



Forstenrieder Sport-Club

SPORT NEWS

2024



INHALT

- **Grußwort**
- **Der innere Schweinehund**
- **Der andere Blick**
- **Die Welt entdecken**
- **Die Premiere**
- **Die Offenbarung**
- **Im neuen Gewand**

Impressum

Herausgeber: Forstenrieder Sport-Club e.V.
Ebermayerstr. 6, 81369 München
Vorstand: Andreas Brosch
Tel. 089/215 523 840; Fax 089/215 523 849
info@forstenriedersc.de; www.forstenriedersc.de
Redaktion: Guido Limmer
Druck: KOPIERFABRIK am Moosfeld GmbH
Prinzregentenstr. 151
81677 München
Auflage: 450 Stück einmal jährlich

Grußwort des Vorstands	3
Gymnastik	4
Rückenworkout	5
Triathlon	
Landesliga	6
Hawaii	8
Forstenrieder Volkslauf	8
Pilates	9
Volkslauf	10
Homepage	11
Schwimmen	13
Kinderturnen	14
Eltern-Kind-Turnen	15
Radsport	
Paris-Roubaix	16
Brezel Race	17
Marche & Monti Sibillini	18
La Vencoise	19
Mitgliederstatistik	20
Jubiläen	21
Sportwoche	22
Galerie	23

GRUSSWORT DES VORSTANDS

Liebe Mitglieder*innen unseres Forstenrieder Sport-Club e.V.!

Vor Euch liegt die aktuelle Ausgabe unserer FSC-News. Gerne richte ich ein Grußwort an Euch und erzähle vom Vereinsleben aus meiner Warte.

Ein spannendes Jahr ist und war es bisher. Aktuelle politische Ereignisse überschlagen sich, da ist es doch schön, mit unserem Verein etwas Ruhiges und Beständiges zu haben. Auch für uns als Verantwortliche im Verein ist es schön, seit nunmehr vielen Jahren ein bewährtes Team zu sein.

Ulla als Sportwartin organisiert das Sportangebot richtig gut, Michael ist der Herr über die Finanzen und unser steigendes Vereinsvermögen ist bei ihm in guten Händen. Auch die übrigen wichtigen Posten besetzten Leonie als Mitgliederverwalterin, Alina als Kopf des Volkslaufteams, Martin als Verantwortlicher für Öffentlichkeitsarbeit: er hat das Projekt „neue Homepage“ mit sehr viel Arbeit richtig gut abgearbeitet. Unsere Referenten und Übungsleiter bilden zusammen ein eingespieltes Team. Euch allen sage ich ein herzliches Dankeschön.

Nun wollen wir unseren Verein auch nicht überbewerten -ein sprichwörtliches Vereinsleben gibt es bei uns nicht-, aber immerhin um die 450 Mitglieder treiben Sport bei uns. Dadurch haben wir

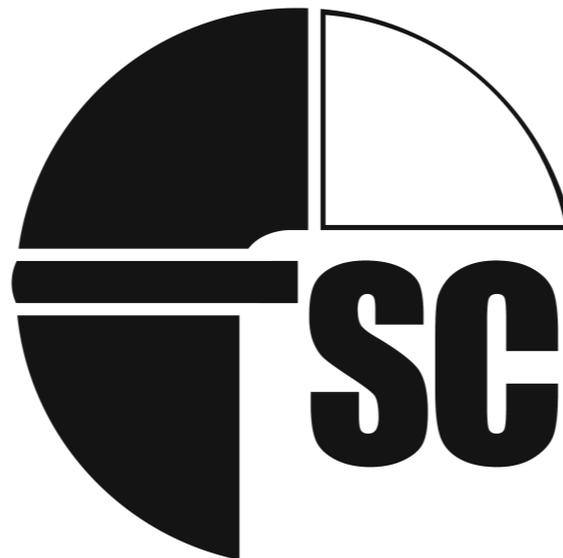
durchaus eine Bedeutung im Münchner Süden und es ist eine Freude, unsere Damen und Herren bei der Gymnastik, unsere Volleyballer bei ihren Turnieren, die Parkourler bei den teils spektakulären Trainings, die Ruhe der Yogies, die Ausfahrten der Radler und natürlich unsere kleinen Kinder beim Turnen und Toben zu sehen und zu erleben. Diese Freude beim Auspowern und Ausblenden des Alltags mit einer Organisation, einem Verein, zu ermöglichen, ist es, was uns als Verantwortliche unseren Job gerne machen lässt.

Was war los in 2024? Kurz und knapp, Ihr habt es mitbekommen, einen tollen Volkslauf, unsere Mitgliederversammlung (wie immer mit zu wenig Teilnehmern), aber das Highlight ist das Neueste: unser Auftritt im Internet ist neu, modern und übersichtlich geworden. Schaut es Euch an: www.forstenriedersc.de, ein großartiger Job von Martin und dem Team dahinter, danke Euch.

So, das Jahr geht zu Ende, und ich komme auch zum Schluss: Euch, Euren Familien und Freunden wünsche ich eine ruhige und freudvolle Weihnachtszeit, Frieden bei Euch aber auch in der Welt und ein gesundes, glückliches, fröhliches und optimistisches Jahr 2025!

Sportliche Grüße

Andreas Brosch



DER INNERE SCHWEINEHUND

Wie Kunibert und Brunhilde die Seniorengymnastik zu heftigen Diskussionen verleiteten

Irgendwann in diesem Jahr gegen Ende des Winters, als alle unter der beginnenden Frühjahrsmüdigkeit litten und sich wirklich einen Ruck geben mussten, um zur Gymnastik zu erscheinen, meinte Susi plötzlich mittendrin bei den Bauchmuskelübungen: „Also, heute habe ich mich echt stark aufraffen müssen, um zur Stunde zu radeln!“ Karin-Anna nickte beipflichtend und stöhnte: „Mein Gott und jetzt kommen gleich noch die Übungen für die schrägen Bauchmuskeln!“ Rosmarie rief aus ihrer Ecke, ihre blöde Schulter schmerze wieder sehr und der Schweinehund habe ihr ins Ohr geflüstert: „Liebe Rosmarie, bleib' besser daheim und schone Dich auf der Couch! Womöglich hängt euch die Petra noch die Gewichtsmanschetten an Arme und Beine!“

Karin-Margareta rief aus ihrer Ecke (schon munter in der 3. Runde bei den schrägen Bauchmuskeln), also mir geht's prima! Pit und Halla röcheln rechts und links von mir und werfen in die Gruppe, dass ihre Schweinehunde ihnen die Ohren voll quatschen, dass sie langsam machen sollen und besser mit einer guten Tasse Kaffee daheimbleiben sollten.

Während wir schon im 4-Füßler-Stand unsere Rückenmuskeln und die Balance trainieren, muss ich richtig schmunzeln: schön, dass jeder von uns so einen Schweinehund hat, meiner heißt Kunibert! Und er erklärt mir immer, dass er es ja nur gut mit mir meint! Denn er hat gut zugehört, als ich klein war, was Oma und Opa und Tanten und Onkeln gesagt haben!

Aber die medizinische Forschung ist inzwischen 50-60 Jahre weiter und weist immer daraufhin, wie wichtig es ist, dass wir uns regelmäßig bewegen! Und dass wir dem fortschreitenden Muskelabbau entgegenwirken! „Nur deshalb traktiere ich Euch mit den Hanteln, Gewichtsmanschetten, Flexibar usw.“

Plötzlich meldete sich Peter (unser einziger Senior unter mehr als 20 „Innen“) aus seiner kleinen Ruhepause: „Warum sind die Schweinehunde alle männlich? Ich hätte gerne, dass meiner weiblich ist, blond, gut gebaut mit Oberweite und langen Beinen.“

Aha! Jetzt wird's interessant, denke ich! Alle liegen in Seitenlage und heben und senken das obere Bein mit Gewicht am Sprunggelenk und arbeiten ja gerade für schlanke, straffe Beine. Während nun Innenseite Oberschenkel des unteren Beins dran ist, beruhige ich Peter, dass er gern eine Brunhilde haben darf.



