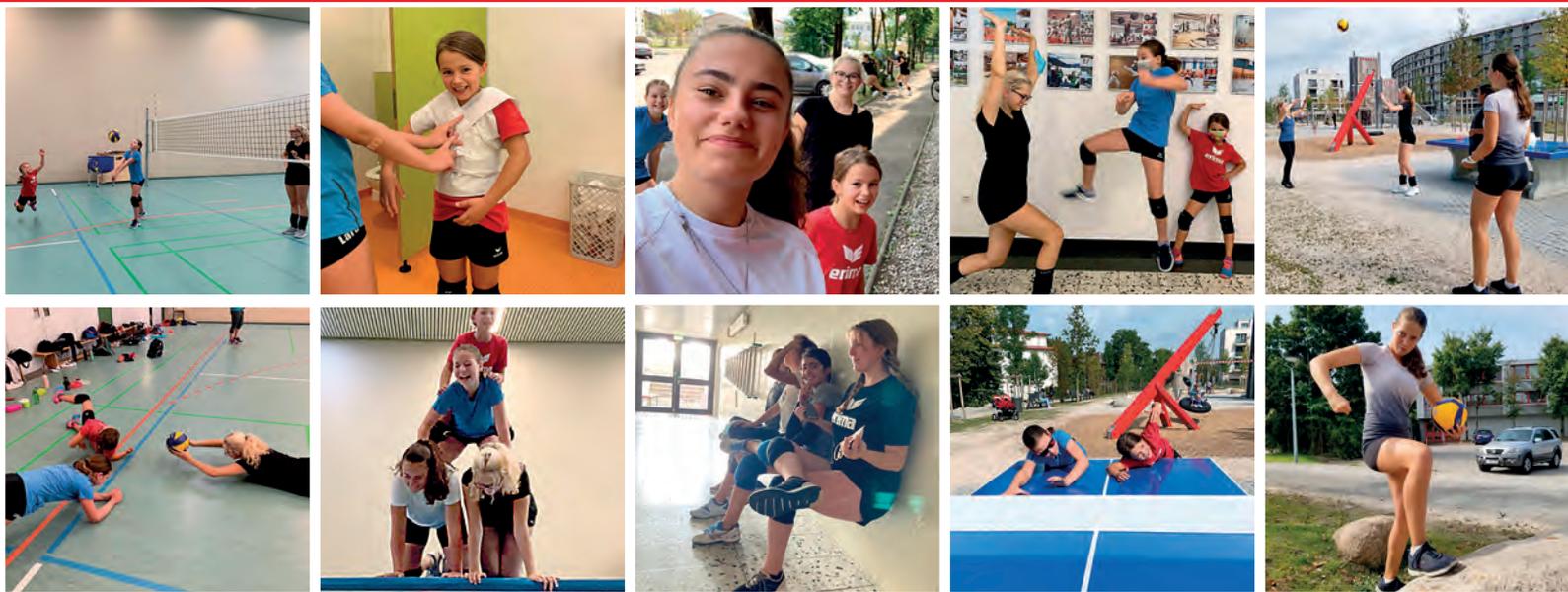


Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 1/2022



Teambuilding beim Volleyball-Trainingswochenende



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
Vizepräsident Dr. Manfred Wolter
Vizepräsident Maximilian Färber
Vizepräsidentin Monika Plass

Geschäftsstellenleitung:

Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:

Erika Hüller (verantwortlich)

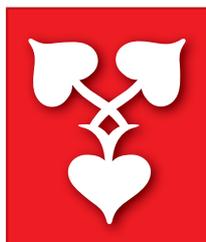
Titelbilder: Volleyball-Abteilung

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.

Gestaltung: H. Baier

Gesamtherstellung:
Ortmaier Druck GmbH



ESV SPORTFREUNDE MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

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

Inhalt	Seite
Präsidium/Geschäftsstelle	3
Berg- und Skisport	4
Fit Plus 60	7
Freizeitsport	8
Fußball	10
Gesundheitssport	11
Gewichtheben	12
KiSS	14
Kraft & Fitness	16
Ringens	18
Taekwondo	19
Tischtennis	20
Turnen	22
Volleyball	26

**Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 19.9.2022**



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



Zeit, dass sich was dreht – und, dass man was dreht



Letzter Drehtag in Spitzing: Freestyle mit Max Rieder

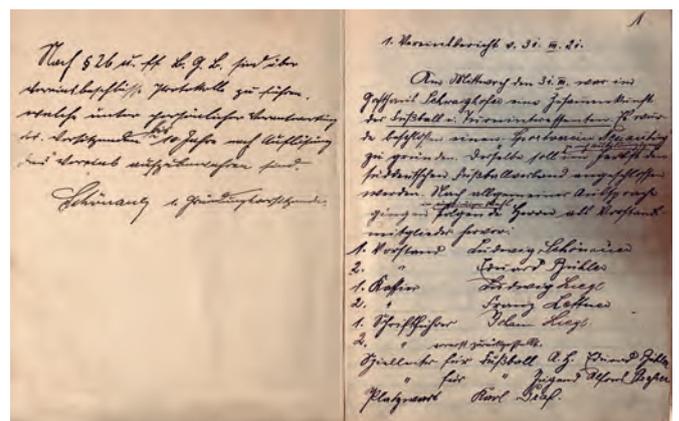
(Foto: M. Maucher)

Anlässlich unseres 100-jährigen Vereinsbestehens dreht der ESV Neuaubing einen Imagefilm. Ziel dieses Projekts ist es, ein qualitativ hochwertiges Produkt zu schaffen, das in kurzer Zeit eindrückliche Impressionen darüber liefert, was unser Verein zu bieten hat, was ihn letztlich definiert – seine Vielfalt, seine Emotionen und Leidenschaften sowie die dahinter stehenden Charaktere und Personen.

Mit der Agentur „Das Schaffenswerk“ haben wir einen sehr kompetenten Partner gefunden, der dieses Projekt mit uns gemeinsam umsetzt. Damit soll unsere Markenbotschaft auf verschiedenen Marketingkanälen platziert werden:

- Als Imagefilm auf unserer Webseite
- Als Informationsinstrument auf Veranstaltungen
- Als internes Kommunikationstool für unsere Mitglieder
- Als emotionales und spannendes Werbeelement, um die Neugier potentieller Neumitglieder anzuregen

Am Samstag, 16.07.2022, feiert dieser Imagefilm im Rahmen unseres Festabends Premiere. Seien auch Sie dabei, seien Sie gespannt auf tolle Bilder und viel Emotionen.



Gründungsprotokoll, 31.03.1921

Bitte Termine vormerken:

Jubiläums-Wochenende am Samstag, 16.07.2022, und Sonntag, 17.07.2022

Stellenausschreibung: Sachbearbeitung in der Mitgliederverwaltung (w/m/d) ab sofort gesucht (16 Std. /Woche). Näheres unter Tel. 089/3090417-12.



ESV Alpine 20





Ski-Zirkus 2022





Deutsche Masters Meisterschaften Ski Alpin 2022

in Hochfügen/Zillertal am 05./06. Februar

Ganz im Zeichen der gegenwärtigen Covid 19-Vorgaben des österreichischen Sportministeriums fanden die drei Alpin-Bewerbe im Super-G, Riesenslalom und Slalom statt.

Die Rennstrecken waren bestens präpariert, an beiden Wettbewerbstagen lachte die Sonne vom Himmel und die Kurssetzung und Organisation des ausrichtenden Vereins waren tadellos. Keiner der angereisten Teilnehmer (an den drei Bewerben nahmen insgesamt 362 Racer teil) bedauerte sein Kommen und so wurden es für den ESV Neuaubing mit der „Race-Family Gilger“ zwei erfolgreiche Renntage mit dem SG am Samstagvormittag, dem GS am Nachmittag und dem Slalom-Bewerb am Sonntag.

Mit 8 Podestplätzen (4 x Gold, 2 x Silber, 2 x Bronze)
> Traudl Gilger (C10) 1. Platz SG, GS und SL
> Sepp Gilger jun. (A4) 2. Platz SG und GS
> Sepp Gilger sen. (B10) 3. Platz SG und GS, 1. Platz SL
kehrten die ESV-ler aus Tirol zurück – herzlichen Glückwunsch!



Letzte Meldung:

Master Ski-WM 2022 in St. Moritz
Traudl Gilger (C10) Gold im SG und SL
Josef Gilger (B10) Bronze im SL und GS, 4. im SG

Peter K.M.



