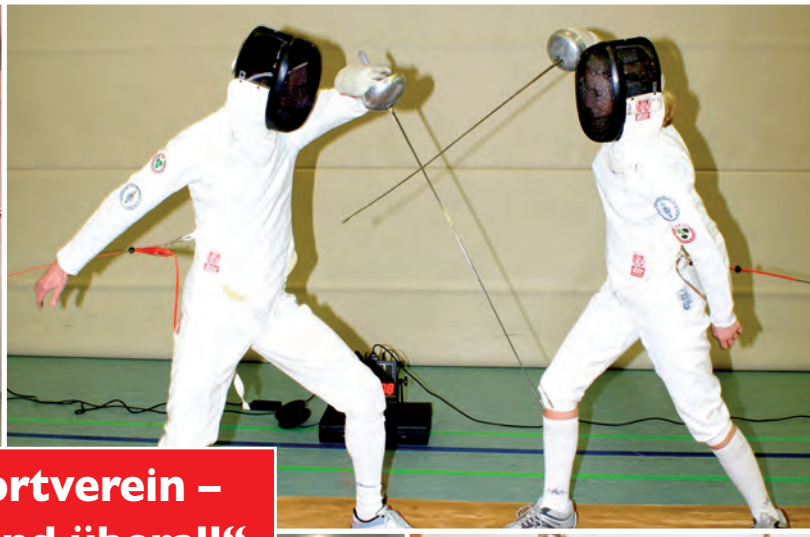
www.esv-neuaubing.de

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

Ausgabe 1/2024



„Dein Sportverein – Jederzeit und überall“

Änderungen beim Zeitungsversand – siehe S. 3

Impressum

Inhaber und Verleger:
ESV Sportfreunde
München-Neuaubing e.V.

Geschäftsstelle:
Papinstr. 22
81249 München
Tel.: (089) 3090417-0,
Fax: (089) 3090417-29
E-mail: info@esv-neuaubing.de
www.esv-neuaubing.de

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

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

Geschäftsstellenleitung:
Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:
Markus Maucher (verantwortlich)

Titelbilder: ESV Neuaubing und Abteilungen

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**

Präsidium	3
Berg- und Skisport	5
Fechten	9
Fit Plus 60	10
Freizeitsport	11
Fußball	12
Gesundheitssport	14
Handball	15
Judo	18
Karate	19
Kegeln	24
KiSS	26
Kraft & Fitness	27
Leichtathletik	28
Ringen	30
Taekwondo	31
Tanzsport	34
Tennis	36
Tischtennis	40
Turnen	43
Volleyball	46

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 04.07.2024

§§

Rechtsanwalt
Günther Schmauß
Dipl.sc.pol. Univ.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Allg. Strafrecht, Verkehrsstrafrecht, Jugendstrafrecht
- Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen
- Sport- und Vereinsrecht
- Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutzsachen)
- Familienrecht (insbes. humane Scheidung)

Bodenseestraße 222/II
81243 München

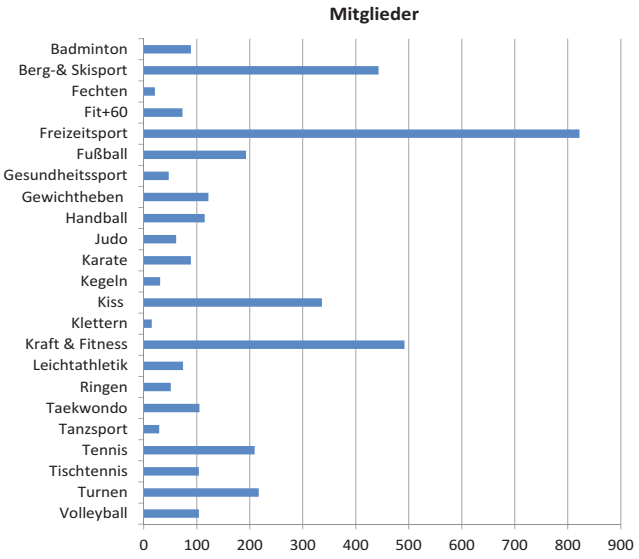
Telefon 089/89329266
Telefax 089/89329267
Mobil 0175/8735014
E-Mail raschmauss@t-online.de
Web www.raschmauss.de

Gemeinsam sind wir stark: enormer Mitgliederzuwachs im Jahr 2023

Mitglieder sind die tragende Säule des Vereins. Einen Großteil der Erträge bezieht der ESV Neuaubing aus den Mitgliedsbeiträgen – dem Hauptvereinsbeitrag einerseits, den Sonderbeiträgen vieler Abteilungen andererseits. Die Mitglieder bilden das sportliche, soziale und auch finanzielle Fundament unseres Vereins.

Das Jahr 2023 hat uns einen außerordentlich erfreulichen Mitgliederzuwachs beschert – und das trotz Beitragserhöhung zum Juli 2023 und entgegen vieler Befürchtungen, mit der Beitragserhöhung eine Austrittswelle loszueisen. Ende des Jahres 2023 konnten wir 4.106 Mitglieder verzeichnen, so viele wie seit über 12 Jahren nicht mehr. Darauf kann der Verein, können die einzelnen Abteilungen sowie jede und jeder mitwirkende Beteiligte (egal ob haupt- oder ehrenamtlich) stolz sein. Unseren Mitgliedern dafür ein Dankeschön aus ganzem Herzen! Diese Entwicklung zeigt, dass sich Ehrenamt und Engagement im Verein bezahlt machen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Trotz des Kündigungstermins zum 31.12. des vergangenen Jahres verzeichnen wir auch aktuell mit 3.850 Mitgliedern einen sehr hohen Stand – hiervon sind 2.030 männlich und 1.820 weiblich. Das älteste Mitglied ist 97 Jahre alt, die Kleinsten haben noch nicht einmal das erste Lebensjahr vollendet und sind schon treue Mitglieder. Eine Übersicht über die einzelnen Abteilungen sieht folgendermaßen aus:



