

# Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

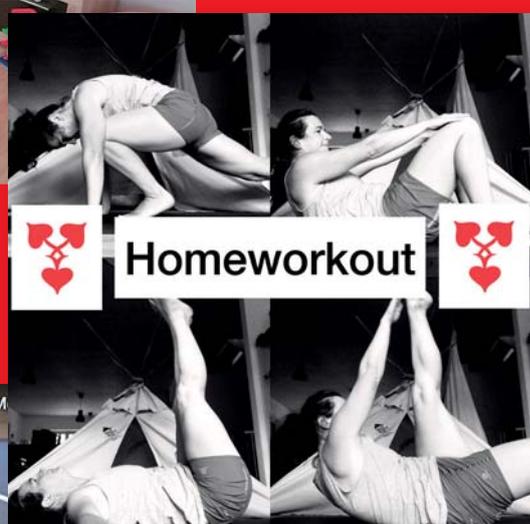


Ausgabe 2/2020

**Ein Stück Normalität während dem „Shutdown“**



**Live-Fitnesskurse auf ZOOM**



**Homeworkout**

Stretchexpress: Dehnen, M



## 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](mailto:info@esv-neuaubing.de)  
[www.esv-neuaubing.de](http://www.esv-neuaubing.de)

**Schalterzeiten:**  
Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr  
Fr. 09.00 - 11.00 Uhr  
Do. 17.00 - 19.30 Uhr  
während der Schulferien kein  
Abenddienst

**Präsidium:**  
Präsident Harald Burger  
Vizepräsident Dr. Manfred Wolter  
Vizepräsident Maximilian Färber  
Vizepräsidentin Monika Plass

**Geschäftsstellenleitung:**  
Markus Maucher

**Redaktion, Anzeigen:**  
Erika Hüller (verantwortlich)

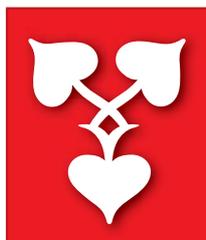
**Titelbilder:** Abt. Kraft & Fitness

**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](mailto:esv@pixelcolor.de)

**Gesamtherstellung:**  
Ortmaier Druck GmbH



# ESV SPORTFREUNDE MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

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

| Inhalt                    | Seite |
|---------------------------|-------|
| Präsidium/Geschäftsstelle | 3     |
| Fit Plus 60               | 5     |
| Gewichtheben              | 8     |
| Kraft & Fitness           | 10    |
| Leichtathletik            | 10    |
| Taekwondo                 | 12    |
| Tanzsport                 | 13    |
| Tennis                    | 15    |
| Tischtennis               | 17    |
| Turnen                    | 20    |



### 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](mailto:raschmauss@t-online.de)

Web [www.raschmauss.de](http://www.raschmauss.de)



## Abgesagte Delegierten- versammlung und Beschlüsse

Die schriftlichen Beschlussfassungen im Umlaufverfahren zur abgesagten Delegiertenversammlung ergaben Folgendes:

78 gültige Stimmen wurden bis Mittwohabend, 17.06.2020, abgegeben. Da es sich hierbei um mehr als die Hälfte der stimmberechtigten Delegierten handelt, erlangen die Beschlussfassungen Gültigkeit.

Der vorgelegte Jahresabschluss wurde einstimmig genehmigt und angenommen.

Die Entlastung des Präsidiums ist erfolgt.

Der Ergebnisverwendung wurde bei 2 Enthaltungen zugestimmt.

München, 06.05.2020

### 5. Antrag:

#### Ergebnisverwendung / Einstellung in die Ergebnisrücklage

Das Präsidium stellt, folgenden Antrag:

Der Jahresüberschuss des Geschäftsjahres 2019 in Höhe von EUR 209.701,78 wird mit dem Verlustvortrag aus dem vorangegangenen Geschäftsjahr verrechnet.

Begründung:

Gemäß Satzung § 8 Nr. 4 beschließt die Delegiertenversammlung über die Genehmigung des Jahresabschlusses sowie über die Verwendung des Ergebnisses.

Harald Burger

-Präsident-

## Ein Stück Normalität während dem „Shutdown“

Als wir am 15.03.2020 den Sportbetrieb einstellen mussten, wollten wir unsere Vereinsmitglieder Dahoam fit halten und haben Fitnessvideos zum Nachmachen erstellt und auf Youtube hochgeladen. Die Videos sind immer noch online und können zu jeder Zeit aufgerufen werden.

Wenn man bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com) „ESV Neuaubing e.V.“ ins Suchfeld eingibt, findet man folgende Videos: „Rückenfit LWS“, „Rückenfit BWS“, „Schulterfit“, „Bauchexpress“, „Tabata-Workout“ und weitere Videos. Darunter auch Challenges zum Nachmachen für Kinder.

Besonders hervorheben möchten wir das Engagement von Muna, Isa und Sandra, die über Zoom kostenlose Live-Fitnesskurse angeboten haben. Bei „Zumba“, „Bodytoning meets Thaiboxen“ und „Zumba Strong“ konnte man sich mehrmals die Woche einschalten und sich auspowern. Vielen Dank für euren Einsatz für die ESV Mitglieder!

Zudem möchten wir uns bei allen Mitgliedern ganz herzlich bedanken, die uns in dieser schweren Zeit die Treue gehalten haben. VIELEN DANK FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG!

Florian Rädler

The screenshot shows the YouTube channel page for 'ESV Neuaubing e.V.' with 20 subscribers. The channel is categorized under 'VIDEOS'. The page displays a grid of video uploads:

- 20min Rückenfit: für BWS** (22:43) - 49 Aufrufe • vor 4 Tagen
- Stretchexpress: Dehnen, Mobilisieren & Entspannen** (20:07) - 74 Aufrufe • vor 1 Woche
- Sturzprävention: Koordination & Gleichgewicht** (15:59) - 102 Aufrufe • vor 2 Wochen
- 11min-Bauchexpress** (13:50) - 93 Aufrufe • vor 2 Wochen
- Life Kinetik Challenge** (1:24) - 56 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Challenge mit der Toilettenrolle** (0:18) - 27 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Koordinationsaufgaben mit einer Toilettenrolle** (1:28) - 26 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Hockergymnastik** (34:05) - 71 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Schulterfit** (22:29) - 104 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Tabata Coreworkout** (3:59) - 123 Aufrufe • vor 3 Wochen
- Krebstgang Challenge** (0:25) - 49 Aufrufe • vor 4 Wochen
- Rückenfit für LWS** (36:46) - 265 Aufrufe • vor 1 Monat

**Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 9.11.2020**



Als Sozialversicherungsträger sind wir für die gesetzliche Unfallversicherung im Bereich der Nahrungsmittel- und Getränkeindustrie, der Fleischwirtschaft sowie für das Hotel- und Gastgewerbe zuständig. Alle Beschäftigten in diesen Betrieben sind kraft Gesetzes bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten bei der BGN versichert – zurzeit rund 3,9 Millionen Menschen in über 400.000 Betrieben.

Für unsere Bezirksverwaltung München suchen wir **zum 01.09.2021** Studierende (m/w/d) für das

**Studium Bachelor of Arts  
(Studienschwerpunkt Unfallversicherung)**

**Wir erwarten**

- allgemeine Hochschulreife, Fachhochschulreife oder eine entsprechende Studienbefähigung durch eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten (Fachrichtung gesetzliche Unfallversicherung) mit mehrjähriger Berufserfahrung bei einem Unfallversicherungsträger
- Interesse an medizinischen und rechtlichen Fragestellungen
- selbständige Arbeitsweise und kommunikative Fähigkeiten

**Wir bieten**

- ein fundiertes dreijähriges Studium an der Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung am Campus in Hennef oder in Bad Hersfeld
- eine kostenfreie Unterkunft und Verpflegung während der Studienblöcke an der Hochschule
- beamtenrechtliche Besoldungsansprüche im öffentlichen Dienst in Höhe von derzeit 1511,86 Euro brutto monatlich
- eine umfangreiche individuelle Betreuung und fachliche Anleitung während der Praxisphasen in unserer Bezirksverwaltung München und in der Hauptverwaltung in Mannheim
- bei Bedarf eine Unterstützung bei der Unterkunftssuche während der Praxisphasen

Schwerbehinderte werden bei gleicher Eignung bevorzugt.

**Interessiert?**

Dann bewerben Sie sich bei uns **bis spätestens 30.09.2020** über unser Online-Bewerbungstool auf unserer Homepage [www.bgn.de/karriere](http://www.bgn.de/karriere)

Dort finden Sie auch Informationen zum Studium.

Für weitere Fragen steht Ihnen unsere Ausbildungsbeauftragte Frau Schulz unter Telefon 089/89466-5922 gerne zur Verfügung.



## Liebe Sportfreunde von „Fit plus 60“

Was für Zeiten! Wer hätte vor ein paar Monaten gedacht, wie enorm sich unser Leben doch verändern würde. Es war für uns alle eine große Herausforderung.