Oben: Peter, Helga, Gitti, Susi, Renate
Mitte: Johanna, Pit, Karin, Traudl, Sabine, Elke, Halla, Elfriede
Unten: Hildegard, Maria, Galina

Hildegard und Renate schütteln ungläubig den Kopf welche Richtung die Diskussion nun einschlägt. Johanna und Helga nutzen eine Pause für sich und lachen hintergründig. Im Anschluss liegen wir schon in Bauchlage und heben und senken den Oberkörper und Arme, arbeiten alles an den Rückenstreckern, Schultergürtel- und Armmuskulatur ab. Nun ist auch die letzte von meinen Montags-Mädels aufgewacht und beteiligt sich an der Namensuche für ihren Schweinehund. Gitti's Körper liegt flach auf der Matte und wirft sich in Zuckungen hin und her: sie lacht sich gerade tot über das Thema! Am Ende von 1,5h schweißtreibender Gymnastik sind sich dann doch alle einig, dass es ihnen besser geht und sie froh sind sämtliche Schweinehunde überwunden zu haben - egal welchen Geschlechts oder Namens! Und das Beste daran: sie waren alle so abgelenkt, dass sie gar nicht bemerkt haben wieviel an Übungen wir abgearbeitet haben!

Petra Brosch



RÜCKEN WORKOUT UND FITNESSGYMNASTIK

Oh, was haben wir nicht alles gemacht! Angefangen beim Zirkel-Training, für wir das Trampolin hervorgeholt haben: Was für ein geiles Sport-Gerät! Wir holten die Ringe von der Hallen-Decke und schwangen wie einst in der Jugend in der Schule hin und her. Wir stemmten die Gewichtsstangen auf und nieder. Wir balancierten auf den Schulbänken und vieles mehr. Jeder hat seine kleinen eigenen Erfolge gehabt - entweder etwas mehr Herz-Kreislauf herausgefordert, klein wenig an der Beweglichkeit der Wirbelsäule gearbeitet oder die nachlassende Balance getriggert. In diesem Sinne greifen wir es nächstes Jahr genauso abwechslungsreich wieder an!

Petra Brosch



TRIATHLON

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

schon wieder ein Jahr um? Ja, tatsächlich! Erneut ist viel passiert in den vergangenen Monaten, die detaillierten Ergebnisse aller Aktiven (siehe Gesamtübersicht) sind Zeugnis dessen: Quer über den Kontinent Europa, ja sogar darüber hinaus, sind wir geschwommen, geradelt und gelaufen. Die Berichterstattung bietet sowohl Lokales (der FSC startete dieses Jahr das erste Mal in der Vereinsgeschichte überhaupt im Triathlon-Ligabetrieb) als auch Globales (Grüße aus Hawaii, nachzulesen in „Olafs Offenbarung“).

Auch in Social Media tut sich etwas: Ihr findet uns auf Instagram unter [forstenriedersc_triathlon](#). Das alles sind Entwicklungen, welche der Abteilung im Besonderen und dem Verein als Ganzes hoffentlich



auch zukünftig noch mehr interessierte Neuzugänge bescheren. Für mich persönlich endet nach vier Jahren im kommenden Sommer das „Projekt Spartenleitung“, da ich nicht zur Wiederwahl antrete. Dankbar für die gemachten Erfahrungen, bleibe ich dem Triathlon im FSC darüber hinaus verbunden.

Herzlich-sportliche Grüße!
Sebastian Stahlkopf

PREMIERE !

FSC in der Triathlon Landesliga Süd!

Zwanzig südbayerische Teams rangen in vier Wettkämpfen um die Landesligameisterschaft im Triathlon 2024. Mittendrin: das Team des Forstenrieder SC.

Eines kann man sagen, wir haben gewonnen: Vielfältige Erkenntnisse. Angefangen beim detaillierten Liga-Reglement bis hin dazu, dass Einzelleistungen der Athleten natürlich wichtig sind, doch dass es für eine gute Teamplatzierung auf die Summe der drei besten Zeiten des Vierer-Teams ankommt. Daraus folgt, dass ein großer und starker Team-Kader mit einer ausgefeilten Strategie und Renntaktik benötigt wird, um erfolgreich zu sein. Die Stärken und Schwächen jedes einzelnen Athleten, die Tagesform, das Rennformat und besonders das Team-Setup sind entscheidend und stellen damit spannende Herausforderungen an das Zusammenspiel der Athleten. Vielleicht ein bisschen Neuland für den ein oder anderen einzelsportartbegeisterten Triathleten.

12.05.2024 - Oberschleißheim TriCup - Swim&Run und Bike&Run

Am Deutlichsten spürte man die teamtaktische Relevanz beim Auftaktrennen in Oberschleißheim. Da wir nur zu dritt waren, standen wir gleich mal mit einer Strafzeit von zwei Minuten an der Startlinie des 400m Swim & 2,5k Run. Dieser erste Teil lief trotz alledem recht gut und wir reihten uns optimistisch zum zweiten Teil des Rennens ein. Es folgten 20k Rad mit Windschattenfreigabe & 2,5k Run. Jedes Team musste bei beiden Wettkampfformaten über zusammenbleiben! Die Wechselzone musste gemeinsam als Mannschaft verlassen werden, es durften nur Rennräder ohne

Auflieger genutzt werden und und und ... es gab einiges zu beachten. Sebastian (Stahlkopf), Maxim (Sagaidak) und Oliver (Arera von Imhoff) beendeten das Rennen auf dem 16. Platz von zwanzig Teams.



08.06.2024 - Bad Tölz - Olympische Distanz

Voller Vorfreude und in kompletter Team-Stärke schwammen Sebastian (Selent), Sebastian St., Maxim und Oliver zur Startlinie im moorbraunen Kirchsee. Im Gegensatz zum ersten Rennen konnte jeder Athlet bei dieser Olympischen Distanz sein eigenes Rennen machen, also unabhängig vom Team die drei Disziplinen absolvieren. Beim Radfahren galt Windschattenverbot. Sebastian St. und Maxim finishten stark im Mittelfeld. Sebastian Se. kämpfte sich trotz kürzlich auskurierter Verletzung erfolgreich ins Ziel. Oliver riss sich blöderweise die (bereits vorher entzündete) linke Hamstring-Sehne an und musste nach dem ersten Laufkilometer den Wettkampf beenden. Damit war für ihn die gesamte Saison 2024 „gelaufen“. Wir wurden dennoch gewertet und der FSC belegte den 19. Platz.

16.06.2024 - Erding - Sprintdistanz

Aufgrund des sehr kleinen Team-Kaders konnten sich zum Rennen in Erding lediglich drei Athleten melden. Zum Pech kam nun noch Unglück hinzu und zwei der Athleten fielen am Morgen des Rennens krankheitsbedingt aus. Einzig Sebastian Se. startete und konnte trotz Windschattenverbots erfolgreich finishen. Leider beeinflusste dies das Endergebnis kaum und der FSC erntete den letzten Platz des Tages - da war selbst die zweiminütige Zeitstrafe wegen Unvollständigkeit egal.

13.07.2024 - Ammersee/Riederau - Sprintdistanz

Das letzte Rennen war vom sportlichen Kampf gegen den letzten Platz in der Gesamtrangliste der Landesliga Süd geprägt. Nach eigenen Hochrechnungen würde ein 16. Platz am Ammersee sowie ein Finish vor dem SC Königsbrunn reichen, um mit einem 19. Gesamtplatz unsere Premiere in der Landesliga Süd zu beenden.

Die beiden Sebastians, Maxim und Tilman (Seitz) kämpften in diesem kurzen, hochintensiven und nervösen Sprintdistanzrennen mit Windschattenfreigabe um jede Sekunde, mussten sich jedoch „knapp geschlagen“ geben. Am Ende wurde es der 18. Tagesplatz - und damit in der Gesamt-Endabrechnung der Landesliga Süd doch der Platz 20.

Früher hat man an den letzten Waggon eines Zuges die rote Laterne gehängt. Dadurch wusste man, dass dies das Ende war. Damit geschmückt, leuchtet der FSC also hell. Und was das Ende betrifft, so wissen alle: Nach der Saison ist vor der Saison.