BSV
Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

LASST EUCH ÜBERRASCHEN!

DER BAYERISCHE SKIVERBAND KOMMT ZU EUCH



BSV AKTIONSTAGE AM 13. & 14.05.2022

- **WANN?** 13.05.22 Grundschule Freiham & 14.05.22 ESV München-Neuaubing
- **WO?** Sport & Freizeitzentrum ESV Neuaubing, Papinstr. 22 - 81249 München
- **WER?** Schüler der Grundschule und Sportbegeisterte Kinder bis 14 Jahre
- **WAS ERWARTET EUCH?** Ein abwechslungsreiches Spiele- & Sportprogramm
- **WAS IST MITZUBRINGEN?** Sportbekleidung, Getränk, Brotzeit
- **WO KANN ICH MICH ANMELDEN?** Teilnehmer*innen-Voranmeldungen gerne an Peter K. Mösbauer/ ESV Ski&Bergsport: peter.moesbauer@onlinehome.de





Hallo liebe Sportfreunde – haben wir's überstanden?

Covid 19 hatte uns leider voll im Griff. Schön wäre es gewesen: Glühweinduft und Stollen – mit Familie oder Freunden am Christkindlmarkt zu genießen.

Sei's drum, wir sind auch diesen Winter ohne Weihnachtsmärkte ausgekommen, weil wir wiederum besonders auf unsere Gesundheit achten mussten.

Wir wissen, Bewegung ist wichtig!

Gottlob konnten wir – wenn auch unter besonderen Bedingungen – in fast allen Gruppen unserem Sport nachgehen, der in unserem Alter körperlich, aber auch gesellschaftlich nötig ist. Viele von uns leben alleine, da ist man eben für eine sportliche Abwechslung sehr dankbar.

Unsere **Tanzgruppe** ist personenmäßig etwa gleich geblieben, was sehr erfreulich ist. Sie freuen sich, dass sie ihrem geliebten Sport wieder nachgehen können und das mit viel Freude und Spaß.

Die **Schongymnastik** unter der Leitung von Werner Thalhofer ist auch weiterhin gut besetzt. Werner macht seine Sache bestens, sonst würden die Teilnehmer nicht so zahlreich erscheinen und mit viel Freude und Elan mitmachen.



Die Gymnastik-Gruppe mit Olympia

Die **Gruppe Gymnastik und Tischtennis** ist zwar eine kleine. Sie hat Ende des Jahres Olympia als Übungsleiterin bekommen. Die Freude war natürlich groß. Bisher wurde von ihnen die Gymnastik über den Bildschirm (YouTube) sehr brav selbst gemacht.

Ja, jetzt kommt das Sorgenkind „Die Kegler“.

Es waren früher ca. 20-25 Personen; jetzt sind es max. 10 Personen. Hier ist nicht unbedingt die Pandemie schuld, sondern auch das Alter nagt und die Krankheiten. Aber in letzter Zeit haben sich einige zurückgemeldet – es geht aufwärts!!

In diesem Sinne, noch einen beschaulichen Winter und bleibt gesund!!

Eure Spartenleitung



Die Kegelmanufaktur – unser „Sorgenkind“

P.S.: Nach dem Kegeln am Rosenmontag wurden wir (wie seit Jahren) eingeladen zu **Kaffee und Krapfen** in das Vereinslokal. Alle haben dies natürlich mit Freude angenommen, nachdem auch ehemalige Kegler*innen – die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei sind – eingeladen wurden. Es waren ein paar schöne Stunden beim Genießen und Ratschen!





Es darf wieder nach Herzenslust gespielt, geturnt und gelacht werden

Endlich trauen sich auch unsere kleinsten Mitglieder mit ihren Mamas/Papas wieder in die ESV-Spielstunden. Nachdem jetzt augenscheinlich das Schlimmste, das Covid uns beschert hat, vorbei ist, ist die Anfrage nach freien Plätzen in unseren Kinderspiel-/Sportstunden groß.

Jeder freut sich über ein bisschen mehr Normalität. Jedoch wird die Vorsicht nicht außer Acht gelassen und somit gilt bis dato für die Begleitpersonen immer noch die 2G-Regel sowie die FFP2 Maskenpflicht während der kompletten Stunde für die Begleitpersonen. Für

die Kinder ist diese Regel Normalität und die Erwachsenen mussten sich daran gewöhnen. Es hält jedoch keinen davon ab, wieder ein bisschen Spaß und Bewegung zusammen mit den Kindern in **Gesellschaft** anderer Kinder/Eltern zu haben. Manchmal stellt sich die Frage, wem die Stunde mehr Freude bereitet, den Kindern oder den Mamis oder Papis!?

Die Gruppenstärke beträgt in allen Eltern-/Kindstunden max. 30 Personen incl. Übungsleiter*in.





Angebot im Freizeitsport für unsere Kids:

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	10:00 - 11:30	Eltern-/Kind Spielstunde (9 Monate bis 2 Jahre)	SFZ	Sandra
	17:30 - 18:45	Eltern-/Kind Spielstunde (1-3 Jahre) mit Betreuung	RAV	Erika
	17:30 - 18:45	Kindersport (4-6 Jahre)	RAV	Olympia
Dienstag	15:15- 16:45	Eltern-/Kind Spielstunde (0-3 Jahre)	SFZ/GS	Sandra
Mittwoch	15:15 - 16:45	Eltern-/Kind Spielstunde (2 - 3 Jahre)	SFZ	Sandra
NEU ab Jan 22!	16:00 - 16:50	Kindertanz 3 - 5 Jahre <u>nur mit Kursbuchung siehe Kurse/Camps</u>	BS	Olympia
NEU ab Jan 22!	17:00 - 18:00	Dance for Kids 6 - 9 Jahre <u>nur mit Kursbuchung siehe Kurse/Camps</u>	BS	Olympia
Donnerstag	10:00 - 11:30	Eltern-/Kind Spielstunde (1 - 3 Jahre)	SFZ	Sandra
	17:15 – 18:45	Freestyle / Parcour (10 - 15 Jahre)	WIE	Daniel Otto

Voraussetzung für die Teilnahme am Freizeitsport ist ein Vereinsmitgliedschaft. Bitte vor Anmeldung in der Geschäftsstelle nachfragen, ob noch Plätze frei sind.

Während der Schulferien findet kein Sportbetrieb statt!

Kurse bitte unter **Kurse/Camps** auf unserer Webseite buchen. Ohne Buchung keine Teilnahme möglich!

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

RAV
Grundschule am Ravensburger Ring,
Ravensburger Ring 37 am Westkreuz

WIE
Grund- und Hauptschule an der Wiesentfelser Straße,
Wiesentfelser Str. 53 in Neuaubing West



ESV Neuaubing: Kooperation „Mädchen an den Ball“

GRÜßWORT

„LIEBE MÄDCHEN,
LIEBE ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,

hier rollt der Ball nur für Mädchen! Mit lockeren Einheiten, ohne Leistungsdruck und ohne Verpflichtung können sich alle Mädchen im Rahmen eines kostenlosen Fußballtrainings ausprobieren.

Die Idee und das Konzept von „Mädchen an den Ball“ unterstütze ich voll und ganz, denn was gibt es Besseres als sich in einem geschützten Rahmen und mit professionellen TrainerInnen über den Fußball ein neues, gestärktes Selbstbewusstsein sowie soziale, interkulturelle und kreative Kompetenzen zu holen? Und der großartige Erfolg gibt dem Projekt recht.

Deshalb lautet meine Forderung:
Mädchen an den Ball!“

**Kathrin Abele,
Stadträtin**

DAS TRAINING

Das Training bei „Mädchen an den Ball“ findet bei jedem Wetter auf den Fußballplätzen der mit uns kooperierenden Vereine statt. Diese Standorte sind Fußballplätze, Bolzplätze in Parkanlagen und Schulsportanlagen oder Bezirkssportanlagen.

MÄDCHEN AN DEN BALL
2022

**KOMM VORBEI !!!
OHNE ANMELDUNG!**

Von Montag bis Freitag treffen wir uns um 15 Uhr am jeweiligen Standort zum Training. Wir trainieren in Jahrgangsgruppen und die Teilnahme ist nicht an die zwei Stunden gebunden. Späteres Bringen, früheres Abholen ist möglich.