Aber es geht weiter, es muss weiter gehen, wenn auch in kleinen Schritten. Seit Ende Juni können wir wieder zum Kegeln, Tanzen, Tischtennis und zur Gymnastik gehen, aber vor allem ist schön, dass wir unsere Sportfreunde wieder sehen. Der Kontakt ist für uns Ältere einfach sehr wichtig.

Wir sehen, „es geht weiter!“ – ein gutes Gefühl.



Aber wir haben noch etwas nachzutragen: Unser **Faschingskegeln** vom 17.2.2020 ist lange her, da hatte noch keiner mit den Auswirkungen dieser Pandemie gerechnet.

Es war der Rosenmontag – wir waren noch alle guter Laune und optimistisch. In der Vereinsgaststätte fand noch eine kleine Feier bei Kaffee und Krapfen statt und die Siegerehrung.



### Bei den Damen:

1. Rosemarie Lehner
2. Thekla Dahlhaus
3. Anni Weller



### Bei den Herren:

1. Herbert Reichelt
2. Carlo Ludwig
3. Peter Schindler

Es war noch ein schöner unterhaltsamer Nachmittag; eine Woche danach war die Halle für alle geschlossen. Aber es geht aufwärts!

Versucht trotz allem frohen Mutes zu bleiben und passt weiter auf eure Gesundheit auf.

*Herzlichst, Ihre Spartenleitung*





### BVS und BR zu Gast im ESV

Hier der Text vom Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS):

Zum Start von Rehasport und Funktionstraining nach dem Shutdown besuchte der Bayerische Rundfunk (BR) den ESV Neuaubing. Dort warteten die Teilnehmer\*innen des Präventions-Sport-Kurses schon sehnsüchtig auf ihre Übungsleiterin Heidemarie Werler. Mit dabei: BVS Bayern Präsidentin Diana Stachowitz. „Gerade Menschen mit Vorerkrankungen und Behinderungen brauchen »ihr« Training ganz besonders, vor allem, wenn es ärztlich verordnet ist. Wir freuen uns deshalb sehr, dass Reha- und Gesundheitssport nach dem Corona-Shutdown wieder mit als erste an den Start gehen können. Ein Dankeschön an unseren Sportminister, der sich dafür eingesetzt hat.“

Der ESV Neuaubing ist einer der großen Münchner Sportvereine. Vor der Wiedereröffnung hat er ein ausgefeiltes Hygienekonzept ausgearbeitet, das für Teilnehmer\*innen und Übungsleiter\*innen einen sicheren Sport möglich macht. „Ohne die Ehrenamtlichen in unseren Vereinen wäre Sport in Bayern undenkbar, vielen Dank für dieses große Engagement“, sagte die BVS Bayern Präsidentin im Interview.

Heidemarie Werler ist schon lange als Übungsleiterin dabei, sie hat viele Scheine beim BVS Bayern gemacht. Auch sie ist froh, wieder mit ihren „Schützlingen“ trainieren zu können.

Radiobeitrag und Video unter: <https://bvs-bayern.com/aktuelles/aktuelle-informationen/rehasport+funktionstraining-gestartet/>



BVS Bayern Präsidentin Diana Stachowitz im Interview mit dem BR



ESV-Übungsleiterin Heidemarie Werler wurde ebenfalls interviewt

### Endlich wieder Reha- und Gesundheitssport

Alle Kurse von Ingrid und Heidi sowie alle Rehasportkurse mit Steffi, Stefanie und Flo finden wieder statt. Zudem bietet Werner am Dienstag zwei Stunden hintereinander „Rückenfit“ an. Bitte bringt einen Mundschutz und eine eigene Sportmatte mit. Der Mundschutz kann auf der Matte ausgezogen werden. Bei gutem Wetter gehen wir raus an die frische Luft, tanken Vitamin D und treiben Sport auf dem Rasen.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Kommt einfach vorbei!

Florian Rädler

**Jetzt auch wieder:**

„Rückenfit“ mit Werner  
(1. Stock Gymnastiksaal oder im Freien):

Di 8:30-9:30 & 9:30-10:30 Uhr



## GESUNDHEITSSPORT / REHASPORT

| Tag                 | Urzeit        | Training   | Ort                    | Übungsleiter     |
|---------------------|---------------|--|------------------------|------------------|
| Montag              | 08:45 - 09:45 | Wirbelsäulengymnastik präventiv                          | SFZ/GS                 | Ingrid Maushart  |
|                     | 09:00 - 09:45 | Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b>             | SFZ/BS                 | Stefanie Bosse   |
|                     | 18:00 – 18:45 | Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b>             | SFZ/BS                 | Stefanie Bosse   |
| Dienstag            | 08:00 - 09:00 | Osteoporose/<br>Wirbelsäulengymnastik                    | SFZ/DFH                | Ingrid Maushart  |
|                     | 08:30 – 09:25 | Rückenfit  | SFZ/GS                 | Werner Thalhofer |
|                     | 09:30 – 10:30 | Rückenfit  | SFZ/GS                 | Werner Thalhofer |
|                     | 19:45 - 20:30 | Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b>             | SFZ /DFH               | Stephanie Amon   |
| Mittwoch            | 09:00 - 09:55 | Wirbelsäulengymnastik                                    | SFZ/GS                 | Heidi Werler     |
|                     | 10:00 - 11:00 | Wirbelsäulengymnastik                                    | SFZ/GS                 | Heidi Werler     |
|                     | 12:00 - 12:45 | Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b>             | SFZ/BS                 | Florian Rädler   |
| Donnerstag          | 13:45 - 14:45 | Schongymnastik f. Senioren<br>u. Arthrose Gymnastik      | SFZ/BS                 | Werner Thalhofer |
|                     | 14:00 – 14:45 | Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b>             | SFZ/GS                 | Florian Rädler   |
| <b>Bald wieder!</b> | 18:30 – 19:30 | Herzsport<br><b>nur mit Herzsportverordnung!</b>         |                        | Heidi Werler     |
| Freitag             | 08:00 - 09:00 | Rücken in Bewegung                                       | SFZ/GS                 | Ingrid Maushart  |
|                     | 19:00 – 19:45 | <b>Neu:</b> Reha-Sport<br><b>nur mit Rehaberordnung!</b> | <b>Online via Zoom</b> | Florian Rädler   |

SFZ - Sport- und Freizeitzentrum des ESV Neuaubing, Papinstr. 22, 81249 München

DFH - Dreifachhalle, EG

GS – Gymnastikhalle, 1. OG

BS – Ballettsaal, 1. OG.

Fragen? Tel.: 089-3090417-0 oder Mail: [f.raedler@esv-neuaubing.de](mailto:f.raedler@esv-neuaubing.de)



## Jetzt neu: Rehasport online via Zoom

Als unsere Tore noch geschlossen waren, konnten wir immerhin über Zoom Sportkurse anbieten und alle daheim fit halten. Dazu zählten neben den Fitness- auch die Rehasportler. Aufgrund der positiven Rückmeldung werden wir dieses Format weiterführen. So können wir allen, die viel unterwegs sind, beruflich stark eingespannt sind und wenig Zeit haben, Rehasport im eigenen Wohnzimmer anbieten. Schaltet Euch ein:

[www.zoom.us](http://www.zoom.us)  
Meeting ID: 954 6093 2584  
Passwort: ESV

*Text und Bild: Florian Rädler*



## Corona stoppt uns nicht!

### Die Gewichtheber zeigen Kreativität mit verschiedenen Varianten von Homegyms

Am 14. März mussten in Bayern alle Vereine schließen. Dies hieß für die Neuaubinger Heber nach neuen anderen Wegen zu suchen, um einigermaßen weiter trainieren zu können.

Das größte Problem ist hier wohl, dass Gewichtheben relativ laut ist. Sowohl beim Setzen der Füße als auch beim Fallenlassen der Hantel. Geeignet sind also Keller, Garagen, Tiefgaragen oder Training im Freien.

Für Kniebeugen und die leiseren Übungen waren natürlich Wohnzimmer und Küchen eine Möglichkeit (kreative Lösungen der Teammitglieder siehe Bilder).

Anfang Juni war es dann endlich soweit: die lang ersehnte Nachricht, dass Vereine unter Hygieneauflagen, wieder öffnen dürfen, erreicht uns.

Robin Zelinsky, Ines Kleiber und Christian Koherr entwickelten sehr schnell ein Konzept, sogar mit eigener App, um alle Bestimmungen einzuhalten. Mit dem „Buchen“ einer Plattform für maximal 2 Stun-

den pro Trainingstag ist geregelt, dass nie zuviele Sportler gleichzeitig im Raum sind. Seit einigen Wochen läuft dies bereits reibungslos.

Nun bleibt es nur noch spannend was den kommenden Wettkampfbetrieb angeht.

Geplant ist die Bayerische Meisterschaft in Roding am 7. November. Für die Bayernliga stehen für dieses Jahr noch der 21.11. und der 19.12. als Termine fest (Gegner und Austragungsort noch nicht bekannt).

Die Mastersrunde würde am 30. Januar 2021 an den Start gehen.

