



Das Periskop

Vereinsnachrichten des FC Puchheim
im Mai 2018
Erweiterte Ausgabe unter fc-puchheim.de



BEGEISTERTEN BEIFALL erhielten beim Volksfesteinzug die kleinen Judoka des FC Puchheim für ihre schwungvollen Vorführungen auf einer mobilen Kampfmatte unter der tatkräftigen Regie von Abteilungsleiter Jens Liebold (links) und Trainer Danilo Kunz (rechts).

Rot, locker und zahlreich: der FC Puchheim beim Volksfesteinzug

Bei Kaiserwetter und sommerlichen Temperaturen präsentierten sich die Mitglieder des FC Puchheim der Öffentlichkeit als entspannte Sportgemeinschaft. Das Vereins-Rot der T-Shirts und die traditionell aufgespannten rot-weißen Schirme waren schon von weitem zu sehen. Eine Gruppe junger Sportler ging in Tracht mit, was den Gesamteindruck weiter auflockerte. Den Vogel schossen diesmal die kleinen Judoka ab. Die Abteilung hatte eine mobile Kampfmatte zusammengestellt. Dort zeigten die Buben und Mädchen bei jedem Stopp des Zuges mit Feuereifer tolle Wurf- und Beintechniken. Ein stämmiger Knirps legte ein ums andere Mal seinen erwachsenen Trainer mit Schwung aufs Kreuz. Großer Beifall! Vom Kleinkind im Wagerl bis zu den zahlreichen Senioren zeigten wieder viele Mitglieder, dass sie sich dem FC Puchheim über ihre Sportstunde hinaus verbunden fühlen. Alle Teilnehmer konnten im Zelt ihren Durst bei einem Freigetränk löschen. Weitere Fotos auf Seite 2.
Fotos/Text: Konrad Meyer



SPORT UND HUMOR passen sehr gut zusammen – siehe T-Shirt-Aufdruck!



MIT SCHWUNG GING'S LOS am Bahnhof. Mitten unter die FCP-Mitglieder mischten sich beim Volksfestinzug 2018 (v. l.) Tiana Witter, stellv. Vereinsvorsitzende; Willy Schäufler, Vorsitzender; Christian Banzhaf, stellv. Abteilungsleiter Schwimmen und Bärbel Padilla-Ottl, Abteilungsleiterin Gymnastik.



MÄDCHEN TRUGEN die FCP-Fahne, Buben das Taferl an der Spitze des Vereins.



GESCHAFFT! Ein Judobub landete kurz vor dem Festzelt auf den Schultern seines Trainers Danilo. Mit großem Hallo, Wegzehrung und Getränken begrüßten Anlieger in der Birkenstraße die Zugteilnehmer. Diese liebenswürdige Überraschung wäre 2019 wieder sehr willkommen! Fotos: Jürgen Storm/Konrad Meyer

Nur noch 50 % bei den Prozenten

Es ist eine schöne Tradition, dass die zwei großen Wirte an der Strecke des Puchheimer Volksfestinzugs die vorbeiziehenden Mitglieder der örtlichen Vereine mit einem Schnapslerl verwöhnen. So stellte der Wirt der „Bürgerstuben“ einen Tisch an den Straßenrand und begrüßte die Zugteilnehmer persönlich mit einem guten Tropfen. Ein paar Hundert Meter vorher beim „Göbl“ bekamen die Puchheimer Vereine – nein, keinen Schnaps, sondern ein freundliches Winken. So schrumpften die Prozente am Wegesrand heuer um 50 %. Das ist 100 % schade!

Text: Konrad Meyer

Vorbereitung der anderen Art: Fußballerinnen auf dem Indoor-Rad

„Noch vier, noch drei, noch zwei, und setzen.“ Aus den Boxen dröhnt „Infinity“ und die durchtrainierte Kursleiterin Christiane G. Träxler ruft: „Nächste Bergetappe und den Widerstand erhöhen Mädels!“ Bergetappen? Widerstand?

Ja, genau, denn um Abwechslung in das Wintertraining zu bekommen, startete die Vorbereitung der FC Puchheim Damen bereits am 13. Januar 2018 mit einem Fußball-Ausdauer-Training der etwas anderen Art. So schnürten die Damen am Wochenende mal nicht die Fußballschuhe, sondern die Radschuhe und trafen sich an sieben Samstagen bei einer Stunde Indoor Cycling. Bei peppiger Musik traten die Fußballerinnen unter der fachkundigen Anleitung von Christiane somit kräftig in die Pedale statt auf den Fußball. Den Fokus legte Christiane auf Kraftausdauer und Schnellkraft – die wichtigsten Kraftformen im Fußball. So kann im anaeroben Bereich gezielt an die eigenen Grenzen gegangen und die Ausdauer der Muskulatur verbessert werden. Diese Trainingseinheiten waren enorm wichtig, denn die FC Puchheim Damen kämpfen schließlich um den Aufstieg in die Bezirksliga.

