

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 4/2014

**Start in die
Skisaison**



Weihnachts-
Schauturnen am
12.12. um 18.00 Uhr

Impressum

Inhaber und Verleger:

ESV Sportfreunde
München-Neuaubing e.V.

Geschäftsstelle:

Papinstr. 22
81249 München
Tel.: (089) 3090417-0,
Fax: (089) 3090417-29
E-mail: info@esv-neuaubing.de
www.esv-neuaubing.de

Schalterzeiten:

Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr
Fr. 09.00 - 11.00 Uhr
Do. 17.00 - 19.30 Uhr
während der Schulferien kein
Abenddienst

Präsidium:

Präsident Harald Burger
Vizepräsident Gerhard Höfle
Vizepräsident Frank Horenburg
Vizepräsident Christian Brey

Geschäftsstellenleitung:

Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:

Erika Hüller (verantwortlich)

Titelbild: Abteilungen Ski und Turnen

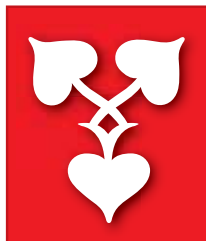
Erscheinungsweise: viermal jährlich

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des verantwortlichen
Redakteurs. Sämtliche Artikel stellen die
Meinung des Verfassers dar, geben
jedoch nicht unbedingt die Meinung des
Verlegers wieder.

Gesamtherstellung:

PIXELCOLOR Hartmut Baier
Forstenrieder Str. 2a · 82061 Neuried
Tel. (089) 7855049 · Fax (089) 7855977
esv@pixelcolor.de · www.pixelcolor.de



ESV SPORTFREUNDE MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

BADMINTON · BERGSPORT · FECHTEN · FIT PLUS 60 · FREIZEITSPORT · FUSSBALL · GESUND-
HEITSSPORT · GEWICHTHEBEN · KLETTERN · KRAFT & FITNESS · LEICHTATHLETIK · RINGEN ·
SKISPORT · TAEKWONDO · TANZSPORT · TENNIS · TISCHTENNIS · TURNEN · VOLLEYBALL

Inhalt	Seite
Präsidium / Geschäftsstelle	3
Berg- und Skisport	5
Fit Plus 60	7
Freizeit- / Gesundheitssport	9
Gewichtheben	14
Judo	16
Karate	17
Kegeln	18
KiSS – Kindersportschule	19
Klettern	21
Leichtathletik	21
Ringens	24
Taekwondo	25
Tennis	28
Tischtennis	29
Turnen	29
Volleyball	31
Tanzsport	32

GÄSSL-SANITÄR GmbH

ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München
Telefon 089/8 12 12 26 · Fax 089/8 92 92 26 · Mobil 0171/6 51 51 49

IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen
Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

Kundendienst und Heizungsarbeiten





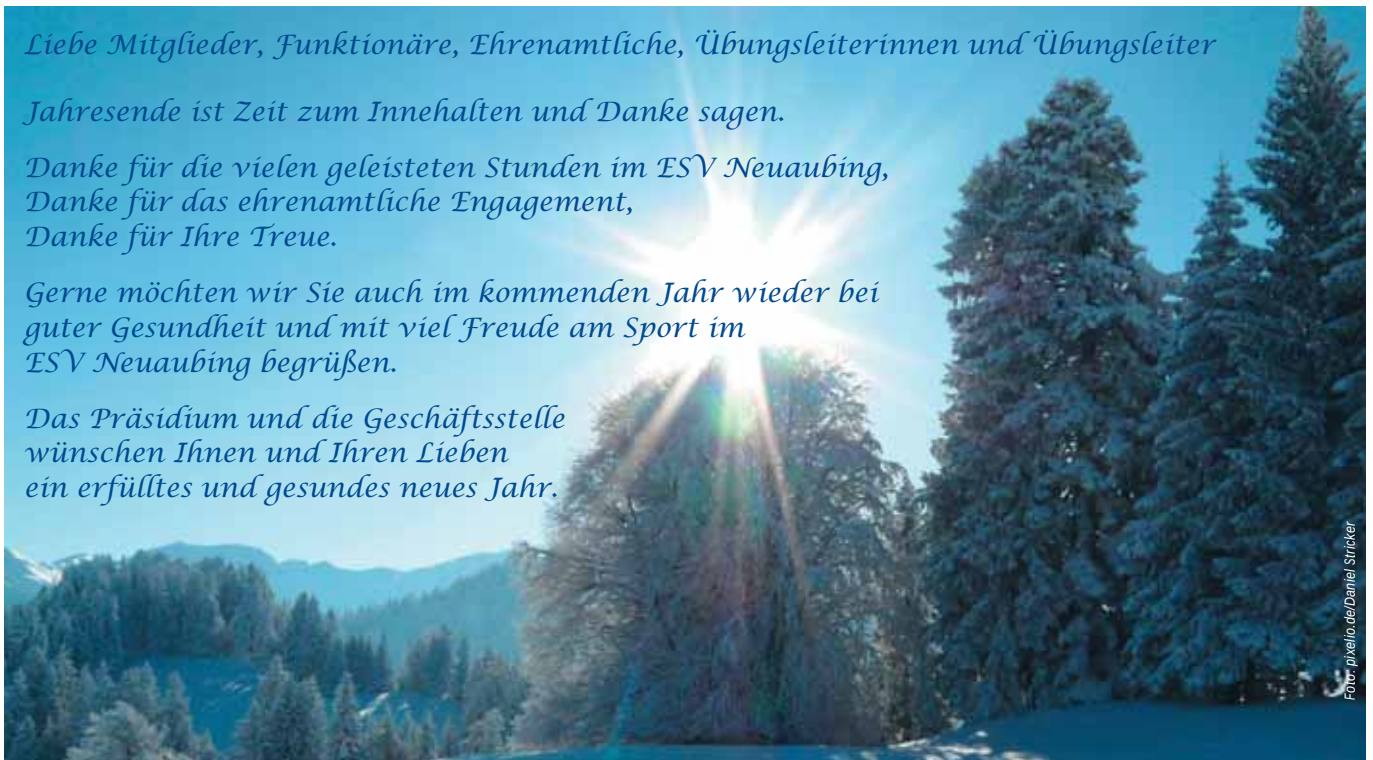
Liebe Mitglieder, Funktionäre, Ehrenamtliche, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Jahresende ist Zeit zum Innehalten und Danke sagen.

*Danke für die vielen geleisteten Stunden im ESV Neuaubing,
Danke für das ehrenamtliche Engagement,
Danke für Ihre Treue.*

*Gerne möchten wir Sie auch im kommenden Jahr wieder bei
guter Gesundheit und mit viel Freude am Sport im
ESV Neuaubing begrüßen.*

*Das Präsidium und die Geschäftsstelle
wünschen Ihnen und Ihren Lieben
ein erfülltes und gesundes neues Jahr.*



GESCHÄFTSSTELLE



Hallo,

seit gut einem Jahr bin ich beim ESV Neuaubing als Übungsleiterin im Kinder- und Erwachsenenbereich tätig. Am 1. Oktober 2014 habe ich meine Tätigkeit in der Geschäftsstelle des ESV Neuaubing aufgenommen. Deshalb möchte ich mich in dieser Ausgabe der Vereinszeitschrift kurz vorstellen:



Mein Name ist **Andrea Moosmüller**, 34 Jahre alt. Ich lebe mit meinem Mann und meinen Kindern (5 und 3) in Aubing. An der TU München habe ich mein Diplom im Fach Sportwissenschaften gemacht und war nach dem Studium im Consulting für Sport, Medien und Kommunikation bei einem internationalen Konzern tätig. Mehr als 15 Jahre war ich in der Sportart Softball aktiv und spielte mehrere Jahre in der Softball-Bundesliga und im Nationalkader des Deutschen Baseball- und Softballverbandes. Neben Job und Familie mache ich gerne Fitness, im Winter fahre ich Snowboard und Ski, im Sommer Wakeboard.

Beim ESV Neuaubing werde ich mich in erster Linie um den Bereich Trendsportarten, Sport für Ältere und den Gesundheitssport kümmern. Mein oberstes Ziel ist es, ein vielfältiges Kursangebot zu etablieren, das allen Altersgruppen etwas zu bieten hat und den Anforderungen eines Sportvereins gerecht wird.

Ich freue mich auf meine neue berufliche Herausforderung beim ESV Neuaubing und auf eine gute Zusammenarbeit mit dem ESV Team und allen Mitgliedern.

Andrea Moosmüller

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 10.02.2015

In Trauer und Dankbarkeit

Eine Stimme, die uns vertraut war, schweigt. Ein Mensch, der immer für uns da war, ist nicht mehr. Er fehlt uns. Was bleibt, sind dankbare Erinnerungen, die uns niemand nehmen kann.



Am Samstag, den 25.10.2014, ist Hans Kreiner im Alter von 86 Jahren zuhause in Puchheim verstorben. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie, seinen Angehörigen und Bekannten. Der ESV Neuaubing, insbesondere der Ehrenpräsident, das Präsidium, die Geschäftsstelle sowie die Sparte Fit+60, werden Hans Kreiner immer in bester Erinnerung behalten und ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Unser Hans war 41 Jahre lang Mitglied im ESV Neuaubing, übte in dieser Zeit verschiedenste Ämter und Funktionen aus. Ab 1968 widmete er sich als Fußballtrainer dem Nachwuchs, übernahm schließlich erst die Stellvertretung und letztlich auch die Abteilungsleitung der Fußballabteilung. Nach diesem langjährigen Engagement war Hans sechs Jahre Vizepräsident des Vereins. Von 1988 bis 1993 repräsentierte Hans unseren Verein als Präsident nach innen und außen. Seine Treue zum Verein unterstrich er mit seiner Funktion als Spartenleiter Fit+60, die er bis März 2006 innehatte.

Wir wünschen Dir, lieber Hans, unserem Ehrenmitglied, alles erdenklich Gute. Du wirst uns fehlen, doch die Erinnerungen kann uns niemand nehmen.

In lieber Erinnerung

Wir trauern um unseren ehemaligen Vizepräsidenten
Peter Heeßel

Er verstarb am 29. Oktober 2014. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und seinen Angehörigen.

Peter Heeßel war von 1979 bis 1991 Vizepräsident des ESV Neuaubing. Er übernahm sein Amt in für den Verein schwierigen Zeiten. Durch sein kaufmännisches Wissen hat er viel dazu beigetragen, dass der Verein in den 80er Jahren in ruhigeres Fahrwasser geriet.



Der ESV Neuaubing wird sich stets an Peter Heeßel zurückerinnern und ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.



Öffnungszeiten Jahreswechsel

Über den Jahreswechsel gibt es auch im Bereich der Geschäftsstelle sowie der Kindersportschule und im Freizeit- und Gesundheitssport Abweichungen vom regulären Betrieb. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und werden ab dem 07.01.2015 wieder wie gewohnt mit allen Sportangeboten und Serviceleistungen zur Verfügung stehen. Mit neuer Motivation und bestärkten Vorsätzen widmen wir uns auch in 2015 wieder Ihnen, liebe Mitglieder, sowie den vielfältigen sportlichen Aktivitäten in und rund um den ESV.

Geschäftsstelle:

Das Team in der Geschäftsstelle nimmt über den Jahreswechsel eine kurze schöpferische Pause – die der sportlichen Figur abträglichen Feiertage müssen schließlich ausgiebig genossen werden...

An folgenden Tagen ist die Geschäftsstelle nicht geöffnet: 24.12. - 28.12.2014 sowie 31.12. - 06.01.2015 einschließlich. Ab dem 07.01.2015 sind wir wieder wie gewohnt zu den bekannten Öffnungszeiten für Sie erreichbar.

Kindersportschule KiSS:

Auch die Kindersportschule um die Leiterin Hannah Ziegler geht in eine verkürzte Weihnachtspause. Ab dem 07.01.2015 rollt der Ball auch hier wieder.

Freizeit- und Gesundheitssport:

Sowohl der Kinder- als auch der Erwachsenensport im Freizeitbereich ruhen vom 24.12. bis einschließlich 06.01.2015. In diesem Zeitfenster findet auch kein Betrieb im Gesundheitssport statt.

Fit +60

Auch unsere Senioren widmen sich in der Zeit vom 22.12. bis einschließlich 06.01.2015 der Zeit der Besinnung und kümmern sich um ihre Lieben zuhause. Schwung in den Alltag kommt ab dem 07.01.2015 wieder.

Gaststätte/Kegelbahnen

Da auch unser Gaststättenpächter Herr Frey seine freien Tage über den Jahreswechsel nimmt, ist die Gaststätte bis einschließlich 06.01.2015 nicht bewirtschaftet. Kegelbahnbetrieb findet in dieser Zeit auch nicht statt.

