SC Wörthsee
vereinsmagazin

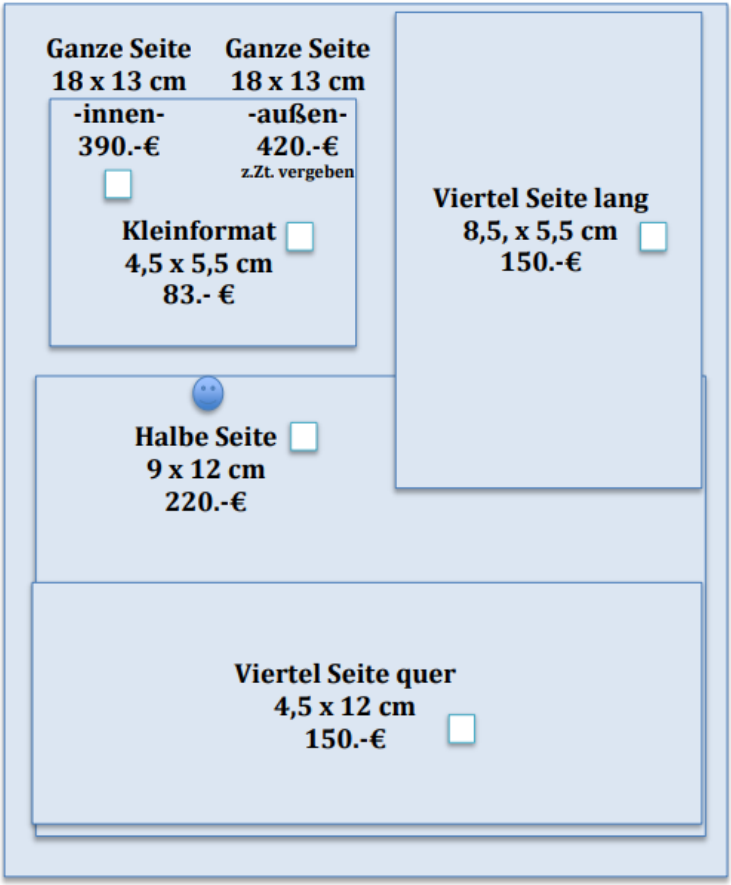
Neue Abteilung: Triathlon beim SC Wörthsee

Sep 2023
27. Jahrgang

Hier könnte ihre Werbung stehen!

Inserate Vereinsnachrichten Sport-Club Wörthsee e.V.

- Gewünschtes Format bitte unten ankreuzen, Druckvorlage als PDF/jpeg zusenden an redaktion@sc-woerthsee.de
- Inserat auch auf der Homepage verlinkt. Bitte an onlineredaktion@sc-woerthsee.de 200.-€/Jahr



SC Wörthsee
vereinsmagazin

4 Neues vom Vorstand

5 Allgemeines
12 Fußball
18 Hallenballsport
24 Turnen
27 Volleyball
28 Fitness im ADH
36 Tischtennis

21 Aufnahmeantrag
23 Belegungsplan
38 Wichtige Adressen
39 Beitragsübersicht

Neues vom Vorstand

Liebe Vereinsmitglieder,

Der Verein lebt! Dieses Zitat eines Abteilungsleiters beschreibt die Situation des SC Wörthsee aktuelle mehr denn je kurz und treffend.
Sofern Sie nicht selber Teilnehmende sind oder waren, bietet Ihnen diese Ausgabe einen kleinen Einblick in die zahlreichen Aktivitäten und Erfolge.

Hervorheben möchte ich die anstehende Gründung einer neuen Abteilung. Der SC Wörthsee wird Triathlon in sein Sportangebot aufnehmen. Mithilfe des Organisators des Wörthsee-Triathlon Maximilian Krumm wird künftig Training in allen drei Sportarten Schwimmen-Radfahren-Laufen vom SC Wörthsee angeboten. Hierzu natürlich mehr u.a. in diesem Heft.

Im Kommenden Jahr feiert der SC Wörthsee sein 75-jähriges Bestehen. Zur Planung und Ideenfindung für das Jubiläumsjahr suchen wir noch Mitglieder, die in einem Arbeitskreis vor allem das Hauptfest Anfang Mai 2024 mitorganisieren.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern für die beginnende Saison viel Freude und Erfolg. Besonders bedanke ich mich wieder bei allen Abteilungen, Übungsleitern und Helfern und Eltern, die dieses schöne Vereinsleben durch ihren Einsatz überhaupt erst ermöglichen.

Ihr Norbert Strangfeld
1. Vorsitzender

Allgemeines

Update Erneuerbares Energien-Projekt

Wie berichtet, hat die Mitgliederversammlung am 21.04.2023 grünes Licht für eine Energie-Erneuerungsplanung des Sportgeländes am ADH gegeben.
Am 25.05.2023 erfolgte zusammen mit dem Architekten des ADH Jörg Steinert und der Energie-Genossenschaft Fünfseenland (EGF) eine erste Bestandsaufnahme an den Gebäuden. Ende August hat die EFG eine genaue Prüfung der Dachstatik des ADH und des Nebengebäudes vorgenommen.
Der Planer Herr Vogel von der EGF wird dem SC Wörthsee voraussichtlich bis Ende September mehrere Planungsalternativen für eine PV-Anlage inkl. einer Wärmeversorgung vorlegen. Dann heißt es zu überlegen, was sinnvoll machbar und zusammen mit der EGF finanzierbar ist.

Matthias Fiedel

LED-Flutlicht Förderzusage endlich erteilt

Nach einer nervenaufreibenden Wartezeit von 1,5 Jahren haben wir Anfang Juni endlich die öffentliche Subventionszusage, die 35% der Investitionskosten ausmacht, für unsere Flutlichtanlage erhalten.
Kurz vor der Beauftragung des ursprünglichen Anbieters hat sich noch ein zweiter lokaler Anbieter, die Firma ADT aus Seefeld, mit einem preislich günstigeren und lichttechnisch besseren Angebot in die Diskussion gebracht. Nach Abwägung aller technischen Fakten und Gesprächen mit den Nachbarvereinen in Seefeld und Weßling, die bereits Anlagen von ADT haben, haben wir uns noch im Juni gemeinsam mit der Fussball-Abteilung für den lokalen Anbieter ADT entschieden.
So gesehen hat die Wartezeit auch noch etwas Gutes gehabt.
Nun warten wir sehnsüchtig auf die Installation. Leider gab es Lieferprobleme bei den Netzteilen, die ebenso wie das LED-Leuchten aus China kommen. Wir sind aber zuversichtlich, dass die neue LED-Flutlichtanlage Ende September/ Anfang Oktober den Trainingsplatz in einem schönen hellen Licht erstrahlen lassen wird. Außerdem wird mit der neuen Technik viel Energie eingespart.

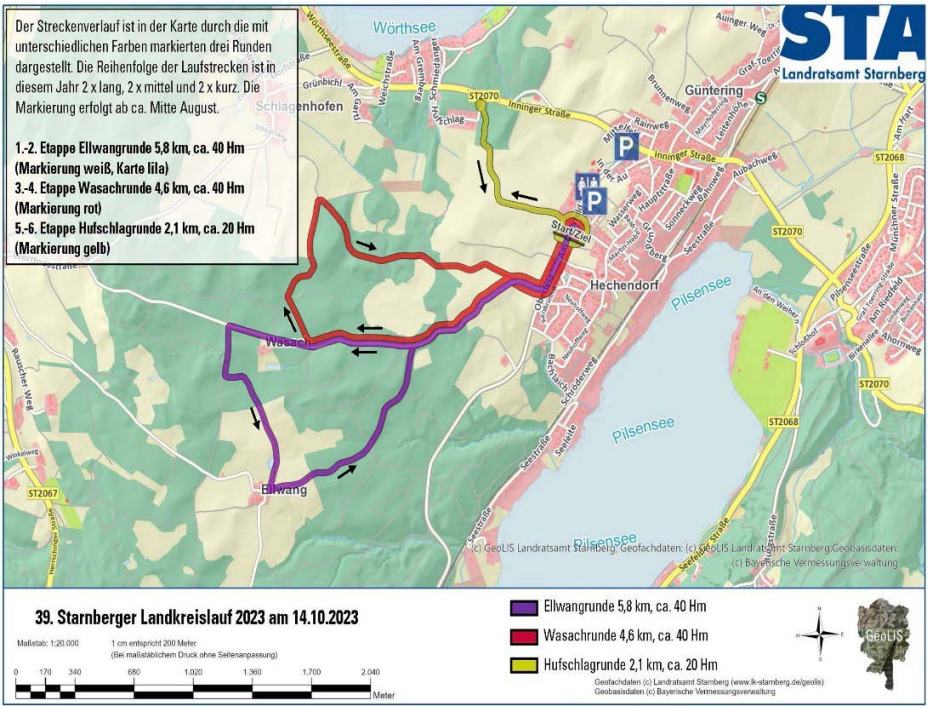
Matthias Fiedel

Landkreislauf 2023

Die größte und beliebteste Breitensportveranstaltung im Fünfseenland findet dieses Jahr am **Samstag, 14. Oktober, in Hechendorf** statt. Anmeldungen sind per Internet bis 8. Oktober unter www.landkreislauf-starnberg.de möglich.

Der SC Wörthsee möchte die Lust am Laufen unterstützen.
Ihr meldet euch über eure Mannschaftsführer:innen an (siehe Anmeldungslink LKL) und der Verein übernimmt die Startgebühren eurer Laufgruppe. Voraussetzung: Ihr startet für den SC Wörthsee und habt mindestens 4 Läufer, die Mitglieder im Verein sind. Dann meldet euch (neben der offiziellen Anmeldung über den Landkreis) auch bei uns in der Geschäftsstelle, geschaeftsstelle@sc-woerthsee.