Oliver Arera von Imhoff

HAWAII 2024

OLAFS OFFENBARUNG

Die Teilnahme an der Ironman-Weltmeisterschaft in Kona war eine außergewöhnliche Erfahrung. Vom Moment meiner Ankunft an in Hawaii war die Energie rund um dieses Rennen spürbar. Die atemberaubenden Landschaften, die Farben, das Klima und die vielen hoch motivierten Athleten schufen eine unvergessliche Atmosphäre.

Im März'24 zog ich mir leider eine Meniskus-Verletzung zu, welche operiert werden musste und durch Komplikationen dazu führte, dass ich drei Monate lang nicht trainieren konnte. Trotz dieser Herausforderung nahm ich die Vorbereitung wieder auf und war fest entschlossen, am Rennen teilzunehmen (die Qualifikation gelang mir bereits im Jahr 2022). Mein Minimal-Ziel war es, den Wettkampf bis zum Ende der Radstrecke erleben zu können.

Das Rennen begann mit dem Schwimmen im Ozean in der wunderschönen Kailua-Bucht. Um 7:30 Uhr bin ich gleichzeitig mit 400 Männern in meiner Altersklasse gestartet. Es gab dieses Jahr wohl ein paar Quallen aber ich bin ohne Berührung durchgekommen. Die Bedingungen waren „ruhig“ und ich konnte eine für mich sehr gute Schwimmzeit von 1:05 h erreichen. Auch auf dem Rad gab es kaum Wind und ab und zu half eine Wolke, die sehr hohen Temperaturen aushaltbar zu machen. Die große Freude und Überraschung war für mich das abschließende Laufen, der Marathon, den ich trotz sehr geringer Laufkilometer in der Vorbereitung doch noch erfolgreich absolvieren konnte.

So lief ich sehr glücklich ins Ziel. Meine Frau, ihr Bruder und meine Schwägerin waren vor Ort dabei und haben mich unterstützt und angefeuert.

Es bleibt unvergesslich. Das Gefühl, dieses legendäre Rennen erlebt zu haben, beflügelt mich noch heute. Super gefreut haben mich auch die vielen Anfeuerungen und Wünsche meiner Vereinskolleginnen und -kollegen via WhatsApp.

Eine aktive Teilnahme empfehle ich in jedem Fall weiter - und ich hoffe sehr, dass sich jede und jeder, die oder der den Traum hat, sich ihn erfüllen kann.

Olaf Ströble



PILATES

VIEL-STIMMIG

Tina:

Die Pilates-Stunden bei Ulla bieten mir die perfekte Kombination aus Anstrengung und mentaler Ausgeglichenheit. Besonders schätze ich, dass Ulla immer wieder neue Ideen einbringt und verschiedene Schwierigkeitsstufen zeigt, sodass jeder auf seinem Niveau gefordert wird. Zudem nutzen wir abwechslungsreiches Pilates-Equipment, was das Training noch effektiver und interessanter macht. Bei ihr sind Wünsche willkommen und sie schafft eine motivierende Atmosphäre.

Danke, Ulla, für deine inspirierende und positive Energie!

Robert:

Pilates ist nicht nur deshalb als "Männer-Training" geeignet, weil es der Deutsche Joseph Hubertus Pilates erfunden hat, sondern weil es ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur, ist. Außerdem macht es mit unserer Übungsleiterin Ulla auch noch Spaß.

Alex:

Jeden Dienstag bietet der Forstenrieder SC eine entspannte Pilates-Stunde an, die für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet ist. Die Gruppe ist ungezwungen und jeder erhält Übungsvarianten, die zum persönlichen Level passen. Inzwischen sind auch viele Männer mit dabei 😊

Johanna:

Ich gehe gerne zu Dir, Ulla, weil ich meine Selbstwahrnehmung und mein Körpergefühl steigern. Außerdem sind Deine Übungen fließend ohne ein Gefühl von Hektik!

Karin:

Meine Erfahrungen mit Deinen vielseitigen Trainingsangeboten sind überraschend positiv. Es werden sowohl die Muskeln als auch der Geist angesprochen. Das bietet ein besseres Körperbewusstsein, baut Stress ab und verbessert die Fitness. Und das alles in nur einer Stunde 😊

P.S.: Ich bedaure jede Stunde, die ich nicht dabei sein kann.

Barbara:

Seit diversen Jahren nunmehr komme ich dienstags zu dir in den Pilates-Kurs. Die Übungen sind nicht nur für meinen Rücken sehr gut, sondern der Kurs macht auch jede Woche wieder richtig viel Spaß. Da du dir immer wieder neue Übungen überlegst, wird es nie langweilig. Anschließend fühle ich mich deutlich mobilisiert und gehe entspannt in den Feierabend. Lieben Dank dir für dein tolles Engagement!

Claudia:

Pilates hält mich fit, sorgt für ein gutes Körpergefühl, stärkt meinen Gleichgewichtssinn und tut mir einfach gut. Ich versuche die Stunde nie zu verpassen. Deine Energie wirkt sich positiv auf uns alle aus. Hoffe, dass du das noch lange Zeit weiter machst.

FORSTENRIEDER VOLKSLAUF

SONNIGER ERFOLG FÜR LÄUFER UND UNSEREN VEREIN

Am Samstag, den 13. April 2024, fand der Forstenrieder Volkslauf bereits zum 37. Mal statt. Bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen zog unsere traditionsreiche Veranstaltung wieder Hunderte Läuferinnen und Läufer auf das Sportgelände an der Graubündener Straße und war damit ein Highlight im regionalen Sportkalender. Insgesamt erreichten 1.307 Finisher glücklich das Ziel.

Mit unseren verschiedenen Wettbewerben war wieder für jeden etwas dabei. Die Teilnehmenden konnten zwischen 6,8 km, 10 km und dem Halbmarathon über 21,1 km wählen. Außerdem gab es für Schüler wieder den 1,4 km Lauf und die Kleinsten wurden beim Zwergerllauf auf 400 m von vielen begeisterten Zuschauern angefeuert.

Das ungewöhnlich warme Aprilwetter sorgte für eine besondere Herausforderung. Sowohl für die Läuferinnen und Läufer, aber auch für unsere Organisation. Einige kamen durch die Hitze an ihre Grenzen. Unsere Verpflegungsstationen waren wichtiger denn je und konnten alle Teilnehmenden im Wald und auf dem Platz sehr gut unterstützen.

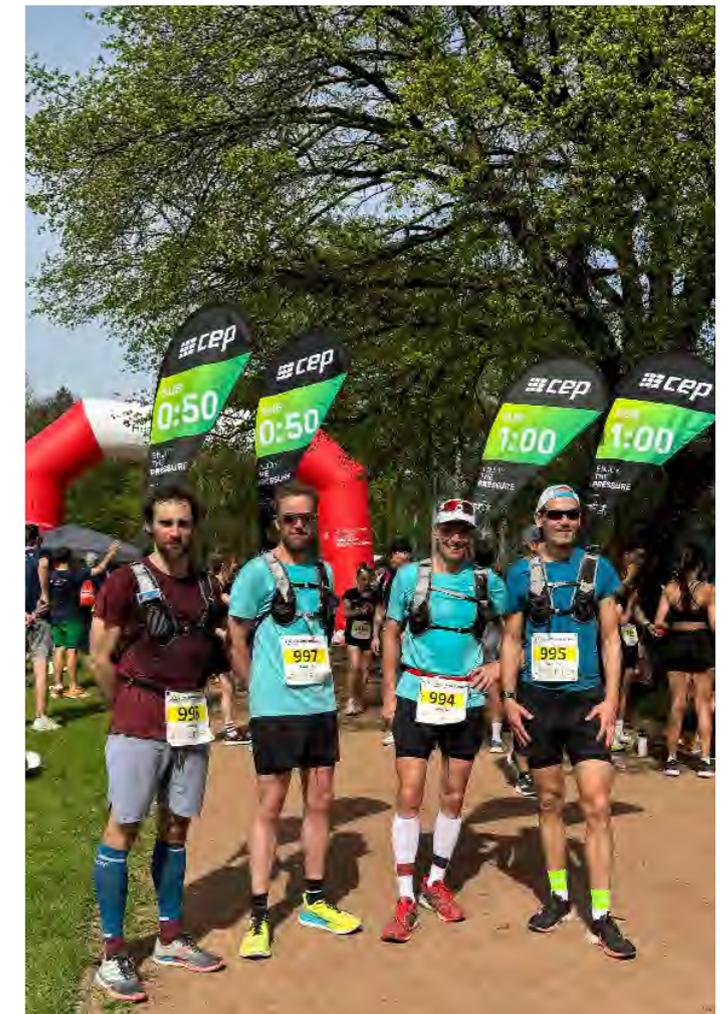
Auch abseits der Strecke war dieses Jahr einiges geboten: Am Start- und Zielbereich sorgten Sponsoren mit Ständen, kleinen Aktionen und Goodies für Unterhaltung, während unsere DJs mit Musik die Stimmung anheizten. So hatten nicht nur die Läuferinnen und Läufer, sondern auch deren zahlreiche Familien und Freunde einen tollen Tag.

