

**Raiffeisen-Volksbank**  
den Landkreisen Altötting-Mühldorf eG



## Zeit

„danke“ zu sagen

## JETS

7 Jahre Basketball

## Feste Größe

Tennis in Jettenbach

## Ums runde Leder

Der Ball rollt wieder

*Start frei  
zur  
Erstausgabe*



## WAS SIE AUCH AUSBAUEN: AUF UNS KÖNNEN SIE BAUEN.

Ob Boden, Wand oder Decke: Beim Ausbau Ihrer eigenen vier Wände unterstützen wir Sie mit Begeisterung. Und natürlich mit Baustoffen, Werkzeug und starken Dienstleistungen.

**Raab Karcher Niederlassung**  
Ratiborer Straße 10  
84478 Waldkraiburg  
Tel.: 0 86 38/60 08-0  
[www.raabkarcher.de](http://www.raabkarcher.de)



## Raab Karcher Niederlassung Waldkraiburg jetzt mit Solarkauf-Shop

Alles aus einer Hand für Solar-Profis und Privatkunden  
Umfassende Ausstellung mit qualifizierter Beratung

Mit der neuen Vertriebsmarke „Solarkauf“ bietet der deutschlandweit führende Baufachhändler Raab Karcher künftig auch in der Niederlassung Waldkraiburg alles aus einer Hand – vom Solarmodul über den Wechselrichter bis hin zum Zubehör. Der Solarkauf-Shop, bestehend aus einem Ausstellungs- und einem Beratungsmodul, wurde Mitte Februar offiziell eröffnet.

Bei Raab Karcher:

Solarkauf  
Ratiborer Straße 10  
84478 Waldkraiburg  
Tel. 0 86 38/60 08-0  
[www.solarkauf.com](http://www.solarkauf.com)  
[info@solarkauf.com](mailto:info@solarkauf.com)

**SOLARKAUF** 



# Willkommen

## Inhalte

- 4** Turnen  
Zeit „Danke“ zu sagen
- 5** Fußball  
Der Ball rollt wieder
- 6** Basketball  
Die Jettenbacher JETS
- 7** Tennis  
feste Größe in Jettenbach
- 12** Sport & Gesundheit
- 15** Ausblick

## Impressum

Grün Weiss Echo ist die offizielle Vereinszeitschrift der Spielvereinigung Jettenbach e.V. Sie erscheint 4 mal im Jahr  
Herausgeber:  
Spielvereinigung Jettenbach e.V., Jettenbacher Strasse 2, 84555 Jettenbach  
Tel. +49 (0)8638 7585 • Fax. +49 (0)8638 7585  
[www.spvgg-jettenbach.de](http://www.spvgg-jettenbach.de), [vorstand@spvgg-jettenbach.de](mailto:vorstand@spvgg-jettenbach.de)

Auflage 600 Stück - Verteilung: alle Haushalte im Ortsgebiet Jettenbach - Gemeindeverwaltung Jettenbach - Burles Kneipe - Dorfladen Mittergars - Raiffeisenbank St.Erasmus - Friseur Gerstner Jettenbach  
Der Bezug ist kostenlos - ein Rechtsanspruch hierauf besteht nicht.

Für eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Verantwortung für die redaktionellen Inhalte und Bilder dieser Ausgabe übernimmt die SpVgg Jettenbach e.V. Die abgedruckten Berichte geben die Meinung des jeweiligen Autors, jedoch nicht unbedingt die Position der SpVgg Jettenbach e.V. wieder. Irrtümer oder fehlerhafte Darstellungen sind bei aller Vorsicht nicht auszuschließen.

Redaktion: Peter Schillmaier - e-Mail: [schatzmeister@spvgg-jettenbach.de](mailto:schatzmeister@spvgg-jettenbach.de)  
Satz und Layout: Christian Gerstner - e-Mail: [admin@spvgg-jettenbach.de](mailto:admin@spvgg-jettenbach.de)  
Lektorat: Gerlinde Herget  
Online-Druckerei:

**saxoprint**



Liebe Vereinsmitglieder, Sportlerinnen und Sportler, werte Damen und Herren,

zu Beginn unseres Sportjahres möchte ich Sie mit unserem neuen Vereinsmagazin „GRÜN WEISS ECHO“ sehr herzlich begrüßen.

Wir wollen Sie zeitnah und umfassend über das aktuelle Geschehen im Sportverein informieren. Bereits vor Jahren war das Informationsblatt der Fußballabteilung -mit gleichem Titel- bei den Fußballern und Fans eine gern gelesene Lektüre.

Es freut mich, dass die beiden Vorstandschaftsmitglieder Christian Gerstner und Peter Schillmaier die Initiative ergriffen haben, um diese Broschüre wieder zu aktivieren und uns, abteilungsübergreifend, über die verschiedenen Ereignissen, im Verein zu informieren, ergänzend zu unserer Homepage.

Auch die Politik hat die Bedeutung des Sports und der organisierten Sportvereine als wichtiges gesellschaftliches Thema entdeckt. Das Ehrenamt soll gefördert werden und der ehrenamtlichen Arbeit zu mehr Anerkennung verhelfen. Gerne würden wir Helfer und Interessierte in unseren Teams willkommen heißen.

