www.esv-neuaubing.de

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

Ausgabe 3/2017

DSV SKI SCHULE Skikurse im Innenteil

Rainer Seifried bei der Roth Challenge

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
Vizepräsidentin Monika Plass
Vizepräsident Christoph Stadler
Vizepräsident Dr. Manfred Wolter

Geschäftsstellenleitung:
Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:
Erika Hüller (verantwortlich)

Titelbilder: Leichtathletik R. Seifried

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
T (08733) 4599656 · M 0179-2947934
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	12
Freizeit- / Gesundheitssport	13
Gewichtheben	16
Judo	19
Karate	19
Kegeln	21
KiSS – Kindersportschule	23
Klettern	24
Kraft & Fitness	25
Leichtathletik	25
Ringen	27
Taekwondo	28
Tanzsport	31
Tennis	32
Turnen	34
Tischtennis	36

§§

Rechtsanwalt
Günther Schmauß
Dipl.sc.pol. Univ.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Allg. Strafrecht, Verkehrsstrafrecht, Jugendstrafrecht
- Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen
- Sport- und Vereinsrecht
- Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutzsachen)
- Familienrecht (insbes. humane Scheidung)

Bodenseestraße 222/II
81243 München
raschmauss@t-online.de

Telefon: 089/89329266
Telefax: 089/89329267
Mobil: 0175/8735014

News zum Umbau des Fitness-Centers

Die Planungsarbeiten schreiten voran, wöchentlich begrüßen wir unser Architekten-Team Herr Lippert und Herr Osterried von der epb Projekt GmbH bei uns im ESV.

Mitte September werden die letzten Ausschreibungsarbeiten vorgenommen, ab Anfang Oktober werden die Aufträge an die entsprechenden Gewerke dann vergeben. Geplant ist, im Oktober die Abbrucharbeiten des ehemaligen Sauna-/Schwimmbad-Bereichs (Estrich, Wände, Fliesen, Decke, Fenster) durchzuführen.

Im Hintergrund laufen derweil weitere Planungen und Überlegungen, welche Art von Boden wir dort im neuen Fitness-Center verlegt haben möchten. Ebenso geht es darum, die Kraft- und Cardio-Geräte möglichst effizient zu platzieren. Ziel ist es, neben einer lockeren, entspannten Trainingsatmosphäre entsprechende Geräte und Trainings-Zubehör zu Themenbereichen zusammenzufassen, um eine möglichst geordnete Struktur auf der Trainingslandschaft zu schaffen.

Nähere Informationen bzgl. der geplanten Zeitschiene und der Finanzierung des Projekts sind auf unserer Homepage auf der Seite „Kraft & Fitness" zu finden unter http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/kraft-fitness.

Die Bilder zeigen den Zustand vor dem Umbau

Der Sportbetrieb für die Fitness-Mitglieder findet auch während des Umbaus in uneingeschränktem Ausmaß statt, sowohl der große als auch der kleine Kraftraum sind bis zum Umzug in den neu gestalteten Fitness-Bereich vollumfänglich nutzbar. Auch das Kursprogramm findet wie gewohnt statt – mit der Ausnahme, dass Kurse, die bislang in der kleinen Sporthalle (ehemaliges Schwimmbad) stattfanden, nun im Schulungsraum im EG (direkt nach dem Eingang ins Foyer rechts) stattfinden.

M. Maucher

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 6.11.2017

Alpin

Eltern-Kind-Kurse

Kinder von ca. 4 Jahren bis zum Schulstart und ihre Eltern	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	Kind Begleitperson	160 € 75 €

- Spielerisch Skifahren lernen auf der Märchenwiese und im Geländegarten in besonders kleinen Gruppen mit speziell geschulten Übungsleitern
- Mitfahrt einer Begleitperson im gleichen Bus und gemeinsames Mittagessen auf der Hütte
- Möglichkeit zum freien Skifahren für die Eltern während des Kurses der Kinder
- Die Profis vom letzten Jahr gehen (wenn möglich) bereits zum Liftfahren
- Nach 2-maligem Besuch eines Kurses ist unabhängig vom Alter die Teilnahme im normalen Kurs möglich!

Die Mitfahrt einer Begleitperson ist erforderlich!

Eltern-Kind-Woche (Muki-Wochen)

Kinder von ca. 4-6 Jahren in Begleitung der Eltern oder Großeltern	**Sonntag - Freitag** Termine siehe unten	**Kursgebühren** 1. Kind 2. Kind 3. Kind	 160 € 140 € 125 €

Bei der Winter-Eltern-Kind-Woche handelt es sich um einen Wochenskikurs (Sonntag bis Freitag) für Kinder im Alter von ca. 4 – 6 Jahren. Begleitet werden die Kinder durch ihre Eltern oder Großeltern, die die Betreuung außerhalb der Skikurszeiten übernehmen, und ggf. ihre Geschwister.

4 – 5 qualifizierte Skilehrer führen die ca. 20 – 25 Kinder im vereinseigenen Geländegarten, gleich hinter der Hütte, mit viel Spaß, Phantasie und Einfühlungsvermögen an die Elemente Ski und Schnee heran.
Die Ski-Erfahrenen gehen im Laufe der Woche auf die Piste. Eine lange Mittagspause sowie ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm gehören dazu.

Besonderheit
Das Skifahren wird OHNE Pflug gelehrt. Um den Kindern die verschiedenen Techniken bestens beibringen zu können, verzichten wir anfangs auf jegliche Art von Aufstiegshilfen. Die Kinder benötigen daher Skistöcke.

Termine
Wir bieten drei Eltern-Kind-Wochen an:

1. Woche	28.01. bis 02.02.2018	(Leitung: Edith u. Schorsch Speckbacher)
2. Woche	04.02. bis 09.02.2018	(Leitung: Jens Klausch)
3. Woche	25.02. bis 02.03.2018	(Leitung: Jens Klausch)

Anmeldung und weitere Infos
Eine ausführliche Beschreibung der Muki-Wochen sowie die Online-Anmeldung finden Sie im Internet unter www.esvskikurs.de (unter: Schneesportaktivitäten>Anmeldung>Eltern-Kind-Wochen).
Die Plätze sind limitiert! Anmeldeschluss ist der 1.12.2017, danach ggf. Warteliste.
Für Fragen zu den Eltern-Kind-Wochen stehen Ihnen Christine & Christian Wingarde unter muki@esvskikurs.de zur Verfügung.

Skikurse mit Kursklassen 1 bis 6

ab 6 Jahren oder 2 mal Eltern-Kind Kurs Erwachsenenkurse ab 5 Teiln.	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder Erwachsene	160 € 140 € 125 € 170 €

In den Kursen 1-6 entwickelt man sich vom Skianfänger bis hin zum sicheren Fahrer.
Ausführliche Kursklassenbeschreibung unter www.esvskikurs.de

Freeride-Kurs-Alpin

Jugendliche nach Besuch des 6. Skikurses	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder	160 € 140 € 125 €

- Aktion und Fun nicht immer nur auf der Piste
- Abseits der Piste mit erfahrenem und ausgebildetem Off-Pist Lehrer
- Springen, Tiefschnee, Gelände...

Free – for girls only!

Mädels nach Besuch des 6. Skikurses	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder	160 € 140 € 125 €

- Für alle girls, die nicht nur Rosskopf und Pumuckel-Hang fahren möchten
- Action und Fun in lustigen Mädelsgruppen mit coolen Skilehrern
- Feilen an der Technik mit Schwerpunkt auf der Piste

Skilehrervorbereitungskurs

Jugendliche ab 16 Jahren, die Skilehrer werden wollen	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	Preis nach Absprache

- Verbesserung der eigenen Skitechnik
- Hospitation in Kursen
- Hintergrundwissen zum Skifahren
- Vorbereitung auf die DSV-Ausbildung

Tagesfahrten Alpin

Skifahren ohne Kurs Spitzing	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	5 Fahrten Einzelfahrt	75 € 18 €
Skifahren ohne Kurs verschiedene Skigebiete	**Dienstag (6 mal)** 9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./20.2.	6 Fahrten Einzelfahrt	110 € 22 €

Sie wollen zum Skifahren, aber nicht mit dem eigenen Auto fahren? Wir fahren Sie im modernen Reisebus am Samstag nach Spitzing und am Dienstag zu verschiedenen Skigebieten.

Aus Sicherheitsgründen gilt bei allen unseren Kursen Helmpflicht!

Snowboard

Snowboard

ab 9 Jahren	**Samstag (5 mal)** 20.1./27.1./3.2./24.2./3.3.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder	160 € 140 € 125 €

Snow A – Beginner
- ohne Vorkenntnisse
- erste Schritte auf dem Board bis zum Kurvenfahren

Snow B – Intermediate (Voraussetzung Snow A)
- sichere Kurven
- leichte Freestyle-Elemente
- erste Parkerfahrung

Snow C – Advanced (Voraussetzung Snow B)
- Freeriden
- Switchfahren
- coole Graps
- erste Spinns

Snow D – Expert (Voraussetzung Snow C) —> **Auch für Skifahrer möglich!**
- Carven
- Freestyle von Box bis Rail
- Slopestyle
- mittlere Kicker

Exklusives Nachtskifahren am 7. Februar 2018

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

Jugendwochenende

Skifreizeit Alpin & Snowboard

Jugendwochenende auf der Sportalm des ESV Neuaubing, Mindestalter 10 Jahre	**Freitag bis Sonntag** 16. bis 18. März 2018	inkl. Fahrt, Übernachtung, Vollpension (außer Getränke) und Skipass 80 €

Nach lockerem Skifahren und boarden unter Betreuung unserer Skilehrer geht es auch am Abend noch lustig weiter. Lasst Euch überraschen!
Infos und Anmeldung: Christoph Bosse, Tel: 0176-95418324 / 089-8714251 (jugend@esvbergsport.de)

Aus Sicherheitsgründen gilt bei allen unseren Kursen Helmpflicht!

Langlauf

Kurse Langlauf

Kinder / Jugendliche bis 16 J. **Erwachsene**	**Sonntag (4 mal)** 14.1./21.1./28.1./4.2.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder Erwachsene	80 € 70 € 55 € 110 €
Schnuppertag	**Sonntag** 14. Januar 2018	1. Kind Erwachsene	21 € 31 €

Langlauf für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre
mit Anleitung in einer jugendgerechten, spielerischen Form

Langlaufen für Erwachsene
Grundkurs Klassisch, Fortgeschrittene oder Skatingkurs

Schnuppertag
für Neulinge und Auffrischer

Tagesfahrten Langlauf

Langlauf am Sonntag	**Sonntag (6 mal)** 14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2.	6 Fahrten Einzelfahrt	105 € 21 €
Langlauf am Dienstag	**Dienstag (6 mal)** 16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2.	6 Fahrten Einzelfahrt	105 € 21 €

6 Fahrten im modernen Reisebus zu verschiedenen Langlaufzielen

Geführte Skitouren

Geführte Skitouren

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen	**Termin nach Absprache** mit Manfred Bayer	Preis pro Tour inkl. Fahrt	30 €

Geführte Skitouren incl. Lawinenschulung
Der Ort ist abhängig von Schneelage, Wetter und Lawinengefahr

Ausrüstung (Pflicht!)
Verschüttetensuchgerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde, Ski mit Tourenbindung, Felle und Harscheisen

Skifahrerische Voraussetzungen
paralleles Schwingen

Infos und Anmeldung
nur bei Manfred Bayer, Telefon 08141-72 795

Anmeldung (außer Eltern-Kind-Wochen)

Kurse können wir leider ausschließlich Mitgliedern des ESV Neuaubing anbieten!
Es besteht die Möglichkeit einer Kursmitgliedschaft! (Kinder 36 €, Erwachsene 50 €)