Alles hängt natürlich vom weiteren Verlauf der Pandemie als auch den Möglichkeiten zur Umsetzung der Hygienevorschriften ab. Eine Bezirksliga wird es voraussichtlich nicht geben.

Genaueres und gesichertere Aussagen waren bis zum Redaktionsschluss noch nicht möglich.



**Vroni**



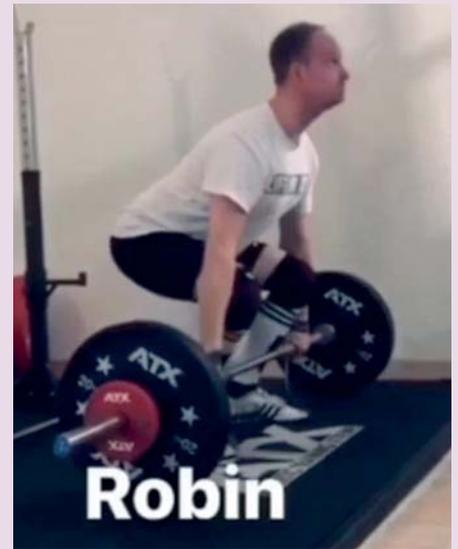
**Anna**



**Flo**



**Marco**



**Robin**



**Nathalie**



**Christoph**



**Eric**



### Nachruf Heinrich „Fips“ Herzensfroh

Wir trauern um unser Fitnessgestein „Fips“ (88J). Wir erinnern uns gerne an unser urbayrisches Fitnessvorbild. Mit über 80 Jahren hat er noch an intensiven Fitnesskursen mitgemacht und alle auf dem Rad- und Ruderergometer abgehängt. Unter zwei Stunden Training 3-5 Mal pro Woche ging bei ihm nichts.

Dazu zählte natürlich auch das gesellige Ratschen mit seinen Vereinskameraden. Mit seiner fröhlichen Art war er bei allen Sportlern beliebt und konnte jeden noch so ernst Trainierenden zum Lachen bringen.

Gedanklich sind wir in dieser schweren Zeit bei seiner Frau und Familie.



### Die ESV Leichtathleten in der Corona Zeit

Liebe Sportsfreunde,

die Coronazeit lässt uns einiges vermissen. Besonders Alleinlebende vermissen die Gemeinschaft und den Antrieb durch den Sportverein. Nun geht das ja auch wieder mit Freundinnen und Freunden in kleiner Gemeinschaft.

Meine Frau und ich möchten euch darauf aufmerksam machen, was inzwischen alles geht. In der ersten, strengen Zeit konnte man leider nur allein oder mit dem Partner Spazieren gehen, Joggen oder Radfahren. Im Zuge der Lockerung geht das inzwischen auch mit einem Partner außerhalb des eigenen Haushaltes.

Aktuell ist – neben anderen Sportarten – auch kontaktloser Sport wie Golf, Nordic Walking, Laufen oder Radfahren erlaubt.

Dies nutzen wir auch aus und haben viel Spaß dabei. In der Sonne tanken wir Vitamin D und stärken unser Immunsystem. Nach den erforderlichen Sicherheitsbestimmungen haben wir von der Kinderleichtathletik bis hin zum Triathlon Training unsere Aktivitäten wieder aufgenommen.

#### Schwerpunkt bildet der Laufftreff in kleinem Rahmen.

Auch den Lauf 10 Kurs (Nichtsportler innerhalb von 10 Wochen auf eine 10-km-Strecke zu bringen) haben wir noch nicht aufgegeben. Der Bayerische Rundfunk und der Bayerische Leichtathletik Verband organisieren und unterstützen dieses seit Jahren erfolgreich laufende Projekt.



*Johanna und Dieter haben viel Spaß im Freien beim Walken und Radfahren.  
Foto: Christine Lange*

Die Verhandlungen dazu laufen auf Hochtouren so dass wir damit rechnen, diesen Kurs, unter entsprechenden Auflagen, in diesem Sommer noch durchführen zu können.

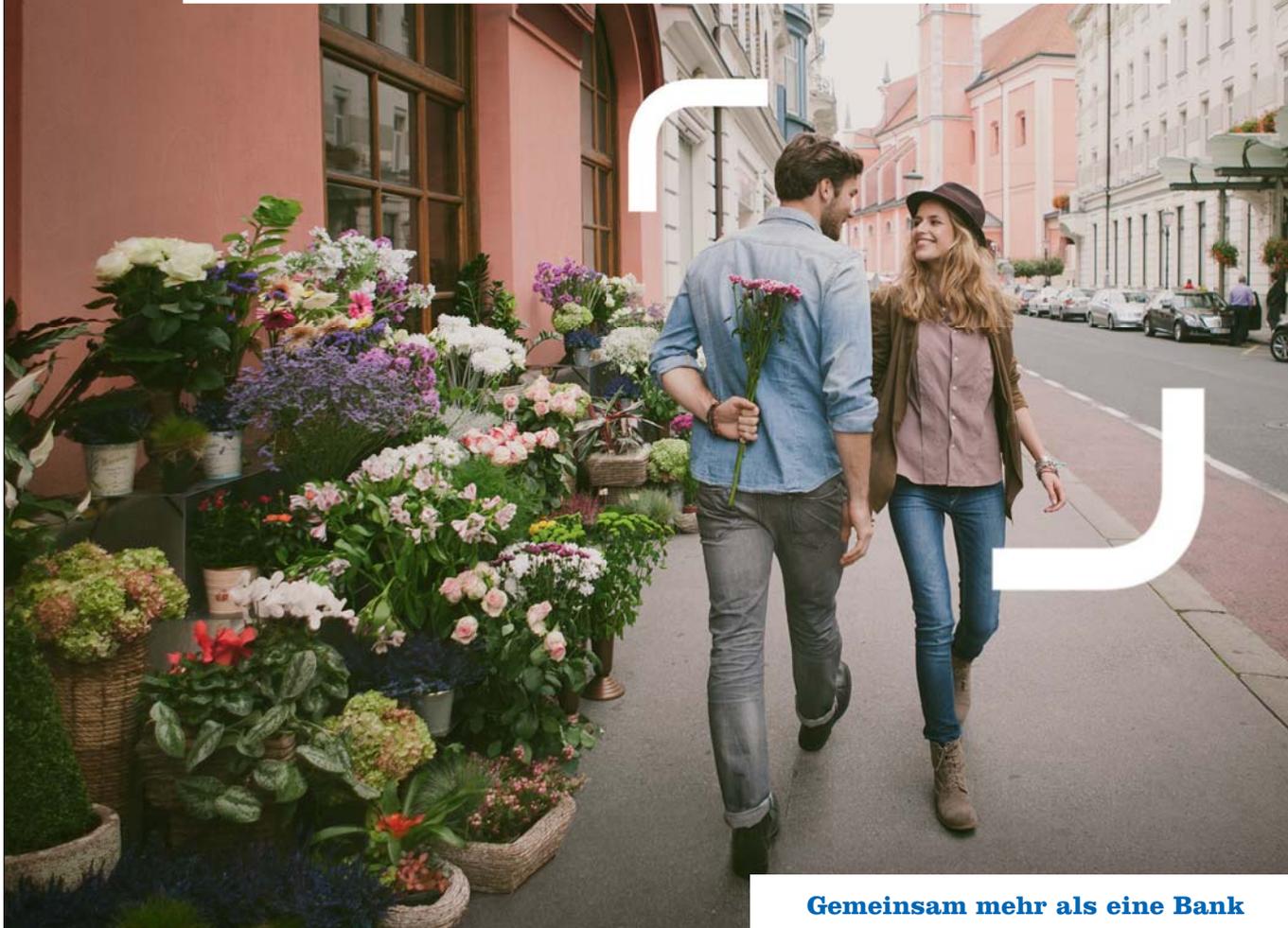
Natürlich genießen wir auch die Zeit, um ab und zu mal zu relaxen. Etwas Muße zu haben, tut auch mal ganz gut.

Wer sich angesprochen fühlt, kann gerne Kontakt zu uns aufnehmen, um an einer unserer Aktivitäten teilzuhaben.

Infos unter: [info@p-mitterer.de](mailto:info@p-mitterer.de)

*Dieter Prosotowitz-Mitterer  
Johanna Mitterer*

»**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](http://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](http://www.sparda-m.de)



## Taekwondo in Corona-Zeiten – mit Abstand gut trainiert

**München-Neuaubing:** Die Corona-Pandemie hat uns weiterhin im Griff, hier ist Kreativität und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Anfangs hatte man den Virus noch belächelt, aber es wurde sehr schnell klar, dass hier etwas völlig Neues, Unberechenbares und Gefährliches passiert ist.

Nachdem der Lockdown Wirkung zeigte, folgten die ersten Lockerungen und es durfte ein Sportangebot im Freien erfolgen. Hier geht unser Dank an die Geschäftsstelle, die dazu ein Konzept erarbeitete, um möglichst vielen Abteilungen ein Training im Außenbereich zu ermöglichen.

