

# Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 1/2023



Fotos © Veronika Schindler

Schauturnen 2022



## 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:**  
Markus Maucher (verantwortlich)

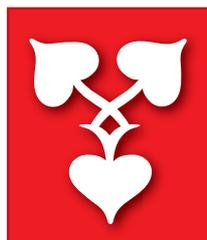
**Titelbilder:** Veronika Schindler

**Erscheinungsweise:** dreimal 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
Geschäftsstelle	3
Badminton	6
Berg- und Skisport	9
Fit Plus 60	10
Fußball	11
Gesundheitssport	12
Gewichtheben/KDK	13
Handball	14
Kegeln	16
KiSS	18
Kraft & Fitness	20
Leichtathletik	22
Ringens	23
Taekwondo	25
Tanzsport	30
Tennis	32
Tischtennis	36
Turnen	40
Volleyball	43

**Achtung, Pressewart! Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe ist der 25.5.2023**



### 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)



## Großer Gesundheitstag des ESV Neuaubing e.V.

Dr. med. Ralf Doyscher zu Beginn seines Vortrags: „Ich werde Ihnen in den nächsten 30 Minuten aufzeigen, wie Sie länger leben, Ihre Lebensqualität steigern, Schmerzen lindern, Ihre Leistungsfähigkeit steigern, länger jünger aussehen und das Risiko zu erkranken (u.a. Demenz, Alzheimer, Herzkreislauf, Krebs, Diabetes) deutlich senken können.“

Am 5.11.2022 veranstaltete die Kraft- & Fitnesssparte sowie die Kindersportschule, Fit +60 und die Gesundheitssportabteilung einen großen Gesundheitstag mit Mitmachangeboten und Vorträgen von Ärzten und anderen Gesundheitsexperten.



Für Kinder wurde eine große Turnlandschaft zum Klettern und Spielen unter qualifizierter Leitung aufgebaut.

Zum Schnuppern für Erwachsene wurden die Kurse Wirbelsäulengymnastik mit Heidi, Rehasport mit Florian und Arthrosegymnastik für Hände und Schultern mit Werner angeboten. Des Weiteren konnte man kostenlos von 10:00 – 13:30 Uhr Tischtennis spielen. Die Krafträume waren für Interessierte von 10:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.



Die Vortragsreihe wurde von Dr. med. Volker Lauff (Facharzt für Gefäß- und Visceralchirurgie) mit dem Vortrag „Gefäßchirurgie. Entstehungsgeschichte, Arterien und Venen, Behandlungsmöglichkeiten und Prophylaxe“ eröffnet. Im Anschluss folgte Dr. med. Ralf Doyscher (Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Mannschaftsarzt der Profifußballmannschaft Borussia Mönchengladbach) mit seinem Vortrag „Sport und Gesundheit. Sport für ein langes und erfülltes Leben.“

In der folgenden Gesprächsrunde mit Dr. med. Werner Korb (Facharzt für Arbeitsmedizin, Umweltmedizin & Allgemeinmedizin) wurde über

## Termine im Jahr 2023

27.04.2023:	Sitzung Wirtschafts- und Verwaltungsrat
11.05.2023:	Vereinsrat
25.05.2023:	Delegiertenversammlung
26.10.2023:	Sitzung Wirtschafts- und Verwaltungsrat
14.11.2023:	Vereinsrat
28.11.2023:	Delegiertenversammlung

Sitzungsbeginn ist jeweils um 19 Uhr. Die Einladungen hierzu gehen fristgemäß. Auf mehrfachen Wunsch sind dieses Jahr die Sitzungen des Vereinsrats und der Delegierten in der ersten Jahreshälfte auf Donnerstag gelegt worden.



Die Anwesenden lauschen den Fachvorträgen

das Immunsystem gesprochen. Was ist das Immunsystem? Wie reagiert das Immunsystem auf Sport? Stärkt Impfen das Immunsystem?



Dr. med. Doyscher (Orthopäde) beim Vortrag

Den Abschluss bildeten die Vorträge von Markus Brücklmeier (Geprüfter Stressmanagementtrainer, Wirtschaftspsychologe) mit dem Thema „Der wichtigste Hebel gegen Stress“ und von Barbara Huber (Ernährungsberaterin) mit einer Übersicht zum Bereich „Essentielle Omega 3 Super Formel.“

Es war sehr motivierend von den Experten aufgezeigt zu bekommen, wie viel positive Eigenschaften Sport hat. Schon ab 15min moderater Belastung pro Tag wird die Gesundheit deutlich gesteigert.

- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Das Einschlafen wird erleichtert, der Schlaf wird erholsamer und die Regeneration verbessert sich.
- Der Stoffwechsel wird aktiviert, das Abnehmen wird unterstützt und das Gewicht kann leichter gehalten werden.



Dr. med. Lauff (Gefäßchirurg) als Dozent

- Blutfettwerte werden verbessert.
- Das Knochengestüt und die Muskulatur werden gestärkt. Dies bietet Schutz vor Osteoporose, Rückenschmerzen und anderen Gelenksbeschwerden.
- Das Krebsrisiko sinkt (z.B. bei Brustkrebs um 1/3).
- Das Herzkreislaufsystem wird optimiert. Der Blutdruck normalisiert sich.
- Das Gleichgewicht und die Koordination werden verbessert und das Sturzrisiko sinkt.
- Das optische Erscheinungsbild verbessert sich. Das Hautbild wird schöner, der Körper wird gestrafft und die Libido wird angekurbelt.
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigen.

Dabei hat Sport nicht nur einen positiven Einfluss auf den Körper, sondern auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die Psyche. Insbesondere gemeinsames Sporttreiben wirkt wie ein Wundermittel.

- Weniger Vereinsamung und mehr soziale Kontakte.
- Höhere Stresstoleranz und Selbstwertgefühl
- Über 30% geringeres Risiko an Alzheimer oder Demenz zu erkranken.
- Höhere Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit

**„Es gibt kein Medikament auf der Welt, das die positiven Effekte von Sport erreichen kann.“** (Dr. med. Volker Lauff)

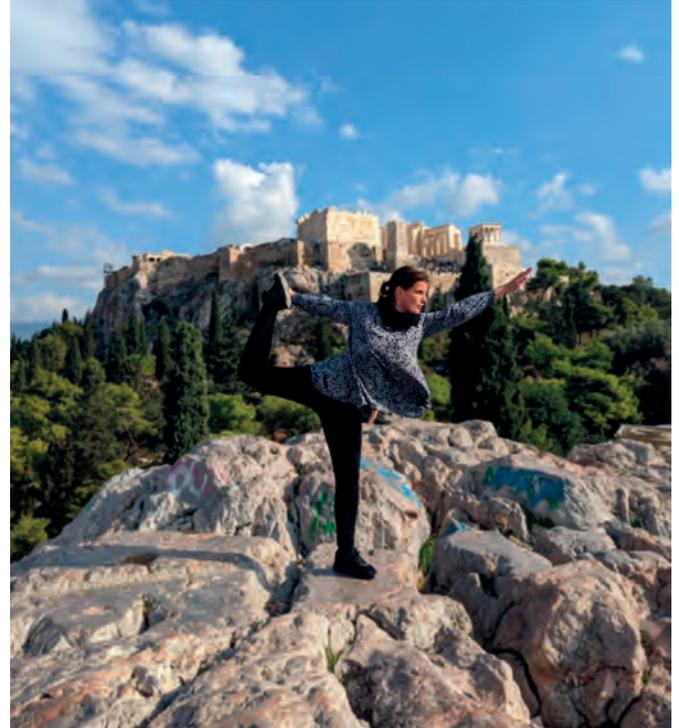
**Fazit:** der erste Gesundheitstag des ESV Neuaubing e.V. seit vielen Jahren wurde sehr gut angenommen und war ein großer Erfolg. Die Sportangebote waren gut besucht und allein die Kraft- und Fitnessabteilung konnte über 25 Neuanmeldungen verbuchen. Das Tageshighlight war die Vortragsreihe der Ärzte und Gesundheitsexperten. Etwa 60 – 70 Interessierte lauschten den Fachvorträgen. Kein Platz war unbesetzt. Viele neue Erkenntnisse konnten mitgenommen werden und die Motivation, beim ESV seinen Sport zu treiben, wurde nochmals gesteigert. Als weiterer Pluspunkt konnte unser Netzwerk aus Ärzten und anderen Gesundheitsexperten erweitert werden.

Ein großer Dank gilt allen Helfern, Übungsleitern und Dozenten, die diesen Tag möglich gemacht haben. Vielen Dank an alle Zuhörer und Teilnehmer, die diesen Tag miterlebt haben.

Für 2023 planen wir wieder einen Gesundheitstag. Dafür sind wir auf euch angewiesen. Wer mitwirken möchte, bitte hier melden: [f.raedler@esv-neuaubing.de](mailto:f.raedler@esv-neuaubing.de)

Florian Rädler  
(Abteilungsleiter Kraft & Fitness  
und Gesundheitssport)

## Yoga, mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr (15.2. bis 29.3.2023)



Übungsleiterin Katja

Mit Yoga das Wohlbefinden steigern: In diesem Kurs widmen wir uns Flexibilität und Stabilität, trainieren unser Gleichgewicht, lösen sanft Verspannungen, tanken neue Energie und stärken Körper und Geist. Wir lernen Schritt für Schritt effektive Asanas, die klassischen Übungen des Hatha-Yoga, und deren Variationen kennen und arbeiten so an unserer Kraft und Beweglichkeit. Neben Körperhaltungen und Bewegungsabläufen liegt ein weiterer Fokus auf Atemtechniken und Entspannungsmethoden, die uns helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und uns auf unsere Stärken zu besinnen.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Yoga-Matte, falls benötigt eine Decke oder ein kleines Kissen, und bequeme Sportkleidung.



## Fünf Jahre Taverna Lemoni im ESV Neuaubing

Seit Februar 2018 ist Fotios Zaraklanis Pächter unserer ESV Vereinsgaststätte. Aus Anlass dieses kleinen Jubiläums haben wir (Vertreter der Abt. Badminton) mit Fotios ein Interview geführt.



**Vereinszeitung:** Hallo Fotios, wie läuft es heute hier in der ESV Gaststätte Taverna Lemoni ?

**Fotios:** Heute war der Umsatz gut und wir freuen uns schon auf den Sommer 2023.

**Vereinszeitung:** Kommen hier nur ESV Vereinsmitglieder zum Essen & Trinken, oder habt ihr auch Besucher aus der näheren Umgebung?

**Fotios:** Einige Stammgäste aus unserem vormaligen Restaurant im Westkreuz besuchen uns nach wie vor regelmäßig. Hinzu kommen die vielen ESV-Vereinsmitglieder, die nach dem Sport unser Getränkeangebot und unseren Service genießen. Auch zur 100-Jahr Feier im vergangenen Jahr waren wir engagiert und haben viele Gäste aus der näheren Umgebung hinzugewonnen. In unserer Taverna Lemoni finden auch zahlreiche Veranstaltungen statt. Darunter die legendären Weihnachtsfeiern der ESV-Sportabteilungen sowie Hochzeiten, Tagungen und auch Mitgliederversammlungen externer Vereine.

**Vereinszeitung:** Schön, dass es jetzt so gut läuft, aber in den vergangenen 5 Jahren gab es ja auch einige Krisen. Wie lief es in der Corona Zeit?

**Fotios:** Wir haben damals entdeckt, dass unsere Gäste auch zur Mittagszeit gerne unser Angebot annehmen. Insbesondere die ruhige Terrasse war zu Corona Zeiten viel Wert, da wir Essen & Trinken im Außenbereich anbieten konnten. In der damaligen Krise haben uns auch die Mitglieder und der ESV Neuaubing geholfen; z.B. beim Ausfüllen der Formulare für die Coronahilfen und Pachtreduzierungen. Aktuell haben wir die Corona Zeit überwunden und freuen aus auf die nächsten Jahre hier im ESV Neuaubing.

**Vereinszeitung:** Vielen Dank für dieses Interview. Wir von der Vereinszeitung haben auch noch etwas gedichtet...

Fünf Jahre Taverna Lemoni in unserem Verein  
lädt alle Mitglieder und andere Gäste herzlich ein  
Der Wirt verwöhnt uns mit griechischen Köstlichkeiten,  
dazu gibt's Ouzo, Wein und Bier zu allen (Öffnungs-) Zeiten  
Alle Gäste fühlen sich hier wie zuhause  
und manche gehen erst im Morgengrauen nach Haus  
Hoffentlich bleibt der Wirt noch lange hier,  
weil's Zusammensitzen schön ist bei ein paar Bier.

## Neue Buchhaltungsfachkraft

Der ESV Neuaubing heißt seine neue Buchhaltungskraft, Brigitte Rabus, herzlich willkommen. Seit 01.12.2022 verstärkt sie unser Team und folgt Angelika Nestroy nach.

Frau Rabus steht allen Abteilungen mit Rat und Tat zur Seite und ist für alle buchhalterischen Fragestellungen erste Ansprechpartnerin, ebenso für die eingehenden monatlichen Abrechnungsbögen.

Sie ist erreichbar montags, dienstags und freitags zwischen 7.30 Uhr und 12.30 Uhr unter [b.rabus@esv-neuaubing.de](mailto:b.rabus@esv-neuaubing.de) oder telefonisch unter 089 / 3090417-14.

Liebe Brigitte, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Dir.



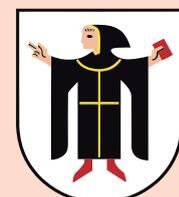
Der ESV Sportfreunde  
München-Neuaubing e.V.  
wird gefördert



vom Freistaat Bayern



und der  
Landeshauptstadt  
München





## Badminton ESV-Neuaubing auf großer Tour

3 Tage – 3 verschiedene Städte – 3 Turniere – 3 Helden – Badminton pur!

Normale Badmintonspieler fahren auf ein Turnier. Wer etwas härter ist, fährt auch mal an einem Wochenende auf zwei. Aber drei Turniere direkt hintereinander, das ist schon verrückt.

Wir haben's trotzdem gemacht, weil wir vom Badminton des ESV Neuaubing stets die größtmöglichen Herausforderungen suchen! Wie es der Zufall so wollte, fanden vom 6. bis 8. Januar in Pfaffenhofen, Roding und Wendelstein drei Badminton-Turniere statt. Ein wohl einzigartiges Ereignis.

Daher entstand die Idee, an allen drei Turnieren teilzunehmen. Drei Mitglieder der Abteilung haben dies dann auch durchgezogen.

Unsere große Tour begann am 6. Januar 2023, als sich eine kleine Truppe von fünf Leuten der Badmintonabteilung Neuaubing nach Pfaffenhofen an der Ilm zum dortigen Dreikönigsturnier begab. Die zu spielenden Disziplinen waren Doppel und Mixed.



Der ESV Neuaubing in Pfaffenhofen

Hier konnten der **1. Platz im Damendoppel** und der **2. und 3. Platz im Mixed** gewonnen werden.

Nach diesem erfolgreichen Tag folgten unsere drei Helden am nächsten Morgen einer Einladung zum Dreikönigsturnier nach Roding, in der schönen Oberpfalz. Hier war ebenfalls Doppel als Disziplin gefragt sowie Einzel.