Ihre Geschäftsstelle



Informationen der



Abfahrtszeiten der Skifahrten 2015:

Samstag: (Beginn 10.01.2015)

Achtung! Heuer keine Zustiegstelle mehr an der Reichenauschule!

7.15 Uhr: Freiham, Dietmar-Keese-Bogen, hinter Baumarkt

Sonntag: (Beginn 11.01.2015)

7.45 Uhr: Westkreuz, vor der Reichenauschule

8.00 Uhr: Neuaubing, Wiesentfellerstr. (vor der Kurve, von der Bodenseestr. kommend)

8.15 Uhr: Fürstenrieder-/Ehrwalder Str.

Dienstag:

Alpin (Beginn 13.01.2015):

7.15 Uhr: Neuaubing, Wiesentfellerstr. (vor der Kurve, von der Bodenseestr. kommend)

7.30 Uhr: Westkreuz, Mainaustr.

Langlauf (Beginn 13.01.2015):

7.45 Uhr: Westkreuz, vor der Reichenauschule

8.00 Uhr: Neuaubing, Wiesentfellerstr. (vor der Kurve, von der Bodenseestr. kommend)

8.15 Uhr: Fürstenrieder-/Ehrwalder Str.

Nähere Informationen zu unseren Abfahrtsstellen finden sie unter www.esvskikurs.de

Wieder ermäßigte Mehrtageskarten für unsere Samstagsteilnehmer!

Wie in den letzten Jahren können auch heuer wieder die stark ermäßigten 5-Tages-Karten gekauft werden.

Bestellen Sie über unsere Internetseite www.esvskikurs.de bis zum 7. Januar 2015:

- Gültig an 5 beliebigen Tagen in der Saison 2014/2015, also nicht nur während der Skikurse!
- Gültig in allen Skigebieten des Alpenplus-Verbundes: Neben Spitzing also auch Brauneck-Wegscheid, Sudelfeld, Wallberg und Zahmer Kaiser.

In der Saison 2014/2015 nicht verfahrenes Guthaben kann leider nicht zurückerstattet werden.

Die Liftkarten für 5 beliebige Skitage in den Alpenplus-Gebieten kosten über die DSV Skischule des ESV Neuaubing:

Karten für	Preis für 5 Tage
Kinder	67 €
Jugendliche (16 und 17 Jahre)	114 €
Erwachsene	134 €

Dieses Angebot gilt nur für Teilnehmer an unseren Samstagsfahrten und ist nur im Vorverkauf über unsere Internetseite www.esvskikurs.de erhältlich.

**Exklusives Nachtskifahren am
28. Januar 2015**

Uns gehört die Piste alleine!
Anmeldung & Infos unter www.esvskikurs.de





Holztour 2014 auf der ESV Sportalm

Die heurige Holztour auf der ESV Hütt'n am Spitzingsee war bei schönem Wetter ein wahres Erlebnis für Groß und Klein! Zwei Punkte standen auf dem Programm:

- Fällen und »Verarbeitung« einer großen alten Fichte
- Baumpflege und Durchforstung von Jungbeständen

Das Fällen der »alten, großen« Fichte wurde mit Hilfe eines ortskundigen Landwirtes inkl. dessen Traktor und seiner Seilwinde sehr zügig durchgeführt. Dazu wurde der Baum an den »Haken« der Seilwinde des Traktor genommen und anschließend zu $\frac{3}{4}$ durchgeschnitten, die restlichen $\frac{1}{4}$ wurde mit Hilfe der Seilwinde erledigt.

Das Fällen lief problemlos und alle staunten wie schnell so ein Baum verschwindet ;-) Anschließend wurde der gesamte Stamm in 40 cm dicke Schreien zerkleinert. Diese wurden dann gespalten und aufgerichtet. Die nächsten Winter können also kommen.

Auch der zweite Tagesordnungspunkt »Baumpflege und Durchforstung« wurde durch alle Teilnehmer rasch und mit viel Spaß ausge-



Spätsommerwetter auf der Terrasse der Hütt'n »eingenommen« werden.

Es war ein super schöner Tag auf der Sportalm mit viel Spaß, Arbeit und guter Laune. Die Kinder hatten ebenfalls ihre Gaudi! Vielleicht schaut Ihr bei der Holztour 2015 auch vorbei, Ihr seid recht herzlich eingeladen.

Euer Stefan Ostermaier



führt. Ein super Team! Es wurden einerseits einige Jungbestände zurückgeschnitten bzw. durchgeforstet und auf der anderen Seite große Äste von Altbeständen entfernt.

Wer hart arbeitet, braucht auch eine Stärkung! Für das leibliche Wohl war wie immer hervorragend gesorgt mit Weißwurst-Mittagessen und Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Beides konnte bei herrlichem



Die Abteilung Berg- und Skisport des ESV Neuaubing wünscht allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2015 !!!

Vor allem viel Glück und Gesundheit !!!

Wir möchten uns auch bei allen Helfern und Freiwilligen für den großen Einsatz und für die Hilfsbereitschaft bedanken !!!

Viele Grüße und bis bald im neuen Jahr.

Eure Abteilungsleitung

Herbstfahrt ins Donau-Ries am 19.09.2014

Das Donau-Ries, ja es war sicher vielen ein Begriff, aber wo war das tatsächlich? Lt. unserem Informationsblatt musste es Richtung Nördlingen gehen.

Pünktlich um 7.30 Uhr startete der Bus vom ESV Vereinsheim in eine für einige von uns noch nicht gesehene Gegend.



Erster kurzer Aufenthalt war das **Kloster Thierhaupten**. Ein kurzer Rundgang durch das Fortbildungs- und Bauzentrum für Denkmalpflege. Die Sammlung historischer Bauteile ist das Herzstück des Bauarchivs.



Nächstes Ziel war die **Katholische Wallfahrtsbasilika »Maria Brunnlein« in Wemding**. Im Jahre 1684 brachte ein Wemdinger das Gnadenbild »Unserer lieben Frau«, das heute auf dem Gnadenaltar steht, von Rom mit. Bei einer Führung erklärte uns ein Priester einiges über die Basilika, u.a. warum der einzigartige Brunnenaltar mit



der wundertätigen Muttergottesfigur (v. Joh. Jos. Mayr) in der meist-besuchten Wallfahrtsstätte Bayern's heute steht.

Zeit zum Mittagessen! Im »Gasthof zur Post« gab es für jeden ein schmackhaftes Gericht.

Die Zeit drängte, denn wir mussten um eine bestimmte Zeit in Nördlingen sein. Dort waren zwei Führungen angesagt; eine in die Altstadt, die andere entlang der Burgmauer.



Nördlingen an der »Romantischen Straße« ist eine Entdeckungsreise wert. Entlang der vollständig erhaltenen begehbaren Stadtmauer – wunderschöne Ausblicke – alte Gassen – ein Genuss. In der Stadt die spätgotische St.-Georg-Kirche, die liebevoll »**Daniel**« genannt wird. Nördlingen ist eine mittelalterliche Stadt, die vor etwa 15 Millionen Jahren durch den Einschlag eines Meteoriten entstand. Es heißt: Wenn spät abends der Wächterruf »So, G'sell so« des Türmers von der Spitze des »Daniel« ertönt, ist es Zeit, die Nördlinger Gastfreundschaft zu erleben. Wir konnten's leider nicht, denn wir wollten noch die »**Harburg**« besichtigen. Die mittelalterliche Burg liegt am Ufer



der Wörnitz und ist weithin bekannt. Es ist wirklich lohnenswert, diese älteste und am besten erhaltene Burganlage Süddeutschlands zu besuchen. Man muss einen Blick in die barocke Schlosskirche sowie den alten Wehrgang rund um die ehemalige Staufenburg werfen. Außerdem gibt es dort noch alte Verliese, einen alten Gerichtssaal und Gefängnistürme.

Jetzt waren wir bereit für Kaffee und Kuchen.

Es war ein einmalig schöner Tag – viel gesehen und erlebt.

Großen Dank an Marianne Vogl und Johann Petermaier. Ihr habt uns allen eine große Freude bereitet.

Grüß Gott, liebe Jubilare des 3. Quartals



Begrüßen konnten wir Ende September **Brigitta Bacak** und **Anton Göschl**.

Es war schade, dass **Helga Maria Görz** und **Josef Stagl** aus persönlichen Gründen an der Geburtstagsfeier nicht teilnehmen konnten.

Wir wünschen Euch auf diesem Wege noch nachträglich alles Gute und einen guten Start ins neue Lebensjahr. Insbesondere »die Gesundheit« soll Euch ein steter Begleiter sein.

Zur allgem. Unterhaltung war »Bonifaz Tüftler« zu Gast. Er betrachtet sich selbst als Wald- und Wiesenpoet, der seinen Bleistift nur aus Spaß an der Freud' spitzt.

Sein Repertoire pendelt zwischen humorvoll, romantisch, nachdenklich bis hin zum makabren Humor (sagt er selbst). Es waren ein paar humorvolle und sehr unterhaltsame Stunden.



RUNDUM »FIT« – Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter

Gesundheit wird uns auf jeder Geburtstagskarte gewünscht. Wer krank ist, will gesund werden, wer gesund ist, will es bleiben. Doch was hilft wirklich und wem hilft was? Welches Training passt zu mir?

Bei uns gibt es verschiedene Möglichkeiten, die von Spartenmitgliedern genutzt werden können:

Allgem. Gymnastik:

Warm machen: Laufen, Strecken, Muskulatur dehnen

Auf den Matten: Übungen im liegenden Zustand an Armen, Beinen, Rückpartie und Halswirbel. Dazwischen Konzentrationsübungen mit Bällen, Stäben oder ähnlichen Geräten. Der Abschluss besteht meist aus einem Ballspiel (sehr beliebt und mit viel Ehrgeiz).



Schongymnastik:

Ein umfangreiches Programm im Sitzen. Bewegungsübungen auf, vor und hinter dem Stuhl: Kniebeugen, Arm-, Bein- und Rückenbewegungen sowie Entspannungsübungen für Gelenke und Muskulatur. Natürlich auch verschiedene Konzentrationsübungen.



Rücken - FIT:

Die Stunde beinhaltet: Atemtechnik, Beweglichkeit, Entspannung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung sowie Gymnastik im Stehen und Liegen.



Koronar-Sport:

Das Qualitätssiegel »Sport pro Reha« haben wir auch für Herzsportstunden erhalten. Die Übungsgruppe KORONAR-Sport mit Dr. Mägerlein trifft sich jeden Donnerstag von 18.30 bis 19.45 Uhr im Ballettsaal unseres Sport und Freizeitzentrums in der Papinstr.22 in Neuau-
bing.

Die gemischte Teilnehmergruppe freut sich dort über ein vielseitiges Sportangebot unter der Leitung von Heidi Werler.

Koronar-Sport

Do 18.30-19.45 Uhr

Heidi Werler

Also regelmäßig bewegen; körperliche Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und bringt den Kreislauf in Schwung.

Wer hat Lust, bei einer dieser Sportarten mitzumachen? Einfach beim ESV melden (evtl. auch zu einem Probetraining).

Heidi Lange

Wann findet was statt:

Allgem. Gymnastik : Do 14.45-15.45 Uhr

Schongymnastik : Do 13.45-14.30 Uhr

Rücken - FIT : Di 8.45- 9.45 Uhr

Übungsleiter/in:

Renata Volkmann

Renata Volkmann

Werner Thalsofer

FREIZEIT- & GESUNDHEITSSPORT**Bodystyle**

»Die ersten Wochen fühlen sich gut an!« sagt Übungsleiterin Andrea Moosmüller, die seit dem 23. September 2014 Bodystyle im ESV Neuau-
bing anbietet. Andrea freut sich über die vielen begeisterten Teilnehmer und dass diese schon nach den ersten Wochen deutliche Fortschritte merken. Vor allem nach den ersten Stunden war der Muskelkater nach Aussage einiger Bodystyler immens. Doch mittlerweile halten alle die Standardübungen Kniebeugen, Ausfallschritt, Kreuzheben, Lat-Rudern, die Bauch- und Rücken-



übungen, die an das Kurskonzept Hot Iron angelehnt sind, gut durch. Kursleiterin Andrea lässt sich jedoch immer wieder neue Übungen und Drills einfallen, die neue Trainingsreize setzen, damit das Training nicht eintönig wird.

Zwischen zehn und zwanzig Sportbegeisterte sind es, die sich immer dienstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Turnhalle des ESV vielleicht ein bisschen mehr quälen als sie es normalerweise tun würden. Doch geteiltes Leid ist ja bekanntlich halbes Leid und so verwundert es nicht, dass schon fast so etwas wie ein Teamgefühl aufkommt, wenn die letzte Kniebeuge so richtig brennt. »Ich würde mich allein zuhause nie so quälen« sagt eine Kursteilnehmerin.

