

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 4/2017



10 Jahre Karate-Abteilung



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

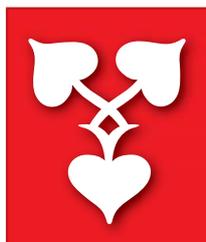
Geschäftsstellenleitung:
Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:
Erika Hüller (verantwortlich)

Titelbilder: Karate-Abteilung, Archiv

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
T (08733) 4599656 · M 0179-2947934
esv@pixelcolor.de



ESV SPORTFREUNDE MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

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

Inhalt	Seite
Präsidium/Geschäftsstelle	3
Berg- und Skisport	6
Fit Plus 60	8
Freizeit- / Gesundheitssport	10
Judo	11
Karate	12
Kegeln	14
KiSS – Kindersportschule	15
Kraft & Fitness	16
Leichtathletik	17
Ringens	19
Taekwondo	21
Tanzsport	25
Tischtennis	26
Turnen	26



Tätigkeitsschwerpunkte:

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

Rechtsanwalt
Günther Schmauß

Dipl.sc.pol. Univ.

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

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



Wir wünschen allen Mitgliedern, deren Familien sowie Freunden und Gönnern des Vereins ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und für das Neue Jahr 2018 Gesundheit und viele aktive und gesellige Stunden in unserem und Ihrem Sportverein. Unser gemeinsames Ziel ist es, auch im nächsten Jahr eine breite Angebotspalette an Sport- und Kursstunden zu bieten und somit dazu beitragen zu können, einen gesunden und sportlichen Lebensstil unserer Mitglieder zu fördern.
Euer Präsidium



Fertigstellung Fluchttreppe

Endlich können wir verkünden, dass diese Brandschutzmaßnahme abgeschlossen ist. Die Stahltrappe ist errichtet, die Fluchttüre aus dem Gymnastiksaal im 1. OG auf der Nordseite des Gebäudes eingebaut. Somit ist die Auflage der Branddirektion vom Oktober 2013 erfüllt. Wir verzeichnen nun eine signifikante Verbesserung der Fluchtwegsituation. Die Türe ist von innen jederzeit zu öffnen (nach innen, somit keine Behinderung, falls auf dem Podest außen Hindernisse liegen sollten). Von außen ist sie nicht zu öffnen. Ein Dank gilt hier unserem Nachbarn im Süden, der Firma ISP Scholz, für die Beratung, Betreuung und Planung des Projekts.

Das Planungsbüro gibt uns folgende Empfehlung mit auf den Weg: die Türe zwischen dem Ballettsaal und der vorgelagerten Umkleidekabine ist während des Sportbetriebs offen zu halten.



Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 26.02.2018

Neues Online-Buchungstool für unsere Kegelbahnen

Ab sofort können Kegelbahnen online gebucht und reserviert werden. Auf unserer Homepage unter der Rubrik „Kegelbahn“ ist der entsprechende Link zum neuen Buchungssystem platziert. Zu betonen ist, dass Online-Buchungen ausschließlich via SEPA-Mandat und Lastschrift erfolgen können. Persönliche Daten sowie die Kontoverbindung sind im Rahmen der Registrierung auf einer sicheren Verbindung anzugeben, ebenso die Zustimmung zur Erteilung eines SEPA-Mandats.

Weitere Schritte zur Erstanmeldung und Registrierung sind auf der Startseite näher erläutert. Auch steht die Geschäftsstelle bei Fragen zur Verfügung. Sowohl Einzelbuchungen als auch Dauer-Abos können gebucht werden. Auch sind bei Einzelbuchungen Stornierungen (bis 3 Tage vorher) möglich.

Der große Vorteil des Systems besteht darin, dass auch kurzfristig gebucht werden kann und die Belegungszeiten bzw. verfügbaren Zeiten einzelner Bahnen für jedermann einsehbar sind.



Umbau Fitness-Center

1. Die Umbauarbeiten haben seit 06.11.2017 begonnen.

Diese werden Ende November abgeschlossen sein. Danach erfolgen laut Bauzeitenplan die Rohbauarbeiten sowie die Rohinstallation der haustechnischen Anlagen. Ebenso ist geplant, an der jetzigen Glasbaustein-Front im ehemaligen Schwimmbad die neuen Fenster noch vor Weihnachten einzubringen. Außerdem sollen vor Jahresende noch der Brandschutzputz an den Decken sowie der restliche Innenputz angebracht werden.

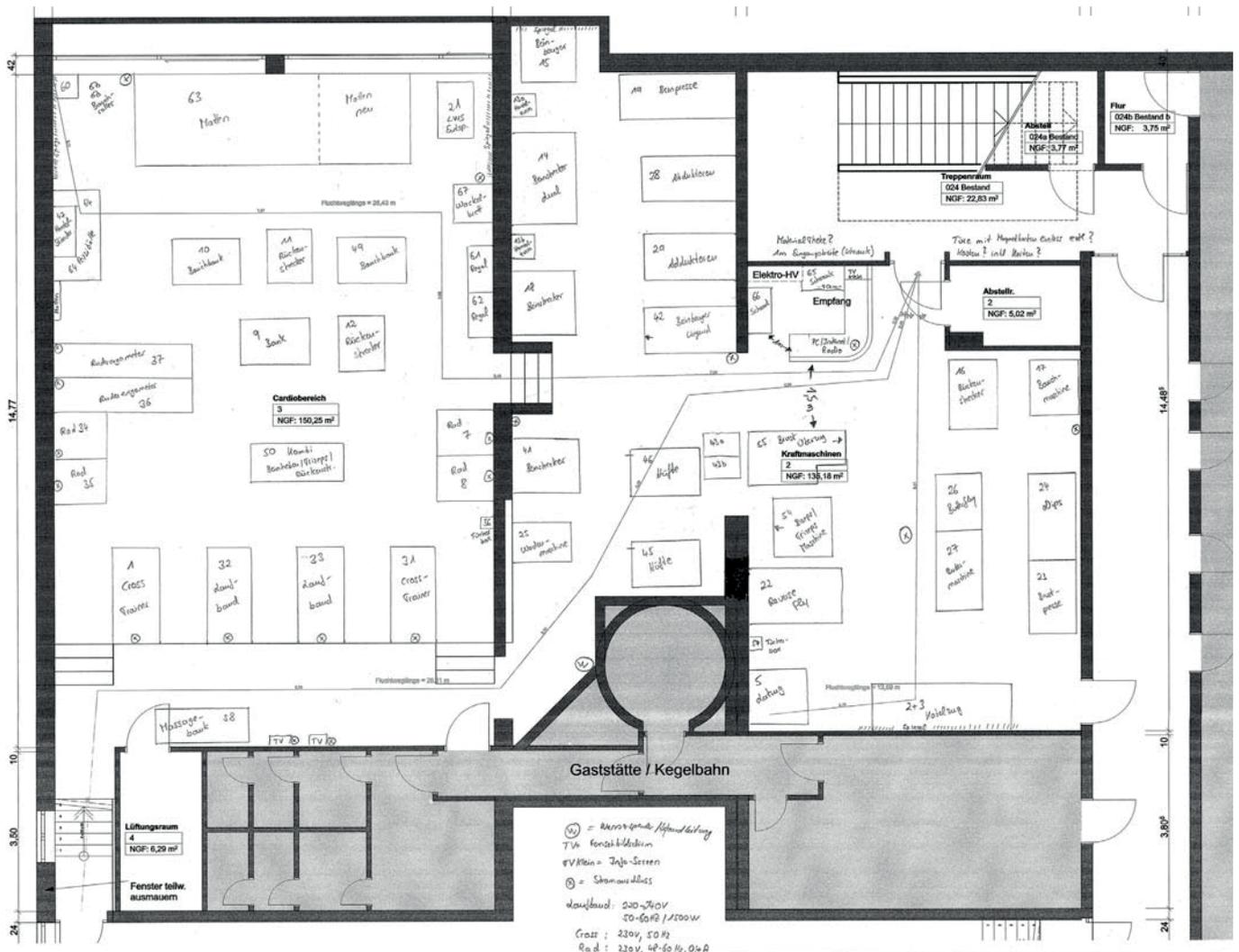
Im neuen Jahr sind für Januar die Estricharbeiten mit einer Trocknungszeit von ca. 3 Wochen geplant. Danach erfolgen die Bodenbelags- und Malerarbeiten sowie die Endmontage der Haustechnik. Abschließend erfolgen die Inbetriebnahme der Haustechnik sowie eine Einweisung an uns. Geplant ist für die zweite Märzwoche die Übergabe an den ESV Neuaubing. Ob bereits vor diesem Termin die Geräte in den neuen Bereich gebracht und dort platziert werden können, muss noch geklärt werden. Der neue Lageplan (detailgetreu) steht bereits.