Erstmalige Anmeldung	1. Anmeldung online ausfüllen unter www.esvskikurs.de 2. Betrag (evtl. inkl. Kursmitgliedschaftsgebühr) auf Skikurskonto überweisen. (Die Anmeldung ist nur gültig mit rechtzeitiger Zahlung und bestehender Mitgliedschaft!)
Anmeldung in den darauffolgenden Jahren	Einfach Betrag (evtl. inkl. Kursmitgliedschaftsgebühr) auf das Skikurskonto überweisen! **Wichtig!** Bitte ggf. Adressänderungen per mail unter organisation@esvskikurs.de mitteilen!
Bestätigung	**Kurse** Alle Teilnehmer werden bis Mittwoch, 10. Jan. 2018 benachrichtigt!
	Tagesfahrten Mitfahrer erhalten keine Nachricht.
Überweisung	Einzahlungen bis spätestens **11.12.2017** für alle Kursteilnehmer und Mitfahrer Bank: Sparda-Bank München e.G. IBAN: DE02 7009 0500 0002 3531 30 BIC: GENODEF 1S04 Empfänger: ESV Neuaubing, Abt. Bergsport Verwendungszweck: Name des Kursteilnehmers, Telefon, Geburtstag, Tag (Sa, So oder Di), Disziplin (alpin, Snow, Tour oder LL) Kursbezeichnung (MF für Mitfahrer oder Kurs 1-6 / Freer./ SL Vorb./ Free f. girls / Snow A,B,C oder D)/ EKS für Eltern-Kind)

Infos und Beratung

Aktuelle Infos finden sich unter www.esvskikurs.de

Alpin und Snowboard	persönlich: Ski-Flohmarkt am 16.11.2017 ab 18 Uhr (alle Angebote) E-mail: organisation@esvskikurs.de
Eltern-Kind-Wochen	Familie Wingarde, muki@esvskikurs.de
Langlauf	**Kurse Sonntag sowie Anfragen wegen Skiausleihe bzw. -kauf** - Dieter Prosotowitz-Mitterer, Tel. 089-871 42 34, info@p-mitterer.de **Tagesfahrten** - Sonntag: Dieter Prosotowitz-Mitterer, Tel. 089-871 42 34, info@p-mitterer.de - Dienstag: Hermine Winterling, Tel. 089-54 66 27 97, hmw09-langlauf@yahoo.de

Abfahrtstellen und Abfahrtzeiten

Samstag	**7.15 Uhr**	Dietmar-Keese-Bogen
Sonntag	**7.45 Uhr**	Reichenauschule
	8.00 Uhr	Wiesentfelserstraße
	8.15 Uhr	Fürstenriederstr./Ehrwalderstr.
Dienstag (alpin)	**7.15 Uhr**	Wiesentfelserstraße
	7.30 Uhr	Mainaustraße
Dienstag (LL)	**7.45 Uhr**	Reichenauschule
	8.00 Uhr	Wiesentfelserstraße
	8.15 Uhr	Fürstenriederstr./Ehrwalderstr.

Genauere Informationen unter www.esvskikurs.de

Helfer/innen gesucht

Wer hat Lust zu kochen?

Für unsere Samstags-Skikurse brauchen wir wieder Mütter, Väter, Omas, Opas..., die mit uns auf der ESV-Sportalm kochen... Wir sind bekannt für unsere „Rennfahrerwürstel“, die „Skistarsuppe“ und die „Boarder-Nudeln“. Als Zuckerl gibt es verbilligte Übernachtungen auf unserer Sportalm am Spitzingsee.
Bitte melden unter kochen@esvskikurs.de

Wer hat Lust bei den Samstagskursen zu helfen?

Für unsere Samstags-Skikurse (alpin) brauchen wir Helferinnen und Helfer (ab 15 Jahren). Wenn Du Spaß am Umgang mit Kindern hast, Dir ein bisschen Schneeschaufeln nichts ausmacht und Du Interesse hast, evtl. auch einmal Skiübungsleiter(in) zu werden, dann melde Dich doch einfach und unterstütze uns. Als Zuckerl gibt`s einen kostenlosen ½-Tages-Skipass. Busfahrt und Mittagessen auf der Hütte sind natürlich auch umsonst.
Bitte melden unter: organisation@esvskikurs.de
Infos auch beim Skiflohmarkt!

Snowboard-Helfer (ab 16 Jahren) mit Interesse an der Snowboardlehrerausbildung bitte bis spätestens 01.12.2017 bei Andy Waneck (Tel.: 0176-611 43 682 oder snowboard@esvskikurs.de) melden.

Wer hilft mit beim Bau des Geländegartens?

Unser beliebter Geländegarten, in dem unsere „Kleinen“ die Grundlagen des Skifahrens erlernen, muss jedes Jahr neu geschaufelt werden. Dazu benötigen wir dringend tatkräftige Eltern, die uns bei diesem Vorhaben unterstützen. Auch hier gibt es natürlich ein Zuckerl: Verbilligte Übernachtungen auf der Sportalm im Spitzing.
Treffpunkt: 13. Januar 2018 ab 9 Uhr auf der Sportalm (direkt am Parkplatz der Sesselbahn Stümpfling)
Anmeldung und Informationen unter organisation@esvskikurs.de

Sommer-Eltern-Kind-Wanderwochenende 2017

Zunächst spielte das Wetter bei unserem diesjährigen Sommer-Eltern-Kind-Wanderwochenende leider nicht so mit, wie wir das aus den vergangenen Jahren gewohnt waren. Aber wie heißt es so schön: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung." Deshalb trafen sich trotz der mäßigen Wetterprognose 10 Familien vom 11.08.17 bis 15.08.17 auf unserer Hütte in Spitzingsee.

1. Tag: Freitag, 11.08.17:
Eine Wanderung hatten wir für diesen Tag noch nicht geplant; wir trafen uns daher alle erst am späten Nachmittag auf der Hütte. Nach schnellem Bettenbeziehen und Einrichten erkundeten die Kinder sofort die Hütte und das Gelände und fühlten sich schnell heimisch.

2. Tag: Samstag, 12.08.17:
Der Vormittag war sehr verregnet, so dass wir diesen auf der Hütte verbrachten. Die Kinder fädelten aus Perlen massenhaft verschiedene Schlüsselanhänger – von Schäfchen und Giraffen über Krabben und Libellen bis hin zu Hirschkäfern und Fröschen war alles dabei.
Gegen Mittag als der Regen endlich nachließ brachen wir zu unserer ersten Wanderung auf. Die Tour hatte das Almbad Huberspitz zum Ziel. Von Hausham ging es auf matschigen Trampelpfaden und Feldwegen bergauf. Ein kurzer, aber heftiger Regenschauer kurz vor dem Ziel konnte uns nichts anhaben, nach kurzer Brotzeit auf der wunderschönen Terrasse des Almbad Huberspitz mit herrlichem Blick auf den Schliersee wärmten wir uns in der Alm bei heißem Tee, Kaiserschmarrn etc. auf. Der Rückweg vom Almbad aus erfolgte auf der Forststraße.
Wieder auf der Hütte angekommen ging die Serienproduktion von Schlüsselanhängern weiter.
Später wurde gegrillt und der Abend klang aus.

3. Tag: Sonntag, 13.08.17:
Am nächsten Tag wanderten wir zum Berggasthof Neureuth hoch über dem Tegernsee. Wir wählten den spannenden Weg von Gasse (Gmund) für unseren Aufstieg, was bedeutete, dass wir immerhin knapp 500 Höhenmeter vor uns hatten, was für die Kleinsten doch beträchtlich ist. Der Weg begann zunächst auf der Forststraße, doch

schon bald ging der Anstieg auf einem – nicht ausgeschilderten – Waldpfad weiter, so dass etwas Orientierungssinn erforderlich war. Da der Boden noch feucht und aufgeweicht von den Regenfällen der letzten Tag war, war es stellenweise sehr rutschig. Die feuchte Witterung aber hatte auch ihre Vorteile, denn die Pilzsammler unter uns kamen auf ihre Kosten und fanden ein Prachtexemplar nach dem anderen. Sogar edelste Steinpilze waren dabei.
Oben am Berggasthof Neureuth angekommen, genossen wir neben dem herrlichen Blick auf den Tegernsee auch die Sonne, die nun endlich vom strahlendblauen Himmel schien. Hier gönnten wir uns eine lange Pause.
Der Abstieg erfolgte auf dem geschotterten Almfahrweg. Unten angekommen kehrten wir zunächst im herrlichen Oberbuchberghof ein und ließen uns die hausgemachten Kuchen, ein Eis, Kaffee oder auch ein Bier schmecken. Anschließend ging es weiter zur Sommerrodelbahn am Oedberg. Neben der Sommerrodelbahn gibt es dort auch einen Streichelzoo und einen großen Spielplatz mit Affenschaukel und Seilbahn. Die Kinder wurden hier für die Strapazen der vorangegangenen Tour entschädigt.

4. Tag: Montag, 14.08.17:
Heute ging es zunächst am See entlang zur Talstation der Taubensteinbahn. Einige Kinder hatten sich sehnsüchtig eine Gondelfahrt gewünscht. So brachte uns die Bahn ohne große Anstrengung und Schweißvergießen die vielen Höhenmeter nach oben zur Bergstation. Oben bot uns eine tolle Sicht in Richtung Wendelstein und auf das Spitzinggebiet, jedoch nicht auf den Spitzingsee, der von der Bergstation des Taubensteins nicht zu sehen ist. Sogar die Zugspitze war klar zu erkennen.
Die beiden Touren und Höhenmeter der letzten Tage steckten den Kindern noch in den Knochen, so dass wir uns sowohl den Gipfel des Taubensteins als auch den Gipfel der Rotwand sparten und uns direkt für das Ziel Rotwandhaus entschieden.
Von der Bergstation der Tau-

bensteinbahn ging es über den Weg „SB4 Rotwand", eine Treppe und dann einen felsigen, teils steilen Weg hinauf Richtung Rotwand. Nach einer kurzen, seilgesicherten Stelle rechts um einen Felsen herum, folgte ein kurzes erdiges Wegstück, dann kam schon der nächste Anstieg. Der jetzt sehr breite Weg stieg recht steil an. Mehrere Holzstämme dienten hier als Trittstufen. Nachdem der Anstieg geschafft war, führte der Weg zwischen Wiesen hindurch erst eben, dann leicht bergab. Nach einer Rechtskurve ging es mit angenehmer Steigung hoch zum Kirchsteinsattel. Oben auf dem Sattel zeigte sich das Rotwandhaus zum ersten Mal. Am Drehkreuz zeigte der Wegweiser uns unser Ziel mit „Rotwandhaus 15 min." an. Am Rotwandhaus gab es eine verdiente lange Pause bei herrlichem Blick bis zu den österreichischen Gletschern.
Zurück ins Tal ging es auf dem langweiligen Hauptweg (Forststraße) zum Spitzingsee. Interessant waren hier lediglich die vielen Ameisenhaufen entlang des Weges. Auch die teils bizarren Bäume und Wurzelstümpfe im unteren Teil des Weges konnten die Laune heben.
Endlich am Spitzingsee angekommen forderten die meisten Kinder eine verdiente Bootfahrt ein. Ob Tret-, Elektro- oder Ruderboot, alle hatten Spaß.
Diesen letzten Abend konnten die Erwachsenen endlich draußen auf der Terrasse – wenn auch bei frostigen Temperaturen und warm eingekleidet – ausklingen lassen.

5. Tag: Dienstag, 15.08.17:
Am letzten Tag stand zunächst die obligatorische Hütten-Putzaktion an, die natürlich wie gewohnt reibungslos klappte. Herzlichen Dank allen Teilnehmern, dass ihr die Hütte so ordentlich hinterlassen habt! Anschließend brachen wir zur letzten gemeinsamen Unternehmung auf. Da wir erst gegen Mittag starten konnten, wurde die Abschluss-Tour etwas gemütlicher und war bereits auf dem Heimweg gelegen: Wir fuhren mit den Autos zur Stadlbergalm, die am Fuße des Stadlberggipfels im Haushamer Ortsteil Agatharied liegt. Also ein guter Ausgangspunkt für eine Kurzvariante, d.h. für eine kurze Rundtour um den Gipfel des Stadlberges, mehr ein Spaziergang als eine Wanderung. Der Weg führte teilweise über verwachsene Waldwege und matschige Wiesen. Nach einer guten Stunde hatten wir bereits unseren Ausgangspunkt – die Stadlbergalm – wieder erreicht. Dort hieß es dann leider schon wieder Abschied nehmen.

Zusammenfassend war das Wochenende wieder rundum gelungen und sehr erholsam. Wir haben viel gelacht und hatten jederzeit sehr viel Spaß. Unfälle und Verletzungen sowie Pilzvergiftungen blieben glücklicherweise aus! Auch ist es uns erneut gelungen, überwiegend neue und unbekannte Touren auszuwählen.
Wir freuen uns schon auf unsere nächsten Eltern-Kind-Wochen!