Änderungen ab dem nächsten Zeitungsversand: um aufgrund stark gestiegener Versandkosten Einsparungen zu erzielen und im Sinne eines ökologisch nachhaltigen und umweltbewussteren Vereinshandelns stellen wir den Zeitungsversand um. Gerne senden wir die Zeitung **in Ausnahmefällen** weiter direkt nach Hause, damit unsere treuen und interessierten Mitglieder die neusten Informationen rund um das Vereinsleben erhalten. Bitte teilt uns mit, wenn diese Ausnahmefälle auf euch zutreffen (schlechte Mobilität und somit seltene Vereinsbesuche vor Ort; anderer Wohnort ohne Möglichkeit, in den ESV zu kommen etc.) – dann erhaltet ihr auch weiterhin die Zeitung per Post. Alle anderen Mitglieder möchten wir bitten, sich die Zeitungen in unserem Verein mitzunehmen oder auf unserer Homepage herunterzuladen. Wir hoffen auf euer Verständnis. Rückmeldungen zwecks künftiger Zustellung bitte telefonisch unter 089/3090417-0 oder per Email an info@esv-neuaubing.de – vielen Dank.

Neubesetzung der Revision

Nachdem beide bisherigen Revisoren verstorben waren, musste auf der letzten Delegiertenversammlung Ende des Jahres 2023 das Amt der Revision neu besetzt werden. Bereits in der Vergangenheit gestaltete sich das Vorhaben, den beiden gesundheitlich stark eingeschränkten Revisoren ein weiteres Revisionsmitglied zur Seite zu stellen, als sehr schwierig.
Umso erfreulicher ist es nun, dass wir seit der letzten Delegiertenversammlung drei neue Revisoren im Kreise dieses Ehrenamts begrüßen dürfen. Einstimmig wurden diese in ihr Amt gewählt:

Christian Wingarde
Schon in meiner Jugend begann ich beim ESV Neuaubing mit dem Training im Gewichtheben. Unzählige Wettkämpfe folgten schließlich. Bis zum Olympiasieg hat es nicht gereicht, aber die Freude am Sport und den Wettkämpfen haben mir zumindest bayernweit Gold-, Silber- und Bronzemedaillen eingebracht. Meine andere Leidenschaft im Verein ist die DSV Skischule. Hier begann ich meine Laufbahn als Skilehrer (Trainer B, Instructor, mit Zusatzqualifikation Risiko- und Lawinenmanagement). Auch heute noch gebe ich Kurse für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Seit 2009 bin ich zudem (gemeinsam mit meiner Frau) Referent für die Eltern-Kind-Wochen in der DSV Skischule. Jahre zuvor engagierte ich mich im Verein bereits als Vereinsjugendleiter. Anschließend verstärkte ich auch das Präsidium als Vizepräsident. Der unerwartete Tod unserer beiden bisherigen Revisoren traf mich, so dass ich gerne anbot, hier als Revisor tätig zu werden. Mit meiner langjährigen Vereinserfahrung sowohl im Sportbetrieb als auch in der Vereinsverwaltung freue ich mich darauf, dieses Amt auszuüben und für unseren ESV Neuaubing die richtigen Impulse setzen zu können.

Stephan Seidenspinner
Als Mitglied der Bergsportabteilung liegen mir seit vielen Jahren die Skikurse unseres Vereins am Herzen. Die Erfahrung aus meiner beruflichen Tätigkeit als Unternehmensberater für Banken sowie als Hochschullehrer für Unternehmensfinanzierung stelle ich dem Verein als Revisor zur Verfügung.

Jan Treffkorn
Seit dem Zuzug nach Freiham gehört der ESV Neuaubing zu meinem Alltag und dem meiner Familie. Ich bin Mitglied der Abteilung Kraft und Fitness und erhalte dort meine körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Ich schätze die Gemeinschaft und möchte zu dieser im Ehrenamt beitragen. Aufgrund meines guten Zahlenverständnisses engagiere ich mich in der Revision.

Neuanschaffung Rasenmäher

Pünktlich zum Start in den Frühling dürfen wir einen neuen Rasenmäher in unserem ESV Maschinenpark begrüßen: der Toro Frontdeckmäher PLH800 steht ab sofort in unseren Diensten. Unsere Hausmeister sowie der Platzwart der Abteilung Fußball haben die ersten Dienstfahrten bereits absolviert und sind begeistert.

Wir sind froh darüber, nun flexibler als mit dem bisherigen externen Auftragnehmer agieren zu können. Einerseits, was die tagesaktuelle Rasenpflege angeht, andererseits was die Mähfrequenz und -häufigkeit (je nach Witterung) anbelangt.

Aufgrund eines mehrjährigen Leasingvertrages ist diese Option auch finanziell über die nächsten Jahre hinweg gesehen sehr lukrativ und wir sparen uns im Vergleich zu den Ausgaben für den externen Dienstleister einiges ein. Diese Einsparungen können damit für den Ausbau des Sportbetriebs oder weitere Sanierungsmaßnahmen herangezogen werden.

Abschied von unserem langjährigen Steuerberater Dr. Eisele

Leider viel zu früh mussten wir von Dr. Florian Eisele, unserem Mitglied und langjährigen Steuerberater, Abschied nehmen. Mit 52 Jahren verstarb er nach schwerer Krankheit. Er hinterlässt seine Frau und drei Kinder. Unsere Anteilnahme und unser Mitgefühl gelten seiner Familie und seinen Freunden.

Wir sind dankbar dafür, Florian Eisele in unseren Reihen gehabt zu haben – als immer umgängliches Mitglied mit einer Vorliebe für die Berge, als stets kompetenten und immer vertrauensvollen Steuerberater des Vereins. Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.

GÄSSL-SANITÄR GmbH
ROBERT GÄSSL
Angerlohstraße 15 · 80997 München
Telefon 089/8121226 · Fax 089/8929226 · Mobil 0171/6515149
IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:
3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen
Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung
Kundendienst und Heizungsarbeiten

Vereinsmeisterschaft 2024 und VDES Bezirksmeisterschaft

Am 10.02.2024 fand in Bad Wiessee wieder unsere Vereinsmeisterschaft und die VDES Bezirksmeisterschaft statt.