Unser Herr musste leider auf seinen erkrankten Partner verzichten und konnte trotzdem mit seinem frei gemeldeten Teamkollegen überzeugen. Im **Damen-** und im **Herrendoppel** gab es jeweils einen **3. Platz** zu bejubeln.



Platz 2 und 3 des Mixed

Anschließend haben die Drei im Einzel für große Furore gesorgt, indem der **1. und 3. Platz im Dameneinzel** errungen wurde. Ebenfalls setzte man sich im **Herreneinzel** gegen alle Konkurrenten durch, denn auch hier wurde der **1. Platz** erzielt.

Dabei dominierte im Herreneinzel Oberbayern, da das Treppchen nur mit Herren aus diesem Bezirk besetzt war.

Doch mit den Platzierungen endet die Erfolgsgeschichte noch nicht, denn der Veranstalter TB 03 Roding verleiht der erfolgreichsten Mannschaft des Turniers jedes Jahr einen Mannschaftspokal.

Dabei setzte sich unser Dreiergespann gegen Mannschaften mit bis zu 20 Teilnehmern durch und errang den **1. Platz!**

**Eine grandiose Leistung!**

Dabei trennten die ersten drei Plätze jeweils nur ein Punkt.

Platz	Verein	Punkte
1	ESV München-Neuaubing	38
2	TSV Regen	37
3	BC Bodenwöhr	36



Die Gewinner des Mannschaftspokals

An diesen beiden Tagen war wohl keine Badminton-Mannschaft aus Bayern erfolgreicher. Ein anstrengender Tag ging mit der Siegerehrung zu Ende und gegen 21:00 Uhr konnte die Halle verlassen werden.

Nun ging es nochmal 126 Kilometer in die Jugendherberge nach Nürnberg, um dort zu übernachten, da der nächste Spielort von hier aus nur einen Katzensprung entfernt war. Nach dem Check-In gab es noch einen Mitternachtssnack beim goldenen M.

Nach einer erholsamen aber kurzen Nacht machten sich die drei von Nürnberg aus auf den Weg zum letzten Spielort, Wendelstein.

Dort konnten in der einzigen Disziplin, **Doppel**, von den Damen und unserem Herrn (erneut mit frei gemeldetem Partner) die **dritten Plätze** der Gruppenphase gegen jeweils fünf Paarungen erspielt werden. Dennoch war dadurch für alle Beteiligten nach der Vorrunde Schluss.

## Doppelspieltag im ESV Neuaubing

Zwei Wochen später ging es munter und herausfordernd mit einem Doppelspieltag der A-Klasse West (1. Mannschaft) und A-Klasse Süd (2. Mannschaft) weiter.

### Ablauf

Da unsere letzte Erläuterung des Ablaufes eines solchen Tages bereits drei Jahre her ist, gibt es hier nochmal eine Auffrischung.

Ob es an den zwei vorangegangenen anstrengenden Tagen oder der Tatsache, dass sie eine Klasse höher gemeldet wurden, lag ... ?

Somit endete die Tour unserer **drei Helden** und sie begaben sich müde und erschöpft, aber erfolgreich und glücklich nach Hause. Nach über **600 Kilometern, siebeneinhalb Stunden** auf der Straße und **drei 1. Plätzen, einem 2. Platz und vier 3. Plätzen**, sowie dem **Mannschaftspokal** aus Roding, dürfen sich die drei zu Recht als **Helden des ESV Neuaubing** bezeichnen!

Übersicht der Platzierungen:

#### Marie Kindlinger:

- 1. Platz Doppel, Einzel
- 2. Platz Mixed
- 3. Platz Doppel

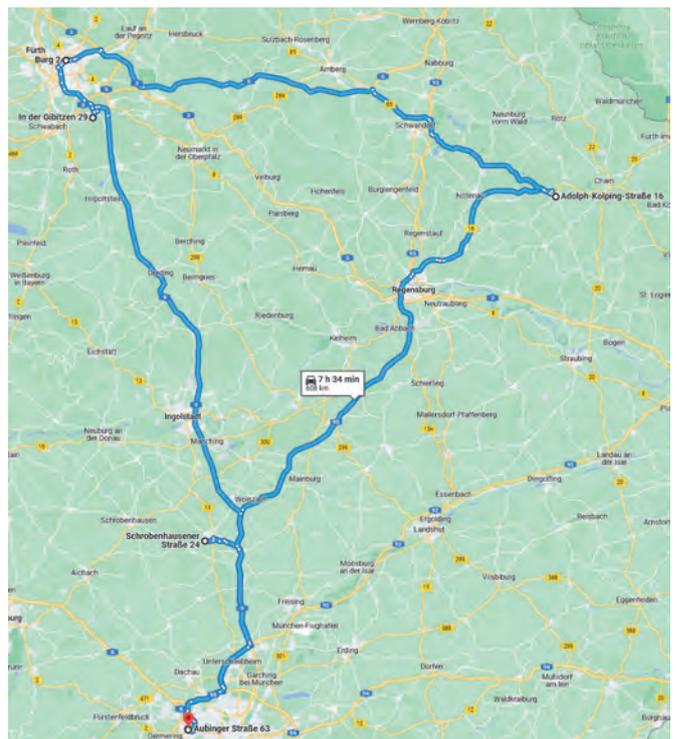
#### Franziska Todenhagen:

- 1. Platz Doppel
- 3. Platz Mixed, Einzel, Doppel

#### Florian Todenhagen:

- 1. Platz Einzel
- 3. Platz Mixed, Doppel

Markus Vierheilig



Die Route des langen Wochenendes

Eine Begegnung besteht aus acht Spielen. Zwei Herrendoppel, einem Damendoppel, drei Herreneinzel, einem Dameneinzel und dem Mixed, bei dem eine Dame und ein Herr zusammenspielen. Ein Sieg bringt zwei, ein Unentschieden einen und eine Niederlage keinen Punkt ein.

Zuerst spielt die Heim-Mannschaft gegen ein Team, anschließend die beiden Gäste gegeneinander und dann die Heimmannschaft gegen



den anderen Gegner. Unsere „Erste“ hatte den 1. BC 1954 München II und den BC Fürstenfeldbruck III zu Gast. Die „Zweite“ begrüßte den Polizei-SV München III und Team München.

**Ausgangslage (1. Mannschaft)**

Als Tabellenführer betrug der Abstand auf den Zweitplatzierten aus Türkenfeld zwei Punkte. Zum Dritten, dem 1. BC 1954 München II, waren es drei.

**Ausgangslage (2. Mannschaft)**

Als Tabellenvorletzter galt es den letzten auf Abstand zu halten und nach oben Punkte gut zu machen.

**Durchführung (1. Mannschaft)**

Nun galt es im ersten Spiel gegen den BC, diesen auf Distanz zu halten und den Vorsprung auszubauen. Durch einen 5:3 Sieg ist uns dies auch gelungen, auch wenn es ein harter Kampf war. Somit wurde der Vorsprung verdient ausgebaut. In unserer Pause trennten sich unsere Gäste 4:4 und nahmen jeder einen Punkt aus der Partie mit.

Nun waren wir wiederum gegen den BC Fürstenfeldbruck III gefordert. Diese traten mit drei Bezirksoberliga-Spielern an, also zwei Klassen über der A-Klasse, in welcher wir aktuell spielen. Es waren harte und anstrengende Spiele und am Ende spielten auch wir 4:4 und nahmen einen Punkt mit.

Da die zweitplatzierte Mannschaft aus Türkenfeld an diesem Spieltag nur ein Spiel gewann und das andere verlor, konnten wir auch hier unseren Vorsprung ausbauen. Nun sind es drei Punkte Vorsprung auf unsere Verfolger und wir werden das Ziel Aufstieg weiterhin mit aller Kraft vorantreiben.

**Durchführung (2. Mannschaft)**

Im ersten Spiel ging es gegen den Tabellenführer Polizei-SV München III. Trotz Leidenschaft und Kampfgeist stand am Ende eine 0:8 Niederlage auf dem Spielberichtsbogen. Während wir uns stärkten und die Pause genossen, duellierten sich unsere Gäste und der Polizei-SV München III konnte sich mit 6:2 durchsetzen.

Im Anschluss daran gaben wir alles gegen Team München und konnten das 1. Herrendoppel, sowie das 3. Herreneinzel für uns entscheiden. Leider reichte es am Ende trotzdem nur für ein 2:6 und Team München konnte uns zwei Punkte entführen.

Der nun Vorletzte hat ein Spiel weniger als wir und ist unser nächster Gegner. Hier gilt es das aktuelle Tabellenbild zu korrigieren.

Am nächsten Spieltag werden wir wieder alles geben, um zu punkten. Dieser findet am 12.02. ab 11:00 Uhr erneut in der Halle des ESV statt. Dabei werden wieder beide Mannschaften ihren Spieltag gleichzeitig austragen.

	gespielt	Punkte
1 <b>ESV München Neuaubing</b>	9	16 : 2
2 TSV Türkenfeld	9	13 : 5
3 1.BC 1954 München II	9	11 : 7
4 SV Esting	8	10 : 6
5 ESV München IV	9	7 : 11
6 TSV Unterpfaffenhofen-Germering	9	7 : 11
7 FT München Blumenau	8	4 : 12
8 BC Fürstenfeldbruck III	9	2 : 16

*Tabellenstand der 1. Mannschaft nach dem Spieltag.*

	gespielt	Punkte
1 <b>Polizei-SV München III</b>	8	13 : 3
2 TuS Geretsried IV	7	11 : 3
3 TSV 1865 Murnau	6	10 : 2
4 FT München-Süd	6	7 : 5
5 Team München	8	7 : 9
6 TSV Oberhaching-Deisenhofen	7	1 : 13
7 <b>ESV München Neuaubing II</b>	8	1 : 15

*Tabellenstand der 2. Mannschaft nach dem Spieltag.*

*Markus Vierheilig*

# GÄSSL-SANITÄR GmbH

## ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München

Telefon 089/8 12 12 26 · Fax 089/892 92 26 · Mobil 0171/651 51 49

**IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:**

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen

Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

**Kundendienst und Heizungsarbeiten**





## Skikursstart 2023

Am Samstag, den 21.01.2023, war es endlich wieder so weit. Pünktlich um 07:00 Uhr starteten 5 Reisebusse und ein Doppeldeckerbus mit 250 mehr oder weniger wachen Kindern und Jugendlichen Richtung Spitzing.



Trotz der relativ kritischen Schneelage war es ein wunderschöner erster Skikurstag.

Für die Anfängerkurse ging es wie gewohnt an den Lyra-Auslauf zum ersten Kontakt mit dem Ski, unsere Samstags-MuKi-Kurse übten in unserem Skikindergarten. Dort wurden die kleinen Skihasen auf der Märchenwiese spielerisch an den Ski gewöhnt, auch die kleine Bobbahn und die Wellen wurden fleißig genutzt.

Die bereits erfahrenen Skifahrer hatten ihren Spaß auf der Piste. Natürlich steht hier das sichere Fahren im Vordergrund.

Zum Mittagessen ging es wie gewohnt auf unsere Sportalm, um sich bei Nudelsuppe, Wiener und Nudeln Bolognese für den restlichen Skikurstag zu stärken.



Die Abteilung Berg & Ski freut sich auf den nächsten Schnee, denn dieser wird für den weiteren Ausbau des Geländegartens benötigt und auch für die nächsten Skikurstage.



Unser Team besteht im Jahre 2023 aus ca. 50 Personen. Darunter sind unsere Skilehrer und unser Küchenteam (inkl. Helfer). An dieser Stelle ein großes Dankeschön.



Ihr wollt weitere Informationen über den Skikurs? Dann schaut auf der Website [www.esvskikurs.de](http://www.esvskikurs.de) oder auf Instagram vorbei.



## Weihnachtsfeier 2022

Ich hoffe, Sie hatten eine schöne Weihnachtszeit und konnten das Zusammensein mit Ihrer Familie und Ihren Lieben genießen oder einfach ein wenig zur Ruhe kommen. Hinter uns liegt ein sehr herausforderndes Jahr. Diese ungewöhnlichen Zeiten waren für alle von uns sehr anstrengend. Sie liegen vorerst hinter uns...

Nachdem unsere Marianne Vogl von uns gegangen ist, war vorerst keiner bereit, eine Weihnachtsfeier auszurichten. Auf Wunsch und durch die Unterstützung der Geschäftsführung, Herrn Maucher, ist es schließlich doch noch gelungen, die schon liebgewordene Tradition fortzusetzen und eine kleine Weihnachtsfeier zu ermöglichen.



Herr Schindler erklärte sich bereit, die Gestaltung und Leitung zu übernehmen. Nicht zu vergessen, Fini Feil unterstützte ihn in allen Bereichen.

Am 7.12.2022 trafen sich dann viele Spartenmitglieder und deren Freunde zu unserer Feier in der Vereinsgaststätte. Peter Schindler begrüßte herzlich die vielen Gäste, die gekommen waren (40 Pers.), und erinnerte gleichzeitig in seiner Ansprache, in der besinnlichen Zeit des Advents trotz der Hektik dieser Tage ein wenig innezuhalten.



Die musikalische Begleitung hatte die schon vertraute Musikgruppe „De Vadrádn“ wiederum übernommen. Zwischen den weihnachtlichen Klängen und Liedern wurden von Peter Schindler Geschichten vorgetragen, die bei allen viel Anklang fanden, aber auch zum Nachdenken anregten.



Abschließend kam auch noch der Nikolaus und erklärte „wia ma de Vorweihnachtszeit a wengerl in sich eine lassen kannt, bloß da Terminkalender is voll – de stade Zeit war verplant“. Trotz allem gab er zu bedenken: „ Wer woaß – vielleicht geht durch a b'sondere Macht a Wunsch in Erfüllung in der Heiligen Nacht...“ Dies war ein besinnlicher und nachdenklicher Schluss dieser Feier.

Weihnachtliche Musik, Kaffee und Kuchen sowie eine gemütliche Unterhaltung boten den Rahmen für ein kleines gelungenes Fest, das nach dem schönsten aller Weihnachtslieder ausklang.

H.L.





## Jahreshauptversammlung der Fußballabteilung

Am 09.01.2023 hat die Jahreshauptversammlung der Fußballabteilung stattgefunden.

Neu gewählt wurden als  
 Abteilungsleiterin: **Michaela Stetter-Stöger**  
 Stellvertretender Abteilungsleiter: **Daniel Wenzel**  
 Kassierer: **Ralf Stöger**

Ferner wurde beschlossen, dass ab dem 01.01.2023 ein Zusatzbeitrag von mtl. 5 € eingeführt wird. Dieser soll für die Jugend verwendet werden, die in den letzten beiden Jahren stark angewachsen ist. Mit dem Zusatzbeitrag sollen Trainer bezahlt, neues Equipment und Trainingsmaterial angeschafft werden.

### Sponsoring von neuen Trikots für die E-Jugend

Im letzten Jahr wurde ein Sponser für neue E-Jugend-Trikots gefunden. Am 15.01.2023 waren endlich alle Trikots geliefert worden und wurden an die E-Jugend überreicht.



Wir danken unserem Sponsor KOC-Haustechnik für das Engagement und werden diese schon in zwei Wochen bei unserem Hallenturnier in Höhenkirchen einweihen.

