

Sport & Freizeit

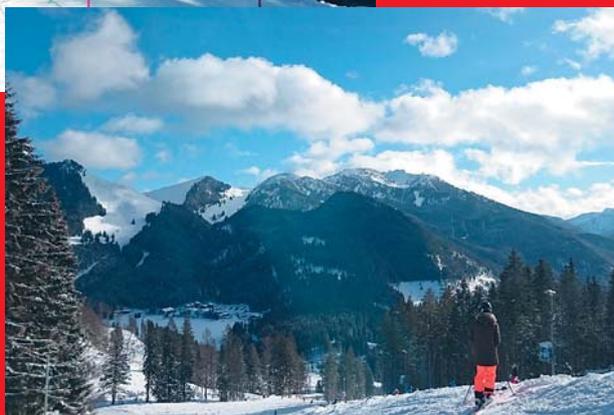
Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 3/2019



Sommer oder Winter auf unserer Sportalm – immer ein Erlebnis!



Skikurse im Innenteil

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)

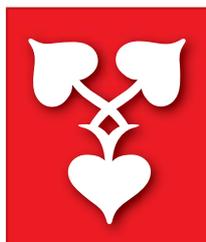
Titelbilder: Abteilung Berg- und
Skisport

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
Geschäftsstelle	3
Berg- und Skisport	6
Fit Plus 60	17
Freizeit- / Gesundheitssport	19
Gewichtheben	20
Karate	22
Kegeln	23
KiSS – Kindersportschule	25
Kraft & Fitness	26
Leichtathletik	29
Ringens	29
Taekwondo	30
Tanzsport	34
Tennis	36
Tischtennis	40
Turnen	43
Volleyball	46



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



Ehrung für langjährige Mitgliedschaft und für außergewöhnliche Verdienste



Unsere Mitglieder sind die Säulen des Vereins – Loyalität und Treue kennzeichnen das Vereinsleben. Wir sind stolz darauf, auch dieses Jahr auf der letzten Delegiertenversammlung zahlreiche langjährige Mitglieder begrüßt und geehrt haben zu dürfen. Nochmal unseren herzlichen Glückwunsch und ein großes Dankeschön seitens des ESV Neuaubing für 40-, 50-, 60- und sogar 70-jährige Vereinsmitgliedschaft.

Jens Klausch erhielt im Rahmen der Delegiertenversammlung eine Ehrung für außergewöhnliche Verdienste. Das Präsidium zeigte sich äußerst erfreut darüber, unseren Jens hinsichtlich einer Vielzahl von Verdiensten und Tätigkeiten zu ehren. Nicht nur als langjähriger Abteilungsleiter Berg- & Skisport, sondern auch als technischer Leiter der Sportalm (bei der er unzählige Arbeits-Touren, Organisationen von schweren Geräten etc. verantwortete) sowie als Ansprechpartner und Kontaktvermittler für umliegende Landwirte, Dienstleister und die Gemeinde Schliersee zeigte Jens außergewöhnliches Engagement und Eigeninitiative. Die Sicherung des finanziellen Erfolgs und der wirtschaftlichen Stabilität der Abteilung ist in hohem Maße auch unserem Jens zu verdanken.

Herzlichen Dank auch für Dein überdurchschnittliches persönliches Engagement im sportlich-gesellschaftlichen Bereich als Skilehrer, Leiter der Eltern-Kind-Wochen und Coach und Betreuer der Wander-Wochenenden.



Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 18.11.2019



Unsere Vereinsfahne vermittelt Tradition und ist zugleich Aushängeschild unseres fast 100jährigen Sportvereins.

In Aubing, Neuaubing, Lochhausen, Langwied, Westkreuz und Freiam (22. Stadtbezirk) werden Traditionen noch gepflegt. Wenn größere Feste weltlicher, gesellschaftlicher oder kirchlicher Art anstehen, sind immer die Fahnen der Vereine mit ihren Abordnungen dabei. Erst kürzlich beim Aubinger Herbstfest am Tag der Vereine waren 23 Fahnenabordnungen am Festzug beteiligt. Ein wunderschönes Bild und dementsprechend auch viele Zuschauer, die auch registrieren, welche Fahnen dabei sind.

Unsere wunderschöne Vereinsfahne, die am 20. Juni 1958 geweiht wurde, zeigt Motive unserer beim ESV traditionsreichsten Sportarten sowie einige Ansichten von Neuaubing, außerdem das Münchner Kindl, das Wappen von Aubing, das bayerische Rautenwappen, das Emblem der 4F (frisch, fromm, fröhlich und frei) und das Gründungsjahr 1921 sowie das Weihejahr 1958.

Der Stoff ist aus Brokat, goldfarben umsäumt und in den Hauptfarben weiß und rot. Wir vom ESV Neuaubing sind der größte Verein im Stadtbezirk und es würde uns gut anstehen, wenn unsere Fahne stets bei den Festen mit dabei ist.

Die Anwesenheit der Fahne in der Öffentlichkeit ist auch eine sehr werbewirksame Aktion für den Verein. Wir wollen doch neue Mitglieder gewinnen, darum sollten wir uns, so oft es möglich ist, uns auch in der Öffentlichkeit mit der Fahne zeigen. Wir werden von den Veranstaltern stets eingeladen, mit der Fahnenabordnung mitzugehen. Die Turnabteilung bemüht sich seit vielen Jahren, diesen Einladungen nachzukommen. Aber auch die anderen Abteilungen sind gefordert, den ESV Neuaubing in der Öffentlichkeit würdig zu vertreten. Nur so werden wir auch wahrgenommen.

R. Kusma



Kursinformation zu unseren Eltern-Kinderkursen

Liebe Eltern,
wir werden einige Eltern-Kindstunden als Kurse anbieten, damit wir auch noch Nichtmitgliedern die Möglichkeit einer Teilnahme anbieten können.

Das Angebotsformat wird ab sofort umgestellt, wir werden hier kein durchgehendes Dauerangebot mehr anbieten, sondern zeitlich begrenzte Kurse mit festem Anfangs- und Endtermin.

Kurs-Zeitraum:

Die Kurse werden den Ferienzyklen angepasst. Die bereits laufenden Kurse gehen bis zu den Weihnachtsferien. Nach den Weihnachtsferien starten wir mit neuen Kursen.

Kosten und Handhabung:

Mitglieder können kostenlos teilnehmen, Nichtmitglieder können sich vorab in der Geschäftsstelle oder direkt bei den Übungsleitern anmelden und zahlen 45 Euro bar für den Kurs (eine Kopie des Versicherungsscheins wird ausgehändigt). Somit ist eine Teilnahme an allen Kurseinheiten bis zum Ende des Kurses möglich. Eine reduzierte Teilnahmegebühr bzw. eine nachträgliche Erstattung bei Nichtteilnahme an allen Kurstagen ist nicht möglich. Auch bei einem verspäteten Kurseinstieg fällt eine Kursgebühr von 45 Euro an, eine Reduzierung des Betrags erfolgt auch in diesem Falle nicht.

Besonderheit:

Es wird ein Kurs an einem bestimmten Tag gebucht, die Teilnahmege-

bühr berechtigt somit auch ausschließlich zur Teilnahme an diesem Kurs. Beispiel: wird ein Dienstagskurs gebucht, so kann NICHT an Kursen an anderen Tagen teilgenommen werden.

Die Kurse finden Sie in auf unserer Internetseite:

www.esv-neuaubing.de/abteilungen/freizeitsport/freizeitsport-fuer-kinder/sportbetrieb oder auf unserer Freizeitsportseite in unserer aktuellen Sport & Freizeit.

Mitglieder können an allen Kursen ohne zusätzlichen Sonderbeitrag teilnehmen!

gez. Geschäftsstelle



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





10 Jahre DSV Skischule

Skikurs-Programm 2020

Alpin · Snowboard · Langlauf

50 Jahre Vereinsskischule ESV Neuaubing
1970 – 2020

Ski-Flohmarkt

Donnerstag, 14. November 2019

Einlass ab 18 Uhr, Unkostenbeitrag 1 €, Kinder frei

- Verkauf und Kauf aller Wintersportartikel
- Anmeldung & Infos zum gesamten Kursprogramm
- Kostprobe unserer Skikursköche
- Schnupperklettern

Vereinsmeisterschaft in Bad Wiessee

Samstag, 21. Dezember 2019

Start um 10 Uhr

Infos & Anmeldung: g.kraft@elektro-kraft.com

Exklusives Nachtskifahren

Mittwoch, 19. Februar 2020

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



Alpin



Eltern-Kind-Kurse

Kinder von ca. 4 Jahren bis zum Schulstart und ihre Eltern	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	Kind	170 €
		Begleitperson	75 €

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

Eltern-Kind-Woche (Muki-Wochen)

Kinder von ca. 4-6 Jahren in Begleitung der Eltern oder Großeltern	Sonntag - Freitag Termine siehe unten	Kursgebühren	
		1. Kind	170 €
		2. Kind	150 €
		3. Kind	130 €

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

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

Besonderheit

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

Termine

Wir bieten drei Eltern-Kind-Wochen an:

1. Woche	26.01. bis 31.01.2020	(Leitung: Edith u. Schorsch Speckbacher)
2. Woche	09.02. bis 14.02.2020	(Leitung: Jens Klausch)
3. Woche	16.02. bis 21.02.2020	(Leitung: Jens Klausch)

Anmeldung und weitere Infos

Eine ausführliche Beschreibung der Muki-Wochen sowie die Online-Anmeldung finden Sie im Internet unter www.esvskikurs.de (unter: Schneesportaktivitäten>Anmeldung>Eltern-Kind-Wochen).

Die Plätze sind limitiert! Anmeldeschluss ist der 1.12.2019, danach ggf. Warteliste.

Für Fragen zu den Eltern-Kind-Wochen stehen Ihnen Christine & Christian Wingarde unter muki@esvskikurs.de zur Verfügung.



Skikurse mit Kursklassen 1 bis 6

ab 6 Jahren oder 2 mal Eltern-Kind Kurs Erwachsenenkurse ab 5 Teiln.	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	1. Kind	170 €
		2. Kind	150 €
		weitere Kinder	130 €
		Erwachsene	180 €

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

Free-Kurse-Alpin

Jugendliche nach Besuch des 6. Skikurses	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	1. Kind	170 €
		2. Kind	150 €
		weitere Kinder	130 €

Für alle Jugendlichen **nach** Besuch des 6. Skikurses bieten wir unser Leistungskurssystem an.
Es kann aus nachfolgenden Leistungskursen ausgewählt werden:

- Freeride (auch **neben** der Piste bzw. auf der Tourenabfahrt; LVS-Ausrüstung wird von uns gestellt)
- Easy Carving (entspanntes Schwingen **auf** der Piste)
- Freestyle (Springen im Funpark)
- TT – Technical Training (Verbessern der Skitechnik z.B. zur Skilehervorbereitung)
- Race (Training auch im „Stangenwald“)

Die Auswahl erfolgt am ersten Samstag in unserem Skikursbus und **bleibt für alle Termine bestehen**.
Die Betreuung erfolgt durch speziell ausgebildete Übungsleiter.

Skilehervorbereitungskurs

Jugendliche ab 16 Jahren, die Skilehrer werden wollen	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	Preis nach Absprache
--	--	----------------------

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

Tagesfahrten Alpin

Skifahren ohne Kurs Spitzing	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	5 Fahrten	75 €
		Einzelfahrt	18 €
Skifahren ohne Kurs verschiedene Skigebiete	Dienstag (6 mal) 14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2.	6 Fahrten	115 €
		Einzelfahrt	23 €

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

Aus Sicherheitsgründen gilt bei allen unseren Kursen Helmpflicht!



Snowboard



Snowboard			
ab 9 Jahren	Samstag (5 mal) 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2.	1. Kind 2. Kind weitere Kinder	170 € 150 € 130 €
Snow A – Beginner - ohne Vorkenntnisse - erste Schritte auf dem Board bis zum Kurvenfahren			
Snow B – Intermediate (Voraussetzung Snow A) - sichere Kurven - leichte Freestyle-Elemente - erste Parkerfahrung			
Snow C – Advanced (Voraussetzung Snow B) - Freeriden - Switchfahren - coole Graps - erste Spinnis			
Snow D – Expert (Voraussetzung Snow C) → Auch für Skifahrer möglich! - Carven - Freestyle von Box bis Rail - Slopestyle - mittlere Kicker			

Jugendwochenende

Skifreizeit Alpin & Snowboard		
Jugendwochenende auf der Sportalm des ESV Neuau- bing, Mindestalter 10 Jahre	Freitag bis Sonntag 13. bis 15. März 2020	inkl. Fahrt, Übernachtung, Voll- pension (außer Getränke und Skipass) 60 €
Nach lockerem Skifahren und boarden unter Betreuung unserer Skilehrer geht es auch am Abend noch lustig weiter. Lasst Euch überraschen! Infos unter: Christoph Bosse, Tel: 0176-95418324 / 089-8714251 (jugend@esvbergsport.de)		

Aus Sicherheitsgründen gilt bei allen unseren Kursen Helmpflicht!



Langlauf



Kurse Langlauf

Kinder / Jugendliche bis 16 J. Erwachsene	Sonntag (4 mal) 12.1./19.1./26.1./2.2.	1. Kind	85 €
		2. Kind	75 €
		weitere Kinder	60 €
		Erwachsene	115 €
Schnuppertag	Sonntag 12. Januar 2020	1. Kind	21 €
		Erwachsene	40 €

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

Langlaufen für Erwachsene
Grundkurs Klassisch, Fortgeschrittene oder Skatingkurs

Schnuppertag
für Neulinge und Auffrischer

Tagesfahrten Langlauf

Langlauf am Sonntag	Sonntag (6 mal) 12.1./19.1./26.1./2.2./9.2./16.2.	6 Fahrten	110 €
		Einzelfahrt	22 €
Langlauf am Dienstag	Dienstag (6 mal) 14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2.	6 Fahrten	110 €
		Einzelfahrt	22 €

6 Fahrten im modernen Reisebus zu verschiedenen Langlaufzielen



Anmeldung (außer Eltern-Kind-Wochen)

Kurse können wir leider ausschließlich Mitgliedern des ESV Neuaubing anbieten!
 Es besteht die Möglichkeit einer Schneesportmitgliedschaft! (Kinder 40 €, Erwachsene 58 €)

Anmeldung	Zur Teilnahme an unseren Skikursen und Tagesfahrten ist zwingend eine Anmeldung über unsere Internetseite www.esvskikurs.de erforderlich. Im Rahmen der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zu unterschiedlichen Bezahlungsmöglichkeiten. Wichtig! Eine Anmeldung ausschließlich durch Überweisung ist nicht mehr möglich.
Vorzeitiges Ende der Anmeldephase	Auf Grund der zum Teil sehr starken Nachfrage können wir einen vorzeitigen Anmeldeschluss für einzelne Kursklassen nicht ausschließen. Wir berücksichtigen Anmeldungen in der Reihenfolge des zeitlichen Eingangs.
Ameldeschluss	Anmeldungen sind möglich bis spätestens Sonntag, den 15.12.2019
Bestätigung	Kurse Alle Teilnehmer werden bis Freitag, 10. Jan. 2020 benachrichtigt!
	Tagesfahrten Mitfahrer erhalten keine Nachricht.

Infos und Beratung

Aktuelle Infos finden sich unter www.esvskikurs.de

Alpin und Snowboard	persönlich: Ski-Flohmarkt am 14.11.2019 ab 18 Uhr (alle Angebote) E-mail: organisation@esvskikurs.de
Eltern-Kind-Wochen	Familie Wingarde, muki@esvskikurs.de
Langlauf	Kurse Sonntag sowie Anfragen wegen Skiausleihe bzw. -kauf - Dieter Prosotowitz-Mitterer, Tel. 089-871 42 34, info@p-mitterer.de Tagesfahrten - Sonntag: Dieter Prosotowitz-Mitterer, Tel. 089-871 42 34, info@p-mitterer.de - Dienstag: Hermine Winterling, Tel. 089-54 66 27 97, howinterling@yahoo.de



Abfahrtstellen und Abfahrtszeiten

Samstag	7.15 Uhr	Dietmar-Keese-Bogen
Sonntag	7.45 Uhr	Reichenaus Schule
	8.00 Uhr	Wiesentfellerstraße
	8.15 Uhr	Fürstenriederstr./Ehrwalderstr.
Dienstag (alpin)	7.15 Uhr	Wiesentfellerstraße
	7.30 Uhr	Mainaustraße
Dienstag (LL)	7.45 Uhr	Reichenaus Schule
	8.00 Uhr	Wiesentfellerstraße
	8.15 Uhr	Fürstenriederstr./Ehrwalderstr.

