

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 2/2018



Neuer Kraftraum im ESV Neuaubing eröffnet



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 Dr. Manfred Wolter

Geschäftsstellenleitung:

Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:

Erika Hüller (verantwortlich)

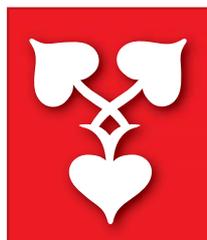
Titelbilder: Florian Rädler

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.

Grafikdesign: Hartmut Baier
esv@pixelcolor.de

Gesamtherstellung:
Ortmaier Druck GmbH



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	7
Freizeit- / Gesundheitssport	8
Gewichtheben	9
Handball	11
Judo	13
Karate	14
Kegeln	17
KiSS – Kindersportschule	20
Kraft & Fitness	22
Leichtathletik	25
Ringens	26
Taekwondo	28
Tanzsport	32
Tennis	33
Tischtennis	35
Turnen	36
Volleyball	38



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

Telefon 089/89329266

Telefax 089/89329267

Mobil 0175/8735014

E-Mail raschmauss@t-online.de

Web www.raschmauss.de



Delegiertenversammlung Mai 2018

Auf der am 17.05.2018 stattgefundenen Delegiertenversammlung wurden die Weichen gestellt für die zukünftige Ausrichtung des ESV – sowohl personell als auch mit strategisch wichtigen Projekten.



Zuerst dürfen wir dem neu gewählten Präsidium in alter Besetzung unseren Glückwunsch aussprechen – mit Harald Burger als Präsidenten, sowie Monika Plass und Dr. Manfred Wolter als Vizepräsident/in. Wir danken Euch nicht nur für die in den vergangenen Jahren geleistete Arbeit, sondern auch für Eure Leidenschaft und Euer Engagement, Euch auch für die nächsten drei Jahre in die ehrenamtlichen Dienste des ESV Neuaubing zu stellen. Dies ist keine Selbstverständlichkeit. In diesem Zuge möchten wir uns auch bei der Revision und dem Ältestenrat für das Engagement der letzten Amtsperiode bedanken. Auch diese beiden Gremien wurden neu gewählt. Die Besetzung der Revision durch die Herren Wackermann und Hochmuth ist unverändert, der Ältestenrat darf ein Neumitglied begrüßen. An dieser Stelle möchten wir auch ganz herzlich dem Wirtschafts- und Verwaltungsrat danken, der sich immer wieder erfolgreich über die Vereinsgrenzen hinweg für unsere ESV Belange eingesetzt hat.

Grundsätzlich hat sich der Verein auch für die nächsten Jahre strategisch in seiner Ausrichtung positioniert. Ziel ist es, im Zuge der Neubebauung im direkten Umfeld des Vereins (Gleisharfe und Stadtteil Freiham) einen Mitgliederzuwachs zu erreichen und von der dann gegebenen zentralen Lage des ESV zu profitieren. Hierzu bedarf es allerdings einiger zukunftsweisender Entscheidungen und Entwicklungen innerhalb des Vereins. Der erste Schritt mit der Komplett-Sanierung des Fitness-Centers im UG und dem bereits stattgefundenen Umzug der Kraft & Fitness Sparte ist getan. Der nächste Schritt wird mit der Renovierung des großen Krafraums soeben vorgenommen. Ein weiterer Meilenstein Richtung Zukunftsausrichtung ist ebenfalls übersprungen: die Delegierten haben im Zuge des Antrags des Präsidiiums zugestimmt, eine Grundschuld

über 1.000.000 Euro im Rahmen der Kreditaufnahme zum Bau einer Massiv-Tennishalle eintragen zu dürfen. Somit ist es uns nun möglich, das Projekt weiter zu verfolgen und einen Architekten mit der exakten Planung des Vorhabens zu beauftragen. Ziel ist es, dieses Projekt mit den auf Architektenberechnungen gestützten Kosten in den Haushaltsplan 2019 mit aufzunehmen, der auf der Delegiertenversammlung im Herbst beschlossen wird.

Dass der Verein wirtschaftlich solide aufgestellt ist, zeigt auch die Tatsache, dass wir das positive Jahresergebnis 2017 in Höhe von 36.847,35 Euro komplett der freien Rücklage zuführen konnten. Somit schließt der ESV Neuaubing das fünfte Jahr in Folge mit einem positiven Jahresergebnis.

Markus Maucher

Norbert Stellmach – ein Leben im Ehrenamt



Auf der Delegiertenversammlung am 17.05.2018 verkündete unser Norbert Stellmach, dass er nach über 45 Jahren im Ehrenamt in den verschiedensten Positionen mit dem heutigen Tage den Vorsitz des Wirtschafts- und Verwaltungsrats, dessen Amtszeit mit der Neuwahl der Gremien endet, niederlege und künftig keine weiteren ehrenamtlichen Positionen übernehmen werde. Sein Amt als Ehrenpräsident des ESV Neuaubing werde er aber weiterhin mit aller Kraft und Leidenschaft ausfüllen. Norbert Stellmach betonte darüber hinaus, dass er selbstverständlich weiterhin für Ratschläge, Rücksprachen und Anregungen zur Verfügung stehe. Er bedankte sich bei allen Gremien, insbesondere dem Präsidium und dem Präsidenten Harald Burger sowie der Geschäftsstelle für eine tolle und enge Zusammenarbeit, die ihm wirklich Spaß gemacht habe. Unzählige Treffen und Teilnahmen an Sitzungen sowie intensive Gespräche, besonders mit unserem Präsidenten Harald Burger, haben die vergangenen Jahre gekennzeichnet.

Norbert Stellmach wurde nach seiner Rede mit lang anhaltenden „Standing Ovation“ der Delegierten verabschiedet. Auf diesem Wege machten alle Anwesenden deutlich, welche Bedeutung ein Leben im und für das Ehrenamt – und Norbert Stellmach hat dies über Jahrzehnte hinweg beispielhaft vorgelebt – für einen Verein und die Gesellschaft hat. Mit einer wahren Lobeshymne auf den Verein und insbesondere auch auf die Jugend und den Nachwuchs verabschiedete sich Norbert Stellmach – mit der Aufforderung an alle, für neue Ideen, Vorstellungen und jugendlichen Elan stets offen zu sein.

Der ESV Neuaubing dankt Norbert Stellmach für seine Leistungen, Ideen und Einsätze. Der Verein wäre ohne die Persönlichkeit von Norbert Stellmach heute nicht dort, wo er steht. Sein Wirken als langjähriger Präsident, Ehrenpräsident, Vorsitzender des Wirtschafts- und Verwaltungsrats, aber auch als Übungsleiter verschiedener Sparten und Abteilungen und als Ehrenmitglied sind uns allen Beispiel und Ansporn.

Wir wünschen Norbert Stellmach alles Gute und beste Gesundheit.

Präsidium, Geschäftsstelle und der Gesamtverein

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 10.09.2018



Ehrungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

in der Delegiertenversammlung am 17.05.2018



Für 40 Jahre Vereinsmitgliedschaft durften wir uns bei 18 Mitgliedern bedanken. Anwesend waren: Ingrid Kinzler, Rudolf Drexler, Johann Petermaier und Michael Wimmer.

Für 50 Jahre Vereinsmitgliedschaft durften wir uns bei 9 Mitgliedern bedanken. Anwesend waren: Zenta Preis, Franz Haringer und Johann Wachter.

Für 60 Jahre Vereinsmitgliedschaft durften wir uns bei Franz Swoboda bedanken.

70 Jahre treue Mitgliedschaft konnten wir zusammen mit Siegrid Stanzl, Karl-Heinz Maier und Gottlieb Neumair feiern. Franz Stangl war leider krankheitsbedingt verhindert.

Wir bedanken uns herzlichst bei allen langjährigen Mitgliedern für die Treue zu Ihrem und unserem ESV Neuaubing und hoffen, dass Sie noch lange Jahre in Gesundheit viele sportliche und gesellige Stunden bei uns verbringen können.

*Ihr Präsidium und
die Geschäftsstelle*



GÄSSL-SANITÄR GmbH

ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München

Telefon 089/8 12 1226 · Fax 089/892 9226 · Mobil 0171/651 51 49

IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen

Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

Kundendienst und Heizungsarbeiten



Hannah Sperl und Kathi Fischer: Wir sagen DANKE und alles Gute

Unsere Kindersportschule hat zwei schmerzliche Abgänge zu verzeichnen. Sowohl Hannah als auch Kathi werden uns Mitte Juni bzw. Anfang Juli verlassen und sich in eine zweijährige Elternzeit verabschieden.

Es fällt uns sehr schwer, unsere werdenden Mütter gehen zu lassen – mit ihrem Ausscheiden schließt sich ein äußerst erfolgreiches, über sämtliche Abteilungen hinaus geschätztes und in unserem Stadtbezirk überaus bekanntes Kapitel unserer Kindersportschule.

An dieser Stelle möchten wir Euch beiden einfach DANKE sagen!!! Danke, für Euer Engagement und Eure Leidenschaft. Danke für Eure unendliche Geduld mit den Kindern. Danke für Eure Ideen und Eure Kreativität bei der Umsetzung der verschiedensten KiSS-Programme und Aktionstage. Danke für Eure Mitarbeit und den extrem angenehmen Austausch mit Euch in der alltäglichen Arbeit.

Wir sind sehr froh darüber, Euch beide Allround-Talente in unserer KiSS gehabt zu haben. Kathi ist uns als KiSS -Trainerin, Klettersport-Übungsleiterin und Leiterin einiger Reha-Sportstunden abteilungsübergreifend zur Verfügung gestanden. Hannah hat unsere ESV KiSS geprägt wie kein anderes Gesicht – netzwerken, organisieren, vertreten, Sportstunden leiten, Mittagsbetreuungen abhalten... Hannah war die wohl am besten vernetzte Person des ESV Neuaubing und hatte zu jeder Abteilung einen direkten Draht. Außerdem ist es eine wirklich tolle Leistung, liebe Hannah, was Du aus der KiSS gemacht hast und wie Du diese über die Jahre entwickelt und etabliert hast. Der gesamte ESV, das Präsidium und die Geschäftsstelle wünschen Euch beiden von ganzem Herzen alles Gute auf Eurem neuen Lebensabschnitt. Wir sind uns sicher, dass Ihr beide die vor Euch liegenden Herausforderungen mit Bravour meistert. Wir wünschen Euch unzählige schöne Momente und Erfahrungen, voller Emotionen, Hingabe



und Zutraulichkeit – denn es gibt doch nichts Schöneres als „Mensch zu sein“ und neues Leben aufzuziehen...

Wir hoffen, Euch auch während Eurer zweijährigen Elternzeit öfters mal zu sehen und Euren Nachwuchs kennen lernen zu dürfen. Die KiSS ist geprägt durch Euch, daher hoffen wir sehr, Euch nach den zwei Jahren Elternzeit wieder mit Tatendrang im KiSS-Team begrüßen zu dürfen.

Alles Gute und auf viele schöne, unvergessliche Momente.

*Eure Geschäftsstelle, Präsidium
und der gesamte ESV*

Kegeln beim ESV Neuaubing



Öffnungszeiten siehe Online-Belegungsplan: <https://esv-n-kegeln.ebusy.de> Infos in der Geschäftsstelle, T. 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.



Radltour

2018

Veranstalter: ESV München Neuauflage/ Rennmannschaft der Abteilung
Ski- und Bergsport

Wann: Samstag/Sonntag den 16./17. Juni 2018
(Ausweichtermi falls der Termin ausfallen muss: 7./8. Juli 2018!!!)