Allen Bürgerinnen und Bürgern in und um Jettenbach bietet die Spielvereinigung die Möglichkeit sich sportlich zu betätigen und leistet, neben den anderen Ortsvereinen, einen wertvollen Beitrag im gesellschaftlichen Bereich.

Die letzten SpVgg-Events, das „Schupfa-Fest“ und der „Sportlerball“, haben gezeigt, dass in Jettenbach in gemeinsamer Arbeit schöne Feste organisiert und gefeiert werden können.

Hoffentlich können wir Ihr Interesse für die sportlichen Aktivitäten der Spielvereinigung Jettenbach wecken und machen Sie neugierig auf unser GRÜN WEISS ECHO.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchblättern und Lesen unseres Vereinsmagazins.

Herzlichst PETER HEINDL (1. Vorstand)

in der  
nächsten  
Ausgabe

Kinderturnen mit Sabine Klar

# Zeit Danke zu sagen

Monika Forster und Anita Windholz, die zwei Aktiven, um die sich sportlich in der Abteilung beinahe alles dreht. Seit mehr als 12 Jahren sind sie zur Stelle, wenn es heißt Fitness in die Turnhalle zu bringen. Jetzt ist die Plattform da, die beiden vorzustellen.

Als Verein sind wir daran Interessiert auch in Zukunft „*Macherinnen und Macher*“ im Verein zu haben. Daher suchen wir sportinteressierte Damen oder Herren, die einer Ausbildung zum Übungsleiter positiv gegenüber stehen. Nur Mut, Sie bekommen all unsere Unterstützung dabei.

Monika Forster, ein Urgestein in der Spielvereinigung und ehemalige Schriftführerin im Hauptverein, sprang in die Bresche, als Elvira Schreiner sich zurückzog und übernahm das Montagsturnen der Damen. Ihre Bauch-Beine-Po Stunde ist bei den 20 - 50 Jährigen beliebt und bestens besucht. Im Jahr 1999 machten sich Anita und Monika auf nach Unterhaching und kamen nach zwei anstrengende Wochen, voller Freude mit Ihren Übungsleiterausweisen zurück. *Sport für Ältere* war im Jahr 2001 der nächste Baustein zur Übungsleiterin mit einer breit aufgestellten Angebotspalette. Durch stetige Weiterbildung im Bereich Prävention „*Haltung und Bewegung*“ konnte Monika im Jahr 2004 das Angebot der Abteilung im Bereich *Wirbelsäule* übernehmen. Im Mai 2008 kam noch ein *Beckenbodenkurs* dazu. Somit leitet sie kompetent 3 Stunden in der Woche und lenkt damit unseren Bewegungsdrang in die richtigen Bahnen.

Anita Windholz vertrat Monika Forster montags bei Krankheit oder Urlaub. So rutschte Sie in den Turnbetrieb hinein. Dabei erfuhr Anita große Zustimmung und konnte eine Mittwochabendstunde ins Leben rufen. Mit Thai-Bo-Aerobic zog sie viele Sportlerinnen in den Kreis der Turnerinnen. Anita gründete eine Vormittagsgymnastikgruppe - ideal für alle Hausfrauen und Seniorinnen.

## 12 Jahre Übungsleiter

Auf Ablösung warten die Abteilungsleiterin und die Kassierin der Turnabteilung. In Kürze werden Neuwahlen durchgeführt und eine neue Führungscrew kann frischen Wind in die Abteilung bringen.

Als bisherige Abteilungsleiterin sage ich für über 11 Jahre Amtszeit „*danke*“ für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Für mich war es eine schöne Zeit. Nicht immer einfach, aber mit der prima Unterstützung meiner Mitstreiterinnen waren die gestellten Aufgaben immer zu bewältigen.

Zum Schluß sage ich leise „*Servus - macht 's guad*“  
Eure Dagmar Gerstner



Einen Blumengruß überbrachte die Abteilungsleiterin von links: Monika Forster, Dagmar Gerstner und Anita Windholz

## Wir bewegen Menschen

Programm 2011

Montag	15.00 - 16.00 Kinderturnen
	18.30 - 19.30 Step Aerobic
	19.30 - 20.30 Bauch Beine Po
Dienstag	09.00 - 10.00 Gymnastik am Vormittag
Donnerstag	18.45 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik
	20.00 - 21.00 Skigymnastik
Freitag	09.30 - 10.30 Mutter- Kindturnen

# Abstiegskampf

## Noch neun Spiele zum Klassenerhalt

Mit dem Spiel am 27. März beim SV Oberbergkirchen II beginnt für die Erste Herren-Fußballmannschaft der Kampf um den Klassenerhalt in der A-Klasse Gruppe 4. Die Mannschaft um Spielertrainer Franz Mußner jun. hat eine umfangreiche Vorbereitung mit zahlreichen schweißtreibenden Einheiten absolviert. Mit dem bewährten Stamm, den Neuzugängen Sebastian Stefan, Florian Eisner, Jasko Pedljic und Ismael Taskan sowie den hoffentlich wieder rechtzeitig fit werdenden langzeitverletzten Maxi Mußner und Richard Katzenmayer hofft man, trotz eines schweren Restprogrammes, die nötigen Punkte zum Klassenerhalt zu schaffen.