Genauere Informationen unter www.esvskikurs.de

Helfer/innen gesucht

Wer hat Lust zu kochen?

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

Wer hat Lust bei den Samstagskursen zu helfen?

Für unsere Samstags-Skikurse (alpin) brauchen wir Helferinnen und Helfer (ab 14 Jahren). Wenn Du Spaß am Umgang mit Kindern hast, Dir ein bisschen Schneeschaukeln nichts ausmacht und Du Interesse hast, evtl. auch einmal Skiübungsleiter(in) zu werden, dann melde Dich doch einfach und unterstütze uns. Als Zuckerl gibt's einen kostenlosen ½-Tages-Skipass. Busfahrt und Mittagessen auf der Hütte sind natürlich auch umsonst.

Bitte melden unter: organisation@esvskikurs.de

Infos auch beim Skiflohmarkt!

Snowboard-Helfer (ab 16 Jahren) mit Interesse an der Snowboardlehrausbildung bitte bis spätestens 01.12.2019 bei Andy Waneck (Tel.: 0176-611 43 682 oder snowboard@esvskikurs.de) melden.

Wer hilft mit beim Bau des Geländegartens?

Unser beliebter Geländegarten, in dem unsere „Kleinen“ die Grundlagen des Skifahrens erlernen, muss jedes Jahr neu geschaufelt werden. Dazu benötigen wir dringend tatkräftige Eltern, die uns bei diesem Vorhaben unterstützen. Auch hier gibt es natürlich ein Zuckerl: Verbilligte Übernachtungen auf der Sportalm im Spitzing.

Treffpunkt: 11. Januar 2020 ab 9 Uhr auf der Sportalm (direkt am Parkplatz der Sesselbahn Stümpfling)
Anmeldung und Informationen unter organisation@esvskikurs.de



Starker Auftritt beim SVM und Münchner Meisterschaft Nike verteidigt Offenen Münchner Meister Titel der U10 auf dem Ganslernhang/Kitzbühel

Nach der überraschend erfolgreichen Standortbestimmung in Garmisch, wurde es Mitte Januar ernst in den jeweiligen Rennserien. So stellte der ESV mit Nova, Jonathan, Nike, Paula und Tonia zum ersten Mal seit Jahren fünf Starter zum Saisonauftaktwochenende der SVM Rennserie im österreichischen Pass-Thurn. Jonathan und Nova gaben dabei ihr Debut und schlugen sich bereit bei den ersten beiden Rennen prächtig. Nova sicherte sich in Ihrem ersten SVM Rennen den 3. Platz. Dabei ging sie so motiviert in den zweiten Durchgang, dass sie nach guter Zwischenzeit verkantete und durch das Tor fuhr. Jonathan machte es anderes herum. Nachdem er im ersten Durchgang ausfiel fuhr er sich im 2. Durchgang noch in die Top 10 vor. Paula sicherte sich den 10. Platz und Tonia sicherte sich in der enorm starken U12 den hervorragenden 9. Platz. Nike ging es als Titelverteidigerin in Ihrem 1. Saisonrennen effizient an und sicherte sich den Sieg mit 1/100 Sek. Vorsprung. Am nächsten Tag ging es erfolgreich weiter. Nova und Jonathan wiederholten ihre Platzierungen des Vortags. Nike holte sich den 3. Platz und Paula belegte Platz 12.

Ebenfalls am Sonntag startete unser Perspektivteam beim Monster-Race in Ostin. Auch hier stellte der ESV sechs Starter. Dabei holten sich Max und Immanuel den 5. und den 6. Platz. Louisa belegte in ihrem Renndebüt gegen die starke Oberländer Konkurrenz einen sensationellen 2. Platz von fast 40 Startern und Simon bestätigte seine gute Form aus Garmisch mit dem 8. Platz von 30 Läufern. Auch einen 8. Platz belegte Lisanne und bestätigte damit Ihren enormen Aufwärtstrend aus dem letzten Jahr. Emma belegte den respektablen 15. Platz von 21 Startern im starken Jahrgang 2010. So konnte es doch weitergehen.



Nike in Aktion

Bereits zwei Wochen später lud der Ganslernhang in Kitzbühel zur offenen Münchner Meisterschaft ein. Hier ging es schon mit Jonathan großartig los, der sich mit weniger als einer Sekunde Rückstand auf Platz 2 den undankbaren 4. Platz sicherte. Simon wurde in der gleichen Klasse 8. von 20 Läufern. Dann haute Nike auf einer ihrer Lieblingsstrecken einen raus. Mit fast 1,5 Sekunden Vorsprung distanzierte sie als jüngerer Jahrgang der U10 die Konkurrenz und verteidigte ihren U8-Meistertitel aus dem Vorjahr. Ihre Bestzeit hielt auch noch bis das komplette Jungs-Feld der U10 durch war. Erst ihr Trainings-



Nova beim Primärenrennen

partner Jan, vom SC Pasing, konnte als letzter Starter der Jungs ihre Bestzeit noch einmal unterbieten und sicherte sich ebenfalls den Titel bei den Jungs. Nike fehlten letztendlich nur 0,2 sek. um sich unter die besten 20 des weiblichen Gesamtfelds zu schieben und damit um den offenen Titel der Erwachsenen zu fahren. Paula belegte in der gleichen Klasse den 8. Platz und Alexandra errang, gesundheitlich angeschlagen, den 10. Platz. Emma holte sich in ihrer 1. Rennsaison den großartigen 12. Platz. Aber so ging es weiter. Nun ließ es Tonia krachen und holte sich den 6. Platz in der U12 und damit die direkte Quali für das Regiofinale (als drittbeste SVM Athletin). Elena belegte in der gleichen Klasse den 19. Platz. Maja errang in der U14 den 15. Rang und Julian hatte Pech und kam nach einem Steher leider nur auf den 19. Platz. Was aber wirklich in ihm steckt, zeigte er im Laufe der Saison mit seinem Gesamtsieg des FFB-Kreiscups. Hierbei gewann er drei von vier Rennen und qualifizierte sich darüber auch direkt für das Regiofinale. Herausragend war zudem wieder einmal Jannik, der sich mit 0,02 Sek. Rückstand den 2. Platz in der Jugend sicherte. Sein Bruder Tim belegte in der gleichen Klasse den großartigen 7. Platz und Julius knapp dahinter den 11. Platz von 24 Startern. Nicht zu vergessen, stellten sich auch 8 Eltern der starken Münchner und Kitzbüheler Konkurrenz und schlugen sich dabei alle beachtlich. Besonders



Nike Münchner Meister U10



hervorzuheben ist hierbei Matthias, der es als weiterer ESVler ins Top 20 Feld schaffte und sich von dort noch auf den 8. Platz vorschob. Der ESV stellte damit sensationelle 21 Starter bei der Münchner Meisterschaft und bestätigte den starken Eindruck aus dem Vorjahr.

Bereits am drauffolgenden Wochenende ging es für die Racer weiter. Das Perspektivteam fuhr nach Schongau und das SVM Team fuhr zum 2. Rennwochenende nach Kirchberg in Tirol. Nova sicherte sich dabei einmal den 4. und einmal den 5. Platz. Jonathan errang an beiden Tagen den 9. Platz und setzte damit seinen Aufwärtstrend fort. Nike zeigte noch einmal ihre Topform, indem sie mit vier Laufbestzeiten sich nicht nur zwei Mal den 1. Platz sicherte, sondern auch als Jahrgangsjüngere die Führung in der Klassengesamtwertung übernahm. In Schongau ließ es diesmal Simon krachen und holte sich gegen die starke „Werdenfelser“-Konkurrenz den 6. Platz und blieb nur eine Sekunde hinter Platz zwei. Louisa sicherte sich den 10. Platz von 22. Auch Alexandra behauptete sich gegen den extrem starken 2010er Jahrgang der Garmischer mit ihrem 8. Platz hervorragend. Genauso ist Emmas 17. Platz von 30 Startern einzuordnen.

In der darauffolgenden Woche hatte die SVM Serie Pause, sodass Nova, Jonathan, Nike, verstärkt mit Lisanne die Gelegenheit nutzten,



Max und Immanuel

sich mit der „Oberländer“-Konkurrenz beim Heimrennen der Lenggrieser zu messen. Nova holte sich dabei einen grandiosen 2. Platz. Jonathan zeigte zwei Topläufe und errang Platz 6, nachdem er nach dem 1. Durchgang nur knapp hinter dem Podest lag. Nike holte sich am Ort ihres Renndebüts den 3. Siegerpokal in Folge, der durch Lisannes 11. Platz erfolgreich abgerundet wurde. Am gleichen Tag führen unsere Kleinsten das WSV Rennen in Ostin. Max belegte dabei den 2. Platz, knapp vor Immanuel, der sich den 6. Platz sicherte. Die beiden zeigten damit, dass sich der ESV auch um den Nachwuchs keine Sorgen machen muss.

Eine Woche später stand traditionell das SVM Wochenende in Westendorf vor der Tür. Im Feld herrschte Aufruhr, denn es wurde verkündet, dass die SVM Serie ad hoc um ein weiteres Wochenende im April erweitert wird. Als Termin wurde das erste Osterferienwochenende auserkoren. Der Samstag, mit Lea und Fabi als Trainer, verlief für die beiden Schwestern Nike und Nova mit je einem 2. Platz hervorragend. Jonathan schaffte es, sich im 2. Durchgang, bei nachlassender Piste, noch einmal um eine Sekunde zu verbessern und schob sich damit in die Top 10 um dann aber am Sonntag eine richtige Rakete zu zünden. Während Nova mit grandioser Zwischenzeit ein Tor ausließ und auf Platz 4 zurückfiel und auch Nike ihre Läufe nicht wie gewohnt erwischte, aber doch noch Platz 2 im Jahrgang sicherte, fuhr



Jannik Münchner Vizemeister Junioren

Jonathan mit einem perfekten 1. Durchgang auf Rang 2, um sich damit einen der wunderschönen Glaspokale zu sichern. Aber auch das Perspektivteam war wieder unterwegs und traf sich in Lenggries zum Oberhachinger Rennen. Gefahren wurde auf dem schwarzen Zielhang der Weltcup-Abfahrt, also auf dem gleichen Hang wie die Großen eine Woche zuvor. Es war schon beeindruckend, wie souverän und furchtlos sich unsere jungen Racer die Piste herunterwarfen. Und genauso sensationell war das Ergebnis. Max ging richtig ab und sicherte sich mit mehr als sechs Sekunden Vorsprung den 1. Platz. Auch Immanuel beeindruckte mit seinem 4. Platz. Den Kracher des Tages lieferte allerdings Lisanne, die den Jahrgang 2010 für sich entschied und damit überraschend den Siegerpokal in die Höhe strecken konnte.

Genau auf diese Strecke ging es eine Woche später zum einzigen SVM-Rennwochenende auf deutschem Boden. Nachdem es Nike nach Westendorf in der Gesamtwertung wieder spannend machte, ging sie lediglich mit 120 Punkten in das vorletzte Rennwochenende. Bedenkt man noch, dass jeder Athlet auch fünf (aus 21 Wertungen) Streichergebnisse hat, waren zu diesem Zeitpunkt noch theoretisch sieben Athleten für den Gesamtpokal im Rennen. Die Spannung war greifbar. Das wurde nicht besser dadurch, dass diesmal Fabi Nike startete, aber Patrick im Ziel die Startnummer hatte. Drei Läufer vor ihrem Start kam die Startnummer knapp, aber rechtzeitig, bei Nike oben an. Beeinträchtigt schien sie dies aber lediglich äußerlich zu haben, den sie fuhr auf ihrer Lieblingspiste eine krachende Bestzeit in ihrem Jahrgang und in ihrer Klasse. Aber auch bei Nova lief nicht alles rund. Nachdem sie unter dem Raunen der Zuschauer 41 der 42 Tore sensationell gefahren war, fuhr sie in unfassbarer Weise am letzten Tor vorbei. Alle Zuschauer hatten die Hände über den Köpfen zusammengeschlagen. Sie schaffte es aber diesen Rückschlag schnell abzuschütteln und fuhr sich im zweiten Durchgang noch auf den 2. Platz vor. Auch Jonathan, der über die letzten Wochen stetig steigende Form bewies, lies an diesem Tag aus und kam als 14. ins Ziel. Am Sonntag zeigte Nova ihre Umsetzungsstärke und fuhr wieder mit einem großartigen Lauf, diesmal um alle Tore, noch einmal auf Platz 2. Dass die Spannung auch für 9-Jährige durchaus auch negative Auswirkungen haben kann, bewies sich am drauffolgenden Tag. Verwies die eine Anwärterin auf den Gesamtsieg bereits am Tag zuvor darauf, dass Nike im kommenden Slalom ja nichts reißen wird, leistet sich eine weitere Anwärterin kurz vor Nikes Start eine unsportliche Entgleisung. Und Nike zeigte zum ersten Mal Nerven. Vor Wut fuhr sie am dritten Tor einen Sommerweg, den unteren Teil aber stark und



rettete damit Platz 3. Dieses Verhalten ist dahingehend bemerkenswert, da der Skileistungssport sich grundsätzlich, besonders in diesem Alter, als sehr sportlich zeigt. Es gibt viel Kontakt und Freundschaften auch unter den Teams. Dies liegt vor allem daran, dass man alle zwei Wochen jeweils ein ganzes Wochenende zusammen auf dem Berg verbringt und man zwischen den Durchgängen und am Ende eines Rennens auch noch gerne ein/zwei Stunden einfach zusammen Ski fährt.

Nach dem Rennkalender zu Saisonbeginn, hätte Nike sich nach dem Lenggrieser Wochenende als jahrgangsjüngerer Athlet den U10 Gesamtpokal gesichert und damit ihren U8-Gesamtpokal aus dem letzten Jahr verteidigt. Somit wird es noch einmal spannend werden, Mitte April, beim neuen, zusätzlichen, und nun entscheidenden Rennwochenende in Fügen/Spieljoch. Aktuell sind sich noch vier Athleten im Rennen. Auch wird Ende März noch das Regio-Cup Finale stattfinden und natürlich auch noch die Vereinsmeisterschaft. Wir sagen euch wie es ausgegangen ist...

Sommer-Eltern-Kind-Wanderwochenende 2019

Bei der Festlegung unseres Sommer-Eltern-Kind-Wanderwochenendes hatten wir wieder einmal ein glückliches Händchen: Die Temperaturen waren gemäßigt und Regen blieb tagsüber weitestgehend aus, so dass wir vom 14.08.19 bis 18.08.19 ein traumhaftes, spannendes und entspanntes, verlängertes Wander-Wochenende auf unserer Hütte in Spitzingsee verbracht haben.

Insgesamt trafen sich 10 Familien auf der Hütte, was im Sommer einer Vollbelegung der Hütte entspricht. Eine kurzfristige, leider krankheitsbedingte Absage langjähriger MuKi-Teilnehmer konnten wir kompensieren und eine weitere Familie mitnehmen, so dass wir knapp 40 Personen waren. Besonders freute uns, dass endlich wieder mehr Teilnehmer der eigentlichen Eltern-Kind-Zielgruppe der 3 – 6-Jährigen dabei waren. Für drei Familien war es gar das erste Sommer-Eltern-Kind-Event. Die Kinder waren trotz des großen Altersunterschiedes von über 10 Jahren (die jüngsten Kinder waren gerade 3 Jahre, die Älteste bereits fast 13) sofort eine harmonische und homogene Gruppe. „Zur Unterstützung“ bzw. um die eine oder andere Tour abzukürzen hatten wir dieses Jahr wieder den Vereinsbus als Shuttle mit dabei – was sich als wirklich komfortabel herausstellen sollte.

1. Tag: Mittwoch, 14.08.19:

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

2. Tag: Donnerstag, 15.08.19:

Der Tag begrüßte uns bewölkt, denn die Sonne ließ sich zunächst nicht blicken. Die „großen Wanderer“ starteten pünktlich und bestens gelaunt bereits um 9.45 Uhr an der Hütte mit einem Morgen-



spaziergang um den Spitzingsee zum Treffpunkt am Spitzingsattel. Für die Kleineren gab es – um die Tour etwas abzukürzen – den Vereinsbus-Shuttle zum Spitzingsattel. Pünktlich um 10.30 Uhr ging es dort dann los den Berg hinauf Richtung Schönfeldalmen. Zunächst wanderten wir durch den Wald. Der Weg war vom Regen der Tage zuvor matschig und daher stellenweise sehr rutschig. Aber das machte den Kindern weniger aus als den Erwachsenen. Nachdem wir den Wald später hinter uns gelassen hatten und auch die Sonne sich ein wenig zeigte, ergab sich eine herrliche Sicht auf den Ort und den Spitzingsee mit den dahinterliegenden Bergen. Die Sicht war so klar, dass wir sogar in der Ferne den Tuxer-Gletscher erkennen konnten. Nach einem weiteren kurzen Fußmarsch erreichten wir die Schönfeldalmen. Im Garten der Schönfeldhütte machten wir ausgiebig Brotzeit. Einige genossen ein Bier oder leckeren Kaiserschmarrn, bevor uns ein Regenschauer zum Aufbruch trieb. Der Regen begleitete uns noch ein ganzes Stück. Kurz vor Spitzingsee jedoch riss die Wolkendecke auf und die Sonne kam zumindest wieder ein bisschen zum Vorschein, so dass der eine oder andere sich noch ein Eis am See gönnte.