2. Neuer Lageplan

Wir waren bemüht, den neuen Fitness-Bereich so zu planen, dass möglichst viele der bisherigen Trennwände und Mauern im ehemaligen Sauna- und Schwimmbadbereich entfernt werden. Ziel war es, ein möglichst optisch zusammenhängendes, großflächiges Areal zu schaffen, bei dem lediglich die tragenden Wände erhalten bleiben. Dies ist auf dem Lageplan nun ersichtlich.

Die fetten dunklen Linien bedeuten, dass hier eine tragende Wand bestehen bleibt. Oben rechts sind der Treppenabgang und das Treppenhaus zu sehen. An dieser Stelle wird sich auch der neue Eingang zum Fitness-Bereich befinden. Direkt links neben dem Eingang ist der Empfangs-/Thekenbereich geplant, zudem ein Info-Bildschirm, der aktuelle News zu Kursen, Aktionen oder Trainingszeiten anzeigt.

Im vorderen Bereich (rechts auf dem Lageplan) werden die Geräte und Maschinen für das Training des Oberkörpers stehen. Der mittlere Bereich setzt den Fokus auf das Unterkörpertraining (Beine, Waden etc.). Im Bereich des ehemaligen Schwimmbads (links auf dem Lage-



plan) wird der Schwerpunkt auf den Cardio-Bereich gelegt. Hier finden sich die Laufbänder, die Räder, Ruderergometer und Cross-Trainer. Als Entertainment Programm werden über dem Ruhebereich (unten links auf Lageplan) zwei TV Bildschirme aufgehängt werden. Zudem wird der Raum dem sog. „Core-Training“ dienen, das heißt, es werden Situp-Bänke/Rückenstrecker und dergleichen platziert. Vor

der Fensterfront (oben links auf Lageplan) wird der Matten-Bereich installiert und im Vergleich zur jetzigen Größe um die Hälfte erweitert werden. Dies soll dazu dienen, bei einzelnen Kursstunden oder auch bei individuellem Eigenkörpergewichtstraining sich nicht derart eingegengt zu fühlen.

Markus Maucher

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





Informationen der



DSV Skischule
ESV Neuaubing

Abfahrtszeiten der Skifahrten 2018:

Samstag: (Beginn 20.01.2018)

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

Sonntag: (Beginn 14.01.2018)

7.45 Uhr: Westkreuz, vor der Reichenaus Schule

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

8.15 Uhr: Fürstenrieder-/Ehrwalder Str.

Dienstag:

Alpin (Beginn 09.01.2018):

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

7.30 Uhr: Westkreuz, Mainastr.

Langlauf (Beginn 16.01.2018):

7.45 Uhr: Westkreuz, vor der Reichenaus Schule

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

8.15 Uhr: Fürstenrieder-/Ehrwalder Str.

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

Wieder ermäßigte Mehrtageskarten für unsere Samstagsteilnehmer!

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

Bestellen Sie über unsere Internetseite www.esvskikurs.de bis zum 11. Januar 2018:

- Gültig an 5 beliebigen Tagen in der Saison 2017/2018, also nicht nur während der Skikurse!
- Gültig in allen Skigebieten des Alpenplus-Verbundes: Neben Spitzing also auch Brauneck-Wegscheid, Sudelfeld und Wallberg.

In der Saison 2017/2018 nicht verfahrenes Guthaben kann leider nicht zurückerstattet werden.

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

Karten für	Preis für 5 Tage
Kinder bis 15 Jahre	75 €
Jugendliche (16 bis einschl. 18 Jahre)	140 €
Erwachsene (ab 19 Jahre)	149 €

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



Liebe Freunde der Bergsportabteilung.

Fröhliche Weihnachten



Wir wünschen allen ein fröhliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und vor allem ein gesundes und glückliches neues Jahr 2018!

Wir bedanken uns bei allen Helfern, Unterstützern, Skilehrern und Referenten für die großartige Zusammenarbeit und Hilfe in diesem Jahr. Recht herzlichen Dank!

Eure Bergsportabteilung





Holz-Tour!!

Bei bestem Wetter war am 21.10. die Holz-Tour auf der Sportalm. Der Winter steht vor der Tür und man braucht ja bekanntlich viel Holz zum Erwärmen der Hütte.

Viele fleißige Helfer tummelten sich und halfen, die Vorräte wieder zu füllen. Die Kinder hatten richtig viel Spaß und spielten auch mit dem „Sägemehl“.

Für das leibliche Wohl wurde ebenfalls gesorgt und so war es wieder ein lustiger und erfolgreicher Tag auf der Holz-Tour! Vielen lieben Dank an alle Helfer!



Unsere Herbstfahrt am 22.9.2017 in das schöne Allgäu



Der Herbst ist nicht nur als Jahreszeit, sondern auch als Lebenszeit ein ganz besonders wertvoller Zeitraum. Das Jahr erholt sich von viel Hitze oder Kälte und auch im Leben kommen wir etwas zur Ruhe.

Unsere Busfahrt führte uns über **Kaufbeuren und Kempten in Richtung Immenstadt**, entlang am großen Alpsee.

Zwischendurch ein willkommener Stopp, denn es gab Kaffee und Süßes – muß sein! Unser Weg führte uns weiter nach **Weißbach**, vor-



bei an der „**Alten Schrotmühle**“. Anschließend ging's über die Grenze nach Österreich – kurz durch den Bregenzerwald – und in Hittisau fuhren wir wieder nach Bayern. Zu bewundern war eine **herrliche Berg- und Naturwelt**. Nachdem wir schönes sonniges Wetter hatten, konnten wir die herbstliche Stimmung erleben.

In **Balderschwang** ging es zum Mittagessen. Dieser Ort ist Deutschlands kleinste Gemeinde mit der geringsten Bevölkerungsdichte (ca. 2 ha pro Einwohner).

Nach der Stärkung besuchten wir die „**Altstädter Keramik Manufaktur**“ und hatten dort auch eine interessante Führung – kaufen konnten wir natürlich auch etwas.

Nach der Besichtigung wollten wir zum „**Jagawirt**“ zum Kaffee – kurz und gut – es war zu! Aber unser Busfahrer hatte eine glänzende Idee. Er fuhr uns zum großen Alpsee, wo zwei Cafes und eine Eisdielen waren und der Fall war geritzt! Am See zu sitzen war wirklich noch ein schöner Abschluss.

Marianne Vogl hatte eine gute Reiseroute gewählt und auch schönes Wetter bestellt, sodass wir uns alle an diesem Tag erfreuen konnten.

M.u.C.





Glückwünsche zum runden Geburtstag beim Stammtisch am 25. September 2017 (v. III Quart.)

Es ist schon Tradition, daß unsere Jubilare von der Spartenleitung zu einer kleinen Feier eingeladen werden.

Begrüßen konnten wir: Ruth Kreiner, Baumer Viktoria, Urban Wilhelmine, Pigerl Rosalie, Völker Rosemarie, Reichel Herbert, Gürtler Hannelore.

Die Spartenleitung bedankte sich und freute sich für das zahlreiche Kommen. Natürlich wurde jeder Jubilar mit einer Urkunde bedacht. Bei einem gemütlichen Plausch und bei Kaffee und Kuchen kam keine Langeweile auf. Peter Schindler und Marianne Vogl (Spartenleitung) trugen zur Erheiterung bzw. zum Nachdenken einige Geschichten und Gedichte vor.

Liebe Jubilare, nehmen Sie sich immer ein paar Stunden Zeit für Ihr Wohlbefinden – vor allem, bleiben Sie gesund und glücklich. In diesem Sinne

Ihre Spartenleitung

PS: Was ist eigentlich Glück?

