
DAS PERISKOP

Vereinsnachrichten des FC Puchheim

Goldene Wettkämpfe in Ingolstadt



In erfreulicher Form zeigten sich die Puchheimer Leichtathleten bei den Oberbayerischen Meisterschaften der Frauen, Männer, U20, U18 und U16 am

12. September in Ingolstadt:

Bei bestem Wettkampfwetter - aber leider immer noch ohne Zuschauer – erkämpften sich die jungen Frauen...

Seite 2

Weitere Themen in dieser Ausgabe:

Paukenschlag – Sarah Friedrich Seite 3

Eine Ära geht zu Ende Seite 4

Trainingslager Dahoam Seite 5

Bogenschießen mit Corona Seite 7

Training bis zur Vereinsmeisterschaft Seite 8

„leitende“ Funktionen zu besetzen Seite 9

Fußballer unterstützen Kinderhospiz Seite 10

und noch viele weitere Themen

DAS PASSIERT DEMNÄCHST

AKTUELLE INFORMATION

Liebe Mitglieder,
eine genau Planung der anstehenden Termine und
Veranstaltungen ist in der aktuellen Lage noch nicht möglich.

Wir halten Sie selbstverständlich auf dem Laufenden und
Informieren Sie rechtzeitig, sobald genaue Daten feststehen.



DAS PERISKOP

Vorstand

Corona und kein Ende ...?

Amateursport vorerst nicht möglich

Wir haben alles richtig gemacht: Alles was ging, wurde ins Freie verlegt. Hygienekonzepte wurden erarbeitet und eingehalten. Besprechungen und Versammlungen wurden digital durchgeführt. Online-Sportstunden wurde angeboten und Trainingsvideos online gestellt. Die Delegierten“versammlung“ einschließlich der Abstimmungen erfolgte schriftlich.

Dies alles bedeutete einen enormen organisatorischen Aufwand, der von unseren Abteilungs- und Übungsleitern und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle hervorragend umgesetzt wurde.

Dafür bedanke ich mich im Namen aller Sportlerinnen und Sportler ganz herzlich.

Und dennoch haben wir am 16. Oktober entschieden, den Indoor-Sport für mindestens zwei Wochen auszusetzen. Wir haben uns diese Entscheidung nicht leicht gemacht, wollten aber mit dieser Maßnahme gesellschaftliche Verantwortung übernehmen und gleichermaßen Mitglieder und Übungsleiter schützen. Dass nun bis Ende November überhaupt kein Sport im Verein mehr möglich ist, bedauern wir sehr. Sport und Bewegung sind ein elementarer Beitrag zur Gesundheit und sollten schnellstens wieder möglich sein. Besonders für unsere Kinder und Senioren wünschen wir uns umsetzbare Regelungen für den Vereinssport. Bitte tragt alle dazu bei, die Infektionszahlen niedrig zu halten und beachtet die AHA-Regel:

- Abstand halten
- Hände waschen
- Alltagsmaske tragen

Nur gemeinsam können wir durch die Pandemie und damit hoffentlich bald wieder zu einer gewissen Normalität kommen. Passt auf euch und andere auf und: Bleibt gesund!

Euer Vorsitzender

Willy Schäufler

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Leichtathletik

Goldene Wettkämpfe in Ingolstadt

Es ist vollbracht: der erste Meistertitel für Sarah Friedrich im Bahngelände!



In erfreulicher Form zeigten sich die Puchheimer Leichtathleten bei den Oberbayerischen Meisterschaften der Frauen, Männer, U20, U18 und U16 am

12. September in Ingolstadt:

Bei bestem Wettkampfwetter - aber leider immer noch ohne Zuschauer - erkämpften sich die jungen Frauen sechs goldene und eine silberne Medaille.

Gleich dreimal wurde Michelle Marnau mit Gold dekoriert. Über die 200 Meter der Frauen gewann sie mit 26,16 Sekunden. Das zweite Gold holte sie sich über die 400 Meter mit 58,31 Sekunden. Und auch die 4x100 Meter Staffel mit Franziska Hekele, Michelle Marnau, Jana Rabenseifner und der Gilchingerin Elisa Dangl war mit 50,90 Sekunden nicht zu schlagen. Jana Rabenseifner ging auch noch über ihre Spezialdisziplin, die 100 Meter Hürden, an den Start und gewann mit 15,50 Sekunden.