Die zweite Herrenmannschaft - derzeit auf einem Mittelfeldplatz in der C-Klasse - startet erst am 3. April mit dem Lokald Derby gegen den SV Weidenbach in die Frühjahrssaison. Man hofft, in den restlichen Spielen die bisherigen schwankenden Leistungen zu stabilisieren und in der Tabelle noch etwas hoch zu klettern.

# Spitzenplatz angestrebt

## B-Juniorinnen streben Spitzenplatz an

Jettenbachs Nachwuchs-Fußballerinnen beginnen am Samstag den 26. März um 13.30 Uhr mit dem Heimspiel gegen den FC Töging die Rückrunde 2010/2011.

Die Mädels um Trainerin Helga Mittermeier und Trainer Manfred Schäfer wollen dabei nahtlos an eine hervorragende Vorrunde anschließen. Derzeit belegt die Mannschaft Platz 4, punktgleich mit dem Tabellenzweiten. Heimspielbeginn ist jeweils um 13.30 Uhr. Unsere Nachwuchsspielerinnen würden sich über einen zahlreichen Besuch freuen. Diesen Termin unbedingt vormerken.

# Sorgen bei der AH

## Geringer Spielerkader sorgt AH-Leiter

Mit dem Spiel gegen den TSV Soyen beginnen Jettenbachs Alte Herren Fußballer das Spieljahr 2011. AH-Leiter Klaus Alt drücken weiterhin einige Sorgen (Überalterung, fehlender Nachwuchs, zu geringe Spielerdecke), aber ein Einstellen des Spielbetriebes, wie bei vielen AH-Mannschaften zu beobachten, gibt es nicht. Die Hoffnung stirbt zuletzt, so der AH-Leiter, der sich freuen würde, wenn sich ehemalige Spieler oder Hobby-Kicker neu im Kreis der Alten Herren einfinden würden. Das Training findet immer mittwochs um 19.00 Uhr am alten Fußballplatz statt.



Übergabe der Spende an die Landjugend

# DFB-Ehrenamtspreis

Michael Kufner wird ausgezeichnet



Für seine fast 40-jährigen Verdienste im Ehrenamt um den Fußballsport in Jettenbach wurde Michael Kufner bei einem Festakt in der Münchner Allianz-Arena mit dem DFB-Ehrenamtspreis ausgezeichnet. Gratulanten waren FC Bayern München Vorstandsmitglied Karl Hopfner, Staatskanzleichef Siegfried Schneider sowie der Bezirksvorsitzende des Bayerischen Fußballverband Horst Winkler.

# Neuzugang

Erfreuliches gab es im Februar

Ein künftiger aktiver Fußballer für die Spielvereinigung Jettenbach wurde geboren. Rebecca und Markus Jonda bekamen Nachwuchs. Alles Liebe und Gute wünschen wir Euch und Eurem Sohn Niklas.

# 6700 Euro gespendet

Burle-Fußball-Tennis-Gedächtnisturnier

Zum siebten Mal veranstaltete die Fußballabteilung im Februar 2011 das Fußball-Tennis-Turnier in der Mehrzweckhalle. Erstmals im Jahr 2005, spontan als Benefiz-Turnier für die Südostasien-Flutkatastrophe ausgespielt, hat sich das Turnier in den folgenden Jahren als Burle-Gedächtnis-Turnier fest im Gemeinde-Terminkalender und den vielen teilnehmenden Mannschaften etabliert. Die Startgelder werden stets einem guten Zweck zugeführt.

- 2005 = 3500 Euro für die Tsunami-Flutopfer
- 2006 = 500 Euro für den Gemeinde Bürgersaal
- 2007 = 500 Euro für unseren Kindergarten
- 2008 = 450 Euro für unsere Kuratiegemeinde
- 2009 = 450 Euro für die Nachwuchsmannschaften der SpVgg Jettenbach
- 2010 = 700 Euro an die Landjugend und an das DRK
- 2011 = 600 Euro für die Renovierung des Jettenbacher Kinderspielplatzes

# 7 Jahre Basketball



## Jets Jettenbach

2004 wurden die „Jets“ von ehemaligen Jugendspielern des VfL Waldkraiburg gegründet. Sie wurden unter der Sparte „Ball sport“ in die SpVgg Jettenbach aufgenommen.

2005/2006 erfolgte der Einstieg in den Spielbetrieb der Kreisklasse B. Sie erreichten auf Anhieb den 2. Platz und damit den Aufstieg in die Kreisklasse A. In der Saison 2006/2007 spielten 10 Mannschaften in dieser Kreisklasse A.

Die „Jets“ belegten am Ende den 2. Platz hinter Mitterfelden. Dieser Platz bedeutete den Aufstieg in die Kreisliga. In der Kreisliga 2007/2008 ging es u. a. gegen Mannschaften wie 1860 Rosenheim, Traunstein, Grafing und Bad Reichenhall. Am Ende erreichten sie Platz 8 und sicherten sich damit den Klassenerhalt in der Kreisliga.