Glück könnte sein: Ein Beisammensein mit Lieben aus der Familie, ein entspanntes Treffen mit Freunden, eine lang ersehnte Urlaubsreise usw. (oder ganz einfach z.B. mal in eine frische Semmel mit warmen Leberkäs zu beißen, auch da entsteht ein Glücksgefühl – stimmt's?)



Neue Sportstunde mit Werner

Ab dem 02.01.2018
starten wir mit der Stunde

„Vital-Training für Körper und Geist, Achtsamkeit“

Es ist ein Angebot der Sparte Fit plus 60,
kann aber von allen Vereinsmitgliedern
besucht werden.

Immer Dienstag von 09:45 – 10:30 Uhr
im Ballettsaal des ESV Neuaubing

UL: Werner Thalhofer



Kurse Freizeit- und Gesundheitssport



Nach den Weihnachtsferien starten wir wieder mit unseren Kursen **Pilates, Yoga, Bodystyle, Ballett und Tanz für Kinder**.
Buchbar auf unserer Homepage: www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps

Die Gymnastikstunde 19:00-19:45 und die AROHA-Stunde 20:00-21:00 Uhr, beide donnerstags in der Wiesentfeller Schule mit ÜL Sonja Schneider, enden zum Jahresende.



Wir danken Sonja für ihre professionelle, engagierte und freundliche Art, wie sie über viele Jahre die Stunden geführt hat. Wir bedauern Deinen Entschluss, wünschen Dir aber künftig die Zeit für Dich zur Entspannung und zum Genießen.

Alles Gute, das ESV- Team

Gesundheitssport – neue Stunde

Ab dem 04.12.2017 bieten wir eine weitere REHA-Sportstunde mit Florian Rädler an.

Immer Montag von 09:00 – 09:45 Uhr im Ballettsaal des ESV Neuaubing.

Voraussetzung hierfür ist eine ärztliche, von der Krankenkasse genehmigte REHA-Verordnung.



Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle ist hier dringend erforderlich, da die Gruppe 15 Teilnehmer nicht überschreiten darf.

Wir freuen uns auf Sie und hoffen, zur Schmerzlinderung und schnellen Genesung beitragen zu dürfen.

Ihr Gesundheitssportteam des ESV Neuaubing

Arzt gesucht im Rahmen des Gesundheitssports

Die im Rahmen unseres Gesundheitssports angebotenen Herzsportkurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Nachfrage ist konsequent hoch, da im gesamten Münchner Westen die diesbezüglichen Angebote recht überschaubar sind. Daher möchten wir versuchen, eine weitere Stunde Herzsport anzubieten, um einen größeren Personenkreis abdecken zu können. Viele Herzsportpatienten sind auf diese regelmäßigen Bewegungseinheiten angewiesen und profitieren in erheblichem Ausmaß von diesem spezifischen Bewegungsangebot.

Neben unseren bereits vorhandenen qualifizierten Herzsport-Übungsleitern bedarf es aber auch einer ärztlichen Überwachung im Sinne einer Sicherheitsvorkehrung. **Wir suchen daher noch einen Arzt, der Lust und Zeit hat, dieses sinnvolle Projekt zu begleiten und bei den Stunden anwesend zu sein.** Einschränkungen für den Arzt bzgl. möglicher Fachrichtungen gibt es nicht, es kann sich auch um einen Allgemeinmediziner handeln. Zudem besteht auch für Ärzte in Ruhestand die Möglichkeit, hier tätig zu werden.

Konkret geht es um den **Mittwochnachmittag im Zeitraum von 16.00 bis 18.00 Uhr**. Hier beabsichtigen wir eine 60-minütige Einheit Herzsport anzubieten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Für weitere Informationen, liebe (ehemalige) Ärzte, steht Ihnen die Geschäftsstelle oder Florian Rädler gerne zur Verfügung.

Geschäftsstelle: info@esv-neuaubing.de oder Tel.: 089-3090417-0 (08:00 – 12:00 Uhr)

Florian Rädler: f.raedler@esv-neuaubing.de oder Tel.: 089-3090417-19 (Abt. Kraft- und Fitness)



Wir wünschen all unseren Mitgliedern und deren Familien eine besinnliche, entspannte Vorweihnachtszeit und ein schönes Weihnachtsfest.

Kommt gut und gesund ins Neue Jahr und startet mit uns nach den Weihnachtsferien in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 2018!

Das ESV Team freut sich auf viele engagierte Sportlerinnen und Sportler und hilft gerne bei der Einhaltung guter Vorsätze fürs neue Jahr.



JUDO



Münchner und Südbayerische Meisterschaft FU 15

Arpi Tahmasian trat dieses Jahr zum ersten Mal in der Alterklasse U15 in der Meisterschaftsrunde für den ESV Neuaubing an.

Am ersten Wochenende nach den Sommerferien trafen wir uns in Unterhaching zur Münchner Meisterschaft, Arpi hatte in ihrer Gewichtsklasse 2 Gegner und mit guten Kämpfen durfte sie am Ende auf den 2. Platz sehr stolz sein, damit war sie zur Südbayerischen Meisterschaft im Landshut qualifiziert.

Am 24.9. um 11:10 Uhr begannen die Kämpfe. In Arpis Gewichtsklasse waren 11 Sportlerinnen, den ersten Kampf verlor sie leider – aber Kopf hoch und weiter kämpfen. Mit einer guten Leistung erkämpfte sie sich den 5. Platz und ist somit für die Bayerische Meisterschaft am 8.10. in Moosburg qualifiziert.

Wir sind stolz auf diese Leistung und drücken für die Bayerische Meisterschaft fest die Daumen.

Nicole Wilde

Weihnachtsturnier am Donnerstag, 7.12.2017, ab 16:30 Uhr und
Weihnachtsfeier am Freitag, 8.12.2017, um 18:00 Uhr in der Vereinsgaststätte.

Nähere Infos auf unserer Internetseite:
<http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/judo>





Unsere Karate-Abteilung ist 10 Jahre alt geworden!



Das Gründungs-Team 2007

Anfang 2007 trafen sich die Kampfkunst-Verschwörer Andreas Maier und Marion Klein in geheimer Mission: es ging darum, für einige „heimatlose“ Karatekas ein neues Heim im Münchner Westen zu finden.



Chef-Trainer Takashi Nakajima

Irgendwie waren sie auf ESV-Mitglied, Karateka und Qigong-Lehrer Peter Blomeyer gekommen, der sofort Feuer und Flamme war und gleich seinen langjährigen Karate- und Kiko(=Qigong)-Lehrer und Mentor Takashi Nakajima (5. Dan) als „Mitgift“ in die neue Abteilung einbrachte.

Sensei Nakajima zeigte sich bereit, als Cheftrainer zu agieren und hatte auch gleich einen Namen für das neue Dojo: es heisst seither Sho Ki Kai Karate Do = Karate für wirkungsvolle Lebensenergie.

Das Besondere an dem Dojo ist, wie der Name schon sagt, eine starke Gesundheits-Orientierung und ein Akzent auf die mentalen Aspekte der Kampfkunst.

So wurde die Qigong-Aktivität in die Abteilung eingegliedert und seit kurzem auch eine eigene Joga-Einheit (YoKa = Yoga für Karateka) eingerichtet.

Sehen Sie hier, was im Sho Ki Kai- Dojo sonst noch los ist:

Laufende Aktivitäten des Sho Ki Kai- Dojos:

Einmal jährlich halten wir einen 3tägigen **Gasshuku** ab – dabei verbringen Lehrer und Schüler eine gewisse Zeit zusammen unter einem



Gasshuku

Dach, um gemeinsam losgelöst von den täglichen Sorgen ihr Karate vervollkommen zu können.

Karate-Kids:

Unser Kinder-Trainer Michael Meyer (3. Dan) versteht es besonders gut, den „Kurzen“ Karate schmackhaft zu machen. Vier Trainingstermine haben wir für unsere „Bonsais“ im Angebot!

Der „Blick über den Zaun“:

Wir laden regelmäßig externe Top-Trainer zu Lehrgängen mit interessanten Spezial-Themen in unser Haus ein, z.B.:

Dr. Petra Schmidt (4. Dan) zum Thema Ki-Karate (Karate mit Energie-Aspekt)



Karate-Kids



Detlef Krüger

Detlev Krüger, 5. Dan (Selbstverteidigung)

Des Weiteren zu Gast bei uns waren Julian Chees (6.Dan), Theo Hunger (6. Dan), Herbert Perchtold (6.Dan) und andere.