So bekam die Abteilung Taekwondo Feld 1 am Fußball-Trainingsplatz. Sofern die Witterung es erlaubte, wurde diese Möglichkeit mit Freude angenommen. Auch wenn der Untergrund aus Gras für ein Taekwondo-Training suboptimal ist, ermöglichte es trotzdem schweißtreibende Übungsstunden.



*Outdoortraining mit Abstand*

Hier war natürlich die Kreativität der Trainer/innen gefragt, sich Übungen zu überlegen welche unter den gegebenen Umständen möglich sind und auch noch Spaß machen. Seit einiger Zeit ist nun auch das Training in der Halle wieder erlaubt, unter strengen Auflagen versteht sich. Auch hier ist es für die Übungsleiter eine Herausforderung, eine Einheit ohne Kontakt, trotzdem abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Gerade im Kinderbereich hatte man anfangs



*Die Aufstellung muss passen*



*Trainer Peter Cheaib (2. Dan) gibt Anweisungen*

Bedenken, völlig umsonst, wie sich herausstellen sollte. Als Hilfestellung wurden von Kinderkurs-Leiterin Liane Urban (1. Dan) Markierungen mittels Klebeband am Hallenboden angebracht, damit die Abstände auch sicher gewahrt werden. Gerade unsere Jüngsten zeigten sich hier überaus diszipliniert und machten es den Trainern/innen leicht. Man kann sagen, dass der Trainingsbetrieb in allen Kursen zwar eingeschränkt aber trotzdem reibungslos verläuft.

Um den Mitgliedern die Möglichkeit zu geben, deren angestrebte Gürtelgrade zu erreichen, werden wir das Prüfungsprogramm an die jeweiligen Vorgaben anpassen bzw. vereinfachen. Im Herbst haben wir Prüfungen für sämtliche Farbgurte geplant, genaue Termine stehen noch nicht fest.

Weiterhin ist natürlich Geduld gefragt, sobald es Neuigkeiten über weitere Lockerungen gibt, werden wir diese auf unserer Website veröffentlichen bzw. im Training bekannt geben.

Weiterhin viel Spaß beim Training!

### **ACHTUNG!**

Bitte beachtet die Hinweise zum Corona-Virus auf unserer abteilungeigenen Homepage [www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de) Dort findet ihr aktuelle Informationen rund um unseren Trainingsbetrieb!

### **ACHTUNG!**

Alle Taekwondo-Kurse trainieren auch während der Ferien!  
Da wir annehmen, dass ein Großteil unserer Mitglieder wegen der Pandemie den Urlaub zu Hause verbringt, bieten wir alle Kurse auch während der Ferienzeiten an, die Trainingszeiten bleiben unverändert bestehen.  
Sollte die Beteiligung zu gering sein, behalten wir uns vor, betroffene Kurse mit anderen zusammenzulegen.

### **ACHTUNG!**

Wir starten neue Anfängerkurse!  
Der Kinder-Anfängerkurs startet am Montag, den 28.09.2020, von 16.00 – 17.00 Uhr.  
Der Jugend-Erwachsene-Anfängerkurs startet am Montag, den 28.09.2020, von 18.00 – 19.00 Uhr.  
Einfache Sportbekleidung reicht für den Anfang, trainiert wird barfuß.  
Nähere Infos, was die Vorgaben für den Trainingsbetrieb angeht, findet man auch hier auf unserer Website [www.esv-neuaubing-tkd.de](http://www.esv-neuaubing-tkd.de)



## Es geht wieder los

### Langsam und vorsichtig – aber es geht wieder los

Im Frühjahr hatten wir unseren tollen Start in den letzten Schnupperkurs, den unser lieber Rainer Abel leiten wollte. So viele Paare, wie dieses Mal angemeldet waren, hatten wir noch nie in einem Schnupperkurs. Zwei Stunden konnte Rainer noch halten und gab Einblicke in den Langsamen Walzer, Tango und den ChaCha. Mit seinem gewohnten Charme und witzigen Anekdoten vermittelte er sein enormes Wissen. Es war wirklich schön anzusehen, wie sich die Tanzpaare meist synchron durch den Tanzsaal bewegten.

Und dann kam Corona. Wie alle Abteilungen mussten auch wir unsere Trainings und Veranstaltungen absagen. Zwischenzeitlich hatten wir eine kleine Dance Challenge via Whatsapp laufen, damit wir nicht alles vergessen und uns auch mal wiedersehen. Auf diesem Wege: ein herzliches Danke schön an Euch alle, die ihr so fleißig und kreativ wart und eure Filmchen mit uns geteilt habt. Ihr seid die Größten!



Alles in Walzer-Position

Jetzt geht es langsam wieder los. Seit einigen Wochen dürfen wir wieder trainieren. Natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln. Unsere Trainer Andrea und Klaus sind sehr erfinderisch, um uns auch in Coronazeiten zu fordern: können wir wegen der Abstandsregelung aktuell wegen der Abstandsregeln keine Standardtänze tanzen, tanzen wir also in unseren kleinen Parzellen (es leben die Pylonen!) eine Abfolge des Langsamen Walzers ohne Partner. Wer jetzt meint, das sei leichter, hat sich geirrt. Denn nun muss man sein Gleichgewicht selber halten. Heben und Senken, dabei die richtige Schrittlänge und das Betonen der „2“ ist mit Tanzpartner besser – wie soll ich es nennen? Schummelbar? – ja, ich denke, das trifft es:



schummelbar. Jetzt stehen wir alle in Reih und Glied, fangen gemeinsam an, machen (so ist es zumindest geplant) alle das Gleiche und NATÜRLICH sehen unsere Trainer dann deutlich besser, was hier und da noch optimierungsbedürftig ist. 3 Minuten Heben und Senken, Haltung, Spannung, Takt halten, Verse voran, schön die 2 halten, Fuß ranschleifen. Junge, Junge. Also ich bin dann warm. Aber auch Klaus übertrifft sich: die Kombination aus „Eins, Zwooo, drei“ mit „Heben/Senken“ war einfach unübertrefflich.

Bei der Rumba oder beim ChaCha dürfen wir sogar wieder ans Sportgerät. Nach der Zwangspause ist auch hier der Start etwas holprig verlaufen, aber als man sich erst einmal daran erinnert hat, welcher Tanz das nun wieder war, klappte es ganz gut. Ich glaube, die Hüften aller Tänzer waren überrascht, als sie wieder zum Einsatz kamen.



ChaCha

Wir halten uns an die Regeln und hoffen, dass alle diese schwierigen Zeiten gesund überstehen.

Unser Urgestein Ludwig Baumgartner feierte am Anfang der Ausgangsbeschränkungen seinen 75. Geburtstag. Gell, Ludwig, das hastest Du Dir auch anders vorgestellt? Und was hast Du dann geschaut... Da lagst Du, nichts Böses ahnend, ein kleines Nickerchen haltend, auf Deinem Sofa. Und dann kam Deine bessere Hälfte, die Hilde (Danke noch einmal, Hilde, dass Du alles Technische mit Eurem Sohn organisiert hast und das Meeting erst dadurch machbar war), und stellte Dir Dein Laptop auf den Bauch. Und da waren wir alle – Zoom machte es möglich – online, schön separiert mit unseren Sektgläsern und haben Dir zu Deinem Ehrentag ein Geburtstagständchen gebracht und ein wenig gesellige Zeit online verbracht. Not macht eben erfinderisch.

Aber Ludwig, hier noch einmal von uns allen: alles Gute und Gesundheit in Deinem neuen Lebensjahr! Bleib wie Du bist, denn genauso mögen wir Dich.



### Was steht als nächstes an?

Am Freitag, den 30.10. findet von 20:15 bis 22:15 Uhr unser LineDanceWorkshop in der Papinstraße 22 in der Halle Süd statt. Andrea und Klaus haben sich wieder schöne Tänze für uns ausgedacht. Beitrag sind 9 Euro pro Person.

Voller Optimismus planen wir für den Herbst den Schnupperkurs neu zu starten. Andrea und Klaus werden ihn leiten. Aktuell ist er samstags und etwas abgespeckt geplant, was momentan aber leider anders nicht machbar ist. Einzelheiten folgen.

Unsere Gudrun wird die Teilnehmer aus dem Frühjahr kontaktieren, ob Zeit und Lust zur erneuten Teilnahme besteht. Sollten Plätze frei bleiben, könnt Ihr Euch zu gegebener Zeit anmelden.

### Save the date:

LineDanceWorkshop 30.10.2020 um 20:15 -22:15 Uhr  
Halle Süd Papinstraße 22

Jahresabschlussball 12.12.2020

Natürlich sind die Termine alle unter Vorbehalt. Sollte sich etwas ändern müssen, bitten wir um Euer Verständnis.



