www.esv-neuaubing.de

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

Ausgabe 1/2015

KiSS in Action

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 · GESUNDHEITSSPORT · GEWICHTHEBEN · KLETTERN · KRAFT & FITNESS · LEICHTATHLETIK · RINGEN · SKISPORT · TAEKWONDO · TANZSPORT · TENNIS · TISCHTENNIS · TURNEN · VOLLEYBALL

Inhalt **Seite**

Präsidium / Geschäftsstelle	3
Berg- und Skisport	4
Fit Plus 60	5
Freizeit- / Gesundheitssport	9
Gewichtheben	14
Handball	16
Judo	17
Karate	19
KiSS – Kindersportschule	21
Leichtathletik	24
Ringen	25
Taekwondo	27
Tanzsport	31
Volleyball	32
Turnen	33

GÄSSL-SANITÄR GmbH
ROBERT GÄSSL
Angerlohstraße 15 · 80997 München
Telefon 089/8121226 · Fax 089/8929226 · Mobil 0171/6515149
IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:
3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen
Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung
Kundendienst und Heizungsarbeiten

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des ESV Neuaubing,

ganz herzlich möchten wir Sie im neuen Jahr 2015 hier bei uns im ESV Neuaubing begrüßen. Wir hoffen, die guten Vorsätze zum Jahreswechsel halten noch immer an und Sie besuchen regelmäßig und voller Motivation unsere Sportstunden – unsere Fachsportabteilungen warten mit einem breit gefächerten Programm auf – vom Breiten- bis hin zum leistungsorientierten Sport.

Auch wir verfolgen in diesem Jahr unseren Leitgedanken weiter, aus Mitgliedern Fans machen zu wollen, die sich mit dem ESV Neuaubing identifizieren und voller Begeisterung dabei sind. Hierfür stehen Ihnen das Präsidium und die Geschäftsstelle mit Rat und Tat zur Seite, zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Bei der Delegiertenversammlung finden Neuwahlen des Präsidiums statt. Wir möchten diese Gelegenheit nützen, um uns für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit mit den einzelnen Sparten und Abteilungen zu bedanken. Ehrenamtliches Engagement ist die Basis unseres Vereinslebens, aber auch eine persönliche Herausforderung und Verantwortung. Sollten auch Sie gewillt und motiviert sein, im Kreise des künftigen Präsidiums mitzuwirken und aktiv die Geschicke und Entwicklungen unseres ESV Neuaubing mitzugestalten, dann nehmen Sie bitte im Vorfeld Kontakt mit uns auf. Voraussetzungen sind eine Mitgliedschaft im Verein von mindestens einem Jahr sowie die Vollendung des 21. Lebensjahres.
Wir freuen uns über jeden Kandidaten, der dieser ehrenamtlichen Aufgabe begegnen möchte.

Präsident Harald Burger

Vizepräsident Gerhard Höfle

Vizepräsident Frank Horenburg

Vizepräsident Christian Brey

An dieser Stelle möchten wir auf zwei wichtige Termine im ersten Halbjahr aufmerksam machen:

Vereinsrat-Sitzung:
Dienstag, 05.05.2015 um 19.00 Uhr

Delegiertenversammlung:
Dienstag, 19.05.2015 um 19.00 Uhr

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 18.05.2015

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

vom Freistaat Bayern

und der Landeshauptstadt München

Hochachtung, sau viel Spaß und ein großes Dankeschön!

Ja ja, wo soll ich nur anfangen, wenn man über die Samstagskurse unserer DSV Skischule berichtet?

Was hier an den fünf Samstagen am Stümpfling und um die Sportalm herum geleistet wird, ist echt einzigartig! Es fehlen mir echt die Worte. Nach zwei grandiosen Muki-Wochen in den letzten beiden Jahren war mein Sohn nun bereit für die Samstagskurse und ich durfte ihn begleiten. Vollkommen ahnungslos was uns erwartet, sind wir pünktlich am Abfahrtspunkt der Busse in Freiham angekommen und wir kamen aus dem Staunen nicht mehr raus! Eine Busarmada! Wahnsinn. Hier stehen 10 Busse durch nummeriert in Reih und Glied und warten auf die Skikursteilnehmer. Nach kurzer Orientierung

haben wir unseren Bus gefunden – Nummer 4 – ein riesen Doppeldeckerbus! Mein Sohn war begeistert. Wir sind im Bus vom Skilehrerteam der Eltern-Kind Kurse herzlich begrüßt worden. Nach gut eineinhalb Stunden Busfahrt kamen alle Busse am Parkplatz der Stümpflingbahn an, innerhalb von fünf Minuten waren bei allen Bussen die Ski und Stöcke ausgeladen und alle Kursteilnehmer verteilten sich auf die Kurse und gingen schnurstracks zum Sessellift. Ein Rad greift ins andere – beachtlich wie eine so große Menge an Kindern und Jugendlichen so grandios schnell verteilt und zu dem eigentlichen Event dem »Skifahren« übergeben wird. Meine Hochachtung!
Wir vom Eltern-Kind Kurs sammelten uns mit unseren »Skihaserl'n« auf der Terrasse der Sportalm. Hier das gleiche Bild, nach kurzer Einweisung und Erklärung verschwanden die Kiddys mit den Skilehrern im eigens dafür eingerichteten Geländegarten hinter der Hütte! Hier wurde im Vorfeld extra für unsere »Jüngsten« diese tolle Skianlage gezaubert. Geschaufelt, ausgehoben, begradigt, platt getreten und abgesteckt bietet sich den Kindern eine kleine und große Bobbahn, ein Carving-Dach, eine Wellenschaukel und alles was das Herz der jungen Skifahrer begehrt. Ein großes Dankeschön an alle freiwilligen Helfer, die bei der Errichtung des Geländegartens geholfen haben. Einfach der Wahnsinn.
Dann kam noch das grandios organisierte Mittagessen für alle Teilnehmer der Skikurse – Chapeau claque! Hier wuseln alle Leute durchs Haus und verschwinden dann wieder auf den Pisten! Und mit stoischer Ruhe stehen die beiden Organisatoren der DSV Skischule, Veronika und Stefan Seidenspinner, da und haben ein Auge auf alles was so passiert. Und siehe da, sie lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, egal was passiert! Und dann gibt`s da noch unseren Florian – »der Dr. Bob der Hütte« – kleine Blessuren werden vor Ort »geheilt« und den Kindern geholfen.
Nach einem tollen Ski-Tag fahren die Busse pünktlich gegen 16 Uhr wieder Richtung Neuaubing. Das geht alles genauso schnell wie beim Ausladen. Innerhalb von ein paar Minuten sind die Busse eingeladen und schon sind sie unterwegs und zischen den Spitzingsattel hinunter.

Ich möchte mich recht herzlich bedanken, was Ihr alle leistet, damit unsere Kinder so viel Spaß haben und das Skifahren lernen! Dies werden sie ihr Leben lang nicht vergessen. Auch ich weiß heute noch, wo ich damals meine Skikurse gemacht habe. Super, dass Ihr das ermöglicht!
Besonders möchte ich mich bei Vroni und Stefan für die super Orga bedanken, beim Thomas und seinen »fleißigen Bienchen«, den Skilehrern, »Dr. Bob Florian Stephan« und bei allen, die rund um die Skikurse helfen. Der ESV Neuaubing hat wirklich eine »Vorzeige«-Skischule.
Danke, – Euer »Pressewart« Andi in Funktion als Papa und im Namen meines Sohnes Jonas.

Erfolgreiche Eltern-Kind-Wochen 2015 unserer DSV Skischule auf unserer Sportalm in Spitzingsee!

Wie jedes Jahr mitten im Winter war unsere Sportalm in Spitzingsee wieder für drei Wochen fest in der Hand der drei- bis sechsjährigen Skistars. Erstmalig seit wir die Organisation der Wochen 2009 übernommen haben, konnten wir die 60-Teilnehmer-Marke überspringen. Das freut uns riesig! Auch haben wir noch nie so frühzeitig die ersten Anfragen und Anmeldungen erhalten, schnell waren unsere Wochen daher ausgebucht, ebenso waren unsere Wartelisten bis zum Schluss voll. Nicht alle und jeden konnten wir unterbringen – trotz einiger (krankheitsbedingter) Absagen.
Der Schnee kam gerade noch rechtzeitig, so dass unsere Skizwerge in unserem Geländegarten mit Märchenwiese, der kleinen und der großen Bobbahn, dem Carvingdach, der Schanzenkette sowie der Wellenschaukel dank unserer tollen und sehr engagierten Skilehrer jede Menge lernten.

Unsere Lieder und Fachbegriffe wie »Durchtauchen wie ein Fisch... Maul auf... Alles im Griff!«, »...stützen… gehen... stützen... gehen...«, »...anschnabeln... hinschauen... klixen!« können die Kinder alle inzwischen im Schlaf und außerdem ist »Ski ein Kinderspiel!«

Die bereits erfahrenen Skizwerge, die bereits zum zweiten oder gar dritten Mal dabei waren, durften natürlich auch auf die Piste und damit auch schon erste Erfahrungen beim Liftfahren sammeln.

Sowohl beim Skifahren als auch am Abend kam der Spaß nicht zu kurz. Zur Regeneration wurde abends mit Wasserfarben gemalt oder mit Playmais gebastelt, geturnt, getanzt und Fasching gefeiert. Die abendliche Gute-Nacht-Geschichte brachte dann alle Mini-Stars sicher in den Schlaf, um am nächsten Tag wieder im Schnee durchzustarten.

Wir danken allen Mamas und Papas, Großeltern und Skilehrern etc. für die tatkräftige Unterstützung in unseren Wochen! Wir freuen uns schon heute auf den nächsten Winter!

Eure Organisatoren

Christine & Christian Wingarde
muki@esvskikurs.de

Kathreintanz in der Vereinsgaststätte

»Kathrein« – die Bezeichnung geht auf die heilige Katharina von Alexandrien zurück, deren Gedenktag der 25. November ist. Es ist eines der letzten Heiligenfeste vor dem Advent. Im Volksmund ist daher der Spruch überliefert »Kathrein stellt den Tanz ein«. Nach dem Kathreintanz bis einschl. »Erscheinung des Herrn« blieben Bass und Geigen eingesperrt.

Am 14. Nov. 2014 konnte der Spartenleiter mehr als 40 Mitglieder und Gäste zu unserem Kathreintanz begrüßen. Werner Eberl führte mit seiner Live-Musik durch den Nachmittag und sorgte für beste Stimmung. Unsere Tanzgruppe machte uns wieder viel Freude mit ihren Vorführungen. Sie waren wieder bestens vorbereitet und führten verschiedene Tänze vor. Zwei Turnierpaare zeigten, wie eindrucksvoll und mit wie viel Schwung und Elan z. B. Walzer, Tango und Rumba formvollendet getanzt wird.

Wie heißt es so schön: Tanzen ist gut gegen Vergessen; so bleibt man bis ins hohe Alter geistig fit und beweglich.
Wir konnten einen sportlichen, aber auch geselligen und lustigen Nachmittag miteinander verbringen.

Adventsausflug ins Allgäu nach Nesselwang

Es war der 5. Dezember 2014; die Sonne zeigte sich nicht am Morgenhimmel, aber wir waren alle guter Hoffnung, dass sich der Nebel bis Mittag verziehen wird.