Lehrgang mit Dr. Petra Schmidt

Jörg Uretschläger (3. Dan) mit Kyusho: eine Kampfkunst, die auf die Vitalpunkte abgestellt ist



Kampfkunst mit Jörg Uretschläger



Teilnahme an Wettbewerben:

Hier Bernd Marmetschke (2. Dan) bei der Bayerischen Meisterschaft. Wir sind dabei bei der Schwäbischen Meisterschaft, der Bayerischen Meisterschaft und dem Ippon-Cup.

Qigong mit Peter Blomeyer (1. Dan und ZPP-, VHS- und DDQT-zertifizierter Qigong- Kursleiter):

Wir halten 2x jährlich 3 Vormittags- und Abendkurse ab (Details siehe ESV-Internet-Auftritt).

Unsere neueste Errungenschaft:

YoKa (Yoga für Karateka) mit Yogalehrerin Susanne v.Ciriacy-Lauermann (Sonntags 9:30-11:00)



Und schließlich noch als Vorankündigung (Details siehe ESV-Internet-Auftritt):

Ab Montag, 05.03.2018, 18:45-20:00 Uhr gibt's wieder einen Anfängerkurs mit Schnuppermöglichkeit.

Trainer ist Bernd Marmetschke (2. Dan).

Am 03.03.2018 veranstalten wir einen Lehrgang mit Detlef Krüger (6. Dan) mit Prüfung bis zum 1. Kyu.



Kegeln beim ESV Neuaubing



Öffnungszeiten siehe Online-Belegungsplan.
Infos in der Geschäftsstelle, Tel. 3090417-0

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

Wir bieten
6 Classic-Kegelbahnen

Mitglieder bezahlen pro
Stunde / Bahn 7,50 €

Nichtmitglieder bezahlen pro
Stunde / Bahn 8,50 €

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

Jetzt NEU!

Ab sofort können Sie Ihre Kegelbahn direkt im Internet buchen. Sie sehen auf einen Blick, welche Bahnen zu welcher Zeit frei sind. Mit wenigen Klicks haben Sie nun die Möglichkeit, Ihre Bahn zur gewünschten Zeit zu reservieren – einfach, schnell und bequem von Ihrem PC oder Smartphone.

Gleich einloggen unter:
<https://esv-n-kegeln.ebusy.de>

Start Kegelbahnen Registrieren Login

TAGESANSICHT

Wochenansicht Datum wählen Preise Abo buchen

SONNTAG 19.11.2017

Zeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	Zeit
09:00 bis 10:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	09:00 bis 10:00
10:00 bis 11:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	10:00 bis 11:00
11:00 bis 12:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	11:00 bis 12:00
12:00 bis 13:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	12:00 bis 13:00
13:00 bis 14:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	13:00 bis 14:00
14:00 bis 15:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	14:00 bis 15:00
15:00 bis 16:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	15:00 bis 16:00
16:00 bis 17:00	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	BUCHEN	16:00 bis 17:00
17:00							17:00



KiSS klettert hoch hinaus!



In den Herbstferien kletterten 14 KiSS Kinder in schwindelerregender Höhe beim KiSS Kletterkurs für Anfänger. An zwei Tagen wurden Knoten, Sicherungstechniken und viele Kletterspiele erlernt. Für den Spaß sorgten unsere Trainer Maike und Kathi.

Wir freuen uns auf viele weitere Feriencamps, Kletter- und Inlinekurse im Jahr 2018. Schaut doch mal auf unserer neuen Facebookseite <https://www.facebook.com/kissneuaubing/> oder auf der Homepage <http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/kiss> vorbei. Dort findet Ihr alle Informationen.



Termine 2018

Faschingscamp

12. – 16. Februar 2018

Ostercamp 1

26. – 29. März 2018

Ostercamp 2

3. – 6. April 2018

Inline-Kurs (halbtags, 9 – 13 Uhr) * 3 Tage
(Anschluss Nachmittag Camp 2 buchbar)

3. – 5. April 2018

Pfingstcamp 1

22. – 25. Mai 2018

Inline-Kurs (halbtags, 9 – 13 Uhr) * 3 Tage

28. – 30. Mai 2018

Sommercamp 1

30. Juli – 3. August 2018

Neu! Outdoorcamp Spitzingsee

8 – 14 Jahre

30. Juli – 1. August 2018 mit Übernachtung auf der Sportalm des ESV Neuaubing

Sommercamp 2

6. – 10. August 2018

Sommercamp 3

3. – 7. September 2018

Herbstcamp 2018

29. – 31. Oktober 2018

Kletterkurs (halbtags, 9 – 12 Uhr) **NEU!** 3 Tage

29. – 31. Oktober 2018



Mobilisation für das Langhanteltraining

Da der ESV in der Abteilung Kraft & Fitness nicht nur das Training an Maschinen anbietet, sondern dieses auch sinnvoll mit einem Langhanteltraining verbindet, bieten wir neuerdings jeden Samstag im Winter einen Kurs zur vorbereitenden Mobilisation für ein gesundes Langhanteltraining an.

Wo: bei moderater Teilnahme im Kleinen Krafraum, bei reger Teilnahme wird auf einen größeren Raum ausgewichen.

Wann: erster Kurs am 24.11.17. Ab da jeden Samstag, von 15:30 - 16:15 Uhr

Mit wem: Natalie Hirschler (Gewichtheberin beim ESV und Trainerin für die Kraft & Fitnesssparte)

Was: Kern der Stunde ist, sich eine grundlegende Beweglichkeit für das Langhanteltraining anzueignen. Sanft mobilisiert, d.h. ausgiebig gedehnt werden die Muskelanteile, um Übungen wie die Kniebeuge, Überkopfkniebeuge oder Reißkniebeugen oder Rumpfaufrichten gesund ausführen zu können. Für das Training selbst sollen Schulter-, Knie- und Rückenschmerzen weitestgehend vorgebeugt werden.

Natalie Hirschler



Unser Tipp: DEHN DICH!

Beweglichkeit ist nur für Turner und Yogafans wichtig?

Wir vom ESV Neuaubing sagen ganz klar NEIN. Sei es fürs Gewichtheben, Fußball, Laufen oder auch nur für einfache Alltagsbewegungen – es lohnt sich, Zeit in Dehnübungen zu investieren.

Warum ist Beweglichkeit so wichtig?

Beweglichkeit ist ein wichtiger Bestandteil körperlicher Fitness und hat einen großen Einfluss auf die anderen motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Eine gut ausgebildete Beweglichkeit verhilft zu einer besseren Körperhaltung und Muskelfunktionsfähigkeit. Muskuläre Dysbalancen werden vorgebeugt und aufgehoben, Schmerzen, Muskelkater und Verletzungsrisiko reduziert. Sogar die Körperkonturen werden schöner. Am wichtigsten jedoch: die generelle Leistungsfähigkeit wird besser! Dank eines erhöhten Bewegungsradius lassen sich Bewegungen im Sport oder Alltag leichter ausführen. Wenn du nicht täglich daran arbeitest, verkürzen sich mit der Zeit die Muskeln. Das beste Beispiel hierfür ist ein verkürzter Hüftbeuger, bei Menschen die zu viel sitzen.

Wie wirst du beweglicher?