Wohin: zur ESV Sportalm in Spitzing und am nächsten Tag wieder zurück

Treffpunkt: Lidlparkplatz am Neuaußinger S-Bahnhof am Samstag 16. Juni
um 7:30 Uhr

Mitbringen: für unterwegs: Getränke und Proviant, Regenbekleidung,
Sonnenschutz, evtl. Wechselbekleidung
Für die Hütt'n: Hausschuhe, alles für die Übernachtung, evtl.
Badesachen (mancher möchte danach noch in den
See springen), Abendessen (es wird gegillt) und
alles fürs Frühstück auf der Sportalm

Wichtiges: **Das Tragen eines Fahrradhelmes ist Pflicht!!!**

- ✓ Das Gepäck und die Vorräte werden wie immer im Vereinsbus transportiert
- ✓ Es werden Gruppen nach Leistungs- und Altersstufen gebildet
- ✓ Jeder Teilnehmer erklärt sich automatisch damit einverstanden, dass bei diesem Event gemachte Fotos von ihm in der Vereinszeitung und auf den Internetseiten des Vereins (Homepage, Facebook, etc.) veröffentlicht werden können.

Anmeldung: bis einschl. Samstag 9. Juni 2018
bei Günter Kraft & in der Doodle-Liste (Homepage Rennmannschaft)
Tel.: 0171/ 36 87 794 - info@elektro-kraft.com

Sommerzeltlager 2018

Wann: Sonntag 02.09. bis Sonntag 09.09.2018

Wohin: an den Gardasee / Italien (Campingplatz)

Wer: alle Sportbegeisterten Kids ab 7 Jahren, zusammen mit erfahrenen Trainern!!!

Was machen wir:

- Klettern und Klettersteige
- Wandern
- Radräuen
- verschiedene Sportaktionen wie Slackline, Frisbee, schwimmen, etc.
- und vieles mehr

Was braucht ihr:

- ein Fahrrad
- Klettersachen wer hat, wer nicht, kann diese von uns ausleihen (bei Anmeldung Bescheid geben)
- passende Klamotten für jedes Wetter
- Rucksack, Trinkflasche, etc.
- Weitere Infos (Checkliste, wer hat was, ...) im Vorfeld zum Kondillager per Email an alle Teilnehmer

Kosten: 185€ für Vereinsmitglieder
235€ für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: bis spätestens 01. August 2018
auf unserer Homepage oder per Email unter
MiciMouse@gmx.de
(Homepage: www.esv-Rennteam.jindo.com/Anmeldungen/)

„Alles Gute zum Geburtstag liebe Jubilare“

hieß es beim Stammtisch am 26.03.2018

Spartenleiter Peter Schindler sowie Marianne Vogl begruten herzlich die Jubilare sowie alle Anwesenden.

Eingeladen und geehrt wurden folgende Spartenmitglieder:

Anna Jokisch	Toni Rauch
Erna Rudolph	Peter Schindler
Elfriede Randi	Eugen Weller
Helma Schäfer	Martin Trommer

Sie alle können heute auf einen Lebensabschnitt zurückblicken, der sicher ausgefllt war mit harter und zielbewußter Arbeit, der ihnen aber auch Erfolge gebracht hat, auf die sie stolz sein können. Als Erinnerung erhielten alle Jubilare eine Urkunde ausgehändigt.

Bei Kaffee und Kuchen und einem Plausch war die Zeit kurzweilig. Die Spartenleitung wünschte allen Jubilaren beste Glückwünsche für



die Zukunft, vor allem Gesundheit und Zufriedenheit sollen sie weiterhin begleiten.

Jahreshauptversammlung der Sparte „Fit plus 60“

mit Neuwahlen am 14.3.2018

Anwesende:	28 Mitglieder
Versammlungsleiter:	Peter Schindler
Gäste:	Ehrenpräsident Norbert Stellmach Ältestenrat Hans Obermeier

Begruung und anschließend Bericht des Spartenleiters Peter Schindler: Der Spartenleiter begrute die Anwesenden und eröffnete die Jahreshauptversammlung. Die Tagesordnung wurde ohne Einwände genehmigt.

Bericht: Kegeln: 15 – 25 Keglerinnen u. Kegler treffen sich regelmäßig am Montag Nachmittag.

Gymnastik/Schongymn.: umbenannt in Gesundheitssport. bungsleiterin Katharina Fischer leitet die Gruppe mit großem Elan.

Rückenfit: Übungsleiter Werner Thalhofer wird sehr gut angenommen (25-30 Teiln.)

Tanzen: Unter der Leitung von Otti Jungbauer treffen sich 25-30 Teilnehmer zum Tanz. Dabei werden Geist und Körper geschult.

Ehrungen für 25 Jahre Mitgliedschaft:

Vier Spartenmitglieder wurden geehrt. Die Spartenleitung überreichte im Auftrag des Präsidiums Urkunde und Ehrennadel an Helma Schäfer, Rosa Paulus, Marianne Vogl u. Ruth Kreiner (R. Kreiner fehlte aus gesundheitl. Gründen).

Neuwahlen der Spartenleitung

Als neue Spartenleitung wurde einstimmig gewählt:

Leiterin:	Marianne Vogl
Stellvertreter:	Peter Schindler
Verwalterin:	Fini Feil
Belegprüfung:	Hannelore Dosch
Schriftführerin:	Gudrun Emden
Gerätewart:	Eugen Weller
Presse:	Marianne Vogl

Mit Dank für's Kommen und dem Wunsch „auf ein gesundes Wiederseh'n“ beendete die Spartenleiterin die Versammlung.





Hallo liebe Sportbegeisterte,

Isabella

am Donnerstag von 19:30 Uhr - 20:30 Uhr findet in der Papinstr. 22 unser Bodystyling-Training statt.

Wir machen verschiedene Kräftigungsübungen mit der Langhantel und freien Gewichten, außerdem bringen wir unser Herz-Kreislauf-System durch Bewegung auf und mit dem Stepp so richtig in Schwung.

Freie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht runden das Training ab und treiben Dir den Schweiß auf die Stirn.

Wer Spaß an guter Musik, schweißtreibender Bewegung und tollen Leuten hat, der kann gerne einmal zum Probetraining reinschnuppern. Ab September startet wieder ein neuer Kurs.

Ich freu mich auf euch.



Die Planung für den Herbst war bei Redaktionsschluss leider noch nicht ganz abgeschlossen. Die neuesten Informationen findet Ihr auf unserer Internetseite unter:

**<http://www.esv-neuaubing.de/> oder unter:
<http://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps>**

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)



Kleiner Rück- und Ausblick

Drei Mannschaften gingen in drei verschiedenen Ligen für den ESV an den Start. Die 2. Mannschaft in der Bezirksliga und auch das Mastersteam beenden die Saison jeweils mit dem 5. Platz. Die 1. Mannschaft belegt leider, mit nur einem gewonnenen Kampf, den letzten Platz in der 2. Bundesliga. Dies bedeutet den Abstieg in die Bayernliga.

Wir blicken trotzdem auf ein aufregendes Jahr zurück. Angefangen mit dem neu gewonnenen Sponsor: Giesinger Bräu. Die Zusammenarbeit mit Steffen Marx und seiner Brauerei macht einfach Spaß und schweißt das Team nicht nur optisch zusammen.

Weitere „highlights“ waren natürlich unsere Vereinsmeisterschaft und auch Bayerische und Deutsche Meisterschaft, an denen die Athleten des ESV erfolgreich vertreten waren.

Zuletzt war noch die Oberbayerische Meisterschaft auf dem Plan, bei der gleich 13 Athleten starteten und 4 Meistertitel abräumten.

Die Abteilung kann sich über viele Newcomer freuen. Diese waren teilweise auch schon in der Bezirksliga oder auf der Oberbayerischen Meisterschaft im Einsatz.

Nun steht die Schließung des Kraftraums wegen des Umbaus an. Alle Heberinnen und Heber haben zum Glück „Asyl“ bei verschiedenen umliegenden Vereinen und Crossfit Boxen bekommen. Großen Dank schon mal den Eichenauer SV, ESV München-Ost und an Crossfit F2!



Ab Mitte Mai startet dann auch schon die Vorbereitung für die Saison 2018/19. Auf dieser und der folgenden Seite seht Ihr einige Impressionen aus der vergangenen Saison.





GEWICHTHEBEN





Auf der Achterbahn durch die Saison

Die Handballer des ESV Neuau-
bing blicken auf eine durchwach-
sene Saison zurück. Abstiege,
Klassenerhalt, Pokalfinale – emo-
tional war alles geboten im ver-
gangenen Dreivierteljahr.

Die **Aubing Pandas** (alias die **Herren I**) verpassten knapp den Klassenerhalt in der Bezirksliga. Bis zum letzten Spieltag war noch die Chance auf den Verbleib in der Spielklasse gegeben. Allerdings nur mit Schützenhilfe aus der Liga eins drüber. Hätten dort die Nachbarn aus Allach nicht im letzten Spiel unentschieden gespielt, sondern verloren, wäre das Wunder von Aubing geglückt. So müssen die Pandas trotz eines hart erkämpften 20:19 gegen den TSV Ismaning im letzten Match der Saison den Gang nach unten antreten.

Verletzungspech, knapp verlorene Partien aber auch viel selbst verschuldete Niederlagen waren am Ende ein Mix, mit dem einfach nicht mehr drin war.

Die **Damen I** schafften indes haarscharf den Verbleib in der Bezirks-
oberliga auf dem drittletzten Tabellenplatz. Sie kämpften, blieben
insgesamt aber zu oft unter ihren Möglichkeiten. Symptomatisch war
dann auch die Trennung von Trainer Faruk Durmaz drei Spiele vor
Saisonende. Zum Glück hielten die Nerven bis zum Schluss, sodass
der Startplatz in der BOL erhalten blieb. Jetzt gilt es, sich neu zu sam-
meln, einen neuen Coach zu finden und zuversichtlich in die kom-
mende Saison zu schauen.

Die **Damen II** waren chancenlos in der Bezirksliga und folgen den
Pandas in die unterste Spielklasse. Der Abstieg war aber mehr oder
weniger programmiert. Denn die zweite Auswahl der Aubingerinnen
hatte den Startplatz noch aus der Spielgemeinschaft mit Dachau aus
der letzten Saison geerbt, der jedoch nicht ihrer Leistungsfähigkeit
entsprach. Die zweite Auswahl der Herren landete unterdessen in der
Tabellenmitte der Bezirksklasse nach einer sehr ordentlichen Ges-
amtleistung.

Die beiden Jugendmannschaften der **männlichen D- und C-Jugend**
machten ihre Sache besser als die Seniorenteams. Die D-Jugend be-
legte in ihrer ersten richtigen Punktspiel-Saison direkt den zweiten
Platz in ihrer Gruppe in der Bezirksliga mit nur zwei Niederlagen. Die
C-Jugend sicherte sich in einer sehr starken Gruppe in der Bezirksliga
den siebten Rang. Kommende Saison geht es trotzdem höherklassi-
ger weiter, denn die Jungs schafften in der gerade abgeschlossenen
Qualifikation nach teilweise hervorragenden Spielen den Sprung in
die Bezirksoberliga.

Trotz der durchwachsenen Ergebnisse war die Stimmung bei den
Spieltagen immer top. Dafür sorgte nicht zuletzt die Rückkehr in die
Bergsonhalle Anfang des Jahres, die nach einem Wasserschaden fast



Motivation: Die Spielerinnen der Damen 1 klatschen sich ab vor dem letzten Saisonspiel.



Flugshow Teil 1: Rasanter Einsatz der Aubinger Damen im Match gegen den TSV Ismaning



Flugshow Teil 2: Nicht nur weit, auch hoch können die Handballerinnen des ESV fliegen.



Highlight: Die Herren der ESV-Handballer standen erstmals im Finale des Bezirkspokals, konnten die Trophäe in der heimischen Bergsonarena aber leider nicht erobern.



„Geschafft! Die Jungs der männlichen C-Jugend qualifizierten sich für die kommende Saison für die Bezirksoberliga.“

zwei Jahre lang gesperrt war. Ein Highlight war hier ganz klar das Final-Four des Bezirkspokals der Männer am letzten April-Wochenende, für dass sich die Aubing Pandas überraschend qualifiziert hatten. Im Final Four werden Halbfinals und Finale an einem Tag in einer Halle absolviert. Zwar verloren die Pandas ihr Match um den Finalinzug gegen den ESV Rosenheim in der heimischen Bergsonarena, der Tag bleibt trotzdem in Erinnerung, stimmten doch Wetter, Zuschauerzahlen und der gemütliche Teil nach den Spielen mit einem Grillabend.