Am 21.06.2008 erfolgte die Gründung der Sparte „Basketball“ in der SpVgg Jettenbach. In der Spielsaison 2008/2009 landete die Mannschaft auf Platz 5 und etablierte sich damit in der Kreisliga. In der Saison 2009/2010 lief es noch besser und mit Platz 3 wurde der Aufstieg in die Bezirksliga nur knapp verpasst.

## Jets Jugend

2006 wurde eine Jugendbasketballmannschaft gegründet.

In der Saison 2006/2007 ging die U16-Mannschaft in der Kreisliga auf Punktejagd und schaffte es auf Anhieb in die Play-offs. In 2007/2008 spielte die Jugend als U18-Mannschaft in der Kreisliga und erreichte wieder die Play-offs. In der Saison 2008/2009 belegten sie den 6. Platz in der Kreisliga Südost. Die Saison 2009/2010 endete sehr erfolgreich mit dem 2. Platz in der Kreisliga. Maßgebend daran beteiligt war das neue Trainergespann Stefan Kneidl und Max Widmer.

### Wissenswertes:

In der 1. Mannschaft sind zur Zeit 15 Spieler aktiv.

Die Jugendmannschaft zählt 17 Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren.

### Trainingszeiten:

Jugend U18: Dienstag von 17.00 - 19.00

Erwachsene: Dienstag von 19.00 - 21.00

- Herrenmannschaft erreicht 2. Tabellenplatz
- Nach einer fulminanten aufholjagd im letzten Ligaspiel gegen den DJK Traunstein ziehen zwar die „JETS“ knapp den kürzeren, werden aber dennoch Zweiter in der Kreisliga.
- Näheres siehe den Spielbericht auf der Homepage.



© foto - christian herget

JETS mit neuem Outfit - gesponsert von der RaiBa St. Erasmus

- Breaking News!
- U18 der JETS ungeschlagener Meister
- Mit einer sensationellen Punktedifferenz von +560 Zählern wird die Jugendmannschaft Tabellen erster in der Kreisliga.
- Weitere Infos unter: [www.spvgg-jettenbach.de](http://www.spvgg-jettenbach.de)
- Abteilung Basketball.

Kommen Sie einfach einmal vorbei, schauen Sie uns zu oder besser, machen Sie mit.  
Erleben Sie die Faszination Basketball!

Seit nunmehr 35 Jahren flitzt der gelbe Filzball, mit mehr oder weniger Rotation übers Netz. Was anfangs schier unvorstellbar war, ist heute nicht mehr wegzudenken. Tennis, einst ein elitärer Sport, hat sich längst zum Breitensport weiterentwickelt. Schade ist nur, dass sich derzeit im Profisport kein deutscher Spieler wirklich über einige Jahre als TOP-Spieler etablieren konnte. Seit Becker, Graf und Co. von der Sportbühne abtraten, leidet auch der deutsche Tennisverband mit allen Landesverbänden an Mitgliederschwund. Abhilfe scheint noch in einiger Ferne.

Als Verantwortliche in der Tennisabteilung stellen wir uns immer wieder die Frage: **Wohin geht die Tennisreise in Jettenbach?**

Wir glauben den Abwärtstrend im eigenen Verein unterbrochen zu haben und bauen, wie in der Vergangenheit auf unseren Vereinstrainer sowie auf die positiven Kräfte in der Abteilung.

Mit der Möglichkeit Spielgemeinschaften mit den befreundeten Vereinen aus unserer Umgebung bilden zu können, halten wir möglichst viele Spielerinnen und Spieler im Punktspielbetrieb. Die Erfahrung anderer Tennisvereine

zeigte, wie wichtig es ist, an den Punktspielrunden des BTV oder sogenannten Hobbyrunden teilzunehmen. Bietet man den Mitgliedern diese Chance nicht, suchen sich die Sportler eine neue „Heimat“, wechseln zu anderen Vereinen und unsere Abteilung stirbt.

In der kommenden Saison 2011 haben wir im Verein eine Damenmannschaft in der Kreisklasse 1, eine Herrenmannschaft in der Bezirksklasse 2, sowie eine Herren 40 in der Bezirksklasse 3 in den eigenen Reihen gemeldet. Beim TV Kraiburg spielen der Nachwuchsspieler Johannes Reindl (U16) sowie Karin Huber und Dagmar Gerstner bei den Damen 40 in der Bezirksklasse 2. An Samstagen und Sonntagen finden auf unserer Tennisanlage die Heimspiele der jeweiligen Mannschaften statt. Herzlich laden wir alle Sportinteressierten ein, unsere Tenniscracks durch Ihren Besuch zu unterstützen.

## feste Größe in Jettenbach

Also - bis bald - am Tennisplatz in Jettenbach.