Kaum auf der Hütte angekommen, fingen alle Kinder sofort an zu basteln: Dieses Jahr wurden die im Laufe des Tages gesammelten Steine mit Wachsmalkreiden bemalt bzw. das Wachs auf den erhitzten Steinen geschmolzen. Auch zahlreiche Papierflieger sowie Origami Tiere wurden gefaltet. Später klickten die Jungs im Trimmraum. Abends wurde gegrillt und der Abend klang aus.

3. Tag: Freitag, 16.08.19:

Am nächsten Tag hatten wir uns für das Almbad Huberspitz als Ziel entschieden. Vom Parkplatz am Volksfestplatz in Hausham ging es die Schlierach entlang flussaufwärts bis ein zunächst recht breiter Fahrweg abzweigte, der bald schmaler und auch steiler wurde. Auf dem schmalen Wanderweg ging es in einigen Serpentinaufstiegen hinauf zur





Huberspitz mit seinem Gasthaus. Am Berggasthaus genossen wir den schönen Blick hinunter zum Schliersee. Zunächst hatten wir geplant, hier einzukehren und bereits von hier aus über einen Rundweg zurück zum Parkplatz zu gehen. Da aber selbst die Kleinen noch über ausreichend Energie verfügten und das Almbad Huberspitz an diesem Tag wegen einer Hochzeit wenig zuvorkommend zu Wanderern war, verlängerten wir die Tour kurz entschlossen zu den Gindelalmen. Für den Weiterweg folgten wir dem breiten Fahrweg in sanfter Steigung bergauf. Nach etwa zehn Minuten gelangten wir zu einer Mehrfachkreuzung mit einem Bushäuschen. Vom hölzernen Unterstand folgten wir dem Forstweg durch den dichten Bergwald. Eine gute halbe Stunde später passierten wir im Wald ein paar kleine Holzhütten. Kurz darauf verließen wir den Bergwald und sahen vor uns das Gipfelkreuz der Gindelalmschneid. Doch bis dorthin schafften es die kleinen, fleißigen Beine nun wirklich nicht mehr. Wir spazierten daher „nur“ mehr zu den unter uns liegenden Hütten der Gindelalm.

Zurück ging es über den teilweise asphaltierten Forstweg hinunter nach Hausham. Am Ortseingang von Hausham erwartete uns bereits der Vereinsbus und „shuttlete“ uns zurück zum Ausgangspunkt – dem Volksfestplatz.

Zurück auf der Hütte bastelten (diesmal wurden Gläser zu Teelichtern mit Mosaiksteinen kunstvoll umgestaltet), kickten und spielten die Kinder wieder, während die Erwachsenen sich auf der Terrasse erholten. Später am Abend wurde erneut gegrillt und als die Kinder im Bett waren, ließen die Erwachsenen den Abend wieder gemütlich ausklingen.

4. Tag: Samstag, 17.08.19:

Heute hatten wir die größte Tour geplant. Das Wetter war vielversprechend: die Temperaturen etwas höher und die Sonne schien. Ziel war der für alle noch unbekanntes Soainsee.

Den Vereinsbus und einige andere größere Autos hatten wir bereits am Morgen in Geitau/Bayrischzell geparkt. Los ging es wieder mit einem Spaziergang am See entlang zur Talstation der Taubensteinbahn. Die Bahn brachte uns ohne große Anstrengung und Schweißvergießen die vielen Höhenmeter nach oben zur Bergstation. Oben bot sich uns eine tolle Sicht: Vom Wendelstein angefangen, auf die Chiemgauer Alpen, den Tuxer Gletscher, das Karwendel und vieles mehr. Sogar die Zugspitze war klar zu erkennen. Von der Bergstation der Taubensteinbahn ging es auf felsigem Untergrund Richtung Taubenstein. Den Gipfel ließen wir aus und wanderten hinunter zu den



Kleintiefentalmen. Von dort ging es am Fuße des Hochmiesing entlang sanft ansteigend, durch eine Kuhweide hinauf bis zu einem Sat-



tel. Auf dem Weg dorthin sahen wir zahlreiche Murmeltiere. Ein echtes Highlight. Nach steilem Aufstieg zum Miesingsattel ging es bergab an den Großtiefentalmen vorbei hinunter zum Soainsee. Dort machten wir ausgiebig Rast. Die furchtlosen Kinder badeten ihre Füße im See, ein ganz Unerschrockener suchte sogar das Bad im eiskalten See. Nach der Pause ging es



zunächst sehr steil, später etwas gemäßigter auf der Forststraße hinunter nach Geitau. Dort angekommen brachten uns Vereinsbus und Autos sicher zurück auf die Hütte.

Dort wiederholte sich das Programm der Vorabende: für die Kinder hieß das: basteln, kicken und spielen, für die Erwachsenen zunächst: Erholung auf der Terrasse. Am Abend wurde dann auch wieder gegrillt. Der einzige Unterschied war, dass wir diesen letzten Abend erstmalig draußen auf der Terrasse ausklingen lassen konnten.

5. Tag: Sonntag, 18.08.19:

Dieser letzte Tag begrüßte uns mit strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen. Nach der obligatorischen Hüttenputzaktion, die natürlich wie gewohnt reibungslos klappte, und der Abrechnung trennten sich unsere Wege. Einige verbrachten den Tag noch in Spitzingsee, während andere sich schnell auf den nach Hauseweg machten, da bereits für den Folgetag der Aufbruch in den Urlaub anstand. Wie immer: Herzlichen Dank allen Teilnehmern, dass ihr die Hütte so ordentlich hinterlassen habt!

Zusammenfassend war das Wochenende wieder rundum gelungen und sehr erholsam. Wir waren eine wirklich harmonische Gruppe, haben viel gelacht und hatten jederzeit sehr viel Spaß. Unfälle und Verletzungen blieben glücklicherweise auch dieses Jahr wieder aus! Und – auch das wollen wir nicht für uns behalten – wir haben dieses Jahr ein kleines Jubiläum gefeiert: Es war unser 10. Sommer-Event! Trotzdem haben wir es wieder geschafft, andere und eine für alle Teilnehmer unbekanntes Tour (zum Soainsee) auszuwählen. Das freut uns sehr!

Wie es nächstes Jahr weitergeht, bleibt abzuwarten. Zunächst sehen wir aber mit großen Schritten unseren Winter-Eltern-Kind-Wochen entgegen!

*Eure Eltern-Kind-Organisatoren
Tine und Christian Wingarde*



Nachruf Karl Diem



Wir trauern um unseren Skifreund in der Ski- und Bergsportabteilung, der mit 80 Jahren verstorben ist.

Nach der Auflösung der Rennabteilung in der DAV-Sektion München kam er über den TSV Milbertshofen und den WSV München zu seinen Skifreunden im ESV Neuaubing, mit denen er immer trainierte und auch die Rennen fuhr.

Seine Leidenschaft galt vom Kindesalter an dem Sport und speziell dem Skisport. Die Begeisterung vermittelte ihm sein Vater, der als berühmter Bergsteiger mit seinen Alpenvereinskameraden schwierigste Alpentouren unternommen hat, eine Kletterroute im Wilden Kaiser ist nach ihm benannt.

Anlässlich seines 75. Geburtstages hat die Abendzeitung ein großes Bild und 2 Seiten Bericht über „Münchens König der Sportabzeichen“ veröffentlicht: „Fernab der glitzernden Welt des Profisportes leisten Freizeitsportler oft Erstaunliches, wie Karl Diem, der 52mal das Bayerische Goldene Sportabzeichen holte.“ Der Bericht ist auch im Internet zu finden.

Im Sommer war er auf dem Sportplatz des TSV Allach als Fußballer und für seine Sportabzeichen-Disziplinen aktiv. Auf dem Rennrad im Dachauer Hinterland und in den Urlauben über die Pässe der Tour de France, in Italien und Deutschland war er jährlich tausende Kilometer unterwegs. Als Allroundsportler spielte er natürlich auch mit Begeisterung Tennis im TC Dachau.

Im Winter waren Skifahren, Skilanglauf und der Rennsport sein Leben. In der Jugend bestritt er noch die Münchner Vierer-Kombination mit Abfahrtslauf, Slalom, Langlauf und Springen. Er wurde damals auch in die Münchner Städtemannschaft berufen.

So wie er am Spitzing, seinem Hausgebiet trainierte, Rennen fuhr, lief und viele auch gewann, war er auch Jahrzehnte beim Interbancario als Rennläufer, bei dem er im Langlauf und Alpin seine Klasse gewann. Er gehörte als Funktionär 20 Jahre dem Organisationskomitee für die zweitgrößte Sportveranstaltung nach den Olympischen Spielen an.

Er war 15 Jahre im Skiverband München als Finanzvorstand tätig. Viele Jahre fuhr er mit dem Rennrad zur Unteren Firstalm, um an der Bergmesse am SVM Marterl teilzunehmen. Wir denken dieses Jahr bei der Bergmesse am Sonntag 15. September um 11 Uhr ganz besonders an unseren Skifreund Karl Diem.

FIT PLUS 60



Sommerfest am 20. Juli



Man konnte es wirklich „Sommerfest“ nennen, weil das Wetter genau dem entsprach – Sommer, Sonne, Feier – und bei allen Gästen gute Laune hervorbrachte. Wir wollten einen beschwingten Nachmittag in einer fröhlichen Runde verbringen.

Für Kaffee und Kuchen war gesorgt. Natürlich auch für Musik durch „Raimund“, der für die richtige musikalische Stimmung sorgte. Es wurde kräftig mitgesungen und sogar getanzt. Zur vorgerückten

Stunde wurde uns noch ein kulinarisches Essen serviert. Ein Lob an unseren griechischen Vereinswirt – es war alles wirklich lecker! Ein großes „Dankeschön“ gilt an dieser Stelle unserer Marianne Vogl und ihren Helferinnen für die Organisation dieses wirklich gelungenen Festes.

Die Zeit bleibt nicht stehen und schon nahen die letzten Sommerwochen; aber es folgt hoffentlich ein schöner Herbstaufzug, auf den wir uns alle schon freuen.



„Herzlich Willkommen“ zur Geburtstagsfeier am 25.3.2019



Es ist schon Tradition, daß unsere Jubilare (mit rundem Geburtstag) von der Spartenleitung zu einer kleinen Feier mit Kaffee und Kuchen eingeladen werden.

Spartenleiterin Marianne Vogl begrüßte die sechs Jubilare – die es geschafft hatten, zu kommen – ganz herzlich.

Geehrt wurden:

**Ingrid Carstensen
Emil Bawiedemann
Edeltraud Kämpfl**

**Renate Zimmermann
Marie Luise Linke
Rosi Paulus**

Marianne Vogl überreichte jedem der Jubilare eine Urkunde, bedankte sich fürs Kommen und wünschte allen für den neuen Lebensabschnitt viel Gesundheit, Freude am Leben und weiterhin eine glückliche Zeit. In diesem Sinne

Ihre Spartenleitung



„Fit plus 60“ trauert um ihre langjährige Sportkameradin

Lilo Wagner

die am 10.07.2019 den langen Kampf gegen ihre Krankheit verloren hat.

Insbesondere das Tanzen machte ihr viel Freude. Durch ihr unkompliziertes und vor allem humorvolles Wesen war sie sehr beliebt. Ihr Tod hinterläßt nicht nur bei uns eine schmerzliche Lücke, sondern besonders in ihrer Familie, der wir viel Kraft wünschen.

Wir werden ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Kindertanz

neu im ESV-Freizeitsport für Kinder im Alter von 3-6 Jahren



Spielerisch und dem Alter gerecht werden wir Ihren Kindern den Spaß am Tanzen vermitteln.
Im Vordergrund stehen Freude und Spaß am Tanz und der Bewegung im Takt zur Musik.

Am 10.10.2019 immer Donnerstag, von 15:00 – 15:45 Uhr im ESV Ballettsaal, beginnt unser 10er Kurs

Gebühr:

Nichtmitglieder können mit einer Kurskarte für 45,00 Euro daran teilnehmen. Für Mitglieder ist der Kurs sonderbeitragsfrei.
Buchbar nur online! Ohne Buchung ist keine Teilnahme möglich. Während eines Kurses ist kein Schnuppern möglich!

Viel Spaß wünscht Euch Euer ESV – Freizeitsteam

Freizeitsport Kinder und Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	10:00 - 11:30	Eltern-/Kind Spielstunde (9 Monate bis 2 Jahre) Nur für Mitglieder!	SFZ/TT	Ines Kopatsch
	17:25 - 18:55	Eltern-/Kind Spielstunde (2-3 Jahre) mit Betreuung KURSANGEBOT!	RAV	Erika Hüller
Dienstag	17:30 – 19:00	Kindersport (4-6 Jahre) KURSANGEBOT!	RAV	Christina Gerl / Julia Wopat
	15:30- 17:00	Eltern-/Kind Spielstunde (0-3 Jahre) KURSANGEBOT!	SFZ/GS	Ines Kopatsch
Mittwoch	19:30 - 21:30	Freestyle Jugend/Erwachsene Nur für Mitglieder!	WIE	Andreas u. Christoph
	16:00 - 17:30	Eltern-/Kind Spielstunde (2 - 3 Jahre) Nur für Mitglieder!	SFZ	Stefanie Amon
Donnerstag	09:30- 11:00	Eltern-/Kind Spielstunde (1 - 3 Jahre) KURSANGEBOT!	SFZ	Ines Kopatsch
	17:15 - 18:15	Hinführung zum Gerätturnen (5 - 9 Jahre) Nur für Mitglieder!	LIM	Marga Solleder
	18:15 - 19:00	Hinführung zum Gerätturnen (ab 10 Jahre) Nur für Mitglieder!	LIM	Marga Solleder
	17:15 – 18:45	Freestyle (10 - 15 Jahre) Nur für Mitglieder!	WIE	Christoph
	17:30 - 19:00	Wild Devils Cheerleader Juniors (ab 10 Jahren) Nur für Mitglieder!	WIE	Annett Jakobs

Während der Schulferien findet kein Sportbetrieb statt.

WICHTIGE INFORMATION: Aus versicherungstechnischen Gründen müssen alle anwesenden Geschwisterkinder Vereinsmitglieder sein oder über eine eigene Kurskarte verfügen.

KURSANGEBOTE: Die Gebühr der Kurskarten für Nichtmitglieder beträgt pro Kurs 45,00 Euro.

Die Karten sind personen- und tagesbezogen! Mitglieder bezahlen keine zusätzliche Gebühr.

Für Angebote im laufenden Sportbetrieb: Bei Interesse ist ein einmaliges Probetraining ohne vorherige Anmeldung möglich! Bitte aber vor Beginn der Sportstunde beim Übungsleiter melden und in eine Versicherungsliste eintragen!



Offene Münchner Meisterschaft in der Gewichtheberabteilung

Am 13. Juli war die Gewichtheberabteilung des ESV zum 16. Mal der Ausrichter der Offenen Münchner Meisterschaft.

Mit fast 60 Meldungen von 16 verschiedenen Vereinen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz bot die "Münchner" wieder einmal ein top Starterfeld. Zusätzlich gab es eine Extrawertung für Athleten ohne Startpass, die die Möglichkeit hatten, in der sogenannten Gästeklasse anzutreten. Die-

ses Angebot nutzten 7 Heber aus 5 verschiedenen Crossfit Boxen.

Rudi Ranftl und Christian Koherr bewiesen wieder einmal ihr großes Organisationstalent. Von allen Teilnehmern und den zahlreichen Zuschauern wurde der reibungslose Ablauf und die gute Stimmung gelobt.

Die Neuaubinger Heber holten nicht nur Gold in der Mannschaftswertung sondern auch viele gute Einzelplatzierungen.