Die meisten Bewegungen werden mit der Langhantel und mit leichten Gewichten ausgeführt. Aber auch stabilisierende Eigen-

gewichtsübungen sind Bestandteil des Ganzkörper-Workouts. »Wir arbeiten gezielt an der Verbesserung der Kraftausdauer der Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur«, erklärt die Kursleiterin. Das bedeute, so Andrea Moosmüller, dass man eben auch aus der Komfortzone herauskomme und ein paar mehr Wiederholungen mache, als man es normalerweise tun würde. Das kommt an: »Es gefällt uns richtig gut«, sagen zwei Freundinnen, die schon von Anfang an am Kurs teilgenommen haben und auch weiterhin kommen wollen.

»Es ist toll zu sehen, dass der Kurs bei Alt und Jung gut ankommt und man wirklich einen großen Ehrgeiz spürt«, erzählt Andrea Moosmüller begeistert. Nur das männliche Klientel, bedauert Andrea, tauche eher sporadisch auf. Dabei sei der Kurs vor allem aufgrund des Trainings mit den Gewichten, die sich jeder individuell zusammenstellen kann, für Frauen und Männer bestens geeignet.

Unser Alltag ist zunehmend durch einseitige Bewegungsmuster geprägt. Viele unserer Muskeln sind verkürzt oder zu wenig beansprucht. Wer die Vielzahl der Muskeln, die unseren Bewegungsapparat ausmachen mal wieder so richtig spüren will, den lädt der ESV Neuau-
bing herzlich zu Bodystyle ein. Immer Dienstag 19:30 - 20:30 Uhr in der Turnhalle Mitte, Papinstraße 22.

Andrea Moosmüller





Heiße Rhythmen, sch



Bereits eine halbe Stunde bevor es richtig losging, scharften schon die ersten Tanzsüchtigen mit den Hufen. Die Turnhalle des ESV Neuaubing in der Papinstraße füllte sich schnell, als am 11. Oktober 2014 die große ESV Dance Night stattfand. Als die Instructors Cici, Simone, Heike, Sandra und Sinem zum Warm Up die Bühne betraten, standen bereits mehr als fünfzig Teilnehmer auf der Tanzfläche. Tatsächlich gab es die Unersättlichen, die sich fast ohne Pause den Hip Hop-, Zumba-, Rock'n'Roll und Dance-Moves hingaben, um sich bis zum Ende der Veranstaltung um 22:30 Uhr völlig zu verausgaben.

Die Cheerleader des ESV Neuaubing hatten im Vorprogramm der Veranstaltung bereits eine Performance zum Besten gegeben und zeigten die artistische Seite der Bewegung zur Musik.

Die Abteilung Tanzsport gab den Standardtänzern die Möglichkeit, zu DiscoFox, ChaChaCha, Walzer, Line Dance uvm. eine heiße Sohle aufs Parkett zu legen. Unterstützt vom Tanzpaar Andrea und Klaus sowie vom erfahrenen Tanzlehrer Rainer, die mit ihrer langjährigen Tanz-erfahrung alle Interessierten zum Tanz baten.

Die Hauptveranstaltung fand jedoch zweifelsohne in der großen Turnhalle statt. Nach dem 10-minütigen Aufwärmen wechselten sich die Übungsleiterinnen mit dem Vortanzen ab. Völlig egal ob Cici, Simone, Heike, Sandra





weißtreibende Choreos

oder Sinem allein, zu zweit oder im ganzen Team auf der Bühne standen – die Begeisterung war auf beiden Seiten zu spüren. Der Spaß, der auf der Bühne stattfand, sprang auf alle im Raum über.

Jede der fünf Trainerinnen hatte in der Vorbereitung ihre eigenen Ideen in das über dreistündige Programm eingebracht. Dabei war eine berauschende Mischung verschiedener Musikrichtungen und Fitness-Tanzformen zusammengekommen. Cici brachte die Halle mit Ihren Hip-Hop-Einlagen zum Beben. Sie sprühte vor Begeisterung für die tiefen Bässe und riss mit ihren energiegeladenen Choreos alle von den Stühlen. Heike mischte in ihr Zumba-Programm Rock'n'Roll-Elemente und verlangte einem intensive Beinarbeit ab. Sinem mobilisierte nach der kurzen Pause die Tänzer und Tänzerinnen von Neuem mit Dance Moves. Simone und Sandra überzeugten mit Zumba und überraschten auch mit Ska Punk und Latino Rhythmen.

Mit einer gelungenen und abwechslungsreichen Mischung trugen alle dazu bei, dass die Dance Night ihrem Namen alle Ehre machte. Die verschiedenen Stilrichtungen und unterschiedlichen Facetten des Tanzes wurden an diesem Abend im ESV exerziert. Die Tanznacht im ESV vermittelte Tanz als Körperkunst und Ausdruck, aber auch Fitness, Kraft und Ausdauer sind erforderlich.





★ stretching modern

Die Grundidee von **Stretching modern** ist nicht nur das kleine muskuläre Dehnen, sondern auch Einfluss auf das Bindegewebe zu nehmen.

Nach einer Aufwärmphase ziehen wir uns mehrmals in eine Dehnung hinein und wieder heraus, um dann abschließend in den einzelnen Positionen zu bleiben und den Dehnreiz zur Erhaltung der Beweglichkeit zu setzen.

Schaut doch mal vorbei. Immer Freitag von 09.15 – 10.00 Uhr im Gymnastiksaal des ESV.

Beitrag: Mitglieder frei,
Nichtmitglieder mit einer 10/12-Karte für 50,- /60,- Euro, oder einem Tagesticket für 5,50 Euro

Pilateskurse 2015 (I. Vierteljahr)

Pilates

Beginn: Mo 12.01.2015 10.00 Uhr-10.45 Uhr
Pilates-Mo -2015-1 12.01.-09.02. (5 Montage)
Pilates-Mo -2015-2 23.02.-23.03. (5 Montage)

Pilates I

für Einsteiger und Personen mit leichten Rückenproblemen

Beginn: Di 13.01.2015 18.30 Uhr-19.15 Uhr
Pilates I-2015-1 13.01.-10.02. (5 Dienstage)
Pilates I-2015-2 24.02.-24.03. (5 Dienstage)

Pilates II

für Geübte

Beginn: Di 13.01.2015 **19.20 Uhr-20.05 Uhr** (Neue Uhrzeit)
Pilates II-2015-1 13.01.-10.02. (5 Dienstage)
Pilates II-2015-2 24.02.-24.03. (5 Dienstage)

Kursgebühr:

Mitglieder: 7,50 Euro Nichtmitglieder: 35,00 Euro

Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle.

Per Mail: info@esv-neuaubing.de oder telefonisch unter 089-30 904 17-0 zu den bekannten Geschäftszeiten!

*In der Geborgenheit der Familie
Weihnachten zu feiern,
ist in der heutigen Zeit wohl das
schönste aller Geschenke!*

In diesem Sinne wünscht Euch das
komplette Freizeit- und Gesundheitssport-
Team besinnliche Weihnachten und ein
gesundes, glückliches, erfolgreiches und
sportliches 2015.

Wir freuen uns, auf viele sportliche und
gesellige Stunden mit Euch.



Qigong-Kurse

Wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung werden diese Kurse hier von einigen Krankenkassen bezuschusst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch Qigong- oder Kampfkunst-Geübte werden hier neue Impulse erfahren. Die Kurse hält Peter Blomeyer. Er ist VHS-zertifizierter Kursleiter und trägt das Gütesiegel des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan).

Termine (alle im ESV Gebäude Papinstr. 22):

Mittwochs (vormittags) 10.00-11.30 Uhr, 18.2.-22.4.2015 (Ballettsaal)
Mittwochs (abends) 18.30-20.00 Uhr, 18.2.-22.4.2015 (Schachraum)
Donnerstags (abends) 19.00-20.30 Uhr, 19.2.-23.4.2015 (Schachraum)

Anmeldung, inhaltliche Rückfragen:

eMail: kurs-NeuAubing@qigong-concept.de
Tel. 089/877 377, Fax 089/87 11 930, im Web: www.qigong-concept.de

Kleidung: Lockere Freizeitkleidung, Gymnastikschuhe oder Socken.

Kursgebühr für jeden Kurs mit je 10 Kurseinheiten (Doppelstunden) 120 €.

Ermäßigung für Teilnehmer des Herbst-Kurses 2014 um 10 €.

ESV-Mitglieder erhalten 10 € Ermäßigung.

Keine Altersbeschränkung, Ausschluss von allen Haftungen (Unfall usw.)





Was gibt's Neues bei den Wild Devils?

Ein »Live-Ticker«



Bei gleich drei Cheerleading-teams ist natürlich immer was los! Die Kleinen und Großen trainieren sehr fleißig. Wie, wann und wofür könnt Ihr hier erfahren.

11. Oktober: Unsere **Tiny Devils PeeWees** traten bei der ESV Dance Night auf! Ein ganz schön aufregendes Erlebnis. Da zeigten unsere Kleinen, dass sie auch schon ganz groß sind!

23. Oktober: Die **Wild Devils Juniors** hatten nun einen Musikmix, auf den die Choreografie getanzt werden können. Die Einzelteile werden zusammengesetzt und Lücken nach und nach gefüllt. In Sachen Jumps sind sie richtig, richtig gut!

27. Oktober: Auch bei den **Wild Devils Seniors** gibt es weitere Fortschritte in der Choreografie. Wir feilen am Tumbling, arbeiten an Aufstellungen – und machen uns, so gut es geht, fit fürs Cheer-Camp.

22. und 23. November: Inzwischen eine Tradition bei den **Seniors**: das Cheer-Camp der CCA, dieses Jahr wieder bei München. Die Camps sind sehr hilfreich, weil man dort erfahrene Cheer-Coaches zur Verfügung hat, die in der deutschen und europäischen Meisterschaft mitmischen.

Von ihren Tipps profitieren wir immer – und nicht nur die Seniors, sondern auch unsere PeeWees und Juniors, an die wir unser Wissen weitervermitteln können!

Wir freuen uns schon darauf!

Caro von den Seniors



Interesse?

Cheerleading besteht aus vielen verschiedenen Teilen, z.B. aus Tanzen, Pyramiden bauen und Anfeuern, aber noch aus einigem mehr. **Es fördert und erfordert Teamgeist, Körperspannung, Gleichgewichtssinn, Kraft und Körperkontrolle.** Wenn Du neugierig bist,

nimm gleich Dein Sportzeug mit, um es auszuprobieren!
Mitmachen kannst Du bei den ...

Tiny Devils PeeWees (5-10 Jahre)

freitags von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Ravensburger Ring Grundschule

Achtung!: Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es jetzt bei den PeeWees eine Warteliste!

Wild Devils Juniors (9-14 Jahre)

donnerstags von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Wiesentfeller Schule, Halle rechts

Wild Devils Seniors (ab 14 Jahren)

Haupttraining montags von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Wiesentfeller Schule, Halle links

Weiteres Training donnerstags, (anschließend an das Junior-Training) von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Wiesentfeller Schule, Halle rechts (zum Aufwärmen am besten schon etwas früher kommen)

Jungen sind ebenso willkommen wie Mädchen! Der Sport wurde sogar von Jungen erfunden und erstmals praktiziert. **Ihr braucht:** etwas zu trinken, (am besten weiße) Sportschuhe mit festen Sohlen (keine Turnschlappen oder Chucks), einen Haargummi, wenn ihr lange Haare habt, und ganz viel Spaß am Mitmachen!



Bankdrücken

Titel für Gabi Bräu bei Masters EM

Auf Grund ihrer Leistung bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der Senioren, bei der sie den Deutschen Meistertitel errang,



wurde Gabriele Bräu vom ESV Neuaubing vom Bund Deutscher Kraftdreikämpfer für die Europameisterschaft im Bankdrücken der Masters nominiert.

Diese Meisterschaft fand vom 16. bis 18. Oktober in Hamm in Luxemburg statt. Gabi Bräu startete hier bei den Masters II (Alter 50 bis 59 Jahre) und wurde in der Gewichtsklasse +84 kg Europameisterin. Auf dem Bild präsentiert sie stolz

ihre Goldmedaille. Herzlichen Glückwunsch von der Abteilung Gewichtheben und Kraftdreikampf!

