hinten geführt werden,
was zu Verspannungen im Rücken und im Oberkörper führen kann.
Damit die Anwendung der Stöcke und die Technik stimmt,
ist es sehr gut, wenn man mit einem Trainer geht,
der das immer wieder kontrolliert und
mit bestimmten Übungen trainiert und verbessert.
Außerdem macht es in der Gruppe sowieso mehr Spaß.
Solltet Ihr jetzt mitgehen wollen,
freuen wir uns auf Euch!
Auf geht´s, genieße mit uns die Natur!

LAUFgeht´s!

In 10 Wochen fit, für 10 km

Trainingsstart 09. März 2020

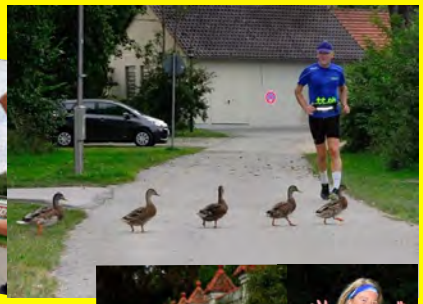
Diese Aktion ist primär für alle, die noch nie gelaufen sind oder bisher keinen Sport betrieben haben, ist aber auch für Wiedereinsteiger sehr gut geeignet.

Gerti Bart
Tel: 08084 2289
Mobil: 015774 361600
Email:
gerti.bart@gmx.de

An der Infoveranstaltung am Samstag, den 07. März 2020 nahmen viele Interessierte teil und freuten sich sehr auf den Start am darauf folgenden Montag.
Der Wettergott meinte es nicht gut, weshalb das Aufwärmen in die TSV Turnhalle verlegt wurde, was aber die Motivation der zahlreichen Teilnehmer nicht störte. Die erste Lauf-, Walkeinheit fand mit Regen, Wind, Pfützen springen…, aber mit sehr viel Spaß, guter Laune und Freude auf die nächsten 10 Wochen statt.

Dann kam Corona und alles wurde still gelegt!

Der Neustart am 15. Juni erfolgte unter Beachtung der Abstands-/Hygieneregeln. Dafür wurde von der Vorstandschaft ein Hygienekonzept für den Wiederbeginn des Sportbetriebs erstellt. Wir freuten uns, dass die meisten, hoch motiviert, wieder zum Neustart zurück kamen und über neue Teilnehmer. 10 qualifizierte Trainer/innen sorgten in 5 Lauf- und Walkinggruppen, dass alle Teilnehmer das Ziel, 10km am Stück zu Laufen oder zu Walken, erreichen. Die Grundlage für das Training ist ein bewährter Trainingsplan, sowie die Erfahrung der Trainer, die mit Begeisterung die Läufer/innen motivieren und so diese durch die Anfangsschwierigkeiten des Laufens bringen.

Auf geht´s!!


Bestes Laufwetter, beste Laune, gute Musik zum Aufwärmen, also einfach super war die Stimmung beim 10 km Abschlusslauf, der am Montag 17. August zur gewohnten Trainingszeit durchgeführt wurde.
Auch hier wurden die Abstands-/Hygieneregeln beachtet.
Die Walker starteten den Rundkurs um 18:30, die Läufer um 19:00 Uhr und wurden hervorragend betreut von Erich und Günther, die als Radbegleitung, für die Sicherheit der Läufer/innen sorgten.
Alle schafften das Trainingsziel 10km am Stück zu laufen oder zu walken.
Angefeuert wurden die Läufer/Innen von ihren begeisterten Familienmitgliedern.
Da wir keine Getränke und auch keine Erfrischung wie Melonen anbieten durften (Corona Regeln) bekamen alle, die am Abschlusslauf teilnahmen, vor dem Start einen Laufgürtel mit dem LAUFgeht´s! Logo (Idee und ausgearbeitet von Elfriede Streinz), damit sie ihre mitgebrachten Getränke transportieren können. Beim Einlaufen in das Ziel, wurde den glücklichen Teilnehmern von Elfriede Streinz eine Rose überreicht und herzlich zu Ihrer Leistung gratuliert.
Die einstimmige Meinung aller : **Super schee‘ war´s !**
Organisiert und geplant wurden die 10 Wochen von der Abteilungsleiterin Gerti Bart, ihrem Trainer-Team und Elfriede Streinz.

Schee is!!!

Betreuer Team
Erich und Günther
Herzlichen Dank!

10 km
geschafft
und glücklich

LAUF geht´s! 2020

Übersicht der Trainer für die verschiedenen Laufgruppen und die Nordic-Walker

Ertl
Alwin

Hoijtink
Gabi

Karin
Greimel

Karoline
Aigner

Petri
Wolfgang

Algasinger
Klaus

Bart
Karl

Marion
Kohwagner

Kühnel
Christine

Elfriede Streinz
Sie unterstützt auch bei der
Planung, und Organisation

Super organisiert vom
Anfang bis zum
Abschluss-Lauf.
Abteilungsleiterin
und Trainerin
Bart Gerti

LAUF geht´s! 2021

Termine :

Infoveranstaltung Samstag 06. März 2021
17:00 Uhr in der TSV Turnhalle, siehe Hompage TSV

Start: Montag 08.03.2021 19:00 Uhr Parkplatz TSV Halle

Ersatztermin:

Infoveranstaltung am Samstag, 17.05.21
Start: Montag 19.05.21

Abteilungsleiterin: Gerti Bart Tel. 08084 2289

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Alle sind Sieger ... nur manche etwas eher.

Die Sieger stehen nicht immer in der ersten Reihe.

Ärger kann man auch ausschwitzen.

Ein Muskelkater ist nicht Schmerz, sondern Lohn.

Nur für Sekunden spürst Du, warum Du Dir das antust - aber diesen Moment wirst Du nie vergessen.

Nur wer riskiert, zu weit zu gehen, kann herausfinden, wie weit er gehen kann!

Hast Du mal Ärger, sag kein Wort - nimm Deine Schuhe und lauf fort.

Leben bedeutet unterwegs zu sein, nicht möglichst schnell anzukommen!

Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo.

TSV Lauftreff

Karin Greimel
Handy:
0174 6720330

Wolfgang Petri
Handy:
0171 7795413

Montagslauftreff des TSV Taufkirchen (Vils)

Dieses Jahr 2020 war kein normales Jahr, es war von vielen Corona-Auflagen geprägt, so dass wir mit Beginn der Ausgangsbeschränkungen auch unser Training im März leider einstellen mussten.

Nachdem es wieder erlaubt war, Sport an der frischen Luft mit haushaltsfremden Personen auszuüben, haben wir uns, durch den bereits entstandenen guten Gruppenzusammenhalt, privat in Zweier-Teams getroffen, um gemeinsam zu laufen.

Am Montag, den 8. Juni konnten wir, unter Einhaltung der durch die Vorstandschaft des TSV ausgearbeiteten Regeln des Hygienekonzeptes, wieder das gemeinsame Training in der Gruppe fortsetzten, was von den Lauftreffteilnehmern gerne angenommen wurde.

Ab dem Montag, 15. Juni folgten 10 Wochen gemeinsames Training in Gruppen mit den Teilnehmern von „Lauf geht´s!“.

Im Anschluss daran begannen wir wieder wie gewohnt mit dem Training in zwei Gruppen, um den Läufern mit den unterschiedlichen Ambitionen und Zielen gerecht zu werden.

In der Gruppe von Wolfgang Petri fühlen sich all jene Läufer wohl, die bereits längere Lauferfahrung mitbringen und ambitionierter unterwegs sein wollen.

In der Gruppe von Karin Greimel fühlen sich alle jene Läufer wohl, die durch das „Lauf geht´s! Programm“ mit dem „Lauffieber“ infiziert wurden und die meisten Hobbyläufer.

Bei beiden Gruppen steht vor allem das gemeinsame Laufen mit Freude und guter Laune im Vordergrund.

Falls wir nicht wieder durch allgemeingültige Beschränkungen daran gehindert werden, treffen wir uns jeden Montag ab 19.00 Uhr am TSV-Parkplatz um nach einem kurzem Aufwärmprogramm mit dem Laufen auf einer wöchentlich wechselnden Strecke rund um Taufkirchen zu starten.

Wenn Ihr auch immer wieder Ausreden findet, warum Ihr gerade jetzt nicht alleine laufen könnt, dann …….
….kommt Montagabend bei uns vorbei mit festem Termin und netten Mitläufern.
In der Gruppe ist es um ein vielfaches leichter seine Fitness und Ausdauer zu verbessern.

TSV Mitgliedschaft

ermöglicht günstiger einkaufen

bei Moser Trachtenwelt 85435 Erding, Westpark,

Johann-Auer-Straße 2-4,

oder

85435 Ergolding , Indsustriestr 16 ,

bei Vorlage des

TSV - Mitgliedsausweises gibt es

25% auf den Einkauf.

Bei Outlets gilt das nicht!