Hier die wichtigsten Infos auf einen Blick:
Eine Mannschaft besteht aus sechs Läuferinnen und/oder Läufern.
Startgebühr Staffel: 90 € Erwachsene // 60 € Kinder



Strecken (gesamt ca. 25,4 km):
1. – 2. Ellwangrunde 5,8 km, ca. 40 Hm Weiß (Karte lila)
3. – 4. Wasachrunde 4,6 km, ca. 40 Hm Rot
5. – 6. Hufschlagrunde 2,1 km, ca. 20 Hm Gelb

Seit diesem Jahr NEU: Ein Bambini-Lauf über 800m (Jahrgang 2016 und jünger). Jedes Kind erhält im Ziel ein kleines Geschenk und eine Urkunde.

Anmeldeschluss 08.10.2022 (Bambinis auch am Veranstaltungstag). Die Teammitglieder können bis Freitag, 13.10.2023 selbstständig über einen Link in der Bestätigungsmail geändert werden

Christine Haak

Ideen zur Nutzung des Calisthenics Parks

Unsere Turnkids haben immer viele Ideen

Der Wörthseer Maximilian Meier ist nahezu täglich an unserem Calisthenics Park, der vor einem Jahr eingeweiht wurde, zu sehen. Er ist muskulös und an seinen langen Haaren zu erkennen. Maximilian kommt mit dem Fahrrad und trainiert meist vormittags intensiv und gekonnt am Gerät – und das ganzjährig! Wie er uns erzählt hat, wird er oft von anderen Trainierenden angesprochen und nach Tipps gefragt.
Maximilian erklärt dann bereitwillig einige Übungen und wie man sich diesem Multifunktionsgerät am besten nähern kann. „Man sollte mit Übungen am Boden anfangen (z.B. Liegestütze), um die Muskeln zu stärken. Muskeln haben ein Gedächtnis und können alles wieder erlernen, auch Klimmzüge“, sagt er uns. So gesehen wäre Maximilian der ideale Coach, da er jeden Tag da ist und sich super am Gerät auskennt. „Feste Kurse zu festen Zeiten möchte er nicht anbieten, **er stehe aber allen Interessierten gerne zur Seite“, sagt er uns. Dieses Angebot nehmen wir gerne an und geben es hiermit an alle Mitglieder und Calisthenics-Fans weiter!**
Gerade im Herbst und Winter ist es schwieriger, sich zu motivieren. Daher sollten wir die Möglichkeit nutzen, Maximilian anzusprechen und nach Hilfe bei den ersten Schritten zu fragen. Wir hoffen auf reichhaltige Mund-zu-Mund-Propaganda und dass Maximilians Idee einen „Train-the-Trainer-Effekt“

auslöst und viele Mitglieder und Einwohner aus Wörthsee dort ihre täglichen Übungen machen. **Darüber hinaus findet man an der Hinweistafel vor dem Calisthenics Park sechs Basis-Übungen und einen Link zu den Übungsvideos von Steffi Bilicky.**
Wir freuen uns über Rückmeldungen und sind dankbar und für weitere Vorschläge zur Nutzung unseres schönen Calisthenics Parks.

Matthias Fiedel

Triathlon nimmt an Fahrt auf

Wie in den Medien berichtet, war der 37. Wörthsee-Triathlon am 30.07.2023 ein großer Erfolg. Sowohl der Ort als auch der SC Wörthsee durfte sich freuen, denn unter den rund 800 Athleten befanden sich viele Einwohner und Mitglieder. **Alle Teilnehmer aus Wörthsee wurden von der Bürgermeisterin Christel Muggenthal geehrt**. Die neue Triathlon-Trainingsgruppe „produzierte“ sogleich auch ihre ersten Sieger/innen in ihren Altersklassen:
Jessica Rusch (1. Platz, TW40), Silke Kaman (3.Platz, TW55), Vera Ballhausen (3.Platz, TW40), Ralf Lauer (3. Platz TM45, Olympische Distanz) schafften es auf das Treppchen. Damit zeigen s^ich die ersten Erfolge des neuen Triathlon-Angebots beim SCW von Trainer Maxi Krumm, dem Ironman-Teilnehmer und Organisator des Wörthsee-Triathlons.

Landeten auf dem Siegertreppchen: Ralf Lauer, Vera Ballhausen, Jessica Rusch, Silke Kaman

Alles begann im Januar 2023 mit dem Lauftraining. Im Juni kamen dann Schwimmtraining in Greifenberg und Rennradtraining hinzu. Die logische Folge ist nun die Gründung der Abteilung Triathlon, die am 16. September 2023 stattgefunden hat. Die 12 anwesenden Mitglieder wählten **einstimmig Maximilian Krumm zum Abteilungsleiter** und **Vera Ballhausen zur Stellvertretenden Abteilungsleiterin. Herzlichen Glückwunsch!** Der Abteilungsname lautet **„TriTeam SC Wörthsee“**. Damit hat der Triathlon nun auch ein offizielles Forum beim SC Wörthsee. Die neue Abteilung wird im Vereinsausschuss, dem Gremium aus Vorstand und Abteilungsleitern, vertreten sein. Hier werden aktuelle Themen besprochen und Ideen für die operative Vereinsarbeit entwickelt und verabschiedet.
Die Trainingstermine sind:

- Schwimmen: ab Herbst wahrscheinlich im Hallenbad Grafrath (genaue Infos

Wörthsee Immobilien GmbH

Gabriele Prester
08153 / 78 28
Ihr Immobilienmakler vor Ort!

www.prester-woerthsee-immobilien.de

DYNAMIC SYSTEMS GMBH

Stellenangebote auf www.dynamic-systems.de

Alles rund um die industrielle Kennzeichnung - aus einer Hand!

+ + Etiketten + + Drucksysteme + + Scanner + + RFID + + Sicherheitsdruck + + Beschriftung + + Service + +

- Beratung und Planung
- Auswahl & kundenspezifische Produktion von Identifikationsmedien
- Qualitätssicherung und Freigaben
- Automatisierung und Sicherung der Rückverfolgbarkeit
- Arbeitssicherheit und Systemintegration
- Barcode- und RFID-Komplettlösungen
- Produkt- und Fälschungsschutz
- Druckcenter: kundenspezifische Bedruckung und Kodierung
- Serviceleistung: Wartung, Reparatur, Schulung und Beratung

DYNAMIC Systems GmbH | Inninger Str. 11 | 82237 Wörthsee | Tel.: 08153/9096-0 | www.dynamic-systems.de

Veltrup Immobilien Wörthsee

REGIONALE IMMOBILIEN-KOMPETENZ

Langjährige Erfahrung, Immobilienexpertise, Marktkenntnis und kompetente Vermarktung: In unserem Büro am Wörthsee beraten wir Sie jederzeit ehrlich, seriös, unkompliziert und klar.

Hauptstraße 1 · 82237 Wörthsee · T 08153.984455
woerthsee@veltrup.de · **www.veltrup.de**

ivd

Mineralölhandel Richard Gutjahr
Heizöl – Diesel – Pellets
Wörthsee
info@heizoel-gutjahr.de
08153 7354

Für **beste** Ergebnisse
Sportbrillen von
Optik Wittenberger

Inning Münchner Straße 1 08143 7774 www.optik-wittenberger.de

Wir fördern Sport.

Mit Spenden, Sponsoring und unseren Stiftungen unterstützen wir zahlreiche Vereine und Institutionen in unseren Landkreisen.

www.kskmse.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse
München Starnberg
Ebersberg

bitte bei Maxi Krumm erfragen)
- Samstags (Zeit nach Absprache): Rennradfahren ab Walchstadt
- Sonntags um 9 Uhr: Lauftraining ab dem SCW-Vereinsheim ADH

Wir wünschen der neuen Abteilung viel Erfolg und weiterhin regen Zulauf.

Matthias Fiedel

Eltern-Kind Olympiade in der Grundschule Wörthsee

Am Montag, den 10. Juli 2023, fand in der Sporthalle der Grundschule Wörthsee ein freudiges und sportliches Ereignis statt – die Eltern-Kind Olympiade des SC Wörthsees.

Von 15:00 bis 16:30 Uhr hatten die Kinder und ihre Eltern die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und als Team zusammenzuarbeiten.

Die Veranstaltung war ein großer Erfolg und lockte zahlreiche Teilnehmer*innen an. Insgesamt nahmen 35 Kinder an der Olympiade teil, begleitet von ihren aufgeregten Eltern. Die Stimmung war von Beginn an enthusiastisch, als die Organisator*innen die Teilnehmer*innen begrüßten und die Regeln erklärten.

Die Sporthalle war in eine wahre Sportarena verwandelt worden, denn es wurden 10 aufregende Stationen aufgebaut, die es zu bewältigen galt. Jede Station erforderte unterschiedliche Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Ausdauer und Teamwork. Um den Wettkampf fair zu gestalten, erhielt jedes Kind eine Laufkarte, die bei jeder erfolgreich abgeschlossenen Station gestempelt wurde. Die Eltern standen ihren Kindern mit Rat und Tat zur Seite und spornten sie an, ihr Bestes zu geben.

Die Atmosphäre war geprägt von kindlichem Ehrgeiz und Spaß zugleich.

Die Teilnehmer*innen feuerten sich gegenseitig an und halfen sich über Herausforderungen hinweg. Es war eine wunderbare Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsam als Familie sportlich aktiv zu sein.