Es war ein erfolgreicher Tag mit super Pistenverhältnissen. Wir danken dem Team vom Sonnenbichl Skizentrum und den zahlreichen Helfern, die diesen Tag für die Rennteilnehmer organisiert und durchgeführt haben.
Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf nächstes Jahr.

Ergebnisliste Vereinsmeisterschaft 2024

Pl.	Name	Jg.	Zeit
Kinder 2012 und jünger weiblich			
1	Kuckein Cemile	2014	46,68
2	Krol Chiara	2017	55,63
3	Stadler Eva	2018	5.05,80
Kinder 2012 und jünger männlich			
1	Seidenspinner Simon	2012	36,27
2	Kaindl Elias	2013	38,79
3	Kaindl Adrian	2016	39,35
4	Gorobchuk Roman	2012	50,04
5	Stadler Felix	2015	53,73
Schüler 2011 bis 2008 weiblich			
1	Wirkner Elisabeth	2011	35,97
2	Schuckmann Lisanne	2008	36,73
3	Seidenspinner Hanna	2010	37,23
Schüler 2011 bis 2008 männlich			
1	Oxfort Loric	2008	36,26
Jugend 2007 bis 2003 männlich			
1	Oxfort Yoann	2006	30,93
Damen Ü60 und älter			
1	Gilger Traudl	1944	37,8
Herren Ü70 und älter			
1	Schartmann Jürgen	1951	34,32
2	Gilger Sepp	1946	34,71
Herren Ü60 und älter			
1	Wagner Joe	1962	38,72
Herren ÜSO und älter			
1	Kraft Günter	1965	34,93
2	Klausch Jens	1966	39,19
Herren Ü40 und älter			
1	Stadler Thomas	1982	41,57
Tagesbestzeit Damen Vereinsmeisterin			
	Wirkner Elisabeth	2011	35,97
Tagesbestzeit Herren Vereinsmeister			
	Oxfort Yoann	2006	30,93

Ergebnisliste VDES Bezirksmeisterschaft

Pl.	Name	Jg.	Zeit
Kinder 2012 und jünger weiblich			
1	Kuckein Cemile	2014	46,68
2	Krol Chiara	2017	55,63
3	Stadler Eva	2018	5.05,80
Kinder 2012 und jünger männlich			
1	Seidenspinner Simon	2012	36,27
2	Kaindl Elias	2013	38,79
3	Kaindl Adrian	2016	39,35
4	Gorobchuk Roman	2012	50,04
5	Stadler Felix	2015	53,73
Schüler 2011 bis 2008 weiblich			
1	Gilger Anna	2008	33,89
2	Wirkner Elisabeth	2011	35,97
3	Schuckmann Lisanne	2008	36,73
4	Seidenspinner Hanna	2010	37,23
Schüler 2011 bis 2008 männlich			
1	Oxfort Loric	2008	36,26
Jugend 2007 bis 2003 weiblich			
1	Gilger Sophia	2005	30,86
Jugend 2007 bis 2003 männlich			
1	Oxfort Yoann	2006	30,93
Damen Ü60 und älter			
1	Günthert Uli	1955	34,05
2	Gilger Traudl	1944	37,80
Damen Ü30 und älter			
1	Nöll Andrea	1971	31,83
2	Günthert Ina	1993	32,18
Damen Allgemein 1994 bis 2002			
1	Probst Linda	1996	31,67
Herren Ü79 und älter			
1	Schäffer Hanns	1944	36,19
Herren Ü70 und älter			
1	Schartmann Jürgen	1951	34,32
2	Gilger Sepp	1946	34,71
3	Eichner Luis	1951	35,31
Herren Ü60 und älter			
1	Floritz Ali	1959	31,26
2	Weidenauer Günter	1962	32,12
3	Grönninger Joe	1961	34,59
4	Barth Jürgen	1957	36,12
5	Böttcher Eberhard	1955	36,83
6	Vierlinger Klaus	1961	37,94
7	Wagner Joe	1962	38,72
Herren ÜSO und älter			
1	Floritz Armin	1968	28,95
2	Geigl Reinhart	1969	30,76
3	Schreiber Wolfgang	1965	31,60
4	Kolb Stephan	1972	32,44
5	Eschner Knut	1972	33,94
6	Schopp Peter	1969	34,70
7	Kraft Günter	1965	34,93
8	Klausch Jens	1966	39,19
Herren Ü40 und älter			
1	Marius Kai	1977	30,97
2	Ettinger Killian	1993	35,85
3	Stadler Thomas	1982	41,57
Herren Allgemein 1993 bis 2002			
1	Floritz Nico	2001	27,02
2	Floritz Julian	2001	28,65
3	Herb Stephan	1994	29,63
Tagesbestzeit Damen			
	Gilger Sophia	2005	30,86
Tagesbestzeit Herren			
	Floritz Nico	2001	27,02

Skikurse 2024

Am 20.01.2024 starteten wir wieder in unseren diesjährigen Skikurs. Nachdem viele Skilehrer und Helfer am Wochenende davor den Geländegarten geschaufelt hatten und an der internen Fortbildung teilnahmen, hieß es für uns am Samstag wieder früh aufstehen und auf in einen schönen Skisamstag.

Mit traumhaftem Skiwetter starteten wir in den 1. Samstag und, wenn man den Kindern glauben mag, war der Start ein voller Erfolg. Vom Eltern-Kind-Kurs bis zum Free und den Snowboardkursen ist dieses Jahr wieder alles vertreten.

Auch der jährliche DSV Safety Day, der wieder in Spitzing stattfand, wurde von unseren Skikurskindern mit großer Begeisterung aufgenommen. Neben einem Einblick in die Suche nach Verschütteten in einer Lawine oder einer Geschwindigkeitsmessung beim Skifahren durfte auch das bekannte Maskottchen Skitty nicht fehlen.

Ganz stolz wanderten am 2. Skikurssamstag unsere Eltern-Kind-Kurse vom Geländegarten Richtung Piste – endlich auf der großen Piste und Lift fahren. Die Kinder waren so happy und wollten gar nicht mehr Richtung Bus laufen.