**Für alle Freunde  
des Line-Dance**

**Am Freitag, den 30.10.2020**

**Workshop**  
**Line  
Dance**

**mit Andrea und Klaus**

Beitrag: **9 €** pro Person

Im Sport- und Freizeitzentrum  
Papinstr. 22, 81249 München  
Halle Süd, EG  
(20:15-22:15 Uhr)

**Wir freuen uns auf Euch!**

Anmeldungen über  
<https://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps>





# GÄSSL-SANITÄR GmbH

## ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München  
Telefon 089/8 12 1226 · Fax 089/892 9226 · Mobil 0171/651 51 49

### **IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:**

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen  
Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

**Kundendienst und Heizungsarbeiten**



## NCA statt Punktspiele: ESV Tennis macht das Beste aus Corona

Covid-19 hat uns alle etwas unvorbereitet getroffen und auch in der Tennisabteilung des ESV stand der Sportbetrieb wegen Corona für Wochen still. Dank vieler Fitnessprogramme konnten sich die Mitglieder zwar (fast) alle einigermaßen fit und gesund halten, aber sind wir mal ehrlich: Es geht eben nichts darüber, im Sommer auf der roten Asche zu stehen und sich die gelben Filzkugeln um die Ohren zu hauen. Deswegen war die Vorfreude groß, als es Anfang des Sommers endlich wieder auf die Plätze zurückging – wenn auch nur unter strengen Hygienevorschriften und -maßnahmen.

Doch gerade zu Beginn des Sommers schienen Medenspiele, wie sie der Bayerische Tennis-Verband in Aussicht stellte und auf die wir uns alle jedes Jahr freuen, eine riskante Idee zu sein. Duschen durften noch nicht geöffnet werden, das Zuschauen auf den Plätzen war verboten und ein gesellschaftliches Zusammensein mit den Gegnern im Anschluss ans Spielen – worum es ja eigentlich im Breitensport geht – war natürlich auch nicht möglich. Der Vorstand stellte dennoch jeder Mannschaft frei, an den Punktspielen teilzunehmen, doch letztlich meldeten wir nur eine Herren- und eine Herren55-Mannschaft, die bereits die ersten Spiele absolviert haben.

### Alternative NCA: Neuaubinger Corona-Alternative

Aber ein Sommer ganz ohne Wettkampf? Das ist selbst für die größten Trainingsweltmeister unter uns eine schöne Aussicht. Also hat sich der Vorstand nach einer Idee umgesehen, um dennoch einen Wettkampfanreiz für die Mitglieder zu setzen, die Infektionsgefahr aber so gering wie möglich zu halten. Das Ergebnis: Die NCA, die Neuaubinger Corona-Alternative – eine vereinsinterne Liga quer durch alle Altersklassen und Altersgruppen mit wöchentlichen Spielterminen, Bonuschallenges und einem ganz neuen Zählsystem. Der Andrang auf die neue Liga war riesig, so groß wie nicht einmal von den größten Optimisten in der Organisation erwartet. Insgesamt 64 Spieler meldeten sich und was uns als Abteilung besonders freut: Es kamen Spieler aus allen Altersklassen und -gruppen zusammen. So haben wir unter anderem eine eigene Damengruppe, zwei Juniorengruppen und zahlreiche Herren30- und Herren55-Spieler.



Die Idee war, alle Spieler alters- und leistungsgerecht in acht Töpfe einzuteilen und ebenfalls acht Gruppen-Kapitäne zu wählen. Die Kapitäne konnten sich in einem Draft Ende Mai aus jedem Topf einen Spieler auswählen, das Auswahlrecht wechselte gerecht zwischen den Kapitänen hin und her. Der Sinn dahinter: Wer das Recht hat, den allerersten Spieler zu wählen, kommt erst dann wieder an die Reihe, wenn alle anderen Spieler zwei Mal gewählt haben. Am Ende des Drafts hatte jeder der acht Kapitäne zwei Junioren, eine Dame und fünf Herren in seiner Mannschaft. Dieses Snake-System hat sich im US-Sport etabliert und soll für sehr ausgeglichene Teams sorgen. Und nach den ersten paar Spieltagen können wir sagen, dass es in Tennispielen auf unserer schönen Anlage wohl noch nie so eng zugeht wie in der NCA.

Die Idee war, alle Spieler alters- und leistungsgerecht in acht Töpfe einzuteilen und ebenfalls acht Gruppen-Kapitäne zu wählen. Die Kapitäne konnten sich in einem Draft Ende Mai aus jedem Topf einen Spieler auswählen, das Auswahlrecht wechselte gerecht zwischen den Kapitänen hin und her. Der Sinn dahinter: Wer das Recht hat, den allerersten Spieler zu wählen, kommt erst dann wieder an die Reihe, wenn alle anderen Spieler zwei Mal gewählt haben. Am Ende des Drafts hatte jeder der acht Kapitäne zwei Junioren, eine Dame und fünf Herren in seiner Mannschaft. Dieses Snake-System hat sich im US-Sport etabliert und soll für sehr ausgeglichene Teams sorgen. Und nach den ersten paar Spieltagen können wir sagen, dass es in Tennispielen auf unserer schönen Anlage wohl noch nie so eng zugeht wie in der NCA.

### Neues Zählsystem und Bonuschallenges

Wenn schon eine Liga, dann auch nach eigenen Regeln, dachte sich die Organisation und entwarf für die NCA ein ganz eigenes Zählsystem, mit dem der ein oder andere heute noch Probleme hat. Hier die Infos kurz und kompakt:



Es wird über Best of Five gespielt, der Sieger braucht also 3 Sätze. Jeder Satz geht nur bis 4, nicht wie üblich bis 6. Bei 3:3 gibt es einen





Tiebreak bis 5 Punkte. Bei Einstand gibt es keinen Vorteil, sondern der nächste Punkt entscheidet („NoAd“)

Jeder Spieler hat außerdem einmal im Match die Option, einen Power-Point einzusetzen. Der anschließende Punkt zählt dann für beide Spieler doppelt. Die Gefahr für einen Doppelfehler des Aufschlägers steigt dabei beträchtlich an, wie wir schon nach wenigen Spielen mit großer Sicherheit sagen können.

Die Spieltermine waren und sind immer samstags und sonntags. Für den Sieg einer Mannschaft gibt es 2 Punkte, für ein Unentschieden immerhin 1 Punkt. Teams können ihre Punkte außerdem aufbessern, indem sie bestimmte Bonuschallenges innerhalb einer gesetzten Frist erledigen und per Video aufnehmen. Für jede geschaffte Challenge gibt es einen Extrapunkt für das Team. Nach 8 Spieltagen gibt es schließlich einen Sieger, der sich nicht nur über tolle Preise freuen darf, sondern auch die Ehre hat, sich über Jahre hinweg als NCA-Champion des ESV zu bezeichnen.

**Orga-Team, ihr seid die Besten!**

Natürlich hoffen wir alle, im nächsten Jahr wieder Punktspiele spielen zu können und in unseren gewohnten Mannschaften um Punkte und Sätze zu kämpfen. Ich an meiner Stelle will aber erst einmal einen großen Dank an das Organisationsteam der NCA aussprechen, allen voran Andi Feick, Fabi Wolf und Flo Hintereicher, ohne deren unermüdliche Arbeit die Liga nicht zustande gekommen wäre. Und letzt-



lich auch ein großes Danke an alle Kapitäne, die das bisschen (oder bisschen mehr) Organisationsaufwand auf sich genommen haben, dass wir alle auch in diesem sonst so schwierigen Jahr eine riesige Gaudi haben. Die Endergebnisse der Liga und Impressionen von den Spielen findet ihr entweder in der nächsten Vereinszeitung oder auf unserer Webseite im Internet.

Bleibt gesund und bis bald,

*euer Daniel*



## Saison 2019/20 Rückblick Jugend

Nachdem wir in der letzten Vereinszeitung (Ausgabe 01-2020) bereits in Kurzform über die Vorrunde und den Start der Rückrunde berichtet haben, möchten wir hier die Möglichkeit nutzen einen genaueren Blick auf die Jugendmannschaften der Saison 2019/20 zu werfen.

### Die 1. Jugendmannschaft

Die 1. Jugendmannschaft bestand aus unseren ältesten Jugendlichen. Gebildet hat sich die Mannschaft spontan im letzten Sommer, als der Wunsch unserer ältesten Jugendlichen laut wurde, noch einmal eine letzte Saison zusammen spielen zu können (bevor sie zu alt für die Jugendmannschaften werden). Dementsprechend war das Ziel dieser Mannschaft einfach nur ein schönes freudiges Miteinander in der Gruppe und ein schöner Abschluss für die gemeinsame Jugend-Zeit. Die Bezirksklasse B, in welcher die 1. Mannschaft spielte, bestand in der Saison aus 6 recht starken Gegner-Mannschaften. Trotz vieler deutlicher Niederlagen, verloren unsere „Ältesten“ nicht den Spaß, sondern spielten in ihrer üblichen „Wir wollen Spaß haben“-Manier alle Spiele ordentlich zu Ende.