**KOSTENLOSES TRAINING
NUR FÜR MÄDCHEN !!**

Das Angebot richtet sich an alle Mädchen im Alter von 6 bis 16 Jahren - das Angebot ist inklusiv ausgerichtet und kostenfrei!

WWW.MAEDCHEN-AN-DEN-BALL.DE

Entdecke das Ferienprogramm A.pplaus unter: www.applaus-xtra.org

Unterstützer und Förderer:

- Landeshauptstadt München Sozialreferat
- BEI DEUTSCHER POSTCODE BLOTTERIE
- Beisheim Stiftung
- Moving Child
- BB Bank
- BAYERISCHER FUßBALLVERBAND

Bedarfsausschüsse 6 Sendling - 7 Sendling Westpark
8 Schwabingerhöhe - 9 Neuaubing Nymphenburg - 10 Moosach
11 Milbertshofen Am Hart - 12 Schwabing Freimann
14 Berg am Laim - 15 Trudering Klenz - 16 Untergiesing Hurling
18 Fürstenried Forstenried Süd - 21 Praunheim Obermerzing
22 Aubing Lochhausen - 23 Althaus Untermerzing
24 Feldmoching Hasenbergring

Projektleiter: Anne Seliger
V.i.S.d.P. Willy Wimmer
BIKU e.V. Höhenstr. 26 - 80637 München
info@mädchen-an-den-ball.de - 089 871 837 12

Bereits im Juli 2020 wurde Projektleiterin Anna Seliger beim Bezirksausschuss mit ihrem Konzept vorstellig. Schnell war über BA-Mitglied Dagmar Mosch der Kontakt zur Fußball-Abteilung des ESV Neuaubing hergestellt, das Projekt stieß auf offene Ohren. Nachdem die Corona-Pandemie für zwischenzeitlichen Stillstand gesorgt hat, wurde am Freitag, 4.3.2022,

die Kooperation mit dem Standort ESV Neuaubing und mit der Unterstützung des Bezirksausschusses Aubing-Lochhausen-Langwied (BA 22) offiziell eröffnet.



Das Projekt bietet Mädchen im Alter von sechs bis 16 Jahren die Möglichkeit, an bestimmten Tagen in der Woche an einem kostenlosen Fußballtraining teilzunehmen. Der Ablauf der Einheiten ist locker, die Mädchen können – ohne Anmeldung – innerhalb der zwei Trainingsstunden, die auf dem Vereinsgelände des ESV Neuaubing jeweils freitags von 15 bis 17 Uhr stattfinden, jederzeit dazu kommen und ohne Druck austesten, ob ihnen Fußball gefällt. Das Fußballtraining wird mit lizenzierten Trainer*innen angeboten. Der BFV unterstützt dabei mit Trainingsequipment und professioneller Ausbildung der Coaches.

Leistungsdruck ist bei „Mädchen an den Ball“ Fehlanzeige. Und auch pünktlich erscheinen muss niemand, allein der Spaß am Fußball steht im Vordergrund und auch andere Verpflichtungen, wie etwa Vereinsbindung, Punktspiele oder Turniere, gibt es keine. Bei den jeweiligen Trainingseinheiten sind in der Regel immer drei Fußballtrainer vor Ort. Die Mädchen selbst sind nach Altersstufen aufgeteilt. „Mädchen an den Ball“ ist eines der wenigen Outdoor-Projekte in München nur für Mädchen und wird vom gemeinnützigen Verein BIKU e.V. in Kooperation mit Sportvereinen der jeweiligen Stadtviertel durchgeführt.

„Mädchen an den Ball“ ist ein wahres Erfolgsprojekt und mit insgesamt 13 Standorten mittlerweile zwölf Münchner Stadtteilen vertreten. Das Projekt „Mädchen an den Ball“ ist ein modellhaftes, beitragsfreies, regelmäßig stattfindendes außerschulisches Fußballprogramm für Mädchen im sportpädagogischen und soziokulturellen Kontext in verschiedenen Stadtteilen von München. Es wurde 2007 ins Leben gerufen.



Abteilungsleiterin Michaela Stetter-Stöger zeigt sich zuversichtlich, mit diesem Projekt einen weiteren Anstoß zur dauerhaften Bindung weiterer Mädchen an die Fußball-Abteilung zu leisten. Im Beisein des Bezirksausschusses sowie der Vereinsvertreter Färber (Präsidi-

mitglied) und Maucher (Geschäftsstellenleitung) begleitete die anwesende Bundestagsabgeordnete Tina Winklmann, Mitglied des Sportausschusses des Bundestages, den Startschuss auf der Anlage des ESV Neuaubing.



Freie Plätze in den Rehasportgruppen

In folgenden Kursen haben wir noch Plätze frei:

Mo 9:00 Uhr & 10:00 Uhr bei Kathi, Halle Nord
 Mo 18:00 Uhr bei Stefanie, Halle Nord
 Di 20:00 Uhr bei Olympia, Ballettsaal
 Do 14:15 Uhr bei Olympia, Ballettsaal
 Fr 19:00 Uhr bei Florian, online via Zoom

Haben Sie Beschwerden oder Schmerzen? Lassen Sie sich ein Rehasportrezept von Ihrem Arzt ausstellen und nehmen Sie an unserem Rehasportprogramm teil. Mit dem Rehasportrezept kann man an 50 Trainingseinheiten teilnehmen. Für Sie entstehen keine Kosten.

Florian Rädler





Drei Mannschaften mit vielen neue Gesichtern

Trotz Corona können wir uns über viele Neuzugänge in dieser Saison freuen

Im Februar ist nun auch noch die Mastersrunde erfolgreich ins Wettkampfgeschehen eingestiegen. Somit sind jetzt drei Mannschaften im bayerischen Ligenbetrieb vertreten: Bayernliga (derzeit 5. Platz), Bezirksliga (derzeit 6. Platz) und Mastersrunde (derzeit 5. Platz).

Besonders glücklich sind wir über die vielen neuen Teammitglieder. So startete beispielsweise die Bezirksligamannschaft mit 5 von 6 Hebern, die ihren allerersten Wettkampf absolvierten.

Alle Heimwettkämpfe werden übrigens im Livestream auf unserer Facebook-Seite übertragen. Die aktuellen Wettkampfzeiten werden immer auf den sozialen Medien der Abteilung angekündigt (Instagram: [esv_neuaubing_gewichtheben](#) und fb: [ESV Neuaubing Gewichtheben](#))

Einige Vereine und Mannschaften haben derzeit Probleme mit zu vielen positiven Corona-Fällen im Team und müssen deshalb Wettkämpfe absagen oder verschieben. Die Gewichtheberabteilung des ESV Neuaubing hat ein gut organisiertes Hygienekonzept und so können bisher keine großen Ausbrüche verzeichnet werden. Das Training ist





über ein Online-Buchungssystem möglich. Dies garantiert, dass nie zuviele Sportler gleichzeitig anwesend sind. Hier gilt nun die 3G-Regel. An Wettkämpfen gilt (bis Redaktionsschluss) 2G und Maskenpflicht. Wir hoffen, dass wir weiter gut durch die Pandemie kommen.

Ein weiteres kleines Highlight:

Ende letzten Jahres wurde die ganze Abteilung von Steffen Marx, dem Besitzer des Giesinger Bräus, zu einer Brauereiführung eingeladen. In Milbertshofen begleitete uns Steffen persönlich durch das gesamte Werk2 mit abschließender Verköstigung und Bierprobe. Ein sehr spannender, interessanter und lustiger Nachmittag. Giesinger Bräu spendet uns für diese Saison eine komplett neue Einkleidung, damit auch alle neuen Teammitglieder ausgestattet sind. Wir sind sehr dankbar und stolz auf diese Zusammenarbeit und freuen uns, diese schon bald präsentieren zu können.



GÄSSL-SANITÄR GmbH
ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München

Telefon 089/8 12 1226 · Fax 089/892 9226 · Mobil 0171/6515149

IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen

Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

Kundendienst und Heizungsarbeiten





KiSS Faschingsturnen 2022

„Als was bist du da?“

Wie jedes Jahr vor den Faschingsferien fand auch in diesem Jahr das KiSS Faschingsturnen statt. Eine Woche lang durften alle Kinder der Stufen „Mini-KiSS“, KiSS 1, KiSS 2 und KiSS 3 verkleidet in ihre reguläre KiSS Sportstunde kommen. Vom Spiderman über Leopard und Schmetterlinge waren unsere Kids wieder einmal sehr einfallreich. Unsere Trainerin Olympia hatte auch sichtlich Spaß.