Auch wenn wir zwischendurch den Schnee an einigen Ecken schon sehr vermissten, war er auf den Pisten ausreichend vorhanden und die Kurse hatten viel Spaß und fuhren so ihre unendlichen Pistenkilometer.

Mittags ging es für alle auf die ESV Sportalm und bei Gulaschsuppe, Bolognese, Nudelsuppe und Wienern wurde eine Pause eingelegt und sich für den Nachmittag aufgewärmt.

Aber eins ist allen Skikursteilnehmern, Skilehrern und Helfern klar, OHNE Gummibärchenpause gibt es einfach keinen Skikurssamstag und so wurden auch dieses Jahr wieder kiloweise Gummibärchen verteilt. Diese kleinen Pausen sind schon seit Beginn der Skikurse sehr beliebt – bei den Kindern, Jugendlichen aber auch bei den Skilehrern.
Nach 5 erfolgreichen Skisamstagen fand wie immer unser Abschlussrennen statt, wo die Teilnehmer das zeigen konnten, was sie gelernt hatten. Auf dem Treppchen stehen und die Urkunde in Empfang zu nehmen besiegelt eine erfolgreiche und schöne Skikurszeit.

Wir danken allen Skilehrern, Helfern, Busfahrern und Eltern für einen erfolgreichen Skikurs 2024 und freuen uns auf nächstes Jahr.

Die Fechtabteilung stellt sich vor

Im ESV Neuaubing gibt es seit Jahrzehnten eine kleine Fechtabteilung. Um zwischen den größeren und bekannteren Abteilungen nicht in Vergessenheit zu geraten, möchten wir uns kurz vorstellen:

Was ist Fechten?
Fechten ist eine der ältesten olympischen Sportarten, sie vereint Geschicklichkeit, Taktik und Fitness auf einzigartige Weise. Es kann mit Säbel, Degen und Florett gefochten werden. Bei uns im ESV Neuaubing wird mit dem Florett gefochten. Dabei unterscheiden sich die Waffen im Wesentlichen in ihren gültigen Trefferflächen und ihren Techniken.

Wer sind wir?
Unsere Fechtabteilung besteht bei insgesamt 21 Mitgliedern aus einer Gruppe von aktuell ca. 10 Fechterinnen und Fechtern im Alter zwischen 9 und 15 Jahren, die zweimal die Woche unter der Leitung unseres Abteilungsleiters Max Zeh trainieren. Max Zeh bringt nicht nur sportliches und technisches Know-how mit, sondern auch eine Leidenschaft für den Fechtsport, die er gerne an seine Schülerinnen und Schüler weitergibt. Unsere Fechtabteilung ist ein Ort des Trainings und der Freude am Sport, aber auch ein Ort der Gemeinschaft und des Miteinanders. Wir fahren mehrmals im Jahr auf Turniere, feuern uns gegenseitig an und organisieren z.B. eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier, bei der die Fechter und ihre Eltern Gelegenheit haben, sich auszutauschen und gemütlich beisammen zu sein.

Wie läuft ein Fechttraining ab?
Nach dem Aufwärmen zu Beginn des Trainings steht das Erlernen und der Ausbau der grundlegenden Fechttechniken auf dem Programm. Dies kann das Halten der Waffe, Beinarbeit, Angriffs- und Verteidigungstechniken sowie verschiedene Schlag- und Paradebewegungen umfassen. Anfänger lernen die grundlegenden Bewegungen, während Fortgeschrittene ihre Techniken verfeinern und neue Strategien erlernen. An das Aufwärmen und das Üben von Techniken schließen sich in der Regel die Freigefechte oder Lektionen an. Hier haben die Fechter die Möglichkeit, das Gelernte in einem realistischen Kampfszenario anzuwenden, sowie neue und individuelle Taktiken zu erlernen.

Wen suchen wir?
Aktuell suchen wir engagierte Assistenztrainer*innen, die unseren Trainer unterstützen möchten. Fechterisches Vorwissen ist dabei Voraussetzung. Und natürlich jede Menge Kinder und Jugendliche, die den Fechtsport ausprobieren möchten.

Trainingszeiten sind Dienstag von 16.15 Uhr bis 18 Uhr sowie Freitag von 17 Uhr bis 19 Uhr.

Wenn ihr Interesse habt, Teil einer großartigen Abteilung und eines faszinierenden Sports zu werden, meldet euch gerne direkt bei Max Zeh unter fechten@esv-neuaubing.de .

Johanna Aulinger

Entspannter Jahresausklang – Unsere Weihnachtsfeier 2023

Ein ereignisreiches Jahr liegt wieder hinter uns. Was erschütterte uns? Gab es schlimme Schicksalsschläge – womöglich einen geliebten Menschen verloren – oder Grund zu viel Freude? Sicher hatte auch Ihr Jahr viele Facetten; schöne, vielleicht auch nicht so schöne.

Aber jetzt zu unserer Weihnachtsfeier am 7.12.2023. Zuerst begrüßte Peter Schindler die Gäste und bedankte sich für`s Kommen. Wir waren etwas weniger als die letzten Jahre – aber der viele Schnee und das Eis und noch zusätzlich die Grippewelle haben das Übrige getan.

Wie schon jahrelang begleitete die Musikgruppe „De Vadrahden" unser kleines Fest. Zwischen den weihnachtlichen Klängen und Liedern trug Peter Schindler Gedichte vor, die auch zum Nachdenken anregten und viel Anklang fanden.

Der Nikolaus – der fehlte – hat versprochen, uns im nächsten Jahr bestimmt wieder zu besuchen. 2023 war es leider aus verschiedenen Gründen nicht möglich. Es war eine gelungene Feier mit weihnachtlicher Musik sowie einer gemütlichen Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen.

Peter Schindler wünschte allen noch ein harmonisches Weihnachtsfest und ein rundum glückliches Jahr 2024! Vor allem sagte er: „Bleibt´s ma gsund!"