Walter Eicher -67kg	4. Platz
Noah Lombardo-73kg	1. Platz
Stefan Große -73kg	3. Platz
Robin Zelinsky -81kg	6. Platz
Felix Eder -89kg	7. Platz
Alan Vizjak -96kg	2. Platz
Christoph Weese -96kg	3. Platz
Vroni Berger -59kg	1. Platz
Theresa Weese -71kg	1. Platz





Inzwischen stecken die Mannschaften schon wieder voll in den Vorbereitungen zur Saison 2019/20. Hier die Heimkampftermine der Bezirks- und Bayernliga:

26. Oktober 2019

15.30 Uhr ESV Neuaubing II : HG TSV Ingolstadt-Nord/ ACO Schrobenhausen
 18 Uhr ESV Neuaubing I : KSV Bavaria Regensburg

9. November 2019

15.30 Uhr ESV Neuaubing II : TSV Forsternried
 18 Uhr ESV Neuaubing I : HG Eichenau/ Neu-Ulm

11. Januar 2020

18 Uhr ESV Neuaubing I : AC 82 Schweinfurt I

15. Februar 2020

18 Uhr ESV Neuaubing I : TSV Waldkirchen

Die Termine der Mastersrunde standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber auf alle Fälle auf unserer Facebookseite veröffentlicht.

Die ganze Abteilung freut sich über zahlreiche und lautstarke Unterstützung!

Vroni Berger
 Fotos: Ines Kleiber

**Einladung zur Jahresabteilungsversammlung
 Gewichtheben/Kraftdreikampf**

am Montag, den 25.11.2019 um 19.30 h in der Vereinsgaststätte des
 ESV Neuaubing, Papinstr. 22, 81249 München.

Tagesordnung:

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

Anträge zur Tagesordnung bitte bis spätestens 11.11.2019 in schriftlicher Form an die Geschäftsstelle des ESV Neuaubing oder per eMail an rolf.bigge@gmx.de.



Karate Do – Der Weg – wer vermag ihn geradlinig und treu zu gehen?

Vor einem Jahr haben sich 4 Karatekas gemeinsam auf den Weg zum Schwarzgurt begeben.

Alena Schröder, Mathias Siewert, Richard Graf und Siegfried Knobel sind den Weg des Karate Do geradlinig gemeinsam gegangen und haben keine Trainingsstrapazen gescheut, um ihr Ziel des 1. DAN zu erreichen.

Mehr als viermal in der Woche haben unsere Karatekas an ihren Techniken gefeilt und sie perfektioniert. Dazu kamen noch etliche Lehrgänge bei verschiedenen Karate Sensei.

Dieser Trainingsfleiß zahlte sich aus und alle 4 Karatekas bestanden am 22.06.2019 erfolgreich ihre Prüfung zum 1. DAN unter den kritischen Augen von Shihan Ochi Hideo, 9. DAN.

Wir gratulieren allen fünf Karatekas ganz herzlich zum 1. DAN und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg auf dem Weg des Karate.

Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

九、空手の修行は一生である。

Gichin Funakoshi

Tàijíquán, Gōngfú und Qìgōng: Was ist was ?

Sicher haben Sie schon einmal im Fernsehen oder in einem unserer Parks Leute gesehen, die einzeln oder in Gruppe konzentriert harmonische Bewegungen ausführten: das war dann meist Taijiquan (oder wie wir weiter unten sehen werden, Qigong). Das alles macht nicht gerade einen aggressiven Eindruck: Genau das war im alten China der Hintergrund der Kampfkunst Taijiquan- da über lange Perioden das Üben von Kampfkünsten verboten war, verbarg man die Kampftechniken in langsamen Bewegungen, die mehr tänzerischen als kämpferischen Charakter zeigen. Entsprechend zählt das Taijiquan zu den „Inneren Kampfkünsten“.

Heute praktizieren mehrere Millionen Menschen auf der ganzen Welt Taijiquan, wobei individuell unterschiedliches Gewicht auf die verschiedenen Aspekte der Kampfkunst gelegt wird. Die meisten üben es hauptsächlich aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation. Speziell in China hat sich gerade bei den Jüngeren das Taijiquan als Sportart für den Wettkampf verbreitet.

Das Gegenstück hierzu ist das Gongfu, eine „Äußere Kampfkunst“ mit schnellen, kraftvollen Techniken; es wurde im Westen in den 1960er Jahren durch Bruce Lee und durch „Kung Fu“ (Fernsehserie) populär. Der chinesische Name heißt so viel wie „harte Arbeit“. Im Allgemeinen ist Gongfu also keine Bezeichnung für die Kampfkünste im Speziellen, sondern eine Bezeichnung für jede Fertigkeit, die man sich durch hohe Anstrengung erarbeitet und in der man es zu einer gewissen Meisterschaft gebracht hat. Dies kann sich auf die Kampfkünste, aber auch auf andere Fähigkeiten beziehen.

Kung Fu ist der Ursprung mehrerer asiatischer Kampfsportarten, die vor etwa 1.500 Jahren von den Mönchen des Shaolin-Klosters entwickelt wurden. In beiden Fällen – also beim Taijiquan wie beim Gongfu – ist sehr lange Übungspraxis erforderlich, bis sich ein spürbarer Lerneffekt einstellt. Für unser heutiges, schnelllebiges Umfeld ist das eine ziemlich hohe Hürde: Diese wird elegant umgangen in einer dritten asiatischen Disziplin, dem Qigong. In dem Wort finden wir die Silbe „gong“ wieder, die schon im „Gongfu“ vorkam:

„Gong“ (gesprochen „gung“) bedeutet Arbeit, „Qi“ (gesprochen „tchi“), steht für die Lebensenergie- Qigong bedeutet also „Arbeit mit der Lebensenergie“.

Eine Variante des Qigong nimmt einzelne Techniken aus den komplexen Abläufen des Taijiquan heraus, die auf diese Weise leichter zu erlernen sind und einen raschen Lernerfolg erlauben (Taiji Qigong). Eine weitere Variante nutzt Kampftechniken des Gongfu, die langsam und in entspannter Weise ausgeführt werden: Mit Bezug zum Shaolin-Kloster, in dem Boddhidharma vor ca. 1500 Jahren Kampfkünste lehrte, heißt dieser Übungskreis „Shaolin Qigong“.

Zum Verständnis ist wichtig im Auge zu behalten, dass alle Taijiquan-Praktizierende in ihrem Trainingsprogramm auch Qigong nutzen, und Gongfu-Kämpfer Qigong zur Entspannung verwenden.



In unserem Qigong-Programm finden Sie (neben anderen Übungskreisen und Meditation) Taiji Qigong ebenso wie Shaolin Qigong ! Im ESV wird Qigong in Form von Vormittagskursen, Abendkursen und speziellen Workshops seit 2004 angeboten. Ein Kurs umfasst 8-10 Kurseinheiten von 90 Minuten. Nach etwa 3 Monaten werden Sie in der Regel die gesundheitsfördernden Wirkungen des Qigong an sich feststellen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie parallel zum Kursprogramm bzw. nach dem Seminar täglich etwa 15 Minuten für sich selbst üben (Sie erinnern sich an die Bedeutung von „gong“ im Wort „Qigong“? Das heißt „Arbeit“!) Aber ich kann Ihnen versichern, dass diese Arbeit eine der angenehmsten ist, die Sie je geleistet haben ... Probieren Sie es aus!

Termine und Konditionen finden Sie in unseren Aushängen, auf der Web-Seite des ESV www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps und auf der Web-Seite des Autors www.qigong-concept.de.



Liebe Kegelfreunde,

auch wenn in der Sommerpause unser Sport etwas zur Ruhe gekommen ist, haben wir ihn aber nicht aus den Augen verloren.

Zum einen gab es ein Freundschaftsspiel der 1. Mannschaften mit Prien, Germering und Neuaubing. Letztes Jahr waren wir, nach einer Einladung von Prien, mit unseren Keglern der 1. Mannschaft in Prien, wo wir ein wunderschönes Wochenende verbracht haben. Dieses Jahr fand das Freundschaftsspiel dann bei unseren „Nachbarn“ in Germering statt.



Unsere 1. Mannschaft hatte es schwer mit den starken Spielern von Prien und dem Heimvorteil der Germeringer, so dass sie den Wettkampf mit dem 3. Platz beendeten. Die besten Spieler von uns waren Korbinian Stimmer mit 534 Holz und Jörn Seydel mit 509 Holz.

Ein besonderer Dank gilt den Freunden von Germering, die aufgrund des geschlossenen Sportlokals uns mit Getränken und Essen bestens versorgt haben.

Der Wettkampf fand wieder mit den drei 1. Mannschaften sowie einer zusammengewürfelten Mannschaft aus Ersatzspielern von allen teilnehmenden Vereinen statt. Ersatzspieler von Neuaubing waren Jörg Krause und Peggy Fötsch (Teilnahme auch in 2018).

Ein Spiel auf unseren Bahnen wurde dann von allen Teilnehmern ins Auge gefasst und wir freuen uns, diesen Wettkampf dann im kommenden Jahr bei uns auszurichten.





Und schon das darauffolgende Wochenende ging es für Ralph Müller-Hollweck, Ulrich Schau, Annett, Jörg und Tobias Krause sowie Peter Schmidtke zum KRC Kipfenberg, um das Sportabzeichen zu erkämpfen. Ein schöner Tagesausflug bei bestem Wetter und kulinarischem Ausgang nach erfolgreichem Erreichen der Abzeichen.



1. Mannschaft

Jörn Seydel
Ralph Müller-Hollweck
Peter Schmidtke
Jens Enskat
Tobias Krause
Korbinian Stimmer

2. Mannschaft

Igor Stimmer
Jochen Laube
Willi Schwabegger
Robert Herrmann

3. Mannschaft

Jörg Krause
Uli Schau
Franz Moosmayr
Mike Pardey
Erich Stanzl
Manfred Götz

4. Mannschaft

Peggy Fötsch
Annett Krause
Heike Osagie
Sarah Stimmer
A.H.
Karl Ruttrich
Manuel Ruttrich
Miguel Arnone
Leonie Schramm

5. Mannschaft

Jörg Schulze
Karl Freibott
Richard Diehl
Albert Schuster
Carlo Ludwig
Diethard Drexler

Nun geht es wieder los, auch die neue Saison startet mit den Keglerrinnen und Keglern von Neuaubing und den Keglerrinnen und Keglern von Sendling. Nach längeren Verhandlungen konnten wieder 5 Mannschaften gestellt werden.

Wir wünschen allen viel Erfolg für die neue Saison. Gut Holz und bis zur nächsten Ausgabe.

Peggy Fötsch

Kegeln beim ESV Neuaubing



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 10,00 €

Abo-Kegeln im Wochen-/ Zweiwochen- oder Vierwochenturnus ist möglich.

Öffnungszeiten siehe Online-Belegungsplan: <https://esv-n-kegeln.ebusy.de> Infos in der Geschäftsstelle, T. 3090417-0



KiSS-Sommercamps 2019

Auch in diesen Sommerferien fanden unsere KiSS-Camps am ESV Sportgelände statt. Trotz Rekordtemperaturen (in der Halle wahrscheinlich 50 Grad) zogen alle Kids voll mit. Insgesamt 120 Teilnehmer zeigen, dass das Sportangebot sehr beliebt ist.

Fechten, Ringen, Turnen, Badminton und viele weitere Sportarten wurden in diesem Jahr bei unseren Camps angeboten. Verstärkung in Form von Obst für zwischendurch war selbstverständlich vorhanden, auch ein Eis blieb den Kids nicht vorenthalten

Die im Jahr 2010 ins Leben gerufene Kindersportschule KiSS zielt auf eine frühkindliche und sportartenübergreifende Bewegungserziehung ab und leistet wertvolle Basisarbeit, sowohl hinsichtlich einer späteren fachsportspezifischen Karriere als auch im Umgang mit Koordination und Beweglichkeit im Allgemeinen.

In allen Schulferien (außer Weihnachten) bieten wir Sportcamps für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren an. Speziell geschulte und qualifizierte Übungsleiter begleiten die Kinder von 8-17 Uhr und fördern Spaß und zielgerichtete Bewegung. Alle Infos zu dem Ferienangebot finden Sie wie gewohnt auf unserer Homepage: <https://www.esv-neuaubing.de>

KiSS-Schuljahr 2019/2020

Juhu – endlich wieder Schule! Wir wissen, dass die allerwenigsten Schüler das zum Schulstart sagen.

Wir wissen aber auch, dass alle KiSS-Mitglieder „Juhu, endlich wieder KiSS“ sagen.

Ab dem 11.09.2019 finden wieder die regulären KiSS Kurse statt. Dann heißt es wieder von Montag bis Donnerstag Vollgas. Das altersgerechte Training bietet ein weitgefächertes inhaltliches Angebot, das die sensiblen Entwicklungsphasen der Kinder berücksichtigt. Durch innovatives Training nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen wird sowohl der motorische als auch der sozial-emotionale Bereich verbessert.



Die Kurse sind fast schon wieder ausgebucht, einige wenige Restplätze sind aber noch vorhanden. Nähere Infos zu den Kursen können Sie auf www.esv-neuaubing.de/abteilungen/kiss nachlesen oder Sie können uns eine Email an kiss@esv-neuaubing.de senden.

Ausbildungsstufen & Kennzeichen

Mini- KiSS	: 2-3 Jahre
KiSS 1	: 3-4 Jahre
KiSS 2	: 5-6 Jahre
KiSS 3	: 7-8 Jahre
KiSS 4	: 9-10 Jahre

- eine KiSS Stunde pro Woche
- qualifizierte Trainer und Übungsleiter
- altershomogene Gruppen
- maximal 15 Kinder pro Gruppe
- Bewegungsvielfalt ohne Spezialisierung
- Berücksichtigung der gesundheitlichen Möglichkeiten
- Individuelle Beratung und Betreuung von Eltern und Kindern



Fiona Feuerer ist Europameisterin!

Wir gratulieren ganz herzlich unserer Fitnesstrainerin Fiona zum Titel. Hier ihr Bericht und ihre Danksagungen:



„Mit 105kg Europameister im Classic Bankdrücken der Junioren bis 63kg und dritte in der Relativwertung aller Gewichtsklassen geworden. Glückwunsch an alle starken Mädels, die mit mir gedrückt haben.“



„Vielen Dank an Benedikt Ernst für die Betreuung und der mich zusammen mit Markus Schick und Sandra Augustiniok nach meinem



zweiten gescheiterten Versuch aufgebaut hat und ich es so schaffen konnte, zum ersten Mal im Training und Wettkampf einen Versuch zu drücken, der mir direkt vorher misslungen ist, an meine Physio Franziska Altschäffl (ebenfalls ESV Fitnesstrainerin), die mich ständig repariert, meine Technik verbessert hat und ohne die ich nicht zum Kopf gedrückt hätte. An alle, die mir in den ganzen Wochen zuvor gespottet haben. An alle, die mich angefeuert und mir die Daumen gedrückt haben.“

Wer sich den göltigen Versuch und den explosiven Jubel von Fiona anschauen möchte, kann das gerne auf Instagram („flummy98“) machen.

Fiona Feuerer und Florian Rädler

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



vom Freistaat Bayern



**und der
Landeshauptstadt
München**





Tag der offenen Tür

- Du bist auf der Suche nach einem Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag?**
- Du willst abnehmen oder deine Figur straffen und Muskeln aufbauen?**
- Du willst Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen vorbeugen?**
- Du willst Verletzungen im Alltag und im Sport vorbeugen?**
- Du willst Deine Leistung in anderen Sportarten optimieren?**
- Du bist an Calisthenics interessiert und willst Deine Grenzen erweitern?**
- Du möchtest Dich im Powerlifting verbessern?**

Dann komm zum **ESV Neuaubing:**

27. Oktober 2019, 10 – 18 Uhr
Papinstr. 22, 81249 München



Knaller-Angebot:
kein Sonderbeitrag bis Jahresende für
Neumitglieder (gültig nur am 27.10.2019)



inkl. Sektempfang, Rundgang, Gewinnspiel,
Kurs-Mitmach-Angebot, kleines Buffet,
Einführung in Gewichtheben / Kraftdreikampf



in unserem neu eröffneten

Fitness-Center

&

Athletik-Bereich





Euer ESV Neuaubing Fitnessstrainerteam

Letztes Jahr durften wir im Vereinsmagazin unser neues Fitnesszentrum präsentieren. In dieser Ausgabe möchten wir nun unser Trainerteam vorstellen.

Unser Trainerteam umfasst eine große Spanne an Experten. Jeder unserer Trainer ist lizenziert und ein Profi im Bereich Kraft- und Fitness-training. Du möchtest fitter werden, abnehmen oder Muskeln aufbauen? Unsere Trainer erarbeiten mit dir zusammen einen Trainingsplan, der auf deine individuellen Ziele ausgerichtet ist.