Tine und Christian Wingarde

Weitere Bilder findet Ihr auf unserer Internetseite unter:
http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/berg-ski/galerie-berg-ski

Liebe Bergsportler,

im vergangenen Jahr haben wir einen Abend unter dem Motto „Singa und spuin auf der Sportalm" gestaltet. Unsere „Kleinen" haben musiziert und ungezwungen gezeigt, was sie gelernt haben. Es war ein sehr schöner Abend, der an die Vergangenheit erinnert hat. Viele, die heute noch in der Bergsportabteilung sind, können sich noch an diese Zeiten erinnern, als sie selbst das vorbrachten, was sie gelernt hatten. Sie waren damals mit großer Begeisterung dabei. Vielleicht kommt Ihr mit den Kindern oder mit den Enkeln am Wochenende

von Freitag, 01.12.2017 bis Sonntag, 03.12.2017
auf die Sportalm am Spitzingsee.

Anmeldungen bitte bei Emil Hahn.
Entweder mit eMail an: EEHahn47@web.de
oder per Telefon: 089/897 12 103
oder WhatsApp: 0176 307 32 570

Information Langlauf

Langlauffahrten 2018
- ab Sonntag 14.01.2018
- ab Dienstag 16.01.2018

Wir fahren in unterschiedliche Langlaufgebiete je nach Schneelage.
Interessenten aller Altersstufen können sowohl Kurse belegen als auch einfach mitfahren und werden von erfahrenen Skilehrern betreut. Zum Kennenlernen können Ausrüstungen für Klassisch und Skating kostengünstig ausgeliehen werden. Langlaufen ist gesund, macht Spaß und macht fit.
Mehr unter Langlaufprogramm 2017 und ab ca. Oktober LL.-Programm 2018.

Sommertraining
Für alle Outdoor Sportler, die Abwechslung lieben.
Das Sommertraining ist gedacht für alle, die sich schon für den Winter fit machen möchten oder grundsätzlich für ihre Kondition und Koordination im Freien was tun möchten. Das Training ist auch für Kin-

der geeignet und der Spaß steht im Vordergrund. Unsere Sportgeräte sind Skiroller oder Inliner, aber auch Mountain-Bikes.
Derzeit treffen wir uns außerhalb der Ferien dienstags um 18:00 Uhr am Langwieder Bahnhof (Bergsonstr.)
Nähere Infos unter: info@p-mitterer.de

Grüße Dieter

Unsere Frühjahrsfahrt ins Altmühltal

von Kelheim nach Riedenburg

24. Mai 2017, ein schöner Frühlingstag – nicht zu heiß, einfach ideal. Vor unserem ersten Reiseziel wurde uns auf einem Rastplatz ein Frühstück serviert, über das sich alle freuten.

Angekommen in **Kelheim** ging es mit dem Schiff auf dem **Main-Donau-Kanal** in Richtung Riedenburg. Vom Schiff aus hatten wir einen herrlichen Blick auf den Ort **Essing** mit der **Burgruine Randeck**. Die Fahrt führte unter der alten Holzspannbrücke (eine der längsten Holzbrücken Europas) hindurch. Hoch über dem Main-Donau-Kanal konnte man die alte Burg Prunn erkennen, Fundstelle der Prunkhandschrift des Nibelungenliedes.

Ein besonderes Erlebnis war die Durchfahrt der Schleuse Kelheim. Angekommen in **Riedenburg** kehrten wir in der Gaststätte „Zum Schwan" ein, wo uns ein leckeres Mittagessen erwartete.

Nach dieser Stärkung besuchten wir das **„Kristallmuseum"**. Dort kann man unterschiedliche Materialien aus vielen Ländern bestaunen. Durch Verwachsung vieler Kristalle entstehen Gebilde die Rosen ähnlich sind. Besonders beeindruckend war die größte **Bergkristall-Gruppe** der Welt mit einem Gewicht von 7,80 Tonnen! Die Ausstellung ist wirklich empfehlenswert.
Ein kleiner Abstecher noch nach **Beilngries** – zu Kaffee und Kuchen – rundete den Tag ab. Gegen 17.00 Uhr ging es wieder zurück nach Neuaubing.

Einen herzlichen Dank an Marianne Vogl für die ereignisreiche Fahrt und der guten Organisation.

Stammtisch am 26. Juni 2017

mit Geburtstagsfeier

Alle Spartenmitglieder, die ihren runden Geburtstag im II. Quartal feierten, wurden von der Spartenleitung zu einer kleinen Feier mit Kaffee und Kuchen ins Vereinslokal eingeladen.

Geehrt wurden :
Irene Fischer, Dorothea Kohn, Heidemarie Mosch, Günther Grebner, Gerhard Hüller
Es war schön, dass die Teilnahme so groß war. Marianne Vogl überreichte den Jubilaren eine Urkunde, bedankte sich herzlich fürs Kommen und wünschte ihnen für den neuen Lebensabschnitt viel Gesundheit und eine schöne glückliche Zeit.

Es war ein harmonischer Nachmittag, an den sich unsere Gäste sicher noch manchmal erinnern werden.

Sommerfest am Sonntag, den 23.7.2017

Der Sommer an sich ist ja herrlich: Man genießt die Sonne, man ist gerne im Freien – solange es nicht unerträglich heiß ist – man geht in den Biergarten oder in die Eisdiele.
Soweit sind wir uns einig.
Wir hatten am 23. Juli unser Sommerfest geplant und es war ein guter Tag. Es kamen mehr als 50 Besucher zum Feiern und gesellschaftlichen Beisammensein.
Es war viel geboten: **Reimund Feht** begleitete uns musikalisch durch den Nachmittag; für Kaffee und ein reichhaltiges Kuchenbuffet war gesorgt. Aber es gab auch genügend Zeit für ein gemeinsames Miteinander.
Zur vorgerückten Stunde wurden uns noch die **Lieblinge vom Grill**

serviert, es waren Steaks und Würstchen aller Art sowie verschiedene Salate und Soßen. Ohne diese leckeren Sachen wäre ein Sommerfest nicht so gemütlich und schön.
Marianne Vogl war sicher unermüdlich im Einsatz, damit ja alles klappte (auch wenn vieles gar nicht sichtbar ist und im Hintergrund abläuft).

Marianne, ein großes „Dankeschön" für die viele Mühe.

Die Zeit rast dahin und schon nahen die letzten Sommerwochen; aber der Herbstausflug ist schon geplant und es wird sicher wieder eine schöne Tagesfahrt, auf die sich alle freuen.

Kurse:

**Unsere Kurse haben zwar bereits begonnen, aber evtl. ist der Einstieg noch möglich!
Infos hierzu in der Geschäftsstelle.**

Auf geht's in einen sportlichen Herbst!

Nach wie vor ist unser Freizeitsportangebot sehr vielfältig und es sollte für jedes Alter und Geschlecht ein oder mehrere Angebote dabei sein.

Schaut doch mal auf unserer Internetseite:
für ERWACHSENE:
http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-erwachsene/sportbetrieb
für Kinder:
http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-fuer-kinder/sportbetrieb

Änderung:

Die **„3fach power"**-Stunde immer montags von 19:00 - 20:00 Uhr in der Wiesentfelser Schule, wurde zur **ZUMBA-Fitness / Power-Fitness** im Wechsel!

Habt Ihr noch Fragen?
Gerne beraten wir Euch auch telefonisch unter 089/30 90 417-0 zu unseren Geschäftszeiten:
Montag - Donnerstag von 09:00 - 12:00 Uhr und Freitag von 09:00 - 11:00 Uhr, zusätzlich noch Donnerstag von 17:00 - 19:30 Uhr (nicht während den Schulferien)!

Wir freuen uns, Euch in der einen oder anderen Sportstunde auf eine Schnupperstunde begrüßen zu dürfen.
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte meldet Euch vor der Stunde bei der Übungsleiterin.

Mit sportlichen Grüßen,

Euer ESV Neuaubing – Freizeitsportteam!

Liebe Gesundheitssportler,

aufgrund kontinuierlich steigender Zahlen von Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren REHA-Stunden mussten wir unser Gesundheitssport-Angebot etwas verändern.

Es wurde zum 01.10.2017 noch eine neue REHA-Stunde ins Programm aufgenommen.
Das Gesundheitssport-Angebot gestaltet sich nun wie auf der folgenden Seite dargestellt.

Da eine REHA-Stunde mit Krankenkassenverordnung auf max. 15 Teilnehmer/-Innen beschränkt ist, wird eine Teilnehmerliste mit festen (vorab eingetragenen) Teilnehmer/-Innen erforderlich.

Die REHA-Stunden sind künftig:
Mittwoch von 9:15 – 10:00 Uhr und 10:15 – 11:00 Uhr. Diese Stunden sind ausschließlich für Teilnehmer/-Innen mit Krankenkassenverordnung.

In den offenen Stunden (Mittwoch 09:00 – 09:55 Uhr und 10:00 – 11:00 Uhr jeweils Gymnastiksaal) sind die Teilnehmerzahlen nicht beschränkt. An diesen Stunden kann man jedoch mit einer genehmigten REHA-Verordnung **nicht teilnehmen**. Diese Stunden sind ausschließlich den Vereinsmitgliedern der Sparte Gesundheitssport vorbehalten.

Wir hoffen, durch dieses Angebot allen Gesundheitssportlern ein angenehmes und effektives Trainingsangebot bieten zu können.

Euer ESV Neuaubing - Gesundheissportteam

Bitte bringen Sie zu den Sportstunden eine Matte und warme, bequeme Kleidung mit.

Im **Reha- und Präventivbereich** ist ein „ärztliches Verordnungsblatt" erforderlich.

Wir bitten Sie um telefonische Anmeldung, da dies keine offenen Stunden sind und die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Sollte die Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen, können ESV-Mitglieder mit einem Sonderbeitrag von 6,00 pro Monat teilnehmen. Nicht-Mitglieder können eine 10er/12er Karte für 75,00/ 90,00 Euro erwerben. Infos zu den Kursterminen und dem Kauf der Karten gibt es in der Geschäftsstelle zu den bekannten Öffnungszeiten!

Infos zu den Pilates- und Yoga-Kursen erhalten Sie im Internet oder in der Geschäftsstelle.

Gesundheitssport

Montag	08:45 – 09:45	Wirbelsäulengymnastik - offene Stunde **ohne Reha-Verordnung!**	SFZ/GS	Ingrid Maushart
Dienstag	08:00 – 09:00	Osteoporose/Wirbelsäulengymnastik offene Stunde **ohne Reha-Verordnung!**	SFZ	Ingrid Maushart
	20:00- 20:45	Reha-Sport anschl. opt. indv. freiwilliges Geräte-training unter Aufsicht im Kraftraum **mit Reha-Verordnung!**	SFZ/ EG Schulungsraum	Florian Rädler
Mittwoch	09:15 – 10:00	Reha-Sport **nur mit Reha-Verordnung!**	SFZ/BS	Katharina Fischer
	10:15 – 11:00 neu ab 04.10.2017	Reha-Sport **nur mit Reha-Verordnung!**	SFZ/BS	Florian Rädler
	09:00 – 09:55	Wirbelsäulengymnastik offene Stunde **ohne Reha-Verordnung!**	SFZ/GS	Heidi Werler
	10:00 – 11:00	Wirbelsäulengymnastik offene Stunde **ohne Reha-Verordnung!**	SFZ/GS	Heidi Werler
Donnerstag	13:45 – 14:45	Schongymnastik f. Senioren u. Arthrose Gymnastik **mit Reha-Verordnung!**	SFZ/GS	Katharina Fischer
	18:30 – 19:45	Koronarsport (Übungsgruppe) mit Dr. Mägerlein **mit Reha-Verordnung!**	SFZ/BS	Heidi Werler
Freitag	08:00 – 09:00	Rücken in Bewegung	SFZ/GS	Ingrid Maushart

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

Landshut: Bavariade 2017

Wir können nicht nur Gewichtheben!

Mehrere Heberinnen und Heber des ESV veranschaulichten diese These nachdrücklich mit beeindruckenden Leistungen bei der traditionellen Bavariade, einem Vielseitigkeitswettkampf des Stemmclubs Bavaria Landshut. Bei Königswetter traten die Athleten in den Disziplinen Schlittenziehen, Schubkarrenfahren, Seilhangeln, Liegestützen, Klimmzüge und Baumstammstemmen gegeneinander an. Erfreulicherweise hatten zum ersten Mal genug Frauen für eine eigene Damenwertung gemeldet: Sabrina Koenen und Lena Mayr wurden Dritte bzw. Vierte, wobei Sabrina sogar das Schlittenziehen für sich entscheiden konnte.