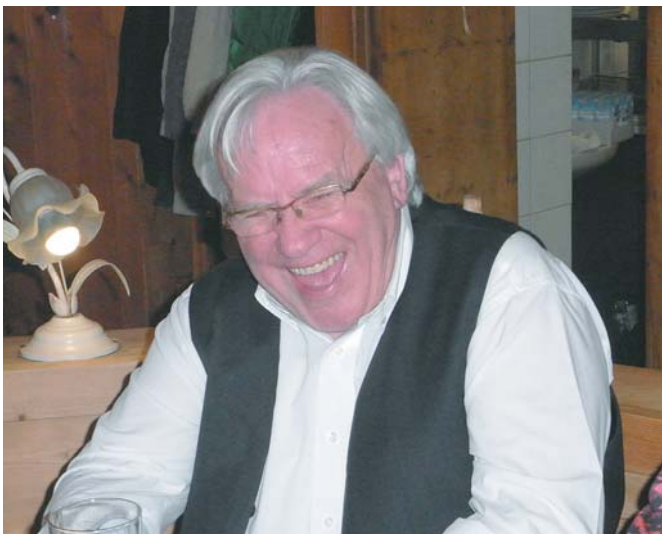
An der Raststätte Lechwiesen war ein kurzer Aufenthalt eingeplant. Die Überraschung war perfekt. Wir wurden mit Glühwein, Stollen und Lebkuchen versorgt.

»Einsteigen« hieß es, zur Weiterfahrt in die **Käserei »Lipp« nach Rückholz.** Hier konnte man sich mit verschiedenen Käsesorten eindecken, die man aber auch vorher noch reichlich verkosten konnte.

Nächstes Ziel war **Nesselwang**, wo wir im **Landgasthof »Zum Alten Reichenbach«** bereits zum Mittagessen erwartet wurden. Gut und schnell wurden wir bedient und hatten anschließend noch Gelegenheit, einen Spaziergang zu machen oder in Nesselwang die schöne **alte Pfarrkirche St. Andreas** zu besuchen.

Entlang der Hauptstraße reihen sich ansehnliche Bürgerhäuser. Sie werden überragt von einem weithin sichtbaren **Rokokoturm** mit einer elegant geschwungenen **»welschen Haube«**. Er gehört zur Pfarrkirche St. Andreas, dem Wahrzeichen von Nesselwang.

Gemütlich bei Kaffee und Kuchen (im Alten Reichenbach) begann unsere besinnliche Adventsfeier. Die **»Steingadener Stub'n-Musi« sorgte für weihnachtliche Musik**. So schön es auch war, allmählich mussten wir an unsere Heimfahrt denken.



Neben unserem Organisations-Team – Marianne und Johann – möchten wir noch einen Herrn besonders hervorheben, nämliche unseren **Busfahrer Herrn Franz**.

Er begleitet uns bereits seit vielen Jahren – sicher und mit viel Erfahrung – auf unseren Fahrten; verpflegt uns mit Kaffee und sonstigen Sachen und erzählt uns viel Wissenswertes. Danke, Herr Franz!

Eine lange Saison geht mit unserem Nikolauskegeln zu Ende

Traditionell zum Jahresabschluss fand am 1.12.2014 unser Nikolauskegeln statt. Pünktlich um 13.15 Uhr war Start für alle Teilnehmer – und die waren zahlreich gekommen.
Schon im Vorlauf zeichnete sich ab, dass die Ränge 1 – 3 hart umkämpft sein werden, aber die Besten sollen eben gewinnen.
Im Anschluss ging es in ein nettes griechischen Lokal zur Siegerehrung und zu einem gemeinsamen Essen. Wir hätten gerne im Vereinslokal gefeiert, was aber leider aus verschiedenen Gründen nicht möglich war.
Also zu unseren Siegerinnen und Siegern des Nikolauskegelns:
Damen: 1. Fini Feil – 2. Hannelore Dosch – 3. Gudrun Emden
Herren: 1. Albert Fischer – 2. Helmut Kohn – 3. Johann Petermaier
Mit dem Nikolauskegeln schließen wir auch das zu Ende gehende Jahr ab und ehren die siegreichen Keglerinnen und Kegler.
Gewonnen haben in der Disziplin
Gesellschaftskegeln:
Damen: 1. Fini Feil – 2. Rosemarie Lehner – 3. Maria Kaidel
Herren: 1. Peter Schindler – 2. Eugen Weller – 3. Albert Schuster
Wertungskegeln:
Damen: 1. Thekla Dahlhaus – 2. Hannelore Dosch – 3. Fini Feil
Herren: 1. Albert Fischer – 2. Peter Schindler – 3. Eugen Weller

Herzliche Glückwünsche an alle Sieger und Platzierten und weiterhin »Gut Holz !«

Was ist das Ereignis vor Jahresabschluß?

Natürlich eine schöne Weihnachtsfeier

Zugegeben, etwas anstrengend waren die letzten Tage vor Weihnachten schon. Es musste viel vorbereitet werden. Aber es hat sich hoffentlich gelohnt.

Am 12. Dezember 2014 war es wieder so weit, ein erfolgreiches Jahr bei unserer Weihnachtsfeier ausklingen zu lassen. Im vollbesetzten Raum war es für Erich Seidl eine besondere Freude, die Gäste begrüßen zu können.
Erich Seidl bedankte sich vor Beginn seiner **Begrüßungsansprache** herzlich bei den **ca. 70 Gästen** (dies war ein Ereignis besonderer Art) sowie bei der Geschäftsleitung und den Damen des Sekretariats für das zahlreiche Kommen.
Anschließend kam der musikalische Teil des Nachmittags. Es sang der **Kinderchor von St. Konrad** weihnachtliche Weisen. Zwischen den besinnlichen Klängen trugen die **Schülerinnen der Wiesentfelser-Schule** Weihnachtsgeschichten vor. Die Darbietungen wurden von den Anwesenden mit viel Applaus honoriert.

Gegen 17 Uhr stieg noch einmal die Spannung an, denn auch der **Nikolaus** hatte sich angesagt. Dann kam er, beeindruckend in seinem herrlichen Gewand. Zum Glück hatte er (fast) nur Positives über die einzelnen Sparten zu berichten. Natürlich hatte er auch Geschenke für gute Taten mitgebracht.
Bei Musik und gemütlicher Unterhaltung klang ein außergewöhnlich schönes Fest zum Jahresabschluß aus.
An dieser Stelle ein herzliches »Dankeschön« an alle, die mitgeholfen haben, die Weihnachtsfeier so schön zu gestalten.

Happy birthday!

Herzliche Glückwünsche noch nachträglich an unsere Jubilarinnen und Jubilare vom letzten Quartal 2014.
Der Spartenleiter Erich Seidl konnte folgende Mitglieder zu ihrem Ehrentag einladen:
Gudrun und Helmut Emden sowie Anni Weller (sh. Foto).

Bei Kaffee und Kuchen und einem kleinen »Ratsch« beim Stammtisch war die kurze Zeit schnell vergangen.

Wir wünschen Euch noch viele, schöne zufriedene Jahre und möglichst ohne Wehwehchen.

Berichte: Heidi Lange

Abschied von

Johann Gierlinger

Am 13. Januar 2015 haben wir von unserem Sportkameraden am Friedhof in Aubing Abschied genommen. Hans ist 92 Jahre alt geworden.

Herr, ich habe getan, was ich konnte, was noch fehlt, möge deine Gnade hinzufügen.

Franz von Assisi

Emmi Walch

ist am 5. Februar 2015 im Alter von 94 Jahren nach einem erfüllten Leben und kurzer, geduldig ertragenen schweren Krankheit von uns gegangen.

Sie war 44 Jahre Mitglied im ESV Neuaubing.
Ihre letzte Ruhe hat Sie im Gutsfriedhof Freiham gefunden.

Was bleibt, ist die Liebe und Erinnerung an einen wunderbaren Menschen.

Gute Vorsätze anpacken – der ESV Neuaubing macht´s möglich!

Die Weihnachtszeit – eine Zeit der Besinnung und Ruhe. Eine Zeit für Familie und Freunde. Aber auch eine Zeit der kulinarischen Freuden mit Plätzchen, Lebkuchen und Weihnachtsgans. Sie hinterlässt ihren hüftgoldenen Glanz und spätestens nach dem Silvesterabend packt uns der Drang nach Bewegung, gesunder Ernährung und den überschüssigen Pfunden auf den Leib zu rücken.

Yoga beim ESV Neuaubing

Der ESV Neuaubing bietet allen, die anpacken wollen, einige neue Angebote. Ab dem 19. Januar 2015 startet der Sportverein mit Yoga. Immer montags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr kann man im Ballettsaal des Sport- und Freizeitzentrums an der Papinstraße 22 mit gezielten Körperübungen und Atemtechniken Körper, Geist und Seele gleichermaßen trainieren. Yogalehrerin Sabine Sengewald begleitet Sie in einen entspannten Feierabend und macht Sie geistig und körperlich fit für die Herausforderungen des Alltags.

Neuer Fitnesstrend deepWORK®

Wer mehr Action sucht, sollte sich deepWORK® nicht entgehen lassen. Athletisch, einfach und anstrengend ist das neue, funktionelle Ganzkörpertraining, das durch den ständigen Wechsel zwischen An- und Entspannung im optimalen Fettverbrennungsbereich arbeitet. Begleitet von House-Musik werden Kräftigung und Flexibilität gleichermaßen geschult. Abschließend wird zu meditativen Klängen entspannt und ganz tief in den Körper reingehorcht. Andrea Moosmüller vom ESV Neuaubing bietet deepWORK® immer mittwochs von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr in der kleinen Turnhalle der Grundschule am Ravensburger Ring an.

Von A wie Ausdauer bis Z wie ZUMBA

Aber auch im bestehenden Kursprogramm des ESV Neuaubing ist für jeden etwas dabei. Vom intensiven Ganzkörpertraining Fitness Bo, Aroha oder Bodystyling bis zu choreografischen Workouts wie Zumba, Zumba Step oder Step Aerobic hat der Neuaubinger Sportverein einiges zu bieten.

Fitness Bo am Montag von 19:00 Uhr bis 19:50 Uhr in der Turnhalle der Wiesentfelser Schule ist ein kampfsportorientiertes Schnellkraft- und Kraftausdauertraining. Außerdem werden Beweglichkeit, Schnelligkeit sowie Koordination trainiert.

Ebenfalls in der Turnhalle der Wiesentfelser Grund- und Hauptschule findet **Aroha** jeden Donnerstag von 20:00 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Das vom neuseeländischen Kriegstanz Haka inspirierte Training ist ein effektives und unkompliziertes Ausdauertraining und ein optimaler Fett-Killer, das für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist. Gesäß-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gelenkschonend gestärkt.

Weiterhin im Programm ist Fitnesstrend **Zumba**. Die schweißtreibenden Choreografien zu heißen Rhythmen aktivieren den Stoffwechsel und lassen die Pfunde purzeln. Zumba findet jeden Mittwoch von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule am Ravensburger Ring und jeden Sonntag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr in der Gymnastikhalle des Sport- und Freizeitzentrum ESV Neuaubing statt.

Aber auch **Step Aerobic, Fitness Workout**-Kurse und **Bodystyling** sind wirksame Maßnahmen auf dem Weg zu einem neuen, verbesserten Körpergefühl. Schnupperstunden sind jederzeit möglich.

Alle Infos zu den Kursen finden Sie auf der Homepage des ESV Neuaubing unter www.esv-neuaubing.de oder telefonisch in der Geschäftsstelle unter 089 - 3090417-0.