Bei Ronja Hinterding freute sich LG-Cheftrainer Korbinian Mayr, dass der Athletin „endlich wieder ein Wurf über 40 Meter“ gelang. Mit 41,24 Metern sicherte sich die 17-Jährige den Titel im Speerwerfen in der U18.

Über die 800 Meter der W15 gingen die beiden ersten Plätze ebenfalls an zwei Puchheimer Athletinnen: Mina Kirchdörfer gewann mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 2:33,66 Minuten vor Kristina Fendt mit 2:54,76 Minuten. (v.l.n.r Elisa Dangl, Jana Rabenseifner, Michelle Marnau, Franziska Hekele)

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

Pauenschlag –

Sarah Friedrich Deutsche Jugendmeisterin im Bahngehen

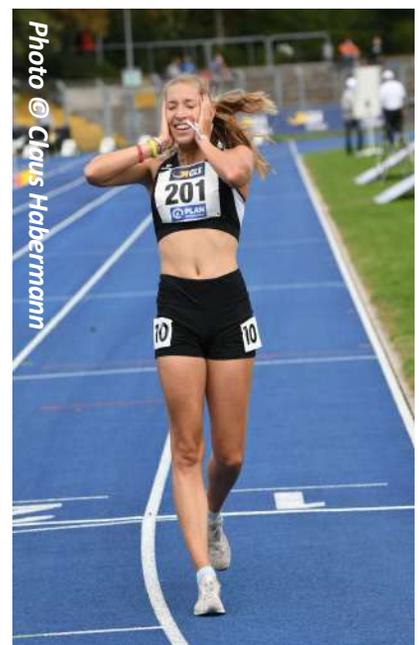
Es ist vollbracht: der erste Meistertitel für Sarah Friedrich im Bahngehen!

Dreimal hat Sarah Friedrich schon die Deutsche Vizemeisterschaft über 3000 Meter Bahngehen errungen im Laufe der vergangenen 14 Monate und nun ist es vollbracht: der erste Meistertitel für die 18-Jährige – und dies mit neuem Bayerischen Rekord ! Dies ist umso bemerkenswerter, als dass die Vorbereitung auf die "Late Season" in der Leichtathletik coronabedingt sehr herausfordernd und von fehlender Wettkampfpraxis geprägt war. Für Sarah war die Deutsche Meisterschaft der U20 in Heilbronn vom 4.-6. September 2020 der erste Wettkampf der Freiluftsaison und der erste Wettkampf über 5000 Meter Gehen überhaupt.

Eine Leistungseinschätzung konnte nur anhand der Trainingswerte und Teststrecken erfolgen. Zudem gab es noch keine Vergleichswerte der Konkurrentinnen über die 5.000m. Welche Taktik wollte man für den Wettkampf also wählen? Aufgrund der gezeigten Trainingsleistungen konnte Sarah selbstbewusst an den Start gehen.

Die Anfangsphase war geprägt vom vorsichtigen "Abtasten" der Geherinnen. Für Sarah galt es, erst einmal abzuwarten, in den Wettkampf reinzukommen, aber auch nicht zu sehr zu bummeln. Nach ca. 1,5 km war es dann soweit und Sarah übernahm an der Spitze das Kommando. Sie konnte als einzige das Tempo beibehalten und setzte sich ziemlich schnell von der Konkurrenz ab. Der Vorsprung wuchs bis ins Ziel stetig an und mit fast 200m Vorsprung war der Deutsche Meistertitel letztlich ungefährdet. Der letzte Kilometer war nochmal der schnellste und sicherte im Ziel mit einer Zeit von 24:23.97 Minuten auch noch einen neuen Bayerischen Rekord über diese Strecke (der bisherige Rekord stammte aus dem Jahr 1986!).

Auch die Gehrichter hatten am technisch guten Gehstil nichts auszusetzen und so war das ganze eine sehr souveräne Vorstellung.