Jetzt heißt es in allen Teams erstmal durchatmen, ausruhen und dann im Juni/Juli mit der Saisonvorbereitung für die Spielzeit 2018/19 zu starten. Neue Spieler und Spielerinnen sind dabei übrigens immer gerne willkommen. Teams und Trainingszeiten finden sich auf der Homepage des ESV Neuaubing (www.esv-neuaubing.de)



Feierabend! Die Seniorenteams ließen den letzten Spieltag der Saison 17/18 mit einem Grillfest vor der Bergsonhalle ausklingen



Liebe Judokas,

Am 12.05.2018 war es soweit. Wir durften endlich aus unserem Übergangsräumchen ausziehen und unseren neuen Trainingsraum beziehen. Pünktlich um 10:00 Uhr trafen sich viele fleißige Hände um den Umzug zu starten.



Wir bildeten eine Kette, um die Matten in den Keller zu transportieren. Mit viel Spaß wurden alle Matten schnell verlegt und im Anschluss geputzt. Gegen 11 :15 Uhr war dank der vielen fleißigen Hände alles erledigt, so dass wir uns beim Grillen belohnen konnten. Ich möchte mich bei allen Helfern bedanken und hoffe, das wir so schnell aus diesem Raum nicht mehr ausziehen müssen.

Ihr findet den Raum wie folgt:

Treppe runter, an unserem alten Trainingsraum (jetzt Fitnessraum) vorbei. Die Herren gehen durch den Gang der Herrenumkleiden nur geradeaus. Die Damen gehen durch den Gang der Umkleiden und an der letzten Türe rechts in den neuen Trainingsraum.



Dies gilt ab sofort für das Montag- und Donnerstagstraining.

Gruß Nicole





Das Sho Ki Kai-Dojo – die Karate-Abteilung des ESV – aktiv in Wettkämpfen

Hier kommt ein kleines Eindrucksbild von unseren jüngsten zwei Wettkämpfen, immer sorgsam vorbereitet und mit hohem Engagement betreut von unserem Trainer Michael Meyer.



Kata Heian Sandan



Kata Heian Godan

Da war zunächst die Schwäbische JKA-Meisterschaft vom 3. März. Hier waren wir recht erfolgreich: Bei der **Kata** platzierten sich: Laurin Janka (1. Platz), Josefine Moßig, Tanja Neumann und Luka Malogajski (jeweils 2. Platz), Alena Schröder (4. Platz), Steffen Mattheus (5. Platz).

Im **KUMITE** gabs 2. Plätze für Laurin Janka (Jiyu-Kumite) und Leon Voigt (Kihon-Ippon Kumite) und einen 4. Platz für Luka Malogajski (Kihon-Ippon).

In der **Mannschafts-Kata** schafften es auf Platz 3 die Teams Laurin/Josefine/Leon und Tanja/Alena/Luka.



Josefine, Leon, Laurin mit Kata Heian Sandan – Platz 3



Die Winners v.l.n.r. Trainer Michael Meyer, Luca, Tanja, Laurin, Josefine, Leon, Alena, Steffen

Kurz darauf die **Bayerische JKA-Meisterschaft**, nämlich schon am 17. März 2018 in Feldkirchen mit insgesamt 185 Teilnehmern; von unserer Seite waren 17 Karateka im Alter von 8 bis 22 Jahren angemeldet, in der Disziplin Mannschafts-Kata stellten wir 2 Mannschaften.

Allerdings waren die meisten Teilnehmer von uns das erste Mal bei einem Wettkampf dabei, und so konnten wir nur einen 2. Platz in Kumite und in Kata mit Luka Malogajski erzielen.

Wir gratulieren unseren Wettkämpfern und hoffen, dass sie sich auch weiterhin engagieren und wünschen ihnen dabei viel Erfolg!



Leon Voigt im Kihon Ippon Kumite – Platz 2



Luka Malogajski im Jiyu Ippon Kumite – Platz 2



Steffen Mattheus mit Kata JION – Platz 5



Ziel der Begierde bei der Bayerischen Meisterschaft

Kata-Spezial 10. - 13.05.2018 in Tauberbischofsheim

„Kata ist ursprünglich ein Begriff aus der japanischen Kampfkunst, der Verhaltensroutinen beschreibt, wie Bewegungsabläufe von Lehrenden an Lernende weitergegeben werden. Beim Automobilhersteller Toyota wurde Kata inzwischen als Coaching-Konzept und als Verbesserungsstrategie für das Produktionssystem übernommen. Als Verbesserungs-Kata werden in Produktionsumgebungen Routinen bezeichnet, die die Mitarbeiter in die Lage versetzen sollen, Prozesse kontinuierlich zu verbessern, auf Situationen zu reagieren und den Boden für Innovation vorzubereiten.“

Beim Coaching-Kata werden Führungskräfte darin geschult, den Mitarbeitern die Verbesserungs-Kata zu vermitteln. Die Führungskräfte sollen in erster Linie Strategien anwenden, die den Mitarbeitern ermöglicht, ihre Denkweise so zu verändern, dass sie in der Lage sind, Lösungen selbst zu suchen und zu finden.“, so kann man in

<https://glossar.item24.com/glossarindex/artikel/item/kata.html>) lesen.

Keiner könnte diese Definition besser verkörpern als Naka Sensei, der uns alle in ein regelrechtes Naka-Fieber versetzte. Jeder Karateka sollte einmal bei Tatsuya Naka trainieren und die Faszination dieses einzigartigen Lehrers spüren! Er hat uns alle sowohl mit seiner brillanten Technik als auch mit seiner mitreißenden Art beeindruckt. Mit ein paar einfachen Tipps regt er die Menschen dazu an, ihr eigenes Karate zu überdenken und zu verbessern. Er war sicherlich der Star des diesjährigen Events, aber natürlich waren auch die Trainingseinheiten der übrigen Karate-Koryphäen (Julian Chees, Toribio Osterkamp, Jean-Pierre Fischer und Thomas Schulze) sehr lehrreich. Ein Highlight ist selbstverständlich auch immer ein Training bei unserem unvergleichlichen Shihan Hideo Ochi!



Nathalie in Aktion

Wir sind sehr froh, dass wir dieses Erlebnis auch einigen unserer Jugendlichen, die im Jugendkader des DJKB sind, ermöglichen konnten. Besonders bedanken möchten wir uns bei unserem Quotenmann und Tourismusmanager Richard, der dafür sorgte, dass wir auch kulturell nicht zu kurz kamen (Eberstadter Tropfsteinhöhle, Stadtführung mit dem Turmwächter). Das Wetter war super, die Stimmung auch, alles in allem eine tolle Zeit!

Vorankündigung:

Ab Oktober 2018 veranstaltet das Sho Ki Kai- Karate-Dojo im ESV Neuaubing neue Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene – die genauen Daten werden auf der Homepage des ESV-Neuaubing demnächst bekannt gegeben.

Wir freuen uns, euch dann in unserem neuen Dojo zum Probetraining begrüßen zu können!

Brigitte Williams



Nathalie und Naka Sensei



Gruppenbild



Stadtführung mit Turmwächter

Qigong- und Meditations-Herbstkurse im ESV Neuaubing

können Sie wieder besuchen:

Dienstags (abends)

Mittwochs (vormittags)

Mittwochs (abends)

19:45-21:15 , 09.10.-11.12.2018, Papinstr. 22, Ballettsaal 1.OG

10:15-11:45 , 10.10.-12.12.2018, Papinstr. 22, Ballettsaal 1.OG

19:45-21:15 , 10.10.-12.12.2018, Papinstr. 22, Judoraum UG

Weitere Infos im Internet unter: <http://www.esv-neuaubing.de/abteilungen/karate>



Liebe Kegelfreunde,

die Saison ist nun vorbei und außer unserer 3. Mannschaft, welche in der Kreisklasse C sich über den 3. Platz wahrhaftig freuen kann, haben unsere beiden anderen Mannschaften leider nur die untersten Plätze in ihren Klassen erreichen können. Da aber zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar ist, wie viele Klassen in der neuen Saison aufgestellt werden, wissen wir nicht, in welcher Klasse unsere beiden 1. und 2. Mannschaft dann spielen werden.

Aber auch nach Saisonende haben sich unsere Kegler nicht ausge- ruht:

Ralph Müller

Unser Ralph trat am Samstag den 11.03.2018 mit seiner Mannschaft GSV Deggendorf bei den 45. Bayerischen Einzel-Kegelmeisterschaften für Gehörlose in Regensburg an.

Leider konnte er mit seiner Mannschaft den Titel vom letzten Jahr nicht verteidigen und musste diesen an GSV Bamberg abgeben. Aber dafür konnte er im Einzelwettkampf bei den Senioren A den Sieg erkämpfen. Weiterhin war er bei dem Turnier unter den besten Spielern (Platz 3). Ein rundum gelungener Wettkampf und eine starke Leistung. Herzlichen Glückwunsch!!!!

Und aufgrund seiner konstanten starken Leistung wurde er zur Europameisterschaft für Gehörlose in Ritzing/ Österreich für Juni 2018 eingeladen. Wir freuen uns sehr für Dich und drücken Dir hierfür alle fest die Daumen.

Münchener Einzelmeisterschaften

Bei den Münchener Einzelmeisterschaften (1. und 2. April-Wochenende) traten von uns Peter Schmidke bei den Männern C, Jörg Krause bei den Männern A und Tobias Krause bei den U18 an.

Jörg verpasst mit guten 530 und 508 knapp den Endlauf und wird 11. Tobias mit 517 und 482 erreicht den 5. Platz. Eine schöne Leistung! Peter wird, nach einer knapp geschafften Qualifikation, Münchner Meister mit hervorragenden 1.103 Holz! Herzlichen Glückwunsch!



Zwischenzeitlich haben wir unsere jährliche Abteilungssitzung durchgeführt und hier gab es einige Neuerungen:

Unser bisheriger Abteilungsleiter René Hackenberger ist nicht mehr zur Wahl angetreten, da er berufsbedingt Bayern verlässt und in der nächsten Saison nicht mehr bei uns ist. Auf diesem Wege möchten wir uns bei ihm herzlichst für seine enorme Einsatzbereitschaft bei uns bedanken. Ihm und seiner kleinen Familie wünschen wir für die Zukunft alles Gute und in der Fremde ganz viel Holz.

Unsere Abteilung ist nun wie folgt besetzt:

1. Abteilungsleiter:	Jörn Seydel
2. Abteilungsleiter:	Franz Moosmayr
Sportwart:	Jörg Krause
Kassierer:	Jens Enskat
Pressewart:	Peggy Fötsch



Auch haben wir an diesem Abend wieder unsere besten Spieler geehrt: Bei den Männern belegte Ralph Müller den 1. Platz und bei den Frauen Annett Krause.

Eisenbahnerbezirksmeisterschaften

In diesem Jahr fanden die Bezirksmeisterschaften wieder auf unseren Bahnen am 21. und 22. April 2018 statt. Aufgrund der Dichte bzw. Anzahl der Spieler haben unsere 1. Mannschaft sowie die 2. Mannschaft bereits am Dienstag ihren Kampf vorverlegt.

Die ersten 3 Paarungen der 2. Mannschaft wollten es den Jungs der 1. Mannschaft zeigen und spielten auf Teufel komm raus: Manfred Götz, Jörg Schulze und Jörg Krause spielten alle über 400 und Jörg Krause mit einer starken Holzzahl von 424 sollte auch zum Schluss für die 2. Mannschaft der beste Spieler sein.

Die 1. Mannschaft legte aber auch gut los. Mike, bisher in der Saison schwächelnd, kam auf gute 381, Jörn mit super 440 und Jens mit hervorragenden 450 Holz zeigten dennoch der 2. Mannschaft wo der Hase langläuft.