HL

Wir sagen Servus zu einer ehemaligen prägenden Übungsleiterpersönlichkeit. Mit **Marianne Blumenroth** ist ein wahres Aushängeschild der Sparte Fit+60 für immer von uns gegangen. Seit der ersten Stunde an hat sie die Sparte und dort insbesondere die verschiedensten körperlichen Aktivitäten mit geprägt und ihren ganz eigenen Stempel aufgedrückt. Nach vielen Jahren mitreißenden Engagements wurde sie 2010 vom damaligen Spartenleiter Erich Seidl feierlich verabschiedet.
Wir trauern mit ihrer Familie, sagen vielen Dank für die tolle Zeit mit Dir und werden Dich nicht vergessen.

Ruhe in Frieden.

Wir trauern um
Eugen Weller

Er hat uns nach kurzer Krankheit am 17. Nov. 2023 im Alter von 85 Jahren für immer verlassen.
Eugen war ein langjähriges Mitglied des ESV; war viele Jahre bei der Sparte „Fit plus 60" beim Kegeln, Tischtennis und bei Gymnastik. Überall war er mit viel Freude und Eifer dabei. Wir haben einen liebenswerten Sportkameraden verloren, wir vermissen ihn, werden ihn aber immer in guter Erinnerung behalten.

Deine Sportfreunde von „Fit plus 60"

13 Jahre Zumba beim ESV Neuaubing...

…und immer noch macht es allen Spaß, am Sonntagvormittag und Mittwochabend zu guter lateinamerikanischer Musik zu tanzen und die Alltagsgedanken auszublenden. Und dass dieser Sport nicht nur für unsere weiblichen Mitglieder attraktiv ist, beweist unser langjähriger Zumbino Olaf, der seine Frau Sigrid noch immer gerne zu Zumba begleitet.

Auch die Stepp-Begeisterten kommen seit einigen Jahren bei unseren Stepp- & Tanz-Stunden auf ihre Kosten. Zusammen mit Elke wird am Freitagabend im Ballettsaal kräftig gesteppt und getanzt. Lateinamerikanische Musik, eine hochmotivierte Übungsleiterin und eine nette

Gruppe an Stepp-Begeisterten – was braucht man mehr für einen guten Start ins Wochenende?

Wenn Du jetzt auch Lust bekommen hast, Zumba oder Stepp & Tanz auszuprobieren, dann komm gerne für eine Probestunde vorbei. Wir freuen uns auf Dich!

Zumba findet immer sonntags um 10 Uhr im Gymnastiksaal des ESV Neuaubing und mittwochs um 19 Uhr in der Turnhalle der Ravensburger-Ring-Schule statt. Die Stepp & Tanz-Stunde findet freitags um 18:30 Uhr im Ballettsaal des ESV Neuaubing statt.

Turniererfolge unserer Jugendmannschaften in der Halle

In und um München fanden auch diesen Winter wieder ettliche Hallenturniere statt, an denen unsere Jugend vertreten war.

Wenn morgens um 7:00 Uhr bereits Treffpunkt am Fussballplatz ist, stöhnen zwar die Eltern, aber viele Kinder schwirren aufgeregt hin und her. Trotzdem hat sich das frühe Aufstehen doch gelohnt. Man trifft manchmal die Konkurrenz, teilweise Mitschüler oder auch ganz neue Vereine, die man vielleicht noch nicht kannte. Doch überall geht es um das gleiche. Fussball, Spass und Action!

Am 20.01.2024 trat unsere D-Jugend zum Hallenturnier in Pullach an. Gegen sieben andere Mannschaften wurde sich gemessen. Der Mannschaft gelang nach vier Vorrundensiegen der Einzug ins Halbfinale und sie gewann auch dieses. Mutig und mit Siegeswillen trat unsere D-Jugend dann auch gegen den Favoriten an und versetzte diesen mit einem klaren 3:1 Sieg auf den zweiten Platz. Eine schöne Überraschung sowohl für die Eltern als auch die Kinder.

Gleich am nächsten Tag, 21.01.2024, trat unsere E2 beim Hallenturnier des TSV Eching gegen 7 andere Mannschaften an. Die Vorrunde lief gut für die Jungs und das Halbfinale war schnell klar gemacht. Im Halbfinale unterlagen sie leider dem Gegner und erkämpften anschließend mit einer super Leistung den 3. Platz.

Bei dem Turnier am 10.02.2024 trat unser Jahrgang 2012/2013 (D und E-Jugend gemischt) beim Hallenturnier des FC Isar-Moos in Neufahrn an. Dies war ein Blitzturnier und jeder spielte gegen jeden. Aufgeweckt und mit viel Mut traten sie gegen alle Mannschaften an und mussten sich letztendlich nur dem Sieger mit einem knappen 2:1 geschlagen.

Rückrunden-Auftakt der Fussballabteilung

Die Rückrunde steht vor der Türe und unsere Jugend sowie Herrenmannschaften starten in ebendiese.

Den Auftakt macht unsere E2 am 18.02.2024 gegen den TSV Forstenried.
Eine Woche später startet (am 24.02.2024) unsere D-Jugend mit einem Nachholspiel aus der Vorrunde. Das Spiel musste damals, aufgrund des starken Schneefalls, abgesagt werden.
Am 02.03.2024 findet das Derby zwischen unserer E1 und dem SV Aubing statt.
Darauf folgt am 03.03.2024 unsere F1 gegen SV München Laim, die F2 gegen SV Waldeck-Obermeinzing und die neue gestartete E3 gegen Hebertshausen.
Als letzte Mannschaft startet unsere Herrenmannschaft am 17.03. 2024 gegen SpVgg Thalkirchen II.

Wir wünschen allen Mannschaften viel Erfolg und eine verletzungsfreie Rückrunde.
All unsere Mannschaften freuen sich bei Heimspielen über eure Unterstützung!

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 Traineraus-bildung ist erstmal 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.

Stark anwachsende Jugendmannschaften und die Trainerprobleme

Wie so viele Abteilungen des ESV Neuaubing, so teilt auch die Fussballteilung ein Problem mit allen anderen.

Trainermangel!

Nach Corona verzeichnet die Fussballabteilung einen regen Zuwachs. Pro Woche bekommen wir 4 – 5 Neuanfragen. Dies freut uns sehr!

Unsere Jugend platzt aus allen Nähten, wir würden gerne mehr Kinder aufnehmen, aber leider finden sich kaum Trainer.