Neben dem sportlichen Ehrgeiz stand der Teamgeist im Vordergrund. Zahlreiche Vereine und Laufgruppen gingen gemeinsam an den Start, um sich gegenseitig zu unterstützen. Und auch für uns als Organisationsteam und Verein, war das wieder eine sehr erfolgreiche Teamleistung. Denn auch die 37. Ausgabe des Forstenrieder Volkslauf konnte nur dank der vielen Helferinnen und Helfer, die mit Engagement und Herzblut dabei waren, so reibungslos ablaufen.

Deshalb an dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an alle die dabei waren und den Tag zum Erfolg gemacht haben!

Der nächste Termin steht bereits fest, der nächste Forstenrieder Volkslauf findet am 29. März 2025 statt. Auch dieses Mal sind wir wieder drauf angewiesen, dass möglichst viele von euch an dem Tag dabei sind und mithelfen. Also Termin reservieren, wir freuen uns euch dort wieder zu sehen!

Alina Gehringer und
Euer Volkslauf Orgateam



HOMEPAGE IM NEUEN GEWAND

„Seid Ihr noch aktiv?“ So lautete oft die erste Frage, der wenigen E-Mail Anfragen, die in meinem alten Vereinsaccount eingingen. Nicht verwunderlich, denn unsere Homepage war arg in die Jahre gekommen, wurde kaum mehr aktualisiert und wirkte irgendwie verlassen.

Seit Dezember erstrahlt sie nun in zeitgemäßem Design und sollte es Interessierten leicht machen, mit uns Kontakt aufzunehmen. Martin Hofmann hat in vielen anstrengenden Stunden die Seite völlig neu und modern aufgebaut, ansprechende Bilder ausgewählt und gelungene Texte verfasst: So wird der Geist unseres kleinen feinen Vereins mit interessanten Sportangeboten sichtbar! Vielen Dank für Deine Mühen, Martin! Es hat sich gelohnt!

Guido

<https://www.forstenriedersc.de>

Follow us on Instagram: [forstenriedervolkslauf](#)

Better ride with us: [forstenriedersc.rennrad](#)

Auch die Triathlon-Abteilung des Forstenrieder SC hat nun einen Instagram-Account mit dem Handle [forstenriedersc_triathlon](#)!

Dort teilen wir mit euch spannende Einblicke in unsere Triathlon-Community, Highlights aus dem Training und Erfolge bei unseren Wettkämpfen. Im ersten Beitrag haben wir die starke Teilnahme von Olaf bei den Ironman World Championships in Kona, Hawaii gefeiert!

Egal ob ihr selbst Triathlon macht oder einfach neugierig seid, was wir so treiben, schaut doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf eure Likes, Kommentare und neue Follower!

Schreibt uns auch gerne, wenn ihr unsere Leidenschaft für Schwimmen, Radfahren und Laufen teilt und eine Idee für einen Beitrag habt, selbst auf einen tollen Wettkampf verweisen möchtet – oder einfach nur einen Austausch via Social Media sucht.

#ForstenriederSC #Triathlon #SwimBikeRun #FollowUsNow

Sebastian

forstenriedersc_triathlon: Folgt der Triathlon-Abteilung auf Instagram! 



ENTDECKE DEINE LEIDENSCHAFT FÜR SPORT!

VOLLEYBALL

ANNAHME-ZUSPIEL-ANGRIFF: PUNKT!

So laufen optimale Spielzüge im Volleyball ab. Um unsere zu optimieren und in der kommenden Saison ganz viele Punkte zu machen, führen wir auch dieses Jahr wieder hochmotiviert ins Trainingslager!

Ganz nach der Devise "Auf zu neuen Ufern" - und weil in unserer Standardlocation in Bad Tölz leider alles ausgebucht war - machten wir uns auf den weiten Weg nach Sigmaringen. Hier fanden wir eine tolle und sehr freundlich geführte Jugendherberge sowie eine Dreifachturnhalle vor, die uns zur alleinigen Benutzung das ganze Wochenende zur Verfügung stand. Optimale Voraussetzungen für ein Trainingswochenende also!

Mit einer kleinen Laufrunde stimmten wir uns Freitag Abend auf die kommenden Trainingseinheiten ein. Wegen heftiger Steigungen vor Ort wurde die Runde intensiver als gedacht. Aber alle kamen (gut gelaunt) am Ziel an und konnten sich dann ausgepowert auf die Taktikbesprechung konzentrieren.

Hier werden Laufwege, Abwehr- und Blockpositionen sowie Angriffsvarianten skizziert und erklärt. Das ist vor allem für unsere Neuzugänge unglaublich hilfreich, um auf dem Feld dann Theorie und Praxis zusammenzufügen. Und auch alle "alten Hasen" profitieren von einer Auffrischung oder individuellen Anpassung.

Nach der ganzen körperlichen und geistigen Arbeit, ließen wir den Tag bei dem ein oder anderen Getränk und guten Gesprächen gemeinsam ausklingen. Lang wurde aber nicht gemacht, denn es wartete am nächsten Tag ein vollgefüllter Trainingstag auf uns!

In unterschiedlichen Einheiten trainierten wir die verschiedenen Bausteine eines Volleyballspiels - Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff, Block und Abwehr - und übten uns darin, diese gut zusammenzusetzen. Viele abwechslungsreiche und tolle Übungen, vorbereitet von unserem wunderbaren Coach Koni, sorgten dafür, dass der Spaß und die Freude am Volleyball, aber auch an der Gemeinschaft, hierbei nicht zu kurz kamen! Großes Danke hierfür!

Nach dem Abendessen wäre der Trainingstag eigentlich zu Ende gewesen - eigentlich. Denn alle hatten noch so viel Motivation und Freude am Volleyball, dass noch ein paar Stunden ausgelassen gezockt (sprich Trainingsmatches ausgetragen) wurde!



Restliche Energien gingen für den Feierteil des Wochenendes drauf. Teambildung auf anderer Ebene sozusagen. Und auch der hat großen Spaß gemacht.

Am nächsten Tag, etwas übermüdet und vielleicht von Muskelkater gezeichnet - aber glücklich - verbrachten wir den Vormittag noch mit Trainingsspielen. In diesen konnten wir alles Gelernte auf dem Feld ausprobieren und anwenden. Auf dem Weg nach Hause hatten wir viele tolle Erinnerungen im Gepäck, Motivation und Vorfreude auf die kommende Saison!

Damit wir in dieser auch optisch wieder einheitlich gut ausgestattet als Team glänzen können, geht hier noch ein großes Dankeschön an Maximilian Baba und Ahmad Mirkamrani: Mit ihrer Unterstützung als Sponsoren konnten wir uns neue Trikots in zwei unterschiedlichen Farben gönnen- eins für Heimspiele und eins für Auswärts! Außerdem einen Dank an unseren Verein! Mit seiner finanziellen Hilfe wurden zusätzlich neue, super schöne Trainingsjacken für alle angeschafft!

Los geht's mit ganz viel Spaß in der neuen Saison!