Die zweiten 3 Paarungen mit Uli, Franz und Karl kamen leider alle nicht über 400. Von der 1. Mannschaft hatte René heute so seine Probleme, auch er schaffte seine 400 nicht. Peter und Ralph waren zwar fern ihrer gewohnten Leistungen, konnten aber für die 1. Mannschaft den Sieg locker einfahren, somit hatten wir ein Endergebnis von 2509 : 2351.

Mit diesem starken Ergebnis hatten wir dann zum eigentlichen Termin der Meisterschaften ein gutes Polster. Und am Ende schafften es unsere Neuaubinger bei 11 Mannschaften auf den 2. Platz zu klettern. Unser 3 besten Jungs in der Tabelle (96 Spieler) waren dann Jens Enskat – Platz 6, Jörn Seydel – Platz 11 und Ralph Müller – Platz 15.

Diese Gelegenheit möchte ich nutzen, um mich bei allen fleißigen Helfern zu bedanken, besonders hier Ute Hackenberger, René Hackenberger und Erich Stanzl, die dann doch das ganze sonnige Wochenende auf unseren Bahnen verbracht haben.

MCD Turnier

Auch dieses Jahr haben wir wieder das MCD Turnier durchgeführt. Dieses mal führte uns das Turnier nach Chemnitz und wir fuhren nicht allein, die Sendlinger Mannschaft begleitete uns.



Sendling hatte aufgrund einer ausreichenden Anzahl an Spielern eine eigene Mannschaft aufgestellt. Die Neuaubinger schafften dies natürlich auch. Die Einzelspieler von uns, zusammen mit den Einzelspielern von Döbeln, kamen dann selber auf eine Mannschaft.

Und auch hier wurden wir von den Chemnitzern Spielern, wie im Jahr zuvor auch in Döbeln, sehr gut empfangen. Hierzu auch ein großer Dank an die Organisatoren und die fleißigen Helfer am Spieltag. Für das köstliche Wohl an Brotzeit und Kuchen möchte ich mich herzlich



bei den Keglerfrauen bedanken, es fehlte uns an nichts. Und auch dem Wirt gilt ein besonderer Dank.

Am Ende des Tages konnten wir wahrlich behaupten, der Ausflug hat sich gelohnt. Bei den Einzelwertungen schaffte es zwar von unserer 1. Mannschaft keiner auf die ersten 3 Plätze aber wir holten mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung, alle über 400, den 1. Platz!



Beste war hier wieder unser Jens mit einer starken Leistung von 448, gefolgt von Jörg mit 435 und Tobias mit 429. Für unseren Jörn, der sich eigentlich wie zu Hause fühlen sollte, lief es jedoch nicht so gut, er kam auf 405. Vor ihm noch Mike mit starken 419 und Peter mit 413.

Unser Einzelspieler Richard Diehl fing stark an, verlor aber dann auf den letzten 2 Bahnen die Energie, schaffte aber dennoch 344 Holz. Mit den starken Spielern von Sendling, konnten diese für sich den 3. Platz erkämpfen. Platz 2 ging an Chemnitz.



Bei den Einzelauswertungen schafften unsere Sendlinger Spieler Igor den 3. Platz und Korbinian den 2. Platz. Der erste Platz blieb dann bei den Chemnitzern und Klaus Riedel zeigte wie im Jahr zuvor (Platz 2) eine hervorragende Leistung.

Bei den Frauen belegte Annett den 3. Platz (381), Anna von den Sendlingern Spielern den 2. Platz und unsere Peggy mit 396 den 1. Platz!! Eine starke Frauenleistung!!!!

Nächstes Jahr findet das Turnier dann wieder bei uns zu Hause statt. Wir freuen uns darauf alle wieder zu sehen.

Eine schöne Sommerzeit, bis zur nächsten Ausgabe.

P. Fötsch





Unser neues KiSS-Team

So fit sind unsere KiSS-Kinder!



Trotz strahlendem Sonnenschein fanden am 28. April rund 90 Kinder mit ihren Eltern den Weg in die Papinstraße, um am Fitnesstest unserer KiSS teilzunehmen. Wie jedes Jahr testeten unsere Trainer und Helfer beim Kinderturntest des Bayerischen Turnverbandes (BTV) und der Barmer in sechs verschiedenen Aufgaben koordinative und konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit.



Um die Wartezeit auf die ausgewertete Urkunde zu verkürzen, konnte im Anschluss in einem großen Bewegungsparcours geturnt und gespielt werden. Zusätzlich erhielt jedes Kind für die Teilnahme einen kleinen Preis. Vielen Dank an das SOS - Familien- und Kindertageszentrum Neuaußing für die Unterstützung!



KiSS-Leitung ab 1.9.

Wir freuen uns besonders, dass wir mit Eva eine alte Bekannte als neues Gesicht bei uns begrüßen können. Denn die 27-jährige hat bereits zwei Jahre lang bei uns in der Kindersportschule als Trainerin und in der Mittagsbetreuung gearbeitet und weiß, wie der Hase läuft. Als Sportökonomin und ausgebildete Sportlehrerin mit KiSS-Leiter-Zertifikat des BLSV bringt sie alles mit, um unsere Kindersportschule nicht nur am Laufen zu halten, sondern sogar ein bisschen voran zu treiben. Da die Handballerin selbst erst vor einem Jahr Mama geworden ist, wird sie allerdings nur 15 Stunden in der Woche für euch da sein.

Die genauen Sprechzeiten entnehmen Sie bitte von der Homepage bzw. dem KiSS-Newsletter.

KiSS-Trainer ab 1.6.

Sicherlich habt ihr ihn schon kennen gelernt und wir finden es super, dass wir neben unserem Flo endlich einen weiteren Mann im Team haben! Wir dürfen Memis Ünver, 27 Jahre, neu in unserem KiSS-Team begrüßen. Er wird ab sofort Kathis und Hannahs KiSS-Stunden übernehmen und als stellvertretender KiSS-Leiter die Planung für das nächste Schuljahr übernehmen. Memis hat soeben sein Sportstudium an der TU München mit dem Master in Diagnostik und Training abgeschlossen und arbeitet zudem als Co- und Athletiktrainer bei den Fußballern des SV Heimstetten sowie als Sportlehrer an der Europäischen Schule.

Bereits vor dem Studium hat Memis ein Freiwilliges Soziales Jahr beim Bayerischen Fußballverband absolviert und war dort für die Or-



ganisation der Ferien-Fußballcamps verantwortlich. Nun wird er die Sommercamps unserer Kindersportschule leiten. Ihr erreicht Memis unter m.uenver@esv-neuaubing.de oder kiss@esv-neuaubing.de. Nach den Ferien wird er sich 30 Stunden pro Woche nur um die Kindersportschule kümmern. Wir freuen uns, euch beide mit an Bord zu haben!

Vielen Dank, liebe Kathi!

Am 14. Juni verabschieden wir unsere Trainerin Kathi in den verdienten Mutterschutz und in zweijährige Elternzeit. Seit Oktober 2016 ist Kathi fester Teil unseres KiSS-Teams und hat neben KiSS-Stunden, Feriencamps und Schulsport in letzter Zeit auch unser Kinderklettern sowie einige Rehasunden geleitet. Wir möchten uns bei Kathi für ihre Zuverlässigkeit, ihr Engagement und ihre super Sportstunden bedanken und wünschen ihr für die bevorstehende neue Zeit als Mama genauso viel Ruhe und Geduld!

Danke!

Ganz zum Schluss möchte auch ich mich in die zweijährige Elternzeit verabschieden! Ab den Sommerferien gebe ich „meine“ Kindersportschule in neue Hände und freue mich auf neue Herausforderungen und Aufgaben.

Als ich vor acht Jahren die KiSS beim ESV Neuaubing aufgebaut habe, sind wir gerade einmal mit 35 Kindern ins Schuljahr 2010/11 gestartet. Seitdem hat sich viel getan! Inzwischen haben wir über 300 Mitglieder, zahlreiche Kooperationen mit Schulen und Kindergärten und bieten in allen Ferien ein abwechslungsreiches Programm an. Ich hoffe, dass die KiSS im nächsten Schuljahr auch endlich wieder Schwimmkurse anbieten kann.

Ohne die Unterstützung des Vereins, den Eltern und natürlich meinen Trainern und Mitarbeitern des KiSS-Teams wäre diese schöne Zeit nicht möglich gewesen! Dafür möchte ich mich sehr gerne bedanken!

Eure Hannah





Sport und Alter: Training als Anti-Aging-Mittel?

Wir werden älter! Das ist unvermeidbar und passiert leider schneller als uns lieb ist. Man sagt, dass wir bis 30 unsere Bestleistung erbringen. Ab da beginnt unser Körper, sich zu verändern und baut ab — langsam, aber dennoch spürbar. Allmählich werden Kalzium und andere Mineralstoffe in unseren Knochen weniger und die Knochendichte nimmt ab. Unsere Knochen verlieren an Festigkeit und Stabilität. Das Risiko, Knochenbrüche und andere Verletzungen zu erleiden, steigt. Gleichzeitig lagern unsere Muskeln weniger Elektrolyte, Kalzium und Wasser ein. Dadurch nimmt allmählich unsere Muskelmasse und damit unsere Kraft ab. Unser Herz-Kreislaufsystem leidet ebenfalls unter dem Alterungsprozess: Die Lunge verliert an Elastizität während der Herzmuskel kleiner wird, wodurch die Sauerstoffaufnahme und der Sauerstofftransport zu Muskeln und Organen schlechter wird. Diese Veränderungen haben direkten Einfluss auf unsere Ausdauer und führen dazu, dass wir länger brauchen, um zu regenerieren. Die Geschwindigkeit von Gelenken und Bändern nimmt altersbedingt ebenfalls ab, was unsere Beweglichkeit beeinträchtigt. Durch die nachlassende Koordinationsfähigkeit steigt auch das Sturzrisiko, was zu schwerwiegenden Verletzungen und bleibenden Behinderungen führen kann.

Je älter wir werden, umso mehr müssen wir auf unseren Körper hören und uns selbst bewusst machen, dass das Verletzungsrisiko höher ist. Das Training fällt vielleicht schwerer, wir brauchen länger, um zu regenerieren und Fortschritte kommen langsamer, doch es ist noch alles möglich! Das Alter ist nur eine Zahl. Auch wenn sich der Körper verändert, heißt das nicht, dass wir aufhören müssen, an uns zu arbeiten. Fitness kennt keine Altersgrenze.

Krafttraining: stark und attraktiv bis ins hohe Alter

Ab dem 30. Lebensalter sinkt unsere Muskelmasse um 1% pro Jahr, wodurch das Risiko für Haltungsschäden und muskuläre Dysbalancen steigt. Durch regelmäßiges und gezieltes Krafttraining, bei dem wir unsere Muskeln zwingen einen äußeren Widerstand (z.B. das eigene Körpergewicht oder eine Hantel) zu überwinden, geben wir unserem Körper das Signal unsere Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten. So schützen wir unsere Knochen und Gelenke, erleichtern uns die Bewältigung von Alltagsaufgaben und straffen unseren Körper.



von re Gerda (76J) am Abduktorentrainer, Kaja (75J) Adduktorentrainer und Fips (87J) an der Beinpresse trainieren ihre Beinmuskeln, um ihre Gelenke zu entlasten und ihre Muskelkraft zu erhalten.

Dehnen: für geschmeidige Bewegungen und eine gute Haltung

Ähnlich wie die Schrauben und Bolzen an einem alten Fahrrad oder Auto, rosten auch unsere Gelenke ein und werden mit der Zeit steif, wenn sie nicht instand gehalten oder „geölt“ werden. Das ist ganz besonders wichtig, wenn wir den Tag überwiegend sitzend vor dem Computer verbringen, was heutzutage bei den meisten von uns der Fall ist. Mit regelmäßigem Mobilitäts- und Dehnungsübungen beugt man diesen Veränderungen vor und schützt sich selbst vor Gelenksbeschwerden und Fehlhaltungen.



von re Anne (67J), Rodi (64J) und Sigi (70J) beim Dehnen des Hüftbeugers, einer der häufigsten verkürzten Muskeln im Körper.