Nachdem alle Stationen erfolgreich gemeistert waren, war der Moment der Siegerehrung gekommen. Jedes Kind erhielt eine glänzende Medaille als Anerkennung für die erbrachte Leistung. Zusätzlich gab es für jeden Teilnehmer eine stolze Urkunde als Erinnerung an die Teilnahme an der Eltern-Kind Olympiade. Die strahlenden Gesichter der Kinder und ihrer Eltern zeugten von der Freude und dem Stolz über ihre gemeinsame Leistung.
Zum Abschluss durften die Sieger*innen und Sieger an einer Fotowand posieren, um das besondere Ereignis mit einem Siegerfoto festzuhalten. Dieses Foto wird möglicherweise einen Ehrenplatz in vielen Familienalben einnehmen 🙂
Die Eltern-Kind Olympiade war ein Erfolg und wird sicherlich in den kommenden Jahren zur Tradition werden.
Ein herzliches Dankeschön gilt den Organisatoren Manuela, Michaela & Lasse sowie den vielen Helfer*innen, die diese tolle Veranstaltung möglich gemacht haben. Ihr Engagement hat dazu beigetragen, dass die Eltern-Kind Olympiade zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligte*innen wurde.
Wir freuen uns bereits auf die nächste Ausgabe dieses sportlichen Familienevents.

Lasse Schmitt

Abteilung Fußball

Abteilungsleiter:	**Stellvertreter:**	**Technischer Leiter:**
Niclas Hauser	Josef Wittenberger	Mike Siersch
0176/956458481	0152/23963499	0172/8985553

fussball@sc-woerthsee.de
fussball.jugend@sc-woerthsee.de
aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Mannschaften und Trainer:

1./2. Mannschaft	Josef Wittenberger	0152/23963499
1./2. Mannschaft	Alfons Hauser	0171/1143758
AH	Tonio Pusch	0177/3414289
Herren-/Torwarttrainer	Ludwig Bayer	0152/32081778
A-Jugend	Niclas Hauser	0176/956458481
	Luis Schmid	0151/51746801
	Quirin Amann	0171/1742650

C2-Jugend	Roland Diedenhofen	0176/32861170
D-Jugend	Harald Dittrich	0157/52098498
	Nico Hoffmann	0151/64935599
E-Jugend	Dubo Violic	0178/1415939
	Simon Dahlhaus	0176/82525922
	Nico Polz	0162/4877770
F1-Jugend	Falk Hauswald	0176/34231968
F2-Jugend	Walter Franz	0176/24937479
	Max Opitz	0160/91055282
G1-Jugend	Norbert Strangfeld	0177/7852820
	Michaela Kronthaler	0176/21653926

Mit großem Schwung in die neue Saison

Am Ende der zurückliegenden Saison stand der beachtliche vierte Rang in der Aufstiegsrunde zur Kreisklasse zu Buche. Ein gutes Resultat, wie wir Trainer und Verantwortliche des Herrenbereichs am Ende der Saison gemeinsam analysierten. So ist es uns im ersten Jahr unseres Schaffens gelungen, neben dem bereits erwähnten sportlichen Erfolg, eine stabile Mannschaft zu entwickeln. Eine Gemeinschaft bestehend aus bis zu 25 Spielern, die allesamt Wörthseer Wurzeln in sich haben, also in den Jugendmannschaften des SC Wörthsee gespielt haben und/oder auch in Wörthsee wohnen. Eine Mannschaft mit einem Durchschnittsalter von unter 23 Jahren, also einem Team mit viel Entwicklungspotential. Und eine Mannschaft, die auch neben dem Spielfeld eine Gemeinschaft darstellt, welche wir in zahlreichen Arbeitsdiensten und bei Feierlichkeiten immer wieder spüren und erleben. Ein neuer Geist ist am Fußballplatz des SC Wörthsee eingekehrt und diesen gilt es nun in unserer zweiten Saison fortzusetzen und weiter zu entwickeln. Aber auch sportlich soll es weiter vorangehen. Deshalb sind wir in der letzten Juni-Woche nach 5 Wochen Pause in die neue Saison 2023/2024 gestartet. Harte und intensive Trainingseinheiten standen auf dem Programm. Mit Simon Dahlhaus und David Siebert sind zwei Spieler unserer bisherigen U-19 A-Jugendmannschaft zu unserem Herrenteam dazugestoßen. Mit Silas Shubert ist ein neuer Mittelstürmer zu unserem Team gewechselt. Silas ist berufsbedingt in unsere Gegend gezogen und hat nun seine fußballerischen Zelte beim SC Wörthsee aufgeschlagen. Wir freuen uns auf ihn, aber auch auf Simon und David aus unser eigenen Jugend. Alle drei passen hervorragend zur Mannschaft und werden uns sowohl qualitativ als auch im Hinblick auf die Erweiterung des Kaders weiterhelfen. Verlassen hat uns leider Laurenz Mantel, der sein Glück fortan beim TSV Erling-Andechs in der Kreis-

klasse suchen wird.
Die neue Spielrunde hat uns eine hochinteressante Spielgruppe beschert. Mit dem SV Inning, dem FSV Eching, dem TSV Hechendorf und dem TSV Herrsching stehen vier Derby-Gegner in unserer Gruppe. Die Mannschaften der SG Söcking/Starnberg und die Zweite Mannschaft des SC Pöcking vervollständigen unsere Hinrundengruppe. Welch eine interessante und sportlich schwierige Gruppe. Eine Gruppe, die viel Spaß machen wird. Eine Gruppe mit großem Zuschauerpotential und sportlichem Reiz. Und auch dieses Jahr lautet trotz schwieriger Gruppe das sportliche Ziel wieder „Aufstiegsrunde".
Am 03.09. starten wir beim SC Pöcking 2 mit einem Auswärtsspiel in diese neue Saison. Eine Woche später empfangen wir dann am 10.09.2023 um 15:00 Uhr den TSV Herrsching zum ersten Derby in Wörthsee an der Etterschlager Straße. Die wöchentlich anstehenden Begegnungen entnehmen Sie bitte der Presse oder von der Internetseite des SC Wörthsee.
Es gibt aber auch eine Neuheit zu vermelden. Wir gehen diese Saison auch mit einer 2. Mannschaft ins Rennen. Anders als in der zurückliegenden Saison versuchen wir dies als Verein nicht alleine. Vor einem Jahr versuchten wir die Euphorie zu nutzen und auch ein zweites Team des SC Wörthsee, das wir für die C-Klasse gemeldet hatten, ins Rennen zu schicken. Mangels Interesse von Spielerseite sind wir letzte Saison jedoch kläglich gescheitert und so mussten wir unsere 2. Mannschaft nach nur wenigen Wochen vom Spielbetrieb zurückziehen. Diese Saison sollte uns das gleiche Szenario nicht wieder passen, deshalb haben wir zusammen mit dem SV Inning und dem FSV Eching eine gemeinsame Zweite gebildet und unter der Bezeichnung SG (Spielgemeinschaft) AMMERSEE 2 angemeldet. Mit Ludwig Bayer hat uns die Vorstandschaft des SC Wörthsee einen weiteren Trainer und Betreuer für diese zweite Mannschaft genehmigt. Vielen Dank für diese große Unterstützung. Ludwig übernimmt nicht nur die Betreueraufgaben für diese zweite Mannschaft von Wörthseer Seite, sondern er setzt auch das Torwarttraining für alle Torhüter des SC Wörthsee im Großfeldbereich, also sowohl im Herren-, als auch im Jugendbereich, fort. Eine super Ergänzung zu unserem bisherigen Trainerteam mit Alfons Hauser und mir, Peppi Wittenberger.
Und so freuen wir uns alle auf die neue Saison. Packen wir es an…"mia san da SCW"!
Bitte besuchen Sie unsere Spiele und sind Sie ein Teil dieses Teams. Mit den vielen Derbys ist für Stimmung und Spannung gesorgt. Und wir versprechen Ihnen sicherlich nicht zu viel, wenn wir Ihnen zurufen… DER SC WÖRTHSEE HAT EINE TOLLE MANNSCHAFT!

Ihre Trainer Alfons Hauser und Peppi Wittenberger
Zusatzinformation kurz vor Druckbeginn dieses Vereinsmagazins:
Zwischenzeitlich hat nun bereits das erste Punktspiel unserer Ersten Herrenmannschaft bei der Mannschaft SC Pöcking 2 stattgefunden. Nach einem hervorragend geführten Spiel unserer Mannschaft siegte unser Wörthseer Team hochverdient beim bisherigen Tabellenführer aus Pöcking mit 2:1 Toren. Beide Tore erzielte unser Neuzugang Silas Shubert. So kann und soll es weitergehen.