Neuer Fitnesstrend deepWORK®

Ein neuer Kurs im Programm des ESV Neuaubing ist deepWork. Übungsleiterin Andrea Moosmüller ging im Dezember 2014 auf die Fortbildung des noch jungen, relativ unbekannten Fitnesskonzepts. Mittlerweile findet man deepWork im Programm der meisten Fitnesstudios und auch beim ESV Neuaubing. Am Mittwoch von 20:15 – 21:15 Uhr in der kleinen Turnhalle der Grundschule am Ravensburger Ring findet deepWork beim ESV statt.
Athletisch, einfach und anstrengend ist das neue, funktionelle Ganzkörpertraining, das durch den ständigen Wechsel zwischen An- und Entspannung im optimalen Fettverbrennungsbereich arbeitet. Auf dem Yin und Yang Prinzip beruhend durchläuft der Teilnehmer beim deepWork sieben Energiephasen, die den Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser zugeordnet werden. Die Übungen sind so aufeinander abgestimmt, dass Körper und Geist ganzheitlich trainiert werden. Begleitet von House-Musik werden Kräftigung und Flexibilität gleichermaßen geschult. Da die Übungen recht elementar und einfach sind, kann man sich schon nach kurzer Zeit voll auf den eigenen Körper konzentrieren und die Übungen individuell steigern. Ein Schwerpunkt des deepWork ist der Fokus auf sich selbst. Während der einzelnen Übungen werden verschiedene Schwierigkeitsniveaus gezeigt, die Teilnehmer gehen an ihre Grenzen und können zugleich Level und Tempo selbst bestimmen. So spricht deepWork jeden an, Anfänger und Fortgeschrittene, Breiten- und Leistungssportler.

Das Training endet für alle im »big nothing«. Der Körper kommt komplett zur Ruhe und entspannt bei meditativen Klängen. Im Anschluss an den ersten Kursblock, der noch bis zu den Osterferien läuft (Termine: 4.3., 11.3., 18.3., 25.3.2015), wird es einen weiteren Kursblock geben. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Schnuppern ist jederzeit möglich.

ZUMBA-Fitness

Wie schon im Jahr zuvor haben wir auch im letzten Jahr nach unserer Zumba-Stunde vor Weihnachten wieder zu einem netten Beisammensein eingeladen.
Viele fleißige Hände haben bei der kulinarischen Untermalung dieser Runde mitgeholfen. Nicht zuletzt der fantastische Zumba-Kuchen hatte für begeisterte »Ah's« und »Oh's« gesorgt.

Doch das schönste »Zumba-Geschenk« hatte mir eine Teilnehmerin kurz vor der Stunde gemacht.

Sie erzählte mir, dass sie durch die Kombination aus Zumba und Ernährungsumstellung im letzten Jahr über 20 Kilo abgenommen hat. Was für ein toller Erfolg!
Zumba macht also nicht nur riesig Spaß, sondern kann auch in Kombination mit guter Ernährung zu einem »gesünderen Ich« verhelfen.
An dieser Stelle möchte ich mich gerne bei all meinen verrückten, hüftschwingenden, singenden und fantastischen Teilnehmerinnen bedanken, die so treu meine Stunden besuchen.
Ohne Euch wäre es eine wirklich öde Zumba-Party ☺
Und an alle, die noch nicht im Kreis der hinreißenden Zumba-Verrükkten sind: Kommt vorbei und tanzt mit uns, getreu dem Motto: Let it move you!

Yogakurse:

Montags: ab dem 13.04. – 18.05.2015 von 18.00 – 19.30 Uhr im Ballettsaal, Papinstr. 22
Mittwochs: ab dem 22.04. – 17.06.2015 von 18.00 – 19.30 Uhr im Ballettsaal, Papinstr. 22
Jeder Kurs beinhaltet 6 Termine! Übungsleiterin ist Sabine Sengewald.

Sonderbeitrag für Mitglieder je Kurs: 18,00 Euro
Nichtmitglieder je Kurs: 90,00 Euro

Buchung im Internet http://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps oder per E-Mail: info@esv-neuaubing.de möglich.
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt!

In den Ferien findet kein Kurs statt!

YOGA ErLeben!

Seit Anfang des Jahres bietet das Kursprogramm des ESV Neuaubing wieder Yoga an. Yogalehrerin Sabine Sengewald lehrt Yoga schon seit vielen Jahren und bringt den ESV Mitgliedern die große Bandbreite des Yoga näher. Wir haben Sabine gebeten, uns etwas über Yoga und die Inhalte ihrer Stunde zu erzählen.

Sie erklärt uns: Yoga bedeutet »Einheit«. »Gemeint ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. In den alten indischen Yogaschriften steht: Yoga ist das Zur-Ruhe-bringen der Gedanken im Geist«, sagt Sabine.

»Wir beginnen unsere Yogastunde mit einer kurzen Entspannung im Sitzen«, so Sabine. Anschließend folgen spezielle Dehnübungen sowie ein Herz-Kreislauf-Training (Sonnengruß) zum Aufwärmen. »Es heißt ja oft, Yogastunden seien sehr sanft, meditativ und ohne viel Bewegung« teilt uns Sabine Sengewald mit. »Aber spätestens jetzt, nach dem ersten Schwitzen, ist dieses Gerücht erst mal aus der Welt geschafft!«, erklärt Sabine.

Weiter geht es mit den Asanas, den Körperstellungen, bei denen Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Ausdauer trainiert wird. »Wir üben den Krieger, Umkehrstellungen wie Schulterstand und Pflug, Dehnübungen wie Bogen und Kobra, den Baum zur Gleichgewichtsschulung, die Vorbeuge im Sitzen und im Stehen und ähnliches mehr«, erläutert Yogalehrerin Sabine. Sie weist uns darauf hin, dass es wichtig sei, die Bewegungen mehr und mehr mit dem Atem zu verbinden und in Einklang zu bringen. Denn dadurch werde neben körperlicher Vitalität auch ein gutes Maß an Gelassenheit erreicht.

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Entspannungsphase, die oft mit Klangschalen unterstützt wird. So könne jeder Teilnehmer die in der Yogastunde gewonnene innere Ruhe und Ausgeglichenheit besser mit nach Hause nehmen, schließt Sabine ihre Erläuterungen ab.

»Es ist schön, zu sehen, wie viel Spaß alle Teilnehmer an den Yogastunden haben und wie viele mit einem Strahlen im Gesicht aus der Yogastunde herauskommen«, sagt Sabine und folgert »man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erleben!«.
Wer Yoga einmal selbst ausprobieren will, kann dies immer montags von 18:00 – 19:30 Uhr im Ballettsaal des Sport- und Freizeitzentrum an der Papinstrasse 22 und ab dem 22.4. auch am Mittwoch von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr. Aufgrund der hohen Nachfrage bitten wir um Anmeldung über die Homepage des ESV Neuaubing.

Herzsport

In unserer Herzsportgruppe am Donnerstag sind wieder Plätze frei! Haben Sie Lust, in einer netten Herzsport-Gruppe leichte Übungen zur Stärkung Ihres Herzens und des Allgemeinzustandes zu machen? Angeleitet werden Sie durch unsere qualifizierte Übungsleiterin Heidi Werler und dem begleitenden Arzt Dr. med. Maegerlein.

Kommen Sie doch mal am Donnerstag von 18.30 – 19.45 Uhr bei uns in der Papinstraße 22, 1. OG Ballettsaal, vorbei.
Die Teilnahme ist ohne oder mit einer ärztlichen Reha-Verordnung möglich.

Nähere Informationen bekommen Sie in unserer Geschäftsstelle oder direkt vor Ort.

Heidi freut sich auf Sie!

Übungsleiterin Heidi Werler und der begleitende Arzt Dr. med. Maegerlein

Parkour

Das Team wächst.
Beim ersten Training für 10-15 Jährige standen wir nur zu fünft in der großen Halle – nun erreichen wir teilweise eine Kopfanzahl von mehr als 25! Es wird zusammen gelaufen, gespielt und trainiert. Keiner ist allein, alle bilden ein Team. Auch wenn gelegentlich ein Wettkampf in kleineren Gruppen stattfindet, die Gemeinschaft wird nicht aus den Augen verloren. In den eineinhalb Stunden am Donnerstag wird sich erst einmal spielerisch aufgewärmt. Danach werden Vaults, Präzisionssprünge, Balanceeinheiten oder akrobatische Elemente geübt. Zum Schluss werden alle Elemente noch einmal verknüpft und beim

Fangenspiel auf die Probe gestellt. Bis jetzt hält sich der Mädchenanteil noch sehr gering, aber davon lassen sich unsere taffen Mädels nicht einschüchtern. Auch wenn alle ächzen, weil wieder eine Krafttrainingseinheit bevorsteht, keiner von der Truppe lässt es sich nehmen, bis zur letzten Wiederholung alles zu geben.

Auch in der Gruppe für die Älteren gibt es seit geraumer Zeit eine ganze Reihe an neuen Gesichtern, die durch ihren Stil und ihre Moves

das Team bereichern und neue Anreize für noch nicht Ausprobiertes geben. Und wenn man mal keine Lust mehr hat, sich schnell durch die Luft zu katapultieren, kann man die Ruhe in der Balance auf der Slackline suchen, solange man sie beherrscht, ohne abzusetzen. Das Lieblingsturngerät zurzeit ist jedoch ganz eindeutig die Reckstange, an welcher sich hin und her geschwungen wird, bis die Hände offen sind. Aber wie es so schön heißt: »No Pain No Gain«.

Super Kombination am Mittwoch

Der Alltag vieler Eltern dreht sich meistens um die vielen Aktivitäten der Kinder. Nach Schule oder Kindergarten geht es zum Sport, Musikunterricht oder anderen Aktivitäten. Nebenbei noch Einkaufen und das Ganze möglichst gut gelaunt und ohne Stress. Abends fehlt vielen Eltern dann einfach der Elan, um auch etwas für sich zu tun. Schon seit Längerem möchte der ESV Neuaubing Mittwochnachmittag ein Angebot schaffen, damit auch die Eltern sich fit halten können, während die Kinder sporteln. Nun ist es uns gelungen, Raum und Personal entsprechend aufzustellen. Ab dem 18. Februar 2015 starten wir mit R'n'B von 16:10 – 16:55 Uhr in der kleinen Sporthalle des Sport- und Freizeitzentrums in der Papinstraße 22. R'n'B steht für Rücken und Bauch und ist bei den meisten Menschen eine Schwachstelle. Eine starke Körpermitte ist die Grundlage einer aufrechten Haltung und einer gesunden Körperausstrahlung.

Am Mittwoch von 16:00 – 17:00 Uhr finden die KiSS Kurse und das Eltern-Kind-Turnen in der großen Turnhalle des Sport- und Freizeitzentrum an der Papinstraße wie gewohnt statt. Kinder, die sich schon alleine ins Eltern-Kind-Turnen trauen, können zusammen mit Übungsleiterin Margit Kemmer turnen und Spiele machen. Um 16:10

Uhr startet der Kurs im ehemaligen Schwimmbad im Untergeschoss – Eltern, Großeltern, aber natürlich auch alle anderen Interessierten können sich bei einem 45-minütigen Power Workout verausgaben.

Übungsleiterin Andrea Moosmüller bringt ihre Kursteilnehmer bereits bei der Funktionsgymnastik am Montagabend, beim Bodystyling am

Dienstag und beim deepWork am Mittwochabend zum Schwitzen. Für den Mittwochnachmittag hat Andrea ein kurzes, knackiges Fitnessprogramm zusammengestellt, bei dem nach einer kurzen, aber intensiven Cardio-Einheit die Rumpfmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird. »Auch wenn der Fokus auf Rücken und Bauch liegt«, erklärt die 35jährige Fitnesstrainerin, »werden Übungen vorkommen, die Beine, Gesäß, Arm- und Schultermuskulatur ansprechen«. Ein funktionaler, ganzheitlicher Ansatz ist Andrea Moosmüller wichtig und gehört zu den Prinzipien in all ihren Kursen. Das Fitnesstraining soll den Teilnehmern einen Ausgleich zum Alltag bieten und bei einem abwechslungsreichen Übungsrepertoire zu Musik Spaß machen. Am Ende der Stunde wird es eine Entspannungsphase geben. Energetisiert und mit dem guten Gefühl, etwas für sich getan zu haben, wird der Kurs um 16:55 Uhr beendet, so dass die Eltern ihre Kinder rechtzeitig abholen können.