Wie bei fast allen Dingen im Leben, musst du nur täglich üben und regelmäßig trainieren. Hier unsere Trainingstipps und -angebote:

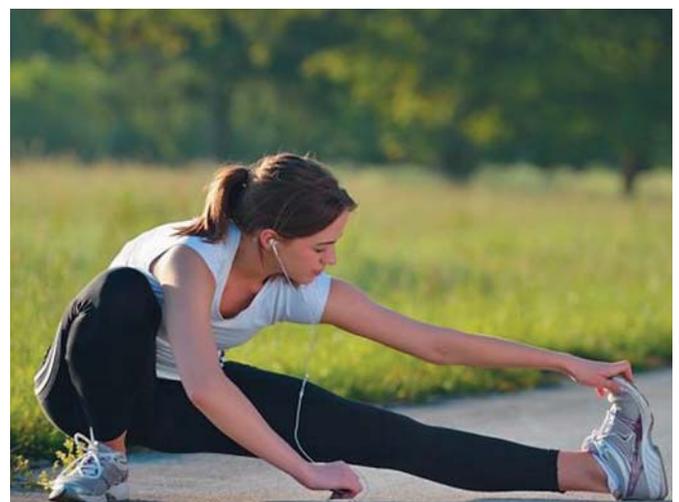
- Vor dem Training dynamisch Dehnen (6-10x sanfte Bewegungen bis zur Bewegungsgrenze, Ziel: Muskeln stretchen um für bevorstehende Bewegungen vorbereitet zu sein, ohne die Muskelspannung und damit die Kraft zu verlieren)
- Nach dem Training statisch Dehnen (Dehnposition 60s bis 120s halten, Ziel: Muskeln entspannen)

● Kurse beim ESV zum Thema Dehnen:

- **STRETCHEXPRESS** (Di 10:00-10:30Uhr + Mi 11:00-11:30Uhr + Do 11:00-11:30Uhr, Schulungsraum EG oder Ballettsaal)
- **MODERN STRETCHING** (Fr 9:15-10:00Uhr, Mehrzweckhalle)
- **NEU: MOBILISATION FÜR DAS LANGHANTELTRAINING** (ab 24.11.17. da jeden Sa 15:30-16:15 Uhr)

Beweglichkeit erfordert Geduld. Arbeite daran – und zwar täglich! Dein Körper wird es dir danken.

Florian Rädler





Unsere Leichtathletik-Kinder beim Teufelsberglauf am 5.11.2017



Wir sind wieder stolz auf unsere Kinder, die super über die 1.400 Meter unterwegs waren.

Sieger war unser Schuster David mit 6:30 Minuten. Die anderen Mitläufer waren nicht viel langsamer!

Man sieht es an den Bildern, wie viel Spaß sie hatten. Wir freuen uns auf den nächsten Lauf mit Euch.

Doris Brass



43. Teufelsberg Crosslauf am 5.11.2017

Alle Helfer, und das sind bei diesem Lauf an die 40 Personen, freuten sich schon auf das letzte große Laufereignis des Jahres.

Um 7:00 waren die ersten schon auf den Beinen, um die Strecke vorzubereiten, Beschriftungen anzubringen, Zelte aufzustellen, das Wasser zu kochen, den Kuchen aufzubauen, die EDV einzurichten, die Technik aufzubauen und und und...

Man glaubt gar nicht, was so alles dranhängt an der Organisation. Ein Riesenkompliment an die Hauptorganisatoren Dieter, Johanna und alle Projektleiter.

Ich bin ja schon seit Jahren bei den Nachmeldungen dabei. Mir macht am meisten Spaß, wenn die kleinen Zwerge ganz aufgeregt vor ihrem ersten Lauf sind. Leider hat es dieses Jahr ein Problem mit den Vor-





anmeldungen gegeben, sodass sich etliche Läufer nochmal anmelden mussten. Aber unsere Damen von der Anmeldung und von der EDV haben auch das hingekiegt.

Der Hauptlauf über 10 km mit 213 Teilnehmern startete dann pünktlich um 12:00 mit Unterstützung von Klaus Ruscher am Mikrofon. Er hatte auch schon den Zwergerllauf angekündigt, die Kinder und die Hobbyläufer gut auf die Runde motiviert. Die Zuschauer klatschten begeistert.

Sieger war mit 35:36 Minuten Jakob Link. Herzlichen Glückwünsch! Die Ergebnislisten und weitere Bilder könnt Ihr im Internet über www.teufelsberglauf.de ansehen.

Das Wetter war perfekt, 14 Grad und trocken. Der Regen kam um 13:45, als alle Läufer lange im Ziel waren, die Zwergerl ihre Urkunden bekommen hatten und die Zelte noch trocken abgebaut werden konnten.

Eine wieder einmal gelungene Laufveranstaltung!
Bis zum 19. Westparklauf im März 2018!



Teilnehmer Hauptlauf auf der Strecke.



Klaus Ruscher mit Interviewpartner Horst Lenz



Herr Horst Lenz Jahrgang 1937 hat schon an unserem 1. Teufelsberglauf teilgenommen

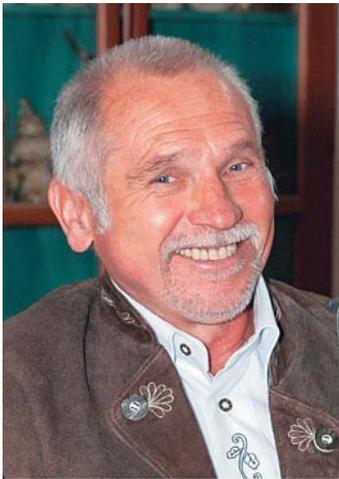
Vorankündigung 19. Westparklauf am 11. März 2018

9:00 Uhr Kinderlauf	1000 m
9:45 Uhr Jugend- und Hobbylauf	5000 m
9:45 Uhr Hauptlauf	10000 m

Anmeldungen und Informationen unter www.westparklauf.de



Der jüngste 70-jährige aller Zeiten



Er hätte es wohl in jeder Sportart zu Meisterehren gebracht. Begonnen hat seine sportliche Karriere schon in den 50-er Jahren in der Turnabteilung des ESV. Zum Leidwesen der Turner wechselte er aber bald zu den Ringern. Beweglichkeit, der ihm eigene Gleichgewichtssinn und das Gefühl für Körper, Hebel und Geist kamen ihm auch bei den Mattenspezialisten zugute. Die Rede ist von **Wiggerl Niedermeier**, der kürzlich seinen 70. Geburtstag feierte.

Als Ringer entwickelte er sich zur deutschen Spitzenklasse im Federgewicht. Bei einem seiner größten Fights bezwang er 1969 im Bundesligakampf gegen Köllerbach den türkischen Olympiasieger Ahmet Bilek nach Punkten und sicherte damit Neuaubing einen wich-

tigen Sieg. Mit dem Wiggerl hat die Athletenschmiede Neuaubing ihren letzten Bundesligaringer hervorgebracht.

Der notorische Tiefstapler Wiggerl blieb trotz seiner außerordentlichen sportlichen Erfolge stets bescheiden. Seine große Hilfsbereitschaft brachte ihm sogar die Zuneigung meiner Tochter ein. Als er der damals 5-jährigen Cristina einen im Spitzing-Gebiet verloren geglaubten roten Ball aus einer Schlucht rettete, war sie fest entschlossen, ihn zu heiraten. Über 25 Jahre später erinnert sie sich übrigens immer noch an diese Episode und teilte mir mit, dass der besagte Ball rote Punkte hatte.

Heute treibt unser Ringerfreund auf dem Tennisplatz sein Unwesen. Trotz massiver Knieprobleme ist, laut Auskunft seiner Tennispartner, gegen ihn kein Kraut gewachsen. Und wenn der junggebliebene Tausendsassa noch Zeit findet, braust er mit seinem „Moped“ kreuz und quer durch die Republik.

Wir wünschen unserem Wiggerl alles Gute zu seinem 70. Geburtstag und hoffen auf noch viele sportliche Jahre.

Abteilung Ringen

The Great Gig in the Wrestling Ring (Der große Auftritt auf der Matte)

Anmerkung: Überschrift inspiriert vom kürzlich besuchten Konzert der Gruppe Brit Floyd. Der Original-Titel des Songs lautet: „The Great Gig in the Sky“ (Pink Floyd 1973).

Über das ganze Jahr hinweg lässt die Beteiligung der Neuaubinger Ringer an Turnieren stark zu wünschen übrig. Jetzt, wo sich das Jahr dem Ende neigt, spornt offensichtlich die Angst vor dem Nikolaus die Ringerjugend zu Höchstleistungen an. So nahmen die Neuaubinger Buben eine der letzten Gelegenheiten des Kräftemessens war, um bei der alljährlichen Abrechnung mit der himmlischen Autorität nicht ganz mit leeren Händen dazustehen. Dabei wird freilich übersehen, dass die nikoläus'sche Datenbank das ganze Jahr abdeckt. Wegen der respektablen herbstlichen Wettkampfergebnisse ist aber anzunehmen, dass seine Heiligkeit dem Treiben bei den Ringern nun doch wohlwollend gegenübersteht.