Steffie



SCHWIMMEN

Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder über 16 Jahren. Es findet im frisch sanierten Sporttrakt des Engadiner Schulzentrums statt. Dort freuen wir uns über das großzügige Platzangebot der modernen Einrichtungen sowie den gut funktionierenden Hubboden.

Unseres Trainingskonzept zielt sowohl auf die Verbesserung der Schwimmtechnik als auch der Ausdauer und Geschwindigkeit. Das Angebot ist gerade auch für Triathleten interessant, denn gute Schwimmtechnik kann im Wettkampf die eine oder andere Minute schneller machen.



KINDERTURNEN

In unserem Kinderturnen steht die Freude an Bewegung im Vordergrund! Jede Woche kommen Kinder verschiedener Altersgruppen zusammen, um spielerisch neue Fähigkeiten zu entdecken und gemeinsam aktiv zu sein. Ob die Jüngsten im Eltern-Kind-Turnen, die etwas älteren Kinder, die voller Energie die Halle erobern und sich an neue Herausforderungen wagen - für alle gibt es passende Angebote. Wir Übungsleiterinnen und Übungsleiter gestalten die Stunden mit viel Herzblut, sodass jede Turnstunde ein besonderes Erlebnis wird.

Das Kinderturnen bietet noch mehr als Bewegung: Es ist auch ein Ort, an dem die Kinder wichtige soziale Erfahrungen sammeln und neue Freundschaften knüpfen. Die Kinder lernen, wie sie als Team agieren und sich gegenseitig unterstützen können, sei es beim gemeinsamen Aufbauen eines Geräteparcours oder beim Anfeuern in kleinen Wettkämpfen. Die Älteren übernehmen manchmal sogar

Verantwortung für die Jüngeren, was ihr Selbstvertrauen stärkt. Die Freude daran, gemeinsam etwas Neues zu erreichen, zusammen zu halten und Herausforderungen zu meistern, fördert das Selbstvertrauen jedes einzelnen Kindes und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Mit Kristina & Emma- Spielend neue Fähigkeiten entdecken

In dieser Gruppe geht es bunt und spielerisch zu! Die Kinder sind voller Energie und freuen sich auf jede Stunde, in der sie gemeinsam rennen, hüpfen und klettern können. Ob bei Spielen, Staffelspielen, Parcours oder anderen abwechslungsreichen Übungen - hier trainieren die Kinder spielerisch ihre Motorik und Geschicklichkeit. Dabei dürfen sie auch ihre eigenen Ideen einbringen und ihre Kreativität entfalten. Sie lernen, dranzubleiben und Herausforderungen mit Ausdauer und Geduld zu meistern, auch wenn etwas nicht gleich funktioniert. Gleichzeitig lernen sie, als Team zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. In jeder Stunde wird der Spaß an Bewegung gefördert und die Kinder erleben, wie sie gemeinsam Fortschritte machen. (Fr 15:30-17:30 Uhr)





Eltern-Kind-Turnen

Mit Lilien & Konstantin - Gemeinsam die Welt entdecken

Schon die Kleinsten kommen im Eltern-Kind-Turnen voll auf ihre Kosten! Hier erleben Kinder zusammen mit ihren Eltern eine bunte Mischung aus Bewegung und Spaß. Die Kinder krabbeln über Matten, klettern an kleinen Hindernissen und üben sich im Schwingen an den Ringen. Durch einfache Übungen lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und stärken ihr Selbstvertrauen. Die Kinder erleben zusammen mit ihren Eltern eine besondere Zeit, die sowohl ihre körperliche Entwicklung als auch ihre Beziehung stärkt. Es ist der perfekte Einstieg in die Welt der Bewegung und des Miteinanders! (Fr 15:30-17:15 Uhr)

Kristina Hocke

Mit Lilien & Lina- Bewegung, Spaß und Herausforderungen

Die Aktivitäten in dieser Gruppe sind auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder abgestimmt, sodass alle mit Freude teilnehmen können. Hier dürfen die älteren Kinder anspruchsvollere Bewegungsaufgaben ausprobieren. Ob beim Balancieren, Trampolinspringen oder beim Überwinden von Parcours - hier werden Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit gefördert. Die Kinder stellen sich gerne kleinen Herausforderungen und messen sich in spielerischen Wettbewerben innerhalb der Gruppe. Dabei lernen sie, sich in der Gruppe zu behaupten, Verantwortung zu übernehmen und als Team zusammenzuarbeiten. Die flexiblen Übungen bieten auch jüngeren Kindern die Möglichkeit, sich auszuprobieren und ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Es ist schön zu sehen, wie die Kinder zunehmend mehr Begeisterung für die Bewegung entwickeln und ihr Selbstvertrauen weiter gestärkt wird. (Do 17:00-18:00 Uhr)





PARIS ROUBAIX CHALLENGE

Es heißt, entweder man hasst die Kopfsteinpflaster oder man liebt sie. Und das wollten wir nun auch für uns herausfinden... und um es vorwegzunehmen: Es hat richtig Bock gemacht! Bei aufgehender Sonne in das erste Pavé reinzuknallen und über die Kopfsteinpflaster zu fliegen werden wir sicherlich nicht wieder vergessen...

Aber der Reihe nach: Thomas, Martin und ich haben uns die erste April Woche frei genommen und eine Radsport-Woche im hohen Norden geplant.

Zur Vorbereitung der Roubaix-Challenge fahren wir ein paar Highlights der Flandern-Rundfahrt ab und messen uns am Paterberg und Koppenberg mit der örtlichen Radsport-Jugend.

Flandern und Nordfrankreich ist einfach unglaublich Radfahrer-freundlich und wir fühlen uns super wohl. Das Wetter meint es relativ gut mit uns, auch wenn es hin und wieder mal regnet,

bleiben wir weitestgehend trocken. Zwei Tage vor der Challenge wagen wir uns das erste Mal auf das „echte“ Kopfsteinpflaster und erkunden einige Pavés. Ein paar Profiteams tun es uns gleich und wir sind vom Tempo (der Profis, leider nicht unserem...) schon ziemlich begeistert. An dieser Stelle mal an die ganzen Möchtegern-Profis, die Hierzulande rumfahren und sich zu fein oder cool zum Grüßen fühlen: die echten Pros grüßen uns alle freundlichst zu, Chapeau!

Nach ein paar Pavés haben wir uns an das Kopfsteinpflaster gewöhnt und schauen schon ein wenig entspannter auf unser Rennen. Und auch die „heilige“ Radrennbahn in Roubaix testen wir schon mal. Fühlt sich schon richtig gut an!

Der Start unseres Rennens ist in Busigny, ab da geht's dann 175 Km in den Norden mit Ziel in Roubaix und wir nehmen alle Kopfsteinpflasterpassagen des Profi-Rennens mit. Beim Start ist es noch dunkel, aber mit Einfahrt in das erste Pavé geht die Sonne auf, strahlt über die Kopfsteinpflaster und spiegelt sich in den paar restlichen Regenpfützen. Ein super Gefühl! Wir haben mit dem Wetter richtig Glück und versuchen „zügig zu fahren“ (in Martins Worten heißt das: Vollgas!). Nur in den Bergab-Passagen auf

Kopfsteinpflaster haben wir doch ein wenig Respekt, die Profis am nächsten Tag knallen hier mit locker 60-70 kmh durch, da schalten wir lieber ein paar Gänge runter. Es folgt Pavé auf Pavé, jeweils mit Sternen für den Härtegrad kategorisiert, dann kommt das brutalste Stück, der Wald von Arenberg mit fünf Sternen. Die Pflastersteine sind nochmal größer, kantiger und die Straße fällt von der Mitte nach rechts und links ab, was das Überholen anspruchsvoll macht, aber es rollt weiter gut und wir bekommen auch immer mehr „Gefühl“ für das Pflaster, der Trick ist simpel und schwer zu gleich: möglichst schnell fahren und den Lenker nur nicht zu fest umklammern!