Termine Bayernliga für die erste Mannschaft des ESV

Datum Paarung



Wiege-/ Wettkampf- beginn

06.12.14	KSV Kitzingen : ESV Mü.-Neuaubing	17/18 Uhr
10.01.15	ESV Mü.-Neuaubing : 1. AC Weiden I	18/19 Uhr
24.01.15	TSV Waldkirchen : ESV Mü.-Neuaubing	18/19 Uhr
07.02.15	ESV Mü.-Neuaubing : HG Regensburg	18/19 Uhr
21.02.15	ESV Mü.-Neuaubing : ESV Mü.-Freimann I	18/19 Uhr
07.03.15	kampffrei	

Termine Bezirksliga Oberbayern für die zweite Mannschaft

06.12.14	TSV Forstenried : ESV Mü.-Neuaubing II	15.30/16.30 Uhr
24.01.15	SV DJK Kolbermoor : ESV Mü.-Neuaubing II	17/18 Uhr
07.02.15	ESV Mü.-Neuaubing II : TuS Raubling	18/19 Uhr

Der Eintritt ist frei! Wir freuen uns auf Euch!

Kraftdreikampf

Bayerische Meisterschaften der Jugend/Junioren

Am 27.09.14 richtete der ESV Neuaubing die Bayerische Meisterschaft der Jugend und Junioren im Kraftdreikampf aus. Die Meisterschaft wurde vom Präsidenten des Bayerischen Gewichtheber- und Kraftsportverbandes Alwin Otto mit einem Grußwort des BGKV eröffnet. Es waren 24 Teilnehmer aus 10 bayerischen Vereinen am Start, die zum Teil hervorragende Leistungen erbrachten.

Der ESV Neuaubing brachte gleich vier Teilnehmer auf die Bohle: In der Gewichtsklasse bis 66kg Körpergewicht sicherte sich Le Huu

Phuok mit einem Bayerischen Rekord in der Kniebeuge (177,5kg) und einem Bayerischen Rekord in der Gesamtleistung von 455,5kg den 1. Platz. In der Gewichtsklasse bis 74kg lieferte Angelos Hoikas den einzigen Wehrmutstropfen aus Neuaubinger Sicht; nach guten 205kg in der Kniebeuge brachte er leider in allen drei Versuchen im Bankdrücken die aufgelegten 145kg nicht zur Hochstrecke und wurde damit disqualifiziert.

In der Klasse bis 93kg Körpergewicht waren gleich zwei Neuaubinger

Athleten aktiv. Dmytro Filchenko belegte hier mit vier persönlichen Bestleistungen und einem Gesamtergebnis von 575kg den zweiten Platz. Nicht zu schlagen war in dieser Gewichtsklasse der zweite Neuaubinger Heber. Philipp Schweda wurde neuer Bayerischer Meister mit herausragenden 732,5 kg. Gleichzeitig war er auch mit einer Relativpunktzahl von 467,34 Wilkspunkten bester Heber dieser Meisterschaft.

An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank allen freiwilligen Helfern, die zum guten Gelingen der Meisterschaft beigetragen haben.

Rolf Bigge
Sportwart Kraftdreikampf





Gewichtheben

Deutsche Meisterschaften 2014

Bei den nationalen Titelkämpfen 2014 war der ESV nur mit einer Sportlerin am Start; die potentiellen anderen Starter hatten entweder mit Verletzungen (Vroni Berger, Andreas Müller) oder arbeitsbedingten Trainingsrückständen (Florian Sperl) zu kämpfen.

Steffanie Metzger, betreut von Andi Müller, konnte in der Klasse

-69kg im Reißen ihre ersten beiden Versuche an 73kg und 77kg in die Wertung bringen, scheiterte jedoch an 80kg im Drittversuch. Im Stoßen meisterte sie 93kg bzw. 96kg im zweiten Versuch sicher, konnte die 102kg – was für die Silbermedaille gereicht hätte – im letzten Durchgang nicht mehr umsetzen. Damit wurde sie hinter den beiden Kaderathletinnen Sabine Kusterer (KSV Durlach, derzeit bei der WM in Aserbaidschan am Start) und Christina Spindler (ASV Speyer) mit 173kg im Zweikampf Dritte.

Gewichtheben

Bayerische Meisterschaften 2014

Bei den Bayerischen Meisterschaften 2014 in Waldkirchen sicherte sich der ESV Neuaubing nicht nur Platz drei in der Mannschaftswertung, sondern auch zahlreiche Podestplätze: Zweiter wurde bei den Männern -77kg Nicolas Hofmann (89/112 - Bestleistung Stoßen und Zweikampf), während Andreas Müller (125/165) und Florian Sperl (117/148) in der Klasse -94kg Platz eins und zwei belegten. Bei den Frauen siegte Vroni Berger -58kg (53/63); Steffanie Metzger gewann -75kg (76/97).

In der Gesamtrelativwertung der Herren kam für den ESV Andi Müller zusammen mit Tuan Dang vom TSV Erding mit 102 Punkten auf Platz drei hinter Hermann Voit von der TuS Raubling (118,4 Punkte) und Alexander Narr vom AC Weiden (119 Punkte); bei den Damen setzte sich Steffanie Metzger mit 99 Punkten vor Jacqueline Schroll vom TSV Altenberg (98 Punkte) und Katja Seitle vom Eichenauer SV (88 Punkte) durch.

Die Mannschaftswertung sah den ESV Neuaubing auf einem respektablen dritten Rang.



*Allen Mitgliedern und Freunden der Gewichtheberabteilung
wünschen wir ein frohes Fest und besinnliche Feiertage im Kreise Eurer Liebsten.*

*Für das Jahr 2015 Euch Allen viel Gesundheit, Erfolg und persönliches Wohlergehen.
Euer Gewichtheber- und Kraft & Fitness-Team*



Münchener Meisterschaft der U15

Heute starteten trotz des Wiesnbeginns ca. 50 Kämpferinnen und Kämpfer im ESV München bei der Münchner Meisterschaft. Vom ESV Neuaubing waren Nam Khang und Anton als Kämpfer und Shirley als Jugendkampfrichterin mit am Start.

Die beiden Jungs waren gut drauf und nach langem Suchen der Umkleidekabine ging es endlich auf die Waage. Um 11:20 Uhr wurde der Wettkampf eröffnet und Nam Khang durfte als erster von den beiden ran. Shirley hatte das ...los und musste genau bei diesem Kampf als Jugendkampfrichterin auf dieser Matte stehen.

Als Anton auch auf der Anzeigetafel stand, mussten wir kurz lächeln und überlegen, ob er es wirklich ist, denn es stand statt Mothwurf, Notwurf an der Tafel. Nach kurzem Lachen ging es los. Die zwei Jungs zeigten sehr guten Kampfwillen und beide gewannen einen ihrer Kämpfe. Am Schluß gab es für beide ein sehr erfolgreiches Ende. Die Siegerehrung zog sich etwas hin. Es ist scheinbar nicht ganz so einfach, die richtigen Urkunden zu schreiben. Anton belegte Platz 5 und Nam Khang wurde 2. Somit sind beide für die Südbayerische

Meisterschaft in Moosburg qualifiziert. Ich bin stolz auf beide Jungs, denn sie haben trotz Wiesnstart und langer Kampfpause die Motivation gehabt, teilzunehmen und sehr schöne Kämpfe gezeigt.

Nicole Wilde



Gürtelprüfung

Im frühen Sommer haben die Judo-Kinder des ESV Neuaubing wieder eine erfolgreiche Prüfung zum nächsten Kyu-Grad abgelegt. Die Prüfer Gerhard Auer und Josef Kalleder zeigten sich sehr zufrieden mit den dargestellten Prüfungstechniken. So konnten sie allen Kindern gratulieren und ihnen den nächsten Gürtel übergeben. Den weiß-gelben erreichten Jakob Ludwiczak, Fabius Werner, Caja Promberger. Eine Stufe höher zum gelben Gürtel stiegen Artemis Golizadeh, Vin-

cent Königer, Alexander Kozibik und Felix Blunk. Anton Mothwurf und Sonja Putzke freuen sich über orange-grüne Kyu. Darius Nader und Gustav Heitsch legten die Prüfung zum blauen Gürtel ab. Eure Trainer sind sehr stolz auf Euch und sagen: »Weiter so!«

Nur durch regelmäßiges Training kann man am Tag der Prüfung gute Leistungen zeigen und ohne Probleme den nächsten Gürtelgrad sein Eigen nennen.

Gut Wurf wünscht Euch

Josef!

SCHÜCO

Amend



Bauelemente

Fenster • Türen • Haustüren • Wintergärten • Vordächer
Rollläden • Markisen • Reparaturen

Pretzfelder Straße 1 · 81249 München

Tel: 089 / 87 18 16 19 · Fax: 089 / 87 18 16 20

info@AmendBauelemente.de · www.AmendBauelemente.de



Lehrgänge mit Detlef Krüger 2015

im Sho Ki Kai – Karate Dojo des ESV Neuaubing

Grundlagen des Freikampfs für weniger Geübte und fortgeschrittene Techniken für erfahrene Karateka

Für 2015 hat unserer Karate-Abteilung gleich zwei Karate-Freikampf-Wochenendseminare mit Sensei Detlef Krüger vorbereitet: am 7. Februar und am 18. Juli 2015.

Detlef Krüger trägt den 5. Dan Shotokan Karate, er war JKA-Vizeweltmeister '94 und WKC-Weltmeister '97/2001.

In Herford betreibt er ein Karate- und Fitnessstudio.

Schwerpunkte für beide Wochenend-Lehrgänge bei uns werden sein:

- Kumite-Grundlagen für Karateka, die bisher noch nicht viel Freikampf-Erfahrung haben
- »Specials«, wie das Erzielen einer möglichst großen Reichweite
- und das sogenannte »Tai Sabaki«.

Unter letzterem versteht man raffinierte Nahkampftechniken, bei denen man als Reaktion auf einen Angriff näher an den Angreifer herantritt und dann den eigenen Körper aus der Bewegungsrichtung und damit der Angriffslinie des Gegners dreht. Tai Sabaki wird meist in Verbindung mit einer Blocktechnik und einem anschließenden Konterangriff verwendet.

Grundgedanke dabei ist, dem Gegner auszuweichen, ohne ihm durch Vergrößern der Distanz einen erneuten Angriff zu ermöglichen; der Oberkörper muss immer gerade und über dem Körperschwerpunkt stehen, um Gleichgewichtsverlust und eine Gefährdung des Kopfes im Kampf zu vermeiden.

Details für BEIDE Lehrgänge (07.02.2015 und 18.07.2015):



D. Krüger im ESV 2013 (rechts Bernd Marmetschke)

Trainingszeiten jeweils:

- 10:30 – 11:45 9. Kyu – 6. Kyu
- 12:00 – 13:15 5. Kyu – Dan
- 13:45 – 15:00 9. Kyu – 6. Kyu
- 15:15 – 16:30 5. Kyu – Dan

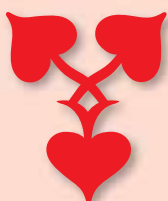
Kosten pro Lehrgang:

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene: 20,-
Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre: 15,-

Kontakt:

Bernd Marmetschke, E-Mail: karate.shodan@yahoo.de

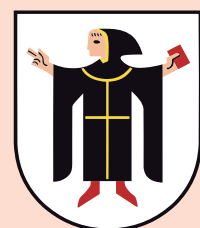
Der ESV Sportfreunde
München-Neuaubing e.V.
wird gefördert



vom Freistaat Bayern



und der
Landeshauptstadt
München





Saisonstart für die Neuaubinger Kegler!

Endlich rollt die Kugel wieder auf den Bahnen des ESV. Heuer wurde zum ersten Mal wieder eine Damenmannschaft gemeldet, gibt es doch eine Spielgemeinschaft zwischen Freimann und Neuaubing. Außerdem konnten 4 Herrenmannschaften gemeldet werden, was auf eine gute Entwicklung des Kegelsports beim ESV schließen lässt.

Die **1. Mannschaft** startete wieder in der Bezirksoberliga der Männer. Gleich im ersten Spiel (Heimspiel gegen Jastrebac) wurde deutlich, dass aufgrund von Verletzung eines Spielers und einem Trainingsrückstand bei manchem eine schwierige Saison vor der Tür steht.

Das Spiel ging mit 5038 zu 5216 verloren. Menz M. erreichte dabei nicht einmal die 800er Grenze.

Im zweiten Spiel gab es gegen Puchheim-Gröbenzell eine Leistungssteigerung und es konnte gewonnen werden. Das erste Auswärtsspiel war gleich bei den Bayern und trotz 987 Holz von Menz M. wurde das Spiel mit 5759 zu 5424 Holz verloren. Bei den Bayern spielten 2 Spieler über 1000 Holz.

Im nächsten Heimspiel konnte der Tabellenführer Pasing mit einer durchwachsenen Leistung bezwungen werden, was leider zu keinem Aufschwung führte. Gegen Lohhof wurde zuhause mit einer indiskutablen Leistung beider Mannschaften (5002 zu 5099 Holz) verloren. Man kann nur hoffen, dass hier eine deutliche Leistungssteigerung stattfindet, da in dieser Liga ein jeder Gegner ein schwerer Gegner ist.