Bei den Männern versuchten sich Noah Lombardo, Stefan Große, Lukas Schrafstetter und Bernhard Klinger – letzterer seines Zeichens erfolgreicher Kraftdreikämpfer des ESV Neuaubing – an den Kraftausdauer- und Geschicklichkeitsaufgaben. Im Seilhangeln pulverisierten Stefan, Lukas und allen voran Noah den bisherigen Veranstaltungsrekord. Lukas schaffte in einer Minute die meisten Klimmzüge und der starke Bankdrücker Bernhard dominierte den Liegestützenwettbewerb. Auch die Gesamtwertung ging erfreulicherweise an Lukas Schrafstetter.
Wir kommen wieder!

Einladung
zur

Jahresabteilungsversammlung Gewichtheben

am Montag, den 06.11.2017 um 19.30 h
in der Vereinsgaststätte des ESV Neuaubing,
Papinstr. 22, 81249 München.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Totenehrung
5. Ehrung langjähriger Mitglieder
6. Bericht der / des a) Abteilungsleiters
   b) Kassierers
   c) Sportwarte
   d) Abteilungsjugendleiter
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung der Abteilungsleitung
9. Neuwahl Abteilungsleitung und Delegierte
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung können bis spätestens 23.10.2017 in schriftlicher Form in der Geschäftsstelle des ESV Neuaubing abgegeben oder per eMail an rolf.bigge@gmx.de gesandt werden.

Mit sportlichem Gruß
Rolf Bigge,
Abteilungsleiter Gewichtheben/Kraftdreikampf

Offene Münchner Meisterschaften 2017: Österreichische Bärenkräfte

Ein voller Erfolg: In dieser Hinsicht waren sich Teilnehmer in regulären wie Gästeklassen für Sportler ohne Startpass, Betreuer, Zuschauer, aber auch Helfer-Team und Wettkampfleitung bei den Offenen Münchner Meisterschaften 2017 einig. Nicht nur zeigten die Heberinnen und Heber in der Breite wie auch in der Spitze beeindruckende Leistungen, sondern auch die Organisation klappte hervorragend, während die Fans für Stimmung sorgten.

Bei den Männern setzte sich in der Sinclair-Gesamtwertung der Österreicher Patrick Dürnberger (WSV ATSV Ranshofen, -105kg) mit 131kg/170kg und damit 340,82 Sinclairpunkten vor dem oberbayrischen Routinier Hermann Voit (TuS Raubling, -85kg) mit 120kg/150kg (326,75 Sinclairpunkte) und Jungstar Thomas Krieg (TSV Waldkirchen, -77kg), der mit 103/140kg (323,92 Sinclairpunkte) neue persönliche Bestleistungen erzielte, durch.

Den Titel der Frauenklasse sicherte sich ebenfalls eine Heberin aus dem Nachbarland: Die Bobanschieberin Victoria Hahn (-75kg, Polizei SV Wien) war mit 88kg und 105kg (220,86 Sinclairpunkten) deutlich stärker als Hermanns Schwester Tamara (-63kg, TuS Raubling), die 73kg riss und 82kg stieß (207, 31 Sinclairpunkte). Platz drei erkämpfte Claudia Pobig (-63kg, KSV Bavaria Regensburg) aus Fürstenfeldbruck (64kg/85kg; 204,98 Sinclairpunkte).

In der Mannschaftswertung siegte der ESV München Freimann vor den Teams des TuS Raubling und dem ESV München Neuaubing.

Die Starter des ESV Neuaubing überzeugten durch solide Versuche:
Frauen -58kg:
- Veronika Berger (57.5kg): 60kg, 67kg
- Sabrina Koenen (57.8kg): 56kg, 60kg
- Lena Mayr (62.8kg): 38kg, 51kg – PB Stoßen!

Männer
- Robert Neagu (76kg): 87kg, 111kg – PB Relativ: 50 Punkte!
- Stefan Große (75.8kg): 87kg, 105kg
- Christoph Brosig (72.8kg): 76kg, 104kg
- Glenn Apel (97.8kg): 97kg, 110kg

Gewichtheber: Vereinsmeisterschaft 2017

Auch wenn dank Verletzungspech und beruflichen Verpflichtungen nicht alle teilnehmen konnten, war bei der Vereinsmeisterschaft 2017 des ESV Neuaubing und dem anschließenden Grillfest ein starkes Feld aktiv. Gleich vier Sportler zogen dabei zum ersten Mal die neuen, von Giesinger Bräu gesponserten Trikots über.

Stärkste Frau absolut und nach Sinclair-Punkten war Claudia Pobig, die für Regensburg startet, aber beim ESV Neuaubing trainiert und auch dort Mitglied ist. Zweite wurde die erfahrene Vroni Berger vor Sabrina Koenen. Lena Mayr zeigte nach ihrer Rückenverletzung saubere, gültige Versuche und erreichte so den vierten Platz vor Natalie Hirschler, die überhaupt erst zum zweiten Mal an einem Gewichtheber-Wettkampf teilnahm.

Bei den Männern siegte Florian Sperl, der ebenfalls nach überstandener Handgelenksverletzung – die eine Operation erforderte und eine lange Trainingszwangspause nach sich zog – zu seinen alten Kräften zurückgefunden hat. Zweiter wurde Robert Neagu ganz knapp vor Neuzugang Alejandro Santos Aldana. Platziert haben sich zudem Rafael Höller, Hamayak Gurbanyan und die beiden Erststarter Adrian Le Cam und Manuel Hertwig.

Weiter Bilder von der Landshut Bavariade 2017 findet Ihr auf unserer Internetseite: http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/gewichtheben-kraftdreikampf/gewichtheben/galerie

Starke Kids beim KiSS-Sommercamp 2017

Unter dem Motto „Starke Kids" unterstützten die Trainer unserer Abteilung die Feriencamps der Kindersportschule. Insgesamt rund 150 Kinder zwischen 6 und 12 Jahren besuchten das Sportangebot in drei Sommerferienwochen. Sowohl Josef Müller und Natalie Hirschler als auch Landestrainer Christian Koherr und Andreas Fleischhacker brachten den Kleinen spielerisch die Disziplinen Reißen und Stoßen näher. Auch an Schnelligkeit und vor allem der Schnellkraft wurde mit den Kids beim Athletiktraining gefeilt, zum Beispiel beim Dreierhopp. Besonders viel Talent zeigten dabei Felix, Oliver, Léon und Louis, die gleich in der Mittagspause zum Fotoshooting bleiben durften.

E I N L A D U N G
zur
Judo – Abteilungsversammlung

mit Neuwahlen
am Freitag, dem 27.10.2017 um 18:00 Uhr
in der Vereinsgaststätte des ESV Neuaubing, Papinstraße 22, 81249 München

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Bericht der Abteilungsleitung
   a) Bericht der Abteilungsleiterin
   b) Bericht des Kassenwarts
   c) Bericht der Jugendleiterin
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Neuwahlen der Abteilungsleitung
5. sonstiges

Wir bitten um rege Teilnahme an der Versammlung.

Mit sportlichen Grüßen
Nicole Wilde
-Abteilungsleiterin Judo-

Neu im ESV: Yoga für Karateka

Als Ergänzung zu unserem Karate-Training veranstalten wir schwerpunktmäßige Yoga-Workshops kombiniert mit einer angeschlossenen Karate-Einheit.

Diese Workshops dienen zur körperlichen und geistigen Aktivierung, Kräftigung und Entspannung. Einsteiger, Interessierte und Familienmitglieder sind willkommen!

Trainerin ist Susanne v.Ciriacy-Laumann (36), Dipl.-Betriebswirt und Yogalehrerin. Sie lehrt unter anderem an der Sebastian Kneipp Akademie „Yogasana", basierend auf der Tradition von B.K.S. Iyengar – ein körperorientiertes klassisches Hatha Yoga, das sich besonders durch seine Prazision und Achtsamkeit auszeichnet.

Termine:
Sonntags 09:30-11:00 , 24.9., 15.10. 19.11 und 10.12.2017
(ESV- Papinstr. 22, Ballettsaal)

Inhaltliche Rückfragen: Andi Maier unter 0179/2403347 bzw. andimaier@mac.com

Teilnahmegebühr für jede Einheit:
ESV-Karate-Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder 8 €.

Shotokan - Karate Kumite - Lehrgang

mit Sensei Detlef Krüger

Am 15. Juli 2017 war es so weit:
Wir konnten unseren beliebten Gasttrainer Sensei Detlef Krüger (5. Dan Shotokan Karate, JKA-Vizeweltmeister '94 und WKC-Weltmeister 1997/2001) wieder einmal zu einem Shotokan-Karate Kumite-Lehrgang bei uns im ESV-Karatedojo Sho Ki Kai begrüßen.

Der Lehrgang umfaßte je 2 Trainingseinheiten für Farbgurte und Oberstufe.
Den Schwerpunkt legte Sensei Detlef Krüger auf Grundtechniken und deren Bedeutung für das effiziente Erlernen von Selbstverteidigungstechniken – entsprechend intensiv wurde an Bewegungs-Feinheiten mit dem Übungspartner gefeilt mit dem Ziel, diese Bewegungen von der bewußten Ausführung in einen reflexartigen Ablauf zu transformieren – eine hervorragende Ausgangsbasis für das Üben in unseren weiteren Trainings ohne den Sensei!

Weitere Bilder findet Ihr auf unserer Internetseite:
www.esv-neuaubing.de/abteilungen/karate/galerie"

Farbgurte bei der Grundschule

Der kritische Blick beim Kumite

Partnerübung Kumite

Herbst-Termine unseres Dojos:

21.10.2017
Süddeutsche Meisterschaft in Immenstadt.

17.11.2017
Freitag Karate Gürtelprüfung der Kinder.

18.11.2017
Samstag Karate Gürtelprüfung der Jugendlichen
und Erwachsenen.

Qigong Termine Herbst 2017

Dienstag abends 19:45-21:15, 10.10.-12.12.2017
(ESV- Papinstr. 22, Ballettsaal)
Mittwoch vormittags 10:15-11:45, 04.10.-13.12.2017
(ESV- Papinstr. 22, Schulungsraum EG)
Mittwoch abends 19:45-21:15, 04.10.-13.12.2017
(ESV- Papinstr. 22, Schulungsraum EG)

Anmeldung: Online unter
www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps oder
Tel. 089/3090417-0, eMail: info@esv-neuaubing.de

Klassenerhalt geschafft

Gleich vorab wieder eine positive Nachricht: Unsere 1. Mannschaft hat, aufgrund zweier Nichtaufsteiger, den Klassenerhalt geschafft. Somit spielen unsere Mannschaften die Saison 2017/ 2018 wie folgt:

1. Mannschaft - Bezirksliga
2. Mannschaft - Kreisliga 1
3. Mannschaft - Kreisliga C

Des Weiteren hat sich unsere 3. Mannschaft mit den Spielern der 3. Mannschaft aus Sendling zusammengeschlossen. Wir heißen die Spieler und Spielerinnen von Sendling bei uns herzlichst willkommen. Die bisherigen Spieler unserer 3. Mannschaft Jörg Krause und Tobias Krause werden in unsere 2. Mannschaft aufsteigen.

Aus „Alt mach Neu"!

Die Saisonpause haben wir wieder voll und ganz der Kegelbahnanlage gewidmet und mit Hilfe des Vereins wurde ein neuer Teppich verlegt. Hierzu waren jedoch auch von unserer Seite einige Vor-, Neben- und Nacharbeiten notwendig:
Nach Entfernen des alten Teppichs und der Sitzbänke hatten wir eine ziemlich „leere" Kegelbahn!