Jetzt heißt es die Gruppe aufzulösen. Ein Spieler steigt in der Saison 2020/21 verpflichtend in die Erwachsenen-Mannschaften auf, die restlichen Spieler können zwar auch schon bei den Erwachsenen schnuppern, haben aber noch 1 bis 2 Jahre bei den Jugendlichen Zeit. Aus Sicht des Trainers: Auch wenn die Niederlagen manchmal traurig sind, so ist das Mannschafts-/ Gruppengefühl dieser 1. Mannschaft wirklich immer wieder bewundernswert. Es war/ist und bleibt eine schöne Zeit mit euch.

### Die 2. und 3. Mannschaft

Zur Rückrunde 2019/20, also im Januar 2020, gründeten wir zwei neue Jugendmannschaften: Die 2. und die 3. Mannschaft. (Anmerkung: Eine Neugründung von Mannschaften ist nur bei der Jugend zur Rückrunde möglich.) Beide Mannschaften bestanden aus Spielern, die zwischen November 2018 und August 2019 bei uns in der Jugend angefangen haben. Für solche Anfänger wäre natürlich die letztjährige Bezirksklasse B zu schwer gewesen. Dementsprechend haben wir als Einstieg die Bambini-Liga (Bezirksklasse C) gewählt. Der große Vorteil an dieser Liga: Hier spielen im Optimalfall nur Spieler, die ein ähnliches Alter haben (ca. 13 Jahre und jünger) und eine ähnliche Spielstärke haben. Dementsprechend besteht die Liga meist aus Anfänger mit einem ähnlichen Niveau. Hierdurch entstehen automatisch sehr viele schöne Spiele, bei denen die Kinder und Jugendliche optimal in die Mannschafts-Spiele einsteigen können.



Mannschaftsspiel 3. Jugendmannschaft gegen Zorneding

Die Spiele wurden, wie bei uns üblich, immer von einem Trainer/einer Trainerin begleitet. Da aber natürlich auch die Eltern unserer jüngsten Spieler an den Spielen interessiert waren, waren auch oft Eltern anwesend, die mit ihren Kindern (und der ganzen Mannschaft) mitgefiebert haben.

Nicht nur für die Jugendlichen und die Eltern sind die ersten Mannschafts-Spiele spannend. Auch wir Trainer sind immer wieder davon fasziniert/überrascht, wie gut doch unsere Spieler geworden sind, bzw. wie gut sie doch in den Mannschaftsspielen sind. Training und Wettkampf sind halt doch ein Unterschied.

Die 2. Mannschaft erreichte sogar in ihrer ersten Saison Platz 1 in der Liga und darf sich daher „Meister der Bambini-Liga“ nennen. Da wir aber die zwei Mannschaften nicht stark voneinander abgegrenzt haben und daher auch oft Spieler der 3. Mannschaft in der Meister-Mannschaft gespielt haben, gilt natürlich der Glückwunsch für Platz 1 für alle Spieler der 2. und 3. Mannschaft.

Anmerkung zum Schluss: Auf Grund der Corona-Lage musste die Saison am 13.03.2020 abgebrochen werden. Die Ergebnisse vom 13.03 gelten als Saison-Endergebnisse.

Felix Gutjahr

## Licht und Schatten bei den Erwachsenen in der Spielzeit 2019/20

Unsere Erwachsenen traten in der Saison 2019/20 mit 3 Vierer-Mannschaften in der Bezirksklasse C (1. und 2. Mannschaft) und der Bezirksklasse D (3. Mannschaft) an. Wie bereits in der Vereinszeitung 2020-01 geschrieben, landeten die ersten beiden Teams in der Vorrunde auf einem soliden Mittelfeldplatz. Für die zweite Mannschaft war das ein wunderbarer Einstand, sie hatte sich nämlich teils neu formiert: Die zuvor inaktiven Senioren Manfred und Rudi hatten neuen Spaß am Wettkampf und den Jungen so manches Schnippchen geschlagen. Stärkster Punktelieferant war Yongjun an Position Eins,

wie immer mit soviel Kampfgeist wie Spielfreude, er gab kaum Punkte ab.

**Die 3. Mannschaft** landete zur Halbzeit auf einem der hinteren Plätze. Wie berichtet, hatten hier einige Wiedereinsteiger nach Jugendzeiten ihren Einstand: Bernd, Gerhard, Kilian, Ramon, Sebastian. Dazu kamen Julia und Erich. Ziel in diesem ersten Jahr war, dass alle sieben in dieser Vierermannschaft Spielpraxis erhalten und halbwegs gleichmäßig zum Zuge kommen.



## Die Einzelbilanz der beiden Vorderen war großartig

Die Rückrunde begann wie immer nach Dreikönig und endete nicht wie immer abrupt am 13. März. Die 1. Mannschaft blieb wieder gut im Mittelfeld. Die Einzelbilanz an Siegen und Niederlagen der beiden Vorderen, Markus und Konstantin, war mit 20:12 bzw. 20:5 großartig, auch wenn Markus noch mehr wollte. Auf den hinteren beiden Positionen schloss Hannah mit 16:17 und Rudolf mit 19:11 ab. Da das Team öfters ersatzgeschwächt war, war in der Endabrechnung der mittlere Rang 6 zu akzeptieren.

## Großer Dämpfer für die 2. Mannschaft

Die 2. Mannschaft musste in der Rückrunde allerdings einen großen Dämpfer hinnehmen und konnte kein Spiel gewinnen. Wie kam das? Unsere „Bank“ Yougjun hatte nun doch seine Tischtennis-Zeit beendet, denn dieser Sport setzte dem lädierten Knie zu sehr zu. Manfred und Rudi hatten ebenfalls pausieren müssen. Also wurden jedes Mal mehrere Ersatzspieler gesucht, es gab kaum zweimal dieselbe Formation. So landete die Mannschaft zum Schluss auf Platz 10 der Liga, dem dritten Abstiegsplatz. Des einen Leid, ..... Häufige Ersatzstellung war eine schöne Erfahrung für die Spieler der Dritten, sie konnten in eine höhere Liga ausführlich hineinschnuppern, und das machte sichtlich Spaß.

## Einige haben richtig Lunte gerochen

Die 3. Mannschaft blieb auch in der Rückrunde im hinteren Bereich der Liga, zum Abschluss wurde es Platz 11. Für die vielen Neuen war das Experiment Tischtennis-Mannschaft unterschiedlich ausgegangen. War in der Vorrunde Ramon, in der Aufstellung auf Position Eins, mit 11 Siegen und 4 Niederlagen noch der einzige mit positiver Punktausbeute, so kam in der Rückrunde die Truppe besser in Fahrt: Kilian erzielte eine Bilanz von 8:4 auf den Positionen 1 oder 2, und auf den Positionen 3 bzw. 4 konnte Bernd mit 10:6 abschließen. Die Allermeisten bleiben dabei, und einige haben richtig Lunte gerochen und sich gleich für höhere Klassen empfohlen. Licht und Schatten. Rudolf Böffgen

## Tischtennis in Corona-Zeiten

Tischtennis – der Corona-Trendsport?

3 Monate lang durften die Vereine nicht öffnen, doch das Tischten-



Outdoor-Tischtennis im Trend

nis-Leben stand nicht still. Wer in dieser Zeit aufmerksam durch die Straßen gelaufen ist, wird an vielen Stellen das bekannte Tischtennis-Klick-Geräusch gehört haben. Dies führte sogar so weit, dass eine Zeit lang die Tischtennis-Hobby-Platten ausverkauft waren. Auch einer der Autoren hat zugegriffen und hatte wie viele andere fortan täglich Familiensport im Grünen während des Shutdown. So mancher hat sicher auch neue Seiten bei seinen Nachbarn entdeckt, die vom Klick-Klack angezogen wurden. Der Autor fand unter seinen Nachbarn eine Verbandsligaspielerin eines anderen Vereins und einen ehemaligen Schiedsrichter der TT-Bundesliga.

## Indoor Angebot: Tageskarte für Hobbyspieler

Für alle, die dabei Tischtennis neu entdeckt haben, hat der ESV natürlich ein Angebot: Tageskarte für Hobbyspieler samstags um 15 Uhr in der Tischtennis- und Gymnastikhalle im 1.OG in der Papinstraße 22. Anmeldung per Email über [tischtennis@esv-neuauibing.de](mailto:tischtennis@esv-neuauibing.de).



Tisch- und Ballreiniger sind jetzt immer im Spiel

## Neustart direkt ab Stichtag gelungen, mit vollem Hygienekonzept

Auch wir als Abteilung waren natürlich nicht untätig. Über Online-Meetings und Rundmails haben die Trainer die Kommunikation mit den Jugendlichen aufrechterhalten. Um das Spielgefühl nicht zu verlieren, wurden ebenfalls eine Reihe von Beispielübungen an die Jugendlichen weitergeleitet. Hier hieß es in Teilen auch: Werdet kreativ. Tischtennis kann man auch mit Haushaltsgegenständen (als Alternative zum Tischtennis-Schläger und zur Tischtennis-Platte) spielen.