Die **2. Mannschaft** startete als Aufsteiger in die Bezirksliga A/1 und steht vor einer schweren Saison. Auch hier fehlten Leistungsträger und mussten immer wieder ersetzt werden.

Das erste Heimspiel ging zwar mit 2435 zu 2364 gegen Waldfrieden zugunsten des ESV aus, aber die nächsten 2 Spiele wurden gleich wieder verloren (2281 Holz und 2309 Holz).

Die nächsten Spiele verliefen alle durchwachsen, nur einmal konnte über 2400 Holz gespielt werden.

Wenn alle Leistungsträger wieder an Bord sind, dann kann diese Mannschaft mit Sicherheit in der oberen Tabellenregion mitspielen.

Die **dritte Mannschaft** mußte genauso wie **die Vierte** fast jedes Spiel ersatzgeschwächt bestreiten. Ein Spiel musste sogar wegen Mangel an Spielern abgesagt werden. Leider fällt ein Spieler der 4. Mannschaft krankheitsbedingt auf unbestimmte Zeit aus, so dass die Personalsituation nicht besser wird.

Bei Leistungen von 453 Holz von Diethard Drexler, 441 Holz von unserem Karl oder all den anderen guten Spielen wäre es schade, wenn dadurch eine Mannschaft nicht mehr am Spielbetrieb teilnehmen könnte.

Unsere neugebildete **Damen Spielgemeinschaft** schlug sich wacker und konnte teilweise sehr gute Leistungen erzielen (Sabine Konecny 439 Holz). Nur leider wissen wohl nicht alle Spielerinnen wo die Sportstätten sind (siehe Auswärtsspiel gegen Puchheim-Gröbenzell), so dass wohl demnächst eine Begehung der einzelnen Orte ansteht!

Man kann den einzelnen Mannschaften und Spielern nur wünschen, dass sie den Spaß am Kegelsport weiter behalten, mit Freude und Engagement die Höhen und Tiefen meistern und immer genügend zum Trinken dabei haben, um so manche Durststrecke zu überwinden.

Markus Menz

Kegeln

beim ESV Neuaubing

auf den vereinseigenen Bundeskegelbahnen



Sie können:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
in der Zeit von 16.00 – 24.00 Uhr sowie
Samstag und Sonntag von 19.00 – 24.00 Uhr kegeln.

Infos in der Geschäftsstelle, Tel. 3090417-0

**Kommen Sie doch mal vorbei
und schauen sich
unsere super gepflegten
Kegelbahnen an.**

**Wir bieten
6 Classic-Kegelbahnen**

**Mitglieder bezahlen pro
Stunde / Bahn 7,50 €**

**Nichtmitglieder bezahlen pro
Stunde / Bahn 8,50 €**

**Abo-Kegeln im Wochen-/ Zwei-
wochen- oder Vierwochenturnus
ist möglich.**



Pressemitteilung Kindersportschule Neuaubing



Fit im Kindergarten – KiSS Neuaubing und WUMS e.V. kooperieren

Trotz der frühen Morgenstunde ist die Turnhalle des Kindergarten WUMS e.V. in der Altostraße schon gut gefüllt – denn seit Mitte Oktober heißt es für die insgesamt 25 Minis, Midis und Maxis, jeden Montag und Freitag Turnen und Toben mit den Trainern Hannah und Miriam von der Kindersportschule des ESV Neuaubing. Die drei Gruppen lernen jede Woche eine Stunde lang neue Spiele kennen, springen, rennen, balancieren, werfen, kullern oder turnen an den Geräten des bereits ordentlich ausgestatteten Bewegungsraumes. Die Eltern-Initiative WUMS e.V. macht somit einen aktiven Schritt zur Integration eines zusätzlichen, sportartübergreifenden und qualitativen Bewegungsangebotes im Kindergartenalltag der Drei- bis Sechsjährigen. Gerade im Elementarbereich werden die Grundsteine für eine lebenslange Freude am Sport gelegt, denn Kinder verfügen über einen natürlichen Bewegungsdrang, der grundsätzlich zu einer harmonischen Gesamtentwicklung körperlicher, psychischer und sozialer Fähigkeiten führt.



Da bereits einige junge Sportlerinnen und Sportler am Nachmittag großen Spaß in den KiSS-Stunden des ESV Neuaubing haben und viele Eltern das Konzept der Kindersportschule schon kannten, war der Kontakt zwischen Kindergarten-Vorstand und KiSS-Leitung schnell hergestellt und das Projekt verwirklicht. Aufgeteilt sind die Gruppen ihrem Alter entsprechend. Während bei den Minis (drei bis vier Jahre) nur fünf Kids den Turnraum erkunden, wird es bei den Midis (vier bis fünf Jahre) und Maxis (fünf und sechs Jahre) schon etwas enger. Geturnt wird in der ca. 50 qm großen Turnhalle des Kindergartens.

Kindersportschule Neuaubing (KiSS) als Abteilung und Partner

Die Kindersportschule Neuaubing wurde 2010 von Sportwissenschaftlerin Hannah Ziegler gegründet und hat inzwischen rund 200 aktive Mitglieder zwischen zwei und zehn Jahren. Weitere 177 Kinder und Jugendliche werden in den Kooperationen mit der Mittelschule an der Wiesentfeller Straße, dem Sonderpädagogischen-Förderzentrum München-West, der Mittagsbetreuung »KiSS am Mittag« an der Grundschule an der Schäferwiese sowie seit kurzem im Kindergarten WUMS e.V. betreut. Die KiSS schließt die Lücke zwischen allgemeinem Kinderturnen und den sportspezifischen Abteilungsangeboten des ESV Neuaubing. Die Abteilung wird der steigenden Nachfrage nach Bewegungs- und Betreuungsangeboten gerecht und unterstützt langfristig auch die sportartspezifische Ausbildung der einzelnen Fachabteilungen. Ziel ist es, Schwächen und Stärken der Kinder zu erkennen und sie entsprechend zu fördern.



Wie funktioniert KiSS?

»Die Einteilung der Kinder erfolgt in der KiSS nach vier Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen. So sind die Gruppen dem Alter nach homogen, höchstens zwei Jahrgangsstufen werden zusammengefasst«, erklärt Leiterin Hannah Ziegler. In jeder Gruppe der Kindersportschule Neuaubing sollen maximal 15 Kinder der Sport treiben. Dabei legen die KiSS-Trainer Wert auf eine frühe und breit gefächerte Ausbildung unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Möglichkeiten, ohne Spezialisierung auf bestimmte Sportarten. Vielmehr sollen die Zwei- bis Zehnjährigen an die Abteilungsangebote herangeführt werden, indem sie sich zunächst konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Fertigkeiten aneignen und anschließend die Techniken und Bewegungsabläufe der Fachsportarten rasch erlernen können. Ziel ist, stets ein altersgerechtes Training nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen durchzuführen, das die sensiblen Entwicklungsphasen berücksichtigt. So können sowohl der motorische als auch der sozial-emotionale Bereich verbessert werden. Zudem wirkt das Bewegungsangebot langfristig präventiv gegen vielerlei Krankheiten wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose. Neben dem sportlichen Bereich wollen die KiSS-Trainer auch bei außersportlichen, individuellen Problemen der Kinder und Eltern beratend unterstützen, um so eine optimale Betreuung zu gewähren. Auch Kinder mit individuellen Beeinträchtigungen oder Behinderungen sind natürlich herzlich dazu eingeladen, am Projekt Kindersportschule in Neuaubing teilzuhaben. Das abwechslungsreiche KiSS-Training, Unternehmungen und Ferienprogramme motivieren die Kleinen zum lebenslangen Sporttreiben.

Über den WUMS-Kindergarten

Der WUMS e.V. wurde 1992 als Elterninitiative gegründet. Insgesamt 25 Kinder im Alter von 2,5 bis 6 Jahren werden von einem fünf-köpfigen pädagogischen Team betreut. Das pädagogische Konzept des Kindergartens stützt sich auf die Erkenntnisse von Maria Montessori sowie von Rebecca und Mauricio Wild. Besonders zählen die liebevolle Betreuung sowie die Achtung des kindeseigenen Spiel- und Arbeitszyklus. Beides ermöglichen der hohe Personalschlüssel und das großzügige Raumangebot über zwei Ebenen. Der Kindergarten ist Montag bis Freitag von 7.30 Uhr bis 16.00 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.wums-kindergarten.de



»KiSS am Mittag« jetzt auch im ESV

KiSS am Mittag ist eine Mittagsbetreuung von Grundschulkindern der 1.-3. Klasse an der Grundschule an der Schäferwiese. Die 28 Kinder werden von unseren beiden FSJ-lern Till und Fabi betreut. Die Kinder kommen nach Schulschluss in das Musikzimmer und erledigen dort nach einer kleinen Stärkung ihre Hausaufgaben mit mehr oder weniger großer Begeisterung. Danach geht es direkt in die Turnhalle zum Sporteln, bei schönem Wetter geht's natürlich auch raus ins Freie. Von Montag bis Mittwoch fahren die Kinder mit einem Bus zum ESV Neuaubing, da die Turnhalle an der Grundschule belegt ist. Donners-

tag und Freitag können wir die Turnhalle an der Grundschule nutzen. In der Turnhalle angekommen, hat KiSS-Trainerin Fatma schon einen Parcours aufgebaut und die Kinder können sich austoben. Die Jungs schnappen sich natürlich sofort am liebsten einen Fußball und die Mädels eilen zu den Ringen oder Seilen. Allseits beliebt ist aber auch das „Turnschuhe ausziehen“ von Fabi. Zwischen 15 und 16 Uhr werden die Kinder dann von ihren Eltern abgeholt.

Hannah Ziegler



Hallo Liebe Sportfreunde, ich bin **Miriam**, 26 Jahre alt und seit Beginn dieses Schuljahres als KiSS-Übungsleiterin tätig. Bei euch unterrichte ich neben den Sportkursen auch Schwimmen. Persönlich treibe ich auch gerne Sport wie Leichtathletik oder Schwimmen. Mein Studium in Sportwissenschaft auf Lehramt und Sportökonomie habe ich in Bayreuth absolviert. Parallel dazu habe ich viel mit Kindern bei einer Kinder-Event-Agentur gearbeitet. Mein Ziel war es schon immer, meine sportliche Tätigkeit und die Arbeit mit Kindern zu verbinden. Daher freue ich mich sehr, bei KiSS meinen Platz gefunden zu haben. Ich freue mich auf viele weitere spannende und sportliche Stunden mit euch Kindern!

Eure Miriam



Hallo, ich bin **Gábor Kuti**, bin in Budapest geboren, und wohne seit 2009 in Bayern. Ich habe in Ungarn zehn Jahre lang Fechten als Leistungssport gemacht und war damals ungarischer Meister. Seit 2010 bin ich beim ESV Neuaubing

als Fechttrainer tätig. Seit Herbst 2014 arbeite ich auch als Trainer in der KiSS. Da ich sehr gerne mit Kindern arbeite, macht mir dieser Job viel Spaß.

Hoffentlich sehen wir uns bald in einer meiner Stunden,

Euer Gábor



KiSS Weihnachtsfeier für alle KiSS-Stufen

Am 18.12. möchten wir alle KiSS-Kinder von 15 - 17.30 Uhr zu unserer KiSS-Weihnachtsfeier einladen. In der Halle Süd und Mitte in der Papinstraße wird geturnt und getobt, bis der Nikolaus mit Geschenken für alle KiSS-Kinder vorbeikommt. Also unbedingt den Termin frei halten!

Auf euer Kommen freuen sich Miriam, Gabor, Jule, Alex, Hannah, Fatma, Till und Fabi



Schwimmkurse

bei Hannah und Miriam

Die erste Schwimmkurs-Runde nähert sich schon dem Ende, die ersten Seepferdchen wurden erfolgreich abgelegt. Denn mit nur sechs Kindern pro Gruppe bieten unsere KiSS-Schwimmkurse in der Pfarrer-Grimm-Straße das optimale Lernumfeld für alle Könnens-Stufen.



Am **Donnerstag nach den Weihnachtsferien** (8. Januar) starten die Kurse 7, 8 und 9 bei KiSS-Leiterin Hannah. In allen drei Gruppen (15.30 Uhr, 16.15 Uhr, 17.00 Uhr) gibt es nur noch wenige freie Plätze.

Ab **24. Februar**, also nach den Faschingsferien, beginnen die Dienstagsgruppen 10, 11 und 12 bei Miriam. Hier gibt es bei allen drei Kursen (17.00 Uhr, 17.45 Uhr und 18.30 Uhr) noch freie Plätze.