DAS PERISKOP

Leichtathletik

Eine Ära geht zu Ende

Hugo Wolff übergibt Staffelstab

Puchheim, 22. Juli 2020: letztes Training der Freizeitleichtathleten unter Hugo Wolff



Nach 20 Jahren übergibt der langjährige Übungsleiter der Gruppe "Freizeitleichtathleten", Hugo Wolff, die Leitung der Sportgruppe an Peter Weber und Gerhard Santner.

Die beiden sind bereits seit vielen Jahren als Teilnehmer in dieser Gruppe aktiv und werden diese nun neu formieren.

Willkommen sind alle aktiven Erwachsenen ab ca. 35 Jahre, die Spaß an der Bewegung und geselligem Miteinander haben. Die Freizeitleichtathleten treffen sich einmal wöchentlich am Mittwoch Abend zu einem abwechslungsreichen Training. Begonnen wird meist mit einem kurzen Ausdaueranteil, dem ein Koordinations-/Kraftbaustein folgt. Eine gesellige Spieleinheit bildet den Trainingsabschluss.

Hugo Wolff hat Sport in Rumänien studiert und kam vor ca. 25 Jahren zum FC Puchheim. Mittlerweile 70-jährig wird er Puchheim nun verlassen um nach Wien zu ziehen, wo auch seine Söhne leben.

Lieber Hugo, ganz vielen Dank für Dein langjähriges Engagement und die vergnüglichen und „nahrhaften“ Trainingsstunden. Wir wünschen Dir einen entspannten Ruhestand und weiterhin viel Energie und Gesundheit, um all Deinen Hobbies nachgehen zu können. Alles, alles Gute!

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Judo

Trainingslager „Dahoam“



Judo als Kontaktsport in Zeiten von Corona – die Öffnungsklauseln der Bayerischen Staatsregierung machten es möglich, in einer festen Gruppe zu trainieren. So konnten sich in der letzten Woche der Sommerferien 2020 die Judotiger Puchheim mit befreundeten Judoka aus Oberbayern zum Judo-Training nach Covid-19 Regeln treffen.

Gemeinsam wurde eine Woche lang hochmotiviert an den Judokampftechniken gefeilt und die durch Covid-19 geschwächte Kondition wieder aufgebaut. Die Judotiger lernten sich in dieser Woche besser kennen und stärkten ihr Gemeinschaftsgefühl, da durch die besondere Situation wie beispielsweise Lüftungspausen neben den Trainingseinheiten viel Zeit zum "Ratschen" entstanden ist.

Besonders groß war die Freude der Puchheimer Judoka und der oberbayerischen Gäste, sich nach monatelanger Sozialdistanz wiederzusehen und sich dem gemeinsamen Sport zu widmen. Zu „normalen“ Zeiten hatte man sich einmal im Monat zum Training an unterschiedlichen Orten in Oberbayern getroffen. Bei den ersten Randoris im Dojo brannte die Luft richtig, endlich durfte wieder mit einem fest zugeordneten Partner der Leidenschaft des Kampfes nachgegangen werden.

Neben der bereits bekannten Begeisterung für Fußball, entdeckten die Judoka nach einer Schnupperstunde von Volleyballtrainerin Maggi Schweigler das Beachvolleyball für sich. Gleich am nächsten Nachmittag fand der Camp-Ausflug ins Alpaka Beach statt, dort verbrachten die Sportler einen erholsamen Nachmittag mit Beach-Soccer und Beachvolleyball.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Judo

Trainingslager „Dahoam“



Am vorletzten Tag des Trainingslager durften die jugendlichen Judoka ein Probetraining im Fitness-Studio absolvieren. Dort lernten sie eine weitere Möglichkeit kennen sich ergänzend zum Judo-Training fit zu halten.

Dieser Bericht über das Trainingslager Dahoam liest sich wie ein Ferienlager in "gewöhnlichen" Zeiten.

Die ganze Maßnahme wurde jedoch unter strenger Einhaltung der geltenden Covid-19 Regeln durchgeführt. Das heißt, um nur einige einzelne Punkte zu erwähnen, Händewaschen und Handdesinfektion vor jeder Trainingseinheit, die Einhaltung des Mindestabstandes zwischen den einzelnen Judoka – außer beim Judo-Training auf der Matte -, die Maskenpflicht im Sportzentrum, genaue Dokumentation der Teilnehmer, Trainingszeiten, ...