Darüber hinaus bietet unser Team Gesundheitsexperten (Diplom Sportwissenschaftler, Physiotherapeutin und A-Gesundheitstrainer). Egal welches Leiden ihr habt, sie können euch hilfreiche Trainingspläne geben und eure Leiden lindern.

Des Weiteren haben wir Profis im Bereich Powerlifting in unserem Team (u.a. Deutsche Meister und Europameister), die so kein anderes Fitnessstudio oder Crossfitbox in München vorweisen kann. Falls ihr Fragen zum Kraftdreikampf (Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeuge) oder Gewichtheben (Stoßen und Reißen) habt, unsere Trainer können

euch die perfekte Technik zeigen und euch individuelle Trainingspläne erstellen.

Unser Ziel ist es, jedem einzelnen Mitglied gerecht zu werden und auf alle individuellen Bedürfnisse und Ziele einzugehen. Egal ob Jung oder Junggeblieben, dick oder dünn, Frau oder Mann, Anfänger oder Profi, Ausdauer- oder Kraftsportler, Patient oder Leistungssportler, wir haben für jeden die richtigen Experten in unserem Team.

Zu allen Öffnungszeiten ist immer ein Trainer auf der Fläche, der unsere Mitglieder kontrolliert, korrigiert und natürlich auch lobt. Neben der Betreuung auf der Fläche führen unsere Trainer auch Fitnesskurse in kleinen Gruppen durch, die das individuelle Trainingsprogramm sinnvoll ergänzen.

Möchtest du auch mal unser Fitnesszentrum oder Kursprogramm testen? Vereinbare ein kostenfreies Probetraining unter f.raedler@esv-neuaubing.de oder besuche uns einfach im UG.

Florian Rädler



FLORIAN
Spartenleiter
(Kraft & Fitness u.
Gesundheitssport)
Dipl. Sportwissenschaftler

Kurse:
RÜCKENFIT
STRETCH&PRESS
FUNKTIONAL TRAINING
STURZPRÄVENTION

Für euch da:
Mo-Fr 8-12Uhr
Mi 16-19Uhr



ROLF
Spartenleiter
(Gewichtheben)
Gerätewart
B-Trainer Kraft & Fitness

Kurse:
ATHLETIKTRAINING

Für euch da:
Di 19-22Uhr
Do 18:30-20:30Uhr
So 10-12Uhr



MARKUS
Geschäftsstellenleitung
Dipl. Sportwissenschaftler

Kurse:
FUNKTIONAL TRAINING

Für euch da:
Mo 16-19Uhr



ULI
Gesundheitstrainer
(A-Trainer DOSB)

Für euch da:
Mo 19-22Uhr



FRANZI
Physiotherapeutin

Kurse:
FATBURNER

Für euch da:
Mi 19-22Uhr



GÜNTHER
Gesundheitstrainer
(A-Trainer DOSB)

Für euch da:
Di 16-19Uhr



ROLAND
C-Trainer Kraft & Fitness

Kurse:
ZIRKELTRAINING

Für euch da:
Do 16-18:30 &
20:30-22Uhr



**Das
Fitness-
trainerteam
des ESV
Neuaubing**



FIONA
C-Trainer Kraft & Fitness

Für euch da:
Fr 16-19Uhr



NATALIE
C-Trainer Kraft & Fitness

Kurse:
ANIMAL MOVES

Für euch da:
Fr 19-22Uhr
So 15-18Uhr



TONI
Fitnessökonom

Für euch da:
Sa 10-13Uhr (Sommer)
Sa 15-18Uhr (Winter)



CEDRIK
C-Trainer Kraft & Fitness

Für euch da:
Springer



CHRISTIAN
B-Trainer Kraft & Fitness (TUM)

Für euch da:
Springer



ANGELOS
B-Trainer Kraft & Fitness

Für euch da:
Springer



MARKUS
Gesundheitstrainer
(A-Trainer DOSB)

Für euch da:
Springer



Triathlon Sommer 2019: Rabender Triathlon

Beim Rabender Triathlon am 21.06. im Chiemgau nahe Altenmarkt war unser Team komplett. Es war ein Sprinttriathlon mit 600 m Schwimmen, 25 km Radfahren und 4 km Laufen.

Dieser Freitag war sehr warm und schwül, so dass wir bei satten 25 Grad Wassertemperatur schwimmen konnten. Beim Start um 18:30 Uhr begann es leicht zu regnen. Mit dem Regen ging eine leichte Abkühlung einher, was wir als sehr angenehm empfanden, sollten doch noch ganz andere Triathlons bis zu 36 Grad auf uns zu kommen. Ob-



Ausgelassene Stimmung nach dem Zieleinlauf

wohl durch die nassen Fahrstrecken vorsichtiges Fahren angesagt war, hielten wir die Radstrecke für sehr schnell. Die Laufstrecke war eher Cross-mäßig angelegt und somit fordernd und spannend.

Die Veranstaltung in der idyllischen Landschaft verlief in familiärer Atmosphäre. Nachdem wir die unvergesslichen Außenduschen bei leichtem Regen benutzt haben, konnten wir den Abend im Zelt ausklingen lassen. Bei ausgelassener Stimmung waren wir mit der Veranstaltung und auch unseren Leistungen sehr zufrieden.

Ergebnisse:

Felix Klein	Gesamt/ 42./ AK 35 6./ Zeit 1:18
Reiner Seifried	Gesamt/ 83./ AK 55 9./ Zeit 1:31
Dieter Prosdowitz	Gesamt/ 100./ AK 65 3./ Zeit 1:45

Ergebnisse weiterer Triathlon Veranstaltungen:

Chiemsee Triathlon (Olympische Distanz: 1,5km/40km10km bei 36 Grad)

Felix Klein	Gesamt/ 68./ AK 35 12./ Zeit 2:37
Dieter Prosdowitz	Gesamt/ 433./ AK 65 4./ Zeit 3:42

Karlsfeld Triathlon (Sprinttriathlon)

Felix Klein	Gesamt/ 26./ AK 35 7./ Zeit 1:17
-------------	----------------------------------

Wörthsee Triathlon (Olympische Distanz)

Felix Klein	Gesamt/ 43./ AK 35 5./ Zeit 2:25
Rainer Seifried	AK 55 7./ Zeit 2:42

Fazit:

Hinter diesen nackten Zahlen stecken viele Trainingskilometer, die in den Alltag integriert werden müssen, aber es hat viel Spaß gemacht. Rainer hat es so zusammengefasst: Es war wohl eine erfolgreiche Saison.

Dieter



Trainingssession der Neuaubinger Ringer im Hochgebirge

oder: „Drei Neuaubinger Ringer ringen im Hochgebirge (nach Luft)“

Der uralte Sport des Ringens ist wohl mit einer der anstrengendsten Formen des Kräftemessens zwischen zwei Kontrahenten. Körperliche wie mentale Stärke, taktisches Verhalten, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Mut (*braucht nur der Schwächere*) und Ausdauer gehören zu den unabdingbaren Voraussetzungen für Erfolge auf der Ringermatte. Vor allem zur Stählung der Ausdauer brachen drei Mitglieder der Abteilung Ringen – Fonse, Thomas und Walter – (*die es offensichtlich nötig haben*) am Donnerstag, 22. August, in aller Frühe zu einer besonderen Trainingssession auf: Sie bestiegen, von Fonse mittels Karten- und Informationsmaterial generalstabsmäßig bestens vorbereitet, die knapp 2.000 Meter hohe Kramerspitze bei Garmisch-Partenkirchen. Der Anstieg erfolgte über die Südflanke des Berges, in der



Ausblick beim Kramer-Aufstieg auf das Wettersteingebirge



RINGEN

dichtes Latschengehege und immer wieder extrem steile, felsige Abschnitte dafür sorgen, dass man ausreichend schmort. Aber Ringern macht das nur wenig aus, denn bekanntermaßen sind sie schweißtreibende Aktivitäten gewohnt (*Stichwort: Schwitzkasten*). Darüber



Drei Neuaubinger bei der Gipfelrast auf der Kramerspitze

hinaus ist einer der großen Vorzüge der Kramerbesteigung von Süden her die durchgängig grandiose Aussicht auf das gegenüber aufragende Wettersteingebirge. Man möchte, heißt es schwärmerisch in einem bekannten Buch über Klettertouren auf die Münchner Hausberge, beinahe Sandkasten spielen, so genau sieht man dem Zugspitzmassiv in alle Falten.

Nach der erfolgreichen Erstürmung der Kramerspitze und einer halbstündigen Gipfelrast erfolgte der Abstieg nach Westen über die idyllisch in einer grünen Mulde gelegene Stepbergalm, wo eine Trinkpause fällig war. Dann ging es über diverse Wildbachgräben weiter in Richtung Tal. Und wie von Fonse akribisch vorausberechnet, trafen die drei Ringer nach exakt sieben Stunden zurück am Ausgangspunkt, einem Parkplatz am Rande von Garmisch-Partenkirchen, ein. Die Bilanz des „Unternehmens Kramerspitze“, in zwei dürren Zahlen ausgedrückt, lautet: 18 ½ Kilometer Wegstrecke sowie etwa 1.300 Höhenmeter geschafft! Jedenfalls keine schlechten Voraussetzungen dafür, um beim nächsten Ringkampf in der Halle nicht zu schnell außer Puste zu geraten. (*Durch eine Trainingsverschärfung wird künftig dem „außer Puste geraten“ entgegengewirkt*)

Autor bleibt unerwähnt, die in „kursiv“ eingefügten Bemerkungen sind Kommentare des Pressewarts und entspringen nicht der Feder des Autors!



TAEKWONDO

Spaß beim Trainingstreff mit Taekwondo Schongau

Neuaubing: Am 24. Mai ging es wieder mal turbulent zu in unserer Taekwondo-Trainingshalle. Taekwondo Schongau war mit Trainer Michael Gallinat zum Vollkontakt Trainingstreff angereist.

Trainer Andreas Hundt (1. Dan) hält seit Jahren Kontakt zu anderen Vereinen und bemüht sich regelmäßig um einen regen Austausch. So auch dieses Mal, es wurde mit sehr viel Spaß Taekwondo Kampftechnik trainiert und dann im Sparring versucht, die Abläufe umzusetzen.

Nach gut zwei Stunden war eine Menge Schweiß geflossen und man begab sich zum Ausklang in die Vereinsgaststätte. Alle Beteiligten waren einhellig der Meinung, dass der Treff möglichst bald wiederholt werden sollte. Dieses Mal sind die ESVler an der Reihe, in das Allgäu anzureisen.

Man freut sich bereits auf den erneuten Treff.

Gürtelprüfung in den Kinder- und Erwachsenen Anfängerkursen – Prüflinge überzeugen durch überdurchschnittliche Leistungen

Neuaubing: Am Montag, 15.07.2019, stand für den Kinder-Anfängerkurs die erste Prüfung an. Top motiviert und bestens von den Trainern Liane Urban (1. Dan) und Margarete Überfuhr (3. Dan) vorbereitet, mit der tatkräftigen Unterstützung von den Assistentenrainern Lena und Johannes, konnten insgesamt 11 Kinder ihr Können unter



Die Trainingsgruppe Neuaubing-Schongau

Beweis stellen. Prüfer Johannes Überfuhr (3. Dan) begrüßte Zuschauer als auch alle Prüflinge zur ersten offiziellen Prüfung und schon ging es los. Die Prüfungsinhalte waren bereits bei der ersten Gürtelprüfung recht vielseitig. So mussten die Prüflinge ihr Erlerntes im Wettkampfbereich, insbesondere die „Stepp-Schule“, für den Wettkampfbereich unabdingbar und von enormer Bedeutung, sowie Kicks auf die Pratzen und Partnerübungen zeigen. Aber auch ihr Können im Grundtechnikbereich unter Beweis stellen. Hier zeigten die Prüflinge bereits sehr saubere Blöcke, Kicks und Fußstellungen. Ebenso die erste Taeguk (Il-Chang) präsentierten die Prüflinge sehr überzeu-



Die ESV Taekwondo-Kids im Einsatz

gend. Ebenso in der Theorie konnten die Sportler punkten. Wir gratulieren allen Prüflingen zum 9. Kup!

Direkt im Anschluss waren dann die Sportlerinnen und Sportler des Erwachsenen-Anfängerkurses mit ihrer zweiten Prüfung am Start. Das Prüfungsprogramm beinhaltet nun zusätzlich Selbstverteidigung/Hosinsul. Hier hatten die Prüflinge diverse Angriffe zu verteidigen. Diese reichten von einfachem Handgelenkfassen, über Würgen bis hin zu Revers fassen und Klammern. Alle fünf Prüflinge absolvierten eine überdurchschnittlich gute Prüfung und zeigten sehr gute Leistungen. Prüfer Johannes Überfuhr hatte nichts zu beanstanden und zeigte sich sehr zufrieden. Herzlichen Glückwunsch an die Prüflinge – weiter so!



Die Prüflinge beim Sparring



Die überdurchschnittlichen Prüflinge mit deren Trainerinnen Liane Urban und Margarete Überfuhr sowie Prüfer Johannes Überfuhr



Die erfolgreichen Prüflinge mit Trainerin Liane Urban

Taekwondo Sommerfest – großer Spaß mit Spiel und Grill

Neuaubing: Am 26.07.2019 strahlte die Sonne vom azurblauen Himmel, für das Kinder-Sommerfest also beste Bedingungen. Wie jedes Jahr stellte uns die Abteilung Fußball hierzu ihren Platz zur Verfügung, an dieser Stelle nochmals vielen Dank für das freundliche Entgegenkommen. Geplant und geleitet hatten das Fest auch dieses Mal



Gesellige Runde beim Sommerfest

wieder die Kinderkurstrainer/innen Margarete Überfuhr (3. Dan), Liane Urban (1. Dan) und Kolja Prothmann (1. Dan), sowie die Assistenten/innen Marika Nagel (1. Kup), Lena Stillkrauth (1. Kup) und Johannes Nagel (1. Kup). Am Nachmittag trafen zwischen 20 und 30 Taekwondo-Kids ein und wollten ihren wohlverdienten Spaß haben. Die Trainer hatten Stationen errichtet an denen jeweils zwei Kinder gegeneinander antreten konnten, jedes Kind erhielt eine Laufkarte,



Ausgelassene Lagerfeuerstimmung



auf der die errungenen Punkte eingetragen wurden. Die Spaß-Olympiade konnte beginnen!

Die Disziplinen: Flossen-Eier-Lauf/Sackhüpfen/Mit Wasserpistolen TT-Bälle von einer Flasche spritzen/Stelzenlauf/Tannenzapfen zwischen den Knien – Laufen – Tannenzapfen in Eimer fallen lassen, mit Essstäbchen Gummibärchen transportieren, Wikingerschach und Dosenwerfen. Danach gab es dann die Siegerehrung und eine Wasser-schlacht mit den gewonnenen Wasserpistolen – dabei wurden die Trainer mal so richtig nass gemacht!

Letzten Endes hatten alle zusammen sehr viel Spaß und konnten bestens gelaunt in die Sommerferien starten!

Am Abend startete das Jugend-Erwachsenen-Sommerfest wie gewohnt mit einem Fußballspiel. Dann wurde gegrillt und gefeiert bis in die frühen Morgenstunden. Wieder einmal ein gelungenes Fest.

Stadtteilstfest am Westkreuz – ESV Taekwondo zeigt gelungene Kampfsport-Demo



Das Taekwondo Demo-Team zum Stadtteilstfest

Neuaubing-Westkreuz: Am Samstag, 6. Juli 2019, fand das Stadtteilstfest Westkreuz statt. Die Abteilung Taekwondo des ESV Neuaubing war mit einer Vorführung dabei. Das Demo-Team bestand aus Anna Urban (3. Dan), Thomas Überfuhr (3. Dan), Kolja Prothmann (1. Dan), Lena Stillkrauth (1. Kup) sowie Kindern aus den Jugend- und Fortgeschrittenen-Kursen. Die Abteilung Taekwondo nutzt solche Events gerne zur Eigenwerbung und nicht zuletzt auch für den ESV Neuaubing. Unter der Moderation von Peter Cheaib (2. Dan) fand die



Lena Stillkrauth im Einsatz



Die Kids beim Vollkontakt

halbstündige Vorführung unter freiem Himmel statt. Die Akteure zeigten sämtliche Disziplinen des Taekwondo. Formenlauf, Ilbo Taeryon, Wettkampf, Selbstverteidigung und Bruchtest. Die Zuschauer bekamen einen umfassenden Eindruck vermittelt und honorierten die Leistungen mit motivierendem Applaus. Nach der Taekwondo-Demo hatten dann alle Teilnehmer die Gelegenheit, andere Stände und Vorführungen zu besuchen.