Und so kämpfen wir uns weiter, Mons-en-Pévèle, dann Carrefoure de l'Arbre und schon sind es nur noch drei Passagen, jetzt heißt es, konzentriert zu bleiben und nochmal richtig drüber zu ziehen. Schließlich geht es durch Roubaix zur Radrennbahn: Wir fahren die Schlussrunde durch das Velodrome und genießen die unglaubliche Stimmung. Ein Traum! Wir sind absolut begeistert! Das Festhalten des Finisher-Biers ist etwas schwierig, weil wir doch einige Blasen an unseren Händen haben, aber das nehmen wir gerne für diese wunderschöne Erfahrung in Kauf.

Am nächsten Tag steht noch nicht die Rückfahrt an, sondern wir dürfen das Profi-Rennen direkt an der Strecke am Carrefoure de l'Arbre feiern! Ein Mega-Event!

Felix Schmid



BREZEL RACE

Erst seit dem Jahr 2021 findet in Stuttgart das Brezel Race statt und dieses Jahr waren Martin und ich das erste Mal am Start (Flo musste leider hochmotiviert wegen der Arbeit noch kurzfristig absagen). Insgesamt hatten wir ein rundum gelungenes Rad-

Wochenende in Stuttgart und waren von der Organisation begeistert. Die Strecke war für den Verkehr top abgesperrt, die Streckenführung gut durchdacht und wir haben uns als Radfahrer willkommen in Stuttgart gefühlt.

Zu den Eckdaten: 110 Km, mit knapp 1000 Hm eignen sich noch gut zum „Ballern“, so dass wir am Ende einen 38er Schnitt gefahren sind. Taktisch hätten wir sicher ein paar Körner sparen können, aber wir haben lieber in unserer Gruppe unsere FSC-Farben vorne gezeigt und für Tempoarbeit gesorgt!

Nach dem Jedermann-Rennen haben wir noch das World-Tour Rennen der Frauen angeschaut, auch hier war eine super Stimmung!

Es hat auf jeden Fall richtig Spaß gemacht und wir freuen uns, wenn wir nächstes Jahr mit ein paar Männer und Frauen mehr am Start stehen!

Felix Schmid

MARCHE & MONTI SIBILLINI

Colli aus einem anderen Blickwinkel

Eigentlich wollten wir zum Mont Ventoux. Zwei Jahre lang ging dabei allerdings aufgrund von Verletzungen oder anderen Wehwehchen nichts zusammen. Schlechtes Karma? Unser Capitano, Guido Limmer, hat daraufhin für dieses Jahr herbstliche Touren in den Marken und im Nationalpark Monti Sibillini geplant. Leider wurde ich krank und musste bereits nach der zweiten Tour vom Rad. Das war für mich sehr bitter, da ich doch mit meinem neuen Rennrad angetreten und entsprechend motiviert war. Ich berichte daher aus einem etwas anderen Blickwinkel. Wieder schlechtes Karma?

Von Urbino aus starteten wir die ersten drei Touren in den Marken. Sie waren allesamt sehr einsam, landschaftlich interessant und anspruchsvoll - insbesondere der steile Anstieg zum „Passo Marco Pantani“ am Monte Carpegna ging mächtig in die Oberschenkel. Die Straßen waren allerdings sehr schlecht. Riesige Schlaglöcher und Asphaltblasen verhinderten flüssige Abfahrten. Das Dauerbremsen führte insbesondere bei unseren Scheibenbremsen zu Materialermüdungen. Am Ende der Touren kamen wir zum Teil auf Durchschnittsgeschwindigkeiten, die man eher Mountainbike- oder Gravel-Touren zuordnen würde. Am dritten Tag machte ich, während die anderen auf Panoramastraßen ans Meer flogen, auf Kultur und besuchte in Urbino die sehenswerte Galleria Nazionale delle Marche.

Im Nationalpark Monte Sibillini waren die Straßen besser fürs Rennrad geeignet. Das Highlight war sicherlich die grandiose Fahrt in die blauen Berge des Monte Sibillini. Leider schlug in unserem neuen Quartier in Cascia das Wetter um. Wegen starken Regens besichtigten wir an einem Tag Assisi nebst Basilika San Francesco. Dank unseres Capitanos, der sich übrigens auch als

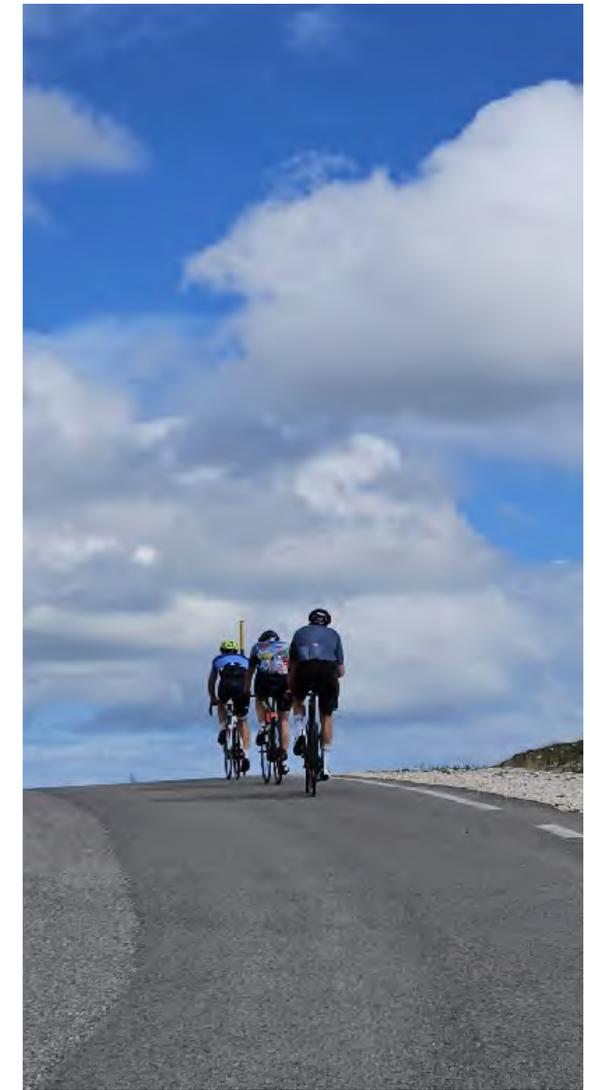
hervorragender Kunsthistoriker erwies, gestaltete sich auch dieser Regentag sehr kurzweilig.

Einige von uns ließen sich aber vom regnerischen Wetter nicht beeindrucken und zogen die letzten beiden Touren (Valnerina verkürzt und Monti della Laga) durch. Ich setzte mich dabei in Guidos Auto, spielte den sportlichen Leiter und versorgte die Jungs mit Verpflegung und Regenkleidung. Die Navigation über „Komoot“ bescherte mir jetzt Durchschnittsgeschwindigkeiten, die selbst „Pogi“ gut zu Gesicht gestanden hätten. Selbstverständlich blieben diese unveröffentlicht, sie wurden gleich nach den Fahrten wieder gelöscht.

Fazit: Zwar stand mein neues Rad die meiste Zeit im Hotel, aber für mich ergaben sich dadurch auch neue Erkenntnisse: Ich gehörte trotzdem zur Gruppe und konnte mich nützlich machen. Ein bisschen Kultur schadet nie. Profi-Durchschnittsgeschwindigkeiten erreicht unsereins nur mit dem Auto. Und zu guter Letzt: Die ausgearbeiteten Touren machten auch motorisiert - insbesondere in einem sportlichem Coupé - eine Menge Spaß!

Also, kein schlechtes Karma: Mont Ventoux, wir kommen 2025!

Herwig Morbitzer



LA VENCOISE

Granfondo an der Cote d'Azur

Die Gegend um Nizza hatte für mich schon immer eine große Anziehungskraft. Mittlerweile verbringen meine Frau und ich jedes Jahr mehrere Monate in diese wunderschönen Region. Es kommt nicht von ungefähr, dass hier auch viele Profirennfahrer ihr Trainingsquartier haben. Denn hier wird einfach alles geboten, was das Radfahrer Herz begehrt, von langen Anstiegen über schöne Bergdörfer sowie rasende Abfahrten bei durchweg guten Strassenverhältnissen und (bis auf die Küste) wenig Verkehr.