Koordinationstraining: mental fit und sicher unterwegs

Im Alter nimmt die Leitungsgeschwindigkeit unserer Nervenbahnen ab. Die Verringerung von kognitiven Fähigkeiten wie das Erinnerungsvermögen und das schnelle Reagieren auf plötzlich auftretende Situationen ist die Folge. Regelmäßiges und abwechslungsreiches Training hilft uns dabei diesen degenerativen Prozessen entgegenzuwirken. Insbesondere Koordinationstraining, wie z.B. Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining stimulieren das Gehirn, lassen Gehirnzellen wachsen und neue Verbindungen entstehen.

Ausdauertraining: ein Jungbrunnen

Ausdauersport eignet sich hervorragend, um die im Alter auftretenden Einschränkungen, wie z.B. die des Herz-Kreislaufsystems entgegenzuwirken. Ideal ist etwa Lauftraining. Beim Laufen kommen über 70% unserer Muskulatur zum Einsatz. Die regelmäßigen Bewegungen beim Laufen erhalten die Elastizität der Gelenke, was wiederum Gelenksbeschwerden, wie Arthritis, vorbeugt. Ebenso empfehlenswert ist Schwimmen oder Radfahren, um körperlich fit zu bleiben. Es ist sogar erwiesen, dass ein 55-jähriger Mensch, der regelmäßig seine Ausdauer trainiert, so fit sein kann wie ein 20-Jähriger, der keinen Sport treibt.



Gundi (84J) auf dem Wackelbrett trainiert ihr Gleichgewicht, um ihre Gelenke zu stabilisieren und das Sturzrisiko zu senken.



Bild Ausdauer: Renate (80J) und Jan (78J) trainieren ihre Ausdauer beim Radfahren, um ihr Gewicht zu halten und im Alltag nicht so leicht ins Schnaufen zu kommen.

Fazit: Auch wenn das Älterwerden unvermeidbar ist, kann man lästigen Begleiterscheinungen und Schmerzen vorbeugen. Mit frühzeitigem Training kann man die Muskelmasse langfristig

erhalten, Verletzungen vorbeugen und ein langes und schmerzfreies Leben führen.

Fitness kennt keine Altersgrenze! TRAINIERE MIT UNS!

- ❑ über 40 Kraft- und Ausdauermaschinen, sowie freies Training an Schlingen, Hanteln, Stangen und weiteren Koordinations- und Fitnessgeräten
- ❑ ausführliche Einführung, perfekt zugeschnitten auf die eigenen Trainingsziele
- ❑ individuelle Betreuung durch kompetentes Trainerteam (u.a. Diplom Sportlehrer u. Fitnesstrainer A-Lizenz)
- ❑ exklusive Teilnahme an 12 zusätzlichen Fitnesskursen

Schon für 9,50 €/Monat zzgl. Beitrag Hauptverein

Vereinbaren Sie noch heute ein kostenfreies Probetraining
(Tel.: 089/3090417-19, E-Mail: f.raedler@esv-neuaubing.de) oder besuchen Sie uns einfach im UG.



Eröffnung Fitness-Center



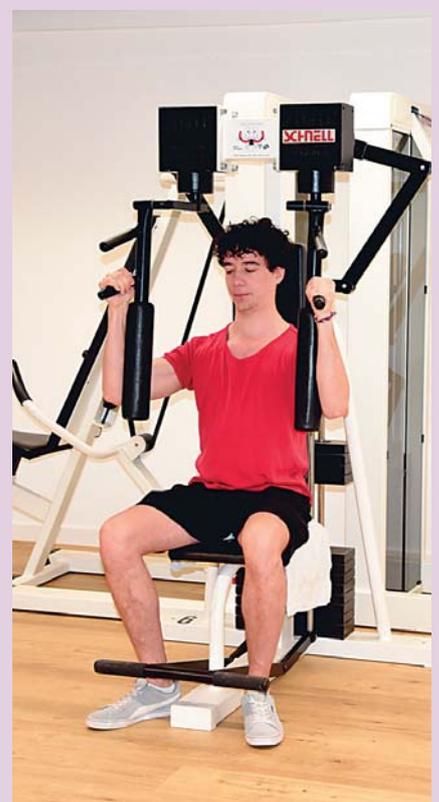
Am 14. Mai war es soweit, die Türen zum neuen Fitness-Center haben sich zum ersten Mal für alle Fitnessbegeisterte geöffnet. Seither wird in den neuen Räumlichkeiten geackert, geschwitzt, und die Sommerfigur in Form gebracht.

Wir hoffen, alle Mitglieder der Sparte Kraft & Fitness mit unserem neuen Raumkonzept zufriedenstellen zu können. Letzte Handgriffe wie das Anbringen von Spiegeln, Uhren und Info-Bildschirmen werden in den nächsten Tagen erfolgen.

Da nun der große Kraftraum saniert wird (und dies bis voraussichtlich Ende Juli andauert), ist der Cardio-Bereich vorübergehend auch mit Equipment für Kurzhantel-Training und Bankdrücken ausgestattet. Nach erfolgter Sanierung finden diese Trainingsgeräte ihre neue Heimat im neuen Athletik-Bereich (großer Kraftraum).

Für Mitte September ist eine feierliche Eröffnung beider Räumlichkeiten vorgesehen. Dies soll im Rahmen eines Tags der offenen Tür stattfinden. Nähere Infos hierzu, insbesondere bzgl. des Termins, verkünden wir zeitnah.

Markus Maucher





Münchener-Kindl-Lauf Saison Auftakt im Englischen Garten

Motiviert durch Gottfried Weichhold wurde der Münchener-Kindl-Lauf von unserer Abteilung gut angenommen. Allein 6 Kinder waren über die 500m oder 1000m Distanz dabei. Dubs Viktoria wurde gar erste in ihrer Altersklasse. Sie wurde von Petra und Susi liebevoll betreut.



Vier Teilnehmer vom Laufftreff, Monika, Liane, Johanna und ich haben sich die 5 km Distanz vorgenommen. Katharina, Felix und Gottfried bewältigten die 10 km Strecke.

Um 11:30 Uhr startend, unter weiß-blauem Himmel, war dies durchaus eine schweißtreibende Angelegenheit, aber jeder schaffte, eine Erfahrung reicher, das Ziel. Die Weichholds haben einen echten Familienlauf hingelegt. Für Mutter Gabi und Tochter Anne war es wohl ihr erster Lauf und so waren sie froh im Ziel zu sein.

Der Münchener-Kindl-Lauf, mit seiner familienfreundlichen Atmos-



phäre, war allerdings noch mit spaßtreibenden Extras gespickt. So ging es mit dem Bobby-Car-Rennen los, gefolgt vom Puppenwagellauf. Der Lederhosen und Dirndl-Lauf war natürlich ein echter Hingucker und auch das Münchener Kindl selbst in seinem klassischen Gewand.



Das alles in der Kulisse des Englischen Gartens war für uns ein tolles Erlebnis. Am Chinesischen Turm haben wir es mit einem Münchener Bier ausklingen lassen. Vielleicht sind wir im nächsten Jahr beim 12. Münchener-Kindl-Lauf wieder dabei. Ich kann es mir gut vorstellen.

Dieter



Jubiläum – 10 Jahre Vormittags-Lauftreff

Seit 14.7.2007 laufen wir jede Woche am Donnerstag um 10 Uhr als kleine Gruppe vom ESV Vereinsheim Richtung Maria Eich.

Wir laufen eine Stunde, jeder kann sich uns gerne anschließen. Aber bitte keine Anfänger und keine Leistungssportler.



Nach dem Einlaufen und am Ende des Laufes lockern/dehnen wir unsere Muskulatur. Zu unserem Jubiläumslauf 2017 waren die Abteilungsleitung und einige Gäste dabei.

Herbert & Herma



Vom Ringen, Reden und Schreiben

Der uralte Sport des Ringens hat in Literatur und Kunst, sei es in asiatischen Epen, afrikanischen Mythen oder auf hellenischen Vasen, mannigfaltige Spuren hinterlassen. Der Philosoph Platon sowie die Dichter und Dramatiker Pythagoras und Euripides waren Ringer. Nach den Vorstellungen der antiken Griechen wurde selbst der Verlauf der Menschheitsgeschichte dadurch entschieden, dass Göttervater Zeus den Titanen Kronos beim Wettkampf um die Weltherrschaft schulterte. Im deutschen Mittelalter hat sich kein Geringerer als Albrecht Dürer mit dem Ringersport befasst. So enthält sein OPUS ALBERTI DURERI (Werk Albrecht Dürers) aus dem Jahre 1512, in Auftrag gegeben vermutlich von Kaiser Maximilian I., eine Vielzahl großformatiger kolorierter Federzeichnungen von Ringerszenen. Wie es um den Zweikampf von Mann zu Mann unter zeitgenössischen Literaten und in deren Werken bestellt ist, wird im Folgenden an einigen Beispielen veranschaulicht.

Zwischen den Olympischen Sommerspielen in London 2012 und denen in Rio de Janeiro 2016 reiste der 1965 in Sofia geborene deutsch-bulgarische Schriftsteller **Ilija Trojanow**, bekannt unter anderem durch



seinen Roman „Macht und Widerstand“, vier Jahre lang durch die Welt, um sich an den verschiedensten Orten in allen Olympia-Sommer-Einzeldisziplinen zu beweisen. In dem Buch **„Meine Olympiade. Ein Amateur, vier Jahre, 80 Disziplinen“** beschreibt er die Erlebnisse und Erfahrungen dieses „olympischen Selbstversuchs“ und eröffnet dabei einzigartige Einblicke in die Welt des Sports. Wie im Kapitel „Ringen in Teheran“ nachzulesen, übte er sich auch in der Sparte Ringen, und zwar in einer Sportstätte der iranischen Hauptstadt. Trojanow bedauert, dass Ringen bei uns kein Breitensport ist und begrüßt die Entscheidung des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), den geplanten Ausschluss der Sportart aus dem olympischen Programm – zumindest vorerst – nicht weiter zu verfolgen. Er vergisst nicht zu erwähnen, neben den US-amerikanischen Ringern seien es hauptsächlich die Ringer aus dem Iran gewesen, die durch ihre heftigen Proteste das IOC zu dem „Gnadenaufschub“ bewegten. Eindrucksvoll schildert der Autor die Begegnungen und Kämpfe mit den iranischen Trainingspartnern sowie seinem Coach und Betreuer Amir, einem ehemaligen Weltklasseringer. „Ich habe mich in den Tagen in Teheran“, fasst Trojanow seine Episode bei den iranischen Ringern zusammen, „so wohl gefühlt wie selten in meinem Leben. Es lag vor allem an dem Respekt der Ringer untereinander und mir gegenüber, der sich vermutlich aus der Achtung vor einer leidenschaftlich fortgeführten Tradition schöpft“.

Durch Romane wie „Völkerschlachtdenkmal“, „Nikolaikirche“ und „Sommergewitter“ – allesamt Bestseller – zählt der 1926 im sächsi-



schen Mittweida geborene **Erich Loest** zu den herausragenden Chronisten der deutschen Geschichte im 20. Jahrhundert. Sein Schicksal war tief in die politischen Zeitläufe nach dem 2. Weltkrieg verstrickt. So wurde er als ein dem DDR-Regime missliebiger Autor 1957 zu einer siebenjährigen Zuchthausstrafe verurteilt. Anfang der achtziger Jahre verließ er die DDR; nach der politischen Wende kehrte er in seine sächsische Heimat zurück. In der 1974 entstandenen Erzählung **„Sommer mit sechzehn“** schildert Loest mit großem Einfühlungsvermögen die sportliche und soziale Entwicklung zweier junger Ringer, Jürgen und Egon, von der Kindheit bis zur Schwelle des Erwachsenwerdens. Die beiden sind zwar Freunde, im Kampf auf der Matte schenken sie sich jedoch nichts. Denn beim Ringen, so Jürgen, aus dessen Perspektive die Handlung ihren Verlauf nimmt, ist jeder auf sich selbst gestellt und hat alle anderen zum Gegner. Loest offenbart in seinem Werk eine erstaunliche Kenntnis des Ringermilieus. Seine detaillierten Ausführungen über Ausbildung, Gewichtsklassen, Griffe und Trainingsabläufe lassen vermuten, er habe diesen Sport selber mit viel Begeisterung praktiziert. Nebenbei erfährt der Leser – auch hier ist Loest Chronist – einiges zur Struktur und zum Aufbau des Ringerwesens in der ehemaligen DDR: über Auswahl der Sportler, Sportschulen, Vorbereitungslager, Betriebssportgemeinschaften, Spartakiaden auf den verschiedenen Ebenen und dergleichen mehr.