Renovierungs- und Pflegearbeiten am Sportgelände Etterschlager Straße

Ist es Ihnen bereits aufgefallen? Das Hauptspielfeld unseres Sportplatzes hat zwei neue Auswechselbänke bekommen. Besonders die darin befindlichen, hell leuchtenden, orangen Sitze sollten Ihnen sofort ins Auge fallen.
Die Vorstandschaft hat uns, den Verantwortlichen der Fußball-Herrenabteilung, das grüne Licht für zahlreiche Renovierungsarbeiten am Sportplatzgelände gegeben. Die Auswechselbänke und das Ballfangnetz zwischen ADH Vereinsheim und dem Hauptspielfeld sollten erneuert werden. Und so packten wir es an.
An zwei Samstagen im Juli haben wir im Bereich der Fußballer des SC Wörthsee zwei Arbeitstage ausgerufen. Und viele Fußballer aus dem Herren-, aber

grundlers.de

GRUNDLERS
GÄSTEHAUS AM SEE

Hanke's
Auto und Motorrad'l Werkstatt
Thomas Hanke • KFZ-Meister

- Wartung
- Reparatur
- TÜV / AU
- Reifenservice
- alle Fabrikate

Werkstatt-Ersatzwagen

Etterschlagerstr. 56 • 82237 Wörthsee
Telefon 08153/8355
www.hankes-werkstatt.de

EDEKA
Günl
Etterschlager Straße 101
82237 Wörthsee
Tel. 0 81 53 / 90 82 30
... der Frische wegen!

auch aus dem Jugendbereich sind diesem Aufruf gefolgt. An jedem Samstag waren mehr als 15 Helfer vor Ort. Im Vorfeld hatten wir uns technischen Rat bei Arno Wischnewski eingeholt. Die nötigen Utensilien und Materialien wurden rechtzeitig bestellt und so konnten dann alle loslegen. Es ging Hand in Hand. Und so wurden folgende Arbeiten durchgeführt:

- Die neuen Auswechselbänke wurden am Hauptspielfeld installiert. Im Vorfeld wurden die nötigen Sockel ausgehoben und betoniert.
- Die alten Auswechselbänke haben wir nun auf dem Nebenplatz aufgestellt. Wir haben sie renoviert und auf einem vorher betonierten Sockel montiert. Sie werden jetzt noch von einem Graffity-Künstler in SCW-Design verschönert.
- Das alte Ballfangnetz zwischen ADH Sportlerheim und unserem Hauptspielfeld haben wir gegen ein neues Netz ausgetauscht.
- Wir haben den Erdhügel neben dem Hauptspielfeld arbeitsintensiv gemäht, was nicht einfach war.
- Und wir haben gemeinsam Brotzeit gemacht und Gemeinschaft lebendig gemacht. Am Ende hat es allen Spaß gemacht, auch wenn es sehr schweißtreibend bei diesen sommerlichen Temperaturen gewesen ist.

Und das soll nicht das Ende gewesen sein. Wir wollen in den nächsten Monaten noch die Holz-Sitzbänke erneuern und im Frühjahr nächsten Jahres die „Sitztribüne auf unserem Erdhaufen“ in

Angriff nehmen.
Außerdem freuen wir uns schon auf die neue Flutlichtanlage für unseren Trainingsplatz, die bis Ende September diesen Jahres in Betrieb genommen werden soll.
Ein „Danke Schön“ an dieser Stelle an die Vorstandschaft für die Kostenübernahme des Materials für all diese Maßnahmen. Ein „Danke Schön“ an Arno Wischnewski für seine technischen Ratschläge und ein „Danke Schön“ an alle fleißigen Helfer, ohne die diese Renovierungsarbeiten nicht möglich gewesen wären. Danke Jungs!!!

Peppi Wittenberger

Abteilung Hallenballsport

Abteilungsleiter:	**Stellvertreter:**
Thomas Schmidbauer	Alexander Gottwald
0151/11170285	0171/2613167

handball@sc-woerthsee.de
aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Mannschaften und Trainer:

Handball		
B-Jugend weibl. (2006/07)	Petra Seelig	0176/43647350
C-Jugend weibl. (2008/09)	Christoph Reiff	0151/70880642
D-Jugend gemischt (2010-12)	Thomas Schmidbauer	0151/11170285
E-Jugend gemischt (2012/13)	Thomas Schmidbauer	0151/11170285
Minis gemischt (2013/14)	Sarah Lorenz	0160/2525846
Bambini gemischt (2015-17)	Sarah Lorenz	0160/2525846

Basketball		
Jugend und Erwachsene	Alexander Gottwaldt	0171/2613167
Ballzwerge (3-5 Jahre)	Matthias Fiedel	0172/2689729
	Hans-Erdmann v. Roedern	0171/3274375

Heiße Handball-Tage in Wangen

Die Handballer des SC Wörthsee fuhren im Juli mit 46 Kindern und 8 Betreuern mit insgesamt 4 Teams zum Rasenturnier Allgäu Cup nach Wangen im Allgäu.

Das Turnier gehört zu den größten Freiluftturnieren in Deutschland und wird auch von namhaften Clubs besucht. 210 Mannschaften mit ca. 2500 Spielern und Betreuern waren gemeldet. Auf 12 Spielfeldern wurde gleichzeitig gespielt.
Die zwei D-Jugend Teams, die wC und die neufirmierte wA waren voller Vorfreude. Für die Kleinen war es das erste große Handballevent überhaupt, die älteren Mädels rechneten sich schon den ein oder anderen Erfolg aus.
Flugs würden die Zelte aufgestellt und die Schlafplätze verteilt und schon hatten alle Handbälle in der Hand, um auf einem der Spielfelder zu spielen und so auch erste Kontakte mit den anderen Vereinen zu knüpfen.

Nach einer kurzen unruhigen Nacht ging es dann bei brütender Hitze und gnadenlos scheinender Sonne um Tore und Punkte
Besonders viel glückte dabei der D1 Jugend, die nur gegen den übermächtigen Gegner der Jugend des Bundesliga Clubs Frischauf Göppingen, dem späteren Turniersieger, nach großem Kampf unterlagen, nachdem sie 3 Spielen vorher gewonnen hatten und somit in die Hauptrunde einzogen. Leider ging das KO-Spiel dann verloren.
Ebenfalls super agierten die wC-Jugend, die ebenfalls in die Schlussrunde einzog, dann sich aber dem späteren Turniersieger geschlagen geben musste. Viel Arbeit steckt noch in der aus 3 Vereinen zusammengestellten wA Jugend, der man anmerkte, dass sie vorher noch kaum zusammenspielen konnten.

Nach 2 Tagen Hitze, Handball und viel Spaß ging es dann wieder nach Hause. Die Kinder werden diese Reise sicher in ihrem Gedanken behalten

R. Wihan
Qualität ist unser Grundsatz
Haustechnik
Heizung - Lüftung - Solar
Sanitär - Öl- und Gasfeuerung
Kundendienst
82237 Wörthsee - 08153/8444
www.Wihan-Haustechnik.de

Pension Geierhof
Etterschlag-Wörthsee
Bes. Familie Bauer Inninger Str. 4 82237 Wörthsee-Etterschlag Tel. 08153/884-0 www.geierhof.de

Aufnahmeantrag SC Wörthsee e.V.

Etterschlagerstr. 103, 82237 Wörthsee

Name, Vorname* _____ Geburtsdatum* _____

PLZ, Wohnort* _____ Straße, Hs-Nr.* _____

E-Mail* _____ Telefon* _____ Mobil _____

beabsichtigte Sportart: _____

oder: ☐ passive (fördernde) Mitgliedschaft *erforderliche Angaben

Datum _____ Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Mit der Unterschrift erkenne ich die die Satzung des SC Wörthsee an und übernehme die Beitragszahlung.
Der Antrag kann nur angenommen werden, wenn Sie ebenso die umseitige Datenschutzerklärung unterschreiben.
Satzung und Datenschutzerklärung sind jederzeit abrufbar unter www.sc-woerthsee.de

SEPA- Lastschriftmandat

Gläubiger Ident.-Nummer: DE29 ZZZ0 0000 2280 76

☐ Einzug jährlich Anfang des Jahres (Feb)

Ich ermächtige den SC Wörthsee e.V., den jeweils gültigen Vereinsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich weise mein Kreditinstitut an, die vom SC Wörthsee eingezogenen Lastschriften einzulösen. Das Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Gebühren, die durch nicht einzulösende Lastschriften entstehen, werden dem Kontoinhaber weiterbelastet.

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: DE_ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum _____ **Unterschrift des Kontoinhabers** _____

Den Aufnahmeantrag können Sie: bei Ihrem Übungsleiter abgeben, oder an oben stehende Adresse schicken, oder an geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de schicken.