Vielen Dank an das ESV Taekwondo-Demo-Team für den tollen Einsatz!

Bayernpokal in Nürnberg – 3 ESV Taekwondoins waren dabei

Nürnberg: Am 20. Juli 2019 fand der zweite diesjährige Bayernpokal in Nürnberg statt. Die Wettkämpfe wurden auf vier Kampfplätzen in den Kategorien Senioren, Jugend und Kadetten für die Leistungsklassen I und II ausgetragen. Gekämpft wurde dieses Mal leider ohne elektronische Westen, stattdessen mit manuellen Wertungen der Kampfrichter. An den Start gingen Johannes und Thomas Überfuhr (beide 3. Dan) als auch Kolja Prothmann (1. Dan). Kolja und Johannes waren in der Gewichtsklasse +87 kg vertreten während Thomas in der Klasse -87 kg gemeldet war. Trotz 215 Teilnehmer gab es für Johannes und Kolja keine anderen Gegner in ihrer Leistungsklasse, sodass sie kampfflos die Plätze 1 und 2 belegten. Anders verlief es bei Thomas. Er war im Finale gesetzt und wurde bei seinem Kampf von



Thomas Überfuhr (re) im erfolgreichen Finale



Die drei erfolgreichen Wettkämpfer (v.l.) Johannes und Thomas Überfuhr und Kolja Prothmann

Kolja gecoacht, der ihn perfekt auf den Gegner eingestellt hatte. Die Taktik sollte voll aufgehen. Nach kurzer Anlaufphase konnte Thomas mit Paldung und Faust zahlreiche Punkte erzielen und gerade in Runde 2 klare und harte Treffer setzen. Der komfortable Punktevorsprung reichte aus, um in der letzten Runde den Kampf zu kontrollieren und den Abstand zu halten. Sowohl Coach Kolja als auch Thomas waren mit dem Kampf und der Leistung im Finale sehr zufrieden. Somit haben sich nun alle drei Sportler für die Bayerische Meisterschaft Ende November qualifiziert, auf der sie nun nochmals Gas geben wollen! Auf geht's!

Taekwondo Prüferlehrgang in Oberhaching, zwei frischgebackene Prüfer für die Abteilung Taekwondo

Oberhaching: Die Deutsche Taekwondo Union (DTU) richtete am 16.-18. August 2019 in Oberhaching einen Lehrgang zum Erwerb der Prüferlizenz aus. Thomas und Margarete Überfuhr (3. Dan) erfüllten die formalen Voraussetzungen für die Lizenz und wollten nun die erste Stufe der Prüferlizenz der Deutschen Taekwondo Union (DTU) erwerben. Insgesamt kamen 18 Teilnehmer aus ganz Deutschland zusammen. Hier gab es regen Austausch zwischen den Teilnehmern



Die frischgebackene Prüferin Margarete Überfuhr



Der frischgebackene Prüfer Thomas Überfuhr

über deren Vereine, Trainingsschwerpunkte und Organisation. Bundesprüfungswesen-Referent Wilfried Pixner (5. Dan) war für Leitung und Organisation verantwortlich. Neben theoretischen Seminaren wurde in den drei Tagen auch intensiv in der Halle auf die unterschiedlichen Prüfungsgebiete eingegangen und wie diese zu bewerten seien. Für diesen Teil standen zwei Top Referenten Michael Bußmann (7. Dan, zweifacher Weltmeister Formenlauf) und Bundesbildungsreferent Christian Senft (8. Dan, Vizeweltmeister Formenlauf) zur Verfügung. Einen Testlauf wie die neuen Prüfer die einzelnen Gebiete bewerten würde, konnte anhand einer tatsächlichen Prüfung geübt werden. Natürlich hatten die Bewertungen der Prüferanwärter keinen Einfluss auf die Prüfungsergebnisse. Allerdings kam es dann doch zu Diskussionen bei der Nachbesprechung wie und warum der ein oder andere der Prüflinge von den Anwärtern unterschiedlich bewertet wurde. Den Abschluss des Lehrgangs bildete eine schriftliche Prüfung, in der das Wissen über die Prüfungs- und Passordnung abgefragt wurde. Nach dem Lehrgang wurden den Prüferanwärtern dann die Ergebnisse übermittelt. Thomas und Margarete haben erfolgreich die erste Prüferlizenz erhalten und stellen nun gemeinsam mit ihrem Bruder das Prüferteam in der Abteilung Taekwondo!

E I N L A D U N G

50 years PARTY



Die Abteilung Taekwondo im ESV Neuaubing wird 50! Dies ist Anlass für uns, so richtig die Korken knallen zu lassen. Gerne wollen wir Dich zu einem Wiedersehen einladen, um über alte und neue Zeiten zu plaudern. Wir werden feiern, wo alles begann, an dem Ort, wo wir kicken und gekickt haben, uns quälen und uns gequält haben, mit Freunden trainieren und trainiert haben und nicht zuletzt jede Menge Spaß haben und gehabt haben - in unserer Halle!

Da unser Budget begrenzt ist, bitten wir Dich um einen Eintritt von 20€.

Darin enthalten sind Essen und Trinken, ein 50years Geschenk und die Teilnahme am 50years Quiz. Über Dein Kommen würden wir uns sehr freuen!

Ort: ESV Neuaubing, Papinstraße 22, 81249 München/Gymnastikhalle 1. Stock

Zeit: Freitag, 22.11.2019, 19.00 Uhr

Rückmeldung bitte bis 25.10.2019 unter contact@designnurban.de

Bunny, Peter und das Trainer-Team
der Abteilung Taekwondo



Mal was anderes: Workshop Disco Fox

Anfang Mai konnte die Tanzsportabteilung ein besonderes Highlight anbieten: unseren Disco Fox Workshop unter der Leitung von Andrea und Klaus. Der Disco Fox ist wohl der Tanz, der sich am Besten auf jeder Tanzveranstaltung tanzen lässt. Über die große Teilnehmerzahl von sage und schreibe 16 Paaren haben wir uns sehr gefreut.

An zwei Sonntagen brachten unsere geduldigen Trainer uns mit viel Herz, Humor und Leidenschaft Figuren bei, die so wohlklingende Namen haben wie „Sie kommt, sie geht“, „he goes, she goes“, „großer und kleiner Wickler“; sie schickten uns nicht nur ins „Körbchen“, sondern auch durch die „Schiebetür“. „Trennung“ und „Damen Solo“ klingen wie Schlagwörter aus einer Beziehungskrise, die dann aber wieder nicht mit dem „Dreierkreuz mit Schmuser“ zusammen zu passen scheinen.

Aber mit der richtigen Technik, sowie dem richtigen Takt und Rhythmus findet sich dann doch alles zu einem schwungvollen Herumgewirbel zusammen, das uns allen sehr viel Spaß und vielleicht auch ein wenig Kopfzerbrechen bereitet hat; denn wer beim Disco Fox keinen



Der Disco-Fox-Kurs in Action

Plan hat, welche Figur er tanzen möchte, hat nicht lange Zeit zum Überlegen. An dieser Stelle möchte ich auch gleich noch einmal die „Ballen-Ferse-Schwäche“ aus dem letzten Artikel aufgreifen: beim Disco Fox ist der Ballen enorm hilfreich. Die Herren der Schöpfung haben es hier besonders schwer: immer nur Grundschrift ist den Damen doch meist recht fad. Gerade wenn man so schöne Figuren



Andrea und Klaus demonstrieren die „Schiebetür“.



wie die „Brezel“ tanzen könnte. Aber aller Anfang ist schwer und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Üben, üben, üben heißt die Devise. Es geht ganz schnell, dann sieht alles flüssig und einfach aus. Hier trainiert der Tänzer nicht nur seine Wadenmuskulatur. Der komplette Körper wird angespannt, um die Figuren im Takt zu tanzen.

Rhythmische Bewegung ist gut für Körper und Seele. Das Bewegen zur Musik – ob nun bei Standard- oder Lateintänzen, beim Line Dance oder auch bei anderen Sportarten wie Zumba – bringt Spaß und hebt die Stimmung, wirkt sich aber auch noch besonders positiv auf unsere Gesundheit aus. Tanzen kann Demenz vorbeugen! Die Koordination der Drehungen und Schritte stellt enorm hohe Anforderungen an unser Gehirn.

Tanzen stärkt die körperliche Fitness und das Herz-Kreislaufsystem. Es schult den Gleichgewichtssinn und die Motorik. Die tragenden Muskeln werden gekräftigt, was Rückenschmerzen vorbeugen oder sie sogar verschwinden lässt. Die Körperhaltung verbessert sich. Und das Beste daran: es macht Spaß! Man trainiert seinen kompletten Körper, ohne dass man das Gefühl von schweißtreibendem Sport hat. Oh. Okaaaay. Na ja. Gut. Das „schweißtreibend“ können oder müssen wir besser streichen. Einige von uns Tänzern haben Handtücher dabei...Man glaubt nicht, wie lang so ein Wiener Walzer werden kann.

Nach unserer Sommerpause ändern sich unsere Trainingszeiten wie folgt:

Montags 19:30 – 21:00

Anfänger und DTSA-bronze im 14 tägigen Wechsel

Donnerstags 20:00 – 21:00

Fortgeschrittene DTSA-silber mit Andrea und Klaus

Donnerstags 21:00 – 22:00

Fortgeschrittene DTSA gold / brillant mit Andrea und Klaus

Freitags 20:00 – 21:00

wie bisher freies Training ohne Übungsleiter

Aber wir tanzen natürlich nicht nur: Wir freuen uns schon sehr auf unseren „Jahresausflug“ am 7.9.2019. Es wird berichtet werden.

Als nächstes steht der Line Dance Workshop an. Am 18. und 25.10. findet er ab 20:00 Uhr statt. Wir freuen uns, möglichst viele von Euch zu sehen und mit Euch zu tanzen.

Am 7.12.2019 zu unserem Jahresabschlussball sind natürlich auch „Nicht-Tanzsportabteilungsmitglieder“, Tänzer oder tanzbegeisterte ESVler oder Vereinsfremde herzlich willkommen. Wir treffen uns in gemütlicher Runde zum netten Beisammensein mit Essen und Trinken und natürlich, um zu tanzen. Hier findet jeder die Gelegenheit, wieder mal als Paar zu tanzen; hierzu gibt es ja leider nicht so oft die Möglichkeit. Es wird wieder Showeinlagen geben, die die Tänzerherzen höherschlagen lassen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, es wird lediglich um eine kleine „Buffet-spende in Naturalien“ gebeten. Damit alles organisiert werden kann, meldet Euch bitte unter esv-tanzsport@99mails.de oder bei Wilm Wösten (Abteilungsleiter) unter 089-41858072 an.

Termine:

Line Dance Workshop 18. / 25.10.2019

Jahresabschlussball 07.12.2019



Für alle Freunde des Line-Dance

Wieder an zwei Freitagen:

18. und 25. Okt. 2019

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
Wilm Wösten (Abt.-Leiter), Tel. 089-41858072



Sommerfest beim ESV Tennis: Das rockt

Beim ESV Tennis gilt: Nach der Punktspielsaison ist vor der Feiersaison und jeder ESVler kann zumindest in einer der beiden Spielzeiten vollkommen überzeugen (Kleiner Tipp: Bei den meisten ist es leider nicht der Tennispert). Nachdem die letzten Schlachten auf der roten Asche gefochten waren - mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg - wollten es die Tennismitglieder zum Abschluss der Medenspiele noch einmal so richtig krachen lassen. Und wo geht das besser als beim alljährlichen Sommerfest der Tennisabteilung? Eben.



Das Wetter spielte in diesem Jahr auch endlich mal wieder von Anfang an optimal mit, so dass pünktlich um 18 Uhr an diesem Spät-Juli-Samstag das erste Bier fließen konnte. Kulinarisch konnten wir uns auf die Künste unseres Vereinswirts von der Taverna Limoni verlassen, der mit einem eigenen Gyros-Spieß auf der Anlage des ESV aufschlug, ganz zur Freude der hungrigen Gäste. Für die passende musikalische Untermalung sorgte wieder einmal unser bekannter DJ Fresh, der wohl selbst um 6 Uhr in der Früh noch für die letzten 4 Feierwütigen auflegen würde. So war für die richtige Stimmung gesorgt und bis spät in die Nacht hallten die neuesten Charts und die ältesten Schlager über die 9 Freiluft-Plätze des ESV.



Ein großer Dank gilt neben DJ und Bewirtung natürlich auch wieder allen freiwilligen Helfern, die entweder bei der Planung, beim Aufbau, beim Abbau oder an irgendeiner anderen Stelle geholfen haben. Ohne euch wären solche Abende nicht möglich, daher ein Großes DANKESCHÖN. Bleibt mir nur noch zu sagen: Auf ein Neues im nächsten Jahr!

Früher am Abend ging es allerdings auch noch einmal sportlich zur Sache: Das Finale der jährlichen Vereinsmeisterschaften stand an. Und nachdem er in den letzten Jahren noch mehrmals knapp gescheitert war, nutzte unser Manuel „Kirsche“ Kirschenhofer in diesem Jahr seine Chance und setzte sich in einem spannenden Endspiel knapp gegen Daniel Polzer durch, der in diesem Jahr seine erste Saison für den ESV spielte.

Doch damit nicht genug: Nachdem er sich bereits den Titel im Einzel gesichert hatte, schlug Kirsche im Doppel gleich noch einmal zu und holte sich an der Seite von Robert „Berti“ Dürrenberger den Titel. Das Duo setzte sich in einem hochspannenden Finale knapp im Match-Tiebreak gegen die Kombi Michi Wimmer und Markus Geiger durch.



Im Mixed-Turnier, das am Nachmittag des Sommerfest-Tags stattfand, konnten sich erstmals Andi und Petra Hartig durchsetzen, die alle Spiele für sich entschieden. Und bei den Herren 55 krönte sich Rudi Quaiser nach seinem Erfolg im Vorjahr erneut zum Vereinsmeister. Scheint, als hätten wir hier einen richtigen Seriensieger!

Glückwünsche gehen von meiner Seite an alle Gewinner und Finalisten und ein großer Dank an alle Teilnehmer, die das Turnier erst ermöglicht haben. Hoffen wir wieder auf ein großes Teilnehmerfeld im neuen Jahr!



»**WIR** haben das Girokonto
mit kostenloser Kontoführung.«



Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaGiro:

Das Girokonto mit kostenloser Kontoführung
bei der Bank mit den zufriedensten Kunden.

Jetzt informieren: www.sparda-m.de/giro

Lohn-/Gehalts-/Rentenkonto für Mitglieder bei Erwerb von 52,- Euro
Genossenschaftsanteil mit attraktiver Dividende.
(Bei Online-Eröffnung ist die Zeichnung optional.)



GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Spiegelstraße 3 · 81241 Pasing

Geschäftsstellen in München (19x)
und Oberbayern (26x)

SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Sparda-Bank

www.sparda-m.de



So haben unsere Mannschaften 2019 gespielt

Eine aufregende Sommersaison 2019 liegt hinter uns, in der der ESV Tennis auf viele Erfolge zurückblicken kann. Insgesamt 14 (!) Mannschaften gingen in diesem Sommer für den ESV an den Start und haben Schweiß und Blut auf der roten Asche gelassen. Und mit ein wenig Pathos hier die Ergebnisse unserer Mannschaften im Jahr 2019:

Die Erwachsenen-Mannschaften im Überblick

Damen: Kreisklasse 1, 7. Platz, 4:10 Matchpunkte



Besonders erfreut bin ich, dass wir in diesem Jahr wieder mit einer eigenen Damen-Mannschaft an den Start gehen konnten, die in einer 4er-Liga in der KK 1 antraten. Und dort schlugen sich unsere Mädels, die teilweise ihre ersten Punktspiele überhaupt spielten, super, holten direkt zwei Siege und kamen am Ende auf einen guten 7. Platz. Nächstes Jahr greifen wir dann die 3 Siege an!

Herren 30 I: Landesliga, 5. Platz, 6:8 Matchpunkte

Herren 30 II: Bezirksklasse 2, 7. Platz, 2:12 Matchpunkte

„Landesliga, here we are!“ hieß in diesem Jahr das Motto für unsere Herren 30 I. Nachdem das Team um Präsident Domi Quaiser und Captain Markus Geiger im vergangenen Jahr endlich hochverdient eine Liga nach oben kam, schnupperte man in diesem Jahr sogar kurz am Aufstieg in die Bayernliga! Am Ende erwies sich die Konkurrenz dann leider doch als zu stark und die 30er liefen schlussendlich auf Platz 5 ein. Das heißt aber auch: Nächstes Jahr gibt es wieder Landesliga-Tennis auf der ESV-Anlage zu bestaunen und das immer samstags. Wer Lust hat, kann gerne vorbeischaun und unser Team lautstark unterstützen.