Mit passender Faschingsmusik stand wieder auf dem Programm: Rennen, Springen, Hangeln, Werfen, Schwingen, Balancieren.

KiSS Faschingscamp 2022

23 Kinder hatten sich für 3 Tage Sport pur in den Ferien angemeldet – von 8-17 Uhr stand unter anderem auf dem Programm: Klettern, Basketball, Fechten, Badminton, Handball, Tischtennis und eine Faschingsgaudi. Unsere KiSS-Übungsleiter Kathi, Fatma, Olympia und Memis haben mit der Unterstützung der ESV-Abteilungen wieder ein buntes Programm aufstellen können. Außerdem wurde unser Team diesmal von einer Praktikantin, der Flora, die sich in der Ausbildung zur Erzieherin befindet, unterstützt. Somit waren die Kids den ganzen Tag optimal betreut, sei es beim warmen Mittagessen oder bei der Obstpause zwischendurch. Wir freuen uns auf die kommenden Feriencamps in diesem Jahr.



Daher hier noch einmal eine Übersicht unserer noch ausstehenden Camps:

Ostern I:	11.04.- 14.04.2022
Ostern II:	19.04.- 22.04.2022
Pfingsten:	07.06.- 10.06.2022
Sommer I:	01.08.- 05.08.2022
Sommer II:	08.08.- 12.08.2022
Sommer III:	05.09.- 09.09.2022

Ort: Sportgelände ESV Neuaubing, Papinstr. 22, München

- Ein breit gefächertes sportliches Angebot
- Durchgeführt von Fachübungsleitern
- Individuelle Betreuung
- Viel Spaß an Sport und Bewegung mit gleichaltrigen Kindern
- Ganztägige Betreuung:
Betreuung ab 8 Uhr
sportliches Programm von 9 - 17 Uhr durch ESV-Übungsleiter
- Mittagessen und Obst





Wir sind Teil

von etwas Größerem.

Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank

Bereits rund 300.000 Mitglieder vertrauen der Sparda-Bank München eG. Faire Konditionen, eine starke Gemeinschaft und nachhaltiges Handeln zeichnen uns aus.

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE 
Bilanzierendes Unternehmen

Arnulfstraße 15 – 80335 München
Filialen in München (13x)
und Oberbayern (21x)
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Sparda-Bank

www.sparda-m.de



Koordinationstraining für die ganze Familie

Mit Dipl. Sportwissenschaftler Florian Rädler

Wer ist der Fitteste in deiner Familie? Um diese Frage beantworten zu können, müsst ihr eure 5 motorischen Fähigkeiten testen. Neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ist Koordination eine dieser 5 Grundfähigkeiten.

Koordinationstraining macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch die tieferliegenden Muskeln, die für die Stabilität der Gelenke verantwortlich sind. Dadurch verbessert sich unsere Haltung, Gelenke werden gestärkt und Verspannungen werden vorgebeugt. Des Weiteren wird die Zusammenarbeit von Sinnesorganen (z.B. Augen), peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Muskulatur



(neuromuskuläre Koordination) trainiert. Du nimmst Veränderungen in der Umgebung schneller wahr und kannst schnell und adäquat auf eine unvorhersehbare Situation (z.B. Ausrutschen auf einer Eisplatte) reagieren.

Gerade für heranwachsende Kinder und Jugendliche sowie für Senioren (Stichwort Sturzprophylaxe) ist das Koordinationstraining ein Muss. Für Patienten mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose) sind Koordinationsübungen sehr wichtig. Patienten mit Gangunsicherheit, Schwindel oder nach Operationen der Extremitäten (z.B. Knieprothese) kann Koordinationstraining den Heilungsprozess unterstützen.

Um die Koordination zu testen hat Florian eine kleine Challenge für die ganze Familie (Kinder, Eltern und Großeltern) erstellt. Sie testet u.a. die Gleichgewichts- und die Reaktionsfähigkeit. Schaffst du alle Level?



Level 1:
Füße hintereinander stellen + Rolle auf Augenhöhe zu jeder Seite nach außen führen & in der Mitte Hände wechseln + Augen folgen Rolle



Level 2:
Füße hintereinander stellen + Rolle anschauen + hin & her werfen



Level 3:
Füße hintereinander stellen + Rolle auf den Kopf + Boden mit Händen berühren + Aufstehen



Level 4:
Füße hintereinander stellen + Rolle auf den Kopf + Augen zu + Boden mit Händen berühren + Aufstehen



Achtung: Sicherheit geht immer vor! Schau, dass keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe sind und du dich im Fall eines Sturzes gut absichern oder abrollen kannst. Zur Sicherheit könnt ihr euch auch gegenseitig Hilfestellung geben. Alternativ zur Toilettenrolle kannst du auch 2 Socken zusammenrollen, einen sauberen, flachen Schuh oder ein Sandsäckchen benutzen. Wenn du die Challenge geschafft

hast, probiere mal die Fußstellung zu wechseln und den anderen Fuß nach vorne zunehmen. Noch schwieriger wird es, wenn man sich vorstellt, dass man auf einer Linie vor und zurück geht. Welche Übungen fallen dir noch ein?

Das Video zur Challenge findest du auf dem Youtube-Kanal des ESV Neuaubing: <https://www.youtube.com/watch?v=emN1Z0fM-yc>

Gemeinsam machen wir uns stark!

Kooperation zwischen Ärzten und benachbarten Fußballvereinen mit dem ESV Neuaubing

Was tun, wenn sich ein Spieler im regionalen Fußball im Münchner Westen verletzt?



Franz Brückmeier -
Vorsitzender der
Abt. Fußball der TSG
Pasing



Dennis Jaura -
Vorstand SV Aubing

Für diesen Fall haben sich Franz Brückmeier (TSG Pasing) und Dennis Jaura (SV Aubing) an das Praxisnetz Münchner Ärzte und Florian Rädler (ESV Neuaubing) gewandt. Dr. Detlef Mansel (Facharzt für Chirurgie und Orthopädie sowie Sportmedizin in Gräfelfing) meldete sich und nahm sich der sportmedizinischen Betreuung der Fußballspieler an. Ein Betreuungskonzept wurde gemeinsam erstellt, indem sich Spieler mit Beschwerden oder Verletzungen direkt in der Praxis von Dr. Mansel melden. Hier erhalten sie innerhalb von wenigen Tagen einen Termin, da eine frühzeitige Diagnose und Behandlung die Verletzungszeit wesentlich verkürzen kann. Je nach Verletzung wird eine medizinische



Florian Rädler -
Abteilungsleiter
Kraft & Fitness und
Gesundheitssport
des ESV Neuaubing



Dr. Detlef Mansel -
Facharzt für Chirurgie
und Orthopädie,
Sportmedizin

Behandlung, z.B. spezielle Verbände oder die Verordnung von Physiotherapie, eingeleitet.

Um das Absinken der Leistungsfähigkeit zu vermeiden und um den Heilungsprozess zu unterstützen, bietet der ESV Neuaubing eine zusätzliche Option an. In dem neuen Fitness- und Gesundheitszentrum kann das Aufbautraining beginnen, sobald die Belastbarkeit vom Arzt attestiert wurde. Je nach Diagnose und Empfehlung vom Arzt wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Ziel ist die langsame Steigerung der Belastbarkeit, optimaler Weise Schmerzfreiheit, Prävention vor erneuten Verletzungen und die allgemeine Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Da eine physiotherapeutische Behandlung beim ESV nicht angeboten wird, sollte diese so schnell wie möglich beginnen. Die ersten Spieler wurden bereits erfolgreich durch diese Kooperation der unterschiedlichen Gesundheitsdienstleister und Vereine betreut und auf den Weg zu einer Genesung ohne Langzeitschäden geführt. Als weitere Kooperationspartner konnten auch Dr. Johannes Brusis, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, und seine Kollegen der Orthopädie 360° in Germering gewonnen werden.

Den ganzen Artikel kann man in der Ausgabe 11 der „Gesund in München West!“, S. 10-11 lesen. Die Zeitschrift liegt in den Fitnessräumen aus.

Die Kraft- und Fitnessabteilung des ESV Neuaubing freut sich über diese lokale Kooperation mit engagierten Ärztinnen und Ärzten und benachbarten Sportvereinen und arbeitet an weiteren Kooperationen mit lokalen Gesundheitsanbietern.