Aktuelles von den Wild Devils Cheerleadern

Mit unseren drei Teams für Groß und Klein bringen wir Wild Devils ganz schön Action in den ESV. Gerade trainieren wir für unseren »gebuchten« Auftritt im Sommer und natürlich für das Sommerfest. Was gibt es von diesen Vorbereitungen zu berichten?

Fangen wir mit unseren ganz Kleinen an, den PeeWees. Die haben im November 2014 nämlich an einem ganzen Wochenende trainiert! Dazu haben sie auch im ESV Hauptgebäude übernachtet – ganz schön aufregend! Unsere PeeWees hätten sogar am liebsten noch in der Nacht weiter gestuntet, so voller Energie waren sie. Ein ganzes Stuntwochenende bringt einiges: Durch die Routine kommt die Professionalität. Gut gemacht, PeeWees!

Und wie sieht es bei unseren Juniors aus? In den letzten Monaten ist die Choreografie fast vollständig geworden! Was jetzt noch fehlt, ist der Tumbling-Teil (Bodenturnen), außerdem müssen die Stunts eingebaut werden. Die Stunts und Pyramiden sind jetzt schon sehr gut und die Motivation hoch. Da freut man sich doch schon auf die Aufführung auf dem Sommerfest!!!

Die Seniors haben am 22. und 23. November an einem Cheer-Camp in Germering teilgenommen. Unser Private Coach Ahmet, aber auch unsere Trainerin aus dem letzten Jahr, Jenn, brachten uns viele neue interessante Dinge bei. Wir lernten nützliche Hilfestellungen beim Salto und Übungen für den Flickflack. Außerdem stunteten wir eine Menge. Wir machten Tic Tocs und versuchten uns an Full Ups und Double Full Downs – alles ziemlich schwierige Figuren in Stunts. Selbstverständlich waren wir stolz, so etwas leisten zu können! Im

Camp lernten wir auch Motions (Tanz mit klaren Armbewegungen), die wir gleich in die Choreografie unserer Juniors übernahmen. Aktuell sind wir wieder zurück in unserer Halle in der Wiesentfelser Schule und schließen die Lücken in unserer Routine.

Wer bei uns vorbeischauen möchte, kann sich jederzeit sein Sportzeug schnappen und gleich bei den Juniors oder Seniors reinschnuppern! Macht einfach mit, wir freuen uns auf euch!

Caro von den Seniors

... aus dem Tagebuch der ESV-Heber

Auch 2014/15 tritt der ESV Neuaubing mit zwei Mannschaften in der Bezirksliga Oberbayern und in der Bayernliga an. Unser erstes Team ist, trotz der verletzungsbedingten Ausfälle unserer beider Leichtathleten Ulrike Giesa und Sebastian Schramm kurz nach Saisonbeginn, nach wie vor auf dem zweiten Tabellenplatz hinter dem übermächtigen Team aus Roding im Bayerischen Wald zu finden. Hier ein kleiner Einblick ins laufende Wettkampfgeschehen:

16.11.14
Zwar hat der ESV Neuaubing I gestern leider den Spitzenkampf der Bayernliga um die Tabellenführung gegen den TB 03 Roding II verloren, aber immerhin konnten wir dabei unsere Saisonbestleistung noch einmal ein klein wenig auf nun glatte 425 Relativpunkte steigern. Die Heber aus dem bayerischen Wald zeigten für die Bayernliga erstaunlich starke 469.6 Punkte. Bester Heber der Veranstaltung war Daniel Nowara mit 106 Relativpunkten.
Beim ESV erreichte Vroni Berger mit 57kg eine neue Bestleistung im Reißen; Nicolas Hofmann konnte sich mit 115kg im Stoßen und 207kg im Zweikampf ebenfalls zwei Bestleistungen sichern und erzielte erstmals 56 Punkte. Die in Münster studierende Ulrike Giesa stand zum ersten Mal in der Saison dem Team zur Verfügung und steuerte gewohnt zuverlässig 77 Punkte zum Ergebnis bei. Die Mannschaft wurde komplettiert durch Sebastian Schramm, Steffanie Metzger und Florian Sperl.
Die zweite Mannschaft des ESV konnte das zweite Team des ESV München Freimann schlagen; besonders erfreulich hier die Bestleistungen von Peter Weinreich, Anna Arlt und Renate Heinrich.

07.12.14
Nächster Kampftag, nächster Sieg – diesmal in Kitzingen gegen den KSV Kitzingen. Allerdings leistete sich das Team im Kampf (zu) viele

Fehlversuche, was in einer nur mäßigen Mannschaftsleistung resultierte. Macht aber nichts – der nächste Kampf kommt bestimmt! Genauer gesagt am 10. Januar zuhause in München gegen den 1. Athletenclub 1897 Weiden e.v.. Wir freuen uns drauf!
Die zweite Mannschaft des ESV verlor leider gegen den TSV Forstenried e.V.. Hier trotzdem sehr erfolgreich am Start in ihrem ersten Wettkampf Sabrina Koenen, Bestleistung von Peter Weinreich im Stoßen mit 120kg (!!) und gelungene Vorstellung von Neuzugang Frederik Schirdewahn. Außerdem Bestleistungen von Anna Arlt!

11.01.15
Auch am sechsten Wettkampftag der Bayernliga 2014/15 konnte der ESV Neuaubing gegen den 1. AC Weiden einen 3:0-Erfolg verbuchen. Rafael Höller lieferte mit sechs gültigen Versuchen, die erst bei 93kg im Reißen und 120kg im Stoßen endeten, sogar drei neue Bestleistungen (Körpergewicht 81.8kg) ab. Damit steht der ESV weiterhin ungefährdet auf dem zweiten Tabellenplatz.
Im Vorkampf zeigte ein Newcomer-Team mit Startern des ESV, CF F2 und des ESV München-Ost im direkten Vergleich mit einem Team des Kraftwerk München (CF Joule) sein Können. Gratulation an alle Erststarter!

25.01.15
Beim Auswärtskampf in Waldkirchen setzte sich das erste Team der ESV-Heber gegen die Hausherren durch. Le-

diglich im Stoßen mussten wir den Punkt im Bayerischen Wald lassen. Sabrina Koenen zeigte einen starken ersten Einsatz in der Bayernliga mit persönlichen Bestleistungen; unser Wiener Raffael Höller verbesserte seine Reißbestleistung bei gesunkenem Körpergewicht auf nun 95kg.

Die zweite Mannschaft des ESV musste gegen die Heber aus Kolbermoor an die Hantel. Hier blieben wir leider chancenlos, konnten aber ebenfalls zahlreiche Bestleistungen durch Frederik Schirdewahn, Stefan Heinrich und Renate Heinrich verzeichnen.

07.02.15
Schon wieder müssen wir heben, diesmal daheim gegen Regensburg. Wir gewinnen schon wieder ;-), und die meisten nutzen den sicheren Sieg, um sich an neuen Bestleistungen zu versuchen. Nur Sabrina Koenen hat damit allerdings auch Erfolg.

SCHÜCO

Amend Bauelemente

Fenster • Türen • Haustüren • Wintergärten • Vordächer
Rollladen • 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

Die C-Jugend – Eine erfolgreiche Saison geht zu Ende

Am 18. Mai 2014 war es soweit. Nach zwei anstrengenden und spannenden Qualifikationsturnieren hatte die männliche C-Jugend erstmals den Sprung in die Bezirks-Oberliga geschafft. Durch den ersten Platz im zweiten Turnier waren die jungen Handballer damit direkt qualifiziert und konnten sich so einen dritten nervenaufreibenden Termin ersparen. Während des Sommers wurde zwei- bis dreimal in der Woche fleißig trainiert, um so für die neue Klasse gerüstet zu sein. Mit einem Auswärtsspiel in Murnau begann dann im September 2014 die neue Saison. Nach einiger Anfangsnervosität kam die Mannschaft aber doch ins Rollen und gewann die Partie ungefährdet mit 34:22. Im sehr schönen Biergarten des TSV Murnau feierten Mannschaft, Trainer und alle Fans den ersten Erfolg in der neuen Liga.

Weitere deutliche Siege in Ettal und zuhause gegen Schongau und Pullach folgten. Im Spiel bei der HSG München West ging es dann sehr knapp zu und nach einer starken kämpferischen Leistung und mit viel Glück in den Schlusssekunden konnten die Jungs mit 28:27 gerade noch gewinnen. Im letzten Spiel der Vorrunde kam es dann in der Halle an der Bergsonstraße zum Spitzenspiel gegen die ebenfalls ungeschlagene Mannschaft der HSG Würm-Mitte. Dieses Spiel wurde leider mit 12:24 verloren. Neben einer an diesem Tag nicht guten Leistung unserer Mannschaft hatte der gegnerische Torwart mit unfassbaren Paraden maßgeblichen Anteil an der Niederlage. Auch in der Rückrunde konnten bis zum Redaktionsschluss wieder alle Spiele – teils weit überlegen mit großem Vorsprung, teils aber auch durch zähe, hart erkämpfte Arbeitssiege – gewonnen werden, so dass der C-Jugend der 2. Platz in der Abschlusstabelle nicht mehr zu nehmen ist. Bis heute hat die Mannschaft dabei über 240 Tore geworfen. Beste Torschützen sind Nils Jansen und Lorenz Hechenberger, die davon zusammen 130 Tore erzielten. Diese Leistung über die gesamte Saison hin ist umso höher einzuschätzen, da die Mannschaft aus nur neun Spielern besteht, sodass im Spiel nur wenig Möglichkeit zum Wechseln besteht. Das alles aber funktioniert nur, wenn auch das »Drumherum« passt. Das Trainerduo Wiebke Jansen und Armin Poplutz vermittelt den Jungs nicht nur die Grundlagen des Handballs und die notwendige Kraft und Kondition für diesen Sport, sondern die Mannschaft präsentiert ihren zahlreichen Fans auch immer wieder faszinierende Spielzüge. So war im Laufe der Saison bei allen eine permanente Leistungssteigerung festzustellen. Die Qualität spiegelt sich auch darin wieder, dass zwei Spieler in den Auswahlkader des BHV berufen wurden.

Aber auch die Eltern sind voll bei der Sache. Bei Heim- wie Auswärtsspielen können sich die Jungs auf zahlreiche lautstarke Unterstützung verlassen. So auch im Januar 2015 bei der Teilnahme am Bayern Cup des FC Bayern München Handball, bei dem unsere C-Jugend einen tollen zweiten Platz belegte. Aber nicht nur auf dem eigenen Spielfeld geht es um Handball. Gemeinsam besuchte das Team schon Spiele von Bundesligisten aus Göppingen und Lemgo oder war beim Allstar-Spiel im Februar in Nürnberg. Nach Ostern wechselt die Mannschaft komplett in die B-Jugend und wird dann versuchen, sich auch für die kommende Saison wieder für die Oberliga zu qualifizieren.

Weihnachtsturnier und Weihnachtsfeier

Am 04.12.2014 trafen wir uns um 16.30 Uhr in der kleinen Sporthalle für unser jährliches Weihnachtsturnier. 19 mutige Kämpferinnen und Kämpfer traten auf der Matte an.
Das Motto des Turniers lautete dieses Jahr: Kämpfen macht Spaß und es gibt keine Verlierer.