Im Hintergrund galt es, den irgendwann erwarteten Neustart vorzubereiten. So hat unsere Abteilungsleitung stets die aktuellen Verordnungen der Bayerischen Staatsregierung beobachtet und frühzeitig das Hygienekonzept des Tischtennis-Verbandes an die örtlichen Gegebenheiten angepasst. Hier wollen wir Tischtennis-Leute unsere Geschäftsstelle dankbar erwähnen: Gleich nach Verkündung der Lockerungen lag das Hygienekonzept des ESV für seine Sportstätten vor, und nach kleinen Abstimmungen mit unserem Tischtennis-Konzept waren wir am Stichtag startbereit. Während andere Vereine in öffentlichen Hallen von Verwaltungsmühen abhängig waren und teils viele Wochen ausharren mussten, ging es bei uns direkt ab 09. Juni 2020 wieder mit dem Training los, unter Einhaltung aller Hygiene- und Verhaltensregeln!



Corona-Regeln am Geräteraum

### Wie geht Corona-Tischtennis?

Das Hygienekonzept des TT-Verbandes für alle Spieler ist ein Musterbeispiel der deutschen Gründlichkeit, 2 dicke DIN A4 Seiten, die kaum jemand liest. Ein Auszug von 12 Kurzregeln waren eher verdäulich. Abstand, Maske, Hände desinfizieren, das ist klar. Aber wie geht Corona-Tischtennis? Voranmeldung, zur Vordertür rein, über die Feuertreppe raus, enge Begegnungen mit der nächsten Gruppe vermeiden. Spielfeld mit Banden abgrenzen, keine Doppel, keine Wechsel während einer Einheit von 1 Stunde, Schweiß wischen. Dokumentation der Paarungen. Nach jeder Stunde 10 Minuten Stoßlüftung, Tischfläche, Kante und Bälle reinigen. Die Stoßlüftung wird bei gutem Wetter zum permanenten Durchzug, das ist ideal gegen die Aerosole. Mangels Warmwasser im 1. OG braucht es viel Desinfektionsmittel für die Bälle. Naja. Und nie waren die Tische so sauber wie heute.

### Hygiene-Beauftragter via [tischtennis@esv-neuaubing.de](mailto:tischtennis@esv-neuaubing.de)

Vertrauen in die Einrichtung für Tischtennis in Corona-Zeiten ist wichtig, auch für die Eltern unserer Jugend. So ist beim TT-Verband ein Hygiene-Beauftragter des ESV eingetragen, Rudolf Böffgen. Intern ist die Funktion gedoppelt mit Felix Gutjahr. Der Beauftragte kümmert sich um Umsetzung und Einhaltung der Regeln für Tischtennis und ist Ansprechpartner für Jedermann. Aus seiner Sicht ist der Schutz vor Ansteckung auf dem Niveau des übrigen Alltags. Die Umsetzung liegt aber für die Erwachsenen in eigener Verantwortung, und für die Ju-



Indoor-Tischtennis immer abgegrenzt in Boxen

gend bei den Trainern, die das sehr vorbildlich zusammen mit den Jugendlichen durchziehen. So geht Tischtennis in Corona-Zeiten, das alles ist schon Routine. Sprechen Sie uns an, hinterfragen Sie, wir stehen zur Verfügung.

*Felix Gutjahr, Rudolf Böffgen*

### Ausblick Saison 2020/21

Auch wenn nach aktuellem Stand (Anfang Juli 2020) noch nicht bekannt ist wie/ob die Saison 2020/21 gespielt werden kann, so gab es vom BTTV (Bayerischer Tischtennis-Verband) eine Empfehlung an die Vereine. Diese besagt, dass die Vereine so planen sollen, als ob es eine normale Saison wäre.

Daher unsere Planung: 3 Jugendmannschaften und 3 Erwachsenenmannschaften.

### Jugend

Die Jugend hat auch in der Vorrunde wieder 3 Mannschaften, allerdings verändert sich hier die Ligen-Einteilung.

Die 1. Mannschaft spielt weiterhin in der Bezirksklasse B, allerdings ist die Gruppe um einen Spieler kleiner, da dieser in die Erwachsenenmannschaften aufsteigen muss.

Ebenfalls in der Bezirksklasse B wird die 2. Mannschaft spielen. Diese besteht nächste Saison hauptsächlich aus Spielern der Jahrgänge 2006 und 2007, welche zu alt für die Bambini-Liga sind. Allerdings wird sich auch nächste Saison das Spielniveau der Bezirksklasse B verändern. So ist die Liga auf 10 Mannschaften angewachsen, die nach ersten Einschätzungen unserer Trainer eher schwächer sind als letztes Jahr. Dementsprechend sollte die 2. Mannschaft gute Chancen haben in der Liga mitzuhalten. Ebenfalls erleichtert dies den Einstieg für Spieler mit den Jahrgängen 2007 und jünger.

Die 3. Mannschaft spielt weiterhin in der Bezirksklasse C, also der Bambini-Liga. Hier spielen die Spieler der Jahrgänge 2008 und jünger, welche bereits letzte Saison in der Liga gespielt haben. Aber natürlich dürfen auch unsere Neulinge in die Mannschaften reinschnuppern. Hier ist der Einstieg über unsere 3. Mannschaft, also über die Bambini-Liga ein optimaler Einstieg.

Aber natürlich gilt auch weiterhin: Die unteren Mannschaften dürfen in den oberen Mannschaften aushelfen. Damit wird die alte 2. und 3. Mannschaft nicht so stark zerrissen und die jüngeren Jugendlichen haben auch die Möglichkeit in der höheren Liga zu schnuppern.

### Erwachsene

Die Erwachsenen starten ebenfalls wieder mit 3 Mannschaften in die Saison. Da aber die 2. Mannschaft zum Ende der letzten Saison auf einem Abstiegsplatz stand, spielt sie jetzt eine Liga weiter unten. Daraus folgt: 1. Mannschaft spielt in der Bezirksklasse C, die 2. und 3. Mannschaft in der Bezirksklasse D.

Doch dieser Abstieg vermindert nicht die Motivation der Spieler, sondern vergrößert sie sogar.

So hat die 2. Mannschaft das Ziel in der nächsten Saison wieder aufzusteigen. Die 1. Mannschaft möchte weiterhin in einem guten Mittelfeld der Liga zu spielen. Unsere 3. Mannschaft hat sich kein Ziel gesetzt, sondern möchte, wie auch in der letzten Saison, einfach schön zusammen spielen und Spaß haben.

*Felix Gutjahr*



### Corona – und jetzt?

Wie so viele andere auch stellte uns die Corona-Pandemie vor einige Herausforderungen.

Sie begannen am 14. März mit der Schließung des Vereins. Ohne Turnhalle sind wir Turner quasi aufgeschmissen. Oder? Wir ließen uns nicht unterkriegen und starteten unsere #stayfit#stayin#stayinalive-Challenge. Jeden Tag stellte eine andere Turnerin ein Video mit Muskeltraining online und wir trainierten immerhin im Geiste miteinander. Nachdem Muna und Isa dann auch ihr online-Training via Zoom starteten (an dieser Stelle nochmal ein Riesendankeschön! Ihr seid die Besten!), dachten wir uns, vielleicht schaffen wir das auch. Also starteten wir zunächst mit der C- und D-Jugend zweimal pro Woche mit dem Onlinetraining. Ist beim Turnen aber gar nicht so einfach. Hier kein Platz, da keine Matte, plötzlich läuft die Katze durch das Bild und im Garten ist die Verbindung zu schlecht. Unsere Trainerinnen standen hier vor ganz neuen Herausforderungen. Aber irgendwie geht es immer. Handstände passen überall hin und auch Sprungkraft, Haltung und Beweglichkeit lassen sich mit wenig Platz verbessern. Und so ein Krafttraining braucht ja auch nicht viel Platz.

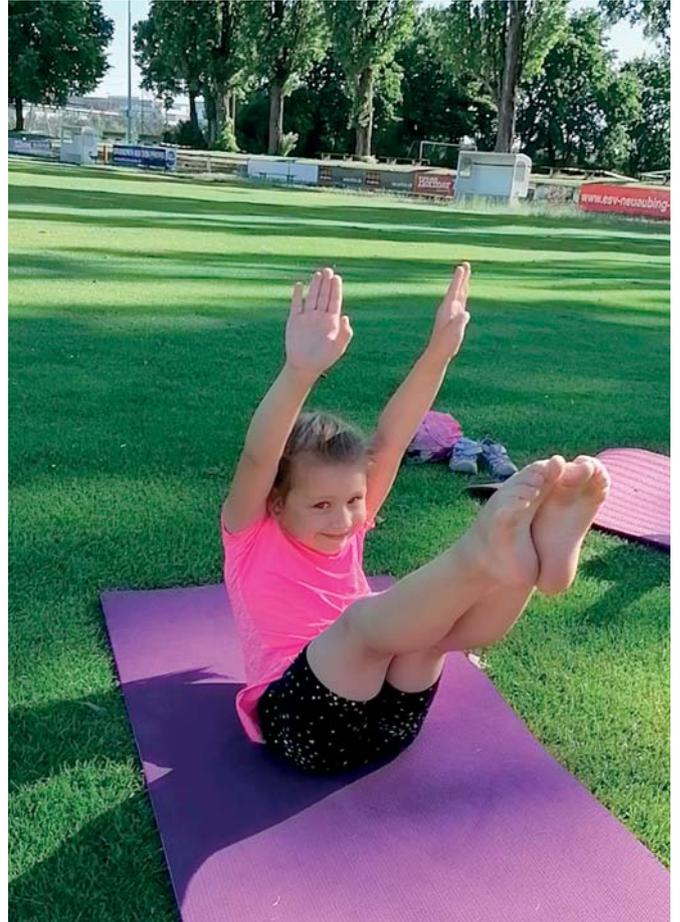
Und schon war es Ostern. Nach der gewonnenen Osterchallenge schwitzten wir beim Sondertraining mit Isa. Und schon war die Idee geboren, unsere Isa regelmäßig zu engagieren. Nun schwitzten wir gemeinsam zweimal die Woche und holten uns fast jedes Mal unseren Muskelkater ab.