Sie sind Physiotherapeut oder Arzt und möchten an dem oder einem anderen Projekt mit uns zusammenarbeiten? Schreiben Sie eine Mail an: f.raedler@esv-neuaubing.de

Trainerwechsel

Ein beliebter Trainer hört auf, eine andere beliebte Trainerin steigt wieder ein.

Da sich Günther mehr auf seine Kanzlei konzentrieren möchte, hat er zum Jahresende seine Schicht abgegeben. Er wird weiter bei uns im Team bleiben und uns mit Rat und Tat zur Seite stehen. Für ihn wird unsere Wunschkandidatin und Mitgliedsliebbling, Edith Bäuerle, wieder als Trainerin ab Februar einsteigen. Dienstag wird nun also Rolf von 16 bis 19 Uhr und Edith von 19 bis 22 Uhr für unsere Mitglieder da sein.

Florian Rädler

News

Als kleines Dankeschön für eure Treue möchten wir für euch ein Grillfest im Frühjahr veranstalten. Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben. Zudem haben wir unsere Öffnungszeiten etwas erweitert, um die verlorene Zeit etwas nachzuholen. Samstag und Sonntag haben wir nun das ganze Jahr von 10 bis 13 Uhr und in den Wintermonaten zusätzlich sonntags von 15 bis 18 Uhr geöffnet.



Sportler warten auf Ende der Corona-Pandemie

Auch heuer, wie schon im letzten Jahr, wurden alle Aktivitäten wegen der hohen Corona-Zahlen bei den Ringern abgesagt. Fast alle, denn die Begegnungen der höchsten Liga durften unverständlicher Weise doch durchgeführt werden.

Die Ringer hoffen, dass die derzeitigen Zahlen noch weiter sinken und das Training wieder normal verlaufen kann. Momentan fehlt noch ein Teil der Schüler/Jugendlichen, da einige Eltern bewußt vorsichtig sind. Trainer Micky Zacherl und seine Helfer sind jedoch zuversichtlich, dass im März eine Wende eintritt und die Zeiten für die Ringerabteilung wieder besser werden.



Beim Schreiben dieser Zeilen erinnert sich der Berichterstatter an frühere Zeiten, an die „Glorreichen Zeiten“ der Neuaubinger Ringer. Denn vor genau 60 Jahren holten die Athleten des ESV die 3. Deutsche Mannschaftsmeisterschaft nach München. Dabei ging der Finalvorkampf in Aschaffenburg mit 4:13 hoch verloren, was allerdings nicht allein an den hochkarätigen Begegnungen lag, der Kampfri-



ter war den Münchner-Vorstädtern an diesem Tage scheinbar nicht gewogen.

Beim Rückkampf in München geschah etwas „noch nie Dagewesenes“. Durch ungeheuren „Kampfgeist“ und „Teamfähigkeit“ der ESV Ringer konnte das Ruder herumgerissen werden und in einer beispiellosen Aufholjagd gewannen die Münchner den Endkampf 1962 mit 14:3 Punkten. Einer der noch Lebenden von damals ist „Dadde“ Obermeier, der langjährige Ältestenrat-Vorsitzende des ESV Neuaubing. Durch seinen Punktsieg im Mittelgewicht konnte dieses Ergebnis miterreicht werden. Das waren noch „Zeiten“.

Rudi





Bowling statt Taekwondo – Trainer-Crew hat sehr viel Spaß

München-Neuaußing: Nach einer langen Durststrecke konnte sich das Taekwondo Trainer-Team wieder einmal auf einen lockeren Freizeittreff freuen.

Man hatte sich für einen Bowling-Abend am Samstag, den 26. Februar, entschieden, bei dem, wie im Kampfsport, auch gleich ein gewisser Kampfgeist aufkommen sollte. Erfreulicherweise waren fast alle Übungsleiter inklusive Abteilungsleitung am Start. Liane und Anna Urban, Marika Nagel, Kolja Prothmann, Thomas Überfuhr, Johannes Nagel, Johannes Urban, Daniel Walz, Peter Cheaib, Johannes Überfuhr und Helmut Urban. Mit viel Einsatz wurden fleißig Punkte gesammelt und man hatte in geselliger Runde sehr viel Spaß. Im Anschluss ließ man sich noch eine leckere Pizza schmecken und diskutierte über das weitere Vorgehen in den unsäglichen Pandemie-Zeiten. Es herrschte die einhellige Meinung, dass man zu so viel Normalität wie möglich zurückkehren sollte und auch sämtliche Kinder-Trainings wieder in der Halle stattfinden sollten.

Einige Kandidat*innen genossen den Abend bis spät in die Nacht... ein gelungener Abend

Achtung! Neuer Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ab März 2022!!!



Die gut gelaunte restliche TKD Trainer-Crew zu später Stunde

Achtung! Schnuppertrainings sind in allen Kursen, von Little Tigers bis zu den Erwachsenen wieder möglich, bitte beachtet hierzu unser Probetrainings-Formular auf unserer Website. Es sind drei kostenfreie Probetrainings möglich, für jedes Probetraining muss ein ausgefülltes Formular der/dem jeweiligen Trainer/in vorgelegt werden.

TAEKWONDO

Anfängerkurs

Jugendliche & Erwachsene
Ab März 2022

GRUNDTECHNIK

KAMPFTECHNIK

BRUCHTEST

SELBSTVERTEIDIGUNG

Liane Urban / I. Dan Liane Stillkrantz / I. Dan

Jugendliche ab 10 Jahre & Erwachsene ohne Altersbegrenzung aufgesperrt:
TAEKWONDO, der moderne Kampfsport aus Korea ist seit Sydney 2000 olympisch im Breitensportbereich, unabhängig von Alter oder Geschlecht, ideal als Selbstverteidigung oder einfach zum Fithalten und Spaß haben. Im ESV Neuaußing findet ihr die ganze Bandbreite des Taekwondo. Kompetente Trainer sorgen für eine solide Ausbildung in allen Bereichen!
Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich!

ESV Neuaußing / I. Stock Gymnastikhalle
Papierstraße 22, 81249 München
Trainingszeiten 2 x wöchentlich:
Montag 18.00 bis 19.00 Uhr
Trainerin: Liane Urban / I. Dan
Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr
Trainerin: Liane Stillkrantz / I. Dan
Info-Telefon: 089/810 03 66 99
www.esv-neuaußing-tkd.de



Thomas



Anna



Jugendtraining: Viele neue Gesichter zeichnen das neue Jahr aus

Ungefähr zwei Jahre Corona liegen hinter uns. Und damit ist es auch ca. 2 Jahre her, dass wir einen Einsturz der Mitgliederzahlen im Jugendbereich um 50 Prozent hinnehmen mussten. Corona hat vieles kaputt gemacht und doch sieht man in unserem Jugendtraining plötzlich viele neue Gesichter. Woran liegt das? Hier mal eine kleine Erfolgs-Übersicht:

Begeisterte Neulinge nach dem Schnupperkurs:

Wie jedes Jahr, so fand auch 2021 im November und Dezember unser Jugend-Schnupperkurs statt. An sechs Samstagen lernten die Kinder und Jugendlichen die wichtigsten Grundlagen im Tischtennis und übten diese fleißig. Von Ballgefühl über die klassischen Grundtechniken hin zu Bewegung und Platzierung, hier war alles Wichtige für den Anfang vertreten. Doch natürlich ging es hier nicht um langweiliges Auswendig-Lernen von irgendwelchen Techniken und Taktiken, sondern hier wurde durch unser Trainerteam der Spaß an Tischtennis vermittelt. Und dass dieser Spaß bei den Teilnehmer*innen auch angekommen ist, zeigten die ganzen Neuanmeldungen nach dem Schnupperkurs.