Ziel war es, den Kindern und Jugendlichen in diesen besonderen Zeiten Sport als Ausgleich, etwas "Normalität" und soziales Miteinander zu vermitteln.

Eigentlich sollte dieser Artikel, wie alle anderen, enden, wenn Euer Interesse an Judo und unserem Team geweckt wurde, kommt bei uns vorbei und trainiert mit uns.

Aber Covid-19 hat uns leider immer noch fest im Haltegriff, so dass wir Euch bitten müssen bei Rico (judoteampuchheim-jugendleitung@freenet.de) einen Termin zum Schnuppern zu vereinbaren.

Eure Judotiger

DAS PERISKOP

Bogensport

Bogenschießen mit Corona

Neuwahl der Abteilungsleitung



Jugendleiter Daniel Völk

Die Sommersaison 2020 war vorbei bevor sie anfang. Zwei Monate musste das Training komplett eingestellt werden, bevor Anfang Mai mit einem guten Konzept wieder erste Pfeile fliegen konnten. Bogensport ist hierbei im Vorteil, handelt es sich doch um eine kontaktlose Outdoor Sportart.

Bei der verschobenen Abteilungsversammlung konnte der Rückblick auf die Sportlerfolge im Sommer 2019 jedoch auch für die Zukunft hoffen lassen: Bei der oberbayerischen Meisterschaft konnte der FC Puchheim neunmal das Podium erklimmen. Überragend hierbei war Lasse Pleines, der nach dem Titel in der Halle auch draußen seine Dominanz zeigen konnte.

Bei der Abteilungsversammlung standen auch Neuwahlen an. Der bisherige Abteilungsleiter Norbert Stephan hat die Abteilung in diesen komplizierten Zeiten stabil geführt, will nun aber seinen wohlverdienten Ruhestand genießen. Torsten Harms, bisher Sportleiter, rückt auf und übernimmt den Vorsitz. Er wird von Alin Baur als Stellvertreter unterstützt. Neuer Sportleiter ist Stephan Rosner. Die Finanzen werden zukünftig von Karen Schafferus kontrolliert, während Daniel Völk sich um die Belange der Jugend kümmert. Tabea Gonschorek vervollständigt das Team als Schriftführerin.

Im Herbst wird wieder ein Kurs für den Einstieg in den Bogensport angeboten. Weitere Informationen zum Kurs und zum Bogenschießen in Puchheim unter www.bogensport-puchheim.de.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Bogensport

Training bis zur Vereinsmeisterschaft

Sehr gute Leistungen auch ohne Wettkampfsaison



Zwischen der "Jagd" am 3D Parcours und Vereinsmeisterschaft lagen einige produktive Trainingswochen.

Vor allem die Jugend zeigt sehr starke Leistungen.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Vorstand

Der FC Puchheim hat „leitende“ Funktionen zu besetzen

Dringend Mitarbeiter gesucht

Trainer*in
Abteilungsleiter*in
FSJ
Übungsleiter*in
Helfer*in
Auszubildende/r

Der FC Puchheim nutzt alle Möglichkeiten, um den Mitgliedern ein umfassendes Sportangebot zu machen – so wie sie es seit vielen Jahren gewohnt sind. Natürlich werden alle vorgeschriebenen Hygieneregeln beachtet. Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen freuen sich darauf, wieder weitestgehend „normal“ im Verein arbeiten zu können.

Der überwiegende Teil der Mitarbeiter*innen ist ehrenamtlich für den Sport tätig. Dadurch kommt es immer wieder vor, dass jemand aus beruflichen oder anderen persönlichen Gründen, das Amt aufgeben muss. Vor allem im Kinderturnen wird deshalb dringend Verstärkung gesucht. Ein Einstieg als Helfer oder Helferin ist ohne Ausbildung möglich. Für die selbständige Leitung von Kindersportstunden ist allerdings eine entsprechende Ausbildung erforderlich, bei der der Verein gerne unterstützt.

Das vereinseigene Fitnessstudio ist täglich geöffnet, wenn auch derzeit nur auf Voranmeldung. Die langen Öffnungszeiten erfordern einen hohen Personalaufwand, so dass auch hier dringend Trainer*innen gesucht werden. Eine Trainerlizenz oder Übungsleiterausbildung wird hier vorausgesetzt.