Unsere zweiten 30er um Captain Timo Detterbeck hatten dagegen in der BK2 einen schweren Stand und kamen am Ende leider nur auf einen Sieg und Platz 7. Dennoch: Kaum eine Mannschaft ist auf dem

Trainingsplatz motivierter als unsere 30er II und die ersten Ergebnisse sind auf dem Platz zu sehen. Jetzt heißt es dranbleiben und dann kommen im nächsten Jahr die Siege ganz von alleine.

Herren I: Bezirksklasse 1, 5. Platz, 6:8 Matchpunkte

Herren II: Bezirksklasse 2, 6. Platz, 6:8 Matchpunkte

Herren III: Bezirksklasse 3, 3. Platz, 10:4 Matchpunkte

Herren IV: Bezirksklasse 3, 8. Platz, 0:14 Matchpunkte

Eine ganz starke Saison spielten unsere Herren III, die in der BK 3 lange um den Aufstieg mitspielten und diesen am Ende nur hauchzart verpassten. Dennoch Kompliment an die Mannschaft von Max Färber für eine richtig gute Spielzeit. Etwas weniger erfolgreich verlief die Spielzeit leider für unsere anderen Herren-Mannschaften. Während die Herren II immerhin bereits frühzeitig den Klassenerhalt klar machte, musste die „erste Herren“ bis zum letzten Spieltag kämpfen, bis die Liga gehalten wurde. In der Herren IV sammelten wie jedes Jahr vor allem unsere jungen Nachwuchsspieler erste Erfahrungen auf dem Herren-Niveau und konnten das eine oder andere Spiel durchaus eng gestalten.

Herren 55: Bezirksliga, 3. Platz, 6:6 Matchpunkte

Herren 60: Bezirksliga, 4. Platz, 7:7 Matchpunkte

Eine richtig starke Saison spielten wieder einmal unsere Herren 55er, die in der anspruchsvollen Bezirksliga mit drei Siegen und drei Niederlagen auf einen hervorragenden dritten Platz kamen. Glückwunsch an die Mannschaft von Rudi Quaiser – vielleicht geht 2020 ja





sogar der Aufstieg! Einen Prestige-Sieg konnten unsere Herren 60er in der Bezirksliga landen, als die Truppe den Erzrivalen aus Lochhausen mit 3:1 schlug. Am Ende reichte es für einen guten 4. Platz und ein neues Jahr in der Bezirksliga.

Die Jugend-Mannschaften im Überblick

Junioren 18 I: Bezirksklasse 2, 6. Platz, 3:9 Matchpunkte

Junioren 18 II: Bezirksklasse 3, 7. Platz, 4:10 Matchpunkte

Ein schweres Jahr erlebten heuer auch unsere Junioren-Mannschaften, die in ihren Ligen – BK 2 und BK 3 – einige Spiele knapp verloren und am Ende auf den 6. und 7. Platz kommen. Ob es im Einzelfall für den Erhalt in der Liga reicht, müssen wir abwarten – der BTV ist hier nach unserer Erfahrung zu einigen Überraschungen in der Lage. Die Entwicklung zeigt trotzdem in die richtige Richtung, konnten einige unserer Spieler wie Luca Cossu oder Nico Thiel doch schon erste Erfahrungen bei den Herren sammeln. Nächstes Jahr gibt's dann auch die ersten Siege, Jungs!



Mädchen 16: Bezirksklasse 1, 7. Platz, 0:12 Matchpunkte

Knaben 14: Bezirksklasse 1, 5. Platz, 3:7 Matchpunkte

Bambini 12: Bezirksklasse 2, 2. Platz, 10:2 Matchpunkte

Aber das beste Ergebnis im Jahr 2019 stellen die Bambini 12! Unsere Jüngsten machen den „Alten“ vor, wie es geht, verlieren die gesamte Saison nur ein einziges Spiel und kommen so am Ende in der BK 2 auf einen herausragenden zweiten Platz. Um die Zukunft müssen wir uns also keine Sorgen machen! Die Knaben 14 kamen am Ende in der starken BK1 auf einen guten 5. Platz und können sich im nächsten Jahr wieder in dieser Liga messen. Eine Klasse nach unten geht es dagegen leider für unsere Mädels, die in einer sehr guten BK1 auf dem 7. Platz einliefen. Aber Kopf nicht hängen lassen, sondern im nächsten Jahr wieder voll angreifen!





Jugend-Freundschaftsspiele

Unsere Anfänger im Jugend-Bereich durften sich ab den Pfingstferien im Wettkampf ausprobieren. Hierfür planten wir Freundschaftsspiele gegen/mit TSV Forstenried, FTM Blumenau und MTV München.

Begonnen haben wir bereits vor den Pfingstferien mit einem kleinen Probe-Freundschaftsspiel. Hierbei spielten 8 unserer Jugendlichen als 2 Mannschaften gegeneinander. Der Gedanke von unserem Trainer-team war es, den Jugendlichen die Angst vor dem Wettkampf zu nehmen und ihnen zu zeigen, wie solche Spiele ablaufen. Rückblickend lief diese Aktion sehr angenehm und entspannt ab.

Nach den Pfingstferien stand als erstes ein Freundschaftsspiel gegen Forstenried an. Da es direkt ein Auswärtsspiel in Forstenried war, sind wir gemeinsam mit dem MVV bzw. mit Eltern-Taxi angereist. Zu Beginn des Spiels waren unsere Spieler, alles Anfänger, sehr aufgeregt – fremde Halle, fremde Spieler, Zuschauer, Wettkampfdruck – was sich aber mit der Zeit deutlich gelegt hat, u.a. durch eine sehr lockere und nette Atmosphäre und durch das Coaching/Tippgeben durch den Trainer. So konnten nach und nach unsere Spieler ihre Stärken zeigen. Für dieses Auftauen und Gewöhnen an die Wettkampfsituation bekamen sie insbesondere vom Trainer von Forstenried sehr großes Lob. Da die Spieler von Forstenried alle schon ein deutliches Stück länger im Verein gespielt haben, fiel die Niederlage leider relativ deutlich aus. Aber wichtig ist es hier zu bedenken, dass es sich nur um ein Freundschaftsspiel handelt und auch Niederlagen nicht schlimm sein müssen (Lerneffekt, sieh das Spiel nicht als Wettkampf, sondern nutze es, um deine Technik zu verbessern/auszuprobieren). So haben sich die Jugendlichen im danach erfolgten Feedback-Gespräch sehr positiv geäußert.



Freundschaftsspiel Feedback-Gespräch

Als Nächstes stand ein Freundschaftsspiel gegen Blumenau auf der Tagesordnung. Mit dem Ziel, dass jeder, der möchte, einmal an einem Freundschaftsspiel teilnehmen kann, haben wir 4 neue Spieler zu diesem Spiel eingeladen. Auch wenn dieses Spiel ebenfalls verloren wurde, so war das Spielniveau von Blumenau schon deutlich näher an unserem. Ebenfalls positiv aufgefallen ist unserer Trainerin, dass die Spieler anfangen analytisch zu denken, bzw. das Spiel zu analysieren. So konnten einige unserer Spieler (die alle zum ersten Mal gespielt haben) das Spiel sehr gut analysieren und die Fehler der

Gegner erkennen. Ebenso ist es für uns schön zu sehen, dass ein Teamgefühl aufkommt und sich unsere Spieler gegenseitig motivieren und Tipps geben. Auch waren die Spieler im Vergleich zum vorherigen Freundschaftsspiel deutlich entspannter.

Als letztes Freundschaftsspiel vor den Sommerferien haben wir den MTV München zu uns in die Halle eingeladen. Dieses war aus Sicht des Trainers das bisher spannendste und schönste Freundschaftsspiel. So hat der MTV München Anfänger in einem ähnlichen Niveau wie unser Verein. Dies macht die Spiele spannender, was sich in vielen knappen Sätzen gezeigt hat, machte den Jugendlichen deutlich mehr Spaß und war auch für die Trainer/Eltern sehr schön zum Anschauen/Mitfeiern.

Als kleines Resümee kann das Trainerteam diese Form der Einführung in die Welt der Mannschaftsspiele als sehr positiv bewerten, auch wenn es hier und da noch ein paar Ausbau-/Anpassungsmöglichkeiten gibt (Niveau der Spieler, Nervosität, ...). Wir freuen uns auf weitere Spiele dieser Art.

Felix Gutjahr

Sommerpause ungleich Tischtennis-Pause

Zwischen dem Ende einer Saison (meist im April) und dem Beginn der nächsten Saison (Mitte September) herrscht im Training meist eher wenig Andrang (Sommerpause). Nicht aber dieses Jahr.

So haben wir dieses Jahr ein Wochenendtraining für die Erwachsenen (samstags von 15.30 bis 18.30) etabliert, welches auch in den Sommermonaten fleißig besucht wird. Aber auch das Training unter der Woche freut sich reger Beteiligung, und das in allen Alters- und Qualitätsstufen. So sind im Erwachsenentraining regelmäßig Spieler zwi-



1. Platz für Georg Kohl (re.) und Konstantin Eder beim 60. Dachauer Volksfestpokalturnier 2019 (Foto MTV München)



schen 18 und über 80 anzutreffen, hier haben wir erst vor kurzem durch einen Neuzugang (bzw. Wiedereinstieg) unsere Altershöchstmarke ein Stück nach oben geschoben. Unsere 3 Herrenmannschaften bzw. ihre Spieler sind regelmäßig (teilweise drei Mal die Woche) im Training anzutreffen, aber auch unsere Hobby- und Freizeitspieler haben ihren Spaß/ ihr regelmäßiges Training. Berührungssängste gibt es bei uns im Training nicht, so sieht man als Beispiel hin und wieder Senioren-Hobbyspieler, die gegen junge Erwachsene aus unserer ersten Mannschaft spielen (mit hohen Lerneffekten für beide Seiten). Neben dem Training sind auch weiterhin, auch in den Sommermonaten, die Turniere sehr beliebt.

So tragen wir weiterhin einmal pro Monat (jeden ersten Samstag im Monat) zwei Turniere der „BTTV Bavarian TT-Race“-Serie aus. Meistens mit einer vollen Teilnehmerliste.

Wir sind nicht nur Mit-Austräger dieser Turnierserie, sondern auch aktive Teilnehmer. So haben unsere Spieler in den Sommermonaten (seit Anfang Mai) insgesamt 52 mal an diesen Turnieren teilgenommen.

Neben der bayernweiten Turnier-Serie nehmen unsere Spieler auch gerne an weiteren Turnieren teil. Erwähnenswert ist hier besonders das „60. Dachauer Volksfestpokalturnier“, bei welchem 4 unserer Spieler teilnahmen. Konstantin Eder, aus unserer ersten Mannschaft, wurde bei diesem Turnier zusammen mit Georg Kohl (MTV 1879 München) Sieger im Doppel in der Herren-D-Klasse. Gerhard Brandl stand im Doppel der Herren-E-Klasse mit Gerhard Tuffentsammer (FC Haunstetten) ebenfalls im Endspiel und errang den 2. Platz.

Felix Gutjahr

„Ping-Pong“ mitten auf der Wiesentfeller Straße

Das Aubing/Neuaubinger Stadtfest am 6. Juli hat es möglich gemacht: Acht Stunden lang spielten Passanten Tischtennis auf zwei Platten mitten auf der Wiesentfeller Straße! Den Initiatoren des Fest-



Sie machten es vor: Gerda Peter, Geschäftsführung GWG München / MGS (links) und Ulrike Klar, Stadtdirektorin Referat für Stadtplanung und Bauordnung (rechts)

es ging es um Begegnung von Menschen, und die 8 x 8 Meter Tischtennis-Box war dabei ein Volltreffer!

Sie haben es selber ausprobiert und hatten sichtlich Spaß: Gerda Peter, Geschäftsführung der MGS Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung mbH und der GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH (links im Bild) und Ulrike Klar, Stadtdirektorin im Referat



Die Stadtfest-Besucher lieferten sich spannende Spiele.

für Stadtplanung und Bauordnung der Landeshauptstadt München, Hauptabteilung Stadtanierung und Wohnungsbau (rechts im Bild). Das war gekonnt, der Schnapsschuss spricht für sich!

Kleine Gruppen von Jugendlichen kamen, aber oft war es Ping-Pong zwischen Leuten, die sich nicht kennen. Ein 13jähriger Bub trifft auf unseren Senior Rudi, der auch diesmal die passende Wellenlänge findet. Passanten bleiben unwillkürlich stehen, freuen sich über kuriose Bälle zwischen den beiden. Der Musiker stützt sich auf seinen Kontrabass und bewegt sich eine Viertelstunde nicht vom Fleck.

Dann ein 60jähriger Mann, äußerlich Typ Motorradrocker. Ein Ping-Pong entwickelt sich mit dem Schreiber dieses Beitrags: Als Kind mit Freunden leidenschaftlich gern Tischtennis gespielt, irgendwo draußen, dann trennten sich die Wege, er bedauert das heute noch. Eine Seele von Mensch, hätt' ich ohne Ping-Pong nicht gedacht.

Das kleine Mädchel kann soeben über die Platte sehen, es versucht viel, was noch nicht gelingt. Einige sind fasziniert von dem Schauspiel: Ein junger Vater mit unendlicher Geduld und sein verspieltes Kind, viel-



Bei den Jugendlichen herrschte viel Spaß.

leicht aus Somalia oder Äthiopien, glücklich mitten auf der Wiesentfeller Straße.

Immer wieder ergeben sich solche Begegnungen, und fast immer sind „Außenstehende“ Teil der Szene. Das funktioniert nur auf der Straße, nicht auf einem Seitenplatz mit Wegweiser. Reinhold Petrich vom



Stadtteilmanagement lag hier goldrichtig: Der Aufwand, die Straße abzusperren, um sie zur Festmeile zu machen, war es allemal wert! Natürlich haben wir auch für Tischtennis im ESV Neuaubing geworben. Alle bekamen ein Flugblatt mit unserem Sportangebot und Bälle mit nach Hause. Danke an Hannah für den ganzen Tag Einsatz, an Rudi und Gerhard, an Florian Todenhagen vom Badminton für den Transport und an Memis Ünver vom KISS Pavillon fürs Verladen am Abend, als ein Tischtennis-Helfer ausfiel. Der TSV Unterpfaenhofen borgte uns Spielfeld-Umrandungen, denn wir brauchten unsere eigenen für ein Turnier zur selben Zeit; hier waren Konsti und Kili eingespannt. Im Jugendtreff durften wir Material lagern. Danke allen Spielern und beteiligten Passanten. Nächstes Jahr gerne wieder!

Rudolf Böffgen

Ausblick auf die Saison 2019/20

Schon sind die Sommerferien vorbei, geht die Saison 2019/20 los. Als Beginn ist am 10.09.2019 ein Freundschaftsspiel unserer 3. Herrenmannschaft gegen Forstenried 7 angesetzt. Hier heißt es Wettkampflust schnuppern, aber hauptsächlich Spaß haben.

Weiter geht es am 12.09 und 14.09 mit einem Intensivtraining bei Martin Pachatz zum Aufwärmen für die Saison, bevor ab dem 17.09.2019 die Vorrunde für unsere 3 Herrenmannschaften startet. Unsere 1. Herrenmannschaft startet in der Bezirksklasse C (Gruppe 4) und wird hier um die oberen Plätze kämpfen. Ebenfalls in der Be-

zirksklasse C, aber in der Gruppe 3, unsere 2. Mannschaft – eine Platzierung im oberen Mittelfeld wird angestrebt. Unsere 3. Herrenmannschaft startet mit vielen Neuzugängen in die Bezirksklasse D, Ziel: Wettkampflust schnuppern und Spaß haben.

Ebenfalls nicht zu vergessen unsere Jugend:

Für die Fortgeschrittenen (und motivierten Anfänger) heißt es ab Oktober Bezirksklasse B. Hier spielen unsere Spieler gegen/mit 6 anderen Mannschaften, unser Fokus liegt auf Spaß am Spiel und ein klein wenig Wettkampf.

Last but not least die Pokalspiele:

Unsere drei Herrenmannschaften treffen im Pokal auf ein starkes Gegnerfeld aus den Bezirksklassen A, B, C und D. Es wird im K.O.-System gegeneinander gespielt. In der 1. Runde haben unsere Mannschaften Glück. Die 3. Mannschaft trifft auf Forstenried 6, welche normalerweise ebenfalls in der Bezirksklasse D spielen, und die 2. Mannschaft spielt gegen Thalkirchen 8 (spielen wie die 2. Mannschaft ebenfalls in der Bezirksklasse C). Es werden spannende Spiele erwartet.