Eine ziemlich „leere" Kegelbahn

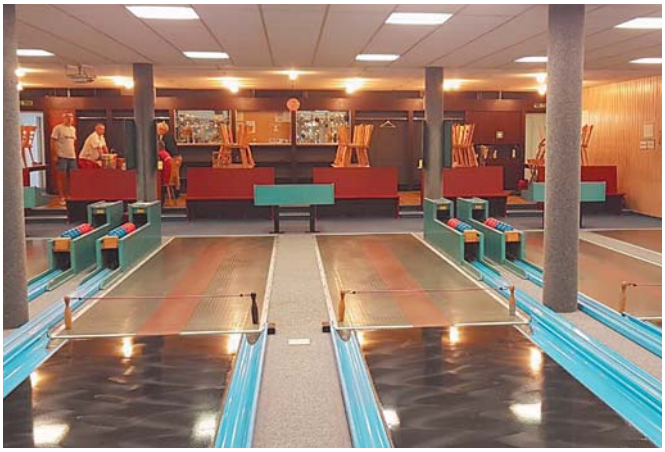
Unsere fleißigen Helferinnen und Helfer (auch die Kleinsten halfen mit!) haben geschliffen, grundiert, gestrichen, Bänke aus und wieder eingebaut, geputzt und, und, und…….
Nach 2 Tagen schweißtreibender Arbeit konnte sich das Ergebnis sehen lassen! Die Kegelanlage erstrahlt in neuem Glanz.

Damit das auch lange so bleibt, bitten wir alle Keglerinnen und Kegler, auch die Freizeitspieler, sorgsam mit unserer Anlage umzugehen. Vielen Dank!
Ein herzliches Dankeschön an alle unsere fleißigen Helfer, Ihr ward spitze! In diesem Sinne auf eine gute Saison 2017/ 2018.Gut Holz

Eure Peggy

Tatkräftige Unterstützung durch unsere Jüngsten

Es wurde geschliffen, gestrichen, gehämmert, geputzt, und, und, und .....



Am Ende erstrahlt die Kegelbahn in neuem Glanz

Alle Bilder findet Ihr in unserer Galerie:
www.esv-neuaubing.de/abteilungen/kegeln/galerie

Licht und Schatten in Neuaubing

Freundschaftsspiel mit den Spielern der 2. Mannschaft der Germanen

Zur Saisonvorbereitung waren die Mannen der 2. Mannschaft der Germanen an einem heißen späten Dienstag im August unsere Gäste. Wegen Urlaub und Dienst konnten mit Jörn und Rene 2 Stammspieler nicht antreten. Als Ersatzspieler kamen Uli und Franz zum Einsatz.

Als Erstes durften Mike und Uli ihre Form unter Beweis stellen. Mike (456 Holz) spielte konstant um die 114, was ihn nicht zufriedenstellen konnte, während Uli (463 Holz) stark anfing, um dann der Hitze in der Kegelarena nach und nach Tribut zu zollen. Und schon war ein Rückstand von 85 Holz zu verzeichnen.

Franz (473 Holz) und Jens (485 Holz) vergrößerten den Rückstand, wobei Jens es schaffte, einen Mannschaftspunkt zu ergattern. Franz blieb ohne Stier, hatte aber beim Räumen Probleme. Die Ehre retteten dann Ralph (537 Holz) und Peter (544 Holz) mit den besten Leistungen des Tages. Ralph setzte sich mit wenigen 6 Holz gegen den besten Gästespieler durch und unser Senior Peter holte 44 Holz zurück.

Der Wettkampf ging 3044 zu 2958 mit 86 Holz 3:5 verloren. Trotzdem hatten alle Beteiligten, vielleicht auch wegen der Hitze, viel Spaß.

Ein Gastkommentar von unserem
Franz Moosmayr

KiSS Ferienkinder beim Kegeln!

Beim Tannenbaum-Kegeln mit Jörg

Heißer Wettkampf. ***Fotos: Katharina Fischer***

Am 10.08. war es soweit: das Kinderkegeln der Kindersportschule im Rahmen der Ferienbetreuung des ESV Neuaubing startete um 13.00 Uhr erstmalig auf unserer Kegelbahn.
Die gutgelaunten, erwartungsvollen Kinder kamen in zwei Gruppen, waren guter Dinge und wurden von unseren fünf Betreuern erwartet. Nachdem wir die vier Gruppen – für jede Bahn vier Kinder – eingeteilt hatten, konnten sie sich ein wenig mit dem Kegelspiel vertraut machen und „warm kegeln".
Als erstes Kegelspiel wurde „Tannenbaum" gespielt, was allen viel Spaß machte und einen ersten Wettbewerb zwischen den Gruppen aufkommen ließ.
Eine kleine Stärkungspause zwischen dem Spiel war vielen Kindern zu lang, sie wollten gleich wieder auf die Bahn.
Danach gab es einen Einzelwettbewerb zwischen den Kindern auf jeder Bahn, um den Besten zu ermitteln. Dabei zeigten die Mädchen, dass sie genauso gut kegeln, wenn nicht sogar besser, als die Jungs.
Die vier Besten jeder Bahn spielten dann mit je fünf Kugeln noch den Tagessieger aus, während sie von ihren Mitspielern angefeuert wurden.
Nach 1,5 Stunden war es für die erste Gruppe, zum Bedauern der Kinder, schon vorbei und wir erwarteten die 2. Gruppe.
Hier konnten wir unsere gewonnen Erfahrungen einbringen und die Spiele für die Kinder noch spannender gestalten.
Als Zuschauer hatten wir einige Eltern, die dem Treiben interessiert zusahen und mit Stolz das Talent und die Ergebnisse ihrer Kinder bestaunten. Dieser Nachmittag, mit Spaß und Engagement im Kinderbereich, machte auch den Sportkeglern viel Spaß und wurde am 8.9. noch mal wiederholt.

Einige junge Damen zeigten schon viel Talent

Zukünftig soll es weitere Kooperationen mit der KiSS geben. So dürfen vielleicht bald die Kinder der Mittagsbetreuung aus der Grundschule, die 3x die Woche bei uns sporteln, die Kugeln auf die Bahn jagen. Weiterhin darf sich die älteste KiSS Stufe 4 (9-10 Jahre) auf einige Trainingsstunden bei den motivierten Kegeltrainern freuen. Lasst euch überraschen!

Jörg Krause,

Bockerln bockt!

Dank dem Tchaka, dem erlebnispädagogischem Zentrum des Kreisjugendrings München, gabs im Juli für unsere KiSS Kinder was Besonderes. Mit fragenden Gesichtern bestaunten die Kinder dieses Gefährt mit drei Rollen, dem kleinen Sitz mit Lenker und Bremsen. Nur was ist das und wie um alles in der Welt soll man damit fahren?

Es heißt Bockerl und es bockt richtig. Die KiSS Trainer Hannah, Maike und Kathi erklärten schnell die richtige Haltung, die Fahrposition und vor allem wie die Bremsen funktionieren. Die Kinder konnten es kaum erwarten und eroberten schnell den Schlittenberg. Im Winter kann man es da richtig krachen lassen. Aber im Sommer? Mit diesen komischen Schlitten auf Rädern?

Die Skepsis verflog sofort, als die ersten den Hügel bei bestem Sommerwetter hinabrasten. Die anfänglichen Versuche waren bei allen noch recht wackelig. Aber bald wurden richtige Bockerlprofis daraus und die Fahrgeschwindigkeit nahm immer mehr zu. Sogar einige Eltern, die dem lustigen Treiben gespannt zusahen, versuchten sich am Bockerlfahren.

Es war eine tolle und außergewöhnliche Aktion und wir werden es bestimmt im nächsten Sommer wiederholen. Freut euch drauf, wenn es wieder heißt: Die KiSS geht zum „Schlittenfahren" mitten im Hochsommer.

Katharina Fischer

Weitere Artikel zu den KiSS-Sommerferiencamps findet Ihr in den Fachsportabteilungen.

Bockerln am Neuaubinger Schlittenbergerl

Bericht Gilchinger Klettermeisterschaft 24.06.2017

Der Oberland-Cup ist der größte deutsche Kletterwettbewerb für Freizeitkletterer ab 8 Jahre. Er besteht aus vier Meisterschaften: der Münchner Stadtmeisterschaft, der Climb Free, der Gilchinger Meisterschaft und der Tölzer Stadtmeisterschaft.

Cedric im Quergang

Dieses Jahr meldeten wir motivierte Kinder aus der Klettergruppe des ESV Neuaubings zur 8. Gilchinger Meisterschaft an. Zwei Kinder, Cedric (9 Jahre) und Medina (8 Jahre), mussten früh aufstehen, denn um 8 Uhr begann der spannende Wettkampftag mit der Registrierung. Die Kinder erhielten ein Wettkampfshirt und eine Trinkflasche, welche bei der schon morgendlichen Hitze gleich befüllt wurde.

Nach der Ansprache und offiziellen Eröffnung begann die Qualifikationsrunde. In den nächsten 4 h konnten die Kinder an 30 verschiedenen Bouldern, einer Kletterroute, Tischbouldern, Kugelhang und einem Boulderquergang Punkte sammeln. Am Ende werden diese zusammengezählt und die besten fünf jeder Altersklasse (Kinder, Jugend, Erwachsene, Erwachsene 40+) qualifizieren sich für das Finale. Für Medina und Cedric war es die erste Teilnahme an einem Kletterwettkampf. Sie meisterten diesen mit viel Spaß, Witz und Ehrgeiz. Sie kletterten viele Boulder und sammelten Punkt für Punkt. Jeder konnte seine Stärken zeigen und Medina und Cedric platzierten sich im Mittelfeld ihrer Altersklasse.

Das ist ein toller Erfolg für die Beiden und hoffentlich ein Ansporn für viele weitere Kletterkinder aus der Gruppe, sich den Beiden nächstes Jahr anzuschließen.

Katharina Fischer

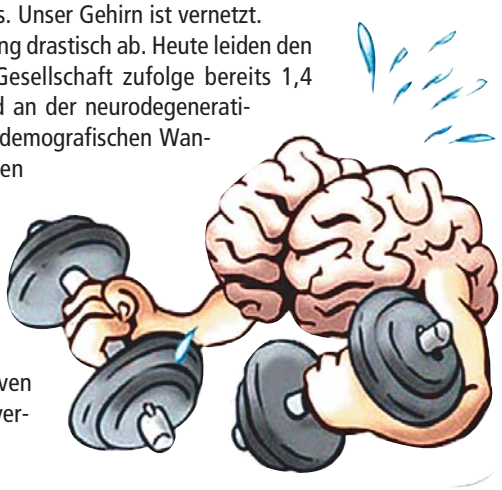
Medina in der Kletterroute

Wettkampf-Außenbereich

Wussten Sie schon.....?

...2030 wrid es mher DMENEZ- asl HREZPAIETNTEN gbeen!

Konnten Sie diesen Satz trotz der chaotischen Schreibweise lesen? Das liegt daran, dass unser Gehirn nicht jeden Buchstaben einzeln liest, snderon dsa Wrot asl gsteames. Unser Gehirn ist vernetzt.
Mit dem Alter nimmt diese Vernetzung drastisch ab. Heute leiden den Zahlen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zufolge bereits 1,4 Millionen Menschen in Deutschland an der neurodegenerativen Krankheit Demenz. Durch den demografischen Wandel wird die Zahl der Neuerkrankten um 40.000 Patienten pro Jahr beziehungsweise mehr als 100 Patienten pro Tag ansteigen.
Für die Betroffenen ist die Erkrankung ein massiver Einschnitt in ihr Leben. Sie verzeichnen einen zunehmenden Verlust ihrer kognitiven Fähigkeiten und ihres Erinnerungsvermögens.



Was kann ich tun?
Das Gehirn steuert die Bewegung – **Bewegung fördert die Gehirnleistung.** Neue Erfahrungen und Eindrücke verändern die Architektur des Gehirns, bauen Verbindungen zwischen den Nervenzellen aus, lassen neue Verbindungen entstehen und sorgen bei vermehrter Myelinbildung um die Nervenbahnen für eine erhöhte Leitungsgeschwindigkeit.

Nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch geistige Aktivität fördert die Gehirnleistung. Aktive Beschäftigungen wie Lesen, Brettspielen, Musizieren, Gruppendiskussionen oder eine neue Sprache lernen beugen Gedächtnisstörungen vor, passive Freizeitbeschäftigungen wie Fernsehen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Gedächtnisstörungen.

TRAININGSTIPPS:
Regelmäßige Bewegung: Insbesondere Ausdauer- und Koordinationstraining stimulieren das Gehirn, lassen Gehirnzellen wachsen und neue Verbindungen entstehen.
Variieren Sie ihr Trainingsprogramm: Lassen Sie Ihren Trainingsplan überarbeiten und besuchen Sie unsere Fitnesskurse. Neu Übungen und neue Trainingsreize steigern nicht nur Ihre körperliche, sondern auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Roth Challenge oder Ironman Rainer

3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2km Laufen. Wer tut sich das schon freiwillig an? Nach einigen Wettkämpfen in der olympischen und Mitteldistanz in den letzten Jahren hatte ich mich in Abstimmung mit mir und meiner Familie durchgerungen, mich dieser Herausforderung noch zu stellen, bevor ich zu alt dafür werde. Und wenn schon, dann auf der weltgrößten und bekanntesten Veranstaltung dieser Art, beim Roth Challenge in der Nähe von Nürnberg.