Drei Trainingstermine in der Woche:

Durch diese Menge an Neuanmeldungen war es uns möglich, unser Training wieder an drei Tagen in der Woche durchzuführen. Zu den zwei klassischen Terminen (Dienstag und Donnerstag 17:30 bis 19:00) gehört seit Januar jetzt auch der Samstag (13:30 bis 15:00)

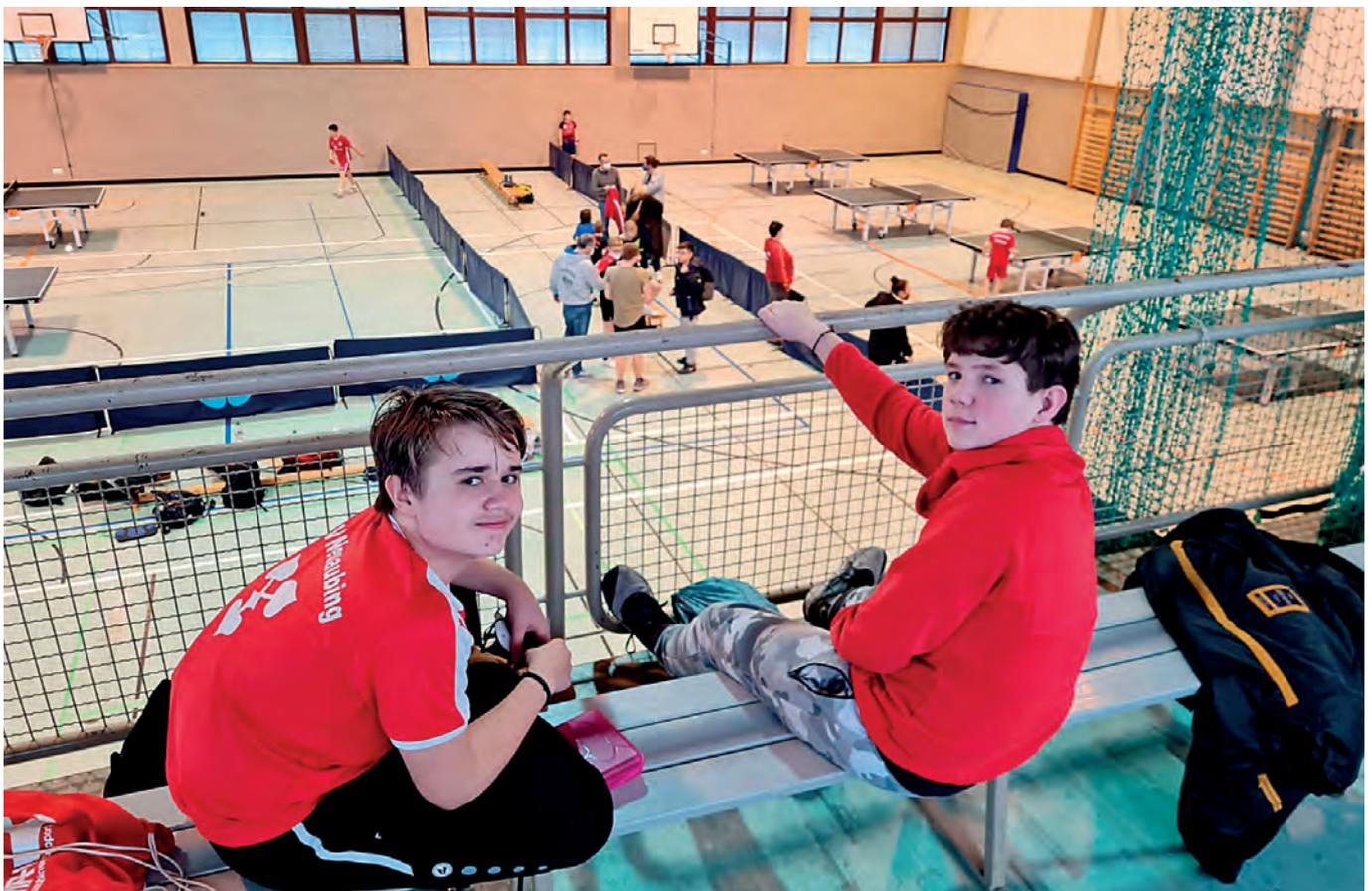
dazu. Doch Trainingstermine alleine sagen noch nicht viel aus. Das Wichtigste im Training ist der Spaß. Jeweils zwei bis drei Trainer*innen bringen den Kindern und Jugendlichen alle möglichen verschiedenen Tischtennis-Techniken, Taktiken, usw. bei, niemals langweilig, sondern immer mit viel Abwechslung und Spaß. Dementsprechend steigt hier auch nach und nach die Zahl der Teilnehmer*innen wieder an. Aber auch abseits des Trainings gibt es Möglichkeiten Tischtennis zu spielen.

Eine neu gegründete Mannschaft, extra für unsere Anfänger:

Neben unserer 1. Jugendmannschaft, welche mit viel Spaß, Ehrgeiz und Erfolg in der Bezirksklasse B spielt, haben wir zur Rückrunde auch eine zweite Mannschaft aufgestellt. Diese neue Mannschaft spielt in der sogenannten Bambini-Liga, eine Liga, welche explizit für Anfänger konzipiert ist. Also an alle, die Interesse haben: Einfach mal ausprobieren.

Turniere, die etwas andere Form des Wettkampfs:

Neben Mannschaftsspielen kann auch in Turniere reingeschnuppert werden. Hier spielt man explizit gegen seine eigene Altersklasse. Und dass Turniere auch für die älteren Jugendlichen interessant sind, bewiesen vor kurzem erst zwei U15-Spieler (siehe Foto), welche sich in einem starken Gegnerfeld grandios schlugen und nur knapp die Urkunden-Plätze verfehlten. In den nächsten Wochen sind noch ein paar Turniere, also los gehts.



Unsere erfolgreichen U15-Spieler



Dass wir dieses Corona-Loch fast wieder komplett überwunden haben (wir sind fast wieder auf dem Stand von Vor-Corona), verdanken wir insbesondere euch Jugendlichen. Daher von meiner Seite als Jugendleiter: Vielen Dank. Wir werden weiterhin unser Bestes geben, um euch mit Spaß und Freude im Training / bei Mannschaftsspielen / bei Turnieren zu begleiten. Zu guter Letzt natürlich noch: Dass dieser

Wiederaufbau so gut geklappt hat, liegt zu sehr großen Teilen auch an unserem wunderbaren Trainerteam (siehe nächster Artikel): Vielen Dank an euch, dass ihr eure Freizeit opfert, um den Kindern und Jugendlichen den Spaß am Tischtennis beizubringen.

Felix Gutjahr

Jugend: Das Trainerteam – zwischen alten Hasen, Neulingen und noch gesuchten Trainern

Jugendtrainer zu sein bedeutet für mich: Den Kindern und Jugendlichen den Spaß am Tischtennis näher zu bringen. Dementsprechend freut es mich immer, neue Gesichter im Training zu sehen. Aber auch im Training zu sehen, wie die Jugendlichen besser werden und Spaß haben, zeigt einem einfach hin und wieder, dass die Entscheidung für dieses Ehrenamt einfach richtig war.

Das Ganze ist natürlich keine One-Man-Show, sondern eine Teamarbeit. Unser Team besteht aktuell aus: Felix, Günther, Hannah, Kai, Martin und Moritz.

Wer uns ein bisschen kennt, der wird feststellen, dass sich einiges geändert hat: Zu unseren drei alten Hasen (so alt sind wir eigentlich gar nicht) Felix, Günther und Hannah gesellen sich drei Neulinge, die einiges an Erfahrung mitbringen: Kai, Martin und Moritz.

Martin (Mehrfacher bayerischer Meister) ist zuständig für unser Intensivtraining, also für die zusätzliche Förderung der Jugendlichen. Durch seine hohe Leistungsklasse und seine langjährige Trainererfahrung kann er den Jugendlichen die richtigen Tipps geben, um ihre Technik zu verfeinern und zu perfektionieren. Und sind wir mal ehrlich: Tipps von einem bayerischen Meister: Da hört man gerne genau zu.

Moritz: Nach dem Jugendtraining ist vor dem Jugendtraining. Moritz ist vom Alter her unser jüngster Neuzugang. Nachdem er für das Jugendtraining zu alt wurde und als aktiver Spieler zu den Erwachsenen gewechselt ist, hat er sich dazu entschieden, das Jugendtraining auch von der Trainer-Seite her zu unterstützen. Was ihn auszeichnet: Seine Erfahrung als Jugendlicher. Was gibt es Besseres für die Jugendlichen bei der Vorbereitung auf Mannschaftsspiele und Turniere, als einen Trainer, der bis vor kurzem selbst bei diesen Spielen teilgenommen hat und wertvolle Tipps geben kann.