Übungsleiter mit Zusatzausbildung Lizenz „B“ Prävention:

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Gisela Eitzenberger

Erich Christofori

Gisela Glied

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Heidi Hofmann

Elli Fotakides

Gerti Bart

Elfriede Streinz

PRÄVENTION.SPORT

Hoop Dance-Ferienprogramm

Viel Bewegung und ganz viel Spaß!

Der Hula Hoop ist wieder da! Lerne jetzt mit Deinem Reifen zu tanzen! Aber was ist Hoop Dance eigentlich? Mit speziell angefertigten Reifen lernst Du noch viel mehr Tricks als das bekannte Drehen des Reifens um den Bauch. Durch die Verbindung verschiedener Tricks zu einem sogenannten Flow kreierst du Deinen eigenen Tanz!
Am 31.07.2020 von 10 - 11Uhr durften 14 Kinder im Alter von 8-14 Jahren in der TSV Turnhalle, die Tricks von der Trainerin Bella Réssly lernen.
Bauch Hopping & Hand Hooping machte den talentierten Kindern mit den Glitzer-Reifen sofort Spaß.
Bella hatte eine perfekt zugeschnittene Auswahl an Hula Hoop-Reifen dabei.
Das farbenfrohe Design der Reifen lies die Kinderaugen größer werden.

Trainingsergebnis:

Hält den Körper fit und gesund

- Macht den Kopf frei und bringt Dich ins Hier und Jetzt
  - Stärkt Deine Körpermitte, Schulter, Beine und Armmuskulatur
  - Verbindet Deine beiden Gehirnhälften und fördert die Konzentration
  - Stärkt das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Ausdauer
  - Verbessert Gleichgewicht, Geschicklichkeit und motorische Fähigkeiten
  - Verbessert die Durchblutung und strafft das Gewebe

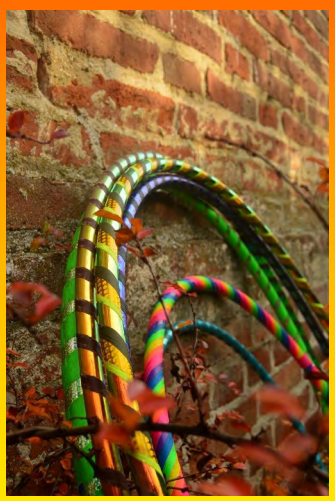
Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Ausgleich für Schule und Beruf

- In unseren Kursen lernen Kinder und Erwachsene spielerisch verschiedene Hoop-Tricks und neue Bewegungsformen kennen. Wir geben den Teilnehmern Raum, sich kreativ zu entfalten, zu entdecken was in ihnen steckt und steigern dadurch ihr Selbstvertrauen. Ganz nebenbei werden auch die Koordination, die motorischen Fähigkeiten, Ausdauer und Gleichgewicht gestärkt.
  Durch viele spannende und lustige Hoop-Spiele werden Zusammenhalt und Miteinander in der Gruppe gefördert. Zum Schluss der Stunde konnten die Eltern die gelernten Tricks der Kinder beobachten und bestaunen.
  Fitness mit Spaß.

Jeder Teilnehmer und Teilnehmerin bekam noch ein kleines Überraschungsgeschenk mit nach Hause.

Hoop-Fitness



Fit mit dem Hula Hoop –
‚mit Spaß zu mehr Kraft und Beweglichkeit‘

Wir kombinieren Hoop - Übungen für mehr Kraft in Bauch und Rücken mit fließenden Off-Body-Tricks an den Armen für mehr Beweglichkeit im Schulterbereich. Lockerungsübungen zum Abschluss bringen uns entspannt in den Abend.

Termine siehe www.tsv-taufkirchen-1893.de

10er Kursblock - Mitglieder frei
mit Bella Réssy

Anmeldung:
Elfriede Streinz 0160 96249051 bzw. 08084 7512

Trimilin Swinging

Trimilin Swinging

Training mit hohem Spaß-Faktor auf dem Mini-Trampolin!

Stärkt Herz-/Kreislaufsystem
Kräftigt die Muskulatur und Tiefenmuskulatur
Verbessert das Gleichgewicht
Entspannung zum Schluss

Herz-/Kreislauftraining, Gleichgewichtstraining, Kräftigungsteil mit Kleingeräten bzw. mit eigenem Körpergewicht und Entspannungsteil.
Trainiert werden: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, das Gleichgewicht und die Konzentration.

Viele positive Effekte:
Verbessert die Ausdauer, kräftigt Muskulatur und Tiefenmuskulatur, Gewichtsreduktion, Verdauungsregulation, Verspannungen werden gelöst, Stressabbau, fördert Konzentration, gesteigerter Lymphfluss, Osteoporoseprophylaxe, stärkt den Beckenboden (auch nach der Geburt),
ist abwechslungsreich und macht Spaß - Schwitzen garantiert!

Tu Deinem Körper, Geist und Seele – DIR – was Gutes!!

Dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
in der TSV-Halle, Kellerstraße.
Mitbringen: Badetuch, Wasser und Socken.

Anmeldung:
Elfriede Streinz 0160 96249051
bzw. 08084 7512
Elli Fotakides Infos unter 08084 7432

Tae-Fitness mit Kräftigung

Diese Stunde bietet Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, des Gleichgewichts und der Konzentration,
also Herz-/Kreislauftraining mit einer Kräftigungseinheit.

Im ersten Teil reihen wir nach dem Aufwärmen diverse Kick- und Schlagbewegungen zu einer Choreographie aneinander, das bringt uns ordentlich zum Schwitzen!
Weiter geht's dann mit der Kräftigung für Muskelaufbau und -erhalt. Hier kommen die in großer Auswahl zur Verfügung stehenden Hilfsmittel zum Einsatz, wir trainieren aber auch „nur" mit dem eigenen Körpergewicht. Abwechslung ist garantiert!
Zum Schluss entspannen und dehnen wir bei ruhiger Musik.

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Aufgrund Corona wurde bei schönem Wetter die Tae-Fitness-Stunde ins Outdoor verlegt.
Die Teilnehmer/innen kommen gerne, bietet sich doch die Möglichkeit, den Sport weiterhin auszuüben. Die Hygienebedingungen können hier in vollem Umfang eingehalten werden.
Der „Sportplatz" mitten in der grünen Natur wird gerne angenommen, die Entspannung zum Schluss versetzt den ein oder anderen in Urlaubsstimmung.

Wir sind eine nette, altersmäßig gemischte Gruppe und mitmachen kann jeder, der etwas für seine Gesundheit und Fitness tun möchte.

Einstieg ist jederzeit möglich,
telefonische Anmeldung erwünscht.
Dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr ,
von 19:00—20:00 Uhr in der Corona Zeit
in der TSV-Halle, Kellerstraße19.

Und denkt immer daran:
Wer Sport treibt, lebt gesünder und steigert seine Lebensqualität!

Eure Übungsleiterin
Elli Fotakides Infos unter 08084 7432

Der TSV Taufkirchen mit seinen lizenzierten Übungsleitern „Sport Pro Gesundheit“

Gisela Glied

Gerti Bart

Elfriede Streinz

Erich Christofori

Das Qualitätssiegel des organisierten Sports – SPORT PRO GESUNDHEIT

Allerorts springen einem die verschiedensten Güte-, Prüf- und Qualitätssiegel ins Auge. Doch nicht immer wird klar, nach welchen Gesichtspunkten das jeweilige Zertifikat vergeben wurde.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT hingegen steht für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Turn- und Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt daher kurzfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.
In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Nicht-Sportler“ zum „Präventionssportler“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.
Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine bestimmte Qualitätskriterien.

Qualitätskriterium 1: Zielgruppengerechtes Angebot

Standardisierte Programme
Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden. Deshalb basieren alle Kurse auf dem evaluierten Programm SPORT PRO GESUNDHEIT oder auf im Rahmen von SPORT PRO GESUNDHEIT anerkannten standardisierten Programmen. Diesen Programmen liegen Kursmanuale sowie Teilnehmermaterialien zugrunde. Die Übungsleiterinnen/ Übungsleiter werden in die Programme eingeführt.
Angebotsprofil:
Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung / Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ zugeordnet werden können.

Zielgruppe
Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen. Insbesondere muss zwischen Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen sowie älteren

Menschen differenziert werden. Weiterhin sollten das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt werden.

Qualitätskriterium 2: Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention"
Die Übungsleiterinnen / Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme.
Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leiterinnen und Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Leiterin / der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und den Sportverbänden. Die Ausbildung gliedert sich in eine Basisausbildung (mind. 120 UE) und in darauf aufbauende Profilbildungen (mind. 60 UE).
Die Ausbildungsprofile können mindestens einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung / Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ bzw. einer der Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“, „Erwachsene“ oder „ältere Menschen“ zugeordnet werden.
Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen (mind. 15 UE innerhalb von 4 Jahren) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiterinnen / Übungsleiter aktualisiert werden.