Nachdem alle auf der Waage waren, begann das japanische Turnier. Josef war Kampfrichter, die Zeitmesser und Listenschreiber waren Simon, Uli und Sonja. Alle waren bereit und Ilja durfte gegen Jodie das Turnier eröffnen. Unter den Augen der Eltern und Großeltern zeigten die Kämpfer alles Erlernte und somit hatten alle ihren Spaß.
Um 18:00 Uhr war das Turnier zu Ende und wir zogen uns zum Auswerten zurück, die Urkunden wurden geschrieben.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:
Platz 1: Felix, Arpi, Nam, Vincent, Lion
Platz 2: Anton, Julian, Silas, Asen, Ilja, Domenico, Dominik, Junis, Ivan und Levon
Platz 3: Jodie, Alexander, Lorenz und Aleksej

Am 5.12. folgte die jährliche Weihnachtsfeier. Im Burenwirt wurde es voll. Judokas, Eltern und Großeltern erschienen, um gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen. Nachdem alle ihre Getränke hatten, Nicole eine kurze Rede hielt, bekamen wir Besuch vom Weihnachtsmann. Er begrüßte alle Kinder und bescherte sie mit kleinen Geschenken.
Nachdem alle ihr vorher bestelltes Essen bekommen hatten und die

Mägen gefüllt waren, führten wir die Siegerehrung vom Weihnachtsturnier durch.
Alle Kinder waren Stolz über ihre Urkunde und die Medaillen und präsentierten sie ihren Eltern.

Es waren 2 sehr schöne und spannende Tage. Ich möchte mich bei allen Helferinnen und Helfern bedanken.

Nicole Wilde

Münchner Meisterschaft und Südbayerische Meisterschaft U18

Kurz nach den Weihnachtsferien war es wieder soweit, die Meisterschaftsrunde der U18 beginnt.
Wie jedes Jahr trafen wir uns zur Münchner Meisterschaft in Ismaning. Um 10:00 Uhr durfte Shirley auf die Waage, danach folgten die Jungs. Dieses Jahr waren von unseren jungen Männern Lion, Nam und Alois dabei.

Die Listen dauerten eine Weile, so dass unsere Jugend genug Zeit hatte, sich warm zu machen.
Bei den Mädels waren insgesamt 10 Mädels am Start, die Hälfte davon traf sich bei Shirleys Gewichtsklasse, somit durfte sie 4 mal ran und sie erkämpfte sich Platz 3.

Parallel dazu wurden die Kämpfe der Jungs durchgeführt. In Alois Gewichtsklasse gab es 11 Kämpfer. Es erkämpfte sich den 7. Platz.
Nam und Lion starteten in der gleichen Gewichtsklasse, sie waren zu sechst, jeder in einem anderen Pool, so dass sie nicht gegeneinander kämpfen mussten.
Nam erkämpfte sich Platz 5 und Lion Platz 3.
Somit waren Shirley, Nam und Lion für die Südbayerische Meisterschaft in Palling qualifiziert.

Einen Samstag später ging es mit Lion dann los (Nam musste leider verletzungsbedingt absagen)
Trotz vorausgegangener Erkältung nahm er die Herausforderung an und versuchte sein bestes.
Lion belegte auf der Südbayerischen den 11. Platz.

Sonntag durften wir dann im Schneetreiben wieder nach Palling, diesmal mit Shirley.
Die Halle war zwar nur halb so voll wie bei den Jungs, aber wir hatten unseren Spaß.
Shirley erkämpfte sich den 7. Platz und hatte sich somit zur Bayerischen Meisterschaft qualifiziert.
Gesundheitsbedingt kann sie leider nicht teilnehmen.

Ich bin stolz auf alle, die sich der Meisterschaftsrunde gestellt haben und hoffe, dass alle ihren Spaß hatten, auch wenn das ein oder andere nicht so funktioniert hat, wie es sich der Kämpfer vorgestellt hat.

Nicole Wilde

Ein Hauch von Zen

Gasshuku des Sho Ki Kai November 2014

Für das Trainingswochenende (28.11. bis 30.11.2014) der ESV-Karate-Abteilung hatten wir uns im vergangenen Jahr den Ferienhof Mödder bei Gangkofen ausgesucht, einen Trainingsort, der genügend abgelegen ist, um volle Konzentration auf das Beisammensein von Karate-Lehrer und Schülern und die intensiven Übungen sicherzustellen. Das japanische Wort Gasshuku entspricht in etwa unserem Wort »Trainingslager« und bedeutet, dass Lehrer und Schüler eine gewisse Zeit zusammen unter einem Dach verbringen und die Schüler losgelöst von den täglichen Gedanken ihr Karate vervollkommnen können. In bewährter Weise wurde er von unserem Cheftrainer Sensei Takashi Nakajima (5. Dan) geleitet.

Das primäre Thema war Kumite (Freikampf), speziell seitliche Kampfstellung (»Kibadachi«) und schnelle Angriffe mit Kizami-Tsuki (Faustoß mit vorderer Hand), Gyaku-Tsuki (Fauststoss mit hinterer Hand), und Mae Geri (Fußstoß).
Daneben war noch Raum für einige Selbstverteidigungstechniken und die Kata (=Form) Meikyu mit ihren bewegungstechnischen Interpretationen (»Bunkai«).

Besonders wichtig im Trainingskonzept von Sensei Takashi Nakajima sind seine Ki-Übungen (Ki ist die Vitalenergie) und deren Einsatz im Kampf – sie erfüllen gleichzeitig drei Funktionen: sie machen die Kampftechniken stärker und schneller, tragen zur Entspannung bei und fördern die Gesundheit – insgesamt ein wesentlicher Bestandteil des ganzheitlichen Karate (also Gleichwertigkeit der körperlichen und geistigen Komponenten), der sich ja auch im Namen unseres Dojos, eben dem Sho Ki Kai (»Karate für wirkungsvolle Lebensenergie«) niederschlägt.

Details für BEIDE Lehrgänge (07.02.2015 und 18.07.2015):
Trainingszeiten jeweils:

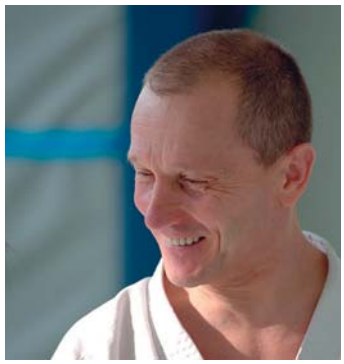
- 10:30 – 11:45 9. Kyu – 6. Kyu
- 12:00 – 13:15 5. Kyu – Dan
- 13:45 – 15:00 9. Kyu – 6. Kyu
- 15:15 – 16:30 5. Kyu – Dan

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

Karate-Lehrgang mit Sensei Herbert Perchthold

6. Dan Shotokan Karate



Am Samstag, 21.03.2015, ist Sensei Herbert Perchthold bei uns im Sho Ki Kai, dem Karate-Dojo des ESV Neuaubing, zu Gast- sein Training wird sicher wie immer ein besonderes Erlebnis werden!

Kein Wunder bei seiner Erfahrung: Karate betreibt er seit 1972, Seniorenkader 1978 - 1988 und 1990 – 2001 Bayerischer Kata- Landestrainer, 1. Platz bei den Europameisterschaften 1982 in Zürich und 1983 in München.
Sein Markenzeichen: Hervorragende Didaktik, vor allem im Bereich Kata, immer gut drauf und schneller als sein Schatten! Wir freuen uns sehr über seine Bereitschaft, bei uns diesen Lehrgang zu halten.
Hier die Details:

Trainingszeiten:
11:00 – 12:30 9. Kyu – 4. Kyu
12:30 – 14:00 3. Kyu – Dan
15:00 – 16:30 9. Kyu – 4. Kyu
16:30 – 18:00 3. Kyu – Dan

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

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

Kegeln beim ESV Neuaubing

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.

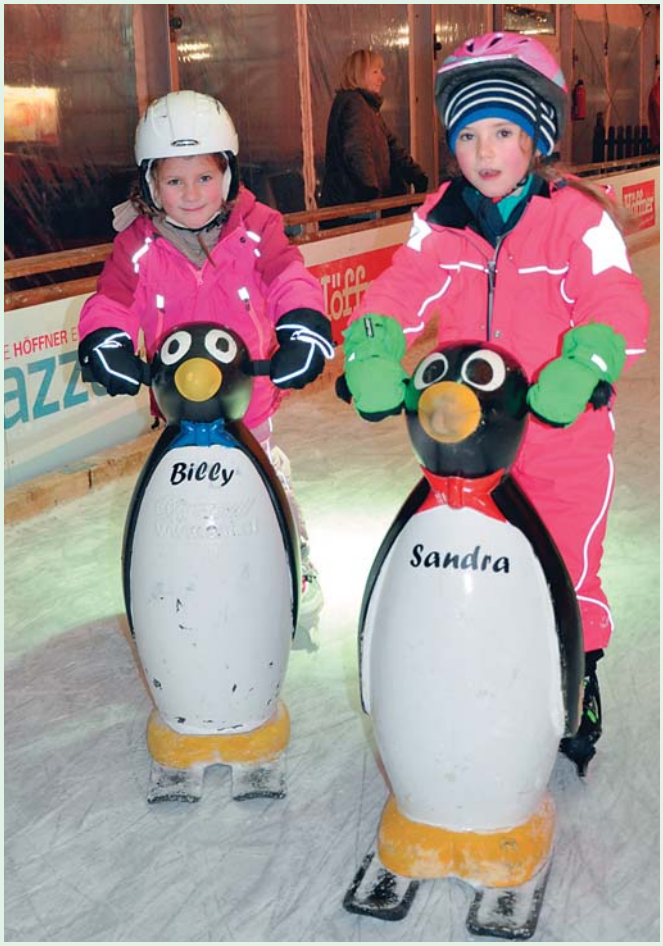
Wir bieten
6 Classic-Kegelbahnen

Mitglieder bezahlen pro Stunde / Bahn 7,50 €
Nichtmitglieder bezahlen pro Stunde / Bahn 8,50 €
Abo-Kegeln im Wochen-/ Zweiwochen- oder Vierwochenturnus ist möglich.

KiSS Neuaubing auf Kufen – Schlittschuhlaufen bei Möbel Höffner

Am 10. Dezember war es wieder soweit – die Kindersportschule des ESV Neuaubing ging zum Schlittschuhlaufen ins Eispalazzo von Möbel Höffner.

Zuerst konnten die Kinder von der Mittagsbetreuung **»KiSS am Mittag«** an der Grundschule an der Schäferwiese ihre Schlittschuhe startklar machen und sich auf der Eisfläche austoben. Wer keine eigenen Schlittschuhe hatte, konnte sich diese umsonst im Eispalazzo ausleihen. Nach der Busfahrt zum Möbelhaus und nachdem sich alle Kinder umgezogen hatten, konnte der Spaß losgehen und die Eisfläche wurde gestürmt. Einige Kinder haben gleich gezeigt, dass sie nicht zum ersten Mal auf Kufen unterwegs sind. Den totalen Anfängern wurde von den Trainern Miriam, Fatma und FSJler Fabi geholfen, sich auf der Eisfläche zurecht zu finden und den Spaß am Schlittschuhlaufen zu entdecken. Bis 15 Uhr fetzten die Kinder über die Eisfläche. Zum Abschluss wurde noch ein schönes Gruppenfoto gemacht und die Kinder wurden von ihren Eltern abgeholt.