Bei dem in Penzberg am 1. Oktober in Freistil ausgetragenen „Internationalen Alois Meier Alpenland Turnier“ stellten sich drei Buben des Neuaubinger Ringerkaders der über 140 Teilnehmer zählenden Konkurrenz. Vorab sei gesagt: Alle drei schlugen sich bravourös! Inwieweit das hervorragende Ergebnis der Zuckerbrotphilosophie des Trainers Micki Zacherl oder der Peitschenmentalität des Co-Trainers und Ringervorstands Rudi Schneider zu verdanken ist, kann schwerlich analysiert werden. Lob und Verständnis von Micki, gepaart mit dem Tadel des Vorstands, wie etwa bei falscher Beinarbeit im Bodenkampf, hält die Buben ständig in einem Wechselbad der Gefühle. Fest steht jedenfalls, dass dieses „Konzept“ – good cop and bad cop – wenn es denn eins ist, überaus erfolgreich ist. Denn mit geringer Wettkampferfahrung – die Brüder Sevdas sind noch dazu Debütanten – ein solch gutes Ergebnis einzufahren, ist äußerst bemerkenswert.



Simeon in Rot



Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

In der Klasse bis 32 kg (Jugend C) erkämpfte sich Simeon Sevdas einen hervorragenden 2. Platz. Stark besetzt war die Klasse bis 34.9 kg (Jugend D). Nach souveränen Siegen brachten zwei unglückliche Niederlagen Jannis Sevdas auf den undankbaren 4. Platz. Die Klasse bis 34 kg (Jugend B) wurde, wie schon so oft, von Lucien Kos dominiert. Er blieb ohne Niederlage und bekam dafür die Goldmedaille und einen Pokal.

Allen drei Matadoren herzliche Gratulation der Ringerabteilung!

Übrigens, auf der Internetseite des Bayerischen Ringerverbands, www.br-v-ringen.de, sind online Termine und Wettkampfergebnisse stets abgreifbar. So kann die Teilnahme an diversen Meisterschaften und Turnieren zielgenau geplant werden. Je mehr daran teilnehmen, desto größer der Spaß. Frei nach dem englischen Motto: The higher the number of party goers, the greater the fun.

Aber jetzt sollte unser Blick auf Weihnachten gerichtet sein. Vielleicht ergibt sich die Gelegenheit, zu klein gewordene Sportkleidung und ausgelatschte Ringerschuhe vom Christkind ersetzen zu lassen. Lasst uns alle froh und munter sein, und die Zeit der Ruhe und Besinnung nutzen, um Kraft zu schöpfen, damit das kommende Jahr erfolgreich und – vor allem an die Senioren gerichtet - gesund bewältigt werden kann. Dass wir uns recht von Herzen freuen!

Musikalische Einlage meiner beiden Enkel Magdalena (17) und Moritz (15) im Duett:
„Bald ist unsere Schule aus, dann ziehn wir vergnügt nach Haus. Lustig, lustig, traleralera!“

Die Abteilung Ringen wünscht allen jungen und alten Ringern, deren Angehörigen und auch den übrigen Vereinsmitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

rb



Jannis in Blau



v.l. Simeon, Jannis, Lucien

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



vom Freistaat Bayern



**und der
Landeshauptstadt
München**





Taekwondo-Jugend des ESV Neuaubing im Sportcamp Inzell

Inzell – Am letzten Wochenende der Sommerferien war es wieder soweit: den Jugendkursen der Taekwondo-Abteilung standen 2 Tage voller Sport, Spiel und Spaß bevor. Am Samstagvormittag starteten die ca. 20 Jugendlichen mit ihren Trainern Margarete Überfuhr (3.Dan), Liane Urban (1. Dan), Andreas Hundt (1. Dan), Malena Hannig (1. Dan) und Karina Hannig (1. Dan) samt der Assistentztrainer Anastasia Kamtsikli, Marika Nagel (beide 1. Kup) in Richtung Inzell. Dort angekommen, wurden zunächst die Blockhütten bezogen und das Gelände auskundschaftet, bevor sich alle bei einem Picknick im Freien für den Nachmittag stärkten.

Da die Jugendlichen aus unterschiedlichen Kursen stammten, begann der Nachmittag zunächst mit einigen Kennenlern-Spielen, bevor es dann mit Ballspielen wie Völkerball, Jägerball und Brettball weiterging. Es folgte eine wohlverdiente Pause mit einem reichhaltigen Abendessen. Aufgrund des schönen Wetters konnten die Abendaktivitäten draußen stattfinden. So sammelten alle zusammen zunächst



Beim Biathlon war Treffsicherheit gefragt

Holz, um ein ordentliches Lagerfeuer zustande zu bringen, um anschließend Stockbrot grillen zu können. Johannes Nagel und Johannes Urban boten dabei beste Unterhaltung, indem sie Gitarren- und Gesangseinheiten darboten, die alle animierten, mitzusingen. Nach einem gemütlichen Abend mit ausgelassener Stimmung ging es dann für alle ins Bett, um am nächsten Morgen wieder fit für den sportlichen Teil des Wochenendes zu sein.



Am Lagerfeuer wurde bei Gitarrenmusik und Gesang gegrillt

Nach dem Frühstück stand Biathlon auf dem Programm. Weil das Sportcamp im Sommer stattfand, wurde der traditionelle Teil des Skilanglaufs durch Joggen ersetzt. Bevor es los ging, wies ein Übungsleiter des Sportcamps Inzell die Teilnehmer in das Schießen ein, bei dem ungefährliche und leicht zu handhabende Lasergewehre verwendet werden. Ging im Wettkampf dann mal ein Schuss daneben,



Die Teilnehmer/innen des Inzell-Ferienwochenendes



musste dieser Fehler natürlich durch eine Runde Joggen ausgeglichen werden. Alle Jugendlichen überzeugten durch Treffsicherheit, Ausdauer und waren höchst motiviert. Am Nachmittag ging es mit Spielen in der Halle und einer von Margarete bestens vorbereiteten Spaß-Rallye weiter. Nach dem Abendessen ließen alle den doch recht anstrengenden, aber lustigen Tag bei gemütlichen Brettspielen in der Hütte ausklingen. Am nächsten Morgen ging es dann zurück nach Hause und alle waren sich einig, dass diese Aktion möglichst bald wiederholt werden sollte! Vielen Dank an alle (Assistenz-)Trainer für die tolle Organisation und Unterstützung!

Taekwondo Bundesbreitensportlehrgang in Krumbach



Die Teilnehmer/innen Anna, Anastasia und Alex

Krumbach – Am Samstag, 08.10.2017, ging es für die beiden Dan-/Poom-Anwärter Anastasia Kamtsikli und Alex Williams (beide 1. Kup) samt ihrer Trainer Andreas Hundt (1. Dan) und Anna Urban (3. Dan) in aller Früh zum Bundesbreitensportlehrgang nach Krumbach. Nach der Registrierung erfolgte die anfängliche Aufstellung aller Referenten und Lehrgangsteilnehmer. Auch dieses Mal waren knapp 1000 Sportler aus mehreren Bundesländern angereist, um auf dem neuesten Stand in den diversen Disziplinen zu bleiben und sich Anregungen für das Training zuhause zu sichern. Aufgrund der unterschiedlichen Altersklassen und Graduierungen – selbst Kinder mit Gelbgrünten waren zahlreich vertreten – wurden die Teilnehmer mittels Bussen auf verschiedene Sporthallen verteilt. Für die Gruppen waren jeweils angepasste Programme zusammengestellt worden. So startete der Lehrgangstag für Alex und Anastasia in der Gruppe „1. Kup“ mit einer Trainingseinheit im Formellauf. Referent Michael Bußmann (Landestrainer BTU Technik und mehrfacher Weltmeister/Poomsae) erläuterte die Techniken der einzelnen Taeguks und ließ die Sportler diese auch gleich anhand von Übungen eintrainieren. Besonders die Taeguk „Pal-Chang“, welche die Prüflinge zum 1. Dan/Poom präsentieren müssen, besprach er detailliert. In der Gruppe der Dan-Grade konnte Anna anschließend Neuerungen bei den Poomsaen 9 und 10 und interessante Trainingsmethoden erlernen. Nach einer kurzen Pause ging es für Alex und Anastasia weiter mit Selbstverteidigung. Hier wurden einzelne Techniken, die ein effektives und adäquates Verhalten im Falle eines Angriffs ermöglichen, gezeigt und intensiv mit dem Trainingspartner einstudiert. In der Gruppe der Dan-Grade wurde währenddessen das Wettkampf-Training geleitet. Aufgrund unserer herausragenden Trainer in diesem Bereich