SMOVEY

Trainerin: Gerti Bart

Tel: 08084 2289
Mobil: 01577 4361600

Email: gerti.bart@gmx.de

Dieses Bild
entstand vor Corona

Zaubert ein Lächeln in's Gesicht der Teilnehmer

Jeden Dienstag um 20:00 Uhr treffen wir uns zum Trainieren in der TSV Halle.
Mit flotter Musik schwingen wir unseren Stress, den Ärger des Tages
und so manches Wehwehchen weg.
Beim Training mit den SMOVEY Ringen entsteht ein geheimnisvolles Rauschen,
das erzeugt wird durch 4 freilaufende Kugeln, die bei jeder Bewegung mitschwingen.

Dadurch entsteht:

- Eine Steigerung der Muskelkraft und der Beweglichkeit des ganzen Körpers
- Die Kräftigung der Tiefenmuskulatur und der Bauch- und Rückenmuskeln
- Die gezielte Dehnung der Bänder und Sehnen
- Die Kräftigung des Herz-, Kreislaufsystem und dadurch eine Steigerung der Ausdauer
- Die Erhöhung der Fettverbrennung
- Die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit (*Sturzprophylaxe*)
- Bauch und Rücken werden noch speziell am Boden trainiert

Zur Abrundung und als „Gehirnjogging“ werden ab und an Tanzschritte mit eingebaut.

Damit das Training noch intensiver wird, z. B. das Trainieren des Gleichgewichtsinn, stehen wir ab und zu auf den Pads oder beziehen den Redondoball und diverse andere Sportgeräte mit ein.
Wir beachten selbstverständlich die Corona Hygieneregeln.

Die Stunde vergeht sehr schnell und nach der Entspannung geht jeder fröhlich und beschwingt nach Hause.
Das Training mit den **SMOVEY´s** macht jedem Spaß, ist für jeden, **auch für Männer** möglich, egal in welchem Alter.

ZUMBA® fitness

Body-Style

mit lateinamerikanischen Rhythmen, Koordinations- und Kräftigungstraining.

Ausdauer und die Beweglichkeit werden trainiert.

Donnerstag

von 19:00 - 20:00 Uhr

TSV Halle Kellerstr. 19

Kursgebühren

Info und Anmeldung:

Elfriede Streinz

Tel.: 08084 7512 0160 96249051

Auch für Nichtmitglieder
- nur mit Anmeldung

Mit den lizenzierten Zumba-Trainerinnen

Katrin Holzner & Jessica Jobst

Vibro Board

Deiner Figur zu Liebe

Kräftigung der Gelenke

Intensive Aktivierung der Muskelfasern, was gegen Zellulitis hilft und somit zur Hautstraffung führen kann. Zusätzlich kann der Stoffwechsel angekurbelt, Körperfett abgebaut und die Muskeln gestärkt werden und das, ohne sich dabei besonders anzustrengen.

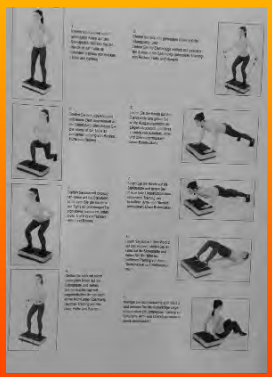
Mit dem leistungsstarken Vibro Board können Sie den Muskelaufbau, die Koordination und die Durchblutung verbessern. Der Fettstoffwechsel kann angeregt und die Knochendichte kann erhöht werden. So stellt der Vibro II nicht nur ein Ganzkörper-Trainingsgerät dar, sondern kann auch regenerierend und präventiv wirken. Anstatt schweißtreibende und lange Muskelaufbauübungen durchzuführen, kann man in kurzer Zeit verschiedene Muskelgruppen trainieren. Mit Trainingsbändern, als auch optional mit Hanteln und weiteren Sportgeräten kann der Trainingseffekt gesteigert werden. Diese Trainingsart, welche in den 1960er Jahren für die Raumfahrt entwickelt wurde, hat inzwischen in vielen Sportbereichen Einzug gehalten um individuelle Körperpartien zu fördern und einen gesamtheitlichen positiven Körpereffekt zu erhalten. Die seitenalternierende Wipp-Bewegung ist dem natürlichen Bewegungslauf nachempfunden. Diese Bewegung verändert stetig die Beckenlage und gleichzeitig wird das Becken durch die Bauch- und Rückenmuskulatur gehalten.
Durch diese Wipp-Bewegung kann das Training mit dem Vibro Board bis in die Bauch- und Rückenmuskulatur wirken.

Training mit dem Vibro Board bedeutet:
Effektives Muskeltraining mit vielen positiven Nebeneffekten zur körperlichen Ertüchtigung.

Trainerinnen Elfriede Streinz, Gerti Bart

10er Kursblock, Kursgebühren
Mittwochs von 9:00 – 10:00 Uhr
Freitags von 17:30 – 18:30 Uhr
Zusätzlich in der Winterzeit
Donnerstag von 19:00 - 20:00Uhr

Elfriede Streinz 0160 6249051
Gerti Bart 08084 2289 oder
01577 4361600



Die Intensität selbst bestimmen:
Steht man in der Mitte des Boards
ist es wie Gehen,
einen Schritt raus ist es wie Joggen,
außen ist es wie Laufen.
Die Körpermitte muss angespannt
sein, das Kiefer locker
beim Training mit dem Board.

Eisen Liebl

Inhaber: Richard Heilmayer e.K.

Landshuterstr. 1 - 84426 Taufkirchen

Tel. 08084/2379 - Fax 08084/8917

Eisenwaren - Werkzeuge - Garten– und landwirtschaftliche

Artikel - Haus– und Küchengeräte - Glas und Porzellan – Spielwaren

Wir wünschen allen Sportlern

des TSV Taufkirchen sowie den

Freunden und Gästen unseres Hauses

einspannendes, gesundes

und glückliches

Jahr

Restaurant – Pizzeria

PLAKA – ATHEN

Griechische Spezialitäten / Pizza
Geöffnet von 11.30 – 14.30 und 17.30 – 1.00 Uhr.
Kein Ruhetag.
Warme Küche bis 24.00 Uhr.
Alle Gerichte auch zum Mitnehmen.
Inh. Fam. E. Parapanis
Dorfener Str. 12 ½, 84416 Taufkirchen
Tel. (08084/2458)

RAKKA - gesunde Fitness mit Spaßfaktor

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Spaß!

Womit ? Mit Microperlen befüllte Raktoren (Schwunghanteln)

Wie? Heiße Rhythmen, flotte Musik und Spaß

Ganzkörpertraining mit erhöhtem Kalorienverbrauch

Wo? **TSV Spiegelhalle während Corona in der Realschulturnhalle alt**

Wann? **Dienstag 19 - 20 Uhr** Anna Deutsch Tel.: 08084 5626766

REAKTIV Training - Know How aus dem Spitzensport

Weitere Informationen:
Reaktivkraft Training ist eine der effektivsten Kräftigungstrainingsformen, die es gibt. Das Prinzip dabei ist, dass Kraftstöße (IMPULSE) produziert werden, die die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anspannung veranlassen.

Durch die Entwicklung spezieller reaktiv Hanteln, "RAKTOR" genannt, ist das reaktive Training nun auch für Fitness- und Gesundheitssportler nutzbar.

Alle Personen, unabhängig von ihrem Leistungsniveau, trainieren damit Ihre gesamte Muskulatur sowie das Bindegewebe in geschützten Gelenken.

Tanz aus der Reihe

Erlebnistanz

Trainerin: Gerti Bart

Tel: 08084 2289
Mobil: 01577 4361600

Email:
gerti.bart@gmx.de

Was ist das? **Wir tanzen die verschiedensten Tänze: Cha Cha Cha, Rumba, Tango, Walzer, Kreistänze, Line Dance, Polka, Folklore, Fox…**

Ich habe keinen Partner? **Brauchst Du nicht, komm und tanz mit!**

Dieses Bild entstand vor Corona

Jeden Mittwoch
15:00 -16:00 Uhr

Dieses Bild entstand vor Corona

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Jeden Dienstag
19:00 - 20:00 Uhr

Das macht soviel Spaß, dass wir gar nicht bemerken, was wir dabei trainieren: Koordination, Kondition, Gleichgewichtssinn, Gedächtnis, Sturzprophylaxe, die Gesichtsmuskeln (weil wir viel lachen und mitsingen).
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann es lernen.

Unser Motto: Willst Du fröhlich sein, schau bei Tanz aus der Reihe rein!

Cool Dance4You

Trainerin:
Gerti Bart
Tel: 08084/ 2289
mobil: 01577 4361600
Email:
gerti.bart@gmx.de

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

In unserer neuen Show servieren wir ein „Dance Menü“ mit Songs von Abba,

gespickt mit Showelementen, zu moderner Musik,

gewürzt mit spritzigem Boogie Woogie und Rock´n´Roll.

Unser Thema:

Dancing Queen

Für unsere „Coole Truppe“

Mädl´s und Jungs
ab 12 Jahre zum Mitmachen gesucht!