*Thomas Loose*  
Ihr Thomas Loose  
-Abteilungsleiter-



Tennisfamilie bei 30 Jahrfeier

### Heimspieltermine

8.5.	09.00 Uhr	Damen: TSV Soyen
14.5.	14.00 Uhr	Herren 40: TSV Mühldorf II
15.5.	09.00 Uhr	Herren: SV Hirten
22.5.	09.00 Uhr	Damen: TC Teising
4.6.	14.00 Uhr	Herren 40: TUS Alztal Garching
5.6.	09.00 Uhr	Herren: TC Haag
3.7.	09.00 Uhr	Herren: TC Tüßling
9.7.	14.00 Uhr	Herren 40: SV Aschau
10.7.	09.00 Uhr	Damen: SV Erharting

### Trainingszeiten

Herren: Mittwoch 17.30 - 20.30  
Jugend: Freitag 15.30 - 16.30  
Damen: Freitag 16.30 - 18.30  
weitere Trainingszeiten entnehmen  
Sie bitte dem Aushang



SUDOKU

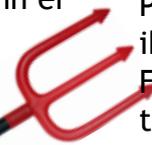
1						6		
3			4				7	
5			3	2		8		
	3				1			
	4				7		2	6
	8				5		1	7
		9	7	5	4			
		7					4	2
		3		9				

Zwei Sportler treffen sich.  
Sagt der Eine: „Hey, ich habe jetzt einen Golfsack!“  
Darauf der Andere: „Tut denn das auch so weh wie ein Tennisarm?“

Lehrerin: „Nenne mir drei berühmte Männer, die mit B beginnen.“  
Schüler: „Ballack, Basler, Beckenbauer!“  
Lehrerin: „Hast Du noch nie etwas von Bach, Brecht oder Brahms gehört?“  
Schüler: „Ersatzspieler interessieren mich nicht!“



Was macht Boris Becker, wenn er aus dem Fenster fällt?  
Seinen härtesten Aufschlag.



Der Teufel besucht Petrus und fragt ihn, ob man nicht mal ein Fußballspiel „Himmel gegen Hölle“ machen könnte. Petrus hat dafür nur ein Lächeln übrig: „Glaubt ihr, dass ihr auch nur die geringste Chance habt? Sämtliche guten Fußballspieler sind im Himmel: Pele, Beckenbauer, Charlton, Di Stefano, Müller, Maradona, ...“

Der Teufel lächelt zurück, „Macht nichts, WIR haben alle Schiedsrichter!“

Nach dem Training fragt Basketballer Meier den Trainer:  
„Na, wie war ich?“  
„Letzte Woche warst du besser“, meint der Trainer.  
„Aber da war ich doch gar nicht da!“ wundert sich Meier.  
Darauf der Trainer: „Ja, eben!“



**Geschenkt:**  
**25,00 €\***  
der ersten Rate übernimmt die Sparkasse für Sie.

„Wünsch Dir was!“

Wer heute gut spart, kann sich morgen Lebenswünsche erfüllen – mit dem Deka-FondsSparplan.



Die schönsten Wünsche sind diejenigen, die tatsächlich in Erfüllung gehen. Ein **Deka-FondsSparplan** ist hierfür eine gute Wahl. Mit regelmäßigen Sparbeiträgen – schon ab 25,00 Euro – können Sie langfristig Renditechancen optimal nutzen. Dabei bleiben Sie immer flexibel. Bei Bedarf können Sie börsentäglich auf Ihr angespartes Vermögen zugreifen. Hinweis: Es kann zu Wertschwankungen kommen. Weitere Infos erhalten Sie in unseren Filialen und im Internet unter [www.spk-aoe-mue.de](http://www.spk-aoe-mue.de). **MEHR MENSCH. MEHR LEISTUNG. MEHRWERT. Sparkasse Altötting-Mühldorf.**

\*Bei Abschluss eines neuen monatlichen Deka-FondsSparplans, der mindestens 12 Monate läuft, überweisen wir einen Zuschuss von 25,00 Euro auf Ihr Konto. Geldmarkt- und geldmarktnahe Fonds sind von der Aktion ausgeschlossen.

## Jahreshauptversammlung

Am 07. April findet im Mittergarser Dorfsaal die Jahreshauptversammlung des Dorfladens statt. Beginn ist um 20.00 Uhr.

Wissen Sie was Sie Essen?  
Gastreferentin Frau Krehl von der Verbraucherzentrale informiert über die Anreicherung von Lebensmitteln.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Schulstraße 1, 83559 Mittergars  
Tel. 08073 / 916805 • Fax 08073 / 916806

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 7.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 7.00 - 12.30 Uhr  
Mittwoch Nachmittag geschlossen



Michael Grasser • Dorfstraße 26 • 83559 Mittergars  
Fon: 08073/3747 • Mail: michael.grasser@t-online.de



## GASTSTÄTTE

„Zum Bahnhof“, Jettenbach  
Telefon: 0 86 38/ 78 10

- Täglich warmer Mittags- und Abendtisch
  - sowie jeden Dienstag ab 18.00 Uhr Schlemmerbuffet
  - Jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr Schnitzel- und Fischabend
  - Am Donnerstag ab 18.00 Uhr frische Dampfnudeln und Salatbuffet
  - auch am Sonntag ab 17.00 Uhr frische Dampfnudeln und andere Gerichte
- Freitag Ruhetag — Montag ab 15.00 Uhr geschlossen —  
Auf Ihren Besuch freut sich: Familie Grasser



## WILDFREIZEITPARK UND Waldseilgarten

### OBERREITH

[www.wildfreizeitpark-oberreith.de](http://www.wildfreizeitpark-oberreith.de) (Tel: 0 80 73/91 53 61)  
[www.waldseilgarten-oberreith.de](http://www.waldseilgarten-oberreith.de) (Tel: 0 80 73/91 53 60)

Oberreith 6a · 83567 Unterreit

Jetzt wieder täglich geöffnet! Ostersonntag und -montag große Osternestsuche!