Anhang zur Beitrittserklärung: Datenschutzklausel

1) Der SC Wörthsee, im Folgenden „Verein“ genannt, erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder (Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Adresse, Telefon, Emailadresse, Abteilungszugehörigkeit, unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen (EDV) zur Erfüllung der gemäß der gültigen Satzung zulässigen Zwecke und Aufgaben, beispielsweise im Rahmen der Mitgliederverwaltung. Hierbei handelt es sich insbesondere um die oben abgefragten Mitgliederdaten, sowie Datum des Eintritts in den Verein, Zugehörigkeit zu Mannschaften, Startrechte und ausgeübte Wettbewerbe sowie bei Übungsleitern Lizenz(en), Ehrungen, Funktion(en) im Verein,
2) Der Verein hat Versicherungen abgeschlossen oder schließt solche ab, aus denen er und / oder seine Mitglieder Leistungen beziehen können. Soweit dies zur Begründung, Durchführung oder Beendigung dieser Verträge erforderlich ist, übermittelt der Verein personenbezogene Daten seiner Mitglieder (Name, Adresse, Geburtsdatum oder Alter, Funktion(en) im Verein, etc.) an das zuständige Versicherungsunternehmen. Der Verein stellt hierbei vertraglich sicher, dass der (die) Empfänger(in) die Daten ausschließlich dem Übermittlungszweck gemäß verwendet.
3) Im Zusammenhang mit seinem Sportbetrieb sowie sonstigen satzungsgemäßen Veranstaltungen veröffentlicht der Verein personenbezogene Daten und Fotos seiner Mitglieder in seiner Vereinszeitung sowie auf seiner Homepage und übermittelt Daten und Fotos zur Veröffentlichung an Print- und Telemedien sowie elektronische Medien. Dies betrifft insbesondere Start- und Teilnehmerlisten, Mannschaftsaufstellungen, Ergebnisse, Wahlergebnisse sowie bei sportlichen oder sonstigen Veranstaltungen anwesende Vorstandsmitglieder und sonstige Funktionäre. Die Veröffentlichung / Übermittlung von Daten beschränkt sich hierbei auf Daten, die zur Organisation des Vereins und des Sportbetriebes nötig sind. Hierzu gehören, Name, Anschrift, Vereins- und Abteilungszugehörigkeit, Funktion im Verein, Alter oder Geburtsjahrgang. **Ein Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung von Einzelfotos seiner Person widersprechen. Ab Zugang des Widerspruchs unterbleibt die Veröffentlichung / Übermittlung und der Verein entfernt vorhandene Fotos von seiner Homepage.**
4) Als Mitglied des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) ist der Verein verpflichtet, bestimmte personenbezogene Daten dorthin zu melden.
Im Zusammenhang mit der Organisation und der Entwicklung des Landes- bzw. Bundesverbandes, des Sportbetriebes in den entsprechenden jeweiligen übergeordneten Verbandshierarchien sowie sonstigen satzungsgemäßen Veranstaltungen der übergeordneten Verbandshierarchien übermittelt der Verein personenbezogene Daten und gegebenenfalls Fotos seiner Mitglieder an diese zur Bearbeitung und Veröffentlichung.
Übermittelt werden an den BLSV oder je nach Sportart einen seiner Verbände der Name, Anschrift, Geburtsdatum, Wettkampfergebnisse, Startberechtigungen, Mannschaftsaufstellungen, praktizierte Wettbewerbe, Lizenzen, Vereins- und Abteilungszugehörigkeit sowie bei Vereinsfunktionen auch Telefonnummern, Faxnummern und E-Mail-Adresse.
Ein Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand des verarbeitenden Verbandes der Veröffentlichung von Einzelfotos seiner Person widersprechen. Ab Zugang des Widerspruchs unterbleibt die Veröffentlichung Übermittlung und der Verein entfernt vorhandene Einzelfotos von seiner Homepage.
5) In seiner Vereinszeitung sowie auf seiner Homepage berichtet der Verein auch über Ehrungen und Geburtstage seiner Mitglieder [ggf. andere Ereignisse mit anderen Daten]. Hierbei werden Fotos von Mitgliedern und folgende personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht: Name, Vereins- sowie Abteilungszugehörigkeit und deren Dauer, Funktion im Verein und –soweit erforderlich – Alter, Geburtsjahrgang oder Geburtstag. Berichte über Ehrungen nebst Fotos darf der Verein – unter Meldung von Name, Funktion im Verein, Vereins- sowie Abteilungszugehörigkeit und deren Dauer – auch an andere Print- und Telemedien sowie elektronische Medien übermitteln. **Im Hinblick auf Ehrungen und Geburtstage kann das betroffene Mitglied jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung / Übermittlung von Einzelfotos sowie seiner personenbezogenen Daten allgemein oder für einzelne Ereignisse widersprechen. Der Verein informiert das Mitglied rechtzeitig über eine beabsichtigte Veröffentlichung / Übermittlung in diesem Bereich und teilt hierbei auch mit, bis zu welchem Zeitpunkt ein Widerspruch erfolgen kann. Wird der Widerspruch fristgemäß ausgeübt, unterbleibt die Veröffentlichung / Übermittlung. Anderenfalls entfernt der Verein Daten und Einzelfotos des widersprechenden Mitglieds von seiner Homepage und verzichtet auf künftige Veröffentlichungen / Übermittlungen.**
6) Mitgliederlisten werden als Datei oder in gedruckter Form soweit an Vorstandsmitglieder, sonstige Funktionäre und Mitglieder herausgegeben, wie deren Funktion oder besondere Aufgabenstellung im Verein die Kenntnisnahme erfordern.
7) Sonstige Informationen und Informationen über Nichtmitglieder werden von dem Verein intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind und keine Anhaltspunkte bestehen, dass die betroffene Person ein schutzwürdiges Interesse hat, das der Verarbeitung entgegensteht.
8) Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung der Satzung stimmen die Mitglieder der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung ihrer personenbezogenen Daten in dem vorgenannten Ausmaß und Umfang zu. Eine anderweitige, über die Erfüllung seiner satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke hinausgehende, Datenverwendung ist dem Verein nur erlaubt, sofern er aus gesetzlichen Gründen hierzu verpflichtet ist. Ein Datenverkauf ist nicht statthaft.
9) Jedes Mitglied hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (insbesondere §§ 34, 35 BDSG) das Recht auf Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten, deren Empfänger und den Zweck der Speicherung sowie auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung seiner Daten.

_____

Datum Unterschrift

Sportangebot im Mehrzweckraum im ADH Herbst/Winter 2023/24

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
08:00 - 08:15					Rücken	08:00 - 08:15
08:15 - 08:30	Energy	Funktions-	Energy		Fit	08:15 - 08:30
08:30 - 08:45	Dance	gymnastik	Dance			08:30 - 08:45
08:45 - 09:00			Johanna		Kerstin Weigert	08:45 - 09:00
09:00 - 09:15		Johanna	Benz			09:00 - 09:15
09:15 - 09:30	Maja Grundei	Benz				09:15 - 09:30
09:30 - 09:45						09:30 - 09:45
09:45 - 10:00						09:45 - 10:00
10:00 - 10:15			Figur&Kraft	YOGA		10:00 - 10:15
10:15 - 10:30				Mama &Baby		10:15 - 10:30
10:30 - 10:45						10:30 - 10:45
10:45 - 11:00			Veronika Mezö	Carla Maßner		10:45 - 11:00
11:00 - 11:15				0171 4047420		11:00 - 11:15
11:15 - 11:30						11:15 - 11:30
11:30 - 11:45						11:30 - 11:45
11:45 - 12:00						11:45 - 12:00
12:00 - 12:15						12:00 - 12:15
12:15 - 12:30						12:15 - 12:30
12:30 - 12:45						12:30 - 12:45
12:45 - 13:00						12:45 - 13:00
13.00 - 13:15						13.00 - 13:15
13:15 - 13:30					Ballett	13:15 - 13:30
13:30 - 13:45					Kinder ab 3 Jahre	13:30 - 13:45
13:45 - 14:00						13:45 - 14:00
14:00 - 14:15						14:00 - 14:15
14:15 - 14:30			Ballett			14:15 - 14:30
14:30 - 14:45			Kinder 6-8 Jahre		Ballett	14:30 - 14:45
14:45 - 15:00					Kinder ab 4 Jahre	14:45 - 15:00
15:00 - 15:15		Karate				15:00 - 15:15
15:15 - 15:30		Bonsai A				15:15 - 15:30
15:30 - 15:45		Hirsch teisho-Schule				15:30 - 15:45
15:45 - 16:00		Karate		Ballzwerge		15:45 - 16:00
16:00 - 16:15		Bonsai F	Ballett		Ballett	16:00 - 16:15
16:15 - 16:30	Fußball	Hirsch teisho-Schule	Kinder ab 8 Jahre	Matthias & Hans	Kinder ab 11 Jahre	16:15 - 16:30
16:30 - 16:45		Karate				16:30 - 16:45
16:45 - 17:00	Norbert	KIDS ab 7J. A				16:45 - 17:00
17:00 - 17:15	KungFu Kids	Hirsch teisho-Schule				17:00 - 17:15
17:15 - 17:30		Karate	Andrea Aicher		Andrea Aicher	17:15 - 17:30
17:30 - 17:45		Hirsch teisho-Schule	0171 9990311			17:30 - 17:45
17:45 - 18:00	Lutz Ziegele	0151 52300203				17:45 - 18:00
18:00 - 18:15		Seniorensport				18:00 - 18:15
18:15 - 18:30	0176 56899450					18:15 - 18:30
18:30 - 18:45		Claudia			Skigymnastik	18:30 - 18:45
18:45 - 19:00		Sturm				18:45 - 19:00
19:00 - 19:15	Energy	Karate		Ballett	Martina	19:00 - 19:15
19:15 - 19:30	Dance	Erwachsene	ZUMBA	Damen	Futterknecht	19:15 - 19:30
19:30 - 19:45			Kurs		tanzBar	19:30 - 19:45
19:45 - 20:00	Johanna Benz	Hirsch teisho-Schule	Claudia Weigel		am 2. Freitag	19:45 - 20:00
20:00 - 20:15		KickBox-	0170 4325259	Andrea	im Monat	20:00 - 20:15
20:15 - 20:30		aerobic	Intuitiver Tanz	Aicher	19.30 - 22 Uhr	20:15 - 20:30
20:30 - 20:45				Kundalini	Gastraum	20:30 - 20:45
20:45 - 21:00	KungFu Erwachsene	Kerstin Weigert		Yoga		20:45 - 21:00
21:00 - 21:15						21:00 - 21:15
21:15 - 21:30	Lutz Ziegele		Jörg Benkhard			21:15 - 21:30
21:30 - 21:45						21:30 - 21:45
21:45 - 22:00			0176 41714506	Andrea Stärr		21:45 - 22:00

Sonntag 9-11 Uhr Lauftraining mit Maxi am ADH

Samstag Radtraining / Schwimmtraining bitte erfragen 0176 10165942

Stand: 01.09.2023
www.sc-woerthsee.de

SCW - Angebote
Externe Angebote = Zahlung an Anbieter/Ermäßigung für SCW-Mitglieder

und noch viel darüber erzählen. Großer Dank geht von uns an die vielen Betreuer aus der Elternschaft, die das Ganze erst möglich gemacht haben und an alle Fahrer, die die Kinder hin oder hergebracht hatten

Thomas Schmidbauer

Ballzwerge starten wieder

Die Ballzwerge in Aktion: jeden Donnerstag um 15:45 Uhr im ADH

Es geht auch bei den Ballzwergen wieder los. Wir starten **donnerstags um 15:45h im ADH. Kommen können Buben und Mädchen zwischen 3 und 5 Jahren, die sich gerne bewegen und den Umgang mit Bällen erlernen möchten.** Wir arbeiten mit kleinen und großen Bällen, machen erste Fang- und Wurfübungen, laufen mit und ohne Ball durch Parcours und führen verschiedene Spiele, wie z.B. das „Inselspiel“ durch, die Koordination, Schnelligkeit und Gemeinschaftssinn fördern. Zum Abschluss gibt es meistens noch eine kleine Überraschung. Wir freuen uns auf euch und eure Eltern und nehmen jederzeit Neustarter zum Schnuppern auf.