Wir trainieren jeden Mittwoch von 16:15 - 18:00 Uhr. Motiviert und mit viel Spaß starteten wir nach dem Lockdown in die Saison und stellten gemeinsam ein tolles Programm auf die Beine.

Leider zwingt uns Corona schon wieder zum Pausieren, aber wir lassen uns nicht entmutigen und hoffen, dass wir uns bald wieder treffen können.

Wir bieten Spaß und Unterhaltung für jedes Fest. Bitte melden Sie sich bei Gerti Bart.

THOMAS SAWITZKI
HEIZUNG-SANITÄR
MEISTERBETRIEB
www.ts-heizung-sanitär.de

Vielen Dank an unseren Sponsor

Corona macht den Tänzern das Leben sehr schwer…..

Thema der Show 2020/21 „Street Dance“

Junge Mädls leben fürs Tanzen. Leider ist es nicht möglich, ihren Lieblingssport auszuüben in 2020!

Während des Lockdowns von März bis Juni konnte sich die Gruppe nicht sehen und treffen. Das war ein großer Einschnitt in ihren gewohnten Lebensablauf, da sie schon mehr als 8 Jahre zusammen tanzen, Woche für Woche. Die Freude war groß, als im Juni die Sporthallen wieder geöffnet wurden. Es wurde an dem Thema, das im Frühjahr entschieden wurde, weiter gearbeitet. Kostüme und Tänze wurden mit großer Motivation gefertigt.

Der 30.10. war für die Tänzerinnen wieder ein trauriger Tag, denn als die Inzidenzzahl auf über 100 stieg, war es wieder einmal aus und die Sporthallen wurden geschlossen. Die Ampel wurde Rot.....Dunkelrot.....

Der Ausgleich zum Schul- und auch dem sozialen Stress, ist jetzt wieder auf Eis gelegt. Diese Zeit wird uns alle sehr prägen, da wir sehr eingeschränkt sind in unseren gewohnten Lebensbereichen.

Die Girls freuen sich heute schon auf ein Wiedersehen mit ihren Freundinnen in den TSV Sporthallen.

Wenn es auch keine Möglichkeit gibt, bei Festen ihr Können zu präsentieren, ist es dennoch sehr wichtig sich zu treffen.

16 tanzbegeisterte Mädls treffen sich jeden Freitag von 15:00- 16:30 Uhr
und Mittwoch von 18:00 - 20:00 Uhr in der TSV Turnhalle

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Dance - Girls

Elfriede Streinz 0160 6249051

Wir haben uns vergrößert

Urzeitmuseum
Sammlung Kapustin

Öffnungszeiten: Sa. 13 - 17 Uhr,
Sonn- und Feiertage 11 - 17 Uhr
Anschrift:
Attinger Weg 9, 84416 Taufkirchen

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
FRISEURTEAM
SCHOLZ OHG
Attinger Str. 7 - 84416 Taufkirchen
Tel. 08084/1208 - www.friseur-scholz.de

Radl-Center-Stöckl

84416 Taufkirchen / Vils • Tel. 0 80 84/82 92
www.radl-center-stoeckl.de

MALEREI
WÖRNDLE
PATER-RUPERT-MAYER-SIEDLUNG 20
84416 TAUFKIRCHEN (VILS)
TELEFON (08084) 432 · TELEFAX 8933
info@malerei-woerndle.de
Peter Wörndle · Pater-Rupert-Mayer-Siedlung 20 · 84416 Taufkirchen (Vils)

Dance Kids

Wir treffen uns jeden Donnerstag von 15:45 Uhr bis 17:45 Uhr mit viel Spaß und Freude beim Tanzen in der TSV Turnhalle.
Gemeinsam haben wir die Musik und das Motto für den Auftritt bei der Premiere der Rock`n Roll Abteilung ausgesucht.
Mit viel Fleiß haben sie die Chorografie und die dazu gehörigen Bewegungsabläufe einstudiert.
Beim TSV Kinderfasching konnten sie ihr Können präsentieren.

Herzlichen Dank an alle Eltern für ihre Unterstützung.
Den Dance Kids weiter viel Spaß und Freude am Tanzen.
Einfach mal vorbei kommen und schnuppern.

Gabi Hoijtink

Telefon 08084 413155

Mobil 0151 11553906

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

IHR VERSICHERUNGS- UND FINANZMAKLER
in Taufkirchen (Vils) und Umgebung

TAUFKIRCHNER Versicherungsdienst GmbH

VERSICHERUNGEN
VORSORGE
FINANZIERUNGEN
KAPITALANLAGEN

Dorfener Straße 25 • 84416 Taufkirchen (Vils)
Telefon 08084 9081710 • Fax 08084 9081713

Tobias Stießberger
info@taufkirchner-versicherungsdienst.de

THOMAS SCHREITER
INNENAUSBAU
Trockenbau & Bodenbeläge

Mit uns werden
Ihre Wohn(T)räume Wirklichkeit

Innenausbau vom Keller bis
zum Dachgeschoß

Ihr Trockenbauer und Bodenleger hier in Taufkirchen ☎ 08084 3831

Lohner SPEDITION

Schlossfeldstraße 7
84416 Taufkirchen/Vils
Tel: 0 80 84 / 94 88-0
Fax: 0 80 84 / 94 88-22
E-mail: info@lohner-spedition.de

RUPERT Baugeschäft BART

Gerüst
Transporte
Schalung
Wärmedämmung
Neubau
Ausbau
Sanierung
Verputze

Bart GmbH · 84416 Taufkirchen (Vils) · Bahnweg 7
Tel. 08084 - 946355 · Fax - 946353 · www.bart-bau.de

Der Taufkirchner Blumenladen
Landshuterstraße 34 - 84416 Taufkirchen (Vils)
Telefon: 08084 257165

Dance-Bambini

Mit Freude treffen sich unsere jüngsten Tanzkinder ab 3 Jahren jeden Freitag von 14:30 – 15:30 Uhr in der TSV Turnhalle.

Mit viel Spaß lernen unsere jüngsten Tänzer(innen)

die Musik zu lieben und mit Freude zu Tanzen.

Zu alten und neuen Kinderliedern lernen sie Bewegungsabläufe und Tanzschritte.

Tanzen fördert die Koordination und das Rhythmusgefühl.

Für ihren 1. Auftritt bei der Premiere der Rock`n Roll Abteilung übten sie mit viel Spaß und Eifer. Die Aufregung und Anspannung war groß, aber es hat ihnen Spaß gemacht.

Neugierig geworden und Interesse geweckt? Einfach vorbei kommen und schnuppern.

Danke an die Eltern für ihr Vertrauen und den Bambinis weiterhin viel Spaß und Freude beim Tanzen.

Einen großen Dank an Angela Aigner für ihre Unterstützung bei den Bambinis.

Trainerin:
Gabi Hoijtink
Telefon 08084 413155
Mobil 0151 11553906

Little Dance Stars

Unsere Tanzkinder, ab 6 Jahren, lieben Musik und Bewegung. Beides zusammen heißt Tanz. Tanzen gibt den Kindern den Raum, den sie brauchen, um Musik und Bewegung auszuprobieren. Mit Spaß und Freude lernten sie einfache Choreografien zu ihrem Thema „Musikreise“. Die Gruppe trainiert für ihre Auftritte bei der Premiere der Rock`n Roll-Abteilung und für weitere Auftritte beim Kinderfasching, u.s.w. Trotz der Aufregung haben sie immer wieder viel Spaß. Wir freuen uns über jeden Auftritt.
Freitags sind wir von 15:45 Uhr bis 17:15 Uhr in der TSV Turnhalle.
Neugierig ??
Einfach mal vorbei kommen.
Den Eltern vielen Dank, für die Unterstützung und den Tanzkindern weiter viel Spaß und Freude

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Trainerin:
Gabi Hoijtink
Telefon 08084 413155
Mobil 0151 11553906

Der Boogie Treff

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Elfriede Streinz & Alwin Ertl
Tel: 08084 7512
Mobil: 0160 96249051

Gerti & Karl Bart
08084 2289
01577 4361600

Schritt-Training mal anders
(vor Corona)

Das Jahr begann mit einem Boogie Basic Kurs an vier Sonntagen. Hier erlebten die Teilnehmer, wieviel Spaß das Boogietanzen macht. Professionell, mit Humor und Einfühlungsvermögen vermittelten wir den Grundschritt und einige Figuren.
Wir Trainer des Kurses (Gerti & Karl) freuten uns sehr über die Fortschritte der Tanzpaare, die gleich auch noch einen Anschlusskurs besuchten.

Dann kam Corona und auch der Boogie Treff musste pausieren. Wir durften erst wieder Mitte Juni starten, mit begrenzter Teilnehmerzahl und unter der Beachtung des TSV Hygienekonzeptes.