Wer Interesse daran hat, sich als Trainer zu engagieren und gerne mit Kindern arbeitet, darf sich gerne bei Michaela Stetter-Stöger oder Daniel Wenzel melden.

Erfolge der Jugendmannschaften aus der Vorrunde

Neben unseren erfolgreichen Männern brauchen sich auch unsere Kids nicht verstecken.

Unsere F-Jugend (Jahrgang 2015/2016) spielt zwar um noch keine Punkte, aber Ehrgeiz zeigen auch sie. Die bisherige Erfolgsbilanz: drei Siege, zwei Unentschieden und eine Niederlage. Unsere Trainer Mehmeth und Serkan können stolz auf ihre Jungs sein.

Die E1 (Jahrgang 2013) steht in der Gruppe U11 Süd Chamäleon mit 14 Punkten auf Tabellenplatz zwei. Unter den Trainern Garvin Wade und Stefan Quittenbaum fuhr die Mannschaft vier Siege und zwei Unentschieden ein.

Erfolg hat auch unsere E2. Übungsleiter Daniel Wenzel trainiert mit Hilfe von ein paar engagierten Vätern unseren Jahrgang 2014. Aktuell führt die E2 die Gruppe U10 Süd Alligator an der Tabellenspitze mit 18 Punkten und einem Torverhältnis von 33:6 Punkten an.

Keine leichte Aufgabe hat der Trainer der D-Jugend (Jahrgang 2011/2012), Mariyan Delchev, übernommen. Mit zu wenig Kindern startete er nicht sehr erfolgreich in die neue Saison. Die Mannschaft, die überwiegend aus Spielern des Jahrganges 2012 besteht, stand vor der schwierigen Aufgabe, fast durchgehend gegen die Jahrgänge 2011 zu spielen. Noch dazu die neuen Regeln (Abseits usw.), die nicht nur die Kinder sondern auch den Trainer vor eine harte Aufgabe stellten. Spiel um Spiel wurde die Mannschaft aber besser, kämpfte um ihr Ziel und gab nicht auf. So war dann auch im Derby gegen den SV Aubing der erste Sieg möglich.

Wir wünschen allen Jugendmannschaften weiterhin viel Erfolg.

Ein großer Dank geht auch an all unsere Trainer und Helfer. Ohne euer Herz, Engagement und eure Zeit wäre dies all nicht möglich.

Gesundheit und Armut

Eine Zusammenfassung von der Gesundheitskonferenz 2023 des Sportbeirates der LH München (12.10.2023)

21% der Bevölkerung in Deutschland leben in Armut. „Arm" ist, wer weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung hat. Dies entspricht einer Zahl von 17,7 Millionen Menschen, davon mehr als 3 Millionen Kinder. (2021. Quellen: Statistisches Bundesamt/Bündnis Kindergrundsicherung, 2023).

Das Krankheitsrisiko steigt mit wachsender Armut. Menschen in prekären Lebenslagen unterliegen einem 2–3-fach erhöhten Risiko für chronische oder schwere Erkrankungen. Diese treten früher auf, verlaufen schwerer und ziehen gravierendere Folgen für den Alltag und soziale Teilhabe nach sich.
Krankheit macht auch arm: Krank sein ist oft teuer, sowie ein wesentlicher Kündigungsgrund und damit Ursache für den materiellen Abstieg.
Die Armut hat dramatische Auswirkungen: **Arme Menschen sterben früher!** Es besteht ein Lebenserwartungsunterschied von 11 Jahren bei Männern und von 8 Jahren bei Frauen zwischen dem reichsten und dem ärmsten Viertel der deutschen Bevölkerung. 31% der von Armut betroffenen Männer erreicht nicht das 65. Lebensjahr. Armut bedeutet demnach nicht „nur" geringere gesellschaftliche Partizipationsmöglichkeiten, Armut bedeutet in einem der reichsten Länder der Erde früher sterben zu müssen.

Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil ist nicht nur eine Frage des individuellen Verhaltens. Die Gesundheitschancen eines Menschen werden in Deutschland stark von gesellschaftlichen Voraussetzungen beeinfluss:. Bildungschancen, Arbeitslosigkeit. Alleinerziehende und Kinder aus Haushalten mit geringem Einkommen haben nicht **dieselben Freiheitsgrade, um sich um ihre Gesundheit zu kümmern.**
Wir brauchen ein besseres Verständnis für soziale Vulnerabilität.

Wie können wir vom ESV helfen?

- **Flüchtlinge:** für Geflüchtete ist bei Vorlage geeigneter Unterlagen das 1. Mitgliedsjahr kostenlos (ggf. Sonderbeiträge der Abteilungen).
- **Gesundheitliche Beschwerden?** Mit einem Rehasportrezept kann kostenlos am Rehasport teilgenommen werden.
- **Fahrgemeinschaften!** So spart man nicht nur Zeit und Geld, sondern tut auch etwas für die Umwelt.
- **Keine Betreuung für die Kinder?** Treib selbst Sport, während die Kinder unser großes Sportangebot nutzen.
- **Kinder und Jugendliche:**
  - mit einem **München Pass** werden die Kosten für die **Feriencamps** von der LH München übernommen.
  - **Jobcenter:** Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben, **pauschal 15,00 €** monatlich für Aktivitäten in Sportvereinen, Musikunterricht usw.

Aufruf: Bitte weitersagen! Leider bekommen betroffene Personen diese Angebote selten mit.
Mach mit! Fragen oder Anregungen: f.raedler@esv-neuaubing.de

Wir suchen Trainer und Ärzte für unsere Rehasportgruppen

Aufgrund der großen Nachfrage würden wir gerne unser Rehasportangebot ausbauen. Dafür benötigen wir noch Trainer und Ärzte. Bei Interesse bitte melden.

Florian Rädler
(Abteilungsleiter Gesundheitssport und Kraft & Fitness)

Start ins Jahr im Zeichen des Handballs

Für alle aktiven Handballer und Fans des besten Mannschaftssports der Welt war der Auftakt ins Jahr 2024 ein Fest – mit der Handball-Europameisterschaft der Männer im eigenen Land.