# Kinderfasching 2011



Unsere Vereinsfeste begeistern alle Gäste aus nah und fern. Themenbezogene Dekorationen, ausgewählte Speisen und Getränke sowie stimmungsvolle Programme sorgen für Partystimmung.

Na, haben wir dein Interesse geweckt? Wir freuen uns auf deinen Besuch!

# Schupfafest 2010



© ludwig stuffer



# Faschingsball 2011

2 Fußballplätze



3 Tennisplätze



Mehrzweckhalle



vereinseigene Sauna



unsere Homepage



600 Mitglieder

vier Abteilungen



Vereinsmagazin

mehr über uns erfahren Sie unter [www.spvgg-jettenbach.de](http://www.spvgg-jettenbach.de)

# unsere Meister Basketball 2010/11

sportliche HighLights



Tabelle - Kreisliga U18 - Oberbayern Kreis Südost

Rang	Name	Spiele	W/L	Pkte	Körbe	Diff.
1	SpVgg Jettenbach	8	8/0	16	790 : 230	560
2	TV Traunstein	8	6/2	14	489 : 396	93
3	TSV Brannenburg	7	3/4	10	402 : 440	-38
4	SV Westerdorf St. Peter	8	2/6	10	375 : 574	-199
5	TV 1863 Miesbach	7	0/7	6	208 : 624	-416

Basketball U18 Kreisliga Südost

von links: Markus Kneidl, Quirin Neßler, Sandrino Maier, Thomas Herget, Markus Schmidt. vorne: Daniel Herget, Fabian Springer mit Abteilungsleiter Martin Kneidl.



# Gesundheitstipps

## Fit ins Frühjahr

von HP Claudia Dörfel, Naturheilpraxis - ClaChriD

Im Frühjahr und Herbst durchlebt unser Körper eine Umstimmungsphase. In diesen Phasen bereitet sich der Körper auf die eigene Entgiftung vor. In der fernöstlichen Medizin sprechen wir im Frühjahr von der Zeit der Leber und Galle. Schon im Winter beginnt man die zugehörigen Meridiane durch Akupunktur auszugleichen um dem Körper einen guten und wachen Start in das Frühjahr zu ermöglichen.

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie ist verantwortlich für

- den Abbau von körpereigenen und medikamentösen Giftstoffen
- den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
- die Bildung von Eiweißen die Hormonbildung (IGF1- ist am Wachstum und Muskelaufbau beteiligt)
- Speicherungen von Vitaminen, Folsäure, Eisen und Kupfer

Durch die meist kohlenhydrat- und fettreiche Ernährung und mangelnder Bewegung im Winter wird der Stoffwechsel heruntergefahren. Der Überschuss an aufgenommenen Kohlenhydraten (Zucker) und Fetten wird daraufhin in unseren Körper eingespeichert und macht sich bei dem ein oder anderen beim Gang auf die Waage bemerkbar.

Wenn die Nächte dann wieder kürzer und die Tage länger werden, steigt die Hormonproduktion in unserem Körper an, insbesondere Endorphine, Testosteron und das Östrogen werden vermehrt produziert, was dem Körper Kraft und Energie kostet. Durch den vermehrten Stoffwechsel, entstehen nun auch vermehrt Stoffwechselabfallprodukte, die sogenannte Schlacken und Zellgifte. Ein gesunder Körper wird diese Umstellung in der Regel problemlos meistern. Kommen aber noch weitere körperfremde Stoffe wie Nikotin, Alkohol

oder durch Medikamenteneinnahmen hinzu, ist unsere körpereigene Fabrik überlastet. So erleben wir oft trotz ausreichend Schlaf, die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit, vermehrte Wetterfühligkeit und Kreislaufprobleme bis hin zu Schwindelgefühle.

Durch eine unterstützende Leber- und Galleentgiftung können wir diesen Symptomen der „Frühjahrs müdigkeit“ mit entsprechender Ernährung und Bewegung positiv entgegen arbeiten. Die einfachste und kostengünstige Variation ist und bleibt die Unterstützung mit folgendem leberreinigenden und -stärkenden Tee:

- 10g Löwenzahnwurzel
- 10g Ringelblumen
- 10g Brennnessel
- 5g Tausendgüldenkraut
- 5g gemeiner Beinwell

Einen guten Teelöffel der Kräuter in einer großen Tasse aufbrühen und ca. 10 Minuten bei zugedeckter Tasse ziehen lassen bis die Blätter auf den Boden gesunken sind. Nach Möglichkeit 1 - 3 Tassen vor den Mahlzeiten trinken. Am Anfang ist der bittere Geschmack gewöhnungsbedürftig, aber der Körper gewöhnt sich nach und nach an diesen Geschmack.

Diese Entgiftung sollte mindestens 4 - 12 Wochen durchgeführt werden um den erwünschten Erfolg zu haben. Zusätzlich muss auf ausreichende Flüssigkeit geachtet werden, damit der Körper die gelösten Schlacken und Gifte auch ausschwemmen kann.