Zum Glück haben wir zwei Trainerpaare (Elfriede & Alwin, Gerti & Karl) und zwei TSV Hallen, so dass wir die Tänzer auf diese verteilen konnten und somit die maximal erlaubte Teilnehmerzahl nicht überschritten (die Realschulturnhallen waren leider noch gesperrt).

Mit Schritt-Training, Schritt-Techniken, verschiedensten Lernmethoden und neuen Figuren gestalten wir das Training abwechslungsreich und versuchen so, unseren Teilnehmern die Freude am Boogietanzen zu vermitteln.
Ob Einsteiger oder Fortgeschritten, egal wie jung/alt, jeder ist uns im Boogie Treff herzlich willkommen.
Wir Trainer bilden uns in speziellen Seminaren praktisch und theoretisch weiter und vermitteln dies unseren Teilnehmern.
Boogie Woogie ist Lebensfreude pur und lässt die Alltagssorgen vergessen.
Mit Supermusik, die von Alwin und Karl aufgelegt wird, und a bisserl ratschen vergeht das Training wie im Flug.

Wer Lust verspürt mitzumachen, wir treffen uns alle 14 Tage.
Bis auf weiteres findet der Boogie Treff am Samstag um 20:00 Uhr in der Realschulturnhalle alt statt.

Wir freuen uns auf Euch!!!

Boogie Woogie ... fliegende Füße auf dem Parkett

Beim Boogie Woogie gibt es eine Vielzahl an Schrittvarianten, je nach Musik und Tanzstil.
Der Boogie Woogie basiert im Allgemeinen auf dem Six-Count (d. h. 6 Taktschläge für den Grundschritt), doch in letzter Zeit werden auch immer mehr Eight-Count-Figuren getanzt.
Das Paar versucht die Musik mit verschiedenen eigenen Ideen zu interpretieren.
Es kann auch nebeneinander oder/und voreinander getanzt werden.
Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Voraussetzung dafür ist: **Der sichere Grundschritt !**

Gesellschaftstanz

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

So gut ist Tanzen für Körper und Geist

Tanzen bringt Freude - aber es hat auch noch ganz andere Vorteile. Es sieht gut aus, macht fit und bringt Spaß: Tanzen gibt es seit jeher in allen Kulturen. Dabei ist das Zappeln zur Musik viel mehr als ein fröhlicher Zeitvertreib: Wissenschaftler sind überzeugt, dass Tanzen gesund, glücklich und sogar intelligent macht. Es wird vermutet, dass Tanzen ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs ist und sogar in den menschlichen Genen steckt. Hinweise darauf ergab eine Studie mit Neugeborenen, denen Amsterdamer Wissenschaftler einen Rhythmus vorspielten und dabei immer wieder ein oder zwei Schläge ausließen. Die Hirnströme zeigten deutlich, dass die Babys den nächsten Beat regelrecht erwarteten.

Was passiert beim Tanzen im Gehirn?

Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik und trainiert das Gehirn wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung. Die vielen Schritte und Drehungen erfordern ein Höchstmaß an Konzentration und Koordination. Der Rhythmus der Musik aktiviert Hirnregionen, die auch für das Verarbeiten von Sprache zuständig sind. Außerdem schüttet der Körper beim Tanzen die Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Die Vielzahl der Reize bewirkt, dass das Gehirn auf ganz verschiedenen Ebenen stimuliert wird. Die komplizierten Drehungen und Schritte beim Tanzen können sogar dazu führen, dass das Volumen des Gehirns in einigen Bereichen zunimmt und zusätzliche neuronale Verbindungen entstehen.

Räumliches Verständnis und Konzentration werden gefördert

Forscher in den USA fanden heraus, dass Jugendliche, die viel tanzen, mit mathematischen Aufgaben besser zurechtkommen und ein gutes räumliches Verständnis entwickeln. Wissenschaftler der Uni Bochum entdeckten darüber hinaus, dass Tänzer nicht nur glücklicher, sondern auch reaktionsschneller und beweglicher sind und sich besser konzentrieren können.

Tanzen hat heilende Kräfte

Tanzen hat außerdem eine heilende Wirkung: Eine Studie mit Parkinson-Patienten zeigt, dass das Zittern mit Hilfe von Tanztherapie gelindert werden kann. Automatisch ablaufende Bewegungen sind bei Parkinson-Kranken eigentlich nicht mehr möglich. Beim Tanzen können Betroffene jedoch üben, diese Bewegungen wieder auszuführen. Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Damit lässt sich das Risiko, an Demenz zu erkranken, um etwa 20 Prozent senken. Die regelmäßige Bewegung im Rhythmus der Musik kann das Fortschreiten einer Demenz sogar aufhalten.

Bei chronischen Schmerzen lockert Tanzen die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Durch Tanzen sinkt außerdem der Wert des Hormons Kortisol im Blut - das befreit den Körper von Stress.

Tanzen: Gut für die Gesundheit

Tanzen ist gesund: Die rhythmischen Bewegungen können das Risiko senken, an Demenz zu erkranken. Auch chronische Schmerzen und Stress lassen sich reduzieren.

Unger.Birgit@gmx.net oder
Johann.Schwarzmeier@gmx.de
unter 08081 552405

West Coast Swing

California Style in Taufkirchen. West Coast Swing hat seine Ursprünge im Lindy Hop der 1930er Jahre. Im Gegensatz zu vielen anderen Swing Tänzen hat hier eine enorme Entwicklung stattgefunden. WCS ist ein sehr freier, mit nur wenigen Regeln behafteter, sehr variabler Tanz. WCS wird dabei als „social Dance“ getanzt. Die Tänzer, insbesondere die Damen genießen viele Freiheiten um die Musik zu interpretieren und kreativ zu sein. Die Musikalität der Tänzer bestimmt die Art des Tanzes. Das kann funky, dynamisch, swingig, rockig oder auch sinnlich sein. WCS fordert keine übertriebenen Bewegungsabläufe. Hier wird Wert auf gleichmäßige, natürliche und fließende Bewegungen gelegt.

Seit November 2017 ist West Coast Swing ein fester Bestandteil unseres Angebotes. Wir treffen uns jeden 2. Donnerstag von 20 – 21.30 Uhr in der Spiegelhalle des TSV. Leider konnten dieses Jahr Corona bedingt so gut wie keine Kursabende stattfinden, jedoch sind wir guter Dinge 2021 wieder wie gewohnt für Euch da zu sein.

NEU ab Oktober 2020: In Corona -Zeiten bieten wir einen Workshop 14tägig samstags von 19:00—20:00 Uhr in der alten Realschulturnhalle an.

Übungsleiter: Marion und Winfried Saller

Tel. Winfried 0157 36343928

Mail. winfried.saller@gmail.com

oder Elfriede Streinz 0160 96249051

Tanzen tut Körper und Seele gut ☺

Seit über 5 Jahren treffen sich jeden 1. Sonntag im Monat in der Vereinsturnhalle von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr viele leidenschaftliche Foxtänzer zum Übungsabend, um neue Figuren und Kombinationen zu lernen. Jede Figur wird genau beschrieben, so dass alle gut mitmachen können.

Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen, einfach mal vorbeischauen.

Für Anfänger bietet der TSV Grundkurse an (3 Abende). Danach können die Teilnehmer schon einige gängige Figuren tanzen und beim Übungsabend einsteigen.

Vertretung:

Elfriede Streinz &
Alwin Ertl

Trainer: Maria Scharlach & Florian Brenninger

Infotelefon: Maria 0160 1896925
oder Elfriede Streinz 0160 96249051

Wir feiern zusammen!

Veranstaltungen der Tanzabteilung

Unsere traditionelle **Weihnachtsfeier** im Gasthaus zur Linde in Hohenpolding durften wir mit 65 gutgelaunten Tänzer/innen verbringen. Der Sektempfang stimmte die Gäste auf einen bunten, abwechslungsreichen Abend ein. Begrüßt wurden sie mit einem teils nachdenklichen, teils humorvollen Bericht von Gerti Bart, wo sie über das vergangene Jahr in der Tanzsportabteilung erzählte. Sie hob hervor, wie wertvoll jeder Teilnehmer für uns Trainer ist.
Regina Heidenecker hatte ebenfalls wie alle Jahre ein selbstgeschriebenes Gedicht mit ihren Gedanken zur heutigen Zeit vorgetragen, mit dem sie dieses Jahr sehr treffend auf den Punkt gebracht hat.
Bei hervorragenden Essen und super Tanzmusik (Alwin Ertl) von A - Z, wurde getanzt und gelacht.
Gerti & Karl Bart und Elfriede Streinz haben eine lustige Video - Präsentation zusammengestellt, wobei sogar die Prominenz nicht gefehlt hat, „Monika Gruber und Martina Schwarzmann waren zu Gast“ .
Die Trainer erhielten von ihren Teilnehmern Geschenke überreicht, als Dank für ihre Mühe, während des ganzen Jahres. Jeder ging zufrieden und mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause.