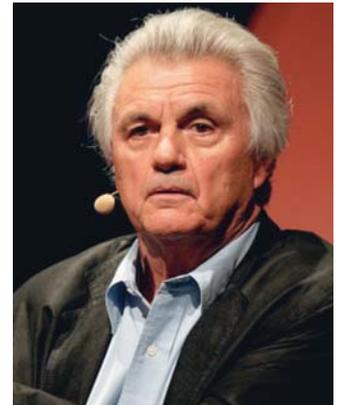


Einen ganzen, fast 500 Seiten langen Roman widmet der 1942 in Brandenburg geborene und in Oberbayern aufgewachsene **Sten Nadolny**, Verfasser von so erfolgreichen Büchern wie „Die Entdeckung der Langsamkeit“, mit **„Selim oder Die Gabe der Rede“** der Verbindung von Ringen und Reden. Demonstriert wird das an den beiden Hauptfiguren des Werkes, dem aus der Südtürkei stammenden Amateurringer Selim auf der einen, und Alexander, Student aus Rosenheim, auf der anderen Seite. Letzterer will um jeden Preis ein großer Redner werden und Einfluss gewinnen, obgleich ihm nichts schwerer fällt als das freie Sprechen. Da entdeckt er in Selim den geborenen Erzähler und Redner, ja er sieht in ihm sogar einen möglichen Lehrmeister. Denn der Türke ist nicht nur Ringer, sondern darüber hinaus – der Titel des Romans verrät es – ein begnadeter Redner. Wobei das eine mit dem anderen eng verknüpft ist. Bezwingt doch Selim sein Gegenüber, sei es im Kampf auf der Matte oder im Gespräch, physisch und rhetorisch mit einer unbeirrbaren Umklammerungstaktik sowie raffinierten Griffen und Finten. Der Roman umspannt den Zeitraum von 1965 bis 1988. Seine Protagonisten, darunter mehrere Frauen, entziehen sich immer wieder dem Blick, um an anderen Orten und zu anderen Zeiten erneut aufzutauchen. So entsteht das facettenreiche Bild der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung einer ganzen Generation und macht



selbst vor Irrtümern über die Türken nicht halt. Man erlebt Alexander in der Bundeswehr, in der Studentenbewegung und als Vertreter, bis er, einer Laune folgend, das Geschäft seines Lebens beginnt. Selims Odyssee durch Deutschland dagegen ist geprägt von harten Zeiten als Leiharbeiter, den Erfahrungen als Wirt, durch einen Aufenthalt im Gefängnis, aber auch von seiner Leidenschaft für den Ringersport. In die Türkei zurückgekehrt versucht er dort seine Träume zu verwirklichen.

Wie kein anderer verkörpert der US-amerikanische Schriftsteller **John Irving**, Jahrgang 1942, den Literaten und Ringer in einer Person. Er, aus dessen Feder Welterfolge wie „Das Hotel New Hampshire“ oder „Gottes Werk und Teufels Beitrag“ stammen, huldigt dem Ringen seit frühester Jugend. In dem reich bebildertem Selbstporträt, **„Die imaginäre Freundin. Vom Ringen und Schreiben“**, begründet er seine Liebe zum Ringersport nicht zuletzt mit einer Aversion gegen Ballspiele. Dazu Irving mit eigenen Worten: „Es ist erstaunlich, dass ich mich beim Ringen so wohlfühlte, denn ein hervorragender Athlet war ich nie. Schon als Kind war es mir ein Greuel gewesen, in der Little League Baseball zu spielen.“ Folgerichtig suchte er sich für sein Studium eine Universität aus, nämlich die von Pittsburgh, an der Ringen einen hohen Stellenwert besaß. Es versteht sich fast von selbst, dass er sein „Ringer-Gen“ an die Söhne weitergegeben hat. Voll Vaterstolz bekennt er, die beiden älteren Jungen, Colin und Brendan, seien bessere Ringer und Athleten als er es je gewesen ist. Sie zu coachen bedeutete ihm mehr als die eigenen Leistungen in der aktiven Wettkampfzeit. Die Ringer-Karriere des John Irving in dürren Zahlen: 1956 begann er im Alter von 14 Jahren turniermäßig zu ringen, an seinem letzten offiziellen Wettkampf nahm er 1976 mit 34 teil; die Kampfrichterlizenz erwarb er 1965 mit 23, und die Trainertätigkeit beendete er 1989 mit 47 Jahren. Passionierter Ringer ist John Irving bis auf den heutigen Tag geblieben. Sein jüngster Sohn Everett kann dies als Trainingspartner bezeugen. Was die Tätigkeit des Schriftstellers mit der Ausübung des Ringersports verbindet, hat Irving auf eine prägnante Formel gebracht: „Schreiben ist wie Ringen. Man braucht Disziplin und Technik. Man muss auf eine Geschichte zugehen wie auf einen Gegner.“



Reinhold Belz und Walter Kreul

Bildquellen:

- Ilija Trojanow: Von Harald Krichel - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=42414560>
- Erich Loest: Von E. S. Myer - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4922972>
- Sten Nadolny: Von Harald Krichel - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=63776246>
- John Irving: Von © Elke Wetzig/CC-BY-SA, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11485977>



Taekwondo Kids und Jugendliche zeigen gute Leistungen Prüfungsmarathon im ESV Neuaubing



Die Kids begrüßen ihren Prüfer

München-Neuaubing: Am Freitag, den 20. April 2018, wurde es für die Taekwondoins der Fortgeschrittenen- und Jugendkurse wieder ernst: die Gürtelprüfung stand an und Prüfer Johannes Überfuhr (3. Dan) sowie Eltern und Geschwister der Prüflinge in den Zuschauerreihen wollten sich von dem Neuerlernten überzeugen. Da Fortgeschrittenen- und Jugendkurs mit jeweils etwa 30 Kindern derzeit am stärksten besetzt sind, war für den reibungslosen Ablauf der Prüfung natürlich auch einiges an Organisationsaufwand erforderlich. Die Trainerinnen Margarete Überfuhr (3. Dan) und Liane Urban (1. Dan) meisterten das wieder mit Bravour und brachten die Prüfung zügig über die Bühne.

Zunächst ging es für die jüngeren Sportlerinnen und Sportler des Fort-

geschrittenenkurses los. Sämtliche Prüfungsfächer von der Taeguk (vorgeschriebener Ablauf verschiedener Taekwondo-Techniken, bei dessen Präsentation es darauf ankommt, die Techniken möglichst präzise auszuführen), über das Ilbo-Taeryon (traditionelles Sparring ohne Kontakt, wobei auch hier die saubere Ausführung der traditionellen Techniken im Vordergrund steht), bis hin zu Selbstverteidigung und dem Wettkampfbereich. Die jungen Taekwondoins zeigten sich sehr konzentriert und hingen sich ordentlich ins Zeug, um gute Leistungen abzurufen. Zum Schluss stand schließlich noch die Theorieprüfung an. Auch hier zeigten sich die Kinder sehr gut vorbereitet und es wollten am liebsten alle ihre Koreanisch-Kenntnisse im Zählen (1 bis 10) vorführen. Nach einer gelungenen Prüfung konnten alle Prüflinge ihre Urkunden entgegennehmen und einige schon aufgrund



Die erfolgreichen Absolventen/innen aus dem Kinderkurs mit den Trainerinnen Liane Urban (1. Dan) und Karina Hannig (1. Dan)



Doppelkick auf die Pratze



Dytchagi/Rückwärtstritt geht ins Ziel

ihres Alters in den nächsthöheren Kurs (Jugendkurs) nachrücken. Herzlichen Glückwunsch zum neuen Gürtelgrad – weiter so!

Nun war es auch für die Prüflinge des Jugendkurses soweit! Da die Sportlerinnen und Sportler dieses Kurses größtenteils schon höhere Farbgurte machten, war ihr Prüfungsprogramm noch ein bisschen umfangreicher. Gerade im Bereich Selbstverteidigung kamen einige neue Techniken hinzu. So mussten sich die Prüflinge beispielsweise auch aus Würgegriffen und Umklammerungen befreien können. Doch auch die anderen Prüfungsfächer wie Taeguk-Lauf, Ilbo-Taeryon und Wettkampf mussten beherrscht werden. Dabei machten die

meisten Taekwondoin eine gute Figur und zeigten größtenteils vollen Einsatz. Da keiner der Teilnehmer älter als 15 Jahre war, wurde das Prüfungsfach Bruchtest noch nicht abgefragt. Seit einer Regeländerung in der Prüfungsordnung der DTU wird der Bruchtest nicht mehr bei Kindern und Jugendlichen unter 15 Jahren geprüft. Die Sportlerinnen und Sportler des Jugendkurses überzeugten letztlich alle, zum Teil auch mit überdurchschnittlich guten Leistungen, sodass alle Prüflinge ihre wohlverdiente Urkunde entgegennehmen konnten und sich der fleißige Trainingsbesuch der letzten Monate auszahlte. Herzlichen Glückwunsch und bleibt so motiviert!



Die erfolgreichen Absolventen/innen aus dem Jugendkurs mit Trainerin Margarete Überfuhr (3. Dan) und Trainer Alex Williams (1. Dan)



Bundesbreitensportlehrgang in Dillingen ESV Taekwondoins waren dabei

Dillingen: Am Sonntag, den 05. Mai 2018, ging es für Trainerin Margarete Überfuhr (3. Dan) gemeinsam mit Alice, Lena, Felix, Morssal und Rahmat aus dem Leistungskurs Jugend/Erwachsene und Marika und Johannes aus dem Erwachsenen-Leistungskurs in aller Früh nach Dillingen, um im Rahmen des dort stattfindenden Bundesbreitensportlehrgangs auf dem neuesten Stand zu bleiben und Inspiration für das Training zuhause mitzunehmen.

Zu Beginn des Lehrgangs wurde schnell klar, dass erneut eine Teilnehmerzahl von über 1000 Sportlerinnen und Sportlern aus ganz Deutschland erreicht worden war. Alle Altersgruppen und jegliche Gürtelgrade waren vertreten. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wurden die einzelnen Gürtelgruppen mit Bussen in die für sie vorgesehenen Hallen befördert, ehe es mit dem Trainingsprogramm los-

ging. Für unsere Lehrgangsteilnehmer standen über den Tag verteilt Einheiten in allen Disziplinen an. Für einige unserer Taekwondoins war es die erste Teilnahme an einem Bundesbreitensportlehrgang. Nach einem anstrengenden aber auch spaßigen und informativen Tag ging es für alle zurück nach München, wo unsere Sportlerinnen und Sportler den Tag noch bei einer Kugel Eis (vielleicht auch bei zwei) ausklingen haben lassen.

Durch die Teilnahme an einem Bundesbreitensportlehrgang erlangt man einen Bonuswert von 0,2 Theorie-Punkten bei Danprüfungen. Seit Dezember 2016 melden wir nur noch Prüflinge, die mindestens einen Bundesbreitensportlehrgang und eine Kampfrichteranwärterlizenz besucht bzw. erlangt haben, zu Danprüfungen an. Bitte meldet euch für weitere Informationen bei euren Trainern!