Nachdem ich mich auch noch Anfang Oktober letzten Jahres einer Meniskusoperation unterziehen musste, begann ab Dezember das Training zuerst vorwiegend auf dem Fahrrad, Schwimmen und Athletik. Zur Verbesserung des Trainings trat ich einer Triathlon-Trainingsgruppe „Meine erste Langdistanz" bei, um mich mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Tipps zu bekommen.

Das Training (ich bekam jede Woche einen Trainingsplan) war auf den Höhepunkt, also den Wettkampftermin am 9.Juli 2017, ausgerichtet und in 3 Phasen eingeteilt:

- Vorbereitungsphase 1 (Dez – Feb): Grundlagenausdauer, Kraft und Athletik
- Vorbereitungsphase 2 (Mar – Apr): Steigerung der Umfänge, Reduzierung Technik

- Wettkampfspez. Vorbereitung (Mai-Jun): Steigerung der Intensität und Schnelligkeit

Die Phasen wiederum bestanden aus 4-wöchigen Trainingsblöcken mit jeweils 3 Wochen Belastung und 1 Woche Regeneration. Jede Woche standen ca. 7-9 Trainingseinheiten mit einem Umfang von insgesamt ca. 10-15h auf dem Plan, die man sich individuell einteilen konnte. Dabei war auch zu berücksichtigen, dass 1-2 Regenerationstage zur Erholung ohne Training vorhanden sein mussten. Das war dann schon die erste Herausforderung, neben Familie und Arbeit alles auf die Reihe zu bekommen.

Und immer im Kopf behalten, mach nicht zu viel, erhole dich, denn nur dann wirst du leistungsfähiger und du vermeidest Verletzungen und Erkrankungen durch ein überfordertes Immunsystem. Dies versuchte ich alles über die Monate hinweg zu koordinieren, aber die Vorstellung, diese Langdistanz zu schaffen, wurde erstmal auch nicht besser.

Die 4.Disziplin, mit der man sich intensiv zu beschäftigen hat, ist die Ernährung während des Wettkampfes. Der Körper benutzt vor allem Kohlenhydrate als Energielieferanten, und die sind nach ca. 1,5h zu Ende. Man muss sich also für die Energiezufuhr etwas überlegen und vor allem austesten, wie und mit was und wieviel man den Körper mit Energie versorgt, ohne ihm zu schaden (z.B. Unverträglichkeiten, zu wenig Minerale und Salz).

Nach einem gelungenen Trainingswettkampf mit einer Mitteldistanz in Ingolstadt (Gesamtzeit 5:10h) Ende Mai wuchs in mir langsam die Hoffnung, vielleicht auch eine Langdistanz zu bestehen. Die nächsten Wochen waren geprägt mit viel Belastung, langen Einheiten, 2 x wtl. Koppeltraining (z.B. 3 x 20km Fahrrad mit 5km Laufen oder 4h Fahrrad und dann noch 15km Laufen). Der Höhepunkt rückte näher und die Nervosität stieg täglich. Die letzten beiden Wochen war dann Tapering angesagt und ich konnte die Trainingsumfänge langsam reduzieren.

Dann war es soweit. Anreise nach Roth schon am Donnerstag mit Campingwagen, um diese einmalige Atmosphäre zu genießen und zu spüren. Dann die ständigen Überlegungen, was ziehe ich wann an, wie wird das Wetter, in welche Tasche packe ich was für die Wechselzone, habe ich genügend gegessen.

Nach einer schlaflosen Nacht fiel dann um 7:45 Uhr der Startschuss in der 16. Startgruppe zum Schwimmen. Immer schön rechts bleiben am Ufer, falls ein Krampf kommt, versuchen ruhig zu gleiten und nicht so viel Wasser vom dreckigen Kanal schlucken. Der Plan klappte ganz gut und nach 1:15h halfen mir die Helfer aus dem Wasser. Meine Familie und unzählige Zuschauer feuerten mich an.

Nach gemütlichen 5 Minuten Wechselpause gings mit dem Fahrrad weiter. Gleich was Trinken und einen Riegel, um die verlorene Energie wieder aufzuladen. Fahr ruhig und ohne viel Kraftaufwand, immer etwas trinken auch ohne Durst, aber nicht zu viel. Achte auf den Abstand von 12m zum Vordermann wegen Windschattenverbot und halte den Kopf unten wegen der Aerodynamik. Am Schluss der 1.Runde nach 90 km kam dann der Solarer Berg, an dem die Zuschauer einen aus nächster Nähe anfeuern. Kribbeln unter der Haut, ich musste losheulen und der Applaus trug mich den Berg von alleine hoch. So vergingen die Kilometer, hoffentlich keinen Platten mehr, nochmal Anhalten zum Pinkeln, genieß das Rennen. Nach 6:20h auf dem Rad kam ich in der 2.Wechselzone an.

Die Helfer unterstützten mich beim Wechsel von Hose und Hemd und rieben mich sogar mit Sonnencreme auf der Schulter ein. Nochmal Pinkeln, ein Gel und dann gings los auf die Laufstrecke. Leichter wie erwartet und viel zu schnell konnte ich die ersten Kilometer laufen. Mach langsam, du hast noch 4h Laufen vor dir. Aber es ging immer weiter. Alle 1,5 km gab es eine Versorgungsstelle mit Wasser, Gel, Riegel, Brot und Kuchen. Immer 1-2 Schlucke trinken, immer was essen. Und wenn du nicht mehr kannst, dann lauf langsamer oder gehe, du hast das Meiste schon hinter dir. Hauptsache du kommst ans Ziel. Ich konnte richtig schnell laufen, wie ferngesteuert, und die Stimmung und Begeisterung der Zuschauer genießen. Nach 20km wurden die Beine langsam schwer und die Schmerzen in beiden Knie wurden immer stärker. Lauf einfach weiter, den Rest schaffst du schon, wenn auch auf allen vieren. Aber ich lief einfach weiter, auch mit dem Finisher-T-Shirt und der Medaille als Ziel vor Augen. Und dann war es soweit, zusammen mit meinen Töchtern lief ich nach 11:38h durchs Ziel. Unglaublich aber wahr. Jetzt war ich ein Ironman. Ob ich so etwas nochmal machen würde? Weiß ich nicht, es war auf alle Fälle ein einmaliges Erlebnis.

Rainer Seifried

Vorankündigung

Auf geht's zum

43. Teufelsberg-Crosslauf am 5. November 2017

Veranstalter Leichtathletikabteilung ESV Neuaubing

Voranmeldeschluss für die Online-Anmeldung ist der 02. November 2017
Unter
www.teufelsberglauf.de
findet Ihr alle Informationen

Wir freuen uns auf Euch!

Treffen der „Alten Ringer“ 2017

Auch heuer fand wieder ein Oldie-Treffen statt. Bei herrlichem Sonnenschein konnten die Initiatoren Rudi Schneider und Dadde Obermeier viele ehemalige Neuaubinger Ringerathleten begrüßen.

Das Treffen, traditionsgemäß von Wirt Günther am Durchblick in Obermenzing gestaltet, erfreute sich wie immer großer Beliebtheit. Unter der neuen Bedachung ließ es sich im Schatten gut aushalten. Wie alle Jahre waren die Spezialitäten vom Grill hervorragend durchgebraten und die Getränke gekühlt.

Zur großen Freude der Anwesenden fand sich der älteste Neuaubinger Ringer Fritz Flötzner (Jahrgang 1924), begleitet von seinem Bruder Sepp, zum Oldie-Treffen ein. Nicht wenige Vereinsmitglieder werden sich noch gut an ihn erinnern. Natürlich lebte dann in der Runde Vieles aus vergangenen Ringertagen wieder auf.

Nach dem mittlerweile obligatorischen Gruppenfoto war man sich dann einig, dass dieses Treffen auch nächstes Jahr wieder stattfinden muss.

Dadde Obermeier

Ein ¾ Jahrhundert Rudi Schneider

Ende Juni konnte Rudi Schneider seinen 75. Geburtstag feiern. Er lenkt seit 1990 als Vorstand die Geschicke der Ringer-Abteilung des ESV Neuaubing. Dabei liegt ihm ganz besonders der Nachwuchs am Herzen.

So unterstützt er mit viel Enthusiasmus den Jugend-Trainer Micki Zacherl beim Schülertraining. Dennoch beherrscht keiner der Buben Rudis Spezialgriff, den Kopfzug, so wie er. Zu seiner aktiven Zeit konnte er manchen Gegner damit überraschen.

Heute hält er sich neben dem Ringer-Aufwärmtraining und dem freitäglichen Fußballspiel auch mit Radlfahren fit. Der Drahtesel bringt ihn jeden Dienstag und Freitag zum ESV, um pünktlich das Jugend- und Erwachsenentraining zu organisieren und zu führen.

Mit seinem Engagement für die Ringerabteilung tritt er in die Fußstapfen des „Grand Monsieur des Ringersports“ Berti Grünkranz. Allerdings war Bertis Spezialgriff der Armzug.

Wir wünschen unserem Rudi alles Gute und noch viele Jahre im Kreise seiner Sportkameraden.

Abteilung Ringen

Kinder Anfängerkurs absolviert erste Gürtelprüfung

Die glücklichen Prüflinge, nun mit DTU Pass und Urkunde

München-Neuaubing: Am Freitag, dem 14. Juli, war es endlich soweit, gut vorbereitet von den Trainern Liane Urban (1. Dan) und Kolja Prothmann (1. Dan) mit der tatkräftigen Unterstützung von den Assistenztrainern Malena, Karina und Alex, konnten über 20 Kinder ihr Können unter Beweis stellen. Der Prüfer Johannes Überfuhr (3. Dan) hat die zahlreichen Zuschauer sowie alle Prüflinge zur ersten offiziellen Prüfung begrüßt und schon ging es los. Unter der Leitung von Liane Urban absolvierten die Kleinsten (6 – 9 Jahre) ein wirklich reichhaltiges Prüfungsprogramm und lieferten eine durchwegs gute Leistung ab.

Auch die Kleinsten beweisen ihr Können beim Formenlauf

Geprüft wurden Grundtechniken (Schrittstellungen und Blöcke), Steppübungen mit und ohne Partner, Kampftechniken mit Partner, die 1. Form „Taeguk Il Jang", Pratzenübungen und natürlich Theorie. Obwohl manche der Prüflinge noch nicht lesen konnten, haben sie alle Kicks, Stellungen und Blöcke mit den koreanischen Namen benennen und sogar auf Koreanisch zählen können.
Wir gratulieren allen Prüflingen zum 9. Kup! Der gesamte Kurs rutscht jetzt in den Fortgeschrittenen Kinderkurs und wird hoffentlich weiter so fleißig trainieren.

Anfängerkurs Jugend und Erwachsene wechseln die Gürtelfarben

München-Neuaubing: Eigentlich sind sie schon keine Anfänger mehr, denn der Jugend/Erwachsenenkurs trat zu seiner zweiten Prüfung (8. Kup) an. Trainiert und vorbereitet wurden sie intensiv von Liane Urban (1. Dan) und Malena Hannig (1. Dan).
Das Prüfungsprogramm war umfangreicher als in der letzten Prüfung, so kamen zu der Grundschule, Steppübungen, 1. Form „Taeguk Il Jang", 1-Schritt Kampf jetzt auch noch Freikampfübungen und Selbstverteidigung dazu. Natürlich wurde auch hier der theoretische Teil abgefragt.

Alle Prüflinge waren den Anforderungen gut gewachsen und konnten den Prüfer mit ihren Leistungen überzeugen. Herzlichen Glückwunsch an alle neuen Gelbgurte!

Auch dieser Kurs rutscht einen Kurs höher und trainiert ab September bei dem Fortgeschrittenen Kurs Jugend/Erwachsene, dann sogar dreimal in der Woche von 19.00 bis 20.15 Uhr.