### Herbstmeister und Top-Torschütze

Nach dem Ende der Hinrunde der Jugend Anfang November durfte auch die Herrenmannschaft des ESV Neuaubing Ende November in die wohlverdiente Winterpause starten.



Shalva Gogia

Die Mannschaft unter Trainer Giorgi Margiani führte die Tabelle auf Platz 1 der 1 B-Klasse 3 von Beginn der Saison an und gab den 1. Platz auch bis zum Ende der Hinrunde nicht mehr her.

Mit einem Torverhältnis von 75:9 Toren, 6 Punkten Vorsprung vor dem Zweiten und 3 Spielern unter den besten 5 Torschützen der 133 B-Klasse 3 Heliosch brachten sie den ESV Neuaubing in Führung.

Ein Spieler stach dabei besonders hervor: Mit 34 Treffern in 12 Spielen führt Shalva Gogia nicht nur die Torschützenliste an, sondern zählte auch zu den drei besten Torschützen von ganz Bayern. Hierzu gratulieren wir ganz herzlich.

Wir wünschen der Mannschaft weiterhin viel Erfolg, wenig Verletzungen und zahlreiche Tore. Denn eines ist gewiss, der Aufstieg in die A-Klasse ist das klare Ziel.

Für unsere stark anwachsenden Jugendmannschaften suchen wir Trainer, die Freude am Umgang mit Kindern haben und motiviert sind, ihnen die Grundlagen des Fußballs beizubringen. Ein bisschen Ahnung von Fußball wäre von Vorteil, wir sind aber auch bereit zu unterstützen und zu helfen. Auch eine Trainerausbildung ist nicht nötig, wer diese aber machen möchte, wird gerne unterstützt. Für mehr Informationen könnt ihr euch gerne an die Abteilungsleitung wenden.

Wer Fußball spielen möchte, egal ob jung oder alt, ist jederzeit willkommen.

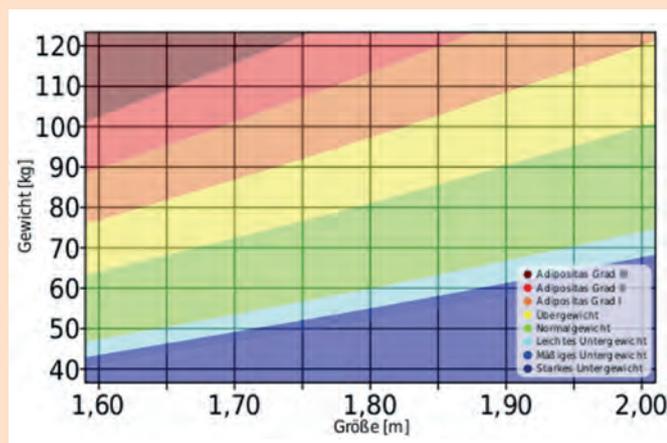


## NEU: Adipositas Trainingsgruppe (>30 BMI)

Adipositas oder Fettleibigkeit ist kein Figurproblem charakterstärker Menschen, sondern eine anerkannte, chronische Erkrankung. Sie gehört zum Kreis der hormonellen, der Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) definieren Adipositas als eine über das normale Maß hinausgehende Ansammlung von Fettgewebe im Körper, die gesundheitliche Schäden verursacht. Diese Krankheit belastet den ganzen Körper und birgt daher ein hohes Risiko von Folgeerkrankungen – von Herzinfarkt über Diabetes bis hin zu verschiedenen Krebserkrankungen.

Ab einem Body-Mass-Index von 25 gilt ein Mensch nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO als übergewichtig, ab einem BMI von 30 als stark übergewichtig (adipös). Der BMI errechnet sich aus dem Gewicht (in Kilogramm) geteilt durch die Körpergröße im Quadrat (m<sup>2</sup>). Somit wäre beispielsweise eine Person mit einer Körpergröße von 180 cm mit einem Gewicht von 81 Kilogramm übergewichtig und mit 98 Kilogramm fettleibig.



Zur Behandlung einer Adipositas reicht es nicht aus, kurzfristig etwas Gewicht zu reduzieren. Um schwere Folgeerkrankungen abzuwen-



den, müssen Menschen mit Adipositas dauerhaft ihr Gewicht senken und ihren Energiestoffwechsel wieder normalisieren.

Damit die Adipositas-Therapie langfristig erfolgreich ist, sind tiefgreifende Veränderungen der Lebensgewohnheiten nötig. Eine Adipositas-Therapie beruht immer auf einer Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie.

Wir vom ESV Neuaubing e.V. können Sie bei der Bewegungstherapie unterstützen. In unserer neuen Trainingsgruppe nur für Menschen mit einem BMI von >30 werden wir die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren.

**Zeit: montags 12:00 – 13:00 Uhr mit Dipl. Sportwissenschaftler Florian Rädler**

**Inhalt:** Abwechslungsreiches Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining an Geräten und in der Gruppe. Neben Übungen in der Gruppe wird für jeden Teilnehmer ein individueller Trainingsplan erstellt.

**Ort:** Fitnesszentrum im UG, Papinstr. 22, 81249 München

**Kosten:** für 10 Wochen: 75,00 € für Externe, 30,00 € für ESV-Mitglieder, 0,00 € für Kraft & Fitness-Mitglieder.

**Beginn:** Montag 06.03.23

Ein Quereinstieg in den Kurs ist zu jeder Zeit zu einem geringeren Beitrag möglich.

**Anmeldung:** an der Trainertheke im UG oder über die Internetseite unter „Kurse/Camps“.

## Zusätzliche Ausdauerinheit für alle Herzsportler

Neues Angebot für alle Gesundheitssportler mit einer Herzdiagnose, die den Kurs „Herzsport“ von Heidi am Donnerstag besuchen.

Jeden Montag könnt ihr von 11:00 bis 12:00 Uhr die Ausdauergeräte im Fitnesszentrum nutzen. Unter Anleitung von Dipl. Sportwissenschaftler und zertifiziertem Herzsporttrainer Florian Rädler kann so das Herzkreislaufsystem zusätzlich trainiert werden.

Achtung: es wird kein Arzt oder Rettungssanitäter anwesend sein. Aus diesem Grund gilt das Angebot nur für Herzsportler von Heidi, die Mitglied im Gesundheitssport sind und ein geringeres Rückfallrisiko haben.

Um als Rehasportler mit Herzdiagnose an dem Angebot teilzunehmen, muss man Mitglied beim ESV Neuaubing e.V. werden. Kosten: Hauptverein 10,00 bzw. 14,50 € + 6,00 € Sonderbeitrag Gesundheitssport.

Florian Rädler  
(Abteilungsleiter Gesundheitssport)





## Kraftdreikampf: ESV wird Deutscher Meister

Nachdem in 2021 die Wettkampftaktivitäten zum großen Teil durch die Corona Pandemie brach lagen, startete die erste Mannschaft Kraftdreikampf des ESV Neuaubing in der Kraftdreikampf Bundesliga in einer Wettkampfgemeinschaft mit dem AC Forchheim.

Nach den Vorkämpfen belegte die KG ESV Neuaubing/AC Forchheim in der Bundesliga Gruppe Süd den zweiten Platz. Dies war die Qualifikation zur Teilnahme am Endkampf um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft in Essen am 02.07.2022. Bei diesem Wettkampf erreichte die Mannschaft ihr bestes Saisonergebnis mit 1582,51 und wurde mit einem Vorsprung von 85 Punkten vor Powerlifting Würzburg Deutscher Mannschaftsmeister im Kraftdreikampf 2022.



Philipp Schweda in Aktion



Siegerehrung

An diesem Erfolg waren folgende Athletinnen und Athleten des ESV Neuaubing maßgeblich beteiligt: Romina Basting, Philipp Meindl und Philipp Schweda.

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten auch für die neue Saison erfolgreiche und verletzungsfreie Wettkämpfe.

Bei Einzelmeisterschaften gingen 27 Athletinnen und Athleten des ESV Neuaubing an den Start. Bei der Oberbayerischen Meisterschaft wurden 4 erste, 4 zweite und 2 dritte Plätze erreicht.

Zu erwähnen sind noch die Leistungen unseres Nachwuchses: Laurenz Ostertag erreichte bei der Deutschen Meisterschaft im KDK der Jugend/Junioren mit einer Leistung von 545kg den 3. Platz und qualifizierte sich damit für den Bayerischen Landeskader.

Noah Mayer, der nur im Bankdrücken antritt, wurde bei der DM Bankdrücken der Jugend/Junioren Deutscher Vizemeister mit einer Leistung von 137,5kg in der Gewichtsklasse bis 74Kg Körpergewicht. Auf Grund seiner Leistungen wurde er für die Welt- und Europameisterschaft nominiert.





## Sportlich statt besinnlich

Wer sagt, dass es zu Weihnachten besinnlich zugehen muss? Statt einer gemütlichen Feier bei Kerzenschein und Lebkuchen gab es bei den Handballern des ESV Neuaubing zum Jahresabschluss nochmal reichlich Action bei der Weihnachtsolympiade.



Bei der Weihnachtsolympiade der Handballer war Bewegung statt Besinnlichkeit angesagt



Durchkriechen



Eierlauf



Zielwerfen



Turmbauen

Die Kinder- und Jugendmannschaften sowie die Eltern des Handballnachwuchses mussten sich dabei in Teams verschiedenen Aufgaben stellen. So galt es neben handballerischen Fähigkeiten beim Zielwerfen und Slalomdribbeln an verschiedenen Stationen auch Geschick zu



Faxen machen



Papierflieger basteln



Über 80 Teilnehmer hatten Spaß an unserer Weihnachtsolympiade

beweisen, etwa dabei, in kurzer Zeit einen möglichst hohen Bauklötzerturm zu bauen oder einer Papierflieger zu falten, der dann möglichst weit fliegt oder in einer vorgegebenen Zeit so oft es geht durch die Beine seines Teams zu krabbeln. Mehr als 80 Kids und Erwachsene hatten ihren Spaß bei der abwechslungsreichen Jagd auf Punkte. Gewinner des Abends: alle! Und ja: es gab natürlich auch Glühwein, Punsch und Lebkuchen im Rahmenprogramm. Auch wenn der Sport im Zentrum der Abteilungsaktivitäten steht, Handballer verstehen es schließlich auch gesellig zu sein und zu feiern.

### WM-Rückenwind nutzen

Der Beginn des Jahres ist für Handballer immer eine besondere Zeit. Im Zweijahreswechsel wird im Januar nämlich immer eine Handball-Weltmeisterschaft bzw. Europameisterschaft ausgetragen. Für die Abteilung heißt es da, den Rückenwind der Übertragung der Spiele der deutschen Nationalmannschaft im Free-TV zu nutzen und Nachwuchs für den besten Mannschaftssport der Welt zu werben. So

konnte an der Grundschule an der Schäferwiese Anfang Februar nach drei Jahren Corona-Pause endlich wieder ein Handball-Vormittag angeboten werden, bei dem die Kinder der 4. Jahrgangsstufe den Handball-Pass erwerben konnten. In verschiedenen Übungen kann man hier Grundfertigkeiten im Handball unter Beweis stellen und ein Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen bekommen. Zum Redaktionschluss der ESV-Zeitung stand zwar noch nicht fest, wie weit die deutsche Mannschaft im diesjährigen WM-Turnier kommt, die ersten Spiele waren aber auf jeden Fall schon mal eine Werbung für den Sport und machen Hoffnung, dass es in den Trainingsgruppen der Minis (Jahrgänge 2014 und jünger) und bei der E-Jugend (Jahrgänge 2012/13) Zuwachs gibt, der Handball-Helden wie Juri Knorr, Kai Häfner oder Andreas Wolff nacheifern möchte.

### Blick in die Saison 2023/24

Motivation bedeutet die Handball-WM natürlich auch für die aktiven Mannschaften, die im Januar in die Rückrunde gestartet sind. Wer sich für die Ergebnisse der männlichen D-, C- und A-Jugend sowie der Herren und Damen interessiert, findet die Links zu den Tabellen auf der Abteilungsseite der ESV-Website ([www.esv-neuaubing.de](http://www.esv-neuaubing.de)). Dabei geht der Blick auch schon direkt in die nächste Saison 2023/24. Denn bis Mitte Februar müssen die Jugendmannschaften bereits wieder für die Qualifikationsrunde im April und Mai gemeldet werden, in der ermittelt wird, in welcher Spielklasse die Teams dann ab Herbst dieses Jahres antreten werden. Die Handballer des ESV schicken eine männliche C- und B-Jugend ins Rennen um Startplätze in der Bezirksoberliga des Bayerischen Handballverbandes. Etwas später im Sommer steigt dann auch die Qualifikation für die männliche D-Jugend. Hier möchte der ESV auch wieder eine Mannschaft melden. Dafür werden dringend noch Spieler gesucht. Jungen der Jahrgänge 2011 und 2012 sind herzlich eingeladen, ein Schnuppertraining zu absolvieren. Alle anderen Kinder und Jugendlichen natürlich auch!



Die A-Jugend rangiert aktuell im Mittelfeld der Gruppe Süd der Bezirksoberliga



### Bericht der Kegelabteilung

Die Vorrunde ist bereits im Kasten und wir sind trotz enormer Krankheitsfälle und dem damit verbundenen Um- und Austausch einzelner Spieler in den einzelnen Ligen wie folgt vertreten:

Tabelle			Gesamt		
Pl.	Mannschaft		Sp.	TP	MP
1	TSV Milbertshofen 2	MCH	12	20-4	67
2	SKC Waldfrieden 2	MCH	12	18-6	66
3	ESV Neuaubing	MCH	12	16-8	55
4	FC Bayern München 2	MCH	12	14-10	51
5	Zwölfer	MCH	12	12-12	46,5
6	SpG MarktSchw/Siem.Ost 3	MCH	11	10-12	43,5

Tabelle			Gesamt		
Pl.	Mannschaft		Sp.	TP	MP
1	SKC Schwarz-Rot 93 G1	MCH	10	18-2	50
2	ESV Freimann G1	MCH	10	13-7	37
3	SV Haimhausen G2	MCH	8	10-6	25
4	ESV Neuaubing G2	MCH	10	10-10	30
5	SpG Puchheim-Gröbenzell G3	MCH	10	9-11	26
6	SC Olching G2	MCH	11	9-13	27

Tabelle			Gesamt		
Pl.	Mannschaft		Sp.	TP	MP
1	SKC München-Ost G2	MCH	10	19-1	4
2	SKC Sendling G2	MCH	9	12-6	2
3	SKC Schwarz-Rot 93 G2	MCH	9	11-7	3
4	FC Bayern München G4	MCH	8	9-7	2
5	SKK 98 Poing G1	MCH	10	9-11	3
6	SpG MarktSchw/Siem.Ost G5	MCH	9	7-11	2
7	ESV Neuaubing G3	MCH	10	7-13	2
8	SpG Neuhausen/1860TSV G3	MCH	9	0-18	5

Besonders positiv ist hier der 3. Platz unserer 1. Mannschaft. Hoffen wir, dass sie ihn halten können, denn es warten noch schwere Kämpfe auf unsere Jungs.