Auf Grund einer unpassenden Zahl an Mannschaften im Pokal (45 Mannschaften) hat unsere 1. Mannschaft ein Freilos erhalten und rückt somit direkt in die 2. Runde des Pokals vor.

Auch unsere Jugendmannschaft tritt im Pokal an. Auch hier hatten wir Glück bei der Auslosung und haben ein Freilos gewonnen. Somit steht die Jugendmannschaft (auf Grund einer geringen Teilnehmerzahl) direkt im Pokal-Viertelfinale.

Felix Gutjahr

Tischtennis-Schnupperkurs im ESV Neuaubing



Der ESV lädt alle Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 12 Jahren zu einem Schnupperkurs ein. Wir bieten Dir eine ausführliche Einführung in die Sportart Tischtennis, 6 mal 60 Minuten für insgesamt nur 15 € (Nichtmitglieder) bzw. 5 € (ESV-Mitglieder)

Start: Samstag 9.11.2019, 14 - 15 Uhr, danach wöchentlich.
Mitbringen musst Du nur Deine Sportkleidung und falls vorhanden einen Tischtennis-Schläger. Du kannst auch gerne einen Schläger bei uns ausleihen oder kaufen.

Du hast Interesse?
Dann melde Dich bei uns:
Trainer Felix Gutjahr

0176 / 5199 0108
oder
felixgutjahr@freenet.de



Wettkampfwochenende in Unterföhring

Am 25./26. Mai ging es wieder nach Unterföhring zur Hinrunde des Bayernpokals. Die erste Runde ist immer etwas aufregend, denn im neuen Ligasystem geht es hier auch oft um den Klassenerhalt und man weiß noch nicht, wie die Mannschaften der anderen Vereine aufgestellt sind. Wir starteten mit je einer AB-, C- und D-Jugend in der ersten Liga, mit einer D- und E-Jugend in der zweiten Liga und mit einer AB-Jugend als Neueinsteiger in der dritten Liga.



Nach einem aufregenden und lustigen Wochenende mit tollen Leistungen unserer Turnerinnen konnten wir nicht nur den Klassenerhalt in allen Ligen verzeichnen, sondern auch einen sehr souveränen ersten Platz der E-Jugend in der zweiten Liga, der einen Aufstieg in die erste Liga für den Wettkampf im Herbst zur Folge hat. Die AB- und D-Jugend, die in der ersten Liga starteten, konnten sich einen tollen 5. Platz erturnen, unsere zweite D-Jugend musste sich nach schönen Übungen mit dem undankbaren vierten Platz zufrieden geben.

Unsere etwas geschwächte C-Jugend erkämpfte sich mit dem 9. Platz, nach einem klasse Wettkampf den Klassenerhalt. Auch auf unsere Neueinsteiger in der AB-Jugend sind wir sehr stolz, sie erturnten den 7. Platz. Wir sind sehr zufrieden mit unseren Mädels und sehr stolz, dass es ihnen immer Spaß macht, gemeinsam ihren Wettkampf zu turnen. Wir bedanken uns auch diesmal wieder für die tolle Arbeit der Trainer und Kampfrichter, die sich immer die Zeit nehmen, um unsere Mädels zu begleiten!





Bayerisches Landesturnfest in Schweinfurt – wir kommen!



Nach sehr langer Turnfestabstinenz (und ein bisschen spontaner und chaotischer Planung) stiegen am 30. Mai eine kleine Gruppe unserer Turnmädeln in ihre Autos und machten sich auf den Weg ins schöne Schweinfurt zum Bayerischen Landesturnfest. Treffpunkt war die Schule, in der wir unser Nachtlager aufschlugen. Schon auf dem Weg zu unserem Klassenzimmer (oder auch Schlafsaal) trafen wir auf viele bekannte Gesichter aus dem Turngau München und teilten uns mit Heimstetten auch ein Zimmer.

Gleich nach der Ankunft ging es dann schon los in die Stadt zur bierigen Stadtführung. Da konnten wir schon einen kleinen Eindruck von der schönen Stadt gewinnen. Nach dem Essen ging es dann auf den Rathausplatz, wo eine Bühne und Biertische zu lustiger Abendstimmung einluden. Da wir natürlich bis zum Schluss blieben, mussten wir anschließend die fünf Kilometer zur Unterkunft zu Fuß zurücklegen. Machte nix und blieb auch nicht das letzte Mal.

Am nächsten Tag hatten wir uns für eine Wanderung angemeldet und standen dann nach ausgiebigem Frühstück auch pünktlich um acht am Treffpunkt bereit. Uns erwartete eine kleine Überraschung. Denn wir waren nicht nur die einzigen Teilnehmer, sondern auch mit deutlichem Abstand die jüngsten. Wir durften nämlich bei der Freitagswandergruppe der Senioren mitlaufen. Wir sammelten immer mehr Wanderer ein und liefen dann bis Nachmittag durch Wälder, am Main entlang und natürlich auch bergauf und bergab. Es ergaben sich nicht nur total nette Gespräche mit den verschiedenen Mitgliedern der Gruppe, auch der ehemalige Geschichtslehrer hatte sich auf uns vorbereitet und erzählte uns an den verschiedenen Stationen die geschichtlichen Hintergründe zur Stadt Schweinfurt oder zur Mainburg. Wir sorgten im Gegenzug für ein bisschen Aufregung in der Gruppe durch die Turnfotopausen, die wir regelmäßig einlegten.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen mussten wir aber dann schnell wieder zurück in die Stadt, denn die Turngala stand auf dem Programm. Noch nie saßen wir in Sportklamotten im Theater, aber es war schnell klar, dass wir uns nicht umziehen mussten. Es ist schließlich Turnfest in Schweinfurt. Die Gala war toll. Nach zwei Stunden tanzen, turnen, zaubern, jonglieren und noch vielem mehr ging das Licht wieder an und wir waren etwas erstaunt, dass es schon vorbei war. Wir hätten noch Stunden zuschauen können.

Bei dem schönen Wetter gings dann erstmal an den Main, wo wir es uns an der „Strandbar“ gemütlich machten, bis uns der Hunger weitertrieb. Nach dem Essen ging es dann, welch Überraschung, wieder auf den Rathausplatz zu den anderen Turnern. Und das war dann der zweite Abend, an dem es zu Fuß nach Hause ging. Am Samstag hatten wir kein so straffes Programm und konnten in Ruhe in unserer Schule frühstücken. Wir waren positiv überrascht, was die Ehrenamt-



lichen da alles hergerichtet hatten. Es war fast besser als beim Bäcker.

Gestärkt ging es dann wieder Richtung Stadt, wo wir uns endlich unsere Turnabzeichen abholten und im Vorbeigehen noch ein paar Sportleggings und einen Turnanzug kauften. So neu ausgestattet ging es dann in den Funsportpark. Hier war einiges geboten, von Trampolin über Slackline, Spiele und noch vieles mehr. Unser Weg führte uns direkt zur Airtrack. Zunächst waren wir nicht ganz sicher, ob wir „Alten“ da zwischen den Kindern mitturnen können, aber nach ein paar Runden siegte doch der Spaß und wir waren mitten drin. Saltos, Flick-Flacks, Überschläge, einzeln oder als ganze Bahn, nach kurzer Eingewöhnung waren wir nicht mehr zu bremsen und hatten eine Menge Spaß. Als die Kräfte dann langsam nachließen, ging es zurück in die Stadt und ein bisschen durch die Geschäfte.

Nach dem Abendessen und gemütlichen Beisammensein am Rande des Rathausplatzes ging es dann, natürlich, zu Fuß wieder zurück zu unserer Schule. Diesmal wäre zwar noch ein Bus gefahren, aber Traditionen sollte man doch aufrechterhalten und außerdem kannten wir jetzt endlich den Weg. Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück dann zurück ins Klassenzimmer zum packen und aufräumen, denn wir mussten doch schon wieder zurück nach München.

Unser Turnfestwochenende war wirklich ein tolles Erlebnis. Wir hatten nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch viele nette Gespräche und lustige Situationen. Diesmal waren wir auch nicht die einzigen, die überall in der Stadt im Handstand standen und auch die Einwohner waren immer begeisterte Fotografen. Und auch wenn unser Programm ziemlich stressig klingt, war es eine entspannte Zeit und wir fühlten uns wie nach zwei Wochen Urlaub. Es ist auch schön zu spüren, dass wir nicht nur in einem Verein turnen, sondern auch außerhalb einfach die besten Freunde sind. Jeder kann so sein, wie er ist und wird auch genauso akzeptiert. Vielen Dank ihr Lieben für diese schöne Zeit!

Chrissi Gerl





Ferienturnen macht Spaß



Wie jedes Mal in den Ferien wird das Turnen bzw das Training auf eine andere Art und Weise gestaltet. Deshalb macht es in den Ferien immer besonders Spaß zu Trainieren und Neues zu lernen. Leider war immer nur montags Training von 16:30 bis 18:30. Doch unsere Turntrainerin Marga lässt sich immer super coole Aufwärmspiele für uns einfallen. Diesmal müssen wir nicht schwitzen, weil wir so viele Handstände oder Pistolen machen müssen, sondern von dem vielen Seilspringen und Tauziehen. Klein gegen Groß hieß es jedes Mal. Und dreimal dürft ihr raten wer natürlich jedes Mal gewonnen hat. Die Kleinen.

Am Ende mussten wir uns ein wenig dehnen, damit wir uns nicht verletzen beim Turnen. Doch auch hier konnten wir mit den Großen Flieger spielen oder in Gruppen uns hübsche Schlussposen überlegen. Doch das ist noch nicht alles, denn während dem Training hatten wir immer hergerichtete Karotten- und Gurkenboxen, die unsere Trainee-

rin mitgebracht hat. Im null Komma nichts waren die sofort aufgegessen. Beim Turnen haben wir viel neues ausprobieren dürfen und es hat sehr viel Spaß gemacht. Alles in Allem ist das Ferientraining immer das Coolste.



EINLADUNG

zur

Abteilungsversammlung mit Neuwahlen

am Freitag, den 08.11.2019, um 20.00 Uhr
im Schulungsraum des ESV Neuaubing,
Papinstraße 22, 81249 München

Tagesordnung:

- Begrüßung und Eröffnung
- Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
- Genehmigung der Tagesordnung
- Bericht der Abteilungsleitung
- Kassenbericht
- Sportbericht
- Allgemeines
- Ehrungen
- Wahl eines Wahlausschusses
- Entlastung der Abteilungsleitung
- Wahl des / der Abteilungsleiter/in, Stellvertretenden Abteilungsleiter/in, Pressewarts
- Anträge
- Verschiedenes

Anträge sind bis zum 18.10.2019 an die Abteilungsleiterin M. Solleder oder an die Geschäftsstelle des ESV Neuaubing zu richten, um in die Tagesordnung aufgenommen zu werden.

gez. Marga Solleder
- Abteilungsleiterin -



Super Gewinn bei Sportsday von Möbel-Höffner

Anfang Juni erreichte uns die freudige Nachricht - und dann musste alles ganz schnell gehen: Unsere Volleyballmädels der U12, U13, U14 und U16 haben beim Sportsday von Möbel Höffner einen Trikotsatz im Wert von 1000 Euro gewonnen.



Neue Trikots beim Sportsday von Möbel Höffner

Also wurden flux die Größen und Nummern notiert und eine große Bestellung aufgegeben, damit die neuen Leiberl rechtzeitig zur großen Veranstaltung da sind. Ganz geklappt hat es am Ende leider nicht und so wurde das Fotoshooting von Samstag auf Montag Nachmittag verlegt. Die Mädels freuen sich auf jeden Fall riesig über das neue Outfit, zudem es auch noch Hosen mit eigenem Namen dazu gab. So kann der erste Spieltag kommen und auch für zweitägige Turniere sind die Nachwuchs-Volleyballerinnen jetzt perfekt gerüstet. Miefige Trikots am zweiten Turniertag sind nun passé :) Vielen Dank noch einmal an Möbel Höffner für die großartige Unterstützung.

Beachers-Tour U13 und U15

Wie bereits in den beiden vergangenen Jahren gingen unsere Mädels im Sommer einmal die Woche mit Trainerin Irmis in den Sand. Denn Beachvolleyball festigt nicht nur die Volleyball-Grundtechniken, es erfordert auch bei weitem mehr Ausdauer, Kraft sowie mentale Stärke. Somit war also nicht nur Abwechslung vom Trainingsalltag angesagt. Einige Spielerinnen gingen auch bei der Beachers-Tour des Bayerischen Volleyball-Verbands an den Start und das mit Erfolg:



Julina und Kaia beim U15 Beachers Cup



Endlich der erste Turniersieg - Platz 1 beim U13 Beachers Cup in Lengries für Luisa und Yoli

Unsere beiden Beach-Asse Luisa und Yoli landeten am Ende sogar auf Rang 9 und 10 der bayrischen U13-Rangliste, für Luisa sprangen dabei sogar zwei Turniersiege heraus. Auch Schwester Nina mit Partnerin Lara überraschten die deutlich ältere Konkurrenz immer wieder und zeigten, dass in den kommenden Jahren mit ihnen zu rechnen sein wird.

Bei der U15 wurde vor allen Dingen Erfahrung gesammelt, doch auch der Spaß kam nicht zu kurz.

Bei der Oberbayerischen Meisterschaft der U13 kämpften sich Luisa und Yoli ins Halbfinale und holten sich am Ende Platz 4. Bei der Bayerischen trat Yolanda gemeinsam mit Kaia an und wurden sogar Fünfte! Super Leistung unserer Mädels :)



Platz 4 bei der Oberbay. Meisterschaft für Yoli u. Luisa



U13 3. Platz Bayrische Meisterschaft

Bronze bei Bayrischer Vereinsmeisterschaft der U13

Am Ende standen die Beachvolleyballerinnen des ESV Neuaubing nocheinmal gemeinsam auf dem Treppchen. Bei der Bayrischen Vereinsmeisterschaft in Lohhof holten sich die Mädels Bronze! Dabei mussten zwei Matches 2 gegen 2 sowie ein Match 4 gegen 4 ausgetragen werden und gingen in die Wertung ein. Dabei mussten sich die ESV-Girls nur den starken Teams aus Lenggries geschlagen geben. Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Saisonabschluss!

Saison 2019/20 steht in den Startlöchern

Auch in diesem Jahr haben wir wieder in jeder Altersstufe Teams gemeldet. So gehen wir bei der U12, U13 und U14 mit jeweils zwei Mannschaften an den Start, bei U16, U18 und U20 wird jeweils ein Team in der Liga antreten. Eine Premiere gibt es für die U16, die in der neu geschaffenen Bezirksliga gegen starke Teams aus anderen Kreisen antreten dürfen.



Platz 5 für Kaia und Yoli bei der Bayrischen Meisterschaft U13

Alle Mannschaften freuen sich über neue Gesichter im Training! Wenn Du Lust auf Volleyball hast, melde Dich bei Jugendleiterin Hannah Sperl (volleyballjugend@esv-neuaubing.de)



Unsere Minis Nina und Lara



ESV SPORTFREUNDE
MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

VOLLEYBALL

Lust auf Volleyball, dann komm doch mal zum Schnuppern vorbei ... egal ob Anfänger oder fortgeschritten

ACHTUNG: Während der Schulferien kein Training!

Training für die Mädels Jahrgang 2011 bis 2005 (U12, U13, U14 und U16)

Mo, 17 bis 19 Uhr in der Turnhalle Gustl-Bayrhammer-Straße

Do, 17 bis 19 Uhr in der Turnhalle am Ravensburger Ring 37

Training für die Mädels 2004 und älter (U18 und U20)

Mo, 19 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle Gustl-Bayrhammer-Straße

Fr, 17 bis 19 Uhr in der Turnhalle Gustl-Bayrhammer-Straße





LEMONI

KOUZINA
CAFE · BAR



Das Beste aus der griechischen & mediterranen Küche.

Sie suchen den perfekten Ort für Ihre nächste Feier?

Ob Firmen-, Vereins- oder Familienfest, Geburtstag, Weihnachtsfeier, Jubiläum oder Hochzeit – wir bieten Ihnen für jeden Anlass kulinarischen Genuss in bester Qualität.

Bei schönem Wetter können Sie auf unserer Sonnenterrasse Ihre Speisen und Getränke genießen.



Öffnungszeiten: Mo-Fr 16.00 - 24.00 Uhr • Sa-So 11.30 - 14.30 u. 17.00 - 24.00 Uhr

LEMONI

Papinstraße 22 • 81249 München • Tel. 089/ 82 03 01 81
www.taverna-lemoni.de • taverna-lemoni@gmail.com