Matthias Fiedel und Hans-Erdmann v. Roedern

Abteilung Turnen

Abteilungsleiterin:
Stephanie Bilicky
08153/984480

Stellvertreterin:
Elke Höllrich
08153/987917

turnen@sc-woerthsee.de
aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Turnen		
Eltern-Kind-Turnen	Lasse Schmitt	0176/70621944
Vorschulturnen	Kerstin Weigert	08153/4098406
1. Klasse	Steffi Bilicky	08153/984633
ab 2. Klasse	Steffi Bilicky	08153/984633
Wettkampfturnen ab 2. Kl.	Steffi Bilicky	08153/984633

Neues vom Turnen

Der SC Wörthsee lud ein zum Staunen, Lachen und Träumen. Eine traumhafte Reise durch die Welt des Turnens, Balletts, Jonglage, Akrobatik am Boden und in der Luft. Ca. 120 Kinder und Jugendliche der Turn-und Ballettabteilung des SC Wörthsee haben die Zuschauer durch ihre Darbietungen verzaubert. Eingebunden in eine Geschichte zweier unterschiedlichen Mädels, die durch die Liebe zu Rhythmus und Bewegung zueinander finden. Alle Kinder durften mitmachen und die Begeisterung war ihnen während ihres Auftritts ins Gesicht geschrieben. Von den Kleinsten ab 6 Jahren an bis ins hohe Teenageralter verzauberten sie ihr Publikum mit lustigen, spannenden, exakten, aufregenden, anstrengenden, tollen Darbietungen alle in Verbindung mit ausgewählten Musikstücken…. Teils im Hintergrund und teils ausgezählt und choreografiert. Alle TrainerInnen, HelferInnen und die Kinder selbst haben ihre Ideen mit einfließen lassen. Es war wunderbar zu sehen wie sehr jede/r den eigenen Auftritt genossen hat und zum Teil gar nicht von der Bühne runter wollte. Tausend Dank für diesen wundervollen Abend!

Danke an alle die dazu beigetragen haben!

Der Elternbeirat der Grundschule Wörthsee, die Gemeinde Wörthsee, der Bauhof, danke für fas Zelt und den Grund, danke an alle aktiven HelferInnen für Auf – und Abbau, die BWKler des CPGs für das Ausleihen diverser Utensilien, die geduldigen Eltern, alle die bei den Choreographien mitgewirkt haben, alle ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und HelferInnen der Turnkids, an die Ballettabteilung, die HaarflechterInnen, die Kamerafrauen und – Männer, die MusikausucherInnen und – macherInnen, den Mann an der Technik und am Licht, die Essen und TrinkenversorgerInnen, danke an alle, die gesehen haben wo Hilfe gebraucht wird, an die IdeengeberInnen, und vor allem tausend Dank an euch Kinder und Jugendliche, die sich auf diese Geschichte eingelassen haben und uns allen durch eure Freude an Rhythmus und Bewegung gezeigt haben, dass dies uns alle verbindet!

Leider war der Andrang so groß, dass nicht alle diesen Abend genießen konnten.

Der ganze Film bei YouTube

Ausblick auf das kommende Turnjahr

Ab Schulbeginn startet nun auch wieder unser Turnjahr. Mit allen Turnkids, die aktuell turnen, werden wir uns auf die Herbstwettkämpfe vorbereiten. Neueinsteiger können die ersten zwei Wochen im Oktober zu den jeweiligen Stunden zum Schnuppern kommen. Danach sind die Trainingsstunden geschlossen.
Anbei der voraussichtliche Zeitplan für das kommende Turnjahr unter Vorbehalt.
Außerdem muss ich mich leider beruflich bedingt etwas zurück ziehen und freue mich auf neue Übungsleiter, die die ein oder andere Gruppe und Wettkämpfe übernehmen!

Dienstag
14.45h - 15h Aufbau (gerne mit Unterstützung der Eltern)
15h-16h: Jungs 1. – 4.Klasse
16h-16.20h Abbau (gerne mit Unterstützung der Eltern!)

Mittwoch
14.45h-15h Aufbau (gerne mit Unterstützung der Eltern!)
15h-16h: Mädels 1.und 2. Klasse
16h-17h: Mädels 3. Und 4. Klasse
17h-18h: Mädels und Jungs 5.-8. Klasse
18h-19.30h: Jungs und Mädels ab 9. Klasse mit open end… mit Abbau

Freitag: (Grundlagentraining Voraussetzung)
15h-16h 1.-4.Klasse
16h-17h 5.und 6. Klasse
17h-18h 7.und 8. Klasse
18h-19.30h ab 9. Klasse mit Abbau

Wir freuen uns auf ein tolles, neues Turnjahr!
Never stop learning never stop moving!

Steffi Bilicky mit Team

Mobil: 01 75 / 94 73 33 0
Fax.: 0 81 52 / 9370109
www.schreinerei-frey.com
info@schreinerei-frey.com
Schreinerei
FREYraum
für Ihr Holz
Martin Frey
Lindenweg 12
82237 Wörthsee
Individuelle Beratung und Planung
Innenausbau Möbelbau Baubereich Außenbereich

Abteilung Volleyball

Abteilungsleiter:
Marco Sommer
0152/03056997

Stellvertreterin:
Christine Tromler
0152/51044544

volleyball@sc-woerthsee.de

aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Mannschaften und Trainer:

ab 10 Jahre	Marco Sommer	0152/03056997
	Claudia Friedel	08153/8653
Erwachsene	Marco Sommer	0152/03056997

Sommerpause beim Hallenvolleyball

Wir Hallenvolleyballer sind gerade in der Saisonpause, daher gibt es aktuell nicht viel zu berichten. Wir bereiten uns kurz vor Ende der Ferien auf den Start der neuen Saison vor und halten uns bis dahin mit Beach- bzw. Rasenvolleyball fit.

Im September werden wir dann mit 2 Mannschaften in die neue Saison 2023/2024 starten und hoffen auf viele gute Spiele ohne Verletzungen. Unsere 1. Mannschaft wird weiterhin in der A-Liga starten und gegen SV Esting, SV Esting II, SV Germering, SV Günding, SV Weichs, TSV Unterpf.-Germering und VSST Günzlhofen-O. spielen. Die 2. Mannschaft muss, weil sie neu gemeldet wurde, in der Gruppe D starten und wird gegen FC Puchheim III, SpVgg Erdweg, SV Weichs II, TSV Altomünster, TSV Eint. Karlsfeld III und TSV Jetzendorf II spielen.

Die ersten Heimspiele finden für die 1. Mannschaft am 09.10.2023 gegen SV Germering und für die 2. Mannschaft am 16.10.2023 gegen TSV Eint. Karlsfeld III jeweils ab 20:00 Uhr in der Wörthsee Arena (Sporthalle Grundschule Wörthsee) statt. Zuschauen ist erwünscht, der Eintritt ist frei. Mehr Infos zu den Spielterminen und Spielberichten unter www.volleyball-rockt.de

Aufruf zum Mitmachen!

Leider kämpft unsere 1. Mannschaft mit zahlreichen, langwierigen Verletzungen bei den Herren. Daher hat sich der Kader dahingehend drastisch reduziert. Wir suchen Männer die evtl. Spielerfahrung haben bzw. mit dem Läufersystem bereits Bekanntschaft gemacht haben. Die Heimspiele finden immer am Trai-

ningstag (montags ab 19:30 Uhr) statt, die Auswärtsspiele immer zu den Trainingstagen der Auswärtsmannschaft. Es gibt also keine Spiele am Wochenende.

Das Training der Jugend beginnt am 18.09.2023 – 18:00 Uhr. Interessierte können sich gern unter volleyball@sc-woerthsee.de anmelden oder einfach vorbeikommen

Marco Sommer

Abteilung Fitness im ADH

Abteilungsleiterin:
Marion Fiedel
08153/887979

Stellvertreterin:
Kerstin Weigert
0174/1911853

fitness-im-adh@sc-woerthsee.de
aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Montag			
Energy-Dance	08:15 - 09:30	Maja Grundei	0151/20683379
Energy Dance	19:00 - 20:30	Johanna Benz	08153/990577
Dienstag			
Funktionsgymnastik	08:15 - 09:15	Johanna Benz	08153/990577
Seniorensport	18:00 - 19:00	Claudia Sturm	08143/1326
Kickbox-Aerobic	20:00 - 21:15	Kerstin Weigert	0174/1911853
Mittwoch			
Energy-Dance	08:30 - 09:45	Johanna Benz	08153/990577
Figur und Kraft	10:00 - 11:00	Veronika Mezö	0160/97595127
Donnerstag			
Ballett Damen (Kurs)	19:00 - 20:30	Andrea Aicher	0171/9990311
Wohlfühl-Yoga	20:30 - 22:00	Andrea Stärr	0176/23899553
Freitag			
Rücken Fit	08:00 - 09:15	Kerstin Weigert	0174/1911853
Skigymnastik	19:00 - 20:00	Martina Futterknecht	0162/2165454

Externe Angebote

Kinderballett	Andrea Aicher	0171/9990311
ZUMBA	Claudia Weigel	0170/4325259
KungFu Selbstverteidigung	Lutz Ziegele	0176/56899450
Karate-Schule teisho	Jonas Hirsch	0151/52300203
Yoga mit Baby	Carla Maßner	0171/4047420
Dance Journey	Jörg Benkhard	0176/41714506

Sport-Start in den Herbst

Die Angebote für unser Fitness-Gymnastik-Wohlfühl- Programm im Albrecht-Deyhle-Haus stehen!
Leider ist uns der externe Kurs HIIT mit Eva Sengmüller nach einem halben Jahr wieder weggefallen, aber alle anderen bleiben unverändert.