Gerade unserer Sportwart Jörg Krause ist pro Spielwoche stets am grübeln, wer, wann und wo eingesetzt werden kann. Und auch wenn unsere 2. Mannschaft zurück in die Kreisklasse gerutscht ist, so hat dies auch was Positives, denn hier können unsere beiden Frauen die

2. Mannschaft unterstützen. Und dies ist, gemessen an den einzelnen Ergebnissen, vor allem Annett Krause – ein großer Gewinn und eine Stärke für unsere 2. Mannschaft.

Im November 2022 fand auf unseren Bahnen das große VDES-Turnier seitens der Deutschen Bahn statt. Aufgestellt waren 6 Mannschaften. Aus unserer Riege hatte zwar keiner teilgenommen, da es sich um ein reines Turnier für Mitarbeiter der Deutschen Bahn handelte, jedoch haben unsere Mitglieder Jörg und Annett Krause, Jörn Seydel, Manfred Götz und Mike Pardey das Turnier durch Bahndienste unterstützt.



Den Mannschaftssieg holte sich der BSW Augsburg, jedoch der beste Spieler kam aus Buchloe.

Gleich zu Beginn des neuen Jahres sind wir dann der Einladung aus Kufstein gefolgt und zum Rückkampf aufgebrochen.

Die Anlage selber dort besteht jedoch nur aus 3 Bahnen. Gewohnt sind wir ja 4, 6 oder mehrere Bahnen, aber die Bahnen dort waren für uns neu.

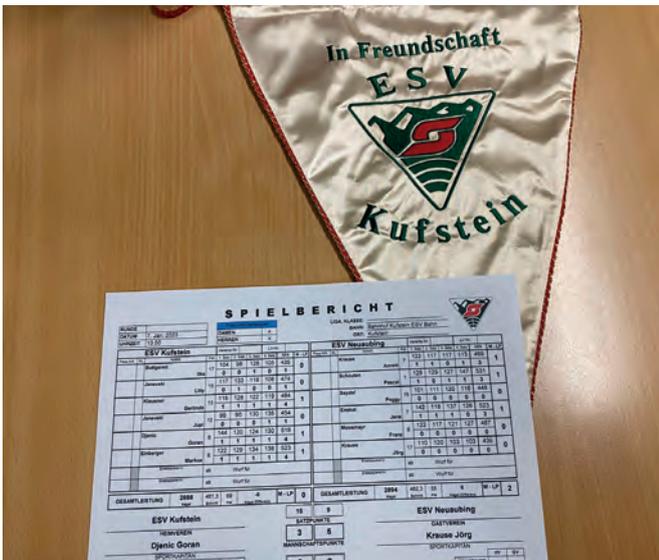




Durch die gute Erklärung der Spieler aus Kufstein fanden wir jedoch ohne Probleme in den Spielmodus.



Nach dem Wettkampf haben wir dann den Tag gemeinsam ausklingen lassen, bevor es für die Meisten von uns mit der Deutschen Bahn zurückging.



Am Ende konnten wir mit 6 Holz das Spiel für uns entscheiden.



Leider war dies dann auch das letzte Turnier dort, da die Anlage seitens der Österreichischen Bahngesellschaft künftig anderweitig genutzt werden wird und es sich hierbei um eine reine Kegelbahnanlage handelt und kein Sportzentrum wie bei uns. Dennoch bleibt die Mannschaft von Kufstein durch Einmietung in eine andere Bahn erhalten.



Ein herzlicher Dank gilt hier den Freunden aus Kufstein, die trotz dieser Umstände mit uns einen geselligen Wettkampftag verbracht haben; selbst an Speisen und Getränken mangelte es uns nicht.



Aber auch das alte Jahr wurde von uns mit einer kleinen Weihnachtsfeier in unserem Raum der Kegelbahn verabschiedet. In geselliger Runde wurde Resümee über den laufenden Spielbetrieb gezogen. Unser Vereinswirt sorgte für das leibliche Wohl und mit ein paar Kegelspielen wurde die Feier noch abgerundet. Bis zum nächsten Mal.

Peggy Seydel



## KiSS Schwimmkurse

Seit November bietet die Abteilung KiSS endlich wieder Schwimmkurse an! Der erste Block mit 9 Terminen ist schon wieder vorbei – und alle drei Gruppen, nämlich zwei Anfängerkurse und ein Fortgeschrittenkurs, waren ausgebucht.

Wir finden es überaus wichtig, dass Kinder Zugang zum Schwimmen bekommen und die Grundlagen der Schwimmtechniken lernen und vertiefen. Im Februar startet der zweite Block unserer Schwimmkurse. Einige wenige Restplätze kann man sich unter <https://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps> sichern. Darüber hinaus kann man sich im Frühjahr für einen weiteren Block anmelden – ebenfalls online auf der Homepage des ESV Neuaubing. Wir freuen uns auf Euch.

### KiSS Feriencamps 2023

Hier eine Übersicht unserer Camps 2023:

Ostercamp 1: 03. – 06. April 2023

Ostercamp 2: 11. – 14. April 2023

Pfingstcamp: 30.05. – 02. Juni 2023

Sommercamp 1: 31.07 – 04. August 2023

Sommercamp 2: 07. – 11. August 2023

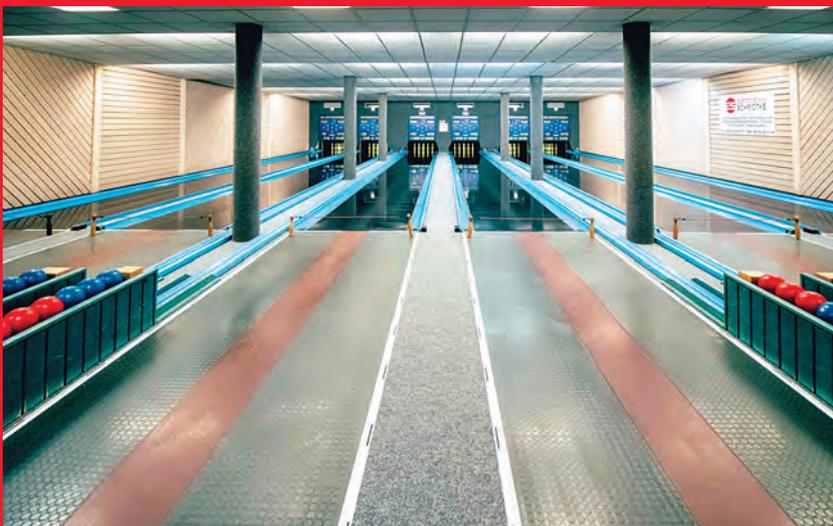
Sommercamp 3: 04. – 08. September 2023

Ort: Sportgelände ESV Neuaubing, Papinstr. 22, 81249 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



# Kegeln beim ESV Neuaubing



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

Wir bieten  
6 Classic-Kegelbahnen

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

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

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



**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](http://www.sparda-m.de)



### Neue Ruderergometer

Zu Weihnachten gab es für die Kraft- & Fitnessmitglieder zwei schöne Geschenke: zwei Ruderergometer vom Marktführer „Concept2“. Mit den robusten Ergometern wird der ganze Körper trainiert.

Ungefähr 60 Prozent der eingesetzten Energie kommt aus den Beinen und ungefähr 40 Prozent aus dem Oberkörper. Dies verschafft vor allem dem Ruderergometer einen Vorteil gegenüber allen anderen Ausdauergeräten, da sich der Oberkörper auf ihm am besten trainieren lässt. Besonders die Muskeln, die für die Zugbewegungen verantwortlich sind, werden beim Rudern beansprucht. Dies sind der Bizeps sowie die Rücken- und hintere Schultermuskulatur. Es werden aber

auch die Bauch- und Beinmuskeln trainiert. Insgesamt werden der Ober- und der Unterkörper, die Arme, die Schultern, die Beine, der Bauch, die Gesäßmuskulatur und besonders der Rücken gleichermaßen gefordert und gefördert. Dadurch werden insbesondere die gesundheitsfördernde Grundlagenausdauer verbessert und Gelenkschmerzen verringert. Außerdem stärkt Rudern das Herz-Kreislauf-System und kann helfen, Stress abzubauen sowie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken.

Sprecht bitte unsere Trainer für eine Einweisung an.

*Florian Rädler*



### Neue Öffnungszeiten am Wochenende

Mit großer Freude können wir euch mitteilen, dass wir unsere Öffnungszeiten am Wochenende stark erweitern! Samstags und sonntags kann ab März nun von 10:00 bis 18:00 Uhr durchgehend unter Betreuung trainiert werden.

Statt 6 bis 9 Stunden haben wir am Wochenende jetzt für unsere Kraft- und Fitnessmitglieder 16 Stunden geöffnet. Damit möchten wir uns für eure Treue während der Corona- und Energiekrise bedanken.

Bei uns wird GUTE BETREUUNG groß geschrieben. Zudem begrüßen unsere Mitglieder ein angenehmes Trainingsklima, wo auch mal geratscht werden darf. Kommt vorbei und trainiert mit uns. Bringt eure Freunde, Familie und Bekannten mit und trainiert gemeinsam mit ihnen. Gemeinsam macht das Training am meisten Spaß. Wir freuen uns auf euch.

*Florian Rädler*





## Kein Babysitter gefunden? Kein Problem!

Wir vom ESV Neuaubing e.V. sind ein familienfreundlicher Sportverein. Bei uns in der Kraft- & Fitnessabteilung kann man gerne seine Kinder zum Training mitnehmen und sie vor Ort während des Trainings betreuen. Wichtig ist nur, dass die Kinder keine anderen Mitglieder stören und alles sauber hinterlassen wird.

Alternativ kann man seine Kinder auch in einer der vielen Abteilungen beim ESV anmelden und dann während der Trainingszeiten der Kinder selbst in den Krafträumen trainieren. Statt vor der Tür oder im Foyer zu warten, kann man sich selbst in Form bringen.

Übrigens... wir haben auch eine Massageliege, die man als Kraft- & Fitnessmitglied nutzen kann, um die fehlende Erholung in der Nacht etwas nachzuholen. ;-)

Selbst trainieren kann man bei uns ab 14 Jahren. Wer wissen möchte, wer der Fitteste in der Familie ist, kann gerne zusammen mit seinen Kindern kommen und z.B. einen unserer Functional Trainingskurse (Mo & Mi 18:00 Uhr) besuchen.

Schon bevor die Kinder da sind, lohnt sich das regelmäßige Training in unseren Krafträumen. Sanftes Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauer-



ertraining sind ideal, um Beschwerden in der Schwangerschaft vorzubeugen und die Strapazen der Geburt besser zu verkraften. Unser Trainerteam aus Dipl. -Sportwissenschaftlern, Physio und Gesundheitstrainern bietet hier fachgerechte Unterstützung.

*Florian Rädler (Abteilungsleiter Kraft & Fitness, Gesundheitssport)*

# GUTSCHEIN

## zum selber Ausschneiden



### KRAFT & FITNESS 1x GRATIS Probetraining

**Incl. Anamnese, individuellem Trainingsplan und Kursprogramm**

Name: \_\_\_\_\_

**Wo? Papinstr. 22, UG  
Bitte vor dem 1. Termin im UG oder  
unter 089/3090417-19 anmelden.**

**Bei Vertragsabschluss  
1 Monat Sonderbeitrag (10,90 €)  
+  
Einweisungsgebühr (20,00 €)  
geschenkt!**



## Der 46. Teufelsberglauf 2022

Vom 45. Teufelsberglauf im Jahr 2019 hat es bis zum 6. November 2022 gebraucht, um den 46. Lauf ausrichten zu können. Solange haben COVID-Regeln, Beschränkungen und Schutzmaßnahmen eine Pause erzwungen.

Belohnt wurden die Teilnehmer dafür mit einem kühlen, sonnigen Herbstwetter, also idealen Bedingungen zum Laufen. Bereits am frühen Vormittag ging es sportlich mit dem Zwergerlauf, dann den Kinder- und Jugendläufen los. Viele Freizeitsportler hatten sich zum 5 km Hobbylauf eingefunden. Ein besonders sportlich-starkes Feld ging mittags die drei Runden des 10 km Hauptlaufs an. Diese 10 km sind sicherlich die schwierigsten 10 km im weiten Umkreis. Fast wäre an diesem Tag mit der Siegerzeit von ausgezeichneten 33:23 Minuten der Streckenrekord gebrochen worden. Die Ergebnisse aller LäuferIn-



nen sind im Internet veröffentlicht (<https://www.time-motion.de/resultsteufelsberglauf>).

Für ein besonderes Erlebnis hat eine Gruppe von Alphornbläsern gesorgt, die zum Hauptlauf ihre Instrumente kräftig und kunstvoll erklingen ließen. Aber wer hätte gedacht, das Alphörner auch rhythmisch anfeuern können. Ich weiß nicht, wie es dazu gekommen ist, aber das hat vielen Freude bereitet.

Insgesamt war es ein gelungenes Laufereignis. Es wurde durch die Organisatoren, insbesondere Dieter Prosotowitz-Mitterer, die zahlreichen Helfer, die als Streckenposten, Aufbauhelfer, am Kuchen-, Getränkestand oder in der Anmeldung geholfen haben, ermöglicht.

Danke für den Einsatz.

## Westparklauf 2023 vormerken!

Liebe Lauffreunde,  
die Zeit schreitet voran mit großen Schritten, das Jahr 2023 ist schon einige Wochen alt. Mit Eurer Hilfe und hoffentlich bei strahlendem Wetter wird der diesjährige Westparklauf sicherlich ein besonderes Laufereignis.

Datum: Sonntag, 12. März 2023  
Uhrzeit: Hauptlauf 09:45 Uhr  
Ort: München-Westpark  
Distanzen: 10 km / 5 km / 1 km  
Kinder und Jugendlauf  
U12, U10, U16 + U14

Ausschreibung und Anmeldung siehe  
[www.westparklauf.de](http://www.westparklauf.de)



## Nikolausbesuch beim Ringernachwuchs

Nach 2 Jahren Pandemiepause war es endlich soweit und Ende Dezember konnte die Kinder-Weihnachtsfeier starten. Wie schon gewohnt, fanden jedoch vorher wie alle Jahre Vergleichskämpfe statt.

Mit vielen Eltern als Zuschauerkulisse wurde nach Bildung von 2 Gruppen um den Sieg gekämpft, wobei es bei manchen Begegnungen ganz schön zur Sache ging, was von den Zuschauern mit viel Applaus honoriert wurde.

Als Kampfrichter fungierte Trainer Micky Zacherl, Chef am Kampfrichtertisch und Zeitrichter war Vorstand Rudi Schneider, der von Schriftführerin Sandra Rieß und Anni Maier unterstützt wurde.

Anschließend ging es in den Clubraum des ESV Vereinsheimes, wo bereits eine Stärkung wartete.

Da sich ja der Nikolaus angesagt hatte, sah man Einige schon sichtlich nervös auf den Stühlen rücken. Endlich klopfte es laut an der Türe und es erschien der Nikolaus gefolgt von Knecht Rupprecht. Nach der Begrüßung und Ablegen des Nikolausstabes schlug er das goldene Buch auf, mit dem Hinweis, dass darin wirklich alles vermerkt sei, was sich im vergangenen Jahr bei den Ringern getan habe.