Anmeldung und Info unter kiss@esv-neuaubing.de.



Klettern: Erhöhung des Sonderbeitrags

Hiermit informieren wir alle Kletterfreunde, dass der monatliche Sonderbeitrag von aktuell 4,00 Euro für Kinder und Jugendliche auf 6,00 Euro sowie von aktuell 6,00 Euro für Erwachsene auf 8,00 Euro angehoben wird. Diese Beitragsstruktur greift ab dem 01.01.2015. Grund hierfür ist ein neues Stufenkonzept der Sparte Klettern.

Einerseits soll in den bereits bestehenden Donnerstagstunden nun der Fokus auf einen spielerischen Einstieg für Kinder und Neueinsteiger gelegt werden. Somit trägt man der steigenden Nachfrage nach Grundlagen-Kenntnissen Rechnung und macht das Klettern für eine breitere Schicht zugänglich.

Andererseits wird in den neu geschaffenen Sonntagsstunden (10:00 Uhr – 12:00 Uhr) der Fokus auf qualifiziertes Klettern für Fortgeschrittene und Geübte gelegt. Diese Stunden sind erst nach einem zu belegenden Kurs im Anschluss an die Einführungsstunden der Donnerstagstagsgruppe zugänglich.

Dieses neue Konzept erfordert eine umfangreichere Hallenbelegung sowie eine Mehrzahl an Stunden der Übungsleiter. Um der daraus resultierenden Qualitätserhöhung Rechnung zu tragen, wird der Sonderbeitrag geringfügig erhöht.



Unsere Superläufer 2014

Auch in diesem Jahr sind von unseren Mitgliedern wieder einige Wettkämpfe bestritten worden.

Unsere **Susan Schaubhut** hat gleich an drei Triathlons teilgenommen. Im Juli hat Sie den Kallmünzer Triathlon als Siegerin in der AK3 mit einer Zeit von 1:24:56h gewonnen. Den Stadttriathlon Erding hat sie mit einer Gesamtzeit von 1:21:16h und dem 7. Platz und den Triathlon Würthsee im Juli mit 1:27:21h und dem 2. Platz bewältigt.

Johann Bittschiller hat am 5. April beim Forstenrieder Volkslauf den

Halbmarathon mit 1:48:09h als Sieger in der Klasse M70 bestritten.

Dieter Prosotowitz-Mitterer hat den Kallmünzer Triathlon mit dem Platz 1 der Klasse M60 gewonnen und den Bäderlauf am 20.9. mit Platz 2 abgeschlossen.

Reiner Seifried hat beim Frankfurt Marathon im Oktober teilgenommen und eine Zeit von 3:21h erreicht (Platz 192 M50)

Wir gratulieren ganz herzlich zu diesen tollen Leistungen!

Doris Brass

Vorankündigung: 15. März 2015



**Auf geht's zum
16. Westparklauf!**



Veranstalter Leichtathletikabteilung ESV Neuaubing

Mehr unter: www.westparklauf.de



Jubiläumsveranstaltung 40. Teufelsberg-Crosslauf



Aufstellung der Zwergerl zum Start



Aufstellung Hobbylauf

Zu unserem diesjährigen Jubiläum »40. Teufelsberg-Crosslauf« am 09.11.2014 hatten sich schon sehr viele vorangemeldet. Am Veranstaltungstag hatten wir in der Nachmeldung alle Hände voll zu tun, um den Ansturm dort zu bewältigen. Wir waren natürlich sehr glücklich, dass sich zu unserer Jubiläumsveranstaltung so viele Läuferinnen und Läufer eingefunden haben. Auch das Wetter spielte an diesem Tag mit – denn pünktlich zu unserem Jugend- und Hobbylauf um 11:15 Uhr kam auch die Sonne raus.

Von den 425 gestarteten Teilnehmern sind 415 Teilnehmer/-innen ins Ziel gekommen, wobei es 230 beim Hauptlauf (10000m), 81 beim Hobbylauf (4.700 m), 82 bei den Schülerläufen (1.400 + 2.000 m) und 22 bei den Zwergerl (700 m) waren.

Die äußerst schön angelegte Strecke des Hauptlaufes über drei Runden ist für die Teilnehmer immer wieder eine große Herausforderung und wird sehr geschätzt.

Wir möchten uns recht herzlich bei den vielen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz bedanken. Natürlich gilt auch unser Dank unseren Sponsoren: skinfit, lauf_bar, Sport Ruscher, Bäckerei Reicherzer.

Äußerst spannend und souverän hat der Laufexperte Klaus Ruscher wieder die Läufe moderiert. Auch ihm gilt unser Dank! Die kompletten Ergebnislisten findet Ihr unter www.teufelsberglauf.de.

Johanna Mitterer



Aufstellung zum Hauptlauf



Die fleissigen Helferinnen der Nachmeldung



Getränkestand



Die beiden Radfahrer



Siegerehrung Schüler U10



Siegerehrung Schüler U14



Schülerlauf U10



Schülereinfahrt U14+U16



U12 auf der Laufstrecke



Zwingerl



Kurz vor Weihnachten wird gek...rauft!!!

Kurz vor Weihnachten, wenn Ehemänner in Panik Weihnachtseinkäufe bewältigen und Frauen ihre Köpfe in den Wühltischen vergraben, wollen es die jungen Ringer des ESV Neuaubing auf der Matte noch einmal wissen. Die Vereinsmeisterschaften am 19. Dezember sind die letzte Gelegenheit des Jahres, sich im Wettstreit mit anderen zu messen. Es dürfte für einige von ihnen allerdings sehr ungewohnt sein, unter Wettkampfbedingungen zu ringen. Im Training sind viele zwar äußerst aktiv, aber das Erlernte und Geübte kann nur selten bei Meisterschaften und Turnieren angewendet werden. Diese finden nämlich stets zu Zeiten statt, in denen die jungen »Trainingsweltmeister« ihre Bildungsdefizite urplötzlich erkennen und sie, mit neu entdecktem Interesse am stinklangweiligen Lehrstoff unseres Schulsystems, zu kompensieren suchen. Mit Wettkampfe ist dann der Anfall an schulischem Ehrgeiz urplötzlich wieder erloschen.

Die Vereinsmeisterschaft gibt Gelegenheit, den Wettkampfkick zu spüren und schätzen zu lernen. Außer fachkundigem Ringerpublikum und hysterisch kreischenden (weiblichen) Elternteilen wird auch noch ein ganz besonderer Gast zugegen sein. Für Menschen unsichtbar, dürfte ihm nichts verborgen bleiben, um es minutiös in seinem goldenen Himmelsbuch niederzuschreiben. Mit himmlischer Güte wird er hoffentlich über viele Unzulänglichkeiten hinwegsehen und bei der anschließenden Weihnachtsfeier seinen bischöflichen Segen spenden. Möglicherweise hat er außer seinem Segen auch noch Nikolaustüten mit süßem Inhalt mitgebracht.

Es wäre wünschenswert, dass die Vereinsmeisterschaften Ansporn sind, sich der oberbayerischen Konkurrenz zu stellen. Nur wer es probiert, kann auch gewinnen, zumindest an Erfahrung, vielleicht aber auch den Titel. Im kommenden Jahr sind für Kinder und Jugendliche die ersten Meisterschaften schon am 10. Januar (Freistil) in Freising und am 17. Januar (griechisch-römisch) in Feldkirchen-Westerham. Weitere Termine sind unter der Internetadresse des Bayerischen Ringerverbands www.br-v-ringen.de zu finden. Wie wir unsere Chancen nutzen, liegt ganz allein bei uns selbst.

Gerade schaut mir meine Lektorin und Enkelin Magdalena über die Schulter und fragt, wie es eigentlich mit meinen Weihnachtseinkäufen steht. »Oh!?!?!«



rb

Trainerehepaar Zacherl

*Die Vorstandschaft der Ringerabteilung wünscht
all ihren Mitgliedern und deren Angehörigen,
den Ringermädchen und Ringerbuben mit ihren Eltern
und auch den Mitgliedern der anderen Abteilungen
ein gesegnetes Weihnachtsfest und
ein glückliches Neues Jahr.*



II. TAEKWONDO TOP-EVENT 2014

Kinder- und Jugendarbeit im ESV Neuaubing: ein Tag mit Sport, Spiel, Spaß und Taekwondo



Die Trainer demonstrieren Treffsicherheit

München/Neuaubing: Bereits zum 11. Mal veranstaltete die Abteilung Taekwondo ihren Top-Event für Kinder und Jugendliche. Ein Tag ganz im Zeichen des Sports, gemeinsam trainieren, spielen und Spaß haben.

An die 80 Kinder- und Jugendliche fanden am Sonntag, den 19. Oktober, den Weg in die Dreifachturnhalle in der Papinstraße. Taekwondoins aus 5 unterschiedlichen Leistungsgruppen (3 Kinder-, einem Jugend- und einem Jugend-Erwachsenenkurs). Organisatorin Susanne Griebel (2. Dan) hatte den Event vor 10 Jahren ins Leben gerufen und auch heuer frühzeitig angekündigt, um die Taekwondo-Kids zur Teilnahme zu verpflichten. Leider hatte sie selbst erstmals nicht die Möglichkeit, als Referentin dabei zu sein, da sie eine Weiterbildung zum Übungsleiter C absolvierte.

Wie gewohnt war die Teilnahme kostenlos, da sämtliche Referenten ihre Aufgaben ehrenamtlich erfüllten. Auch engagierte Eltern waren tatkräftig dabei, sorgten für die Pausenverpflegung und waren auch beim Auf-

bau zur Stelle. Nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Trainer, Eltern oder Großeltern für ihr großes Engagement, ohne das ein Sportverein nicht aus kommt.

Die Trainingseinheiten übernahmen in erster Linie Trainer der Jugend-Erwachsenenkurse: Peter Cheaib (2. Dan/vielfacher nationaler wie internationaler Medaillengewinner/Vollkontakt, ehem. Nationalkadermitglied/Bundesstützpunkttrainer), Werner Vogt (3. Dan/Spezialist Grundtechnik), Andreas Hundt (1. Dan/Spezialist Kampftechnik-Vollkontakt). Johannes Überfuhr (2. Dan/Trainer, Trainer Kinder-Jugend-Erwachsenenkurse), Liane Urban (1. Dan/Gründerin Kinder-Jugendkurse/Jugendsprecherin), Daniel Walz (1. Kup/Trainer Jugend-Erwachsene/Jugendsprecher), alle mit Jugendleiterausbildung. Die stets gründliche Planung durch Susanne Griebel ließ den Lehrgang mit viel Spaß reibungslos über die Bühne gehen.

Dem jeweiligem Niveau angemessen, wurde in 3 Leistungsgruppen trainiert. Nur so



Johannes erklärt, wie man im Vollkontakt kontert



Johannes und Andreas voll in Aktion

konnte man allen Teilnehmern/innen gerecht werden, waren doch die Jüngsten gerade mal 5 Jahre alt. Der Lehrgang begann mit intensivem, Taekwondo-spezifischem Stretching und Aufwärmübungen. Anschließend wurden die unterschiedlichen Sparten des Taekwondo trainiert, bei den jüngeren Teilnehmer/innen natürlich durch lustige Spiele unterbrochen. Werner Vogt, Referent für traditionelle Grundtechniken, achtete auf



Anna Urban probt vor dem Event mit den Kids die Vorführung



Jetzt laufen wir uns erst mal warm

die saubere Ausführung von Angriffs-, Abwehrtechniken, exakte Fußstellungen und die dynamische Ausführung der Taeguks/ Formen. Peter Cheaib, Andreas Hundt und Johannes Überfuhr, die Referenten für den Vollkontakt, legten Wert auf Präzision und Geschwindigkeit, was mittels Schlagpolster trainiert wurde. Des Weiteren auf Taktik, Raum- und Distanzgefühl im direkten Kon-

alle Teilnehmer/innen die Gelegenheit hatten, ihre späteren Trainer etwas näher kennenzulernen.

Punkt 12.30 Uhr ging es dann mit viel Hunger in die Mittagspause. Einige fleißige Eltern hatten ein umfangreiches Büfett mit Wurst- und Käsesemmeln und unterschiedlichsten Kuchensorten vorbereitet.

Jetzt warteten alle auf die schon traditionelle Vorführung von Kindern, Jugendlichen und Trainern/innen. Hier erscheinen erfreulicherweise immer eine Menge Zuschauer aus den Familien der Teilnehmer und unterstützen die Darbietungen mit dem verdienten und motivierenden Applaus.