Zwar gab es in München kein Live-Spiel der deutschen Nationalmannschaft zu sehen, aber bei insgesamt 12 Vorrundenspielen unter anderem mit den Spitzenteams aus Dänemark und Island in der Olympiahalle wurde auch in der bayerischen Landeshauptstadt reichlich Spitzensport zum Anfassen geboten. Logisch, dass auch die Handballer des ESV Neuaubing live vor Ort waren – als Zuschauer und als Helfer am Spiel- und Aktionsstand des Bayerischen Handballverbandes in der Halle.
Auch wenn für Deutschland im Halbfinale Schluss war und das Spiel um Platz drei gegen Schweden leider verloren ging, war das Turnier ein großartiger Erfolg. Mit mehr als einer Million Besuchern bei den insgesamt 65 Spielen in den Hallen in München, Düsseldorf, Köln, Mannheim, Hamburg und Berlin wurde ein neuer Zuschauerrekord für eine Europameisterschaft aufgestellt. Allein zum Auftaktspiel zwischen Deutschland und der Schweiz in Düsseldorf kamen 53.000 Fans – eine neue Weltrekordkulisse für ein Handballspiel.

Spektakuläre „Flüge" vor dem Wurf machen den Handball aus. Der Nachwuchs steht da den „Alten" in nichts nach

Gemeinsam unterwegs: ein Schnappschuss der ESV-Handballer von der Fotostation des BHV in der Olympiahalle bei der Handball-EM

Begeisterung schlägt sich in Probetrainings nieder

Von den TV-Übertragungen und der allgemeinen Aufmerksamkeit und Begeisterung für den Handball in den zweieinhalb EM-Wochen konnten auch die Handballer des ESV profitieren. Nicht nur, dass bei allen Aktiven eine besondere Motivation zu spüren war im Training und bei gemeinsamen Fernsehabenden zu den Spielen der deutschen Handballer. Auch lag die Zahl von Anfragen für Probetrainings von Kindern und Jugendlichen deutlich über dem Schnitt sonstiger Wochen und Monate. Es besteht also die berechtigte Hoffnung, dass sich die EM auch in neuen Mitgliedschaften niederschlägt. Wie immer gilt: Die Abteilung freut sich über jeden und jede im Schnuppertraining und (noch mehr) über bereits Handballversierte, die unsere männlichen Jugendteams, die Damen- oder die Herrenteams verstärken wollen!
Und in gar nicht allzu weiter Ferne steht noch ein weiteres Handball-Highlight ins Haus: 2027 wird Deutschland Gastgeber der Handball Weltmeisterschaft der Männer sein. München wird hier mit Sicherheit auch wieder einer der Austragungsorte werden. Das „Jahrzehnt des Handballs" in Deutschland, wie es vom Deutschen Handballbund

Die zweite Herrenmannschaft rekrutiert sich komplett aus der A-Jugend des Vorjahres und sammelt in der Saison 23/24 erste Erfahrungen im Seniorenbereich.

Kaum scharf aufs Bild zu bannen: die dynamischen Handball-Damen in Aktion im Ligaspiel gegen Milbertshofen

Bei der Weihnachts-Olympiade waren Sportlichkeit, Ausdauer und Geschick gefragt beim Weitsprung, Maßkrugstemmen und Cup-Flip

ausgerufen wurde, wird sich dann hoffentlich erneut auch in Zuwächsen in der Handball-Abteilung des ESV Neuaubing niederschlagen.

Tolles Engagement auch ohne Titelambitionen

Die aktuell aktiven Teams der Aubinger Handballer stecken derweil schon mitten in der Rückrunde der laufenden Saison. Nachdem das vergangene Jahr mit der zum zweiten Mal ausgerichteten Weihnachtsolympiade abgeschlossen wurde, bei der rund 130 Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Bergsonhalle unterwegs waren, um an zehn Stationen Sportlichkeit, Geschick und Köpfchen zu beweisen, fliegt seit 7. Januar wieder offiziell der Ball. Auch wenn keines der acht Teams von den Minis über E-, D-, C- und B-Jugend bis zu den Damen und Herren um einen Meistertitel mitspielt, ist das Engagement auf und neben der „Platte", wie die Handballer das Spielfeld liebevoll nennen, tadellos. Die Handballer in Aubing verbindet eben nicht nur der Sport, sondern auch zahlreiche Aktivitäten und gemeinsame Zeit außerhalb der eigenen Halle – sei es bei Faschingsparties, privaten Feiern, Bowling-Abenden oder Besuchen der Handballspiele des Drittligisten Brucker Panther.

Ein echtes Highlight ist auch immer wieder das Engagement bei der Nachwuchsarbeit in der Handball-Abteilung. So werden auch in der laufenden Saison wieder alle Kinder- und Jugendteams von einem

Da der Kader der männlichen B-Jugend leider sehr schmal ist, helfen immer wieder Jungs aus der C-Jugend aus – eine Win-Win-Situation für beide

Vier „Praktikanten" aus der männlichen C-Jugend sammeln Erfahrungen fürs Traineramt bei der gemischten E-Jugend

Trainer-Gespann betreut, dass sich komplett aus den Reihen der eigenen aktiven Spieler der älteren Mannschaften rekrutiert. Um neben dem Aktiven-Nachwuchs auch den Trainernachwuchs sicherzustellen, werden Jugendliche schon früh ans Traineramt herangeführt. So begleiten aktuell vier Jungs aus der männlichen C-Jugend als „Praktikanten" das Training der Minis und E-Jugend. Hier bekommen sie nicht nur Einblick in die für die Altersgruppe spezifischen Übungen und Spiele und können sich bei den etablierten Trainern etwas abschauen und Tipps und Tricks abholen, sie übernehmen auch direkt Verantwortung in der Betreuung von Kleingruppen und schulen so auch ihre sozialen und pädagogischen Fähigkeiten, um perspektivisch in ein bis zwei Jahren selber als „vollwertige" Übungsleiter zu agieren.

Wer sich einen tiefergehenden Eindruck von den Aktivitäten der Handballer machen möchte, ist herzlich zu Trainings und Heimspieltagen in der Bergsonhalle eingeladen oder dem Instagram-Profil der Handballer zu folgen unter esvneuaubing_handball.