(Peter Cheaib, ehem. Nationalkadermitglied und mehrfacher Deutscher Meister und Helmut Urban, ehem. Bundesstützpunkttrainer) konnten unsere Sportler hier ihr Können präsentieren und wiesen ein überdurchschnittlich hohes Niveau auf. Die letzte Trainingseinheit war das Ilbo-Taeryon. Hier wird der Sportler von seinem Gegner angegriffen und muss sich mittels sauberer Techniken verteidigen. Insbesondere die Ausführung der Techniken und auch die (geringel!) Distanz zum Partner sind hierbei von großer Bedeutung. Nach einem langen Tag, bei dem wir wieder neue Eindrücke und Anregungen sammeln konnten, ging es wieder zurück nach München. Für unsere Dan-Prüflinge hatte der Lehrgang noch einen weiteren positiven Effekt: sie sammelten Bonus-Theorie-Punkte für die kommende Dan-Prüfung.

Taekwondo Kinder-/Jugendtrainer im Einsatz: Erste-Hilfe-Kurs in München

München: Die Münchner Sportjugend bietet in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst mehrmals im Jahr einen 1-Hilfe-Kurs an. Am 21.10.2017 waren auch unsere Kinder-/Jugendtrainer und -Assistenten Liane Urban (1. Dan) und Marika Nagel (1. Kup) sowie unser langjähriges Abteilungsmitglied Johannes Urban (3. Kup) vertreten. Das Programm erstreckte sich von Sofortmaßnahmen bei kleineren Verletzungen über die stabile Seitenlage bis hin zur Herzdruckmassage. Unsere Teilnehmer konnten dabei auch viele Tipps für den Umgang mit sportartspezifischen Verletzungen mitnehmen. Alle Trainer unserer Abteilung verfügen über einen 1.-Hilfe-Kurs und frischen diesen auch regelmäßig auf. Nun haben wir durch Marika und Johannes noch zwei weitere Ersthelfer dazugewonnen.



...mit Spaß bei der Sache

Achtung, ab 2018 ist eine neue Bildergalerie mit nahezu allen Disziplinen des Taekwondo auf unserer Website zu sehen

München/Neuaubing: Sämtliche Trainer und Trainer-Assistenten hatten sich an einem Wochenende zu einem Fotoshooting im ESV getroffen. Ziel war es, Situationen aus allen Bereichen des Taekwondo möglichst realistisch abzulichten. Wir sind der Meinung, dass uns das sehr gut gelungen ist. Nun müssen die Bilder noch für das Web aufbereitet werden und gehen Anfang 2018 online.

Die Bilder auf der nebenstehenden Seite zeigen Euch eine kleine Kostprobe:



Selbstverteidigung



Vollkontakt



Sprungtechnik



Grundtechnik Kicks



Traditionelles Sparring



Wettkampf Kicks



Achtung! Weihnachtsfeier 2017!!!

*Von drauß' vom Walde komm ich her,
ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr....*

Bald ist es wieder soweit! Save the Date!

Am Freitag, **22.12.2017**, findet unsere alljährliche Weihnachtsfeier statt.
Für Little Tigers und alle Kinderkurse von 16.00 bis 18.00 Uhr mit lustigen
Spielen und Nikolaus.

Für Jugendliche und Erwachsene ab 19:00 Uhr mit Essen, Trinken, Tombo-
la, Show und Spaß.

Weitere Infos folgen wie immer im Training!

Wir freuen uns auf eine schöne Feier mit euch und wünschen all unseren Mitgliedern eine besinnliche Weihnachtszeit und ein er-
folgreiches und glückliches Jahr 2018!



Die Abteilungsleitung:
Christl Jörger/Ehrenvorstand, Helmut Urban,
Andreas Hundt, Johannes Überfuhr und Peter Cheaib

**ACHTUNG: Taekwondo Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene,
Einstieg jederzeit möglich!
Trainingszeiten Montag und Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr**

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



Links – rechts – Wiegeschritt



Tanzen - fit für den Frühling

Die Tanzsportabteilung des ESV Neuaubing
bietet auch 2018 „Schnuppern“ für alle an:

Acht Tanz-Abende

- immer **sonntags** von 18.00 bis 19.30 Uhr -
ab 18. Februar bis 15. April 2018
(Ostersonntag kein Unterricht)
im Sport- und Freizeitzentrum
Papinstr. 22, 81249 München
Ballettsaal, 1. OG

Auf dem Programm stehen:

Cha-Cha	Rumba	Jive
Langsamer Walzer	Tango	Discofox

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

Anmeldung bei
Rainer Abel (Abt.-Leiter), Tel. (089)803735
Mooslängstr. 11, 82178 Puchheim
e-mail: rainer-abel@kabelmail.de

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

Am Donnerstagabend findet von 20 bis 21.30 Uhr im Ballettsaal das Tanztraining für Paare statt, die schon einmal einen Grundkurs absolviert haben. Zum Eintanzen gibt es Gelegenheit, diverse Standard- (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep, Slowfox) und Lateintänze (Samba, Rumba, Cha-Cha, Jive, Paso Doble) auszuprobieren.

Danach nimmt sich unser Trainerpaar Andrea und Klaus Schmid zwei bis drei Tänze heraus, bei denen Technik verfeinert wird oder neue Schrittfolgen einstudiert werden. Mit einer wahren Engelsgeduld wiederholen sie auch immer wieder Figuren, von denen wir glaubten, sie schon perfekt zu können. Man glaubt aber gar nicht, was man bei drei Schritten alles falsch machen kann. Dazu kommt noch der Geschlechterkampf! Denn beim Tanzen gilt: der Herr MUSS führen, und die Dame muss sich führen LASSEN.

Derzeit sind wir am Donnerstag 8 Paare im Alter von Vierzig bis über Achtzig – merke: Tanzen hält jung! Wer sich davon selbst überzeugen möchte, ist herzlich gern eingeladen zum „Schnuppern“ vorbeizukommen. Am Montagabend bietet die Tanzsport-Abteilung von 19.30 bis 20.30 Uhr ein Anfängertraining und von 20.30 bis 21.30 Uhr „DTSA-Gold“-Training an.

Und nicht vergessen!

Ein Schnuppertraining für Neulinge gibt es im Februar 2018 – siehe separate Ankündigung.

Beate Winkler

Weitere Termine

Am Samstag, 16.12.2017, Jahresabschlussball



Liebe Tischtennisfreunde,

unsere **1. Tischtennismannschaft** war 2016/2017 klinisch tot, nun startet sie in der Saison 2017/2018 ein fulminantes Comeback mit Hendrik Mihai, Maurice Heidenberger, Werner Flack (leider Reservespieler), David Böttcher, Lars Schütze, Lukas Huber, Stefan Rubach, Dr. Yongjun Wu, Sebastian Globig und Schmuda von Trzebratowski. Durch große Überzeugungskunst wurde auf der Geburtstagsfeier unseres Abteilungsleiters David Böttcher für die Saison 2017/2018 alles klar gemacht – ein Balanceakt: David Böttcher und seine hochkarätige Truppe der 1. Mannschaft auf der Mission, nach 3 Jahren Abstinenz zurück in die Bezirksliga zu kommen. Hendrik Mihai und Maurice Heidenberger sind im Vergleich zu den Fußballern Robben und Lewandowski mindestens genauso gut. Herzlich willkommen Ihr beiden.

Die **2. Mannschaft** unter Mannschaftskapitän Uwe Böttcher mit Dr. Yongjun Wu (beste Bilanz in der Kreisliga 2016/2017), Florian Schiffbauer, Dimitri Mayzlin, Rudi Drexler, Hossein Badbanchi (eifrigster Trainingsspieler) möchte in die 3. Kreisliga aufsteigen. Leider muss sich Uwe Böttcher einer Meniskusoperation unterziehen, hierzu gute Besserung von uns allen – Kopf hoch Uwe, 2018 bist Du wieder dabei.