Anna Urban und Johannes Überfuhr präsentierten mit einer großen Kinder- und Jugendgruppe die einzelnen Sparten des koreanischen Kampfsportes. Im Anschluss waren dann sämtliche Trainer/innen an der Reihe. Synchrone Übungen in der Gruppe, Formen einzeln und synchron, traditionelle Sparrings, Techniken auf das Schlagpolster, Vollkontakt, Selbstverteidigung und so manch spektakulärer Bruchtest waren im Programm enthalten. Regeln und Punkte zonen wurden erklärt und unter vollem Einsatz demonstriert, kommentiert von Moderator Peter Cheaib. Alles untermalt von rockigem Sound, wieder einmal eine tolle Show.



Peter Cheaib moderiert gut gelaunt die Vorführung

takt-Training. Liane und Anna Urban sowie Daniel Walz sprangen als Allrounder in allen Disziplinen mit ein und hatten alles bestens im Griff. Wie immer rotierten nach jeder Trainingseinheit die Referenten durch, damit



Johannes mit Sprung-Frontkick Bruchtest



Werner Vogt erklärt die Dehnung für den Seitwärtsfußstoß

In der Schlussphase, nach der gelungenen Demo, wurden die Trainer gewechselt und es folgte eine weitere intensive Einheit. Ganz am Ende war wie immer Spiel und Spaß angesagt, wer jetzt noch einigermaßen fit war, konnte hier seine Rest-Power entladen.

Gegen 15.00 Uhr war der 11. TOP-EVENT 2014 gemeistert und für alle super gelaufen. Man war sich natürlich einig, dass dieser Event auch im nächsten Jahr wieder stattfinden muss.

Referent Peter Cheaib bedankte sich zum Abschluss im Namen der Abteilung nochmals bei allen Teilnehmern/innen, Referenten, Eltern und Großeltern. Ein besonderes Dankeschön auch an unseren Abteilungs-Fotografen Steve Williams, der mit seiner Kamera den Event professionell dokumentierte.



Unsere Kleinen zeigen, was sie können



Susanne Griebel untermauert ihr Traineramt mit C Schein

Übungsleiterlehrgang der Lizenzstufe C in Aichach



Kinder- und Jugendkurs Koordinatorin Susanne Griebel/2. Dan

Aichach: Die Abteilung Taekwondo kann nach Margarete und Johannes Überfuhr, die bereits die Fachübungsleiterausbildung absolvierten, bald mit einer weiteren Übungsleiterin der Lizenzstufe C aufwarten.

Unsere Kinder- und Jugendtrainerin Susanne Griebel besuchte seit September diesen Jahres den Übungsleiterkurs Breitensport für Kinder und Jugendliche in Aichach. Die Teilnehmer werden dort in den verschiedensten

Bereichen geschult. Trainings- und Bewegungslehre, Methodik und Didaktik, Sportpädagogik, sowie alle großen Ballspiele, Schwimmen, Turnen, Leichtathletik, Koordination und Kondition. All das wurde an 3 Wochenenden und einer kompletten Woche den angehenden Übungsleitern vermittelt. Am 22.11. musste Susanne eine Theorieprüfung und eine praktische Lehrprobe zum Thema »Koordination- und Konditionsschulung mit dem Seil« absolvieren. Das Resümee von Susi: »Eine anstrengende, aber supertolle Zeit, mit netten Übungsleiterkollegen aus den verschiedensten Bereichen«. Gerade im Kinder-Bereich ist diese Weiterbildung sehr von Vorteil, es schadet nie über den Tellerrand hinaus zu sehen. Die Abteilung Taekwondo gratuliert Susanne Griebel zu ihrer neu erworbenen C-Lizenz.



Susanne während einer Lehrgangsübung



Achtung, neuer TAEKWONDO Kinder-Anfängerkurs für 6- bis 10-Jährige!

**6- bis 10-Jährige aufgepasst!
Einstieg in den Anfängerkurs bis
Jahresende möglich!**

Seit Mittwoch den 17.09. läuft der neue Kinder-Anfängerkurs. Es ist 2x die Woche Training: Montag, 16.00-17.00 Uhr und Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr im ESV, Papinstraße 22/1. Stock.

Bevor Ihr Euch anmeldet, könnt Ihr natürlich einige Trainings testweise machen oder mal beim Kinderkurs-Fortgeschrittene zuschauen, der trainiert Mittwoch und Freitag von 16.00 - 17.00 Uhr.

Als Trainingskleidung reicht zunächst ein einfacher Trainingsanzug.

Also, nützt die Chance, es sind noch einige Plätze frei, wenn Ihr euch bis Jahresende meldet, seid Ihr sicher dabei. Die Altersbegrenzung von 6-10 Jahren ist bitte einzuhalten. Dann viel Spaß beim ersten Training!

Achtung!



Weihnachtsfeier 2014!!!

Alle Mitglieder der Abteilung Taekwondo sind herzlich zur Weihnachtsfeier 2014 eingeladen.

Am Freitag, den 19. Dezember, ist es so weit, für die Kinder startet die Weihnachtsfeier um 15.00 Uhr und endet gegen 17.30 Uhr. Wie immer kommt der Nikolaus und wer einigermaßen brav war, könnte auch ein kleines Geschenk bekommen... schau mal?!?

Für die Erwachsenen startet die Feier um 20.00 Uhr (möglichst pünktlich). Für kulinarische Leckereien sorgen wie immer die Mitglieder, bitte mit Andi absprechen, was Ihr Leckerer kreieren wollt, damit wir auch ein möglichst vielfältiges Buffet bekommen.

Nicht vergessen: Besteck, Teller, Gläser etc. bitte möglichst selbst mitbringen.

Sicher haben wir auch wieder ein lustiges Programm mit Einlagen und Tombola, für die natürlich potenzielle Spender gerne ein paar Preise beisteuern können.

Wir freuen uns auf Euch.

Die Abteilung TAEKWONDO wünscht allen Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr 2015.

Christl Jörger, Helmut Urban
und Peter Cheaib



Eine lange Saison geht zu Ende

Dieses Jahr blicken wir aufgrund der guten Wetterlage auf eine lange und erfolgreiche Saison zurück. Wir konnten die Sommersaison schon Mitte April einläuten und bis zum 16. November durchgehend reges Treiben auf unserer Anlage beobachten.

Wie immer fanden neben den jährlichen Medenspielen und Leistungsklassen-Turnieren (LK-Turnier) auch wie schon in den vergangenen Jahren zahlreiche gesellige Veranstaltungen statt. Neben unserem traditionellen Sommerfest waren auch unsere Schafkopfturniere sowie die sich zunehmend etablierende Weinprobe gut besucht. Dieses Jahr konnten Südtiroler Spezialitäten sowie erlesene Weine probiert werden. Das Highlight neben den spannenden LK-Turnier-Matches sowie den einzelnen Medenspielen war natürlich die auf großer Leinwand ausgestrahlte Fussball-WM in Brasilien. Bis zu 50 Fussball-begeisterte fieberten regelmäßig auf der Tennisanlage den Spielen der Nationalmannschaft entgegen.

Der 1. Mai stand wie immer ganz im Zeichen unseres »Tages der offenen Tür«. Aufgrund der Zeitungsinserte und Flyer strömten wieder gut 150 Interessenten den ganzen Tag über auf die Anlage. Auffallend erkundigten sich dieses Jahr viele junge Familien nach unserem Jugendangebot für Tenniskurse und die Ballschule. Hierüber freute sich nicht zuletzt unser Trainer Dominique Schütte, der wieder viele neue Kinder in seine ohnehin schon umfangreichen Trainingsgruppen aufnehmen konnte.

Der Tatsache geschuldet, dass Dominique seit 2 Jahren ein ganzjähriges Tennistraining anbietet, lassen sich erste Erfolge in der Entstehung neuer Jugendmannschaften feststellen. Dieses Jahr meldeten wir zum ersten Mal seit Jahren wieder eine Mädchenmannschaft (U14). Diese zunächst aus mehreren Jugendgruppen zusammenge-würfelten Mädchen (Doris und Melanie Karalic, Jessica Schalk, Katharina Duck, Sarah Kusmierz, Lenka Horkova) wuchsen über die Sai-

son sowohl in den Ligaspielen also auch im Training mit den anderen 7 gemeldeten Mannschaftskolleginnen zu einer Einheit zusammen und schlossen die Saison auf einem sensationellen 3. Platz ab. Bravo Mädls!! Auch die Babinomannschaft, in der sowohl Mädchen als auch Jungen mitspielen dürfen, kämpfte eine bravuröse erste Saison. Diese wurde in einer starken Liga auf einem beachtlichen 7. Platz beendet. Die bereits routinierten Juniorenmannschaften wurden durch neue heranwachsende Talente verstärkt. Auch hier ist die Handschrift des akribisch arbeitenden Trainers deutlich zu erkennen. Ihm gebührt hierfür an dieser Stelle ein großes Lob.

Erfreuliche Ergebnisse sind auch aus dem Erwachsenenbereich zu berichten. Die Damenmannschaft überzeugte dieses Jahr mit konstanten Leistungen und konnte das, was noch im Vorjahr um Haaresbreite verfehlt wurde, nun realisieren: den Aufstieg!! Bravo Mädls!!

Gut besucht waren über die Saison auch unsere Breitensportangebote wie Wickerl's Treff und Training mit Leo am Freitag.

An dieser Stelle ist es uns ein großes Anliegen, uns bei unserem »Pressewart« Georg Kuhn für sein langjähriges Engagement zu bedanken. Ohne ihn wären die stets detaillierten und informativen Tennisberichte bzw. Inserte in den lokalen Zeitungen wohl nicht mit so viel Witz und Raffinesse entstanden. Bedauerlicherweise wird er uns in Zukunft auf eigenen Wunsch aus privaten Gründen nicht mehr zur Verfügung stehen. Für seine privaten Pläne wünschen wir ihm viel Erfolg und alles Gute.

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern auf diesem Wege frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen in 2015.

**Bitte vergesst nicht unsere anstehende
Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen am
19.3.2015 um 19.30 Uhr**

In eigener Sache



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
vor vielen Jahren (lang, lang ist's her) bin ich einem Spruch begegnet, der sich seither bei mir fest und dauerhaft eingeprägt hat, er lautet:

Nichts ist so beständig wie der Wandel

Diese wenigen Worte haben mich immer irgendwie fasziniert, aber immer wieder auch ziemlich nachdenklich gemacht – weil ich festgestellt habe, dass der Satz ganz schlicht

und einfach stimmt, und er tut es immer wieder aufs Neue.

Das Amt des Pressewarts habe ich im schon etwas reiferen Alter von 60 Jahren übernommen, damals ganz frisch in der Altersteilzeit. Und jetzt?? Im kommenden Frühjahr lande ich doch tatsächlich schon bei den 68ern (!!) – so schnell verfiegt die Zeit, und es ist doch immer wieder so schwer zu glauben. Acht Jahre ...

In diesen 8 Jahren habe ich mir viel Mühe gegeben, die Mitglieder (primär über unsere VZ, aber auch via Internet) mit Bild und Text über unser Tennis zu informieren und auch ein wenig zu unterhalten; wenn mir das einigermaßen gelungen sein sollte, würde ich mich sehr freuen.

Aber ich finde auch, dass acht Jahre eine ziemlich lange Zeit sind, und ich bitte euch alle ganz herzlich, mir nicht böse zu sein, dass ich auf der HV im Frühjahr nicht mehr für die Pressearbeit kandidieren möchte.

Mir scheint einfach der Zeitpunkt gekommen, den Stab jetzt weiterzugeben, und ich denke, sinnvollerweise (und gerne) an die jüngere Generation. Was dabei in jedem Fall (und völlig altersunabhängig) einen enormen Vorteil mit sich bringt: jemand, der weit mehr Zeit auf der Anlage verbringt und nicht gar so weit vom Schuss im fernen Puchheim haust wie ich es tue, ist schlicht und einfach viel näher dran am Geschehen – ein wesentlicher, nicht zu unterschätzender Aspekt für eine ordentliche Pressearbeit. Und wie heißt es doch so treffend: »neue Besen ...« – ... ich denke, das trifft nicht nur auf unsere Tennisanlage zu, dort tun sie es nämlich bereits – auf den meisten Plätzen wenigstens ...

In diesem Sinne möchte ich nochmals ein herzliches Dankeschön sagen an die treue Leserschaft der vergangenen acht Jahre. Und noch eins: ich bin ja schließlich nicht weg, ich bleibe als Tennisspieler im Team der »Sechziger« erhalten – und richtig schön wär's, wenn ihr mir auch künftig gewogen bleibt – danke!

Euer Georg, oder Schorsch – ganz wie ihr wollt.

Stade Zeit? – Heiße Zeit!