Oberbayerischen Meisterschaft in Kirchseeon Gold und Silber für die beiden ESV Athleten

Kirchseeon: Am 05. Mai 2018 wurde im oberbayerischen Kirchseeon bei München die Oberbayerische Meisterschaft ausgetragen. Mit Thomas Überfuhr (3. Dan) und Johannes Überfuhr (3. Dan) gingen zwei Sportler des ESV Neuaubing in der Gewichtsklasse +80 kg an den Start. Als ihre Coaches fungierten der ehemalige Wettkämpfer des ESV Neuaubing Matthias Hörmann und dessen Frau Susanne Hörmann. Matthias („Hias“) und Susanne („Susi“) waren mit ihrem eigenen Verein, dem SV Raisting, an den Start gegangen. Da unsere Taekwondo-Abteilung den Turnierbetrieb nach jahrelanger Dominanz in Deutschland Anfang der 2000er Jahre eingestellt hatte, bot sich Hias an, unsere beiden Athleten bei der Oberbayerischen Meisterschaft zu coachen. Vielen Dank nochmal an Hias und Susi für die tolle Arbeit und die mentale Unterstützung der beiden an diesem Tag! Unsere ehemaligen Spitzen-Coaches Helmut Urban (3. Dan) und Peter Cheaib (2. Dan) ließen es sich aber nicht nehmen, wenigstens

jenseits der Kampffläche zuzuschauen und unsere beiden Teilnehmer zu unterstützen – schließlich sind die beiden auch heute noch Trainer der beiden und kennen ihre Stärken und Schwächen am besten.

Johannes ging die Vorbereitung auf die Oberbayerische Meisterschaft zu entspannt an und schwänzte zu häufig das Training, was sich in seinem ersten Kampf auch prompt bemerkbar machte, als ihm nach der zweiten von drei Runden allmählich die Puste ausging. Zum Ende der dritten Runde lag Johannes schließlich gegen einen starken Gegner mit ähnlicher Statur und Größe mit zwei Punkten hinten. Als der Kampf schließlich abgebrochen wurde, wollte Johannes noch reklamieren, dass er ja noch 5 Sekunden Zeit habe. Als Coach Hias dann sagte: „Johannes, du hast den Kampf gewonnen“, schaute dieser etwas verduzt. Tatsächlich hatte er in diesem Kampf ordentlich Glück gehabt: Nachdem sein Gegner den 10. Strafpunkt bekommen hatte, wurde dieser disqualifiziert, weshalb Johannes, der selbst bereits 8 Strafpunkte gesammelt hatte, den Kampf gewann und ins Finale einzog. Coach Hias konnte gleich auf seinem Platz bleiben, denn direkt danach startete auch Thomas. Thomas hatte im Gegensatz zu Johannes fleißiger trainiert und überzeugte in seinem ersten Kampf vollkommen. Gerade die Paldungs (Kick zur Körpermitte) trafen nahezu alle und bescherten jedes Mal weitere zwei Punkte. Hier zahlte sich Peters Training aus, denn „der Paldung muss immer sitzen“. Nachdem Thomas zum Ende der zweiten Runde sehr deutlich führte und die Punktedifferenz zwischen ihm und seinem Gegner weit mehr als 12 Punkte betrug, gewann Thomas seinen ersten Kampf bereits in der zweiten Runde durch technisches K.O.



Die beiden Finalisten vom ESV Neuaubing

Demnach hieß das Finale dann „Überfuhr gegen Überfuhr“. Nachdem sich die beiden auch in den Trainings-Sparrings nichts schenken, war klar, dass sie das Finale auskämpfen werden und beide alles geben werden. Thomas, der einen guten Kopf kleiner ist als Johannes, musste diesen Größennachteil versuchen auszugleichen. Dies machte er an sich richtig und gut, jedoch traf er die Paldungs, mit denen er im ersten Kampf so gut punktete, gegen Johannes gerade nicht richtig. Nachdem Johannes dann seinen Größenvorteil und seine langen Beine einsetzte und einige Kopftreffer landete, ging er



in Führung. Thomas setzte dann zwar auch einen Kopftreffer, wodurch er kurzzeitig wieder heran kam, musste sich am Schluss nach einem sehenswerten Kampf aber geschlagen geben. Johannes qualifizierte sich durch seinen Sieg als Oberbayerischer Meister für die Bayerische Meisterschaft – hierfür musst du aber mehr trainieren, lieber Joh ;-) Mit Gold und Silber gingen beide Brüder glückliche aus der Halle und haben sich zum Glück immer noch lieb. Herzlichen Glückwunsch ihr beiden!!!

Willkommen im Trainer- und Assistententeam!

Lena Stillkrauth (2. Kup) verstärkt von nun an als Assistenz-Trainerin unser Trainer-Team! Sie wird Maragarete Überfuhr (3. Dan) mittwochs im Anfängerkurs unterstützen. Lena trainiert seit einiger Zeit im Leistungskurs Jugend/Erwachsene und mittlerweile auch im Erwachsenen-Kurs. Sie zeichnet sich durch ihren Ehrgeiz und ihren Fleiß aus und wir freuen uns, ein neues, hoch motiviertes Mitglied in unserem Team willkommen heißen zu dürfen!

Save The Date!

Nachdem uns das gute Wetter eh schon alle in Sommerstimmung versetzt hat, geben wir gleich den Termin für unser Sommerfest bekannt!

Für den Erwachsenen-Anfängerkurs, den Breitensportkurs, den Leistungskurs Jugend/Erwachsene und den Erwachsenen-Leistungskurs geht es am Freitag, den **20. Juli 2018**, um 18:00 Uhr mit einer Runde Fußball los, ehe der geselligere Teil des Abends ab 19:00 Uhr startet. Als Ausweichtermin (wenn uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung macht) bitte den Freitag, **27. Juli 2018**, vormerken und freihalten.

Das Sommerfest der Kinder- und Jugendkurse findet ebenfalls am Freitag, den **20. Juli 2018**, von 15.00 bis 17.00 Uhr statt, wobei auch hier Freitag, der **27. Juli 2018**, als Ausweichtermin fungiert!

Nähere Informationen folgen im Training! Wir freuen uns auf euer Kommen!



Der Berg ruft!

Es ist wieder so weit: der Leistungskurs Jugend/Erwachsene (19:00-Kurs) und der Erwachsenen-Leistungskurs (20:00-Kurs) fahren auf die ESV-Hütte nach Spitzing!

Los geht's am Freitag, den 26. Oktober 2018, und zurück kommen wir am Sonntag, den 28. Oktober 2018. Wie jedes Jahr steht wieder Wandern, gemeinsam Kochen und jede Menge Spaß auf dem Programm! Wir bitten um zeitige Rückmeldung, wer dabei ist, damit wir die Hinfahrt, den Ablauf und die Anmeldung planen und fertigstellen können!

Wir freuen uns auf ein super Wochenende!

(Text: Anna Urban/Fotos: Johannes Urban)

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



Gold und Silber

Drei Paare aus unserer Abteilung stellten sich am 5.5. beim ESV München in Laim der Herausforderung „Tanzsportabzeichen“. Insgesamt nahmen ca. 20 Paare teil. So eine Prüfungssituation ruft doch immer wieder ungeahnte Nervosität hervor, obwohl unsere Trainer uns gut vorbereitet hatten. Für Hilde war es besonders aufregend, weil sich ihr Mann Ludwig am Fuß verletzt hatte und kurzfristig ausfiel. Als Ersatzpartner sprang Hubert aus Marburg ein, mit dem sie eine Stunde vor Beginn zum ersten Mal getanzt hatte. Um es vorwegzunehmen: alle haben es geschafft! Und es war dann für alle Beteiligten ein sehr unterhaltsamer Nachmittag.



Das Abzeichen in Silber bekommen Beate und Maximilian Winkler (4 Tänze), in Gold geht es an Britta und Wilm Woesten und Hildegard Baumgartner (5 Tänze).

Beate Winkler

Weitere Termine

Sa 23. Juni:

Ferien:

Fr 14. & 21.

Sep. 20.00 Uhr

Stadtführung München, Näheres s. Aushang

letztes Training Do 26. Juli, in den Ferien nur Freitag Übungsabend, erstes Training nach den Ferien Montag 10. August

Workshop Line-Dance für alle, siehe Anzeige



Strahlende Gesichter nach der Prüfung, v.l.n.r. Britta, Wilm, Hilde, Hubert, Beate und Max



Auch 2018
Line-Dance
für Singles und Paare!

Wieder an zwei Freitagen:
14. und 21. Sept. 2018
jeweils von 20.00 bis 21.30 Uhr

Workshop Line-Dance
mit Andrea und Klaus

Wie gehabt kleiner Beitrag notwendig:
10 € pro Person
für beide Abende

Im Sport- und Freizeitzentrum
Papinstr. 22, 81249 München
Ballettsaal, 1. OG

Wir freuen uns auf euch!
Interessierte melden sich bitte bei
Rainer Abel (Abt.-Leiter), Tel. (089) 803735
e-mail: rainer-abel@kabelmail.de
oder in der
ESV-Geschäftsstelle: Tel. (089)3090417-0



Tag der offenen Tür? Ein voller Erfolg!



Am Tag der Arbeit die Arbeit liegen lassen? Das gilt nicht für die Tennisabteilung des ESV Neuaubing. Wie jedes Jahr am 01. Mai luden die Tennisspieler von morgens bis abends zum Tag der offenen Tür. Und heuer spielte auch endlich einmal das Wetter so richtig mit, so dass den ganzen Tag munter auf die gelbe Filzmurmeln geschlagen werden konnte. Kaum dass die Anlage um 10 Uhr ihre Pforten öffnete, kamen auch bereits die ersten Interessierten auf die Anlage.

Die ersten Spielwütigen stürmten gleich auf die Plätze und übten unter der Anleitung unseres Cheftrainers Domi Schütte und der weiteren Aushilfstrainer die ersten Schläge. Und auch wenn nicht gleich jede Vorhand hinten im Eck einschlug und auch der eine oder andere Ball verpasst wurde – der Spaß war an diesem Tag allen anzusehen. Und wenn sich die Spieler auf dem Platz genügend verausgabt hatten, gab ihnen unser Vorstand um Präsident Domi Quaiser, Vize Fabi Wolf und Sportwart Thomas Wohlschlager alle wichtigen Informationen mit auf dem Weg. So konnten wir an diesem Tag das eine oder andere Mitglied für uns gewinnen, die jetzt bereits in den Tenniskursen daran arbeiten, vielleicht der neue Nadal oder Federer zu werden.

Aus Sicht der Tennisabteilung war der Tag also wieder einmal ein voller Erfolg und wir freuen uns, alle neuen Mitglieder bei uns auf der



Anlage begrüßen zu dürfen. Ein großer Dank gilt dabei noch einmal allen Helfern und Trainern, die dafür gesorgt haben, dass dieser Tag erneut absolut reibungslos über die Bühne ging. Ihr seid großartig!





Sommerfest und weitere Termine

Die ersten zwei Punktspiel-Wochenenden der Sommersaison 2018 liegen erst hinter uns, aber schon richtet sich der Blick in der ESV-Tennisabteilung in die Zukunft. Denn wenn Anfang Juli die letzten Entscheidungen über Auf- und Abstiege getroffen und (hoffentlich) ausreichend gefeiert oder (hoffentlich nicht) die eine oder andere Träne verdrückt wurde, steht das Spätsommerprogramm der Tennisabteilung vor der Tür. Das Highlight dabei? Natürlich unser alljährliches Sommerfest, das sich seit Jahren bei Jung und Alt großer Beliebtheit erfreut. Und weil es im letzten Jahr so gut angekommen ist, haben wir uns entschieden, auch in diesem Jahr wieder Live-Musik vom Feinsten zu bieten.