Darüber hinaus bietet der Verein die Ausbildung zum Sport- und Gesundheitstrainer (IST) /Sport- und Fitnessbetriebswirt (IST) an. Zusätzlich wird die/der Auszubildende auf die Prüfung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) vorbereitet. Nächster Ausbildungsbeginn ist der 1. April 2021.

Ganz dringend wird eine Nachfolge für die Abteilungsleitung Reha-Sport gesucht. Marianne Reinhardt, die seit vielen Jahren die Abteilung leitet, möchte endlich in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Schwerpunkt in dieser Abteilung ist der Koronarsport. Es ist vorgesehen, einen Teil der Aufgaben durch die Geschäftsstelle abwickeln zu lassen, so dass sich der Arbeitsaufwand in Grenzen halten sollte.

Weitere Informationen gibt es unter 089 807409 oder info@fc-puchheim.de

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Fußball

Fußballer unterstützen Kinderhospiz

850 Euro Spende übergeben



Eine Delegation der Fußballer des FC Puchheim war zu Gast bei der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München.

Norbert Allinger (Abteilungsleitung), Matthias Saft (Stadionsprecher und stellvertretender Jugendleiter) sowie Markus Kubick (Trainer Herren 2) konnten dem Kinderhospiz eine Spende in Höhe von **850 €** übergeben, die sowohl aus dem Verkauf der Mund- und Nasenbedeckungen im FCP-Design als auch durch einen Spendenaufruf der zwei "Labertaschen" Saft und Kubick im Rahmen des FC Puchheim-Soccasts (zu finden auf Instagram, Facebook und Youtube) gesammelt wurden.

Das Kinderhospiz München betreut seit 2004 Familien mit unheilbar kranken und lebensbedrohlich schwersterkrankten Ungeborenen, Neugeborenen, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in München und ganz Bayern.

"Dieses Projekt zu unterstützen ist für uns eine Herzensangelegenheit. Die Arbeit der Helferinnen und Helfer sowie der Ärzte und Psychologen und die individuellen Schicksale löst eine Betroffenheit aus, die man schwer in Worte fassen kann.", so Allinger.

Der FC Puchheim bedankt sich ganz herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern und wird auch weiterhin die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München mit Projekten unterstützen.

Wer das Kinderhospiz unterstützen oder sich über deren Arbeit informieren möchte, findet unter kinderhospiz-muenchen.de weitere Informationen sowie die Möglichkeiten für Spenden.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Fußball

Erfolgreiches Trainingslager

Drei intensive und anstrengende Trainingstage mit zwei Testspielen



Die E Junioren hatten in der ersten Septemberwoche ein tolles, dreitägiges Trainingslager „Dahoam“ am Sportzentrum Puchheim, leider dieses Mal ohne Übernachtung. Hier hat Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht, aber trotz der schwierigen Umstände hatten alle einen riesen Spaß. Zwar spielte das Wetter anfangs nicht so gut mit, es besserte sich aber von Tag zu Tag. Und auch für das leibliche Wohl war durch die Vereinsgaststätte Takis Taverne hervorragend gesorgt.

Fast alle Jungs waren dabei, als jeder Tag – natürlich mit Sicherheitsabstand - mit Kakao und Butterbrezen im Stadion gestartet wurde, bevor es zum lockeren Aufwärmen auf den Kunstrasenplatz ging. Im Vordergrund stand das gezielte Training. Am Passen und der Ballannahme wurde genauso konzentriert gefeilt wie m Torschuss und an Koordination und Taktik. Alle Jungs waren voll motiviert und haben fokussiert mitgemacht. Zweiter Schwerpunkt war die Teambildung. Es wurde nicht nur darüber gesprochen, wie man miteinander umgeht und kommuniziert, vielmehr wurde das Miteinander in verschiedenen Vertrauensspielen geübt. So kam es beim Spiel „Bälletransport“ vor allem auf Geschicklichkeit und Kommunikation an. Spielettis und ein Funinoturnier rundeten das Trainingsprogramm ab.