EnergyDance mit Johanna und Maja (Achtung: Der Beginn ist in diesem Jahr etwas später!)
Funktionsgymnastik mit Johanna
Seniorensport mit Claudia
KickBox Aerobic und **Rückenfit** mit Kerstin
Figur&Kraft mit Veronika
Yoga mit Andrea
Skigymnastik mit Martina
Einige **externe Angebote** runden unser Angebot noch ab:
Ballett - KungFu – Karate – Yoga für Mama mit Baby – Intuitiver Tanz – ZUMBA

Schaut gern auf unsere Homepage: www.sc-woerthsee.de/sportarten/gymnastik
Kommt vorbei, schnuppert rein, seid bewegt, habt Spaß an Bewegung und Gemeinschaft und überwindet den Schweinehund! Jeder Kurs freut sich auf EUCH!

Marion Fiedel

Start TanzBar im Oktober

Die TanzBar geht in die nächste Runde nach der Sommerpause. Am **Freitag, den 13. Oktober**, starten wir wie gewohnt um 19.30 Uhr mit einer Stunde Tanzkurs. Im Anschluss ist freies Tanzen nach Lust und Laune.
In der Kursstunde am 13. Oktober wird es um den Friesenrock gehen. Ein etwas

anderer Tanz, unkompliziert und einfach; er wird paarweise getanzt, man muss sich aber keine Schrittfolgen merken. Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger!

Maja Grundei

Energy Dance: Aufgepasst – Achtung – Abweichung von der Routine

Energy Dance startet mit Maja am Montag, den 25.9. um 8.30, Energy Dance mit Johanna Benz beginnt dieses Mal ausnahmsweise erst am Montag, den 9.10.23. Wir freuen uns sehr wieder mit Euch zu tanzen, zu dehnen, zu kräftigen und zu entspannen.
Eure Maja und Hanna

Beckenboden und Yoga

Der Beckenboden ist eine zentrale Struktur im menschlichen Körper, die spätestens nach meiner zweiten Geburt meine Wissbegier entfacht hat. Leider gibt es dazu noch wenig fundiertes Wissen in der Gesellschaft. Daher ist es mir ein Anliegen, auf diese spannende und bedeutsame Struktur in unseren Körpern aufmerksam zu machen und mein Wissen auch in meinem Yoga Unterricht zu integrieren. Ich freue mich über Fragen und neue Yoga Interessierte.
Dass Yoga Rückenschmerzen lindern bzw. diesen vorbeugen kann, ist mittlerweile gut bekannt. Dass und wie der Beckenboden Einfluss auf den Rücken hat, eher weniger. Er ist ein Gewebe mit großer Bedeutung u. A. in Schwangerschaft und Geburt und somit auch während der Rückbildung, weshalb ich im ADH den Kurs „Yoga mit Baby“ anbiete.

Die Statik des weiblichen Körpers verändert sich durch die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft. Die nun überdehnten Bänder, die Belastung des Beckenbodens und besonders der LWS durch das Gewicht im Bauch und nach der Geburt dann die Belastung des Körpers durch das ständige Halten, Tragen, und Füttern des Säuglings führen ganz häufig zu Fehlhaltungen und damit Schmerzen und Verspannungen bei der Mutter im Schulter/Nacken Bereich sowie im gesamten Rücken. Denn gerade bei solchen Tätigkeiten, die die Bindung stärken, körperliche Nähe und Schutz für den Säugling bedeuten, befindet sich der Körper der Mutter in einer gerundeten und im Beckenboden völlig weichen/entspannten Position. Zusätzlich führt Müdigkeit durch den Schlafentzug bei den meisten Müttern auch zu einer körperlichen Erschlaffung, die Fehlhaltungen noch begünstigt.
Auswirkungen auf den Rücken und die Aufrichtung der Wirbelsäule hat, wie gesagt, auch der Beckenboden.

Das Becken ist eine knöcherne Struktur, die sich bei Mann und Frau stark unterscheidet. „Das männliche Becken ist steiler, der Beckenausgang ist schmäler und die Knochenvorsprünge Sitzhöcker und Steißbein ragen weiter in die Mitte. […] Bei Frauen ist das Becken breiter und die Beckenöffnung rund und groß. […] Bei der Geburt dehnt und weitet sich die Beckenbodenmuskulatur in schier unglaublichem Maß. Zuvor halten und tragen alle drei Schichten während der Schwangerschaft das Baby. Dazu müssen auch die Organe im Unterleib Platz machen – deshalb sind sie beweglicher befestigt als beim Mann. Die Fähigkeit zu gebären bedeutet, dass der Beckenboden und der bindegewebige Halteapparat bei Frauen nicht so stabil ist wie bei Männern.“ Daraus ergeben sich Konsequenzen für unterschiedliche Bewegungs- und Belastungsmöglichkeiten, auch beim Heben und Tragen von Lasten, für Mann und Frau und ein wichtiger Fokus während der Rückbildung sowie grundsätzlich für das Gesunderhalten besonders des weiblichen Körpers.
Häufige beckenbodenbezogene Beschwerden bei Frauen sind Senkungen (der Gebärmutter, der Scheidenwand, des Blasenhalses, der Blase, des Darms), Belastungsinkontinenz (unwillkürlicher Harn- oder auch Stuhlabgang und „Windinkontinenz“ im Darm oder in der Scheide bei erhöhtem Bauchraumdruck durch z. B. Husten, Niesen, Lachen, Springen bis hin zu Tragen, Heben, Treppensteigen) und eine überaktive Blase bzw. Dranginkontinenz (übermäßige Aktivität des Blasenmuskels). Auch möglich ist eine Beckenbodenverkrampfung.
Bei Männern tritt eine Belastungsinkontinenz häufig nach Entfernen der Prostata durch Verletzungen der Muskulatur während der OP auf.
Weitere Probleme im Bereich des männlichen Beckenbodens können gutartige Prostatavergrößerungen oder -erkrankungen und das Lebensalter verursachen.

Der für den Beckenboden gefährliche Bauchraumdruck, der durch ein Anspannen besonders der geraden Bauchmuskeln und dabei nach unten Pressen der Bauchorgane und des Beckenbodens entsteht, geschieht häufig unwillkürlich (z. B. beim Niesen, Husten, Lachen, tlw. Heben), kann aber auch aktiv herbeigeführt werden, z. B. beim bewussten „Pressen“ oder bei Bauchmuskelübungen wie Sit-ups. Es ist wichtig, für dieses Thema zu sensibilisieren, gewisse Bewegungen, wie z. B. Crunches für Frauen möglichst zu vermeiden bzw. nur mit viel Körperwissen und -bewusstsein achtsam durchzuführen und gesündere Bewegungsmuster, z. B. bei schweren körperlichen Arbeiten, zu erlernen.
Da der Beckenboden zur Tiefenmuskulatur gehört, die weitestgehend unbewusst für uns arbeitet, ist er für viele Menschen zunächst nicht so leicht wahrzunehmen und willkürlich zu aktivieren. Es sollte daher darauf geachtet werden,

zunächst die Wahrnehmung dieser Struktur zu fördern und dabei die umliegenden und kräftigeren, gut bewussten Muskeln in Bauch, Beinen und Gesäß möglichst zu entspannen. Zudem sollte der Beckenboden nicht dauerhaft zu stark angespannt werden. Bei einem Spannungsniveau von 20-40% der Maximalkraft sind Wahrnehmung und damit bewusste Beeinflussung, motorische Kontrolle und Koordination der Beckenbodenmuskeln am effektivsten. Trotzdem darf gezielt und achtsam auch zeitweise kraftvoll trainiert werden. Außerdem sollte immer darauf geachtet werden, dass die Bauchpresse nicht aktiviert wird und der Körper sich eher größer und ausgedehnt anfühlt.

Im Yoga wird Beckenbodentraining häufig mit den Bandhas in Verbindung gebracht. Das Praktizieren von Mulabandha (Wurzelverschluss) ist tatsächlich eine Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur. Diese Technik wurde allerdings ursprünglich nicht für gesundheitliche Aspekte entworfen. Yoga Übende waren zunächst ausschließlich Männer. Die „Kontraktion des Beckenbodens im Mulabandha hatte das Bewahren und nach oben Richtung Scheitel Lenken von Sperma als wesentliches Ziel“. Auf energetischer Ebene soll das Praktizieren von Bandhas dabei helfen, prana (Lebenskraft) im Körper zu halten und zu zentrieren und dabei das Verbrennen von apana (Schlacken) zu unterstützen.
„Auch das oft wiederholte Bestehen auf extremer Anspannung für alle Techniken des Hatha Yoga“ hat seinen Ursprung in Yoga Praktiken von und für Männer. Es ist also von großer Wichtigkeit, „die Techniken der Bandhas [und der Hatha Yoga Praxis] angesichts unseres heutigen Wissens vom menschlichen Körper kritisch zu überdenken“ und damit „alte Yogatechniken […] als Ausgangspunkte einer Weiterentwicklung zu nutzen“.