Grandioser Start der Rock ‘n Roll - Tanzsportabteilung des TSV Taufkirchen

Am 30. November 2019 veranstaltete der TSV Taufkirchen für Eltern, Omas und Opas, Freunde und Bekannte die jährliche Premiere der Rock ‘n Roll Abteilung am Nachmittag und Abend im vollbesetzten Bürgersaal. Bereits um 13:00 Uhr standen die ersten Besucher vor der Tür um die Premiere der 3 „jüngsten " Tanzgruppen der Tanzsportabteilung zu erleben.
Der wunderschön dekorierte Bürgersaal war voll mit Gästen, die es kaum erwarten konnten, dass die Vorstellung beginnt.

„Die kleinen Stars betreten die Bühne“
Es starten **die Dance Bambini im Alter von 3-5 Jahren.**
In ihrem Kostüm als Pipi Langstrumpf waren sie allerliebst anzuschauen, ihr Motto **„Tanz Spaß“.** Sie drehten sich, klatschten, bewegten sich im Rhythmus, lachten und sangen und natürlich wurde den Eltern und Großeltern zugewunken.
Diese hatten Tränen der Rührung in den Augen und spendeten begeistert einen riesengroßen Applaus.

Die Tänzerinnen der Dance Bambini ab 3 Jahren
Verena Anders, Rosalie Ecker, Olivia Gard, Elena Gomes, Mia Heilmeier, Melanie Hils, Franziska Hundschell, Lea Jell, Elisabeth Kremser, Magdalena Krista, Julia Lanzinger, Mia Sophia Ludwig, Ella Schaumberger, Eva Maier, Lara Sperl, Lena Stadler, Laura Tuchardt, Violetta Wegmann

Als **zweite** Gruppe auf der Bühne tanzten die **Little Dance Stars im Alter von 6 -7 Jahren.**
Im wunderschönen lila weißen Kostüm, geschminkt mit Glitzersteinen, zeigten sie zu dem Motto **„Musikreise“,** was sie schon alles gelernt haben. Sie bewegten die Bänder zu ihrer Musik und tanzen mit Begeisterung zur Musik.
Mit viel Applaus wurden sie gefeiert.

Die Tänzerinnen der Little Dance Stars ab 6 Jahre
Lena Baumgartner, Emily Gard, Alexander Gehring, Anne Gehring, Leni Hattensperger , Emilia-Lotta Jost, Johanna Kaltenbrunner, Kinga Krajeta, Julia Lechner, Julie Widmann, Marla Widmann, Lilly Zeidler

Und schon ging es weiter mit den **Dance Kids im Alter ab 8** Jahren Im wunderschönen blau-grünen Kostüm und im Gesicht mit Glitzersteinen geschminkt, stellten sich Kids als **„Powergirls“** vor**.** Zu ihrer Choreografie tanzten sie sehr rhythmisch, fetzig und mit viel Power. Die Zuschauer waren begeistert, gerührt und voll des Lobes über diese tolle Leistung.

Die Tänzerinnen der Dance Kids ab 8 Jahre
Lena Braun, Julia Fürmetz, Leonie Halank, Seraphina Leber, Chanel Mezzoiuso, Theresa Naatz,
Sara Perkovic, Laura Pikulska, Asmara Spieß, Emily Vaas, Anika Viniguerra
Die Trainerin der 3 Gruppen war stolz auf ihre Tanzkinder.

Für Auftritte zu buchen und Info: Gabi Hoijtink,
Telefon 08084 413155 , mobil 0151 11553906

Ein Feuerwerk der Gefühle erlebten die Gäste bei der Premiere der (Rock´n Roll) Tanzsport Abteilung des TSV Taufkirchen (Vils)

Am 30.11.2019 veranstaltete der TSV Taufkirchen für Eltern, Omas u. Opas, Freunde u. Bekannte die jährliche Premiere der Rock´n Roll Abteilung im festlich geschmückten Bürgersaal. In zwei Veranstaltungen (am Nachmittag und am Abend) rockten sechs Tanzgruppen mit insgesamt 94 Tänzer/innen die Bühne des jeweils vollbesetzten Bürgersaales.

Drei Formationen präsentierten sich bei der **Abendvorstellung**, um zu zeigen, was sie in den vergangenen 9 Monaten einstudiert und trainiert hatten.

Zu diesem begehrten Showabend standen die Besucher bereits um 18 Uhr vor der Tür um die besten Plätze zu ergattern. Um 19 Uhr ging es dann los. Die Stimmung war großartig und unter tobendem Applaus wurden die Trainerinnen von Ihrem Vorstand Alwin Ertl begrüßt. Bürgermeister Franz Hofstetter schaute trotz seines vollen Terminkalenders bei uns vorbei und war begeistert von den Darbietungen.

Los ging es mit der ersten Gruppe, den **Cool Dance4You**, im Alter von 9 -14 Jahren mit der Trainerin Gerti Bart, die bei speziellen Trainingsanforderungen von Karl Bart unterstützt wird.

23 Mädls starteten in coolen und glitzernden Kostümen ihre Show: „Surprise“.

Die Überraschung gelang den Cool Dance 4you, denn sie begeisterten von der ersten Minute an das Publikum.
In der kurzweiligen Show präsentierten die Tänzerinnen Hoop Dance (tanzen mit dem Hula Hoop) sowie verschiedene Tanzstile (Boogie Woogie, Rock´n´ Roll und Freestyle).
Cool, spritzig und mit viel Power zeigten sie Akrobatik und tänzerisch sehr hohe Tanz-Qualität auf der Showbühne.
Die Gäste waren beeindruckt und die Gruppe wurde mit tobenden Applaus und lauten Zugabe Rufen belohnt.

Die Tänzerinnen

Bitzer Hannah, Candeloro Aurora und Francesca, Dimovska Patricia, Grätz Emma, Hähnel Vanessa, Huber Sarah, Ivanova Eva, Kuhl Sophia, Leber Laurena und Magdalena, Mey Laura, Noelle und Sarah, Mezzoiuso Noemy, Pavlovic Emilia, Petkovic Lea, Reißner Hannah, Sawitzki Nicole und Sarah, Sinseder Theresa, Weinzierl Lisa, Wolf Yara.

Für Auftritte zu buchen und Info: Gerti Bart 08084 2289

Weiter ging es mit den **Dance Girls** im Alter von 10 – 15 Jahren mit ihrer Trainerin Elfriede Streinz,

Abteilungsleiterin Tanzsport des TSV Taufkirchen und 2. Stellv. Vorsitzende.

*Mit dem Thema **„Oldies but Goldies“** entführten sie das Publikum in die 70,80,90er Jahre.*

Magische und atemberaubende Momente sprangen sofort aufs Publikum über, sobald die jungen Damen die Bühne betraten. Spaß und gute Laune, beeindruckende Akrobatik und hohe tänzerischer Qualität zeigten die Tänzerinnen mit Boogie Woogie, Rock`n Roll, Freestyl und Hip Hop, in Ihrem neuen Showprogramm. Beeindruckende Bilder verzauberten das Publikum, dazu noch dreifacher Kostümwechsel. Dies machte das Showprogramm farbenfroh und stimmungsvoll. Riesengroßer Applaus und Zugabe Rufe waren die Folge.

Tänzerinnen

Bischof Michelle, Brunner Antonia, Franziska Fleps, Miriam Schumacher, Häusler Sophie, Stuckenberger Hannah, Langmeier Anna, Wagner Sarah, Lohmeier Louisa, Pfeuffer Sara, Pyrkosch Verena, Julia Pösch, Wissinger Celine, Spieß Emilia, Unterreitmeier Magdalena, Nicole Hessel, Lena Kobold, Sandra Perez Andrà, Petra Vinciguerra

Für Auftritte zu buchen und Info: Elfriede Streinz 0160 96249051

Als dritte Gruppe des Abends betraten die **Boogie Stars** die Bühne

Die Tänzerinnen im Alter von 14-20 Jahren präsentierten ihre Show mit dem Titel **„Boogie Stars cheer on“**.
In ihrer modernen Cheerleader-Show vereinen sie verschiedene Tanzstile: Boogie Woogie, Rock´n Roll, HipHop, Freestyle und Showtanz zu schneller Musik und einer tollen Choreografie.
Das begeisterte Publikum forderte auch von Ihnen eine Zugabe.

Tänzerinnen
Maria Hönsch, Denise Wastl, Pia Maier, Clara Schirmer, Jennifer Schweiger, Jessica Meier, Leonie Zelmer und Neele Müller.

Das gemeinsame Finale, mittlerweile schon ein Ritual bei der Premiere der Rock´n´ Roll Abteilung, erzeugt „Gänsehaut Feeling. Es ist ein wunderschöner Abschluss des Abends und für die Akteure der Höhepunkt des Events. Alle Tänzer/Innen präsentierten sich gemeinsam ihren Gästen und wurden von diesen im Sternwerferschein mit tosendem Applaus verabschiedet.
Die Gäste tanzten mit den Tänzern zum Schluss der Veranstaltung den „Club-Tanz“.
Damit ging ein erfolgreicher Tag mit viel Spaß und Freude zu Ende.