Das Erlernte konnte dann gleich am zweiten Tag in die Praxis umgesetzt werden, als es ein Freundschaftsspiel gegen die DJK Pasing gab. Die Puchheimer konnten sich gegen die starken Münchner Kicker mit 6:3 durchsetzen. Für den FC P trafen Simon, Johannes, Arif und David war sogar dreimal erfolgreich. Glücklich und zufrieden gingen die Kinder nach dem Spiel nach Hause und freuten sich auf den letzten Tag. Krönender Abschluss des Trainingscamps war natürlich das Derby gegen den SV Puchheim. Im spannenden und torreichen Spiel lag der FC noch knapp mit 3:2 vorne, aber am Schluss ging den Jungs einfach die Luft aus. Kein Wunder nach drei Tagen Trainingslager „Dahoam“. Am Schluss stand es 5:7 für den SV. Torschützen beim FC waren zweimal Simon und wieder dreimal David.

Trotz der Niederlage konnte beim Sommerfest mit den Angehörigen ein erfolgreiches Camp gefeiert werden. Kurzum, es war einfach nur spitze! Die Trainer Verena Huber und Florian Gögelein freuen sich auf die Saison.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Fußball

Übergabe mit Abstand

Neue Fairtrade-Fußbälle für die Jüngsten



Die jüngsten Fußballer des FC Puchheim hatten hohen Besuch. Darja Konec-Fakler, Fairtrade-Koordinatorin im Puchheimer Umweltamt, hatte das städtische Lastenfahrrad vollgepackt und war bis zum Sportplatz am Sportzentrum gefahren. Gemeinsam mit Puchheims Sportreferent Rainer Zöller überbrachte sie zehn Fußballer aus fairem Handel. Diese wurden fair und vor allem ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt.

Der Verein unterstützt bereits seit sechs Jahren den fairen Handel und damit die Bemühungen der Stadt zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele. Die stellvertretende Vorsitzende Tiana Witter ist Fairtrade-Koordinatorin für den Verein und sorgt dafür, dass beispielsweise bei Turnieren und anderen Veranstaltungen Kaffee und Tee aus fairem Handel verkauft werden.

Die „Puchheim spielt fair“-Bälle werden in erster Linie bei der G-Jugend eingesetzt. Trainer der G2-Mannschaft ist der Vorsitzende Willy Schäufler. Er nahm die Bälle gemeinsam mit Co-Trainer der G1, Luis Ostermeyer, freudig entgegen. Gerade in Corona-Zeiten sind viele Bälle erforderlich, da sie durch die strengen Hygienekonzepte stark beansprucht werden.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Group-Fitness

Demenzsport – für alle ein Gewinn

Puchheims Bürgermeister Norbert Seidl zu Besuch



Bundesseniorenministerin Franziska Giffey stellte fest: „An Demenz erkrankte Menschen können noch sehr lange aktiver Teil der Gesellschaft bleiben, wenn die Gesellschaft sich darauf einstellt.“ Sie fordert unter anderem, dass sich Sportvereine auf Menschen mit Demenz vorbereiten müssen. Der FC Puchheim bietet schon seit fast zwei Jahren spezielle Sportstunden für Menschen mit beginnender Demenz an. Ziel ist es, möglichst lange die körperlichen Fähigkeiten der Betroffenen zu erhalten, zu stärken, neu zu aktivieren oder sogar wiederzugewinnen.

Im Rahmen der Veranstaltungswoche „Sport in Puchheim“ wollte sich Puchheims erster Bürgermeister ein Bild von einer solchen Sportstunde machen. Die Leiterin Bärbel Padilla-Ottl animierte ihn zum Mitmachen, so dass er unter anderem auf dem Aerostep seine Standfestigkeit trainieren konnte. Im Gespräch mit einem Teilnehmer erfuhr Norbert Seidl, welche Bedeutung das gezielte Training für die Betroffenen hat, also wenn sie sich beispielsweise als jemand erleben, der selbst etwas bewirken kann. Seidl betonte den Nutzen für die Allgemeinheit, wenn durch den Sport das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden kann.

Die positive Wirkung gezielter Bewegung wurde durch eine Untersuchung zum Thema „Körperliches Training und Demenz“ am Bethanien-Krankenhaus, dem geriatrischen Zentrum an der Universität Heidelberg, festgestellt. Diese ergab unter anderem, dass Patienten durch das Training seltener an Depression litten.