Die Classic-Rocker von „Munich Take 4“ geben sich erneut die Ehre und wollen den Abend mit ihrem Mix aus Blues, Classic Rock und ein wenig Countrymusikalisch untermalen. Und auch für die jüngere Generation ist natürlich gesorgt. Wenn die Band den letzten Rauschweißer spielt, steht unser DJ schon in den Startlöchern, um mit dem traditionell feierwütigen Publikum bis spät in die Nacht zu tanzen. Für kulinarische Unterstützung sorgt in diesem Jahr erstmals unser neuer griechischer Vereinswirt, hungrige Mägen wird es also in keinem Fall geben.

Und noch ein kleines weiteres „Special“ gibt es heuer: Die erst zweite Ausgabe des Gaudi-Mixed-Turniers findet ebenfalls am 21.07., also dem Samstag des Sommerfests statt. Die Regeln sind denkbar einfach: Immer ein Männlein und ein Fräulein spielen zusammen als Team das Turnier, der Modus wird je nach Teilnehmer festgelegt. Die erste Ausgabe letztes Jahr war ein Riesenerfolg, wir hoffen, dass das Turnier auch dieses Jahr wieder so super ankommt.

Der Tennis-Vorstand und die gesamte Abteilung freuen sich auf jeden Fall auf Jeden und Jede, die an diesem Tag mit uns Tennis spielen, feiern oder einfach nur die Punktspielsaison ausklingen lassen wollen. Schaut's einfach vorbei, wir freuen uns auf euch!

- Wann?** Samstag der 21.07.2018, 18 Uhr bis Open End!
- Was?** Sommerfest der Tennisabteilung mit Live-Musik, DJ und Gaudi-Mixed-Turnier
- Wo?** Auf der Tennisanlage des ESV, Centa-Hafenbrädl-Str. 8
- Warum?** Weil wir immer a RIESEN Gaudi haben!

Bis dahin gilt es allerdings noch, die Punktspielsaison erfolgreich abzuschließen. Ab Mitte Juni fliegt auf der Anlage wieder die gelbe Filzkugel, den ganzen Samstag und Sonntag herrscht also reger Betrieb. Wir freuen uns über jede Unterstützung, schauen Sie einfach vorbei und feuern Sie unsere Jungs und Mädels an!



Die weiteren Termine des Restsommers:

- 08.06. - 15.07. 2018: Medenspiele der ESV-Mannschaften (immer am Wochenende, auf der Tennisanlage des ESV)
- Sa., 21.07.2018: Sommerfest der Tennisabteilung
- 21.07. - 28.07.2018: Vereinsmeisterschaften Damen und Herren (Einzel + Doppel)
- So., 19.08.2018: 41. Neuaubinger Open LK-Turnier
- So., 02.09.2018: 42. Neuaubinger Open LK-Turnier
- Mo., 10.09.2018: 18. Neuaubinger Jugend LK Open
- So., 16.09.2018: 43. Neuaubinger Open LK-Turnier
- 22.09. - 23.09. 2018: Vereinsmeisterschaften Jugend (Einzel + Doppel)

Zudem bietet unser Vereinstrainer Dominique Schütte auch wieder seine beliebten Tenniscamps in den Sommerferien an. Die Termine:

- 1. Tennis-Camp 2018: Erste Sommerferien-Woche (ab 30. Juli)
- 2. Tennis-Camp 2018: Letzte Sommerferien-Woche (ab 03. September)

Genauere Infos bezüglich Preisen, Dauer und den allgemeinen Rahmenbedingungen erfahrt ihr bei unserem Trainer Domi persönlich (Tel.: 0151/19137511). Er freut sich über jeden Teilnehmer! Das werden wieder richtig spaßige Wochen!



Saison-Rückblick I. Jugend

Im letzten Jugendjahr nochmal alles geben, das war das Ziel unserer ersten Jugendmannschaft, denn 3 der 4 Spieler dürfen nächstes Jahr nicht mehr in der Jugend spielen. In der Mannschaft spielten Phong Nguyen, Markus Engl, Hannah Belle und Huy Pham. Gecoacht wurden sie von Florian Gutjahr.

Die Vorrunde fing durchwachsen an, bei 5 von 8 Spielen musste die Mannschaft wegen Krankheiten auf Ersatzspieler zurückgreifen. Die Folge war, dass sie gegen Landsberg und Peißenberg unglücklich verloren. Nach der Vorrunde kamen sie nur auf Platz 6 der Liga (3 Siege/ 5 Niederlagen). In der Rückrunde rafften sich die Spieler zusammen und gaben nochmal alles. Sie holten 5 Siege, 1 Unentschieden und 2 Niederlagen. Die Niederlagen waren gegen die zwei Besten der Liga, wobei das eine Spiel sehr knapp verloren wurde. In der Rückrunde holten sie Platz 3 der Liga. Am Ende reichte es insgesamt leider nur zu einem 5. Platz in der Bezirksliga (8 Siege, 1 Unentschieden und 7 Niederlagen).



Markus Engl wurde der drittbeste Spieler der Liga mit 34:8 Spielen. Hannah Belle kam unter die Top 20 der besten Spieler mit 18:15 Spiele. Phong Nguyen (8:16) und Huy Pham (17:15) kamen unter die Top 30. Im Doppel haben Hannah und Markus zusammen die drittbeste Bilanz der Liga. Phong und Huy den Elften-Platz.

Wir wünschen den Spielern weiterhin viel Erfolg in der Erwachsenen-Liga.

Florian Gutjahr



Neue Abteilungsleitung

Am 22.04 hat unsere Abteilung eine neue Leitung gewählt. Diese besteht aus Rudolf Böffgen (neuer Abteilungsleiter), Uwe Böttcher (alter und neuer Stellvertreter), Marcus Wettengel (neuer Kassierer) und Florian Gutjahr (alter und neuer Jugendleiter). Unterstützt wird

dieses Team durch eine Vielzahl engagierter Mitglieder, u.a. Pressewart, Gerätewart, Sportlicher Leiter, Neulingsteamleiter, und Jugendtrainer. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei David Böttcher (ehemaliger Abteilungsleiter), Bernhard Pollinger (ehemaliger Stellvertreter) und Manfred Tschischka (ehemaliger Kassierer) für ihr ehrenamtliches Engagement. Ebenso wünschen wir der neuen Abteilungsleitung viel Erfolg bei ihrer Arbeit.

Felix Gutjahr



Worte der Abteilungsleitung

David Böttcher (ehemaliger Abteilungsleiter)

Drei Jahre durfte ich die Tischtennis Abteilung leiten. Jetzt war es Zeit für mich, meine Rolle als Funktionär niederzulegen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei einer Vielzahl von Menschen von ganzem Herzen bedanken, die mich in meiner Rolle unterstützt haben und die Abteilung mit ihrem Engagement vorangebracht haben! Zusammen konnten wir viel bewegen und tolle Fortschritte machen!

Gleichzeitig gibt es noch viele Projekte, die weiter vorangetrieben werden müssen. Durch Rudolfs ganze Erfahrung und seiner zwischenmenschlichen starken Persönlichkeit, bin ich mir sicher, dass ich die Abteilung in mehr als nur gute Hände übergeben durfte. Ich freue mich schon sehr darauf zu sehen, wie sich die Abteilung weiter entwickeln wird.

David Böttcher

Rudolf Böffgen (neu gewählter Abteilungsleiter)

Wir wollen mit dem Tischtennis im ESV Neuaußing dahin, wo wir früher waren: auf ein höheres Niveau. David hat Menschen wieder mitgerissen und die Abteilung ordentlich sortiert. Seine riesige Kompetenz wird ja nicht verschwinden, darauf freue ich mich. In Arbeitsteilung mit Uwe Böttcher als Stellvertreter will ich den Schwung mitnehmen und mich auf die sportliche Entwicklung konzentrieren. Das umfasst Öffentlichkeit, Nachwuchsgewinnung, Intensivtraining mit hoch qualifizierter Anleitung für alle, die sich davon begeistern lassen.

Dazu haben wir das richtige Team, das sich punktuell gern noch ergänzen wird. Neben dem Leistungsgedanken bleibt der Hobbysport willkommen; ich selbst bin Hobbyspieler in der hinteren Mannschaft.

In jungen Jahren habe ich einmal einen solchen Aufbau mit einem Team über mehr als 10 Jahre gemacht, im Eisenbahner-Sportverein Gerolstein in der Vulkaneifel. Erfahrung ist ein zweischneidiges Wort. Dasselbe jetzt in einer völlig anderen Zeit und im städtischen Umfeld in Neuaußing anzugehen, das hat schon seinen Reiz.

Rudolf Böffgen



Kürwettkampf in Unterföhring



Am 22. April war es wieder soweit. Eine bunt gemischte Mannschaft aus Jugend und Erwachsenen machte sich auf den Weg nach Unterföhring. Am Vormittag hatten schon die ersten Mannschaften geturnt, wir starteten im zweiten Durchgang am Nachmittag. Da wir etwas zu früh da waren, genossen wir vorher noch die Sonnenstrahlen vor der Turnhalle.

Nach dem Erwärmen ging es mit unserem Lieblingsgerät, dem Boden, los. Fünf der acht Turnerinnen turnten sich für ihre Übung ein. Boden macht uns immer am meisten Spaß, da hier jeder seine eigene Musik und seine eigene Übung hat. Bis auf ein paar kleine Patzer ging alles gut und wir waren mit den Wertungen, auch wenn sie etwas streng waren, zufrieden. Das nächste Gerät war der Sprung, man könnte





schon fast sagen unsere Paradedisziplin. Wie erwartet, konnten wir hier mit unseren Sprüngen viele Punkte sammeln.

Weiter ging es mit unserem kleinen Problemgrät, dem Barren. Allerdings liefen auch hier die Übungen fast nach Plan und wir konnten mit den Wertungen größtenteils zufrieden sein. Zum Schluss mussten wir noch an den „Zitterbalken“. Hier entscheidet sich oft, ob man um die vorderen Plätze mitkämpft oder nicht. Leider blieben nicht alle Turnerinnen ohne Sturz und nachdem die ersten drei trotz guter Übungen nicht oben bleiben konnten, zeigten die beiden erfahrensten Turnerinnen schöne Kürren ohne einen Absteiger. Hier waren wir mit den Wer-

tungen sehr unzufrieden, im Vergleich zu den anderen Mannschaften hätten wir hier mehr Punkte kriegen müssen. Leider lässt sich das nie ändern und wir mussten die Kampfrichterentscheidung hinnehmen und marschierten gespannt zur Siegerehrung ein, schließlich waren es 30 Mannschaften, die gestartet waren.

Insgesamt reichte es mit knappen Abstand auf die vorderen Plätze für Platz 5, womit wir sehr zufrieden waren, denn wir können im Herbst sogar um den Aufstieg in die Liga mitturnen und hatten so wie immer sehr viel Spaß!

Christina Gerl





VOLLEYBALL





Wochenende im BLSV-Sportcamp in Inzell

Wie im vergangenen Jahr nützten wir auch 2018 die Saisonpause für ein Jugend-Wochenende im BLSV-Sportcamp in Inzell.

Angesichts der vielen Beach- und Vorbereitungstermine im Sommer fiel unsere Wahl sehr spontan auf das Wochenende vom 11. – 13. Mai. Drei Trainer und 15 Mädels starteten am Freitag Nachmittag mit dem Bus in Richtung Inzell, wo nach dem Abendessen und Bezug der Blockhütten gleich unsere erste Trainingseinheit wartete. Im Anschluss gab's zur Belohnung für jeden noch ein Stück von Julinas leckerem Geburtstagskuchen.

Auch am Samstag war volles Programm: drei Trainingseinheiten, Rhönrad und Baden im Pool, schon war auch der zweite Tag verfliegen.

Am letzten Tag konnten wir nochmals in der Halle am Eisstadion trainieren, bevor wir das gute Wetter nutzten, um noch eine Runde die Beachvolleyball-Saison einzuläuten. Erschöpft, aber wieder einmal sehr begeistert, verließen wir am Nachmittag das Sportcamp in Richtung ESV und freuen uns schon aufs nächste Jahr!





Volleyball-Jugend in Inzell



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



vom Freistaat Bayern



**und der
Landeshauptstadt
München**