Wir feiern Silvester

Mit einem Tanz-Übungsabend feierten bestens gelaunte Mitglieder des TSV in das Jahr 2020.
In der festlich dekorierten Halle (Elfriede & Gerti), mit Lichteffekten (Uwe, Alwin & Karl), einem super „Überraschungs-Buffet“ und Musik von A-Z wurde in das neue Jahr getanzt, gerockt, geswingt und gelacht bis in die frühen Morgenstunden.

Der frühe Vogel……

Tanzfrühschoppen 2020 wurde wegen Corona abgesagt!

Foto von 2019 vielleicht gibt es 2021, wieder was ab zu tanzen!
Tanzbein schwingen in der bayrisch dekorierten Halle.
Die Musik gab´s von Jonny, der von A - Z alles auflegte, wonach man tanzen kann (Boogie, Disco Fox, Cha, Cha, Cha, Rumba, Walzer, Westcoast Swing…) .
Ein leckeres Buffet mit Essen vom Feinsten
wurde von Elfriede Streinz gezaubert und
die fantastische Torte von Marion Saller war auf der Stelle vergriffen.

WILDNER

MEISTER DER ELEMENTE

Heizungsbau und Sanitärbau • Gerold Wildner GmbH

84416 Taufkirchen/Vils • Gewerbering 3

Tel. 0 80 84/4 13 33 0 • Fax: 0 80 84/4 13 33 20

E-Mail: info@wildner-haustechnik.de

www.wildner-haustechnik.de

Geschenkgutscheine
Kurs – Angebote

Gutscheine ab 10€ erhältlich.

Ideales Geschenk für Geburtstag, Jubiläum, Weihnachten usw.

Elfriede Streinz
Tel: 08084 7512
Mobil: 0160 96249051

Boogie Woogie Kurs

für Beginner und Wiederholer
mit Gerti & Karl

Sonntag 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01.2021
17:00 - 18:30 Uhr 4 x 1,5 Std Kursblock

Ersatztermin:

Sonntag 21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03. 2021
10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühren
Info und Anmeldung: Gerti &Karl Bart
08084 2289 0160 96249051

Boogie Woogie ist ein Tanz,
der viel Lebensfreude vermittelt.
Lasst euch überraschen,
wieviel Spaß Boogie bereitet.

West Coast Swing Grund - Kurs

4x 1,5 Std. Kursblock
mit Marion & Winfried
Sonntag 07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03.2021
von 17:00 - 18:30 Uhr

Kursgebühren
Info und Anmeldung :
08084 7512 oder 0160 96249051

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Discofox - Grundkurs

mit Maria & Florian

Sonntag 18.04./ 25.04./ 02.05.2021
von 17:00 -18:30 Uhr

Kursgebühren

Info und Anmeldung :
08084 7512 oder
0160 96249051

Disco – Fox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrschen sollte.

Hochzeits-Kurse für Gäste u. Brautpaare

Flitter Dance - Grund - Kurs

5x 1,5 Std. Kursblock
Der klassische Hochzeits-Tanzkurs
mit Walzer, Discofox, Cha Cha Cha,
einfach alles, um an diesem besonderen Tag
auch auf dem Parkett zu glänzen.
mit Birgit & Jonny

07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03. / 04.04.2021
von 17:00 - 18:30 Uhr

Kursgebühren
Info und Anmeldung : 08084 7512 oder 0160 96249051

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Neu im TSV : Disco-Walzer

Inklusiver Sport – miteinander im Verein

Termin bitte nachfragen
(Sonntag von
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr)
Info und Anmeldung:
Elfriede Streinz und Alwin Ertl
0160 96249051 oder 08084 7512

Einzeltraining für
Brautpaare oder.....

Fit für das Tanzparkett

Spezial Kursangebot:

Ab 5 Paaren stimmen wir gerne mit Euch die Termine ab, die für Euch am Besten passen.
Boogie Woogie, Discofox, Flitter Dance, West Coast Swing, usw.
Auf Euren Besuch freuen sich unsere Trainer:
Gerti & Karl, Jonny & Birgit, Maria & Florian, Marion & Winfried,
Elfriede & Alwin

Warum Gesundheitssport?

Gesundheitssport ist nötig, da wir uns heute zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren bewegen. Im Stuhl sitzend lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern. Ziel des Gesundheitssports ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Wir sind auf Bewegung programmiert

Die meisten von uns verbringen den größten Teil des Tages im Sitzen. Wir benutzen die modernen Fortbewegungsmittel, den Fahrstuhl, die Rolltreppe, fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa - und das Bewegungskonto gerät weiter in den roten Bereich.

Unser Körper ist jedoch für ein Leben mit Bewegung programmiert. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Langsam aber sicher, degeneriert unser Körper. Wir werden anfälliger für Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen.

So sind viele Zivilisationskrankheiten auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder chronische Rückenbeschwerden. Die meisten Menschen wissen, dass sie sich zu wenig bewegen. Doch scheinen sich regelmäßige sportliche Aktivitäten nur schwer in den Alltag integrieren zu lassen.

Quelle: Diplom-Sportwissenschaftler Joachim Fuchshuber

Es ist besser, Gesundheit zu erhalten, als Krankheit zu heilen!

Tanzen hält Fit & macht den Kopf frei

Tanzen ist gesund und hält den ganzen Körper fit. Trainiert werden u.a. Ausdauer, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Gedächtnis und Konzentration. Wer gerne tanzt, will meist mehr als nur körperlich aktiv sein. Zum Reiz des Tanzens gehören das gemeinsame Erlebnis von Musik und harmonischer Bewegung, aber auch die Ästhetik und das gute Aussehen mit der Partnerin/dem Partner oder der Gruppe, sowie soziale Kontakte.

Beim Tanzen, ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe, schüttet der Körper verschiedene Botenstoffe aus. Unter anderem die Glückshormone Serotonin und Dopamin. Diese wirken stimulierend und dämpfen negative Gefühle. Wenn man mit einem oder mehreren Partnern tanzt, produziert das Gehirn zusätzlich Oxytocin, ein Hormon, das beim Aufbau von Beziehungen eine wichtige Rolle spielt. Dies zeigt sich auch darin, dass viele Kulturen das Tanzen als gemeinsame Aktivität nutzen, um den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken. Wer selber nicht tanzen will oder kann, profitiert trotzdem davon. Studien zeigen, dass auch Zuschauer ähnliche hormonelle und soziale Reaktionen zeigen wie die Tänzer selbst.

Das musst du wissen

- **Beim Tanzen sendet der Körper verschiedene Glückshormone wie Dopamin und Oxytocin aus.**
- **Dadurch stärkt Tanzen die zwischenmenschlichen Beziehungen.**

Aber auch, wer im Alter regelmässig tanzt, hat Vorteile: Zum Beispiel verringert sich das Demenzrisiko.

Tanz dich gesund und glücklich!

Fitness und Bewegung mit den neuesten Trend-Sport-Geräten im TSV

Hoop Reifen

- Hält den Körper fit und gesund
- Macht den Kopf frei und bringt Dich ins Hier und Jetzt
- Stärkt deine Körpermitte, Schulter, Bein und Armmuskulatur
- Verbindet deine beiden Gehirnhälften und fördert die Konzentration
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Ausdauer
- Verbessert Gleichgewicht, Geschicklichkeit und motorische Fähigkeiten

Drum-Sticks

Es werden die Schultern, der Bizeps, der Trizeps und die Unterarme trainiert. Der Schwerpunkt liegt beim Trommeln und Tanzen mit Drum-Sticks. Diese ungewöhnliche Kombination dient dem Abbau von Stress und ist für alle Altersklassen geeignet.
Drum-Sticks können mit, aber auch ohne, einen Pezziball eingesetzt werden.
Dies fördert die Koordination und die Beweglichkeit.

Hand-Pratzen

Ideal für Schlag- und Trefferübungen mit einem Partner.
So hat Ihr Trainingspartner optimale Kontrolle über das Schlagpolster.
Obendrein können Verletzungen vermindert werden. Zusätzlich bietet die reißfeste Hand-Pratze eine ideale Plattform für Schlag- und Trefferübungen.

Vibro Board

Dabei werden **Muskelkontraktionen** forciert, die unter anderem den Muskelaufbau fördern. Das Besondere hierbei ist, dass viel mehr Muskelkontraktionen ausgeführt werden, als beim normalen Training. Der Grund dafür ist der hohe Frequenzbereich, mit dem die Vibrationsplatten arbeiten. Obwohl man sich nicht aktiv bewegt, fühlt man sich nach dem Training ausgelaugt, hat am nächsten Tag Muskelkater und spürt, dass das Vibrationstraining etwas gebracht hat. Das ist: Gleichgewichtstraining, die Gelenke werden gestärkt, die Muskulatur gekräftigt, der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung und die Fettverbrennung gesteigert.