Seit Jahren schon wollte ich den Granfondo „Vençoise“ fahren, der in unmittelbarer Nähe unserer Unterkunft startet, aber irgendwas kam immer dazwischen. Dieses Jahr klappte es endlich und ich hatte sogar noch Verstärkung vom FSC durch Andrea Schweiger und Christian Drum bekommen.

Bei herrlichem Frühlingwetter fanden sich am 11. Mai zur frühen Stunde an die 350 Teilnehmer/innen zum Start in der Altstadt von Vence ein. Da es in dieser Gegend im Sommer fast alle 2-3 Wochen einen Granfondo gibt, sind die Teilnehmerzahlen noch überschaubar und das Startgeld mit rund 40 Euro recht günstig. Die beiden vorgesehenen Strecken (148 km und 102 km) im Herzen des Park Naturel Regional des Prealpes d'Azur versprachen atemberaubende Landschaften zwischen Pässen, Hochebenen und dem Mittelmeer im Hintergrund. Da ich öfter in der Gegend unterwegs bin, kannte ich die Strecken natürlich bestens.

Nach dem Start führte die Strecke zuerst über den ca. 1000 m hoch gelegenen Col de Vence, mit seiner unverwechselbaren Mondvegetation, auf eine Hochebene, auf der dann viele Abfahrten und Anstiege über wunderschön gelegene Bergdörfer (z.B. Gourdon) zum Col de l'Écre mit rund 1150 m, weiter nach

Andon zum Col de Cornille zu bewältigen waren. Bis hierhin war ich in einer ca. 20 Fahrer/innen starken Gruppe unterwegs und konnte das Tempo gut mithalten. Allerdings bogen bei der Abzweigung zur kurzen Strecke fast alle ab, so dass wir für die lange Tour Richtung Saint Auban plötzlich nur noch zu dritt waren. Über Saint Auban ging es schließlich über den 1440 m hoch gelegenen Col de Bleine mit nochmals 15 km Anstieg von bis zu 10 Prozent. Gott sei Dank war danach eine Verpflegungsstation vorhanden, um sich so für die restlichen 40 km zurück zum Col de Vence stärken zu können. Hier endete dann auch die Zeitnahme. Den Col de Vence konnte man dann entspannt zum Ziel nach Vence hinunterfahren.

Die 148 Km und 2800 Hm bewältigte ich in einer Zeit von rund 6 Stunden. Damit war ich sehr zufrieden, obwohl mir am letzten Anstieg zum Col de Bleine schon ein wenig die „Körner“ gefehlt hatten. Aber nach dem Motto "dabei sein ist alles" war es für mich trotzdem ein rundum gelungenes Event. Zum Schluss gab es noch für alle Teilnehmer/innen ein leckeres Essen und eine Urkunde und mir ist klar, dass ich im nächsten Jahr wieder dabei sein werde.

Peter Schleipfner



MITGLIEDERSTATISTIK

Im Jahr 2024 hatten wir bisher neben 74 Beitritten leider auch 45 Austritte zu verzeichnen.

Die 455 Mitglieder in 2024 ergeben sich aus unserem Mitgliederstand zum 29.11.2024, bereinigt um die heute bereits bekannten Austritte zum 31.12.2024.

Bitte informiert die Mitgliederverwaltung unaufgefordert über:
Umzug, Kontowechsel, Wechsel der Hauptsportart im FSC oder Austritt.

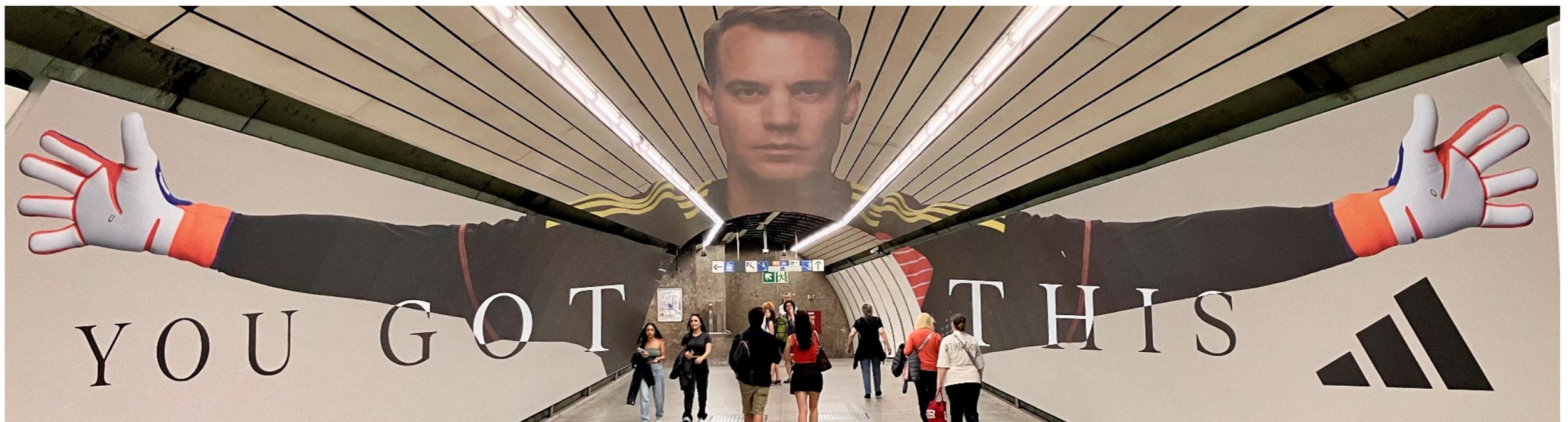
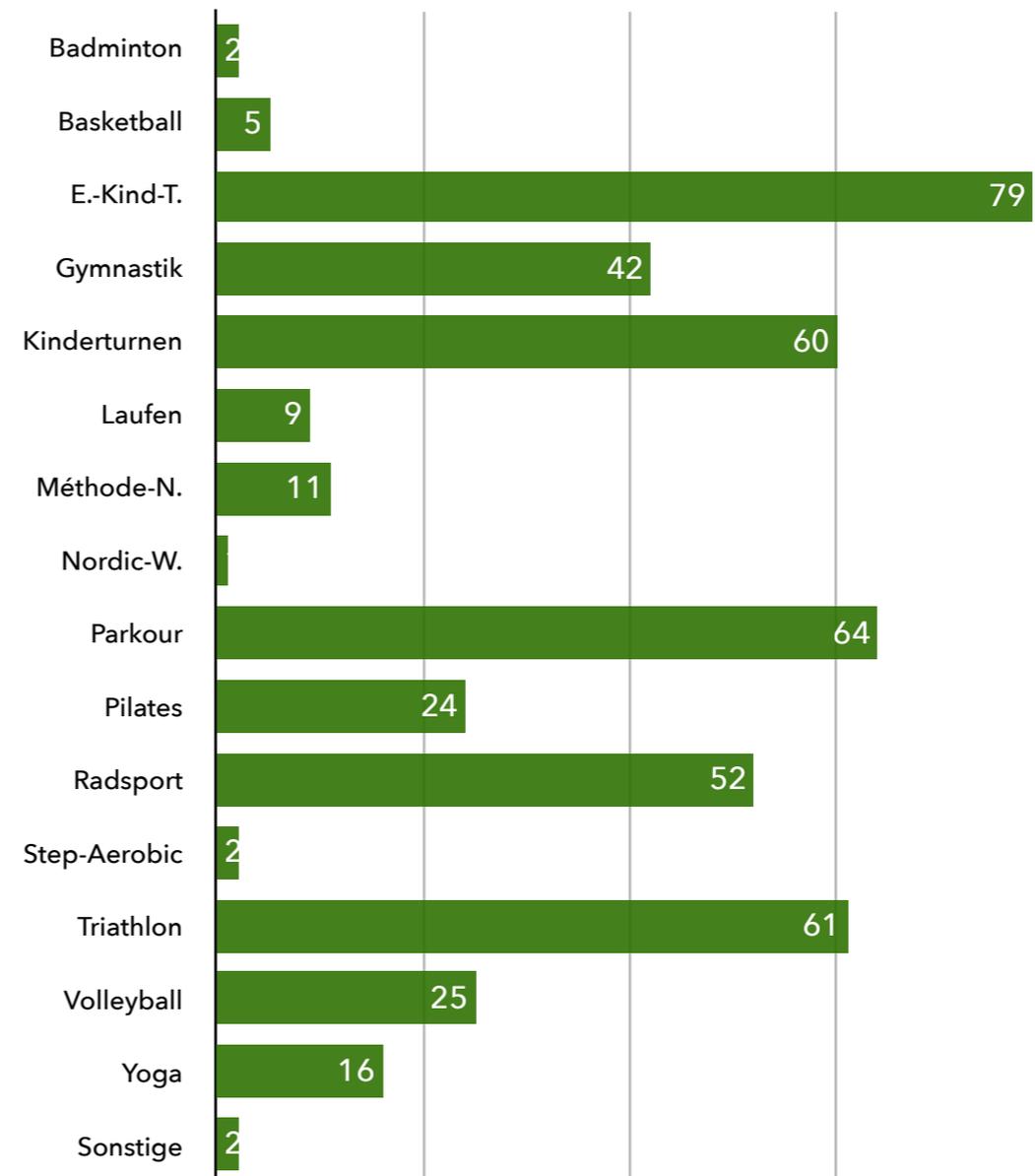
Am liebsten per Mail an:

mitgliederverwaltung@forstenriedersc.de

oder per Post an

Forstenrieder Sport Club - Geschäftsstelle
Ebermayerstraße 6
81369 München

Im FSC gibt es zwar bewußt keine Sparte Fußball, aber 2024 war doch so etwas wie eine EM in München? (Bild U-Bahn Odeonsplatz)



Wir gratulieren zum Geburtstag!

10 Jahre		50 Jahre	
Michal	Kinderturnen	Alexander	Pilates
Oskar	Parkour	Markus	Pilates
Tobias	Parkour	Peter	Eltern-Kind-Turnen
Mattia	Parkour	Florian	Triathlon
Erwin	Parkour	Stephanie	Radsport
Leonie	Parkour	Markus	Méthode Naturelle
Ryan	Parkour	Carlo	Radsport
Laura	Parkour		
20 Jahre		60 Jahre	
Mirjam	Parkour	Thomas	Triathlon
Justus	Parkour	Guido	Radsport
		Michaela	Yoga
		Katharina	Gymnastik
		Hannelore	Pilates
40 Jahre		70 Jahre	
Christin	Eltern-Kind-Turnen	Maria	Gymnastik
Stephanie	Triathlon		
Stefanie	Yoga		
Verena	Eltern-Kind-Turnen		
Jana	Eltern-Kind-Turnen	80 Jahre	
Kristina	Pilates	Karin	Gymnastik
Marina	Volleyball	Elfriede	Yoga
Stefanie	Eltern-Kind-Turnen		
Lucia	Eltern-Kind-Turnen	90 Jahre	
Daniel	Radsport	Siegfried	Radsport
Florian	Triathlon		
Michaela	Eltern-Kind-Turnen		

Wir gratulieren für Treue zum Verein!

10 Jahre		20 Jahre	
Isabel	Eltern-Kind-Turnen	Karin	Nordic Walking
David	Triathlon	Sabine	Laufen
Emanuel	Volleyball	Helmut	Radsport
Martina	Volleyball	Thomas	Triathlon
Kira-Lee	Yoga		
Marco	Radsport	25 Jahre	
Dasha	Méthode Naturelle	Claudia	Yoga
Manasse	Méthode Naturelle		
Irina	Kinderturnen	35 Jahre	
Liv	Kinderturnen	Birgit	Gymnastik
Erich	Radsport		
Philip	Triathlon	40 Jahre	
Stephanie	Triathlon	Erwin	Laufen
Uwe	Triathlon		
Katrin	Triathlon		
Christine	Gymnastik		
Jannik	Parkour		
15 Jahre			
Sebastian	Triathlon		
André	Triathlon		
Petra	Gymnastik		
Svenja	Gymnastik		
Angelika	Yoga		
Stephan	Triathlon		
Christina	Volleyball		
Sebastian	Parkour		
Peter	Radsport		
Stefanie	Volleyball		
Christa	Gymnastik		

FSC-Sportwoche

2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ort		Verantwortlich	Kontakt
Eltern-Kind-Turnen (3-4J.)					15:30 - 17:15			Schule an der Sambergerstraße 14, 81477 München		Lilien Noss Konstantin Selent	eltern-kind-turnen@forstenriedersc.de
Kinderturnen (5-7 J.)					15:30 - 17:30			Samberger Schule		Kristina Hocke Emma Wetter	kinderturnen@forstenriedersc.de
Kinderturnen (8-10 J.)				17:00 - 18:00				Samberger Schule		Lilien Noss Lina Jensen	kinderturnen@forstenriedersc.de
Gymnastik											
Senioren	18:30 - 19:30							Samberger Schule		Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
Rücken Workout			18:00 - 19:00					Samberger Schule		Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
Fitness			19:00 - 20:00					Samberger Schule		Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
Laufen Outdoor		17:30 - 19:00 April bis Oktober						Westpark Parkplatz "Rosengarten", Oktober bis Ende März		Sebastian Stahlkopf	laufen@forstenriedersc.de
Méthode Naturelle							09:30 - 10:30	Isar Brudermühlbrücke		Karim Le Meur Nadja Gräf	methodenaturelle@forstenriedersc.de
Parkour					17.30 - 21:00			Samberger Schule		Martin Maierhofer Philipp Sowade	parkour@forstenriedersc.de
Pilates (mit Wirbelsäulengym.)		18.00 - 19:00						Samberger Schule		Ulla Jensen	pilates@forstenriedersc.de
Radsport - Rennradfahren		17.30 März/April/Oktober 18.00 Mai - August				10.00 Mai-August 13.00 Sept.-April.		Mittwochs ab Königswieser Str. 106, Wirtschaft „Da Giovanni“ Samstags ab Parkplatz Link-geräumt		Felix Schmid Guido Limmer	radSPORT@forstenriedersc.de
- Monatsfahrten						nach Ansage		siehe www.forstenriedersc.de		Christian Drum Martin Hofmann	radSPORT@forstenriedersc.de
- Sportradeln				14:00 April - September				ab Wirtschaft „Da Giovanni“		Siegfried Höcherl	089 / 141 52 75
Schwimmen				20:00-21:30				Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße		Martina Wismath Hans-Peter Wismath	schwimmen@forstenriedersc.de
Step-Aerobic		19:00 - 20:00						Samberger Schule		Jana Eybe Ulla Jensen	step-aerobic@forstenriedersc.de
Triathlon: - Schwimmen				20:00-21:30				Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße		Sebastian Stahlkopf	triathlon@forstenriedersc.de
- Rennrad		17.30 bzw. 18.00						zusammen mit Radsport, siehe oben Rennradfahren			triathlon@forstenriedersc.de
- Laufen		18.30						zusammen mit Laufen, s.o.		Sebastian Stahlkopf	
Volleyball		20:00 - 22:00		20:00 - 22:00				Samberger Schule		Konstantin Geisler	volleyball@forstenriedersc.de
Yoga (Hatha)			19:30 - 21:00					Samberger Schule		Angelika Bah Kira-Lee Bahner	yoga@forstenriedersc.de
								Vorstand		Andreas Brosch	info@forstenriedersc.de
								Kassenwart		Michael Zinn	kassenwart@forstenriedersc.de
								Mitgliederverwaltung		Leonie Keis	mitgliederverwaltung@forstenriedersc.de
Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. Bitte fragt bei den Verantwortlichen nach.								Sportwart		Ulla Jensen	sportwart@forstenriedersc.de



Im Uhrzeigersinn: Vier beim Erdinger Radmarathon. Sechs Sieger beim Volkslauf. Sechs beim Kinderturnen. Dreizehn beim Rücken Workout. Marco Pantani und einer.
 Letzte Seite: Monti Sibillini, Piano Grande mit Castelluccio



Oben: Gerhard, Gitti, Tina, Marie, Lisa, Reiner
 Unten: Walthari, Helga, Johanna, Michaela, Martina, Galina, Justina



Auf ein friedvolles Jahr 2025!