Der Nikolaus verlas die Namen von fleißigen Buben, aber auch von denen, die man immer mahnen muß, was vom Krampus durch drohendes Brummen und Rutenschwingen begleitet wurde. Er bedankte sich bei den Trainern für Geduld, Zeitaufwand und Gestaltung des Ringertrainings.

Zum Schluß sprach er die Hoffnung aus, dass im neuen Jahr bestimmt vieles besser wird und er deswegen, wie alle Jahre wieder, etwas mitgebracht habe.

Bei der Bescherung, die von Nikolaus und Vorstand durchgeführt wurde, bekamen alle anwesenden Kinder eine Weihnachtstüte. Mit guten Wünschen für das neue Jahr verabschiedeten sich Nikolaus nebst Krampus und verschwanden.





## Der ESV Neuaubing trauert um den ehemaligen Top-Ringer Franz Swoboda

Franz Swoboda, der 1958 vom Traditions-Verein München 1906 dem ESV Neuaubing beitrug, war nicht irgendein Ringer, ein Unbekannter, sondern er war Mitte der 50er-Jahre in Deutschland bereits auf den vorderen Plätzen seiner Gewichtsklasse zu finden.

Mit ungeheurem Ehrgeiz, Willenskraft und eisener Trainings-Disziplin gelang ihm 1957 – als bestem deutschen Federgewichtler – die Qualifikation und Teilnahme an der Ringerweltmeisterschaft in Istanbul. Der Mannschaftsstart in Neuaubing war dann seine nächste große Herausforderung. Mußte er hier doch den türkischen Federgewichtsmeister Suha Karman ersetzen, der mit den Neuaubingern gerade „Deutscher Mannschaftsmeister“ geworden war. Dieser Vereinswechsel stellte sich jedoch bald als sehr positiv heraus und der sympathische, äußerst faire, kameradschaftliche Sportfreund Franz Swoboda wurde in Kürze nicht nur eine Verstärkung des Teams, sondern auch Vorbild vieler junger Nachwuchsringer.

1960 erreichte dann der dynamische Freistiler den „Deutschen Meistertitel“. Eine Olympia-Teilnahme blieb ihm damals leider verwehrt, da bei den Ausscheidungskämpfen mit der damaligen DDR die Matenrichter aus dem Ostblock ihre Genossen immer im Vorteil sahen. Mit Geschlossenheit seines neuen Teams konnte Neuaubing dann 1961 den „Deutschen Meistertitel“ nach München holen, was der Mannschaft auch 1962, in einer grandiosen Aufholjagd, unter seiner Mitwirkung nochmals gelang.

Doch war dies noch nicht alles, denn im selben Jahr errang Franz Swoboda abermals den Meistertitel der deutschen Federgewichtler. Sein dritter Platz bei den Deutschen Freistilmeisterschaften 1963 bewies, dass er mit 32 Jahren immer noch zur deutschen Spitzenklasse im Federgewicht zählte, was sich auch mit dem Gewinn der Mannschafts-Vizemeisterschaft des ESV Neuaubing im selben Jahr bestätigte.

Diese großen Erfolge sind umso höher einzuschätzen, da Franz Swoboda vielfach gegen wesentlich jüngere Finalgegner antreten mußte. Mittlerweile war der „Franze“ nicht nur Trainer, sondern hatte sich auch als Coach der Neuaubinger etabliert, was ihn natürlich nicht abhielt, auch selbst noch einzugreifen.

Unter seiner Federführung und Mitwirkung konnte der ESV Neuaubing 1965 die vierte Deutsche Mannschafts-Meisterschaft nach München holen. In den folgenden Jahren hielten sich dann die großen Erfolge in Grenzen, da sich einige der Leistungsträger, altersbedingt, zurückzogen. Nicht so Franz Swoboda. Er war nach wie vor zur Stelle, motivierte die nachkommenden Mannschaftsringer und ging bei Bedarf selbst auf die Matte, um Punkte für sein Team zu holen.

Der ESV Neuaubing verliert mit „Ihm“ einen großartigen Sportmann, der ehrenamtlich Unermüdeliches für die Farben des Vereins geleistet hat.

Wir werden Franz Swoboda stets ein ehrendes Gedenken bewahren und uns in Ehrfurcht verneigen.



Deutscher Mannschaftsmeister im Ringen 1962 ESV Sportfreunde Neuaubing  
Benici · Sterr · Schmied · Obermeier · Neumair G. Swoboda · Tauer · Toraman · Neumair P



## Herzliche Gratulation zur Hochzeit an Johannes und Verena !

St.Ulrich/Südtirol: Am Samstag, den 4. Juni 2022, gaben sich unser langjähriger Trainer, Vize-Abteilungsleiter und Prüfer Johannes Überfuhr und seine Verena in ihrem Heimatort im wunderschönen Südtirol das Ja-Wort.



*Das glückliche Brautpaar Johannes und Verena*

Joh hatte die komplette Taekwondo Trainer-Crew eingeladen, die natürlich nicht unvorbereitet zur Hochzeit erschien. Anreise war am Freitagabend und man nutzte noch schnell die Zeit, die geplante Einlage in einer Pizzeria zu üben, um sozusagen noch ein Feintuning durchzuführen. Einigen Gästen mochte das etwas befremdend erschienen sein, aber wir hatten sehr viel Spaß dabei...kleine Pannen sind ja meist am lustigsten.

Der Samstag startete mit wahren Traumwetter, die Trauung erfolgte



*Der Sektempfang vor der Trauung*



*Der Trainer-Tisch auf der Seiser Alm*

in einer kleinen, sehr schönen Kapelle in St. Ulrich. Verenas Freunde aus dem Südtiroler Skiclub standen nach der Kirche Spalier. Dann ging es hoch hinauf zur Seiser Alm, dort wurde vor einer Traumkulisse ausgiebig gefeiert. Die Trainercrew meisterte deren Einlage souverän und es gab viel zu lachen.



*Thomas Überfuhr und Helmut Urban genießen ein kühles Bier*



*Kurz noch mal ein Foto vor der Einlage*



*Rauf geht's zur Bergwanderung*

Am Sonntag beschloss das Trainer-Team, nach einem Münchner Weißwurstfrühstück, das der Joh noch organisiert hatte, den Tag noch zu einer Wanderung zu nutzen...wenn man schon mal da war. Am späten Nachmittag ging es dann fast etwas wehmütig zurück



*Gutgelaunte Wanderer*

nach München. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals für das fantastische Fest und wünschen den beiden das Allerbeste für die gemeinsame Zukunft.

## Taekwondo-Spitzing-Hütt'n-Gaudi, SPASS wurde hier großgeschrieben

Spitzingsee: Am Wochenende vom 18. bis 20.11. war für das Taekwondo Trainer- und Assistententeam Hütt'n Gaudi angesagt. Das ESV Willy-Merkl-Haus ist ein idealer Ort für Vereinswochenenden, bei schlechtem Wetter kann man Tischtennis spielen und die gemütliche Gaststube genießen, bei schönem Wetter geht es auf den Berg. Welcher Verein hat schon solche Möglichkeiten.



*Das gut gelaunte Taekwondo Trainer- und Assistententeam*

Unsere Top-Trainerin und Prüferin Margarete war eigens aus Wien, ihrem derzeitigen Wohnort, angereist, um sich den Spaß nicht entgehen zu lassen. Trainerin und Kinderkurskoordinatorin Liane Urban hatte wie immer für alle eingekauft und somit die leibliche Versorgung gesichert.

Anreise war am Freitagnachmittag und es fiel auch gleich der erste Schnee. Schnell wurden die Zimmer bezogen, um endlich den ersten



*Auch Taekwondo Urgestein Peter Cheaib durfte nicht fehlen*



*Der Küchendienst im Einsatz*



*Gemeinsam geht es schneller*

Hüttenabend genießen zu können. Gemeinsam wurde gekocht und nach dem Abendessen dann auch abgespült. Zur Verdauung ging es dann in den Tischtennisraum, beim Rundlauf hatten alle sehr viel Spaß. Später waren dann im Gastraum noch diverse Spiele angesagt.

Am Samstag brach nach einem kräftigen Frühstück eine Gruppe zu einer Wanderung durch den ersten Schnee auf, die Jugend gab vor, „lernen zu müssen“ und könne leider nicht an der Wanderung teilnehmen. Trainer Peter Cheaib hatte für den Abend eine Spaßolympiade mit vielen witzigen Disziplinen vorbereitet. Es wurden zwei Teams gebildet und los ging der Wettkampf. Peters Team blieb hier chancenlos und musste sich klar geschlagen geben.

Am Sonntag wurde nochmals ausgiebig gefrühstückt und im Anschluss gemeinsam geputzt. Gegen Mittag trat man dann die Heimreise an und alle waren sich einig, dass man diesen Event unbedingt wiederholen müsse. Ein sehr gelungenes Wochenende ging zu Ende.



*Die fleißigen Wanderer...*



*Nichts geht über eine Brotzeit auf der Alm*

## Taekwondo Kinderkurse stark besetzt, mit Spiel und Spaß zum Kampfsport

**München/Neuaubing:** Im Herbst startete die Abteilung Taekwondo einen neuen Kinder-Anfängerkurs. In kürzester Zeit war die Gruppe komplett, an die 20 Kinder hatten sich angemeldet und wir mussten einen Aufnahme-Stopp machen.

Das Interesse ist gerade in diesem Bereich sehr groß, so, dass wir nun bereits schon einige neue Interessenten/innen auf unserer Warteliste haben. Da die Gruppe sehr motiviert und bereits gut fortgeschritten ist, steht auch in naher Zukunft die erste Gürtelprüfung an. Trainerin Liane Urban und Trainer Johannes Nagel sind von den Leistungen sehr angetan, da macht es auch den Trainern/innen großen Spaß.

Weiter so...



*Unsere bestens motivierte Kinder-Anfängergruppe*



## Die erste Taekwondo-Weihnachtsfeier nach dem Lockdown

München/Neuaubing: Am Freitag, den 16.12., durfte erstmals wieder in der Halle gefeiert werden. Den Anfang machte die Kinder-Weihnachtsfeier am Nachmittag.



Großer Spaß bei der Kinder-Weihnachtsfeier



Trainer Daniel Walz mit Assistentinnen Julia und Ronja



Jugendkurslerinnen Kira, Fatima, Nikolina und Darija

Trainerin Liane Urban hatte, unterstützt von den Assistenten/innen Julia Kirchmann, Lina Feigl, Ronja Roellke, Johannes Nagel und Johannes Urban, alles bestens im Griff. Als Küchenhilfe war noch unser ehemaliges Mitglied Doris Greil mit am Start, wir danken ihr für den tollen Einsatz. Mit Elan und jeder Menge Spaß wurden unterschiedliche Spiele gespielt und einige Kinder warteten mit sehr unterhaltsamen Einlagen auf. Fatima, Kira, Emina und Darija hatten kurzerhand die erste Taeguk auf ein Weihnachtslied abgestimmt und durften dafür großen Applaus ernten. Natürlich kam dann auch der Nikolaus mit ein paar Geschenken vorbei, da alle brav waren, wurde auch niemand getadelt oder gar mitgenommen.

Am Abend folgte dann die Weihnachtsfeier für die Jugend und die Erwachsenen. Alle waren hochofrenut wieder zusammen feiern zu können. Trainer Peter Cheaib hatte wie gewohnt einen schönen Weihnachtsbaum besorgt und die Kinder-Trainer-Crew unter Leitung von

Trainerin Liane Urban hatte für eine feierlich Deko gesorgt. Abteilungsleiter Helmut Urban eröffnete die Feier mit einer kurzen Ansprache, dankte allen Trainern/innen für deren unermüdlichen Einsatz und kündigte wie gewohnt die spätere Tombola an.

Jetzt durfte erst einmal geschmaust werden. Die Trainer und Assistenten hatten wie immer eine Einlage vorbereitet, dieses Mal sollte



Trainer Johannes Nagel bei den Vorbereitungen



es ein Weihnachtswichtel-Ballett sein. Die witzige Darbietung verlief im ersten Durchgang leider nicht reibungslos, was aber einen sehr hohen Unterhaltungswert hatte. Die Zugabe erfolgte dann sehr professionell oder zumindest fast ohne Fehler. Die Zuschauer hatten jedenfalls ihren Spaß. Trainer Kolja Prothmann führte den Film von unserer 100-Jahre-Demo vor, was auch mit großem Applaus honoriert wurde. Trainer Peter Cheaib moderierte wie gewohnt die Tombola, bei der man so einige schöne Preise gewinnen konnte.

Das Finale bildete wie immer der Nikolaus/Helmut Urban, unterstützt von seinem Engel Johannes Nagel. In Gedichtform wurden den einzelnen Trainer/innen und Assistenten/innen deren Schandtaten des vergangenen Jahres vorgetragen. Die Inhalte würden hier den Rahmen sprengen und bleiben besser beim Nikolaus unter Verschluss. Punkt 24.00 Uhr machte der Schließdienst unserem Fest ein jähes Ende.

Es wäre natürlich schön gewesen, wenn wir noch etwas länger hätten feiern können. Das Positive war, dass wir genügend Helfer für die Räumarbeiten hatten. Tenor war aber, dass es eine sehr gelungene Weihnachtsfeier in gewohntem Rahmen war und man freute sich, dass Feiern überhaupt wieder möglich war!



Der gestrenge Nikolaus mit seinem Engel

## Taekwondo-Nachwuchs ist angekommen, wir gratulieren den Eltern!

München: Am 17.11. wurde die kleine Lena geboren. Wir gratulieren den stolzen Eltern, unserem langjährigen Trainer Andreas Hundt und seiner Freundin Nadine, ganz herzlich dazu. Möge die kleine Lena schnell heranwachsen, um dann unser Trainer/innen-Team zu verstärken.



Die kleine Lena könnte in die Fußstapfen von Papa Andi treten...



**Achtung Interessenten/innen –  
in unserem Anfängerkurs für Jugendliche und  
Erwachsene ab 10 Jahren aufwärts  
sind noch Plätze zu haben!**

Die Trainingszeiten sind Montag und Mittwoch jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr. Einfach zum Probetraining anmelden und mitmachen. Drei kostenfreie Probetrainings sind möglich.

**Nutzt die Chance, wir freuen uns auf euch!**



## Jahresmotto: Der, der vorwärts dran ist, ist dran!

Unser diesjähriges Jahresmotto. Wer soll das denn verstehen? Nachdem wir ja Tanzsport und nicht Tanzkampf betreiben, halten wir uns manchmal mit unseren Schritten doch zu sehr zurück. Rücksicht ist aber manchmal beim Tanzen fehl am Platz; denn wer zu zögerlich voran geht, nimmt dem Tanz unter Umständen den Schwung und die Energie.