Medizinball 2kg / 3kg / 4kg

um Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu optimieren.

GYM- Loop - das neue Trainingsband

zum Muskelaufbau und Training des Ober - und Unterkörpers, sowie der Schultermuskulatur

SMOVEY-Vibroswing

1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell die Oberarme, Bauch, Beine, Po)
2. Trainiert die Tiefenmuskulatur erhöht die Fettverbrennung, steigert die Ausdauer
3. Löst Verspannungen (Nacken, Schultern, Rücken), erhält die Beweglichkeit und mobilisiert
5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
6. Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/ Entschlackung)
7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe, Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte)

Zwei mittelgroße, je ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Die SMOVEY`s sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung.
Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers, ist ein wirkungsvolles Fitness-Programm zum Körperstraffen, für eine gekräftigte und entspannte Muskulatur, für mehr Beweglichkeit und Ausdauer.
Das Training erzeugt generell ein positives Körpergefühl.

Flexi-Bar

Beim Flexi-Bar-Training arbeiten tief- und medial liegender Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. So wird aktiv der Flexi-Bar durch kleine rhythmische Bewegungen mit der Hand zur Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingungen reagiert. Speziell entwickelte Übungen mit dem Flexi-Bar fördern Kraft, Ausdauer und Koordination, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vor.
Außerdem führt das Training zu:
Haltungsverbesserung, Bindegewebsfestigung, Muskeldefinition, Fettverbrennung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich muskulärer Dysbalancen.
Darüber hinaus ist der Flexi-Bar ein Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen, wozu Verspannungen im Schulter- und Nacken-bereich, Probleme im Bereich Lendenwirbelsäule und Hüfte sowie Arthrose in Schulter, Hüfte und Wirbelsäule zählen.

Brasil

…. setzt auf das schlaue Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus.

Mit kleinen Noppenhanteln, den sog. „Brasils“, die mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllt sind, wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten gezielt beansprucht.

Mittels minimalen Bewegungsamplituden kann durch die spezielle Füllung eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht und die Figur definierter und gestrafft werden.

Dieses Workout erfüllt alle Ansprüche an ein effektives Bauch-Beine-Po-Training und an ein modernes Rücken- und Gesundheitstraining.

Balance Pad

Die Balance Pads werden für die verschiedensten Anwendungen im Therapie- oder Trainingsbereich verwendet und es werden die unterschiedlichsten Regionen Ihres Körpers trainiert. Balance, Koordination und der Gleichgewichtssinn sind nur drei der Bereiche, die Sie mit dieser Art der Balancepads trainieren und schulen können.
Das Balance Pad ist aus hochwertigem, dickem Schaumstoff gefertigt und bietet so auch eine ideale Entlastung für die Gelenke.
Die spezielle Waffelstruktur ist rutschfest und bietet so einen sicheren Trainingsuntergrund.
Bereits wenn Sie das erste Mal die Balance Pads betreten, schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Motorik.
Die maximale Belastbarkeit liegt bei 200 kg, was die Balancematte zu einem echten Allrounder im Fitness- und Therapiebereich macht.
So trainieren Sie fast spielend Ihre gesamte Muskulatur im Körper und steigern Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer.

Trimilin Swinging

Teilnehmer bestätigen:

Kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur
Verbessert das Gleichgewicht
Super gestärkter Beckenboden nach Geburt

Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt, somit Unterstützung einer aufrechten Körperhaltung.

Training mit hohem Spaßfaktor :

Stärkt Herz- und Kreislaufsystem
Kräftigt die Muskulatur und Tiefenmuskulatur
Verbessert das Gleichgewicht
Entspannung

Viele positive Effekte:

Gewichtsreduktion, Verdauungsregulation, Verspannungen werden gelöst, Stressabbau, fördert Konzentration, gesteigerter Lymphfluss, Osteoporose-Prophylaxe, stärkt Beckenboden …

Tu Deinem Körper, Geist und Seele – (also DIR) – was Gutes!!!

Yoga Block

Der Yogablock „yogiblock basic“, aus ultra-leichtem, aber absolut tragfähigem Hartschaum hat eine gute Standardgröße und kann hochkant oder flach verwendet werden.

Der Yogablock ist ein Hilfsmittel, unterstützend für viele Übungen. Er kann helfen, die Haltung so zu justieren, dass kleine Mankos ausgeglichen werden und Fehlausrichtungen in der Haltung entgegengewirkt wird.

Raktoren

REAKTIV Training - know how aus dem Spitzensport

Reaktivkraft Training, mit Fachausdruck auch plyometrisches Training genannt, ist eine der effektivsten Kräftigungstrainingsformen, die es gibt. Das Prinzip dabei ist, dass Kraftstöße (IMPULSE) produziert werden, die die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anspannung veranlassen
Durch die Entwicklung spezieller Reaktiv Hanteln, "RAKTOR" genannt, wird das reaktive Training nun auch für Fitness- und Gesundheitssportler nutzbar. Alle Personen, unabhängig von ihrem Leistungsniveau, können damit Ihre Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, sowie Bindegewebe in geschützten Gelenken trainieren.
Aktiv- bewusst aktiviert und dadurch eine Gegenreaktion provoziert.
Effektiv- trainiert effektiv den gesamten Körper in kürzester Zeit.
Intensiv- durchdringt die zu trainierende Muskulatur.

Pro-X Walker

Trainiert gelenkschonend Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.
Fühlt sich an wie Nordic Walking, ist aber viel flexibler anzuwenden:
Im Stehen, beim Walken, vor dem Fernseher, …
2 Handgeräte, Zugkraft je 1,0 kg
Ideales Trainingsgerät bei Knieproblemen
für Outdoor Sport und in der Halle

Faszienrollen & Faszienbälle

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun!
Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch.
Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoff-austausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.
Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden –
10 Minuten, zweimal in der Woche genügen!
Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lassen, zeigen ihnen unsere geschulten Übungsleiter und Trainer.

Das Oberflächenprofil bleibt allerdings hart, um die Faszien Verklebungen zu lösen.
Zur Aktivierung, Regeneration, Selbstmassage und Entspannung.

Trainingseffekt:

Das wellenförmige Profil sorgt für eine effektive Massage der oberen Faszienschichten.
Der entstehende Druck durch das eigene Körpergewicht regt die Durchblutung an und löst effektiv Verklebungen, Verspannungen und ungewollte Verhärtungen des Bindegewebes (Faszien). Im ersten Moment kann es sich ungewohnt und sogar unangenehm anfühlen, aber schon nach kurzer Zeit spürt man den positiven Massageeffekt.

Rubber Bänder, Thera Bänder

Trainingsbereich der Widerstandsbänder ist :
Bauch, Beine und Po.

Pilates - Yoga Ring

Der multifunktionale Pilates-Ring, der viele Übungen zur Straffung von Armen, Beinen, Rücken- und Brustmuskulatur ermöglicht. Der Pilates-Ring bietet Ihnen eine noch größere Bandbreite an Übungen, die Ihren Rücken, Schulter- und Beckenbereich kräftigen! Der Pilates-Ring wird häufig für klassisches Gruppentraining eingesetzt, aber auch im Reha- und Physiotherapie-Bereich gerne genutzt.
Sie können den Ring schwingen, drücken, klemmen, ziehen!
Trainingsgerät für die oberen und unteren Extremitäten, sowie den Rumpf (Brust- und Rückenmuskulatur). Durch Erhöhung des Muskeltonus werden Kraft, Beweglichkeit sowie alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainiert.

Redondo Ball

Togu Gymnastikball
ideal für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po

Gymnastikball, ø 16cm, 300g ,

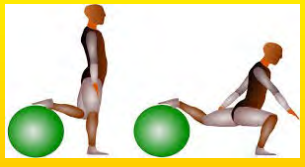
abwechslungsreiches Training für die Kräftigung

Fitness Hanteln

ideal für die Kräftigung des Rücken u. der Arme

Pezzi Ball

abwechslungsreiches Training für die Kräftigung



Fitness-Stick

Für eine effektive Trainingsanpassung bietet dieser brandneue „**Fitness- Stick"** jede Menge Übungsvarianten mit individuell regulierbaren Belastungsintensitäten. Dank der elastischen Tubes sind Sie in der Lage, nahezu alle Körperpartien zu trainieren.

Fitness auf Stühlen.

Trainiert wird die Beweglichkeit in jedem Alter

Taufkirchner

Brautradition seit 1642

Abholmarkt direkt in der Brauerei

- Umfangreiches Sortiment • Verladeservice
- Attraktive Angebote und Aktionen

Do. - Sa. ab 17:00 Uhr
Sonntag ab 11:00 Uhr

Bräustüberl Taufkirchen

Unsere Schmankerl jetzt auch für Dahoam
Speisekarte unter: www.braeustueberl-taufkirchen.de
Gerne nehmen wir Ihre Anfrage für Familien- und Geburtstagsfeiern entgegen - Infos unter 08084/411