Kai: Unser neuester Neuzugang. Unterstützt das Team aktuell insbesondere im Samstags-Training, aber auch in der Organisations-Arbeit ist er nicht untätig. Langjährige Tischtennis-Erfahrung und ein Spielniveau unserer ersten oder zweiten Erwachsenen-Mannschaft zeichnen ihn aus. Jugendlichen neue Techniken beibringen, verbunden mit Tipps aus seiner langjährigen Erfahrung, das ist eine perfekte Kombination.

Aber um ehrlich zu sein: Wir können immer Verstärkung gebrauchen. Interesse? Gerne bei uns melden.

Felix Gutjahr

Eine besondere Mischung, das ist unsere Dritte

Einfach Spaß am Mannschafts-Spiel mit gleichgesinnten jungen Leuten. Das haben Moritz und Silas in der 3. Herrenmannschaft. Und diese Gruppe sollte sich in der nächsten Spielzeit vergrößern, denn im Training tut sich was!

Was kann ich als Hobby-Einsteiger im Wettkampf erreichen? Wenn ich gutes Training habe und richtig zur Sache gehe? Horst und Erich zeigen in der Dritten, dass Tischtennis auch für Spät-Einsteiger zum anspruchsvollen Sport werden kann. Und diese Gruppe sollte sich in der nächsten Spielzeit vergrößern, denn im Training tut sich was!

Wettkampf im Alter: Was geht mit Ü70, Ü80? Mischa und Ersatzmann Franz zeigen, dass mit Glück alles geht wie immer: Spaß, wenig bleiben, Ehrgeiz, Erfolgserlebnis. So manche aus der Sohn- oder Enkelgeneration ziehen den Kürzeren. Und diese Gruppe sollte sich vergrößern ... nur eine Frage der Zeit ... Dabei bleiben!

Marcus hält die Gruppe zusammen, als Nr. 1, Mannschaftsführer und Coach. Bei Redaktionsschluss standen noch zwei Spiele aus, um zu-



Herrentraining-A



mindest die Hinrunde der Bezirksklasse D noch abzuschließen, die im Spätherbst unterbrochen wurde. Die Ausbeute ist, naja, noch mager, weil zwei schlagbare Teams zurückgezogen haben. Noch ist ein Spielgewinn möglich, gegen den Vorletzten Hartmannshofen 3, das wäre schön! Ziel ist, die Truppe bis zur nächsten Spielzeit anzureichern, um daraus zwei Mannschaften zu machen. Weiter so!

Rudolf Böffgen



Herrentraining-B



Herrentraining-C – A+B+C = Schnappschüsse aus der 3. Herrenmannschaft



Wettkampfwesen beim Turnen

Im Juli wird es – hoffentlich – endlich wieder einen Wettkampf geben. Schon davor werden wir unsere Vereinsmeisterschaft veranstalten. Durch die Pandemie ergibt es sich, dass dieses Mal besonders viele Wettkampfneulinge dabei sind. Besonders für sie und deren Eltern möchten wir unser Wettkampfwesen ein wenig erklären:

Im Grunde ist jeder Wettkampf gleich: Jede Turnerin zeigt an den vier Geräten (Sprung, Barren, Balken, Boden) je eine Übung, also eine Aneinanderreihung von Turnelementen. Am Boden wird sogar zu einer Musik geturnt. An jedem Gerät sitzt, je nach Liga, eine bestimmte Anzahl an Kampfrichtern, die die Übung bewerten. Wenn alles nach Plan läuft, gewinnt der mit den meisten Punkten.

Es gibt zwei verschiedene Wettkampffarten.

1. Das Pflichtprogramm
2. Die Kür

Diese können entweder als





A Einzelwettkampf (wie unsere Vereinsmeisterschaft) oder

B Mannschaftswettkampf (wie unsere Ligawettkämpfe) geturnt werden. Unterteilt sind die Turnerinnen in Jugenden von H bis A. Diese decken wie üblich jeweils zwei Jahrgänge ab. Die A- und die B-Jugend sind in unserem Turngau zusammengelegt. Dann gibt es natürlich noch die TUI (=Turnerinnen ab 18) und die Senioren.

1. Das Pflichtprogramm

Für jedes Gerät gibt es neun verschiedene Schwierigkeitsstufen, die Pflichtübungen 1 - 9 (P1 bis P9). Die Turnerinnen turnen also je nach Vermögen eine der vorgegebenen Übungen. Mit jeder Übung kann man 10 Punkte für die Ausführung bekommen (=E-Note -> Exekution), plus je nach Schwierigkeitsgrad 1 bis 9 Punkte für die richtig gezeigten Elemente (=D-Note -> Difficulty). (Ist der Handstand gemacht, aber nicht schön ausgeführt, bekommt die Turnerin die Punktzahl für den Handstand, aber die Abzüge für z.B. krumme Knie oder ein Hohlkreuz.) Für eine P6 kann man also bis zu 16 Punkte bekommen. Im Turngau München gibt es in jedem Jahrgang 3 unterschiedliche Ligen. Die Ersten steigen wie üblich auf und die Letzten ab. Die ersten beiden Plätze aus der ersten Liga qualifizieren sich für den Regionalentscheid.

2. Die Kür

Hier kann sich die Turnerin ihre Übung an jedem Gerät selbst zusammenstellen. Im „Code de pointage“ wurde jedem existierenden



Turnelement weltweit eine Wertigkeit zugeordnet. Auch hier kann man in der E-Note 10 Punkte bekommen. Die D-Note setzt sich zusammen aus den 7 höchsten gezeigten Elementen und den erfüllten Anforderungen (z.B. eine Drehung und ein Sprung mit einem 180° Spreizwinkel der Beine am Balken), die je nach Leistungsklasse variieren.

A Einzelwettkampf

Am Ende eines Wettkampfes werden die Ergebnisse einer Turnerin an jedem Gerät zusammengerechnet. Wer im Gesamten am meisten Punkte erturnen konnte, gewinnt.

B Mannschaftswettkampf

Eine bestimmte Anzahl an Turnerinnen (bei unseren Liga P-Wettkämpfen sind es meistens 5) bildet eine Mannschaft. Die besten Ergebnisse (bei uns die besten 4) pro Gerät kommen in die Wertung,





werden also zusammengerechnet. Somit gibt es immer ein bis zwei „Streichwertungen“ und die größten Patzer gehen nicht in die Mannschaftswertung ein. Die Mannschaft mit den meisten Punkten in der Gesamtwertung gewinnt. Die Schwierigkeit liegt hier hauptsächlich beim Trainer und der Mannschaftseinteilung. Meistens stellen wir eine möglichst starke erste und eine nicht ganz so starke zweite Mannschaft auf. Leider gibt es immer auch Kinder, die wir zuhause

lassen müssen, da wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen haben.

Allgemein gibt es immer einige Kinder, die sich mehr Druck machen als andere. Es gibt Tage, an denen alles schief läuft und Tage, an denen die Kinder über sich hinauswachsen. Die Stimmung ist wirklich etwas Besonderes. Wir freuen uns aufs erste/nächste Mal :)

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 Hana

Fun Facts:

- Ist unsere Verletzungskönigin
- Steht nicht so sehr auf Obstler
- Kann eine Gitarre in Perfektion nachstellen

Unsere Hana hat damals mit 11 Jahren vom TuS Obermenzing zu uns gewechselt und wir sind heilfroh drum. So haben wir nicht nur ein Talent, sondern auch eine unserer besten Freundinnen abgestaubt. Pech gehabt, lieber TuS!



Uns hätte praktisch nichts besseres passieren können. Auch sie ist ein „Chrissi-Kind“ der ersten Runde und so eine Bindung hält eben. Nach ihren Teeniejahren hat sie sich in Rekordzeit in die erste Mannschaft geturnt und uns an jedem Wettkampf viele Punkte eingebracht. Als kleines Stehaufmännchen schaffte sie es auch nach ihrem spektakulären Sturz mit einer komplizierten Fußverletzung, sich zurück an die Spitze zu kämpfen. Und auch die folgenden Fußunglücke hat sie jedes Mal weggesteckt und war bald wieder, motivierter als alle anderen, zurück in der Halle.

Wir sind sicher, dass es diesmal nicht anders sein wird. Als Trainerin unserer C-Jugend unterstützt uns die Hana schon seit vielen Jahren. Als Jugendleitung organisiert sie Trampolinausflüge, aber auch bei unseren privaten Aktionen darf unsere Hana nie fehlen. Ob beim „Furtgehn“, Fallschirmspringen, einer Runde Bierpong oder einfach nur einem gemütlichen Ratsch auf der Couch, die Hana ist dabei. Und das mit fast genauso viel Motivation wie im Training. Da mitzuhalten ist nicht immer einfach.