Die stade Zeit steht vor der Tür und während die letzten Blätter fallen und es langsam ruhiger wird, geht es in der Abteilung Tischtennis heiß weiter. Es gilt vor der Winterpause die letzten Ligaspiele erfolgreich zu absolvieren. So gelang es unserer **1. Herrenmannschaft**, sich bis jetzt erfolgreich ungeschlagen durch die Saison zu spielen. Die stärksten Gegner warten allerdings noch. Die **2. Herrenmannschaft** hatte einen durchwachsenen Start in die 3. Kreisliga und spielt momentan negativ mit einem Sieg und drei Niederlagen. Natürlich hoffen wir, dass sich diese Bilanz noch ins Positive drehen lässt. Auch die **3. Herrenmannschaft**, die primär dazu dient, Jugendspielern und auch weniger aktiven Mitgliedern einen Einblick in den Ligabetrieb zu gewähren, konnte bisher erst ein Saisonspiel in der 4. Kreisliga gewinnen.

Unsere Jugendmannschaften arbeiten ebenfalls fleißig an ihren Liga-Bilanzen und befinden sich in ihren Ligen jeweils im Mittelfeld. Auch in dieser Saison versuchen wir wieder, die Jugendlichen frühzeitig Verantwortung übernehmen zu lassen. Leider passieren dabei auch hin und wieder vermeidbare Fehler, so dass unsere **1. Jugendmannschaft** in der 2. Bezirksliga zwar sportlich noch ungeschlagen ist,

aber aufgrund eines ärgerlichen, kleinen Fehlers in der Aufstellung ein Sieg nachträglich aberkannt wurde. Doch wir sind optimistisch, dass dies die letzte Niederlage war, welche auf diesem Wege eingefahren wurde. Da in der **2., 3. und 4. Jugendmannschaft** viele neue Talente nachgerückt sind, die zum Teil ihr Ligadebüt gaben, sind wir sehr erfreut darüber, wie gut sich unsere jungen Mannschaften im Ligabetrieb etabliert haben und hoffen auf weitere Siege von unserem Nachwuchs.

Doch es gibt nicht nur Neues aus den Ligen zu berichten, auch die jährliche **Abteilungsversammlung** mitsamt Neuwahlen der Abteilungsleitung stand wieder an. In ihren Ämtern bestätigt wurden Sebastian Linne als Abteilungsleiter, Lars Schütze als stellvertretender Abteilungsleiter und Manfred Tschischka als Kassier. Als weiterer stellvertretender Abteilungsleiter, ein Amt, das in der letzten Amtszeit unbesetzt geblieben ist, wurde Hendrik Mihai gewählt, der zuvor als Jugendleiter agiert hat. Als neuer Jugendleiter wurde mit David Böttcher ein 18-jähriges Eigengewächs gewählt. Mit Patrick Hammerl konnte zudem ein neuer, junger und motivierter Pressewart gefunden werden und darüber hinaus verstärkt Michael Milgrom das Gerätewart-Team.

Patrick Hammerl / Sebastian Linne

TURNEN



Turncamp

Auch dieses Jahr gab es wieder ein Turncamp für unsere Turnerinnen. Nach dem Training am Freitag starteten wir mit einer Schnitzeljagd durchs ganze Haus mit Malen, Beschreiben, Fragebogen und natürlich Pyramiden bauen. Nach dem leckeren Abendessen in unserer Vereinsgaststätte, Spaghetti Bolognese, gings zum Zähneputzen und in die vorbereiteten Schlafalager auf den Matten. Dann wurde noch der Film »Die Eiskönigin« mit einem Beamer auf die Trennwand geworfen und alle verfolgten die Geschichte und die Gesänge der Trainer. Danach war Schlafenszeit, nur die »Großen« durften noch ein bisschen aufbleiben.

Frühstück gabs am nächsten Morgen in der Turnhalle. Vor den Bänken sitzend haben die 40 Kinder ihre Brezen und Semmeln gegessen, um für die Staffelspiele gestärkt zu sein. Mit denen ging es nämlich





gleich weiter und die einzelnen Gruppen und vor allem die Trainer hatten einen Heidenspaß. Bei der Schnitzeljagd war auch eine Aufgabe, eine Kür zusammenzustellen. Diese wurde von den gemischten Gruppen vor dem Mittagessen noch aufgeführt.

Nach dem Mittagessen, Schnitzel mit Pommes, wurde noch ein wenig geturnt und gespielt. Bevor die Kinder wieder abgeholt wurden, mussten sie ihre Sachen packen und alles, was danach noch liegen geblieben war, wurde versteigert. Da kam es schonmal vor, dass für einen einzelnen Schuh 70 Liegestützen gezahlt werden mussten. Alles in allem war es wieder ein gelungenes Turncamp, alle hatten Spaß und ein großes Dankeschön an die Organisatoren und Betreuer!

Vereinsmeisterschaft

Endlich war es mal wieder soweit: unsere Vereinsmeisterschaft stand auf dem Programm.

Am Vormittag starteten die Mittwochsturnerinnen mit ihren Übungen am Trampolin, Reck, Balken und Boden. Unsere kleineren und neueren Turnerinnen nahmen am Smiley-Wettkampf teil, bei dem an jedem Gerät Stempel gesammelt wurden. Für viele war es der erste Wettkampf und man konnte die Aufregung deutlich spüren. Aber alle Kinder haben ihre Übung toll geturnt, auch wenn die ein oder andere nicht auf dem Balken blieb.

Nachmittags durften dann unsere Leistungsturnerinnen bis zur C-Jugend an die Geräte. Jetzt merkte man schon ein wenig die Wettkampferfahrung, aber auch hier waren ein paar Kinder dabei, die noch nie einen Wettkampf geturnt hatten. Aber auch hier ging im Großen und Ganzen alles gut (immer wieder dieser Balken...) und alle hatten viel Spaß.

Dank unserer vielen Helfer konnten wir unseren Zeitplan super einhalten, wir waren sogar eine halbe Stunde eher fertig. Auch die Kinder waren wirklich brav und haben ruhig die Übungen ihrer Kolleginnen verfolgt. So macht uns ein Wettkampf wirklich Spaß und wir werden bestimmt nächstes Jahr wieder eine Vereinsmeisterschaft machen.

Nochmal vielen Dank an die Organisatoren, Kampfrichter, Rechnerinnen und Trainer!

P-Wettkampf

Der P-Wettkampf in Unterföhring begann mit der E- und C-Jugend in einem Durchgang. Gestartet wurde mit Barren und Balken. Die Balkenübung kann man im Training wirklich so oft üben wie man will, wenn man am Wettkampf dann zu aufgeregt ist, kann es wirklich schnell passieren, dass man mal daneben steht. Am Sprung hatten wir ein paar neue Übungen, das erste Mal über den Tisch und zweimal Halb-Halb, die höchste Schwierigkeit im Turngau.

Letztlich reichte es für unsere E-Jugend für den 3. Platz und unsere C-Jugend erreichte den 4. Platz.

Nach einer kurzen Pause starteten dann die Turnerinnen. Hier ging es ausnahmsweise mal am Barren los, der wirklich gut lief. Am Balken lief es bis auf ein paar Wackler und einen Sturz auch wirklich gut. Das nächste Gerät, der Boden, lief richtig gut, alle waren zufrieden. Am Sprung konnten dann die meisten Punkte abgeräumt werden. Hier hatten wir die höchsten Wertungen von allen Mannschaften. Unsere gute Mannschaftsleistung brachte uns dann auch den 2. Platz und die Qualifikation zum Regionalscheid in Bad Tölz!

Christina Gerl



WEIHNACHTS- SCHAUTURNEN

am Freitag,
12. Dezember 2014,
um 18.00 Uhr





Die Saison ist eröffnet!!!

Gesagt – Getan. Nach einer spontanen Idee des Trainers zu Halloween, noch nach dem Training etwas gemeinsam zu unternehmen, war die Location nach einer Einladung der Schellis für die Allstars schnell gefunden. Als Eintrittspreis für die angesagte Party musste jeder selbstverständlich einen selbstgeschnitzten Kürbis mitbringen. Unter all den gelungenen Kunstobjekten wurde dann natürlich auch der gruseligste und der grausigste Kürbis mit einem Preis prämiert. Als Trostpreis für unseren Trainer gab es ein paar stylische Pantoffeln, die er nun bei jedem Heimspiel am Spielfeldrand tragen darf.

Die Saison war bereits vor dem Kürbisprojekt bei den Aubing Allstars zunächst mit einer Findungsphase angelaufen. Wo sind die Spielfeldlinien, wie hoch ist das Netz, wer steht eigentlich neben mir, was macht der Gegner,...? Bis sie die richtigen Antworten gefunden hatten, war das erste Spiel gegen »6 im Feld« auch schon vorbei. Mit 16:25 und 20:25 musste sich die Mannschaft gegen einen sehr starken Gegner geschlagen geben. Im zweiten Spiel gegen die »Gallier & Friends« lief es dann schon besser. Zwar hatten die Allstars einen kleinen »Durchhänger« im zweiten Satz, doch konnten sie den dritten Satz mit 25:22 und damit auch das Spiel für sich entscheiden.



Auch die Kabooms sind bereits mit zwei Spielen in die neue Saison in der ersten Liga gestartet. Souverän haben sie sich gegen ihre Gegner behauptet und all ihre Erfahrung und ihr Können gezeigt. Gegen »Spartak Au« gewannen sie mit 25:12 und 25: 22 Punkten und ließen den Gegner zum Schluss noch ein bisschen mitspielen. In ihrem zweiten Spiel gegen »Decke Boden« starteten sie wieder sehr stark und ließen den Gegner im ersten Satz gar nicht erst ins Spiel kommen. Den zweiten Satz holten sie sich dann auch noch mit 25:20. So kann die erste Liga weiter gehen.

Der WarmUpCup 2014 ist nach anfänglichen Startschwierigkeiten doch noch sehr gut verlaufen. Daher möchte ich mich für die großartige Hilfe und Unterstützung durch die ganze Abteilung und insbesondere bei meinem Stellvertreter Matze, der viel Zeit und noch mehr Nerven in die Vorbereitung gesteckt hat, von ganzem Herzen bedanken. Es war nicht einfach, so schnell umzudisponieren und alles umzuorganisieren. Aber ihr habt alle an einem Strang gezogen und zusammen haben wir es geschafft, ein erfolgreiches und gelungenes Turnier auszurichten. Vielen Dank.



Für die folgenden Spiele sind die Allstars nun aber perfekt vorbereitet, nachdem sie bei dem jährlichen Eisenbahner Volleyballturnier (mit leichter Verstärkung) den zweiten Platz belegen konnten. Gratulation zu der grandiosen Leistung!! Nur gegen den ESV München Laim reichte die Kondition und das Glück nicht ganz, denn am Siegeswillen und Kampfgeist hat es im Finale nicht gefehlt. Zur Belohnung gab es Sekt und einen herzhaften Eimer.



Alles ist gut!!! Unsere **Mädels aus der U 16** haben ihr Können ebenfalls schon unter Beweis gestellt. An ihrem ersten Spieltag setzten sie das für die meisten neue Spielsystem schon fast perfekt um. Einige der Mädels spielten zum ersten Mal mit 6 Spielerinnen auf dem Feld und dem dazugehörigen Läufersystem. Dem richtig starken TSV Milbertshofen konnten sie sogar einen Satz abnehmen, indem sie konstant gut aufgeschlagen und einfach immer weiter ihr Spiel gespielt haben. Im zweiten Spiel gegen DJK München mussten die Mädels zwar aufgrund eines Aufstellungsfehlers und dem daraus entstandenen Chaos ein paar Punkte herschenken, konnten aber insgesamt das Spiel für sich entscheiden. Weiter so Mädels, seid wild!!!

Ich wünsch euch allen eine gute, verletzungsfreie und erfolgreiche Saison.

Eure Moni



Erstes Schnuppertraining 2015

bei der Tanzsportabteilung des ESV Neuaubing

Wir bieten an:

Ab 21.Feb. 2015 immer samstags 8 Abende zu je
1 1/2 Stunden von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
(Ostersamstag kein Unterricht, 11.April Übungsabend)
im Sport- und Freizeitzentrum
Papinstr. 22, 81249 München
Ballettsaal, 1. OG

Abschlussstanz am Samstag, dem 2.Mai 2015, 19.30 Uhr

Auf dem Programm stehen:

Cha-Cha Rumba Jive
und
Langsamer Walzer Tango Quickstep

Was kostet das? 40,00 € pro Person (ESV-Mitglieder)
75,00 € pro Person (Nichtmitglieder)

Wer Lust hat, meldet sich bitte bei
Rainer Abel (Abt.-Leiter), Tel. (089)803735

e-mail: rainer-abel@arcor.de

oder in der ESV-Geschäftsstelle: Tel. (089)3090417-0