Übermäßiges oder falsches Beckenbodentraining kann zu hoher Spannung und Schmerzen in den tiefen Gesäßmuskeln, der Leiste oder im Hüftgelenk, im Rücken, im Unterbauch oder auch zu Ischiasreizungen führen. Hier kann aktives Entspannen und Dehnen hilfreich sein. Bei leichten Hämorrhoiden kann eine Besserung bewirkt werden, ab dem 3. Grad wird zu Vorsicht geraten. Beckenbodenkontraktionen, die mit einem Atemverhalt nach dem Ausatmen verbunden werden, sollten nicht bei Bluthochdruck praktiziert werden. Ebenfalls Zurückhaltung ist angezeigt bei Darmerkrankungen und im ersten Trimester einer Schwangerschaft. Während der Menstruation kann das individuelle Empfinden die Richtung weisen. Grundsätzlich erfordert Beckenbodentraining Geduld, da Veränderungen häufig erst durch ein langfristiges und regelmäßiges, achtsames Üben entstehen. Essentiell für ein gutes Beckenbodentraining ist außerdem

GUTHEIL
INGENIEURWESEN & HANDWERK
Am Anger 1 · 82237 Wörthsee
Tel. 0 81 53/88 79 09
www.gutheil.com
WINTERGÄRTEN
TERRASSENÜBERDACHUNGEN

FREIRAUM TERRASSE
Reynaers Aluminium Partner
Eigene Herstellung

CA controller akademie®

Lernen von den Spezialisten. Profitieren im Job.

Für beste Performance.

200.000 begeisterte Teilnehmer. Praxisorientiert seit 48 Jahren.

Die CA controller akademie ist der Full Service-Anbieter für Ihre betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Unser Seminarportfolio richtet sich dabei an Profis und Einsteiger, aber auch an Fachkräfte und Assistenzen, die sich als Nicht-Controller praxisnahes Controllingwissen aneignen wollen. Denn in Zukunft werden nur die Unternehmen langfristig erfolgreich sein, deren Mitarbeiter geschultes Fachwissen besitzen und über soziale Kompetenz verfügen.

Wir machen Sie fit.

Buchung oder Informationen unter:

+49(0)8153-88974-0 oder **www.controllerakademie.de**

Der SC Wörthsee kurz und knapp

- **1.270 Mitglieder**
- **60 Übungsleiter**
- **15 Sportarten**
- **70 Kurse**
  pro Woche

www.sc-woerthsee.de

Ballzwerge - Basketball - Fussball - Fitness/ Gymnastik - Handball - Tanzen - Tischtennis - Triathlon - Turnen - Volleyball - Yoga

+ externe Angebote: Ballett - WingTsun (KungFu) – Karate - Freier Tanz – Yoga mit Baby - ZUMBA

Mitgliedsbeiträge p.a.:

• Kinder/Jugendliche bis 24 Jahre	**70€**
• Erwachsene ab 25 Jahre	**120€**
• passive Mitglieder	**60€**
• ab dem 3. Kind unter 25 Jahre	**frei**

Interessierte bitte melden bei: www.sc-woerthsee.de/kontakt/ oder Geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de Tel. 08153/88 78 30

Stand: 18.09.2023

eine sehr achtsame und genaue Anleitung. Wie auch bei anderen Symptomen oder Thematiken kann sich eine individuell abgestimmte Begleitung bzw. ein individuelles Training lohnen. Anhaltende und stärkere Beschwerden sollten selbstverständlich immer bei Ärzten bzw. spezialisierten Physiotherapeuten zur Vorstellung gebracht werden.

Carla Maßner

Karate: Neue Anfängerkurse in Wörthsee

Dienstag
15:00 – 15:45 Uhr Anfänger Bonsai (4-6 Jahre)
16:30 – 17:15 Uhr Anfänger Kids (ab 7 Jahre)

Im September starten die neuen Karate-Anfängerkurse, gerne laden wir euch zu zwei kostenlosen Probetrainings ein.
Anmeldung zum Probetraining einfach per Mail an: info@teisho-karate.de
Weitere Infos: www.teisho-karate.de
Wir freuen uns auf euch!

Jonas Hirsch

Abteilung Tischtennis

Abteilungsleiter:	**Stellvertreter:**
Günter Strobelt	Bernd Werner
0175/5636341	0176/42962551

tischtennis@sc-woerthsee.de
aktuelle Trainingszeiten unter www.sc-woerthsee.de

Mannschaften und Trainer:

8 – 18 Jahre	Balint Szava	0157/38267999
Erwachsene	Günter Strobelt	0175/5636341

Mit völlig unterschiedlichen Vorzeichen

…geht die erste und zweite Herrenmannschaft in die unmittelbar bevorstehende, neue Saison 2023/24.
Nach dem absolut überraschenden Aufstieg der zweiten Mannschaft starten nun beide in der Bezirksklasse B – wenn auch in zwei verschiedenen Gruppen.
Die erste Mannschaft hatte nach zwischenzeitlicher Herbstmeisterschaft den

Bernd Lachmayer mit seiner Frau und Sparringspartnerin Rong Zhang nach einem Training in Shanghai.

Relegationsplatz erst im Endspurt verpasst – und das obwohl man die ganze Saison auf den mit Abstand besten Spieler Bernd Lachmayer (Siehe Bild) verzichten musste.
Nun – nach Rückkehr von Bernd gelten wir neben dem TSV Rott/Lech als der Aufstiegsfavorit in die BkA. Aber auch die SpVgg Wildenroth wird zu beachten sein. Nach dem Rückzug des ASV Biburg müsste die 2.Mannschaft für den Klassenerhalt lediglich ein anderes Team hinter sich lassen, aber das wäre trotzdem eine große Überraschung. Die 3.Mannschaft könnte nur mit der Bestbesetzung in allen Spielen um den Aufstieg in die BkC mitspielen, das ist aber unrealistisch, da in dieser Mannschaft wie letztes Jahr durchrotiert wird.

Die Schlüsselspiele:
- Freitag, den 13.10. SV Inning–SC Wörthsee
- Freitag, den 10.11. SC Wörthsee –TSV Rott
- Freitag, den 24.11. Wörthsee – Wildenroth

Auch zwei Jugendmannschaften gehen wieder in die neue Saison, wobei die Zweite von der BkC in die BkB aufgestiegen ist – die Erste weiterhin noch eine Klasse höher um Punkte spielt.

Mit völlig unterschiedlichen Vorzeichen

Der heiße Turnierherbst für alle
- Samstag, der 16.9. Jugend in Wolfratshausen
- Sonntag, der 17.9. Jugend in Gauting
- Sonntag, der 24.9. Jugend in Germering
- Sonntag, der 15.10. Bezirksmeisterschaft Jugend in Weilheim
- 28./29.10. Bezirksmeisterschaft Erwachsene in Peiting

Auf rege Teilnahme freut sich euer Abteilungsleiter

Auch die Jüngsten der TT-Abteilung freuen sich schon auf die anstehenden Turniere im Herbst:
Lukas Schmidbauer, Frieda Rathert und Samuel Dolek (v.l.n.r.)

Günter Strobelt

Postanschrift u. Vereinsheim:

Sport-Club Wörthsee e.V.
Etterschlager Str. 103
82237 Wörthsee
Tel. 08153/8262 (Gastraum ADH)

Geschäftsstelle:
Leitung: Marion Fiedel
Tel. 08153/887830

geschaeftsstelle@sc-woerthsee.de

Telefonzeiten:
Mo. 08:00 - 12:00 Uhr
Do. 16:00 - 20:00 Uhr

Bankverbindungen:

Kreissparkasse München Starnberg
IBAN: DE29 7025 0150 0430 8962 25
BIC: BYLADEM1KMS

VR-Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG
IBAN: DE77 7009 3200 0006 7009 77
BIC: GENODEF1STH

Vorstand:

1. Vorsitzender:
Norbert Strangfeld
Tel. 0177/7852820
erstervorstand@sc-woerthsee.de

Kassier & Beitragsverwaltung:
Matthias Fiedel
Tel. 08153/887979
kassier@sc-woerthsee.de

2. Vorsitzender:
Hans-Erdmann von Roedern
Tel. 0171/3274375
zweitervorstand@sc-woerthsee.de

Schriftführerin:
Irmi Schmidt
Tel. 08153/987763
schriftfuehrer@sc-woertsee.de

3. Vorsitzende:
Inge Strohmeier
Tel. 08153/8689
drittervorstand@sc-woerthsee.de

Öffentlichkeitsarbeit:
Christine Haak
Tel. 0163/3180868
oeffentlichkeitsarbeit@sc-woerthsee.de

Impressum:

Herausgeber	Sport-Club Wörthsee e.V.
Redaktion	Alexander Dittrich
Hersteller	Gauck GbR, Schöngeising
Auflage	900 (700 als Online-, 200 als Druckversion) je Quartal

Änderungen vorbehalten – redaktion@sc-woerthsee.de

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 26. November 2023

Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche bis 24 Jahre Funktionsträger und Übungsleiter	70,00 €
Erwachsene ab dem Jahr in dem das 25. Lebensjahr vollendet wird	120,00 €
passive Mitglieder	60,00 €
ab dem 3. Kind unter 25 Jahre	beitragsfrei

Aufnahmeantrag und Datenschutzerklärung befinden sich in der Heftmitte und auf unserer Internetseite www.sc-woerthsee.de

50 1970 – 2020
JAHRE
SOYER

www.soyer.de