Doch was soll am Radeln auf der Stelle schon Spaß machen? Der Schein trügt. Der ständige

Tempowechsel, das Training in der Gruppe, das Strampeln zur rhythmischen Musik und nicht zuletzt die Motivation durch Christiane machten die Trainingsstunden auf dem Indoor-Rad zu einem abwechslungsreichen Erlebnis. Anstrengend war das Indoor Cycling, keine



Frage. Der Schweiß floss schon nach wenigen Minuten. Für die Mädels war es eine willkommene Abwechslung und trotz der angenehmen Quälerei hat es beiden Seiten sehr viel Spaß gemacht. Liebe Christiane, vielen lieben Dank für Dein Engagement, deine Geduld und für die super schönen Stunden auf Deinen Rädern.
Fotos: Verena Huber/Text: Lisa Kraus

Das LESER-Foto



Zwei (?) „Meerjungfrauen“ in Kopenhagen.
Leserfoto: Jürgen Storm

Bescheid wissen . . .

Fundsachen abholen: Hausmeister Salvatore di Muro hat den Termin für die Fundsachenabholung verlegt auf Mittwoch von 13 bis 16 Uhr im Hausmeisterbüro im Flur des Sportzentrums.



Impressum: Das erweiterte Periskop gibt es unter fc-puchheim.de; Tel.: 089-80 74 09; FCP-Vorsitzender: Willy Schäufler; Geschäftsstellenleiter: Hans Tannenberger; Verantwortlich: Konrad Meyer, Tel. 089-8018 81, konny.meyer@t-online.de. Das Periskop erscheint monatlich. Redaktionsschluss: Zwei Tage vor Monatswechsel. Auflage rund 700 Stück. Der Verein geht davon aus, dass Einverständnis mit der Veröffentlichung der Bilder besteht.



DIE PUCHHEIMER „SCHOTTEN“ beim Eröffnungsabend von „Scottish Country Dance“.

Erfolgreicher Start von „Scottish Country Dance“

Warum ist der 9. April 2018 ein besonderes Datum? Weil an diesem Tag die internationale Dudelsack-Tagung auf Mallorca stattfand oder weil die Eröffnung des neuen Angebotes der Abteilung Ski- und Freizeit, „Scottish Country Dance“, zu feiern war? 16 interessierte Tanzwillige haben sich zum Start für „Scottish Country Dance“ entschieden. Nach einer kurzen Begrüßung durch Abteilungsleiter Wolfgang Stagun übergab dieser an den Maitre de Plaisier, Michael Däther. So, wie es sich gehört, präsentierte sich Michael im traditionellen Kilt, einem kleinen Sporrn (Ledertasche), zünftigen, grob gestrickten Wadstrümpfen mit bunten Flashes und, dort eingesteckt, ein Sgian dubh (Messer). Assiiert beim Tanzabend hat ihm seine Frau Anja Däther.

Schrittfolgen merken und dem Rhythmus folgen

Nach einer kurzen Einführung und warm machen, geht es gleich los mit der richtigen Aufstellung und den ersten Schrittfolgen, begleitet von der mitreißenden schottischen Musik. Reels, Jigs und Strathspays heißen die mal langsameren, mal schnelleren Tänze. Seine besondere Würde erhält das Ganze bereits durch die stets übliche Begrüßung der Tanzpartner zur Tanzeröffnung mit geneigtem Kopf (der Herr) und einem Knicks (die Dame). Übung macht den Meister – das ist nicht anders zu erwarten. Es ist eine Herausforderung, sich die Schrittfolgen zu merken und sich im Rhythmus der Musik zu bewegen. Auch die sportliche Herausforderung kommt nicht zu kurz. Etliche Schweißtropfen geben sich auf dem Hallenboden ein Stelldichein und auch so mancher Schnauferer ist zu hören. Mittendrin: Michael Däther, der mit stoischer Ruhe und Geduld auf alles und auf jeden eingeht, sodass jede und jeder ein Erfolgserlebnis hat. Die Stimmung ist heiter und konzentriert. Es ist unübersehbar, es macht Spaß. Am Ende, nach zwei Stunden, gibt es zur Entspannung ein vergnügliches „Ceilidh“ Tänzchen mit lustigen Figuren und natürlich ein wenig Lockerung für die strapazierten Muskeln. Übrigens: Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Zur Information: „Scottish Country Dance“, jeden Montag von 20 bis 22 Uhr, Schule am Gerner Platz, Gymnastikraum im UG, Eingang Lagerstraße 26, 82178 Puchheim.