Nach wochenlangem Online-Training und sich nicht sehen können, folgte dann endlich die Erlösung: ab dem 18. Mai darf in Kleingruppen draußen auf dem Vereinsgelände trainiert werden. Und schon war unsere Abteilungsleitung im Organisationsmodus. Plätze reservieren, Gruppen bilden, Stundenplan basteln, Outdoortraining erstellen, Verhaltensregeln rausschicken und Anwesenheitslisten erstellen. Viel Arbeit, aber Hauptsache endlich wieder gemeinsam turnen, egal wo. Bei unserem ersten gemeinsamen Training (nach 10 Wochen!)



war an langsam anfangen vor lauter Freude natürlich nicht zu denken. Als Konsequenz hatten wir in den nächsten Tagen ganz schön mit Muskelkater zu kämpfen. Hätte man sich denken können, macht aber nichts, nächstes Mal wissen wir es besser. Mit Airtrack, Balken auf der Wiese und einfach Turnen hatten wir jede Menge Spaß und es war schon fast wieder normal. Auch unsere regelmäßige Trainersitzung ließen wir natürlich nicht ausfallen, sondern nutzten auch hier Zoom, um uns zu sehen und zu besprechen.







Dann ganz überraschend die neue Information, dass der Verein seine Hallen wieder öffnet. Also alles nochmal von vorne. Gruppen bleiben gleich, neuen Stundenplan erstellen, Trainer einteilen, Hygienekonzept durchdenken und alles wieder verschicken. Seitdem wärmen wir eine halbe Stunde auf der Wiese auf, trainieren 55 Minuten an den Geräten und gehen für die letzte halbe Stunde Krafttraining wieder raus. Nachdem momentan vier Gruppen parallel laufen, ist das schon eine logistische Meisterleistung. Seit einer Woche sind jetzt auch unsere Kleinsten wieder voll mit dabei und wir freuen uns auch, dass uns in der letzten Gruppe montags Patrick Braun als Trainer unterstützt.

Nachdem auch unsere vielen Pläne (Vereinsmeisterschaft, Turncamp, Wettkämpfe, Schauturnen) noch in den Sternen stehen, starten wir in



den Sommerferien eine Online-Vereinsmeisterschaft. Wir sind gespannt, was diese verrückte Zeit noch alles für uns bereit hält und freuen uns auf alle Herausforderungen, die wir gemeinsam auf alle Fälle meistern werden.

An dieser Stelle möchten wir uns einfach mal bei allen bedanken. Bei allen engagierten Trainern, die sich nicht unterkriegen haben lassen, bei allen Turnerinnen, die so fleißig zu Hause geturnt und trainiert haben, bei allen Eltern, die in dieser Zeit so viel Kraft hatten, bei allen unseren guten Seelen, die uns immer unterstützen, aufbauen und Lösungen finden, bei der Geschäftsstelle und dem Präsidium, die auf jede noch so blöde Frage immer eine Antwort hatten und einfach bei allen, die uns durch diese turbulente Zeit geholfen haben. Vielen, vielen Dank! Es ist schön, dass es euch gibt!





## Serie: Wir stellen euch vor...

Wir sind eine große Abteilung, deren Koordination nur durch die Mitarbeit und den Zusammenhalt des ganzen Teams funktionieren kann. Auch in dieser Ausgabe möchten wir euch zwei wichtige Teammitglieder vorstellen:

### Unsere Bianca

Fun Facts:

- Ist als einzige von uns jemals einen „Tsuki“ am Wettkampf gesprungen
- Mochte zu aktiven Zeiten wie wir alle den Barren am liebsten. Nicht.
- Versorgt uns immer mit den schönsten Urlaubsfotos von weit weit weg.



Unsere Bianca ist einfach wirklich Gold wert. Wann immer Not am Mann oder an der Frau ist, ist sie zur Stelle und springt ohne großes Aufsehen überall dort ein, wo sie gebraucht wird.

Bei so vielen Frauen sind die Trainerkombinationen nicht immer einfach. Unsere Bianca allerdings ist unumstritten eine der angenehmsten Trainerkolleginnen, die man sich wünschen kann. Obwohl die Bianca immer zu unseren begabtesten Turnerinnen gehörte, hat sie ihre Riemchen und ihren Turnanzug schon vor einiger Zeit an den Nagel gehängt.

Seither hat sie vielerlei Gruppen als Trainer unterstützt und mit ihren Sprüchen so manche Trainingseinheit aufgelockert. Trotzdem bleibt sie immer einer unserer wertvollen Ruhepole. Mit unserer Bianca sind wir durch viele schöne aber auch schwere Zeiten gegangen und wir sind froh, dass sie immer bei uns geblieben ist. So leicht wird man uns eben nicht los. Inzwischen unterstützt uns die Bianca regelmäßig am Mittwoch und schmeißt das Training der wohl anspruchsvollsten Altersgruppe, nämlich unserer Teenies.

Sie ist ein absolut unentberliches Teammitglied unseres Trainerstammes und uns auch privat eine sehr gute Freundin. Danke, liebe Bianca, für deine Unterstützung in jeglicher Lage!

Schön, dass es dich gibt,  
deine Abteilungsleitungen

### Unsere Jessy

Fun Facts:

- Ist eine der wenigen, die nach ihrem Auslandsjahr wieder genauso regelmäßig zum Turnen gekommen ist. - Wir hatten dich vermisst!
- Hält uns ältere Trainer mit ihren Feierambitionen ganz schön auf Trab
- Hat ihre eigene Landetechnik bei Vorwärtssalti entwickelt



Die Jessy ist eine der jüngsten in unserem Trainerstamm. Sie trainiert seit kurzem unsere E-Jugend und macht das mit so viel Herz, Geduld und Liebe, dass es sich einfach toll anfühlt ihr zuzusehen. Neben ihrem Job bei den Mädels springt sie grade in dieser Corona-Zeit ein wo immer sie kann und gebraucht wird.

Die Motivation, die die Jessy beim Training an den Tag legt, würde für noch drei Turnerinnen reichen und ihre Fortschritte und keiner hätte wohl einen solchen Leistungssprung erwartet.

Die Motivation reißt aber mit dem Verlassen der Turnhalle keinesfalls ab. Wer uns kennt weiß, dass wir große Teile unserer Freizeit miteinander verbringen. Und ob bei Camping-Wochenenden, gemütlichen Couchabenden, bei Spitzingsee-Wochenenden oder einfach einer spontanen Runde in unserer Vereinswirtschaft, die Jessy ist immer dabei und immer ein Gute-Laune-Garant, der für absolut jeden Schmarrn zu haben ist.

Man muss sie einfach lieb haben und wir hoffen, dass sie uns weiterhin so tatkräftig unterstützt.

Liebe Jessy, bleib so ein lebensfroher offener Mensch und uns allen eine so besondere Freundin. Es ist uns eine Freude, dich bei uns zu haben und wir geben dich auch nimmer her!

Danke! Deine Abteilungsleitungen

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



**vom Freistaat Bayern**



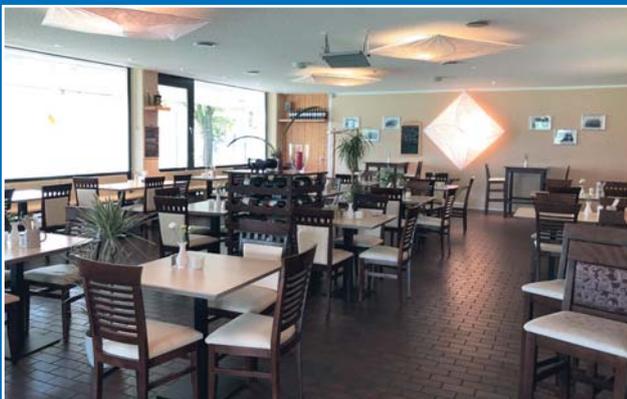
**und der  
Landeshauptstadt  
München**





# 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](http://www.taverna-lemoni.de) • [taverna-lemoni@gmail.com](mailto:taverna-lemoni@gmail.com)