Beim Paartanz wird nicht „gegendert“, die Rollenverteilung ist klar definiert; na ja, vielleicht irgendwie doch nicht. Eigentlich sollte es so sein, dass der Herr führt; d.h., er gibt die Richtung an, bestimmt, welche Figur wann getanzt wird. Manchmal wissen die Herren allerdings nicht so recht, was sie gerade tanzen wollen – sind unentschlossen. Mei, die Auswahl der Figuren ist halt so groß, die Musik zu schnell, Überlegungen, was die Partnerin gerne tanzen würde, halten auf und heute ist die Entscheidungsfreude nicht so groß. Da kann Frau schon einmal auf die Idee kommen, den Versuch zu starten, die Führung an sich zu reißen. Das machen die Frauen aber nur im äußersten Notfall, z.B. wenn sie schon  $\frac{3}{4}$  eines Liedes den Grundschrift getanzt haben und nun doch endlich mal eine Drehung machen wollen. Das sollen wir Frauen aber nicht; nein, nein. Die Führung obliegt dem Herrn. Und so kommt es, dass sich die Damen (Gerüchten zufolge) einfach ein wenig zu sehr zurückhalten.

Aber Achtung: der, der vorwärts dran ist, ist dran! Das heißt, wenn der Herr einmal rückwärts unterwegs ist und die Damen vorwärts dran sind, sind sie dran!!! Dann können und sollen sie Gas geben;

große Schritte machen und energisch voran gehen. Schwer umzusetzen, bei sonst soviel Zurückhaltung. Aber sie werden es versuchen. Zumindest dieses Jahr. Vielleicht sollten wir doch gendern, denn auch die Herren sind dran, wenn sie vorwärts dran sind. „Der Vorwärtstanzende ist vorwärts am Dransten“. Nee, auch irgendwie nicht korrekt. Egal. Vorwärts dran? Gib Gas!!

Im September verbrachten wir unseren Tagesausflug in München. Unter der Überschrift „Unterirdisch und extravagant“ haben wir uns u.a. die Bewässerungsanlagen samt Pumpen des Münchner Hofgartens angeschaut. Dazu gab es viele interessante Informationen zur Innenstadt, Architektur und Nachkriegsgedenken. Die wenigsten von uns wussten, dass Restaurationen an im 2. Weltkrieg beschossenen Gebäuden, teilweise absichtlich nicht restauriert wurden, um Teile der furchtbaren Auswirkungen des Krieges auch heute noch immer deutlich ins Gedächtnis zu rufen. Es war ein sehr schöner Ausflug mit einer sehr gelungenen Stadtführung, den wir mit einem Besuch in der Aubinger Einkehr ausklingen ließen. Schön, dass geselliges Beisammensein wieder funktioniert.

Der September war ein recht gefragter Monat, denn Ende September haben wir unseren ersten Line Dance-Abend ohne unsere Trainer Andrea und Klaus gegeben. Das war für uns alle sehr aufregend. Trotz meiner Rechts/Links-Schwäche gab es keine Verletzten und wir sind sehr gut durch gekommen. Wir werden den Modern Line Dance zukünftig einmal im Monat anbieten. Ich freue mich schon sehr auf euch.



Unsere Gruppe im Hofgarten



Die Einschusslöcher von damals sind noch heute zu sehen

Alljährlich veranstalten wir einen Jahresabschlussball, der erstmalig im Pfarrsaal von St. Konrad stattgefunden hat. Die Abteilung ist sehr glücklich, dass sich diese Option ergeben hatte. Wir hatten viel Spaß, der Parkettboden des Saales lässt sich wunderbar betanzen und die Soundanlage ist großartig. Unsere Gäste und die Mitglieder unserer Abteilung haben für ein grandioses Buffet gesorgt und der liebe Rudi von St. Konrad hat die Getränke bereitgestellt. Vielen, vielen Dank an alle, die so rege bei der Organisation geholfen haben.

Im neuen Jahr geht es bei uns auch neu weiter: So startete am 16.1. der neue Country/Catalan Line Dance mit Anna Spielvogel. Anna tanzt seit vier Jahren Country/Catalan Line Dance und freut sich dar-



Das Buffet unseres Jahresabschlussballs



Rudi bei seiner Ansprache

auf, mit euch die Hacken knallen zu lassen. Der Kurs startet als Einführungskurs und ist danach als feste Gruppe angedacht. Getanzt wird primär auf Countrymusik. Howdy.



Catalan Line Dance mit Anna

### Save the Date:

Schnuppertanzkurs ab dem 10.2.23:

6 Freitage bis zum 17.3.2023 mit Andrea und Klaus

Country/Catalan mit Anna immer montags  
ab dem 20.02.23 (bei ausreichender Teilnehmerzahl)

Modern Line Dance mit Britta am 4.3.2023

Disco-Fox Workshop I und II mit Andrea und Klaus am  
11.3.23



## Ein herausragendes Jahr für unsere Herren 40

Was ist besser als ein Aufstieg? Richtig, zwei Aufstiege. Das dachten sich wohl auch unsere beiden Mannschaften in der Herren-40-Konkurrenz, die dieses Kunststück im Sommer 2022 geschafft haben. Damit wird es nächstes Jahr zu absoluten Top-Duellen auf der Tennisanlage des ESV kommen. Doch erst einmal der Reihe nach.

### Herren 40 I

Fangen wir mit der größten, positiven Überraschung an und das ist definitiv der Aufstieg unserer Herren 40 I in die Bayernliga. Bereits das Erreichen der Landesliga vor einigen Jahren war ein unglaublicher Erfolg für unsere vergleichsweise doch kleine Abteilung, doch mit der Bayernliga setzen die Jungs um Kapitän Robert Dürrenberger jetzt noch einen drauf.

In einer starken Gruppe reichte es zwar am Ende nur zu Platz zwei hinter dem TC Wasserburg, doch das langte in der Endabrechnung dann doch noch für den Aufstieg. Und die beste Nachricht ist: In der neuen Saison geht es erneut gegen Wasserburg und wie wir wissen, schmeckt eine erfolgreiche Revanche immer am besten.

Doch auch die anderen Gegner können sich sehen lassen: Ob Burg-hausen oder Passau, langsam müssen sich die Jungs überlegen, ob sie nicht einen Tag vorher ein Hotel buchen, um sich perfekt auf den Spieltag vorzubereiten. Hier noch einmal die Auflistung des Teams, das zum ersten Mal in der (zumindest jüngeren) Geschichte der Tennisabteilung derartige Höhen erreicht hat: Domi Quaiser, Manni Riebl, Robert Dürrenberger, Markus May, Heiko Wunderlich, Manuel Kirschenhofer, Andreas Hartig, Anton Eberharter, Daniel Polzer und Knud Clausen.

Nicht zu vergessen ist natürlich unser langjähriger Abteilungsleiter Michi Wimmer, der aufgrund einer gebrochenen Schulter in der letzten Saison nicht eingreifen konnte, aber die Mannschaft trotzdem un-

ablässig von der Bank aus unterstützte und sich zahlreiche Coaching-Punkte sicherte. Nächstes Jahr heißt es dann angreifen in der Bayernliga, Michi!

Glückwunsch an die Mannschaft und viel Erfolg im neuen Jahr.

### Herren 40 II

Doch damit noch lange nicht genug, wir haben ja noch einen zweiten Aufstieg zu vermelden. Und der freut mich ganz besonders, geht es doch um unsere zweite Herren-40-Mannschaft, die erst im letzten Jahr gegründet wurde. Direkt der Aufstieg im ersten Jahr der Gründung: Das zeigt doch, welches Potenzial in dieser Truppe steckt!

Der Erfolg freut mich so sehr, weil er absolut verdient war. Kaum eine Mannschaft hat im Sommer derart viel trainiert und alles für den Sport gegeben. Da war es nur logisch, dass die Resultate folgen. Hervorheben will ich auch den erstklassigen Team-Spirit in der Mannschaft, der wohl auch seinen Teil zum Erfolg beigetragen hat.

Hier das Team, das im nächsten Jahr nun in der Südliga 2 antreten darf: Daniel Polzer, Oliver Haas, Florian Gröbner, Basti Seitz, Philipp Pfab, Francesco „Just“ di Fiore, Jochen Thiel, Harald Gmelin, Toni Kopatsch, Knud Clausen, Peter Manzer, Wolfgang Erlwein, Christian Wunderer, Timo Detterbeck und Michael Weber.

Einige davon könnt ihr auf dem Sieger-Foto nach dem erfolgreichen Aufstiegsspiel gegen Waldram (7:2) ausmachen, doch einige wichtige Säulen der Mannschaft wie Toni Kopatsch (4:1 Einzel, 6:0 Doppel) konnten an diesem Tag leider nicht spielen. Zum Rein-Fotoshoppfen haben meine Künste leider nicht ausgereicht – sorry. Toni!

Ich wünsche all unseren „Jungsenioren“ viel Erfolg in der kommenden Spielzeit, wo das Ziel wohl heißt: Klassenerhalt. Aber vielleicht geht ja auch mehr...



Aufstieg Herren 40 I



Aufstieg Herren 40 II



## 2022: Ein aufregendes Jahr für die ESV-Jugend

2022 war ein ereignisreiches Jahr für die Tennisabteilung des ESV und ganz besonders stolz sind wir auf die vielen positiven Entwicklungen bei der Jugend. Hier nur einige davon:

### Vereinsmeisterschaften

Auch dieses Jahr fanden wieder unsere allzeit beliebten Jugendvereinsmeisterschaften statt. Trotz einiger krankheitsbedingter Absagen kam ein interessantes Teilnehmerfeld zustande. Ganz besonders zu nennen ist die neu ins Leben gerufene Midcourt-Konkurrenz: Auf einem verkleinerten Feld jagten sich auch schon die jüngsten Spieler die Bälle um die Ohren und sorgten mit ihren gerade einmal neun Jahren für spannende Ballwechsel.



*Spannende Ballwechsel bei den Vereinsmeisterschaften*

Teilgenommen an dieser neu geschaffenen Konkurrenz haben Franzi, Philipp Theopold, Veit Krinner und Phillip Dürrenberger, der sich am Ende – wenn auch denkbar knapp – durchsetzen und seinen ersten Pokal sichern konnte! Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer und unseren strahlenden Gewinner.

Bei den Knaben holte sich in einem relativ großen Feld Leon Cossu die Krone und sicherte sich in einem engen und spannenden Finale gegen Noah Mitterreiter den Vereinsmeistertitel. Bei den Junioren behielt Kaan Aslan seine weiße Weste und holte sich wie auch schon im letzten Jahr den mit etlichen großen Namen bedruckten Wanderpokal der Junioren. Congratulations Kaan!

### Medenspielsaison

Was für eine Saison! Mit einem hochverdienten Aufstieg der Bambini und mehreren guten Platzierungen in den Junioren- und Knabenmannschaften kann man die vergangene Punktspielsaison als vollen Erfolg bezeichnen. Gerade die Bambini zeigten Woche für Woche hervorragende Leistungen und gewannen ein Spiel nach dem anderen. Die personell sehr dünn besetzte Mannschaft stieg damit zu unserer Überraschungsmannschaft des Jahres auf.

Nachdem man in der Vorsaison mit null Siegen noch den letzten Tabellenplatz belegte, sicherte sich das talentierte Team dieses Jahr mit sechs Siegen, einem Unentschieden und keiner einzigen Niederlage den hochverdienten Aufstieg. Elisabeth Wirkner führte das Team als



*Die Bambini stiegen auf*

an Nummer Eins gesetzte Spielerin an und schlug jede Woche die stärksten Spieler der Liga. Doch auch Adrian Weber, Maxi Geiger, Quirin Hofmeister, Lara Dizerens und Tobi Dürrenberger als Kapitän zeigten starke Leistungen und halfen mit ihren vielen Siegen, den Aufstieg möglich zu machen.

Die Juniorenmannschaften kämpften dagegen ab und an mit Personalsorgen und mussten deshalb oft Ausschau in den niedrigeren Al-



*Die Junioren mit ihrem Trainer*



tersklassen halten. Was sich, zugegebenermaßen, als absoluter Erfolg herausstellte. Mit Matthias Wirkner fand man einen Spieler, der nicht nur als Lückenfüller einsprang, sondern der Mannschaft tatkräftig mit Einzel- und Doppelsiegen weiterhalf! Nicht, dass da in der kommenden Saison unser ehemaliger Sportwart Thomas Wohlschlagler zum Hörer greift, wenn es um talentierte Nachwuchskräfte in den Herrenmannschaften geht...

Namentlich zu erwähnen ist Annemarie Wirkner, die sich als einzige junge Dame der Herausforderung stellte, den Jungs Woche für Woche den Schneid abzukaufen. Und das tat sie auch überaus erfolgreich! So manchem von uns bleibt vor allem das heimische Doppel auf Platz 8 in Erinnerung, in dem sie an der Seite von Kaan Aslan - unserem Topspieler der Jugend - die Nerven behielt und den Gegenpol zum etwas emotionaleren Spielstil ihres Doppelpartners bildete, um eine schon fast verloren geglaubte Partie (im zweiten Satz hatte man schon zwei Matchbälle abwehren müssen!) noch in einen engen Sieg zu drehen.

Da unsere erste Knabenmannschaft in einer hohen Liga spielte, konnte man sich zudem regelmäßig Freitagnachmittag an wirklich hochklassigem Jugendtennis erfreuen. In einer mal wieder extrem stark besetzten Liga behauptete sich unsere Mannschaft wie in der Vorsaison gut und fuhr einen soliden Mittelfeldplatz ein. Kaan Aslan als topgesetzter Spieler und Mannschaftskapitän führte das Team um Leon Cossu, der später die Vereinsmeisterschaften gewinnen sollte, Noah Mitterreiter (Finalist der Vereinsmeisterschaften) und Luca Schuster an.

Die zweite Knabenmannschaft hatte dieses Jahr leider nicht ganz so viel Glück. Die Mannschaft um Kapitän Kilian Bauer verlor gleich mehrere Spiel hauchdünn, drei von sechs Partien gingen denkbar knapp mit 2:4 an den Gegner. Ein klarer Sieg, ein Unentschieden und eine deutlichere Niederlage komplettieren die Bilanz. Wenn man diese drei Spiele gewonnen hätte, dann stünde am Ende ein starker zweiter Platz! Aber wie sagt man so schön: hätte, hätte, Fahrradkette...

### Trainingscamps

No pain, no gain! Nach diesem Motto wurde auch diese Saison in der Jugend wieder fleißig an Vorhand und Rückhand gearbeitet. Das beste Feintuning fand in unseren beliebten Tenniscamps bei „Maytrainer“ Markus May statt. Egal ob an Ostern, Pfingsten oder in den Sommerferien: Wer in den Ferien fleißig Tennisspielen will, ist hier genau richtig (siehe Daten auf Folgeseite für 2023).

In den Athletik-Sessions schufteten die Mannschaften an Koordination, Kraft und Schnelligkeit, bevor es im Anschluss wieder auf den Platz geht und die Trainer die Technik unter die Lupe nehmen. Und trotz all der Anstrengungen darf natürlich auch der Spaß nicht



Reaktions- und Schnelligkeitsübungen im Trainingscamp

zu kurz kommen. Deshalb kommt es ab und an schon mal vor, dass in den Pausen zu, sagen wir mal interessanten, Liedern getanzt wird. Das Abschlussturnier rundet dann die anstrengenden Trainingstage perfekt ab.

Am Ehrgeiz und an der Disziplin, auch die anstrengendsten Übungen mit eher geringem Schläger- und Ballanteil mit vollem Einsatz zu absolvieren, kann sich so manch ein Erwachsener noch eine Scheibe abschneiden. Ihr seid spitze, Kids!