Foto: Anja Däther/Text: Wolfgang Stagun

„Bauchchallenge“ beim Fitness-Studio

Herzlich Willkommen zu unserer „Bauchchallenge“. Start ist am Mittwoch, 2. Mai 2018, dann jeweils mittwochs um 15.30 Uhr, freitags um 16.30 Uhr und samstags um 13.30 Uhr.

Hast Du Lust auf Abwechslung in Deinem Training? Willst Du gemeinsam mit anderen schwitzen und Spaß haben? Dann mach doch mit bei unserer „Bauchchallenge“. Im Vordergrund stehen Stabilisierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur unter Anleitung, Motivation in der Gruppe und Übungen ausschließlich mit dem Körpergewicht. Trainer Tobi (vorne) und Fitness-Mitglied Mathias zeigen Übungen aus der „Challenge“.

Weitere Informationen findest Du auch unter www.puchheim-fitness.de.

Fotos/Text: K+F-Team



Neues vom Vorstand

Online shoppen mit Spende – nein Danke! Henry Ford wusste es schon: Ein Geschäft, das nur Geld einbringt, ist ein schlechtes Geschäft. Der Vorstand hat deshalb entschieden, dass sich der FC Puchheim nicht für das Charity-Shopping wie beispielsweise „Smile Amazon“ registrieren lässt. Amazon bietet dort an, 0,5 % der Einkaufssumme an soziale Organisationen zu spenden. Bereits mehrere Mitglieder haben uns auf diese Möglichkeit der vermeintlich lukrativen Spendensammlung hingewiesen.

Schon über viele Jahre hinweg unterstützen uns die Puchheimer Firmen mit Spenden oder als Werbepartner. Diese sehr wertvolle Zusammenarbeit wollen wir nicht aufs Spiel setzen. Wir setzen uns deshalb dafür ein, dass der Verein und seine Mitglieder bei Einkäufen die ortsansässigen Geschäfte bevorzugt berücksichtigen.

Text: Traude Mandel

Informationsabend zur Aufsichtspflicht

Übungsleiter, Trainer und Helfer stehen oftmals vor der Frage: Was muss ich denn im Umgang mit Kindern und Jugendlichen beachten? Was bedeutet „Aufsichtspflicht“? Und was passiert, wenn mal was schiefgeht?

Antwort auf diese und viele weitere Fragen gibt Rechtsanwalt Stefan Obermeier am 8. Mai 2018 ab 19 Uhr im FCP-Vereinsheim beim Taki. Zu diesem Informationsabend der Bayerischen Sportjugend sind alle eingeladen, die sich für dieses Thema interessieren. Eine Anmeldung unter www.sportjugend-ffb.de ist erwünscht, aber keine Bedingung.

Text: Traude Mandel

Neues aus der Judoabteilung

Puchheimer werden mit Gröbenzellern Oberbayerische Mannschaftsmeister

Die männlichen U12 unserer Judoabteilung starteten in einer Kampfgemeinschaft mit Gröbenzell bei den Oberbayerischen Mannschaftsmeisterschaften, die dieses Jahr in Moosburg stattfanden. Dort setzten sie sich gegen acht weitere Mannschaften durch und endeten siegreich als Oberbayerischer Meister. Unsere hochmotivierten Jungs konnten viele ihrer Kämpfe meist vorzeitig beenden. Im Halbfinale wurde es richtig spannend, da erst mit dem Sieg im letzten Kampf klar wurde, dass unsere Kampfgemeinschaft ins Finale einziehen konnte, aus dem sie mit 5:2 als Oberbayerischer Meister 2018 hervorging. Weiter geht es nun für unsere Jungs am 6. Mai auf der Südbayerischen Meisterschaft in Palling.



Im Halbfinale wurde es richtig spannend, da erst mit dem Sieg im letzten Kampf klar wurde, dass unsere Kampfgemeinschaft ins Finale einziehen konnte, aus dem sie mit 5:2 als Oberbayerischer Meister 2018 hervorging. Weiter geht es nun für unsere Jungs am 6. Mai auf der Südbayerischen Meisterschaft in Palling.