Mit im Sportzentrum war auch Puchheims Sportreferent Rainer Zöllner. Er wunderte sich über die geringe Anzahl von Teilnehmern, verstand dann aber, dass die Besonderheit der Demenzerkrankung und die dadurch erforderliche intensive Betreuung keine allzu großen Gruppen zulassen. Alle waren sich einig, dass diese Sportstunde eine sinnvolle und notwendige Ergänzung der Puchheimer Sportlandschaft ist.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Freizeit aktiv

Heuer beim Stadtradeln ganz vorne

Es Das Team vom FC Puchheim „Körperradler FC Puchheim“ erreicht heuer beim Stadtradeln mit 17.444 Kilometern in Puchheim den 1. Platz und den 3. Platz im Landkreis.



Dreimal Seit 10. Juni konnten heuer die Körperradler der Abteilung „Freizeit aktiv“ wieder in unterschiedlichen Gruppen am Sonntag, Montag und Mittwoch mit viel Freude auf ihren Rädern unterwegs sein.

Beim Stadtradeln (13.09. bis 03.10.20) hat man sich aufgrund der Ergebnisse der Vorjahre (meistens den Sportfreunden Puchheim knapp unterlegen) nur geringe Siegchancen ausgerechnet. Doch in diesem Jahr gelang es mehr Radlerinnen der Abteilung Freizeit aktiv und des Gesamtvereins für die Teilnahme zu gewinnen (insgesamt 51). Mit 17.344 Kilometern gewann das Team des FC Puchheim Gold vor den Sportfreunden (12.891 Kilometern) und Bronze im Landkreis. Über 1000 Kilometer erreichten in den drei Wochen die Körperradler Manfred Schwarz (1.309 km, Bronzemedaille in Puchheim), Manfred Dehmel (1.135 km), Werner Kolbe (1.079 km) und Gerlinde Stoelzl (1.040 km).

Zum Start in 2021 wird der Team Name auf „FC Puchheim“ geändert und wir freuen uns schon jetzt auf die Unterstützung aller bisherigen TeilnehmerInnen mit hoffentlich noch vielen weiteren RadlerInnen aus allen Abteilungen.

In den letzten Jahren ist beim Stadtradeln das Team „Körperradler FC Puchheim fast immer – wenngleich oft sehr knapp - hinter den Sportfreunden Puchheim zurück geblieben. Doch heuer mit mehr SportlerInnen von weiteren Abteilungen des Vereins gewann unser Team mit 17.344 Kilometer Gold vor den Sportfreunden (12.891 Kilometer), sowie Manfred Schwarz Bronze im Einzel (1.309 Kilometer).

Wir werden zum Start in 2021 den Teamnamen auf „FC Puchheim“ ändern und freuen uns schon jetzt auf die Unterstützung aller bisherigen TeilnehmerInnen und hoffentlich noch vielen weiteren RadlerInnen aus allen Abteilungen des FC Puchheim.

Alle aktuellen Infos findest du hier:

www.fc-puchheim.de

DAS PERISKOP

Impressum

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

AUF:
WWW.FC-
PUCHHEIM.DE

ODER SCANNEN:



SO ERREICHEN SIE UNS

(Aufgrund Corona aktuell nur
telefonisch erreichbar)

Öffnungszeiten:

(Aufgrund Corona aktuell
telefonisch erreichbar)

Donnerstag 17.00 - 19.00

Adresse:

Bürgermeister-Ertl-Str.1
82178 Puchheim

Kontakt:

Tel. : 089 / 80 74 09
Fax. : 089 / 80 63 53
info@fc-puchheim.de

SEI EIN TEIL

Wir suchen
aktuell:

Azubis

(m/w/d)

Übungsleiter

(m/w/d)

Gerätewart

(m/w/d)
(ehrenamtlich)

FSJ

(m/w/d)

fc-puchheim.de/jobboerse

Impressum:

Vorsitzender:
Willy Schäufler

Geschäftsstellenleiter:
Franz-Peter Jahn

Periskop:
beitrag-periskop@fc-puchheim.de



DAS PERISKOP
Vereinsnachrichten des FC Puchheim

Jetzt kostenlos abonnieren:
www.fc-puchheim.de/newsletter