Damit auf ein Neues im hoffentlich genauso erfolgreichen Jahr 2023,

*Euer Flo Hintereicher*



Auch Muskelgruppen werden speziell trainiert



## Oster Tenniscamps 2023 für Kinder & Jugendliche

**Sonderpreis 130,- Euro**

(inkl. Snacks & Getränken)



### **Liebe Tenniseltern & Kinder,**

wir bieten in den Osterferien zwei Kurse für Kinder & Jugendliche an. Bereits ab 3 Jahren können die Kleinen an unserer beliebten Ballschule für Kinder teilnehmen! Auch wenn Ihr noch nie gespielt habt, könnt Ihr also mitmachen.

**Kostenlose Leihschläger** haben wir natürlich auch. **Neu! Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9.15 Uhr!**



**1.Oster Camp: Montag 3.4. - Mittwoch 5.4.2023**

**2.Oster Camp: Dienstag 11.4. - Donnerstag 13.4.2023**

### **Zeitplan / Ablauf:**

- **Training von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr**
- **Neu! Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9.15 Uhr!**

- 
- Aufwärmprogramm für klein & groß (Fußball, Hockey und Parkour)
  - Tennistraining (Grundlagen- und Techniktraining, abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen)
  - Ballschule für Kinder (Koordinationsübungen, motorische Übungen)
  - Spiel & Spaß in der Gruppe
  - Abschlussturnier am letzten Tag / kleine Überraschung für jedes Kind!

**Kursgebühr** (am 1.Tag vor Ort zu bezahlen):

**130,- Euro für Mitglieder / 150,- Euro für Nichtmitglieder**

### **Anlage: ESV Neuaubing**

Centa-Hafenbrädl-Straße 8  
81249 München

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

**Maytrainer** (Markus May)

**Tel.: 0177 – 60 38 107**

**[www.maytrainer.de](http://www.maytrainer.de)**

**Tennisschule  ESV Neuaubing**



**Maytrainer Markus May  
Tennis - Ballschule - Athletik**



## Sport, Spaß, Überraschung: Das Jugend-Neujahrsturnier

Die Halle war voll. Ein gemeinsamer Wettkampftag war der Startschuss ins Tischtennis-Jahr. Die meisten der wirklich aktiven Jugendlichen, nämlich 20, sind gekommen und haben gezeigt, was sie drauf haben, und ähnlich viele aus den Familien haben zugeschaut. Ihre Kuchen waren lecker, danke.

Super Stimmung herrschte in der rechten Hallenhälfte bei unseren Neumitgliedern, 8-11 Jahre, aus dem letzten Schnupperkurs. Für ein echtes TT-Match war es noch zu früh, aber Wettkampf geht immer! Sie hatten eine ganze Reihe von Challenges zu bestehen, Ballgefühl und Treffsicherheit zu beweisen, z.B. Becher auf der Platte treffen gegen die Stoppuhr. Es war ein knappes Rennen, am Ende haben die drei Besten Medaillen und Urkunden von Trainer Kilian Dinkel entgegen genommen:



Kilian gratuliert Ferdinand, Vincent und Paul zu den Challenges

GOLD: Ferdinand Mair  
SILBER: Vincent Grünig  
BRONZE: Paul Ziepel

In der linken Hallenhälfte war Turnierstimmung, also recht ruhig und konzentriert – naja, bis auf besondere Momente, versteht sich. Aber zunächst zum Turnierplan, ein konzentrierter Sport über drei Stunden! Dann weiß man, was man geleistet hat, egal ob Platz 1 oder 12 herauskommt: Jeder hatte acht Spiele hintereinander mit drei Gewinnsätzen (d.h. bis einer drei Sätze gewonnen hat). Zuerst waren je 6 Spieler in 2 Quali-Gruppen im System „jeder gegen jeden“ angetreten. Die drei Besten jeder Gruppe kamen in die Finalgruppe A und haben die Plätze 1 bis 6 ausgespielt. Bei den anderen Teilnehmern ging es in der Finalgruppe B dann um die Plätze 7 bis 12. Angetreten waren einige schon fortgeschrittene Teilnehmer des letzten Schnupperkurses und die Fördertrainings-Gruppe der 9-12 Jährigen. Außerdem nahmen zwei der älteren Spieler der 1. Jugendmannschaft



Die Turniersieger Leopold, Noah und Philipp

teil. Ja, die beiden wurden ihrer klaren Favoritenrolle gerecht. Ja, aber ...

Aber zuerst gibt die neue Fördertrainings-Gruppe, namentlich Philipp (9), eindrucksvoll ihre Visitenkarte ab. Nach überraschendem Satzgewinn lässt er nicht mehr locker und treibt Leopold in die undankbare Rolle des geschlagenen Goliath: Philipp gewinnt in 3:2 Sätzen. Leopold kann das verschmerzen, denn letztlich hat er mit einem souveränen 3:0 gegen Mitfavorit Noah das Neujahrsturnier gewonnen. Allen dreien gratulierte Trainer Moritz Menz zum Gleichstand von 4:1 Spielen in der Finalgruppe A mit nur je 2 Sätzen Differenz:

GOLD: Leopold Schuster, 4:1, 14:3  
SILBER: Noah Christ, 4:1, 12:3  
BRONZE: Philipp Heese, 4:1, 12:5

Rudolf Böffgen,  
Fotos: Günther Woiwode



Teilnehmer am Neujahrsturnier

## Veränderungen in der Jugendleitung, Ehrung für Felix Gutjahr

Auf der Abteilungsversammlung im Oktober 2022 schied Felix als Jugendleiter und Mitglied des ESV Neuaubing aus. Der Arbeitsumfang war immer größer geworden, auch dank der guten Anwerbung. Felix entschied sich für Veränderung und einen klaren Schnitt, um wieder Freizeit zu gewinnen. Aus dem Versammlungsprotokoll:

Für die Versammlung hat Rudolf noch einmal die vielseitigen Tätigkeiten von Felix in den vielen letzten Jahren zusammengefasst. Trainer, Pressewart, sportlicher Leiter, schließlich Jugendleiter seit 2019. Jugendleiter vollumfänglich bedeute, zuständig zu sein für Schnupperkinder, für Neuanmeldungen, sportlicher Leiter für den Mannschaftsbetrieb der Jugend, dort Mannschaftsführer, Budgetverantwortung, Trainingsplanung, Entwicklung des Trainerteams, und mehrfach wöchentlich Trainer. Das sei eine Aufgabe, die vom Umfang und von der Bandbreite der Anforderungen deutlich über der des Abteilungsleiters hinausginge. Der Neustart ab 2018, der insgesamt, aber besonders in der Jugend notwendig gewesen wäre, weil

praktisch keine Jugend mehr vorhanden war, dieser Neustart war aus Rudolfs Sicht nur durch die besondere Zusammenarbeit mit Felix in fast allen Bereichen möglich. Im Namen der Tischtennis-Abteilung überreicht Rudolf einen kleinen Pokal für besondere Verdienste und eine Urkunde „zur Erinnerung und mit herzlichem Dank für dein außergewöhnliches Engagement in mehreren Funktionen, darunter Trainer seit 2013 und Jugend-Leiter seit 2019“. Starker Applaus, Fotos, ein herzlicher Dank von Felix.

Soweit das Protokoll. Für eine Nachwahl des Jugendleiters gab es keine Kandidatur, Rudolf hat kommissarisch die Jugendleitung zusätzlich übernommen. Nach den mühevollen Corona-Jahren und Wettkampf-losen Zeiten möchte Rudolf zusammen mit den Trainern dazu beitragen, wieder konkurrenzfähig zu werden im starken Bezirk Oberbayern-Mitte und hierfür erste Weichen stellen.

*Rudolf Böffgen*

## Abenteuerreise in den Tischtennis-Sport gestartet

Einige 9-12jährige Talente haben sich auf die Reise gemacht: In einer Fördergruppe trainieren sie seit November recht intensiv, inzwischen bis zu dreimal wöchentlich. Sie begeistern sich dafür, immer neue Sachen mit dem Ball zu üben und schnell stärker zu werden. Als Lead-Trainer konnten wir Kilian Dinkel gewinnen, der in jungen Jahren reiche Erfahrung und hohe Kompetenz aufgebaut hat. Kilian spielt bei Bayern München erfolgreich in der Landesliga.

Für die Fördergruppe arbeitet Kilian zusammen mit Kai Hong Cheung, unserem erfahrenen Top-Spin Mann. Kai hat eine Co-Trainer Ausbildung, bringt einen Haufen Empathie mit und liebt die Arbeit mit jedem einzelnen der Truppe. Eine spannende Reise: mit Tischtennis, der Sportart Nummer 4 in Bayern, wollen sie weit kommen.

*Rudolf Böffgen*

### Erstmal Servus an alle Mitglieder und Sparten des ESV Neuaubing!

Ich bin Kilian, 22 Jahre alt, und einer der wenigen Verrückten, die sich Tischtennis zur Lebensaufgabe gemacht haben. Ich gebe seit 2019 Training, seit diesem Jahr habe ich die C-Lizenz, und mache dieses Jahr direkt die B-Lizenz. Ich helfe bereits aktiv im Bayerischen Tischtennis-Verband mit und möchte auch schlussendlich einer der Verbandstrainer für die bayerische Jugend werden. Aber jetzt holen wir mit den Kleinen hier erstmal die Meisterschaft!



*Jugendtrainer Kilian Dinkel*

PS: Ein großes Danke an „Chef“ Rudolf und das Neuaubinger Jugend-Trainerteam (namentlich Kai, Moritz und Günther)

## Schnupperkurs Rekord: zu viel für den Gymnastikraum

Wird der alljährliche Schnupperkurs wieder so erfolgreich wie vor der Corona-Zeit? Diese Sorge war unbegründet: Die Werbung musste sogar frühzeitig gestoppt werden, am Ende waren es mehr als 30 Anmeldungen, zu viel für den Gymnastikraum.

Not macht erfinderisch, wir haben den Tanzsaal nebenan schätzen

gelernt: Platz für Koordinations-Spielchen der Kleinsten, und eine Spiegelwand zum Üben der richtigen Schlag-Bewegung zum Beispiel für Rückhand-Konterball. An 6 Terminen haben die Mädchen und Buben einen Querschnitt verschiedener Schlagtechniken kennen gelernt und ausprobiert. Häufig waren sie zu zweit im Wechsel ihre eigenen Balleimer-Trainer. Es ist eine gute Übung, dem Gegenüber die Bälle in Serie immer passend vor die Flinte – pardon – passend für die



Schnupperkurs Herbst 2022

aktuelle Schlagübung auf die andere Seite zu werfen! Am besten konnte das natürlich Robo, der Ball-Roboter. Er war sehr beliebt und hatte viele hundert Bälle zielgenau ausgespuckt.

Fazit: 16 Jugendliche konnten wir im Januar als neue Mitglieder begrüßen! Und für die TT-Truppe des ESV war es eine herausragende Leistung, an 6 Samstagen immer mit mindestens 4 Betreuerinnen und Betreuern ein tolles und natürlich fachlich durchdachtes Programm durchzuführen. Danke an die Leitung Kai und Kilian und an die Mannschaft Gerhard, Günther, Horst, Joachim, Julia, Marc, Moritz.

*Rudolf Böffgen,  
Fotos: Moritz Menz*



Technikübungen im Tanzsaal



Schnupperkurs: Auf Wiedersehen vielleicht als TT-Mitglied

## Vereinsmeister: Markus Engl und Vladimir Kalinichenko

Zwei Siegerehrungen, eine vorher, eine nachher: Seit den Meisterschaften 2021 gab es keine Corona-befreite Vereinsveranstaltung. Also durfte der Fotograf gleich bei der Begrüßung seine Kamera auspacken, um die Vorjahres-Sieger bei einer nachgeholtten Ehrung abzulichten. Damals war Markus Engl seiner Favoritenrolle gerecht geworden und hatte den Titel souverän gewonnen.

Die aktuelle Veranstaltung war sein Abschiedsturnier vom Tischtennis, Markus hat inzwischen anderen Interessen Platz gemacht. Das spektakuläre Spiel aus der langen Abwehr heraus, zum gelegentlichen Top-Spin Angriff nicht abgeneigt, war in der 1. Mannschaft eine schöne Abwechslung. Wir wünschen eine gute Zeit, und am wichtigsten sind die positiven Erinnerungen!

Kamera weggepackt, und das Turnier konnte beginnen: in der rechten Hallenhälfte die Premiere: eine Vereinsmeisterschaft für die Hobbyspieler unserer Abteilung. Sechs haben sich getraut und sind angetreten, um im System „jeder gegen jeden“ den Titel auszuspielen. Eine neue Erfahrung! Überlegener Sieger wurde Simon, gefolgt von Monique und Kathrin. Mitunter war es wie im richtigen Leben: Der gefühlt „Bessere“ traut sich viel und unterliegt denen, die mit Bedacht zu Werke gehen. Egal, Spaß hat's allen gemacht.



Nachgeholtte Siegerehrung für 2021

Im Turnier der Aktiven haben 13 Spieler/innen sich einen harten freundschaftlichen Wettkampf geboten. Das Spielsystem war dasselbe wie im Bericht zum Jugendturnier geschildert. Gehen wir gleich zur Finalrunde um die Plätze 1-7: Im Spitzenspiel der beiden neu gewonnenen Neuaubinger TT-Freunde hat Vladimir gegen Sichen mit 2:0 gewonnen. Die Spezialität von Bernd ist bekanntlich, Top-Spin Spieler auszublocken. Aber dass das auch gegen den eigentlich deutlich stärkeren Vladimir gelingt, war eine Meisterleistung. So hat Vladimir punktgleich mit Sichen abgeschlossen und wurde knapp mit zwei Sätzen Vorsprung Vereinsmeister.

Der dritte Platz war völlig offen. Dass sich schließlich unsere routinierte Abwehrkünstlerin Yan als Dritte durchsetzt, war überhaupt nicht selbstverständlich, und dass sich unser „Noppen-Künstler“ Gert zu ihrem stärksten Rivalen hochspielt, erst recht nicht. Gert hat alle



Die Sieger des Hobby-Turniers

weiteren in der Finalgruppe geschlagen: Marc, Kilian und Bernd! Er schloss punktgleich mit Yan ab, aber mit 2 Zählern weniger in der Satzdifférenz.

### Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften 2021:

1. Markus Engl
2. Kilian Wolff
3. Bernd Gronbach

### Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften 2022 (Punkte, Sätze aus der Finalgruppe A):

1. Vladimir Kalinichenko, 5:1, 11:2
2. Sichen Zhang, 5:1, 10:2
3. Yan Sun-Rau 3:3, 7:8

### Siegerehrung der Hobby-Meisterschaften 2022 (Punkte, Sätze):

1. Simon Pototzky, 5:0, 10:0
2. Monique Pyl, 3:2, 7:4
3. Kathrin Sommer, 3:2, 7:6

Rudolf Böffgen,  
Fotos: Gert Müller



Siegerehrung zur Vereinsmeisterschaft 2022



## Schauturnen 2022

Nach 3 Jahren war es wieder so weit, am 9. Dezember fand endlich unser Schauturnen statt. Nachdem wir das Motto schon im Sommer 2020 ausgesucht hatten, wir bereits für Dezember 2021 uns voller Eifer Musik aussuchten, Tänze choreografierten und anfangen diese einzustudieren, konnten wir unser Programm unter dem Motto „Disney“ endlich fertig einstudieren und aufführen.