Faustregel an Flüssigkeit heißt pro 30 kg Körpergewicht 1 Liter Wasser.

In der Ernährung sollte man auf leicht verdauliches Eiweiß achten, viel frisches grünes Gemüse (Brokkoli, Spinat, Salat, Gurken und vor allem frischer junger Löwenzahn). Ebenso braucht der Körper vermehrt Vitamin C, Zink, Magnesium.

# Bestes Fleisch aus Tradition

## Südfleisch Waldkraiburg GmbH

Traunreuther Str.7  
84478 Waldkraiburg  
Tel.: 0 86 38/6 06-0 · Fax: 0 86 38/6 06-182  
www.vionfood.com



## Leben ist Veränderung / Wir haben eine Versicherung, die das mitmacht.

**BOXplus** – das ist flexibler Rundumschutz für Sie und Ihr Zuhause zum günstigen Paket-Preis.

**Wir beraten Sie gern!**

Maßstäbe / **neu definiert**



### AXA Geschäftsstelle **Alfred Maier GmbH**

Berliner Straße 9, 84478 Waldkraiburg, Tel.: 08638/84575  
Fax: 08638/881851, alfred.maier@axa.de

## Wolfi's Fahrschule

Inh. Wolfgang Jäckle

Reichenberger Straße 41  
84478 Waldkraiburg

Waldstraße 2a  
84562 Mettenheim  
Telefon: (08638) 8 44 15



### Unterricht Waldkraiburg:

Montag, Mittwoch und Donnerstag  
von 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

Büro und Infos auch am  
Freitag von 13.00 - 17.00 Uhr  
Kursbeginn jederzeit möglich!

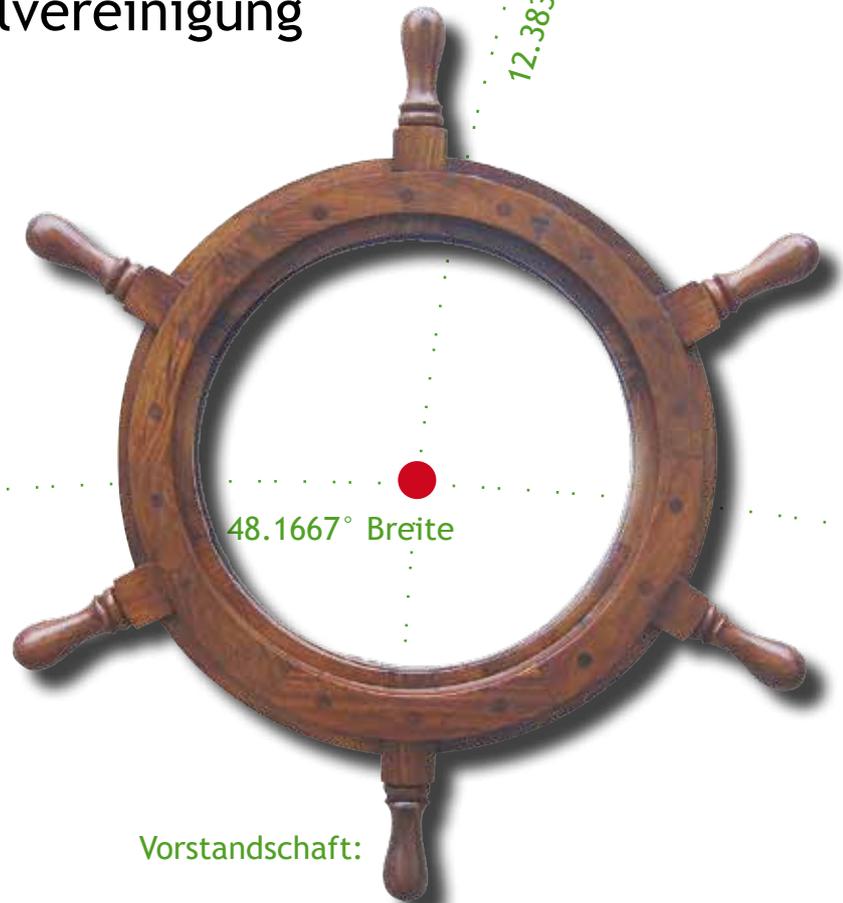
# BÜCHER HERZOG

www.buecherherzog.de • buecherherzog@iiv.de

BÜCHER HERZOG - WALDKRAIBURG  
Berliner Straße 24 • 84478 Waldkraiburg  
Telefon (08638) 881900 • Telefax (08638) 881901

BÜCHER HERZOG MÜHLDFORF  
Im Geigerhaus - Stadtplatz 29 • 84453 Mühldorf a. Inn  
Telefon (08631) 5001 oder 7878 • Telefax (08631) 13747

# Für Sie am Ruder der Spielvereinigung



## Basketball:

Martin Kneidl (Abteilungsleitung)  
Edgar Widmer (Stellvertreter/Trainer)  
Manuel Kaseder (Kassenwart)  
Alessandro Danese (Jugendwart)  
Markus Kneidl (Trainer U16)