Liebe Hana, wir sind froh, dass wir dich in unserer Turnfamilie haben und freuen uns auf Comeback no. 3. Danke für alles, was du für uns im Verein machst oder für uns als deine Freunde.

Wir haben dich lieb,
Deine Abteilungsleitung

Unsere Elena

Fun Facts:

- Hat unser Schauturnplakat entworfen
- Hält in ihrer Freizeit gern Powerpoint-Präsentationen (jederzeit buchbar und der Knaller auf Geburtstagen, Hochzeiten und zu vielen anderen Anlässen)
- Trägt Gummistiefel mit so viel Eleganz als wären es Highheels



Die Elena ist die zweite Hälfte unseres Lieblingsdoppelpacks. Sie und die Lena sind noch nicht lang in unserem engsten Kreis und doch schon so unverzichtbar. Weil wir uns „immer so viel Arbeit machen,“ machen die beiden sich einfach noch mehr und basteln zum Beispiel jedem von uns dreien einen Adventskalender. Gibt es sonst irgendein Anzeichen, dass wir jemanden bräuchten, der uns unter die Arme greift, ist die Elena schon da und findet neben der Kirchenjugend und der Schule Zeit, um hier noch einen Trainer zu vertreten und dort noch einzukaufen, Gewichtsmanschetten zu nähen, zu backen oder einem von uns ein Katerfrühstück zu bringen.

Ihr Wettkampfdebüt wird sie – dank Corona – erst im Juli geben und wir sind sehr stolz auf all die turnerischen Fortschritte, die sie schon bis heute gemacht hat. Als ehemaliges Donnerstagskind kann sie jetzt ihre Kippen, springt über den Tisch und einen Salto vom Balken. Wir sind uns ganz sicher, dass da noch viel kommt!

Liebe Elena, wir sind super froh, dich als zuverlässige Stimmungskanone und einfach tolle Freundin dazugewonnen zu haben und geben dich nie mehr her!

Wir freuen uns auf noch viele gemeinsame Schondorf- und Filmabende, „Spenden“-läufe, PPPPs von dir, Turnertalks und viele ganz normale Trainings.

Wir haben dich lieb,
deine Abteilungsleitung



Nachruf

Die Turnabteilung nimmt Abschied von

Eugenie Kusma,

die am 15. Januar 2022 im Alter von 79 Jahren plötzlich von uns gegangen ist.

Wir selbst lernten unsere "Jenny" erst als liebevolle Oma unserer Turnkinder kennen. Sie unterstützte unsere Abteilungsleitung tatkräftig als Stellvertretung und Kassier. Wir erinnern uns gerne daran, wie sie immer freundlich lachend, meist am Mittwoch, in der Tür stand und irgendjemand rief "Marga, die Jenny ist da!". Über die Jahre lernten wir sie dann vor allem in den Delegiertenversammlungen, bei Fahnenumzügen und Turnerfeiern als sehr offenen, fairen, ehrlichen und hilfsbereiten Menschen kennen.



Jenny trat 1963 mit 21 Jahren dem ESV bei und hätte somit nächstes Jahr ihr 60. Jubiläum gefeiert. Sie hat sich über all ihre Mitgliedsjahre stets vielseitig im Ehrenamt und für den Verein eingesetzt.

Liebe Jenny, wir danken dir, dass du uns und dem ESV so stetig die Treue gehalten hast. Wir werden immer gerne an dich denken und sind froh, dass wir dich kennenlernen durften.

Wir wünschen Robert Kusma und seiner Familie viel Kraft und alles Gute.

In dankbarer Erinnerung
Die Turnabteilung

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



vom Freistaat Bayern



**und der
Landeshauptstadt
München**





Corona-Saison, die Dritte

Nachdem 2020 die Saison mit dem coronabedingten Ausfall der Südbayerischen Meisterschaft für unsere U14-Mädels ein jähes Ende fand und im letzten Jahr gar keine Hallensaison stattfand, waren wir im September 21 zunächst doch sehr zuversichtlich, endlich wieder Volleyball spielen zu dürfen. Schließlich hatte zumindest die Beachvolleyball-Saison beinahe regulär stattgefunden und unsere Mädels konnten einige Turniersiege verzeichnen.

So starteten die Mädels im September mit einem Trainingswochenende in der eigenen Halle in die Vorbereitung. Da man sich nun ja schon länger nicht mehr gesehen hatte und auch unsere zahlreichen Neuzugänge integriert sein wollten, stand vor allem das Teambuilding im Vordergrund. Viel Zeit im Training gab es dafür nämlich nicht, denn bereits am ersten Oktoberwochenende stand der erste Spieltag an.



Die U12

Der ESV startete mit den Teams der U20, U18 und U14 in der höheren Bezirksklasse, mit der neu vom Verband ins Leben gerufenen U15 in der Kreisliga. Leider sorgte Corona bereits im November für Spannung: Findet der Spieltag überhaupt statt? Wie viele Teams sind dabei? Und – darf ich selbst dabei sein? Denn der Bezirk Oberbayern



Die U15

forderte von jeder Spielerin einen tagesaktuellen Test, von den Mannschaftenverantwortlichen pro Spieltag eine Kontaktliste von Spielern, Trainern, Betreuern und Fahrern. Nicht selten landeten ganze Teams in Quarantäne.

Viel Aufwand für wenig Spielfreude ... Denn leider konnte unsere U20 nur zwei, die U18 und U14 sogar nur einen Spieltag absolvieren – ehe die Jugendsaison vorerst erneut abgebrochen wurde.

Immerhin gelang es den beiden Teams der U14 und U18 sich für die Oberbayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Die U14 als Nachrücker musste coronabedingt mit einer Rumpfruppe in Mühldorf antreten und sicherte sich einen beachtlichen siebten Rang. Unsere U18 konnte aufgrund zweier (falsch) positiver Tests im Vorfeld leider erst gar nicht antreten. So werden U20, U18, U15 und U14 erst beim Rankingturnier im Mai zeigen können, wie sie im Vergleich zu den anderen Oberbayrischen Mannschaften dastehen.

Bei unseren Jüngsten wurde der altbekannte Spielmodus im Kreis beibehalten. Dafür änderte sich anderweitig einiges: leichter Ball, niedrigeres Netz und bei der U12 sogar ein kleineres Feld sollen für mehr Spielfreunde und schnellere Erfolge im Spiel der Mädels sorgen. Erfolge können unsere Jüngsten definitiv bereits verbuchen. Drei der sechs besten U12-Teams aus München gehören dem ESV an... Neben dem Kreismeistertitel für unsere Routiniers Nina und Lara ist



Warten auf das PCR Ergebnis.... Geht leichter mit leckeren Volleyball Keksen



Unsere U12-Mädels Lara Maurer und Nina Fischer sind das beste Team Münchens



auch der fünfte und sechste Platz von ESV 2 und 3 eine super Leistung, den die Anfängerinnen in ihrer ersten Saison verbuchen können. Und auch bei der U13 sieht alles nach einer souveränen Qualifikation für die Oberbayerische Meisterschaft für unsere Mädels aus.

Auch für unsere Damen-Mannschaft ist die Saison noch nicht zu Ende. Die Mädchen aus U20 und U18 treten in der Kreisklasse an, um neben den Jugendspieltagen noch mehr Spielpraxis sammeln zu können.



Oben: Unsere Damen kann man auch als Babysitter buchen ;)

Oben rechts: Beim ASV Dachau gab es leider keine Punkte, dafür jede Menge Spaß am Spieltag

Rechts: Unsere Auslandsleihgabe Ann-Kathrin wurde zweitbestes Team der Insel auf La Réunion



Kegeln beim ESV Neuaubing



Öffnungszeiten siehe Online-Belegungsplan: <https://esv-n-kegeln.ebusy.de> · Infos in der Geschäftsstelle, T. 089-3090417-0

**Kommen Sie doch mal vorbei und schauen sich unsere gepflegten Kegelbahnen an.
Wir bieten 6 Classic-Kegelbahnen**

Mitglieder bezahlen pro Stunde / Bahn 7,50 €
Nichtmitglieder bezahlen pro Stunde / Bahn 10,00 €

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



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-Di u. Do-Fr sowie 1. Mittwoch im Monat 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