Foto/Text: Jens Liebold

Erfolgreicher Puchheimer Auftakt in der Münchner Jugendliga

Mit gleich zwei Kanter Siegen startete die Kampfgemeinschaft des FC Puchheim mit dem Postsportverein München (PSV) in der Münchner Jugendliga. Die Münchener Jugendliga besteht aus neun Mannschaften die über das Jahr 2018 verteilt alle gegeneinander antreten. Mit jeweils fünf Kämpfen aus der U10, U12 und U15 finden pro Begegnung also 15 Kämpfe statt.



Das Schöne an der Jugendliga ist, dass hier unsere Judoka in der Altersspanne von 7 bis 14 Jahren (und davon sogar einige Geschwisterpaare) in einer Mannschaft vereint kämpfen. Gerade beim letzten Auswärtssieg, der jeweils mit einer gemeinsamen S- und U-Bahnfahrt quer durch München umrahmt wurde, zeigte sich, dass Veranstaltungen wie diese auch zu einem gemeinsamen Erlebnis werden. Mit Siegen gegen den BC Ismaning und gegen Harteck/Arcadia2, die im Resultat jeweils klar mit 13:1 endeten (unentschiedene Kämpfe werden nicht gewertet), konnte sich unsere Kampfgemeinschaft seither klar behaupten.

Forts. S. 8

Die Video-Zusammenfassung des 1.Kampftages, die einen anschaulichen Einblick in die Kämpfe der Jugendliga bietet, ist in YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=fqH2HngRe6g> einsehbar. Für Puchheim kämpften in den ersten beiden Begegnungen: Vinzent Hattenkofer, Raphael Kunz, Emma Lehner, Anton und Max Liebold, Jakob und Moritz Schlüter sowie Leo und Lewin Stohl.
Foto/Text Jens Liebold/Video: Klaus Ringlstetter (PSV München)

Stadt ehrt junge Judoka für ihre Leistungen

Vier der jungen Kämpfer der Judoabteilung wurde angesichts Ihrer Leistungen im Jahr 2017 eine besondere Ehre zu teil. Im Rahmen der Sportlerehrung der Stadt Puchheim wurden sie durch den 2. Bürgermeister der Stadt Puchheim, Rainer Zöller, ausgezeichnet:

- Lisa-Marie Müller, Oberbayerische Meisterin, U12 bis 28kg
- Maximilian Müller, Oberbayerischer Meister, U15 bis 37kg und 3.Platz Südbayern bis 37 kg
- Emanuel Schön, Oberbayerischer Meister, U15 bis 46kg und 3.Platz Südbayern bis 46 kg
- Leo Stohl, Oberbayerischer Meister, U15 bis 55 kg



Der Dank bei solchen Erfolgen gilt immer auch den Trainern und den Eltern, die durch ihr Engagement und ihre Unterstützung die Leistungen der jungen Kämpfer erst ermöglichen.

Foto: Claudia Müller/ Text: Jens Liebold

Indoor-Cycling am Samstag mit neuer Anfangszeit

Unter dem Motto „Mixed-Cycling“ bietet das Fitness-Studio eine neue Samstags-Stunde von 8.30 - 9.30 Uhr im Sportzentrum in der Halle 2 an. Der Kurs ist für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet und wird speziell in diesem 2. Trimester, natürlich wie gewohnt unter der Leitung von Christiane G. Träxler, stattfinden. Die Termine und Preise für die Stunde bleiben wie im Indoor Cycling-Flyer bereits bekannt gegeben gültig. Nur die Uhrzeit ist vorverlegt worden.

Die Samstag-Kurse 11 - 12, 12 - 13 und 13 – 13.40 Uhr entfallen für dieses 2. Trimester. Die „Frühaufsteher-Cycling Stunde“ dienstags von 7 - 8 Uhr findet unverändert, wie im Flyer ersichtlich, ab 8.Mai 2018 statt.

Achtung, seit Samstag, 28. April rollen wir also um 8.30 Uhr los! Christiane freut sich auf Euch! Bitte meldet Euch fleißig an und holt Euch den Motivations- und Powerkick fürs Wochenende! Kurzfristig Entschlossene kommen einfach am Samstag dazu oder rufen Christiane an unter 0177-486 49 44.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Bitte pünktlich den Treffpunkt um 8.20 Uhr in Halle 2 einhalten. Detailinformationen bitte dem Flyer entnehmen oder auf der FCP-Studio-Homepage puchheim-fitness.de nachlesen.
Text: Fitness-Studio



Älter werden wir einfach später...

Im Alter sollte man es langsam angehen. Viel ausruhen und spazieren gehen. Stimmt das denn? Klar ist, mit zunehmendem Alter fällt uns die Aktivität schwerer. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Deshalb fehlt oft die Motivation, sich anzustrengen. Sind wir also dem natürlichen Alterungsprozess hilflos ausgeliefert und müssen uns damit abfinden?