## Fußball:

Gerry Friedrich (Abteilungsleitung)  
Maxi Mußner (Stellvertreter)  
Wolfgang Mußner (Stellvertreter)  
Berhard Stecher (Kassenwart)  
Klaus Alt (AH-Leiter)  
Manfred Schäfer (Jugendwart)  
Franz Mußner jun. (Trainer Herren)  
Helga Mittermeier (Trainerin W-U17)  
Markus Kern (Internet)

## Tennis:

Thomas Loose (Abteilungsleitung)  
Stefan Greilinger (Stellvertreter)  
Hildegard Bonetsmüller (Kassenwart/in)  
Maria Ober (Schriftführung)  
Klaus Wasylaszczuk (Trainer/Sportwart)  
Robert Terzenbach (Trainer Herren)  
Anna Herzog (Jugendvertretung)  
Georg Reindl (Platzwart)  
Karin Huber (Feste/Vergnügen)  
Christian Gerstner (Internet)

## Turnen:

Dagmar Gerstner (Abteilungsleitung)  
Berta Wasylaszczuk (Stellvertreter/in)  
Brigitte Bichler (Kassenwart/in)  
Monika Forster (Übungsleiter/in)  
Anita Windholz (Übungsleiter/in)  
Sabine Klar (Übungsleiter/in)  
Klaus Schmalzgruber (Skigymnastik)

## Volleyball:

Maria Andert

## Vorstandschafft:

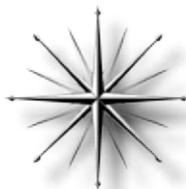
Peter Heindl (Vorstand)  
Jettenbacher Straße 2 • 84555 Jettenbach  
Tel: +49(0)8638/75 85  
e-Mail: [vorstand@spvgg-jettenbach.de](mailto:vorstand@spvgg-jettenbach.de)

Christian Gerstner (2.Vorstand)  
Grünthaler Straße 1 • 84555 Jettenbach  
Tel: +49(0)8638/88 88 85  
e-Mail: [admin@spvgg-jettenbach.de](mailto:admin@spvgg-jettenbach.de)

Peter Schillmaier (Hauptkasse)  
Leinbergerstraße 45 • 84453 Mühldorf  
Tel: +49(0)8631/13 356  
e-Mail: [schatzmeister@spvgg-jettenbach.de](mailto:schatzmeister@spvgg-jettenbach.de)

Sandra Hell (Schriftführung)  
Eichenstraße 33 • 84555 Jettenbach  
Tel: +49(0)8638/73 269  
e-Mail: [post@spvgg-jettenbach.de](mailto:post@spvgg-jettenbach.de)

Klaus Alt (Sportwart)  
Hermann Löns Straße 20b  
84478 Waldkraiburg  
Tel: +49(0)151/16 30 34 60  
e-Mail: [sportwart@spvgg-jettenbach.de](mailto:sportwart@spvgg-jettenbach.de)



## Heimspieltermine Fußball

Saison 2010/2011

26.3	13.30 Uhr	U17 w: FC Töging
3.4.	14.00 Uhr	Herren: SV Weidenbach
3.4.	16.00 Uhr	Herren 2: SV Weidenbach 2
9.4.	13.30 Uhr	U17 w: TSV Babensham
15.4.	19.00 Uhr	AH: Soyen
23.4.	14.00 Uhr	Herren: SpVgg Zangberg
23.4.	16.00 Uhr	Herren 2: SpVgg Zangberg 2
7.5.	13.30 Uhr	U17 w: SV Seeon
8.5.	14.00 Uhr	Herren: TSV Neumarkt
8.5.	16.00 Uhr	Herren 2: TSV Neumarkt 2
21.5.	13.30 Uhr	U17 w: TV Altötting
22.5.	16.00 Uhr	Herren 2: DJK Pleiskirchen 2
4.6.	13.30 Uhr	U17 w: SV Albaching



Ein Pionier in Sachen Jettenbacher Fußball feierte kürzlich in Kraiburg seinen 85. Geburtstag. Vorstand Peter Heindl gratulierte Otto Keimeleder im Namen der Spielvereinigung recht herzlich und wünschte seinem persönlichen ersten Herrentrainer in Jettenbach alles Gute und einen ruhigen Lebensabend bei guter Gesundheit.

# merktzettel

17. April 2011

Hauptversammlung der

SpVgg Jettenbach e.V.

19 Uhr Gasthaus Grasser

Zeigen Sie durch Ihre

Anwesenheit Ihr Interesse an

der Spielvereinigung!

Haben Sie was für  
unser GW-Echo?  
Dann schicken Sie uns  
Ihren Beitrag am besten  
noch heute!  
Als txt-Datei  
ohne Formatierung  
oder in Schriftform  
einfach auf Papier.

redaktion@spvgg-jettenbach.de

Aktuelle Spielergebnisse  
finden Sie unter  
[www.spvgg-jettenbach.de](http://www.spvgg-jettenbach.de)  
in den jeweiligen Abteilungen

Das nächste GRÜN WEISS ECHO  
erscheint im Juni

# Starke Marken - Spitzenbiere der bayerischen Braukunst



www.toerring-bier.de



BAYERISCHE GRAF ZU TOERRING-JETTENBACH  
BRAUEREIEN GMBH & CO.

85309 Pörnbach · Tel. 08446/9200-0 und  
84555 Jettenbach · Tel. 08638/9885-0