Die zweite Prüfung ist geschafft, nun ist der Gürtel gelb

Margarete Überfuhr (li.) und Marika Nagel (re.) mit ihren erfolgreichen Schützlingen

Die Taekwondo „Little Tigers“ stellen ihr Können unter Beweis

München-Neuaubing: Vier unserer jüngsten Taekwondoins (4 bis 6 Jahre) hatten nun bereits genügend Trainingseinheiten absolviert, um sich einer Leistungsüberprüfung zu stellen, die restlichen Kursteilnehmer waren noch nicht so weit und wollten den nächstmöglichen Termin wahrnehmen. Diese Überprüfung ist rein abteilungsintern und keine offizielle Gürtelprüfung. Als Prüferin fungierte Karina Hannig (1. Dan), welche auch als Kindertrainerin in der Abteilung arbeitet. Die Prüfungsvorbereitung war Aufgabe von Trainerin Margarete Überfuhr (3. Dan) und Trainerassistentin Marika Nagel (1. Kup). Die beiden brachten den Little Tigers bereits einiges an Grund- und Kampftechnik bei, alles sehr locker und spielerisch.
So konnten sie bereits nach dem Begrüßungsritual diverse Schrittübungen, unterschiedliche Fauststöße sowie Kicks in verschiedenen Höhen und aus wechselnden Schrittstellungen präsentieren.
Auch Ausweichübungen, Pratzen-Training und der traditionelle Fauststoß mit lautem Kampfschrei standen auf dem Programm. Die Prüflinge Helena, Matthias, Erik und Philipp schlugen sich wacker und hatten sich ihre „Little Tiger's“ Urkunde redlich verdient. Nun steigen sie in den kommenden Kinder-Anfängerkurs ab 6 Jahre ein und bei der nächsten Prüfung geht es dann bereits um einen Gürtel. Prüflinge, Prüferin und Trainerinnen waren am Ende glücklich und mit den Leistungen sehr zufrieden.

Taekwondo Kinder-Sommerfest 2017

München-Neuaubing: Am 21.07.2017 schien die Sonne, für das Kinder-Sommerfest also beste Bedingungen. Wie jedes Jahr stellte uns die Abteilung Fußball hierzu ihren Platz zur Verfügung, an dieser Stelle nochmals vielen Dank für das freundliche Entgegenkommen. Geplant hatten auch dieses Mal wieder die Kinderkurstrainer/innen Margarete Überfuhr (3. Dan), Liane Urban (1. Dan), Anna Urban (3. Dan) und Kolja Prothmann (1. Dan) sowie die Assistenten/innen Kristin Ansorge (1. Kup) und Alexander Williams (1. Kup). Nun galt es, die Planung in die Tat umzusetzen, denn am Nachmittag trafen zwischen 20 und 30 Taekwondo-Kids ein und wollten Spaß haben. Die Trainer hatten Stationen errichtet, an denen jeweils zwei Kinder gegeneinander antreten konnten, jedes Kind erhielt eine Stationenkarte, auf der die errungenen Punkte eingetragen wurden. Die Spaß-Olympiade konnte beginnen!

Die Disziplinen: Teebeutel-Weitwurf/Flossen-Eier-Lauf/Sackhüpfen/ Mit Wasserpistolen TT-Bälle von einer Flasche spritzen/Stelzenlauf/ Tannenzapfen zwischen den Knien – Laufen – Tannenzapfen in Eimer fallen lassen. Danach gab es dann noch Boccia, Wikingerschach, Völkerball, Wasserbomben- und Wasserschlacht - dabei wurden die Trainer mal so richtig nass gemacht!

Die vier Youngsters hatten sichtlich Spaß

Wer hüpft am schnellsten?

Zielwasser ist gefragt

Letzten Endes hatten alle zusammen sehr viel Spaß und es war klar, dass man das im nächsten Jahr unbedingt wieder machen will.

Weitere Bilder zu den Artikeln findet Ihr auf unserer Internetseite: www.esv-neuaubing-tkd.de

Neuer Taekwondo Anfängerkurs
für Jugendliche und Erwachsene:
Montag 18. September, 18.00 bis 19.00 Uhr

Taekwondo als Breitensport, unabhängig von Alter oder Geschlecht, ideal als Selbstverteidigung oder einfach zum Fithalten und Spaß haben. Kompetente Trainer garantieren eine solide Ausbildung in allen Bereichen. Der neue Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene startet am Montag, den 18. September um 18.00 Uhr
Trainerinnen: Liane Urban/1. Dan und Malena Hannig/1. Dan
Trainingszeiten 2 x wöchentlich: jeweils Montag und Freitag 18.00 bis 19.00 Uhr

Alle Anfänger-Trainings finden im ESV Neuaubing/1.Stock Gymnastikhalle, Papinstraße 22, 81249 München statt.
Bevor Ihr Euch anmeldet, könnt Ihr natürlich einige kostenlose Probe-Trainings machen.

Als Trainingskleidung reicht zunächst normale Sportbekleidung, T-Shirt, Sporthose oder Short. Schuhe werden nicht benötigt, man trainiert größtenteils barfuß.

Info-Telefon für alle Anfängerkurse: 089/8 92 60 00

Kinder ab 5 Jahren AUFGEPASST!!!

Es startet ein neuer Taekwondo „Little Tiger's" Anfängerkurs

Ab Freitag dem 15. September, könnt Ihr in den neuen Little-Tigers Kurs einsteigen, dann habt Ihr einmal die Woche Training.
Tag/Zeit: Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr / Trainer: Kolja Prothmann/1. Dan

Viel Spaß beim ersten Training!

Kinder zwischen 6 und 10 Jahren AUFGEPASST!!!

Wir starten einen neuen Taekwondo Kinder-Anfängerkurs

Ab Montag dem 18. September könnt Ihr in den neuen Anfängerkurs einsteigen, dann habt Ihr zweimal die Woche Training.
Tag/Zeit: Montag, 16.00 - 17.00 Uhr / Trainerin: Liane Urban/1. Dan
Tag/Zeit: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr / Trainerin: Margarete Überfuhr/3. Dan

Viel Spaß beim ersten Training!

Save the Date!
TOP Event für Kinder und Jugendliche am Samstag, dem 11.11.17.
Weihnachtsfeier am Freitag, dem 22.12.17.
Nähere Infos folgen!

Tanzsportabteilung besucht Augsburg

Am 1.Juli 2017 unternahm die Tanzsportabteilung ihren inzwischen traditionellen Jahresausflug. Dieser führte heuer in die Fuggerstadt Augsburg. Die Fugger waren dann auch das bestimmende Thema der Stadtführung, bei der wir auf unterhaltsame Weise viel über das Wirken dieser Familie erfuhren – ein schönes Beispiel, dass sich Reichtum und soziale Verantwortung nicht immer ausschließen.
Nach einem üppigen Mittagessen in einem Augsburger Traditionslokal inkl. Verkostung der dort gebrauten Biere führte uns der Weg weiter in den Botanischen Garten, der (nach Meinung des Verfassers) zu den schönsten überhaupt gehört. Das Wetter war wieder so, wie es unser Ludwig bestellt hatte, nämlich trocken und nicht zu heiß, so dass wir abends gutgelaunt mit der DB störungsfrei (!!) nach Hause fahren konnten.
Ein herzliches Dankeschön an den Organisator Ludwig Baumgartner.

Maximilian Winkler

Weitere Termine
Am Freitag, 27.10.2017, Abnahme des Tanzsportabzeichens
Am Samstag, 16.12.2017, Jahresabschlussfeier

Die Tanzsportabteilung trauert um

Gertraude Draeger

Am 22. August 2017 verstarb Gertraude Draeger im Alter von 81 Jahren unverhofft nach kurzer, schwerer Krankheit.

Gertraude war vor drei Jahren in die Tanzsportabteilung eingetreten und zusammen mit ihrem Ehemann Götz mit großer Begeisterung dabei. Beide haben es sich nicht nehmen lassen, bei den Formationen anlässlich des 40-jährigen Jubiläums der TSA mitzuwirken.

Wir werden ihr Andenken stets in Ehren halten. Unsere Anteilnahme gilt ihrem Ehemann Götz und ihrer Familie.

Die Tanzsportabteilung des ESV Neuaubing

Ein Aufstieg und viele Hoffnungen

Mit so vielen Mannschaften wie seit langer Zeit nicht mehr ist die Tennisabteilung des ESV in die Punktspielsaison 2017 gestartet. Ein großer Zuwachs an Spielern hat dafür gesorgt, dass unter anderem eine vierte Herrenmannschaft und zahlreiche Jugendmannschaften an den Start gingen. So kam es, dass am Ende ganze 16 (!) Mannschaften um Aufstieg und Abstieg kämpften. Nach der überaus erfolgreichen Saison im Vorjahr mit mehr Aufstiegen, als man zählen konnte, mussten viele Teams in diesem Jahr in höheren Ligen Lehrgeld bezahlen.

Unsere siegreiche Bambini 1 (v.l.n.r.): Moritz Grießer, Raphael Zeiske, Benni Thiel und Aleksej Karanin

Nicht so allerdings die Mannschaft der **ersten Bambini** in der Bezirksklasse 3, die nach einem überragenden Jahr ungeschlagen den Aufstieg feiern durfte. Das Team um Moritz Grießer, Kapitän Raphael Zeiske, Benni Thiel, Aleksej Karanin sowie Kaan Aslan, Denizcan Sendan und Julian Gräser stürmte regelrecht durch ihre Gruppe und gab im ganzen Saisonverlauf gerade einmal läppische vier (!) Matchpunkte ab. Auch das Aufstiegspiel gegen den Tabellen-Zweiten aus Planegg gewannen unsere Jungs souverän mit 5:1. Dabei präsentierten sich die Bambini mental und taktisch auf höchstem Niveau – eine Tiebreak-Bilanz von 5:1 spricht für sich. So spielte Kapitän Raphael auch bei Matchbällen gegen sich immer volles Risiko, was sich auszahlte. Er gewann so einen wichtigen Match-Tiebreak gegen Würmtal mit 17:15. Und auch die Einstellung der Mannschaft stimmte: So musste Moritz ein Einzel nach Verletzungspause wegen Schulterproblemen aufgeben, nur um dann danach das entscheidende 1er Doppel mit Raphael klar mit 6:1 6:1 zu gewinnen. Schließlich wurden die Gegner auch noch mit spontanen Spieler-Rochaden völlig verwirrt. So spielte ein für die Bambini 1-Mannschaft eingeplanter Ersatzspieler unerwartet beim Auswärtspiel der 2. Mannschaft, während ein anderer Ersatzspieler auf halben Weg zu diesem Auswärtsspiel im Hagel-Unwetter umkehrte und dann völlig überraschend für die 1. Mannschaft antrat. Nur 10 verlorene Sätze im ganzen Jahr sprechen eine eindeutige Sprache: Unser Bambini-Mannschaft hat sich den Aufstieg redlich verdient und darf sich nächstes Jahr in der BK 2 versuchen. Glückwunsch Jungs!!

Das war es dann aber leider auch schon mit den positiven Neuigkeiten. Allen voran die **Herren I**, die im Vorjahr noch den lange ersehnten Aufstieg in die BK1 perfekt machte, kämpfte in ihrer starken Gruppe von Anfang an um den Klassenerhalt. Neben einem beachtbaren Erfolg über ein verstärktes Blumenau und einem klaren Pflichtsieg gegen Karlsfeld am See setzte es bittere und enge Niederlagen gegen die direkte Konkurrenz von Eintracht Karlsfeld und München-Sportpark (jeweils 4:5). Und auch starke Auftritte gegen die Aufstiegsfavoriten aus Gräfelfing und Blutenburg wurden nicht mit Punkten belohnt. So wähnte sich das Team um Kapitän Leo Kick vor dem letzten Spieltag bereits als Absteiger, doch die abschließende Niederlage der Karlsfelder gegen München-Sportpark sorgte wohl doch noch dafür, dass die erste Herren aufgrund der weit besseren Punktedifferenz gegenüber der Eintracht auch nächstes Jahr wieder in der BK 1 antreten darf.

Besser lief es dagegen für die anderen Herrenmannschaften: Sowohl die **Herren II** als auch die **Herren III** dürfen sich nach starken Saisons und jeweils Platz 2 noch Hoffnungen auf den Aufstieg machen. Die Herren II verlor einzig und allein gegen ein starkes Blau-Weiß Gräfelfing, während die 3. Mannschaft nur beim Aufstiegsspiel gegen Alling unglücklich die Punkte abgeben musste. Beide Teams müssen jetzt darauf hoffen, dass auch der Gruppenzweite eine Liga höher spielen darf. Die Chancen dafür stehen gar nicht so schlecht. Die **Herren IV**, die fast ausschließlich aus jungen Spielern besteht, trat wie die dritte Herren in der untersten Liga BK 3 an und konnte dort wichtige Erfahrungen im Herrenbereich sammeln, auch wenn es am Ende nur der letzte Platz wurde.