Einige Fakten hierzu: Die Muskeln beispielsweise kennen den Begriff „altern“ gar nicht. Sie besitzen keine biologische Uhr. Alle 15 Jahre erneuern sich Muskeln komplett. Das sollte jeder nutzen! Besonders der Aufbau der Muskulatur ist durch gezieltes, regelmäßiges Training demnach auch im hohen Alter möglich. Dadurch kommt es zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Mobilität bleibt lange erhalten oder verbessert sich. Damit werden elementare Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben geschaffen. Auch die Psyche, besonders das Selbstbewusstsein, profitiert davon. Zudem fördert Sport in der Gruppe den Austausch und die Geselligkeit untereinander, somit die Befriedigung der sozialen Bedürfnisse.

Alltagskompetenzen werden spürbar verbessert

Seit 25. Januar 2018 bietet der FC Puchheim, Abteilung Seniorensport 60+, neben der Freitagsstunde im Sportzentrum eine weitere Hockergymnastik im Haus Elisabeth jeden Donnerstag an. Hockergymnastik hat eine äußerst positive Wirkung auf Herz, Kreislauf, Muskelkraft und Koordination. Man wird beweglicher, ausdauernder und sicherer im Alltag. Die Alltagskompetenzen, die durch eine Verkürzung der Muskulatur oft nicht mehr so gut möglich sind, wie zum Beispiel aufstehen, gehen oder Treppen bewältigen, werden spürbar verbessert. Das Programm der Hockergymnastik vermittelt Spaß, aber auch sportliche Herausforderungen für Körper und Geist. Gymnastische Übungen werden unterstützt durch Hilfsmittel, wie Bälle, Tücher, Keulen, Thera-Band, Kleinhanteln und den Einsatz von kleinen Spielen für die geistige Frische.

Das Team der Hockergymnastik im Haus Elisabeth ist mit viel Freude, Motivation und sportlichem Ehrgeiz jeden Donnerstag mit Übungsleiter Wolfgang Stagun dabei, unser Leitmotiv „Älter werden wir einfach später . . .“ engagiert in die Tat umzusetzen.

Zur Information: Hockergymnastik im Haus Elisabeth, jeden Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr im Musikzimmer, Dachgeschoss (Aufzug vorhanden), Allinger Straße 38, 82178 Puchheim.

Foto/Text: Wolfgang Stagun



**VOLKSLAUF
22. APRIL 2018**



Fotos: Horst Kramer/Jürgen Storm



Impressionen vom Volkslauf 2018



Fotos: Horst Kramer/Jürgen Storm

SPRUCH DES MONATS

**Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es.**

Erich Kästner

Regen oder Nicht-Regen

– das ist die Frage, nachdem Astrid den einzigen schlecht angesagten Tag der Woche am 5. April 2018 für ihre Osterferienwanderung von Holzkirchen nach Dietramszell angesetzt hat. Da ist es keine schlechte Idee, am Ausgangsort erst mal dem heiligen Josef in seiner neu gebauten futuristischen Kirche einen Besuch abzustatten – vielleicht legt er ja ein Wort bei der allerhöchsten Instanz ein. Das scheint zu funktionieren, denn auf dem Weg begleitet uns fortan eine steife Aprilbrise, die die schwarzen Wolken entlang der Alpenkette auseinanderfegt. Über hügelige Feld- und Waldwege, am idyllischen Hackensee vorbei führt die Route - diesmal schlammfrei! - bis nach zweieinhalb Stunden am Horizont die Türme der Klosterkirche auftauchen und das Ziel ankündigen: Die Klosterwirtschaft, wo auf die strammen Marschierer (diesmal fast ausschließlich Marschiererrinnen) vom FC Puchheim die verdiente Brotzeit wartet. Danach ist natürlich ein Dankes-Besuch in der Klosterkirche fällig.

Heimat- und MVV-Kunde

Die trickreich ausgetüftelte Heimfahrt gestaltet sich als Lehrstunde in Heimat- und MVV-Kunde: erst führt uns der Bus auf unbekanntem Sträßchen durch unbekannte Dörfer mit nie gehörten Namen durch die voralpenländische Bilderbuchlandschaft (mit inzwischen tiefblauem Himmel), dann der Meridian in Windeseile zur Donnersberger Brücke, von dort die S-Bahn nach Hause.

Wieder ein sehr gelungener Wandertag, vielen Dank, Astrid!

Fotos: Jürgen Storm
Text: Ursel Hoffmann