Direkt im Anschluss konnten sich die **KiSS-Kinder der Stufen zwei bis vier** auf dem Eis austoben. Mehr als 30 Kinder sorgten dafür, dass die KiSS-Trainer Alex, Miriam und Gábor viel zu tun hatten. Auch hier konnte man direkt ein paar erfahrene Schlittschuhläufer ausfindig machen. Die Neulinge auf dem Eis konnten mit ihren Eltern oder den KiSS-Trainern ihre ersten Versuche auf dem Eis wagen und hatten jede Menge Spaß dabei. Irgendwann ist aber jeder Spaß vorbei und so wurde nach zwei Stunden Rasen und Toben noch ein Abschlussfoto gemacht.
Das Schlittschuhlaufen war wie immer ein voller Erfolg und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Vielen Dank auch an das Team von Möbel Höffner, das uns den Spaß auf dem Eis wieder einmal kostenlos ermöglicht hat!

42 Kinder klettern hoch hinaus

Manch Erwachsener blickte am 19.11. verdutzt in die neue Boulderwelt West in Neuaubing. So viele Kinder an einem Mittwoch Vormittag? Müssen die um diese Uhrzeit nicht in die Schule? Nein, denn für die Schulkinder ist der Buß- und Bettag frei und somit war genug Zeit für einen abwechslungsreichen Tag mit der Kindersportschule Neuaubing (kurz: KiSS).

Verschwitzte Gesichter…

… haben die meisten jedoch schon, bevor es zu Fuß in die nahe gelegene Boulderhalle geht. Denn bereits um 8 Uhr morgens beginnen die KiSS-Trainer in der Dreifachturnhalle des ESV Neuaubing mit einem bunten Programm für die fitten Mädels und Jungs. Rund 40 Sportlerinnen und Sportler zwischen sechs und zehn Jahren starten mit einem kleinen Fußballturnier sowie vielen lustigen Spielen in den Tag. Wegen des großen Andrangs – im vergangenen Schuljahr beteiligten sich noch 26 Kinder am jährlichen Kletterausflug – muss die Gruppe um 10 Uhr schließlich aufgeteilt werden.

Während die Großen mit den Trainerinnen Miriam und Fatma noch zwei weitere Stunden in der Halle verbringen, dürfen die Kleinen zuerst zum eigentlichen Tagesziel aufbrechen: die neue Boulderwelt in der Nähe des Vereinsgeländes. Mit KiSS-Leiterin Hannah Ziegler sowie den Sportlehrern Jule und Alex startet FSJler Till mit den Kids ins Kletterparadies. Wer findet am meisten Bonbons in den Klettergriffen? Wer hat am meisten Ausdauer beim Merkball? Wer die schnellste Reaktion bei Feuer, Wasser, Sturm? Der zweistündige Aufenthalt verfliegt im Nu – und schon sind die älteren Kids an der Reihe. Auch hier dreht sich alles um die Frage: Wohin führen die Geheimgänge im Kinderland? Welche Gruppe siegt beim Würfelspiel? Und wie kommt man eigentlich wieder von der Weltkugel runter?

Am Ende haben es aber alle Teilnehmer wieder bis nach unten geschafft – kletternd oder mit einem beherzten Sprung auf die weichen Matten. Und so manch einer hatte auch nach sieben Stunden Sport noch nicht genug und blieb gleich noch in der anschließenden KiSS-Stunde.

Sportliche Weihnachtsfeier

Wie jedes Jahr war er etwas zu spät – aber er kam dann doch, der KiSS-Nikolaus. Denn am 18. Dezember hatte die jüngste Abteilung des ESV ihre alljährliche Weihnachtsfeier. Schon um 9 Uhr begannen die Vorbereitungen von FSJler Till, KiSS-Leiterin Hannah und Sportlehrerin Miriam, schließlich sollte die gesamte Halle dekoriert und mit weihnachtlichen Sportspielen versehen werden.

An die Wand der Turnhalle wurde ein sportlicher »Adventskalender« angebracht. Hinter jedenm Türchen verbarg sich eine Aufgabe zu der entsprechenden Station. So war für alle KiSS-Kinder zwischen zwei und zehn Jahren etwas dabei. Vom Rentierreiten, über Eishockey spielen und Schneebälle werfen, Schlittenfahren auf dem Mattenberg – alle waren gut beschäftigt. Die mit Abstand schönste Aufgabe wartete aber sicherlich hinter dem 24. Türchen – auf den Nikolaus zu warten. Und nach zwei Stunden sportlichem Trubel kam dieser auch endlich, mit schwerer Fracht im Gepäck. Für jedes Kind gab es dieses Jahr nämlich einen roten Poporutscher mit dem aufgedruckten KiSS-Logo.

Zum Glück brachte das Christkind am Ende auch noch die nötige Portion Schnee dazu, so dass die Ferien auch ganz ohne KiSS-Stunden mit Sicherheit ein großer Spaß wurden.

Hanna Ziegler

Regelmäßiges Laufen bremst das Altern aus

»Einsteigerkurs ins Joggen«

Wir alle wissen: Wer regelmäßig Sport treibt, hält sich nicht nur fit und gesund, sondern bremst auch das Altern aus. Der Körper und die Zellen bleiben länger jung und das Gehirn wird dadurch angeregt. Außerdem fördert Laufen die positive Einstellung, um den Alltag besser zu bewältigen.

Ich selber gehe seit vielen Jahren Joggen und kann deshalb aus eigener Erfahrung sagen, dass dies wirklich so ist. Habe ich Eure Neugierde geweckt? Dann kommt zu meinem Einsteigerkurs ins Joggen vom 30.03. bis 01.06.2015.

Mit 2 Minuten Laufen und 2 Minuten Gehen werdet Ihr ans Joggen herangeführt, sodass keiner überfordert wird. **Egal wie sportlich Ihr seid.** Außerdem bekommt Ihr im Laufe des Kurses viele nützliche Tipps wie z.B. Kleidung, Essen vor dem Laufen.

Anmeldung bei Johanna Mitterer, Tel. 8714234 oder per Mail: info@p-mitterer.de.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 20,- €, Nichtmitglieder 54,- €
(2x kostenloses Schnuppertraining) jeweils Montag und Mittwoch immer um 19:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr. Treffpunkt: Montag und Mittwoch in der Eingangshalle ESV-Neuaubing, Papinstr. 22

Es freut sich auf Euer Kommen

Johanna

Kurs 2012

1. Lauf des Jahres!
16. Westparklauf
am 15.03.2015

Am 15.3.15 findet der von der Leichtathletikabteilung des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V. organisierte, beliebte Westparklauf statt. Der Rundkurs führt durch die attraktive Parklandschaft des Westparks mit leichten Steigungen auf befestigten Wegen.

Dieser Lauf hat bereits eine große Fangemeinde, wir freuen uns auch über zahlreiche Besucher!
Es gibt einen Kaffeausschank und ein Kuchenzelt.

Näheres und auch eine Onlineanmeldung findet Ihr im Internet unter www.westparklauf.de

Bitte helft uns bei der Organisation durch eine frühe Anmeldung bis 2.3.2015!

Herzlichen Dank und viel Spaß wünscht das Organisationsteam um Dieter.

100-prozentige Medaillenausbeute der Neuaubinger Ringer

Die Aufmunterung des Pressewartes, an Turnieren und Meisterschaften teilzunehmen, trägt Früchte. Beim ersten Wettbewerb des Jahres, der Oberbayerischen Bezirksmeisterschaft (Freistil) am 10. Januar in Freising, landeten sämtliche dabei gewesenen Neuaubinger Ringer auf dem Treppchen.

Kurz bevor die Fetzen fliegen und die Kämpfer nur noch unscharf zu erkennen sind.

So zeigte der 7 Jahre alte Lucas Rieß Courage und stellte sich dem Kampf. In der Klasse bis 34 kg (Jugend E) schaffte er es auf Anhieb in die Medaillenränge. Dabei ist er nur knapp an der Silbermedaille vorbeigeschrammt, die mit ein wenig Glück und Kampfeserfahrung möglich gewesen wäre. Er musste sich nur zweimal geschlagen geben und letztlich fehlte nur eine gewisse Abgeklärtheit für die oberste Stufe des Siegertreppchens. Lukas ist aber auf dem besten Weg dazu.

Ehre wem Ehre gebührt.

Der jüngere Bruder Jonas (5) voller Stolz auf Lucas.

Beim Schreiben des Artikels mischte sich mein Enkel Moritz ein. »Warum, Opa, schreibst Du von 100-prozentiger Medaillenausbeute?« Die Antwort bekam er von seiner älteren Schwester Magdalena, die eine beflissene Mathematikerin ist: »Ist doch klar, Moritz! Weil eben nur einer mitgemacht hat. Bei 5 Neuaubinger Teilnehmern wären es 500 Prozent gewesen!« Ich gab zu bedenken, dass das nur stimmt, wenn Gewicht und Alter im Durchschnitt dem von Lucas entsprächen. Natürlich müssen dann auch noch die unterschiedlich spezifischen Gewichte etwaiger Gold-, Silber- und Bronzemedaillen in Ansatz gebracht werden.

Aber egal welches Edelmetall und ob 100 oder 500 Prozent, mit Lucas geht die Erfolgsgeschichte des ESV-Ringernachwuchses weiter.

rb

50 Jahre Ringer-Bundesliga

Die Ringer-Bundesliga wurde im Oktober 1964 eingeführt und löste die bis dahin in der Bundesrepublik höchste Ringerklasse, die Oberliga, ab. Zu deren Zeiten gewannen die Neuaubinger Ringer insgesamt

Von links: Erich Stanglmaier, Franz Swoboda, Hans Obermeier

dreimal (1958, 1961 u. 1962) die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft. Die neu geschaffene Liga teilte sich, genauso wie die Oberliga, in eine Süd- und eine Nordstaffel mit jeweils sechs Mannschaften auf. Zur Nordgruppe gehörten der SV Einigkeit Aschaffenburg-

Damm, der KSV Neu-Isenburg, die Sport-Union-Annen, der ASV Mainz 1888, Siegfried-Nordwest Berlin und der ASV Heros Dortmund. In der Südgruppe traten der ESV Sportfreunde Neuaubing, der AV Germania Freiburg-St. Georgen, der KSV Köllerbach, der KSV Saarbrücken-Malstatt, der ASV Schorndorf und der SV Siegfried Hallbergmoos an.
Die Neuaubinger waren dann die Ersten, die 1965 in der Bundesliga den Meistertitel gewannen. Das Jubiläum ist also eng mit der Geschichte der Neuaubinger Ringer verbunden. So war es selbstverständlich, dass eine Neuaubinger Delegation zum Festakt des 50. Jahrestags der Bundesliga in Leipzig geladen war. Der feierliche Empfang fand am 14. und 15. November 2014 an ehrwürdiger und historischer Stätte, der alten Handelsbörse am Naschmarkt, im Rahmen des Deutschen Ringertags statt.

Alte Handelsbörse am Naschmarkt in Leipzig

Neuaubing wurde von **Franz Swoboda**, dem damaligen Mannschaftsführer, **Hans Obermeier (Dadde)**, dem Mittelgewichtler der Meistermannschaft und **Erich Stanglmaier**, in Funktion des Vizepräsidenten des Bayerischen Ringer Verbandes, vertreten. Die Drei haben die Anfänge der neu geschaffenen Liga aktiv und erfolgreich miterlebt.

Während der Feierlichkeiten mussten sie viele Reden über alle möglichen und unmöglichen Aspekte des Ringens über sich ergehen lassen. Zwei Tage lang wurde mit Funktionären, ehemaligen Mitstreitern und Konkurrenten über das Ringen damals und heute philosophiert. Finanzielle Themen wurden dabei genauso erörtert wie die Entwicklung, die der Sport in jüngster Zeit genommen hat. Manchem wird es vielleicht wie dem Briten ergangen sein, der in einer ähnlicher Situation gesagt haben soll: »I'm still confused, but on a higher level.« *(Ich bin immer noch verwirrt, aber auf einem höheren Niveau)*.