Die Mannschaft der **Herren 30** spielte auch in diesem Jahr eine gute Rolle in der anspruchsvollen Superbezirksliga und kam am Ende auf einen starken vierten Platz. Vor allem diverse Verletzungsprobleme sorgten dafür, dass der große Sprung in diesem Jahr noch nicht gelingen wollte. Im nächsten Jahr soll mit neuer Energie dann wieder der Aufstieg in die Landesliga ins Visier genommen werden. Die **zweite Mannschaft der Herren 30** darf sich dagegen als Zweiter in der BK 2 noch Hoffnungen auf den Aufstieg machen.

Und hier in der Übersicht noch die weiteren Ergebnisse aus diesem Sommer:

Damen: Die Damen erreichten einen starken 4. Platz in der Bezirksklasse 2.
Juniorinnen: Unsere Juniorinnen kamen in der BK 1 auf einen guten 4. Platz.
Junioren: Die Junioren müssen als Tabellenletzter leider den Abstieg in die BK 2 antreten.
Knaben 14: Die erste Mannschaft der Knaben kam auf einen starken zweiten Platz in der BK 2 und hat noch kleine Aufstiegshoffnungen.
Knaben 14 II: Die zweite Knaben-Mannschaft erreichte Platz sechs in der BK 3.
Mädchen 14: Die Mädchen erreichten ebenfalls Platz sechs, allerdings in der BK 1.
Bambini II: Unsere zweite Bambini spielte eine gute Saison und kam Ende auf Platz fünf in der BK 3.
Freizeit-Doppel: Ein guter Platz 3 sprang in der BK 2 für unser Herren 60 Freizeit-Doppel heraus.

Sommerfest? Das rockt!

Es schien bereits das letzte Dämmerlicht im Westen Münchens, da schallten endlich die ersten Töne über die Tennisanlage des ESV. Denn zum ersten Mal seit längerer Zeit konnte das beliebte Sommerfest der Tennisabteilung wieder mit einer echten Besonderheit aufwarten: Live-Musik! Die Rocker von „Munich Take Four" gaben sich die Ehre und begeisterten mit ihrer Mischung aus Classic Rock, Rock und ein bisschen Country sowohl jung als auch alt. Sogar den einen oder anderen Edelfan der Band soll es extra für den Auftritt auf unsere wunderschöne Anlage getrieben haben. Die Idee für eine neue musikalische Untermalung des Abends kam unter anderem von unserem neuen stellvertretenden Abteilungsleiter Fabi Wolf, der dieses „Experiment" starten wollte. Und rückblickend kann man festhalten:
Es war auf jeden Fall eine gelungene Idee, die man in den kommenden Jahren wiederholen sollte!

Auch mit dem Wetter hatte man im Jahr 2017 endlich wieder Glück. War im vergangenen Jahr noch Regenschauer über Regenschauer über die Anlage gezogen (was die Feierlust natürlich trotzdem nicht trübte), strahlte der Samstagabend so hell wie schon lange nicht mehr. Und bei angenehmen 25 Grad und Sonnenschein lassen sich Bier und Spanferkel dann doch gleich deutlich besser genießen. Für letzteres sorgte in diesem Jahr übrigens unser Vereinswirt vom „Strammen Max", der neben dem leckeren Schwein auch mit Stekkerlfisch und allerlei delikaten Beilagen überzeugen konnte. So konnte sich jeder gleichzeitig auch eine kleine Unterlage dafür anlegen, was später noch folgen sollte. Nachdem die Band am späten Abend die letzten Akkorde unter großem Applaus verklingen ließ, übernahm wie schon in den vergangenen Jahren unser „DJ Fresh", um mit allen Gästen bis tief in die Nacht zu feiern. So trieb es die letzten Feierwütigen gar erst beim ersten Tageslicht von der Anlage, um in den wohlverdienten Schlaf zu fallen.

Zuvor stand an diesem sonnigen Samstag allerdings noch ein sportliches Highlight an: Wie jedes Jahr fand auch heuer am Tag des Sommerfestes die Finalrunde der Vereinsmeisterschaften der Herren statt. Bereits in der Woche zuvor wurde das große Teilnehmerfeld bei den Männern auf vier Spieler heruntergespielt. Dabei kam es zu einigen spannenden Partien, harten Kämpfen und – leider – auch verletzungsbedingten Aufgaben. An diesem heißen Samstag lieferten sich schlussendlich die beiden Daniels (Zehetbauer und Wolf) mit Manni Riebl und Bastian Seitz einen Kampf um den Titel. Bereits um 10 Uhr

zu den Halbfinals herrschten tropische Temperaturen. Dass parallel auch noch die Sprenkelanlage der Plätze aufgrund eines Wasserschadens ausfiel, half nicht unbedingt weiter.

Während Manni Riebl mit seinem Gegner Basti kurzen Prozess machte, lieferten sich die beiden Daniels auf dem Platz sechs eine richtige Nervenschlacht, die mit D. Zehetbauer der ältere der beiden am Ende nach über drei Stunden knapp im Matchtiebreak für sich entscheiden konnte. Im anschließenden Finale war der Tank von Zezi dann aber leer und ein stark spielender Manni konnte sich nach einigen Jahren erneut den Titel sichern. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Die Ergebnisse ab den Viertelfinals:

Manni Riebl – Flo Hintereicher	6:1 6:1
Bastian Seitz – Robert Dürrenberger	6:4 1:0 w.o.
Daniel Zehetbauer – Peter Brüller	4:2 w.o.
Daniel Wolf – Manuel Kirschenhofer	1:6 7:6 10:6
Manni Riebl – Bastian Seitz	6:2 6:2
Daniel Zehetbauer – Daniel Wolf	6:4 1:6 10:6
Manni Riebl – Daniel Zehetbauer	6:1 6:1

Bereits während der Woche spielten die Damen im Round-Robin-Modus die Siegerin aus. Nach vielen engen Begegnungen lief es am Ende auf das Duell zwischen Titelverteidigerin Micaela Marec und der Siegerin von 2015, Carolina Glas, hinaus, wobei sich wie im Vorjahr am Ende Micaela den Sieg sichern konnte. Das Finale bei den Doppel-Vereinsmeisterschaften ist aufgrund der Verletzung von Finalist Leo Kick bis auf weiteres verschoben. Beim wieder ausgetragenen Mixed-Turnier durften sich Flo Gröbner und Agathe Bauer über den Titel in einem spaßigen Wettbewerb freuen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Teilnehmern und natürlich bei unserer stets zuverlässigen Turnierleitung Fabi Wolf bedanken. Ein großes DANKE auch an Waldy für die tollen Bilder vom Sommerfest! Auf ein Neues im nächsten Jahr!

TENNIS

Termine

Nach der Saison ist vor der Saison und auch wenn die Punktspiele im Jahr 2017 Geschichte sind, haben wir beim ESV trotzdem noch ein paar Highlights zu bieten. Neben dem Abschluss unserer beliebten LK-Saison stehen auch noch die Vereinsmeisterschaften der Jugendlichen auf dem Programm. Und ab November geht es dann für unsere Herrenmannschaft nach dem letztjährigen Aufstieg in der Winterrunde in der starken Bezirksliga los. Unter anderem wartet dort ein Duell mit der ersten Mannschaft des MTTC Iphitos! Alles deutet also auf eine spannende Wintersaison hin.
Ab 20. Oktober 2017: Start Winterrunde 2017/18

TURNEN

Die Sommerferien sind zu Ende...

…und wir starten gleich wieder richtig durch! Denn nicht nur unsere 50 Leistungsturnerinnen, die montags und freitags in der Halle Süd trainieren, sondern auch unsere 60 Mittwochskinder haben am 7. Oktober Vereinsmeisterschaft. Da sind unsere ehrenamtlichen Trainer schon sehr eingespannt. Die richtige Übung muss für jedes Kind ausgesucht werden und mit den Kindern so lange geübt werden, bis sie auswendig sitzt, einsagen ist nämlich eigentlich nicht erlaubt. Und das an allen vier Geräten! Gut, dass unsere ausgebildeten Übungsleiter da Unterstützung von Nachwuchsturnerinnen haben, denn die meisten Trainer sind auch noch Kampfrichter und sitzen beim Wettkampf an den Geräten zum Werten und so haben die Kinder trotzdem eine Betreuung. Auch was alles im Hintergrund stattfindet, darf man nicht vergessen: Punkte zusammenrechnen, Urkunden schreiben, Äpfel schneiden und natürlich die Preise vorbereiten.
Für unsere Leistungskinder ist die Vereinsmeisterschaft auch noch eine kleine Generalprobe, denn eine Woche später müssen sie ihr Können beim Bayernpokal-Finale unter Beweis stellen.

Natürlich sind wir nach den Wettkämpfen auch wieder im absoluten Schauturnfieber! Musik aussuchen, Tänze zusammenstellen, mit den Kindern üben und die weltbewegende Frage: „Was ziehen wir an?" beschäftigt uns dann über Wochen, nicht nur in der Turnhalle! In dieser Zeit gibt es auch in unserer Freizeit kaum ein anderes Thema, denn die Musik muss geschnitten werden, eine Anlage organisiert werden, Kostüme besorgt werden und, und, und…trotz dieser stressigen Vorlaufzeit freuen wir uns immer auf unser Schauturnen, wenn wir den Eltern, Familien und Freunden endlich das Ergebnis der vielen Arbeit präsentieren können! **Das Schauturnen findet übrigens am 15. Dezember um 18:00 Uhr statt.**

Vielen Dank schon mal an dieser Stelle an alle Trainerinnen, aktiven Turnerinnen, Kampfrichterinnen und allen Helfern, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement unsere Arbeit in der Turnabteilung möglich machen!

Christine Gerl

Simone hat geheiratet!

Wenn eine unserer Turnerinnen heiratet, dürfen wir natürlich nicht fehlen! Nur die Frage „Was könnten wir ihnen denn schenken?" hat uns lange beschäftigt. Es muss natürlich mit Turnen zu tun haben, denn unsere Simone ist auch schon seit ihrer Kindheit in unserer Abteilung. Irgendwann kam uns die Idee, aus unserem Geldgeschenk eine Turnhalle mit allen vier Geräten zu basteln. Also trafen wir uns bei der Marga und los gings: Boden und Wände des Schuhkartons wurden ausgelegt, Scheine zusammengerollt, gefaltet und geklebt, bis sie dann stand unsere Turnhalle. Aber das reichte uns natürlich nicht. Wir gestalteten auch noch ein Gästebuch. An der Hochzeit ließen wir die Gäste Handstände, Brücken und sämtliche Turnposen machen, fotografierten sie und klebten die Fotos in das Buch ein. Die Gäste konnten ihre Glückwünsche an das Brautpaar dann neben ihr Turnfoto schreiben. Das war für alle ein richtiger Spaß!
Liebe Simone, lieber Stefan, wir gratulieren euch zu eurer Hochzeit und wünschen euch alles Liebe für eure gemeinsame Zukunft!

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

TISCHTENNIS

Liebe Familie Wettengel,

wie schön, dass Ihr Eure Freude über die Geburt Eures Babys mit uns teilt (Freibier).
Wir danken Euch dafür sehr und gratulieren von ganzem Herzen.
Möge Euer kleines Wunder gesund wachsen und gedeihen und Euch immer viel Freude bereiten.
Auch wenn die Technik unser Leben beherrscht, so ist und bleibt es doch immer ein Wunder, wenn ein so süßes Baby auf die Welt kommt.
Alles Liebe von der Tischtennis Abteilung für Euch.

Lieber Otto Gehre,

am 01.10.1957 bist du in den Verein eingetreten. In der diesjährigen Delegiertenversammlung im Mai 2017 wurdest du für 60 Jahre treue Vereinsmitgliedschaft vom Präsidium des Vereins geehrt.
Die Abteilung Tischtennis möchte dir für die 60 Jahre Vereinstreue danken und wünscht sich, dass du noch viele Jahre in guter Gesundheit deinen Tischtennissport ausüben kannst.

Bleib so aktiv, dies wünschen dir deine Tischtennis-Sportkollegen!

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