Die Prinzessinnen-Filme Schneewittchen und der Froschkönig zeigten am Balken ihre Kuren, Tarzan hangelte sich am Stufenbarren von Stange zu Stange und Olaf, aus dem Film die Eiskönigin, turnte für uns eine Bodenkür. Auf den Film Aladin führten einige unserer zahlreichen Geschwisterpärchen ihr Können vor und zu Winnie Puuh und Toy Story zeigten unsere kleinsten Mittwochs- bzw. Montags-/Freitagskinder ihre Turnkünste. Das Gerät Sprung fand auch nach Jahren

endlich mal wieder Platz in unserem Schauturnen und klein bis groß zeigten kunterbunte Sprünge zu Mary Poppins „Supercalifragilisticexpialidetic“. 101 Dalmatiner präsentierten ihre Akrokünste und die großen Teenies sowie die Erwachsenen legten mit Nebelmaschine und Musik von Fluch der Karibik nach.

Auch Filmklassiker wie König der Löwen, Arielle, Peter Pan, Dschungelbuch und Alice im Wunderland durften nicht fehlen und auch neuere Disney-Filme wie Vaiana, The Decendants und High School Musical waren fester Bestandteil in unserem Programm.

Ein großes Danke geht an: alle Trainer, Choreografen und „Schneiderlehrlinge“, die Technik-Jungs, unsere „DJ’s“ und Vroni, die für uns mit der Kamera das Schauturnen festgehalten hat.



Alle Fotos © Veronika Schindler





### Turnfestvorfreude

Endlich ist es wieder soweit. Das Bayerische Landesturnfest findet alle vier Jahre in unterschiedlichen Städten Bayerns statt und nachdem wir die Zeit in Schweinfurt 2019 vollkommen genossen haben, fiebern wir schon seit letztem Jahr auf unsere Teilnahme 2023 in Regensburg hin. Die Vorfreude wächst von Tag zu Tag, vor allem, weil wir jetzt endlich in die Planung gehen konnten. Waren wir 2019 in Schweinfurt (nach einer sehr langen Turnfestpause) gerade mal zu

acht, haben wir dieses Jahr 23 Turnerinnen und Turner angemeldet. Auch unsere Vereinsfahne ist natürlich mit von der Partie. Wir werden eine Stadtführung machen, wandern, die Turngala besuchen, beim Bundesligawettkampf mitfiebern und es uns einfach gut gehen lassen und die gemeinsame Zeit genießen. Wir freuen uns auf eine turnergeflutete Stadt und ein wundervolles Wochenende und werden natürlich ausführlich berichten!

### 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 Mucki

Fun Facts:

- Ihr Haus ist unsere Lieblings-Partylocation und ihr Mann unser Lieblings-Caterer.
- Heißt eigentlich nicht ansatzweise Mucki aber keiner weiß, wer zum Teufel Susanne sein soll...
- Sie ist die einzige Turnerin in Neuaubing in ihrem Jahrgang



Manchmal schickt einem das Leben Leute, einfach weil es weiß, dass man sie braucht. Tja, es wusste wohl, dass wir dringend die Mucki in unserer Abteilung brauchen. Und so war sie vor ein paar Jahren plötzlich wieder da. Keiner von uns kannte sie so richtig, denn als sie zuletzt eine aktive Turnerin war, waren wir noch keine.

Als alter Hase zurück kommen und sich dann in eine Gruppe einfinden, in der dann auch noch so ein großer Umbruch stattfindet, ist sicherlich nichts für schwache Nerven. Zum Glück ist unsere Mucki taff und lässt sich nicht so leicht unterkriegen, denn sonst würde uns jetzt eine große Stütze fehlen.

Die Mucki ist einfach immer da. Ja, meistens auch im Training, aber vorallem für uns. Wir brauchen einen Ort für eine Erwachsenen-Tupper-Party? Ab zur Mucki! Wir brauchen jemanden, der bei der 100-Jahrfeier die Stellung hält? Ab zur Mucki! Oder wir brauchen einfach ein offenes Ohr, weil so viele Frauen und Mädels unter einen Hut zu kriegen einem den letzten Nerv raubt? Auf jeden Fall ab zur Mucki!! Mit ihr ist einfach jede Party lustiger, jede Methodik Station schöner und jede Besprechung sinnvoller.

Liebe Mucki, danke, dass Du unsere Freundin bist, unsere Mentorin und moralische Instanz und unser ganz persönlicher One-Person-Ältestenrat. Wir sind froh, Dich in unserer Turnfamilie zu haben, und freuen uns auf noch viele Pool-(und andere) Parties und auf viele lange Gespräche.

Danke für alles, wir haben Dich lieb,

Deine Abteilungsleitung

#### Unsere Lara

Fun Facts:

- Hatte immer die buntesten Haare von allen
- Ist eins unserer Partymäuschen
- Macht ihren Flick „einfach so schnell, dass sie nicht mehr bremsen kann“



Unsere Lara haben wir, obwohl sie gefühlt „schon immer turnt“, erst die letzten Jahre besser kennenlernen dürfen. Ziemlich schnell war klar: mit der kann man feiern. Das ist natürlich lange nicht alles, aber dennoch wichtig! So weit wir uns erinnern, hat die Lara keine der letzten Parties verpasst und uns sogar proaktiv daran erinnert, nur ja nicht zu wenig Feiern zu planen.

Aber wie gesagt: nicht nur fleißig feiern kann sie sich auf die Fahne schreiben. Die Lara ist auch eine unserer fleißigsten Turnerinnen im Training. Am liebsten trainiert sie natürlich am Barren, aber auch alle Methodik Stationen, denen man sie zuteilt, macht sie begeistert mit und bringt sich ein. Es erleichtert uns einiges, wenn jemand so motiviert mithilft und so dahinter ist, etwas neues zu lernen und besser zu werden. Gut, dass ihre Motivation so ansteckend ist, dann haben wir alle was davon!

Die Lara hatte es sicher nicht leicht, ihren Platz in unserer Truppe zu finden, aber wir sind sehr froh, dass sie nie aufgehört hat, es zu versuchen und immer noch bei uns ist.

Liebe Lara, danke für Deine Hilfe in den letzten Jahren! Danke für jedes Einspringen im Training und für das Dasein bei jeder wichtigen Sitzung! Danke, dass Du uns immer wieder an die wichtigen Dinge in unserer Gemeinschaft erinnerst und dafür, dass Du so mithilfst, die Methoden-Montag-Stationen am Laufen zu halten. Danke für konstruktive Kritiken und Gespräche und für Deine Motivation, die Du mit uns teilst!

Wir haben Dich lieb und sind froh, dass Du Teil unserer Turnfamilie bist!

Danke für alles,

Deine Abteilungsleitung



## Die Volleyball-Abteilung berichtet

Unsere Jugendabteilung erfährt derzeit einen enormen Zuwachs, so dass wir zu Beginn der Saison unsere Trainingsgruppen neu einteilen mussten. So werden im Basistraining die Grundtechniken von Baggern, Pritschen, Aufschlag und Angriff individuell vermittelt und verbessert. Die bereits erfahreneren und ambitionierteren Spielerinnen bereiten sich im Leistungstraining gezielt auf Spieltage und Meisterschaften vor und bekommen auch Gruppen- und Mannschaftstaktiken vermittelt.



Nach coronabedingter Abstinenz führen wir zur Saisonvorbereitung endlich wieder ins Sportcamp nach Inzell. Mit über 30 Mädchen nahmen wir dieses Jahr gleich drei Blockhütten in Beschlag. Insgesamt gehen wir in der Saison 2022/23 mit zehn Jugendteams sowie zwei Damenteams an den Start.





U12



Unsere beiden U12-Teams gingen im Kreis München an den Start. Die Mädels des Jahrgangs 2012 und jünger mussten sich nur den starken Teams von Jahn München und dem TBM geschlagen geben, so dass wir mit einem Team zur Oberbayrischen Meisterschaft in Planegg anreisen durften.

Dort erwischten Eliana, Florentine und Emma einen guten ersten Turniertag, sodass sie am Sonntag in der besseren Gruppe der 24 teilnehmenden Teams spielten. Am Ende war das Niveau dort zu hoch für unsere Mädels, so dass die Saison mit einem 12. Platz in Oberbayern endete.



U13



Unsere U13 steckt noch mitten in der Saison. Gleich vier Teams gehen im Kreis München an den Start. Bisher spielen vor allem ESV 1 und ESV 2 bravurös und stehen ohne Niederlage an der Tabellenspitze. Es wäre toll, wenn die Mädels ihre Erfolge aus der Vorsaison wiederholen könnten.





## U14



Da die Mädels im Vorjahr bei der U13 stark abschnitten, dürfen sich Nina, Lara, Anna, Celia, Clara, Natalie und Florentine in dieser Saison mit den stärksten oberbayrischen Teams in der Bezirksliga messen. Derzeit belegen die Mädels Rang 5 und haben somit die Quali zur Oberbayrischen Meisterschaft sicher.



## U16



Unsere U16 spielt die erste Saison aufs Großfeld und schaffte in der Bezirksklasse mit Platz fünf gerade noch die Quali zur Oberbayrischen Meisterschaft in Inning.

## U18

Erstmals meldeten wir in dieser Saison gleich zwei U18-Teams. Während in der Bezirksklasse die „alten Hasen“ an den Start gingen, durften unsere Anfänger in der Kreisklasse erste Erfahrung auf dem Spielfeld sammeln. Unsere „Erste“ schaffte mit einem dritten Rang die Teilnahme an der Oberbayrischen Meisterschaft, wo sie mit einem dezimierten Team viel Erfahrung gegen spielstarke Gegner sammeln konnten.

## Damen 2

Zum ersten Mal haben wir in dieser Saison zwei Damenteams gemeldet. Unsere jungen Talente spielen in einem interessanten Mütter-Töchter-Team in der Kreisklasse und liefern sich derzeit einen harten Kampf um die Tabellenspitze mit dem SV Eichenau. So soll neben den wenigen Jugendspieltagen bereits Erfahrung auf dem Großfeld gesammelt werden.





## Damen I

Unsere U20 – und U18-Spielerinnen gehen als Damen 1 in der Kreisliga an den Start. So lernen die Mädels mit den stärkeren Aufschlägen und Angriffen im Erwachsenenbereich zurecht zu kommen. Am letzten Spieltag konnte nun auch endlich der erste Sieg eingefahren werden.

## Schnuppertraining

Ein Schnuppertraining bei unseren Jugendteams ist im Basistraining jederzeit möglich. Derzeit suchen wir Nachwuchs für unsere U12, also Spielerinnen mit Jahrgang 2013 und jünger.

Infos zu den möglichen Trainingszeiten gibt es per Email unter [volleyballjugend@esv-neuaubing.de](mailto:volleyballjugend@esv-neuaubing.de)

## Volleyball Freizeit

### Oberbayerische Meisterschaft 2022

In der vorangegangenen Saison 2021/2022 trat die Freizeitmannschaft „Kaboom“ erneut in der ersten Liga der Münchener Freizeitrunde an. Bedingt durch Corona wurde jedoch auch diese Meisterschaftsrunde stark beeinträchtigt und frühzeitig beendet. Dennoch konnten wir uns für die Teilnahme an der Oberbayerischen Meisterschaft in Schongau qualifizieren. Das Turnier für alle Meister und Teilnehmberechtigten der ersten Ligen fand Ende Mai bei schönstem Wetter in der Schongauer Lechsporthalle statt.

Den ersten Satz der Vorrunde haben wir noch recht klar gewonnen, ab dann lief an einem rabenschwarzen Tag jedoch gar nichts mehr zusammen. Ohne weiteren Satzgewinn haben wir die Vorrunde beendet, womit wir eine Platzierung, die für die Teilnahme an der Bayerischen Meisterschaft berechtigen würde, nicht mehr erreichen konnten. Am Ende stand ein 11. Platz zu Buche, den wir in einem gemütlichen Seerestaurant ausklingen ließen.





### Warm-Up-Cup am 08.10.2022

Anfang Oktober konnten wir nach zwei Jahren Pause endlich wieder unseren Warm-Up-Cup (WUC) ausrichten. Das Teilnehmerfeld war schnell gefüllt - alle freuten sich darauf sich wieder messen zu können. Im ersten Turnier der neuen Saison konnten wir uns als Mannschaft wieder deutlich steigern und haben nach einigen tollen Spielen ohne Niederlage sogar das Finale erreicht.



Hier standen uns schließlich die Caipiranhas gegenüber, die mit vielen SpielerInnen des amtierenden Bayerischen und Süddeutschen Meisters und späteren Finalteilnehmers der Deutschen Mixed-Meisterschaft TSV Haar antraten. Das spannende Match ging schließlich über drei Sätze und nur äußerst knapp an die starken Caipiranhas, die damit den Wanderpokal entgegen nehmen durften.

### Hinrunde Freizeitliga 2022/2023

Mit diesem Schwung starteten wir in die neue und endlich wieder normal durchgeführte Saison der Münchener Freizeitliga und konnten die ersten fünf Spiele allesamt gewinnen. Selbst gegen „Super Smash“, im November ebenfalls Teilnehmer an der Endrunde zur Deutschen Mixed-Meisterschaft, konnten wir einen knappen Sieg einfahren.

Lediglich das letzte Spiel im Dezember ging knapp mit 1:2 an „Optisch überlegen“. Dennoch verbrachten wir den Jahreswechsel auf Platz 1 der Tabelle und wollen diesen im neuen Jahr natürlich so lange wie möglich verteidigen.

### Speck-weg-Turnier am 21.01.2023

Unser zweites alljährliches Vorbereitungsturnier auf die Rückrunde haben in diesem Jahr zwei Neuaubinger Mannschaften bestritten. Nachdem in den letzten Jahren die zweite Freizeitmannschaft „Au-



bing Allstars“ unter deutlichem Personalmangel litt, haben sich mittlerweile wieder mehrere Volleyballbegeisterte gefunden, um regelmäßig am Dienstagabend zu trainieren. Beim Speck-weg-Turnier gab es nun den ersten Start beim vereinseigenen Turnier seit 2018. Trotz einiger deutlicher Niederlagen gegen übermächtige Gegner aus den höheren Ligen, hatte das Team großen Spaß und freute sich am Ende auch über den zwölften Platz und das leckere Obst als Turnierpreis.

Die Kabooms konnten diesmal nicht ganz an den Erfolg des WUC anknüpfen und landeten nach einem mit nur einem Punkt Unterschied verlorenen Platzierungsspiel auf Rang 6. Den Sieg machten zwei Teams des TSV Neuhausen-Nymphenburg unter sich aus. „Optisch überlegen“ spielte gegen „Die Gallier“ und behielt nach zwei Sätzen knapp die Oberhand. Wie alle teilnehmenden Teams erhielten auch sie neben Urkunde und Sekt – passend zum Turnier-Motto – einen Obi-Eimer gefüllt mit leckerem Obst.





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