Ein Lichtbildervortrag und historische Ergebnistabellen aus dem Archiv des Deutschen Ringermuseums Schifferstadt ließen dann vergangene Zeiten wieder lebendig werden und rundeten die Fülle an Information und Eindrücken ab. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt und so war der Deutsche Ringertag für unsere drei Veteranen eine tolle Erfahrung und eine gelungene Veranstaltung.

rb
(Quelle: Die Ringer)

Meistermannschaft 1965:
Reihe hinten, v. l.: Franz Swoboda, Sepp Gammel, Hans Sterr, Hans Obermeier (Dadde), Gottlieb Neumair, Ewald Tauer
Reihe vorne v. l.: Walter Stich, Yüksel Toramann, Abdurrahmann Cay,Siegfried u. Adolf Schweitzer

Leistungsüberprüfung zum Jahresabschluss

Die Gürtel wechseln die Farbe – Gürtelprüfung für Anfänger und Fortgeschrittene.

Glückliche Trainer und Prüflinge

Neuaubing: Am 28.11. mussten unsere Anfänger bzw. schon Fortgeschrittenen deren neu Erlerntes unter Beweis stellen. Die elf Prüflinge waren bestens vorbereitet, wie sich zeigen sollte. Die Trainer Kolja Prothmann und Daniel Walz hatten wieder gute Arbeit geleistet. Geprüft wurde mit den Disziplinen Grund-Schule, Stepp-Schule, Pratzen-Übungen, 1-Step Sparring, Freikampf, Selbstverteidigung und Theorie bereits ein umfangreiches Programm. Es wurden sehr solide Leistungen in allen Bereichen gezeigt und alle Prüflinge erreichten souverän ihr Leistungsziel. Prüfer Christl Jörger fand hierfür auch nur lobende Worte.

Am 12.12. waren dann die Höhergraduierten an der Reihe. Diese Gruppe trainiert bereits seit Jahren und einige nähern sich bereits der Prüfung zum Schwarzgurt. Was bedeutet, dass sie den höchsten Farbgurtgrad, den 1. Kup/rot, anstrebten. Erfolgreich absolviert, können sie nach einem Jahr Vorbereitungszeit die Prüfung zum 1. Dan/schwarzen Gürtel antreten. Auch diese Gruppe war in bester Verfassung, hier hatten die Trainer Werner Vogt (3. Dan), Andreas Hundt (1. Dan) und Johannes Überfuhr (3. Dan) starke Arbeit geleistet.Prüfer Christl Jörger (3. Dan) war sichtlich angetan von den guten Darbietungen. Hier kamen zu den oben genannten Disziplinen noch die Überprüfung des gesamten Vorprogrammes, der Formenlauf und der Bruchtest hinzu. Der Bruchtest, das Spalten unterschiedlich dicker Fichtenholzbretter mittels vorgeschriebener Hand- oder Fußtechnik stellt hier eine große psychische Hürde dar. Denn nur wer das nötige Selbstbewusstsein gegenüber der Materie entwikkelt, spaltet auch das Brett. Auch die übrigen Prüfungsinhalte wurden problemlos gemeistert. Insgesamt kann man diese Prüfung durchweg mit gut bewerten. Prüfer Christl Jörger, zeigte sich jedenfalls zufrieden. Die Prüflinge überzeugten und rückten somit

Die Prüflinge kicken sich warm

Kampftechnik auf die Pratze

Ein gekonnter Sprung Sidekick

Kampftechnik in der Gruppe

Ein kompromissloser Fauststoß

einen Gürtelgrad höher und es gab durchweg zufriedene Gesichter, auch bei den Trainern, deren unermüdlicher Einsatz solche Erfolge erst möglich macht. Wie immer, waren auch Eltern und Freunde zugegen und honorierten so manche Vorführung mit ihrem Applaus. Eine schöne Geste für die angespannten Prüflinge. Da kann man nur sagen, weiter so, die nächste Prüfung kommt bestimmt.

Die Prüflinge
Anfänger/Fortgeschrittene:

Johannes Kynast	9. Kup/weiß
Ralph Kynast	9. Kup/weiß
Jonas Kurz	9. Kup/weiß
Ylva Wolf	8. Kup/gelb
Paul Strobl	8. Kup/gelb
Johannes Strobl	8. Kup/gelb
Lavinia Zeug	8. Kup/gelb
Daniela Zeug	8. Kup/gelb
Dennis Seethaler	8. Kup/gelb
Christa Hannig	8. Kup/gelb
Franz Reiser	8. Kup/gelb

Die Prüflinge
Fortgeschrittene/Leistungskurs:

Johannes Urban	5. Kup/grün
Wolfgang Zeug	3. Kup/blau-rot
Laura Valentina Krnjic	2. Kup/rot
Maximilian Greil	2. Kup/rot
Maximilian Bartsch	2. Kup/rot
Anastasia Kamtsikli	1. Kup/rot-schwarz
Luzia Haas	1. Kup/rot-schwarz

Danprüfung in Dillingen – 4 Taekwondoins aus Neuaubing waren dabei

Die Prüfer begrüßen die Prüflinge

Dillingen: Am Samstag, den 13. Dezember, wurde in Dillingen eine große Dan-Prüfung ausgetragen. Unter den 67 Prüflingen waren auch 4 aus Neuaubing, Anna Urban, Andreas Hundt , Kolja Prothmann und Johannes Überfuhr. Alle hatten hart trainiert, sich gut vorbereitet und mussten zeigen, ob sie bereit für den nächst höheren Dan-Grad waren.
Sie ließen es an nichts fehlen und legten auch an vielen Sonntagen noch Sondertrainings ein. Leider hatte sich hier Andreas Hundt noch kurz vor der Prüfung eine Verletzung am Sprunggelenk zugezogen, was seinen Start in Frage stellte. Er biss jedoch die Zähne zusammen und reiste mit leichtem Handikap an. So fanden sich unsere sichtlich nervösen Prüflinge am Samstag des 13. Dezembers 2014 in der Dreifachturnhalle in Dillingen ein.
Durch die Aufteilung der Sportler auf drei Prüfungsgremien bestehend aus je drei Prüfern konnte die Prüfung problemlos und zügig durchgezogen werden, war aber für uns etwas hektisch, da unsere 4 ESV'ler auf zwei Gremien verteilt waren. Anna Urban und Andreas Hundt traten zum 2. Dan an und wurden von Gremium 1 geprüft, so auch Johannes Überfuhr der den 3. Dan anstrebte. Kolja Prothmann startete zum 1. Dan und landete in Gremium 3. Da man für den Bruchtest seine Bretthalter aus den eigenen Vereinen stellen musste, sollte es hier zu keinen Überschneidungen kommen, es wurde auch ziemlich knapp, wie sich zeigen sollte. Die Bretthalter, an die auch unser besonderer Dank geht, waren im regen Wechsel unterwegs von einem Gremium zum anderen. Ansonsten verlief die Prüfung relativ reibungslos.
Als erstes wurden die Formen von den Prüflingen gefordert, hierbei zeigten unsere Teilnehmer sehr solide Leistungen und konnten die Richter überzeugen. Es machten sich unsere Lehrgänge mit dem mehrfachen Formen-Weltmeister Michael Bussmann bezahlt.
Anschließend stand das Ilbo-Taeryon auf dem Programm. Bei diesem Prüfungsteil zeigten unsere Athleten gekonnte Sprünge und dynamische Drehungen, in Perfektion Johannes Überfuhr.

Anna im Ilbo Taeryon

Kolja mit Sprungtechnik im Ilbo Taeryon

Andy läuft Poomsae Koryo

Während die einen noch ihre Ilbo-Programme absolvierten, waren andere schon dabei, ihre Wettkampfausrüstung anzulegen. Bei diesem Teil war deutlich zu erkennen, wer eher der Wettkämpfer und wer der Formenläufer war. Da bei uns der Schwerpunkt auf die Kampftechnik gelegt wird, hatten unsere Prüflinge ihre Gegner bestens im Griff.
Da konnten so manche Teilnehmer/innen auch noch so beweglich sein und im Ilbo Taeryon glänzen, in Punkto Kampftechnik waren sie dann eher chancenlos. Anna Urban demonstrierte an diese Stelle, wie man vermeintlich starke Gegnerinnen wirkungsvoll ausschalten kann. Johannes Überfuhr, auch im Training ein gefürchteter Gegner, nicht nur wegen seiner Reichweite, sondern auch wegen seiner perfekten Technik und Schlagkraft, deckte seinen Gegner mit ganzen Technik-Serien ein und wurde nicht ernsthaft gefordert. Auch bei Andreas Hundt sah es so aus, kein Wunder, denn er ist auf die Kampftechnik auch als Trainer spezialisiert.
Als nächstes durften die Prüflinge sich im Hosinsul verteidigen. Hier merkte man, dass diese Disziplin in den meisten Vereinen nur mäßig trainiert wird, so war das Niveau auch eher durchschnittlich.
Als letztes stand der Bruchtest auf dem Programm. Hier meisterten unsere Teilnehmer ihr Programm sehr routiniert, alle Bretter gingen zu Bruch, auch bei komplizierten Techniken.
Bitterer Wehrmutstropfen war, dass Andreas Hundt einen gesprungenen Sidekick in Körpermitte in seinem Programm hatte und dieser von den Prüfern als nicht erfüllt gewertet wurde, obwohl das Brett zu Bruch ging.
Die Prüfer bemängelten, dass der Sprung ein

Jo mit sauberer Grundtechnik

Anna landet einen Treffer

Jo hebt ab

Anna beim Serienbruchtest

Kolja verteidigt sich

Akt der Distanz- oder Höhenüberwindung ist, und somit gesprungene Yopchagis auf Kopf- und nicht auf Bauchhöhe ausgeführt werden sollten, denn sonst benötigt es nicht eines Sprunges, um ein Brett zu durchtreten.

Schließlich konnten die Urkunden überreicht werden, wobei 15 Prüflinge , darunter leider auch Andreas Hundt, letztendlich leer ausgingen. Der als nicht erfüllte Bruchtest war wohl ursächlich. Nach Einsicht der Prüferliste des Vorsitzenden Heinz Gruber hatte Andreas trotz der 3 Punkte (4 waren nötig) für den Sprung noch bestanden, die anderen beiden Prüfer sahen es nicht so, denn man muss bei zwei Prüfern bestanden haben, um den angestrebten Dan-Grad zu erhalten. Für Trainer wie Prüfling sehr...sehr ärgerlich, da Andreas mit jeder anderen, sogar einfacheren Technik sicher bestanden hätte. Lichtblick war dann wieder Kolja Prothmann, denn er wurde am Ende von den Prüfern als Prüfungs-Bester seines Gremiums gelobt. Auch Anna Urban und Johannes Überfuhr überzeugten mit hervorragenden Leistungen und erreichten das ersehnte Ziel, ein Dan-Grad höher.
Wir gratulieren Johannes Überfuhr zum 3. Dan, Anna Urban zum 2. Dan und Kolja Prothmann zum 1. Dan. Für Andreas Hundt wünschen wir uns, dass er sich nicht unterkriegen lässt und das Ziel nicht aus den Augen verliert, es war ja nur Pech.
Da allesamt auch als Trainer arbeiten, sind sie ihrer Vorbildrolle wieder einmal gerecht geworden. Weiter so!

Treffer, das hat gesessen

Taekwondo-Interessierte aufgepasst!