Auch die **3. Herrenmannschaft** hat große Ziele, unsere Spieler hier: Florian Gutjahr (Jugendtrainer), Markus Engl, Alfred Behl (Naturtalent), Manfred Tschischka (zur Zeit wegen Schulterproblemen außer Gefecht), Michael Milgrom (ein richtiger Kämpfer – stets spielbereit), Uwe Böttcher, Dennis Schiffer, Markus Wettengel (sorgte schon für den Nachwuchs), Otto Gehre (Jubilär, 60 Jahre Vereinsmitglied), Franz Garschhammer (ein Sportsmann durch und durch), Phan Huy,

Konstantin Eder, Phong Nguyen, Hannah Belle, Florian Preis und Maximilian Labandowsky. Unser Spielertrainer und Mannschaftsführer Florian Gutjahr hat hier eine große Auswahl an Spielern. Allen 3 Mannschaften eine erfolgreiche Saison 2017/2018!!!

Der stellvertretende Abteilungsleiter Bernhard Pollinger dankte für die Informationen zur Kreiseinzelmeisterschaft im Sportpark Neuried. Viele Grüße auf diesem Wege nach Norwegen zu unserem Abteilungsleiter David Böttcher, der mit uns per Mail und WhatsApp korrespondiert und trotz der vielen Kilometer Entfernung immer auf dem neusten Kenntnisstand ist. Da ich selbst viel unterwegs bin und nicht mehr so oft im Training bin, bitte ich Euch von der Abteilung um detaillierte Informationen.

PS: die Meisterschaftspokale sind schon bestellt.

Eine erfolgreiche Saison 2017/2018 wünscht Euch Rudi Drexler

Meinungsbild eines engagierten aktiven Mitglieds (R. Drexler): Hendrik, das von mir spendierte Bier ist schon kaltgestellt. Meine Frage: Die Sportart Tischtennis versucht seit Jahren moderner und eventhafter zu werden. Herausgekommen sind bislang größere Bälle und Spiele bis 11 statt bis 21 Siegerpunkte. Reicht das für mehr Zuspruch beim Publikum und den Spielern? Die Größe der Bälle bringt wenig. Aber die Reduzierung auf 11 Punkte hat die Spiele spannender gemacht, weil plötzlich jeder Ballwechsel wichtig wurde. Tischtennis muss seinen professionellen Charakter beibehalten. Bei der Attraktivität braucht sich Tischtennis nicht vor anderen Sportarten verstecken. Jetzt am Regelwerk wild herumzudoktern wäre der falsche Weg.



Im Herbst war bei uns viel los...

Am 22. September stand wieder unser alljährliches Turncamp an. Schon im Training waren alle Kinder ziemlich aufgeregt, denn man übernachtet ja nicht alle Tage in der Turnhalle. Nach dem Training wurden die Kinder in gemischte Gruppen eingeteilt, um gleich darauf in das Spieleturnier zu starten. Bis zum Finale wurde gespielt, dann ging es in die Vereinswirtschaft zum Pizza essen. Als alle satt waren, wurden die Schlafplätze hergerichtet, überall auf unseren Matten lagen Kissen und Schlafsäcke. Dann startete der Film, der jedes Jahr mit einem Beamer auf den Hallenvorhang gespielt wird. Nach dem Film war natürlich noch kaum jemand müde, aber das Licht wurde trotzdem ausgemacht, am Samstag stand noch Turnen an, da müssen die Mädels ja fit sein!

Das Frühstück brachte unsere Marga vom Bäcker mit und die Brezen und Semmeln wurden von den Kindern, an den Turnbänken sitzend, gleich gegessen. Danach gab es ein lustiges Aufwärmen, bei dem alle sehr viel Spaß hatten und schon ging es an die Geräte. Im Turncamp

dürfen sich die Kinder aussuchen, an welchem Gerät sie üben wollen, das ist natürlich auch was ganz besonderes und wir brauchen viele Trainer, um alle Geräte besetzen zu können. Für den kleinen Hunger zwischendurch gab es Äpfel, Karotten, Gurken und Schinken-Käse-Toast. Auch Gummibärchen dürfen natürlich nicht fehlen! Zum Abschluss gab es auch wieder ein paar Spiele und die traditionelle Versteigerung von Fundsachen gegen Liegestützen, Klimmzüge, und und und...bis dann alle Kinder von ihren Eltern abgeholt werden.

Viel Zeit zur Vorbereitung für unsere Vereinsmeisterschaft hatten wir dann nicht. Diese fand bereits am 7.10. in der ESV-Halle statt. Vormittags durften wie immer die Turnerinnen vom Mittwochsturnen ihre Übungen vorführen. Hier haben wir als Sprunggerät auch das Trampolin, was den Kindern immer viel Spaß macht. Natürlich wurden auch den Kampfrichtern die einstudierten Übungen an den anderen drei Geräten, Barren, Balken und Boden, gezeigt. Da merkt man den Kinder die Aufregung schon oft an, kleine Wackler am Balken,



Die Leistungsturnerinnen mit ihren Trainerinnen

mal ein vergessenes Teil am Boden, aber alles in allem haben es die Kinder toll gemacht. In den Pausen gab es wie immer Äpfel und Gummibärchen. Nach der Siegerehrung waren dann die Leistungsturnerinnen an der Reihe, die zweimal pro Woche trainieren. Hier werden alle vier klassischen Geräte geturnt. Auch in der Leistung gab es ein paar Absteiger vom Balken, ein, zwei verdrehte Übungen, aber im Großen und Ganzen konnten alle Mädels zufrieden sein. Für jedes Kind gab es als Geschenk auch einen selbst gestalteten Beutel für die Turnschlappchen. Es hat uns allen wieder total Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Für die Leitungskinder ging es am darauffolgenden Wochenende direkt weiter mit dem Bayernpokal-Finale im Gau. Schon am Freitagnachmittag musste unsere Jugend nach Unterföhring fahren, um dort ihren Wettkampf zu turnen. Das Ergebnis war sehr beachtlich:



E-Jugend



Die Teilnehmer nach der Siegerehrung bei den Vereinsmeisterschaften





TURNEN



E1-Jugend

1. Platz in ihrer Liga und Gesamtsieger beider angetretenen Ligen. Am Samstag durfte zuerst die E-Jugend in der 2. Liga ran. Auch hier konnten wir nach einem guten Wettkampf den 3. Platz belegen. Direkt im Anschluss durften unsere D-Mädchen ihr Können zeigen. Nach einem sehr lustigen und auch guten Wettkampf wurden sie Siebte. Dann hatten wir zumindest den Abend frei. Am nächsten Morgen um 8 Uhr ging es direkt weiter mit der C-Jugend. Sie konnten mit ihren souveränen Übungen den 1. Platz erturnen. Auch die zweite C-Mannschaft konnte in ihrer Liga einen Trepperplatz erreichen, den 2. Platz. Ebenfalls am Sonntag durfte die zweite E-Jugend-Mannschaft starten und den Tag mit einem guten 3. Platz abschließen. Insgesamt sind wir sehr zufrieden mit unseren Ergebnissen und konnten dieses Wettkampfwochenende auch schön feiern.



C2-Jugend



C1-Jugend



D-Jugend

Zum Ende hin, bedanke ich mich bei allen Trainerinnen, Kampfrichterinnen und allen Helfern, die immer da sind, um unseren Kinder eine schöne Zeit zu ermöglichen. Ohne euch wären solche Tage nicht möglich und das wäre wirklich schade, denn, obwohl so viel Arbeit dahinter steckt, haben wir doch immer viel Spaß, sei es bei der Vorbereitung oder auch an den Tagen selber! Danke

Herzlichen Glückwunsch!

Liebe Marga,
zu Deinem runden Geburtstag wünschen wir Dir alles Liebe und Gute, viel Sonnenschein, Fröhlichkeit, Gesundheit und weiterhin viel Freude am Turnen!
Vielen Dank für alles, für Dein Engagement in und auch außerhalb der Turnhalle, für Deine Freude im Training, Deine unermüdliche Geduld beim Verbessern, Deine vielen Ideen, Deine lustigen Sprüche und Dein Mitfiebern bei allen Wettkämpfen!
A Guade ko's halt, alles Liebe

Deine Turnfamilie