Der neue Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene hat begonnen.
Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Neuaubing: Am 13. Februar startete das erste Training für unsere Neulinge.
Die beiden Trainer Kolja Prothmann (1. Dan) und Daniel Walz (1. Kup) leiteten das erste Training und zeigten den Anfängern auch gleich, was sie in Zukunft so alles können, so sie durchhalten und dabei bleiben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, von 10 Jahren aufwärts, nach oben ist keine Grenze gesetzt. Da ist für jeden was dabei und man bleibt fit. Die Trainingszeiten sind Montag von 19.00 bis 20.15 Uhr und Mittwoch und Freitag jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr.

Auf geht's, der Winterspeck muss weg!

Die neuen Anfänger warten auf erste Anweisungen

Die ersten Kicks im ersten Training

Notizen von der Tanzsportabteilung

Was lange währt, wird endlich gut.
Bereits im Juni 2014 haben sechs Paare das Deutsche Tanzsportabzeichen abgelegt – wir haben bereits darüber berichtet.
Es hat etwas gedauert, bis der offizielle Weg über den Deutschen Tanzsportverband und den Landestanzsportverband abgewickelt war und die Urkunden und Abzeichen bei uns vorlagen. Jetzt fehlte nur noch der geeignete Anlass, um diese den Absolventen in einem würdigen Rahmen zu übergeben. Nun, das Warten waren wir ja jetzt gewöhnt, und bis zu unserem Jahresabschlussball war es nicht mehr weit.

Endlich war der 6. Dezember und unser Jahresabschlussball da. Diesmal feierten wir wieder mit einem Buffet, zu dem jeder etwas beigesteuert hat und das man als »reichlich und gut« bezeichnen konnte. Unser Veranstaltungs-Team (Maria Pawelke, Gudrun Abel und viele andere) hat sich die größte Mühe gegeben, die Tische weihnachtlich zu dekorieren, was ihnen hervorragend gelungen ist. Das hat alles zu einer hervorragenden Stimmung beigetragen. Kein Wunder, dass die Tanzfläche nach dem Menü reichlich »bevölkert« war.

Besonders die Teilnehmer an unserem »fortgeschrittenen Schnuppertraining« haben sich an allen Aktionen kräftig beteiligt, was uns sehr gefreut hat. Für sie war der Ball gleichzeitig die Abschlussparty für das Schnuppertraining. Das stand diesmal im Zeichen von »höheren Figuren« für sechs Tänze. Einige bekannte Gesichter waren dabei. Sie hatten schon an unserem Anfängertraining mitgemacht, auch einige Paare, die sich nach dem ersten Schnuppertraining im Frühjahr zur Mitgliedschaft bei uns entschieden haben.

Einer der Höhepunkte des Abends war ein Schautanz unseres Trainerpaars Andrea und Klaus. Sie zeigten uns alle fünf lateinamerikanischen Tänze.
Und natürlich: die Überreichung der Urkunden und der Abzeichen für das DTSA. Ein Wermutstropfen war leider dabei: drei Paare konnten bedauerlicher Weise an der Party nicht teilnehmen, sie erhielten die Auszeichnung zu einem anderen Zeitpunkt.
Unsere Gudrun hat es sich nicht nehmen lassen, eine Tombola zu organisieren. Gegen Ende der Veranstaltung wurde die Spannung aufgelöst und viele kleine und größere mitgebrachte Präsente wechselten ihren Besitzer.

Die stolzen Besitzer des Tanzsportabzeichens

Doch der Abschluss der Veranstaltung, die »Münchner Francaise«, machte allen, ob Teilnehmer oder Zuschauer, riesigen Spaß und regt sicherlich zur Wiederholung an.

Nach den offiziellen Weihnachtsferien nahmen wir am 8.Januar 2015 unser regelmäßiges Training wieder auf. Allerdings haben es einige Paare nicht so lange ohne Tanzen ausgehalten und sind »heimlich« während der Ferien zum Üben in den Ballettsaal. Man möchte sagen: sie können´s halt nicht lassen und das ist gut so.

Rainer Abel

Hier einige Termine für das neue Jahr:

21. Februar 2015
Beginn des neuen Schnuppertrainings für Einsteiger,
18.00 Uhr im Ballettsaal

20. April 2015
Abteilungsversammlung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten (Einladung ergeht gesondert).

Vorläufige Bleistifttermine:

Juni 2015
Ausflug der Tanzsportabteilung

Oktober 2015
Abnahme des Tanzsportabzeichens

12. Dezember 2015
Jahresabschlussball der TSA –
40 Jahre Tanzsportabteilung -

Zwei Mal Platz vier für die ESV-Mädels

Sowohl die U12 als auch die U16 schlossen in dieser Saison mit einem ordentlichen vierten Platz bei der Kreismeisterschaft im Kreis München ab.

Die jüngsten ESV-Mädels Erina, Milena und Carla wurden von Trainerin Hannah zur Kreismeisterschaft begleitet. Auf Position fünf gesetzt, hieß der Gegner in der ersten Runde TSV TB München 4. Ein wichtiges Match, denn der Sieger sollte gleich ins Halbfinale einziehen und somit noch die Chance auf die Qualifikation zur Oberbayerischen Meisterschaft behalten. Konzentriert gingen die drei Mädels zu Werke und wurden mit einem 2:0 – Sieg belohnt.
Doch dann waren die Batterien leer und im Halbfinale wartete der spätere Oberbayerischen Meister TSV TB München 1. Mit 0:2 unterlag der ESV Neuaubing deutlich. Leider auch im Spiel um Platz 3, als der Gegner TSV TB München 3 lautete. Zwar waren hier die Satzergebnisse deutlich knapper, doch am Ende qualifizierte sich der TBM mit drei Teams für die Bezirksmeisterschaft.

Der Abschluss der Saison war nach nur drei Spieltagen in der U 16 viel zu schnell erreicht. Doch die Kreismeisterschaft gab noch einmal die Gelegenheit, spannende Spiele zu bestreiten. Zur Kreismeisterschaft traten die vier Mannschaften aus der Liga an und zusätzlich mit je einer Wildcard Turnerbund und Jahn.

So trafen sich alle sechs Mannschaften am Sonntag in der Früh in der Bergsonhalle.
Nach einer kurzen Aufwärm- und Einspielphase starteten unsere Mädels in ihr erstes Spiel gegen Jahn. Obwohl Jahn doch ziemlich überlegen war, verkaufte sich unser Team sehr gut. Nach der Aufschlagserie von Jahn legten sie los und kämpften sich Punkt für Punkt voran. Auch wenn es nicht für einen Sieg reichte, haben sie doch an Erfahrung gewonnen und eine gute Leistung gegen einen starken Gegner gezeigt.

In ihrem nächsten Spiel gegen Obermenzing räumten die Mädels richtig ab und zeigten den »Tussis«, wie man in Neuaubing Volleyball spielt. Souverän in zwei Sätzen wurde der TUS geschlagen.

Als Gruppenzweiter spielten sie anschließend gegen den Favoriten und Angstgegner Turnerbund. Auch bei der U16 war der TBM das Maß aller Dinge. Gegen die zahlreichen Auswahlspielerinnen zeigten die ESV-Mädels unter Leitung von Ersatz-Coach Moni eine gute Leistung, doch unterlag der Gruppenzweite im Halbfinale deutlich mit 0:2. Jeder erreichte Punkt wurde ausgiebig gefeiert und so schafften sie es, Turnerbund im Spiel die meisten Punkte im Vergleich zu den anderen Mannschaften abzunehmen, worauf sie sehr stolz sein können. Eine herausragende Teamleistung.

In ihrem letzten Spiel um Platz 3 gegen Milbertshofen zeigten die Mädels noch einmal ihr ganzes Können und holten sich den ersten Satz. Leider ging ihnen dann die Kraft und Konzentration nach einem langen und anstrengenden Spieltag aus, so dass sie sich in Satz zwei und drei geschlagen geben mussten. Gratulation zu einem erfolgreichen und sehr guten 4. Platz!!!

Einsteiger Jahrgang 2005 und jünger gesucht!

Die Volleyball-Abteilung sucht wieder Nachwuchs. Da bereits ein paar neue Talente dabei sind, suchen wir weitere Mädchen, die Lust auf den spannenden Mannschaftssport haben. Wer also ballverliebt ist und gerne mit anderen zusammen spielt, ist herzlich im Training willkommen.

Die Trainingszeiten sind montags von 17.30 – 19 Uhr in der Wiesentfelser sowie freitags von 15.00 – 17.00 Uhr in der Papinstraße.

Schauturnen 20144

Beim diesjährigen Schauturnen drehte sich alles um »Groß&Klein« und »Laut&Leise«. Schon am Anfang beim Vorstellen unserer Mittwochsgruppen konnte man die bunte Mischung aus Groß und Klein sehen, während die Leistungskinder mit einer eleganten, ruhigen Gymnastik starteten und die AB-Jugend und Erwachsenen beim schnellen Jump ihre Kondition unter Beweis stellten.
Die kleinsten Mittwochskinder zeigten ihren lustigen Zwergentanz mit den tollen bunten Mützen vor einem Riesenpublikum, gefolgt von den etwas Größeren, die ihre Partnerübungen vorführten. Eine richtig gute Teamarbeit zeigten unsere F- und C-Jugend, die gemeinsam ihre kleine Choreographie vortanzten und dann partnerweise kleine Übungen einstudiert hatten.
Die nächste Laut-Leise-Kombination zeigte wieder eine Mittwochsgruppe, die erst am Boden und dann am Balken turnten. Jedes Jahr dabei sind auch unsere Barrenküren, die wieder von einer gemischten Gruppe aus großen und kleinen Turnerinnen vorgeführt wurden. Einen kleinen Ausflug in die Welt der Turn-Geheimagenten mit Hemd und Krawatte machte dieses Jahr die E-Jugend, gefolgt von unseren C-Mädchen, die laut und kess aber auch leise und elegant turnen können.
Eine sehr schöne Kombination aller Geräte zeigten sechs Turnerinnen, die abwechselnd zu ruhigen und schnellen, rhythmischen Songs von Michael Jackson ihre Küren vorführten. Bevor es bei unserer diesjährigen Akro mit Groß und klein zu »I got a feeling« mit Überschlägen, Flick-Flacks und Salti zur Sache ging, machten wir mit der D-Jugend einen kleinen Ausflug in die Zeit von »Grease« am Boden und Balken.

Zwischen den einzelnen Gruppenpunkten zeigten ein paar Pärchen aus großen und kleinen Turnerinnen Übungen an den einzelnen Geräten. Eine kleine Trampolin- und Bodeneinlage zeigten die ältesten Mittwochsturnerinnen und danach stand auch schon der Abschlusstanz in schwarz mit goldenen Sternen auf dem Programm.
Das Schauturnen hat uns trotz viel Arbeit und Stress auch dieses Jahr wieder viel Spaß gemacht und auch die Zusammenarbeit von Groß und Klein hat super geklappt. Es freut uns immer, wenn wir unsere Tänze vor einem so großen Publikum aufführen dürfen und es auch jedes Jahr mehr Zuschauer werden.

Zum Schluss noch ein Danke an die Trainer, Technik, das Schmink- und Friseurteam und an alle, die uns jedes Jahr unterstützen. Und natürlich auch vielen Dank für die Spenden, unser neues Sprungbrett ist schon auf dem Weg!

Christina Gerl

WEIHNACHTS-SCHAUTURNEN

am Freitag,
12. Dezember 2014,

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V. · Papinstr. 22 · 81249 München
ZKZ 4381 · Entgelt bezahlt · PVSt
Deutsche Post

WEIHNACHTS-SCHAUTURNEN