Der Panda ist das Maskottchen der Handball-Herren – der Aubing Pandas – und darf bei keinem Spiel fehlen

Verfügbarkeiten nach Rücksprache
Infos in der Geschäftsstelle, T. 089-3090417-0

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

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

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

Weihnachtsturnier und Weihnachtsfeier der Judoabteilung 2023

Am 21.11.23 fand das jährliche interne Weihnachtsturnier der Judoabteilung in Pasing statt. Der vereinsinterne Wettkampf, auf den sich Judoka und Eltern sehr freuten, stand unter dem Motto „Spaß am Kämpfen".

Nach der Einteilung der Kids in die unterschiedlichen Gruppen konnten die Kämpfe auf den zwei Matten beginnen. Die Judoka kämpften mit Leidenschaft und zeigten, was sie im Training gelernt hatten. Hier ein großes Danke an Moni für die spontane Unterstützung als Listenführerin.

In der folgenden Woche am 27.11. wurde bei der Weihnachtsfeier im Grünen Kranz Aurora die Siegerehrung durchgeführt. Mit Stolz konnten die Urkunden und Medaillen den Eltern und auch Großeltern gezeigt werden. Zu der Weihnachtsfeier kamen 65 Personen in der Gaststätte zusammen und ließen das Jahr gemütlich bei gutem Essen ausklingen.

Besuch ist auch noch erschienen: Der Nikolaus! Er wurde mit Liedern und Gedichten beglückt und jedes Kind bekam von ihm eine kleine Überraschung.

Der Jahresausklang war eine gelungene Veranstaltung, ob klein oder groß, jeder hatte seinen Spaß und konnte sich mit anderen austauschen.

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

vom Freistaat Bayern

und der Landeshauptstadt München

Rückblick auf ein erfolgreiches Karate-Jahr 2023 im Sho-Ki-Kai Dojo

Die Karate-Abteilung des ESV Neuaubing, das Sho-Ki-Kai-Dojo, kann auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2023 zurückschauen. Sowohl die Kinder und Jugendlichen der Abteilung als auch die Erwachsenen waren aktiv im Training, bei Wettkämpfen, auf Lehrgängen und bei Gürtelprüfungen vertreten.

Kindertraining mit Tanja und Laurin

Kindertraining mit Michael

Michael und Simone im Erwachsenen-Training

Mike, Andre und Bodo im Mittwoch-Training

Training im Sho-Ki-Kai

März: Schwäbische Meisterschaft

Schwäbische Meisterschaft: Kata-Mannschaft: Platz 3: Amelie, David, Christopher, Platz 4: Felix, Rene, Benjamin

Die erfolgreichen Kinder und Jugendlichen: Am Boden: David, Benjamin und Andreas, 1. Reihe: Noah, Stella, Kamila, Julius, hintere Reihe: Julia, Erwin, Christopher, Daniel, Leon, Amelie, Ezgi, Eva, Elisa

An der Schwäbischen Meisterschaft am 25.03.23 in Aitrang, einem Nachwuchstunier für Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 18 Jahren, nahmen 16 junge Wettkämpfer*innen aus unserem Dojo teil.
In der Einzelkata 7-11-Jährige platzierte sich Kamila auf Platz 3, bei den 12-14-Jährigen erreichten Amelie und Christopher beide einen 3. Platz. Daniel und Leon waren im Kata-Einzel der 15-18-Jährigen erfolgreich und erreichten in ihrer jeweiligen Graduierungsstufe beide einen 2. Platz.
Im Kumite konnten sich Daniel (Platz 1), Christopher (Platz 3), Julia (Platz 4) und Leon (Platz 4) gegen ihre Gegner durchsetzen.
Außerdem starteten vier Teams in der Kategorie Kata-Mannschaft. In der Altersstufe 7-11-Jährige erzielten Jan, Stella und Kamila Platz 3 als Team, Eva, Elisa und Tara Platz 4. Bei den Mannschafts-Katas der 12-14-Jährigen holten Christopher, David und Amelie Platz 3, Rene, Felix und Benjamin erreichten Platz 4. Herzlichen Glückwunsch an all unsere Wettkämpfer*innen!

April: Bayerische Meisterschaft

Die Bayerische Meisterschaft fand am 20.04.23 in Feldkirchen statt. 14 unserer Kinder und Jugendlichen starteten in den Disziplinen Kata, Kumite und Katamann-

Bayerische Meisterschaft in Feldkirchen: Christopher auf Platz 2

*Die erfolgreichen Kämpfer*innen: 1. Reihe: Stella, Jan, Julius, Benjamin, Noah, Kamila 2. Reihe: Amelie, Rene, Erwin, David, Christopher, Leon*

schaft. Kamila erkämpfte sich im Kumite der 10-11-Jährigen Platz 1, sowie in der Katamannschaft zusammen mit Jan und Stella Platz 4. Stella erreichte im Kumite Platz 4 in der Altersklasse 12-14, in der auch Rene startete und Platz 3 im Kumite erzielte, ebenso wie Christopher, der sowohl in der Einzel-Kata als auch im Kumite den 2. Platz belegte. Gratulation an alle Teilnehmer*innen!

Mai: Kata-Spezial Lehrgang in Wangen

An vier Tagen um Christi Himmelfahrt findet alljährlich der deutschlandweite Lehrgang Kata-Spezial des Deutschen JKA Karate Bunds statt. Dieses Jahr nahmen 6 unserer Erwachsenen an dem intensiven, mehrtägigen Kata-Training teil, das hunderte von Ka-

Bodo im Schwarzgurt-Training

Michael, Bernd, Richard und Bodo beim Kata-Spezial in Wangen

rateka aus ganz Deutschland und dem Ausland anzieht. Unter Anleitung von 6 internationalen Sensei lernten und studierten wir die Feinheiten der höheren Katas.

Juli: Dan-Prüfungen bei Shihan Hideo Ochi

Tanja, 2. Dan, Richard, 2. Dan, Michael, 1. Dan

Am 01.07.23 kam Shihan Hideo Ochi, 9. Dan, DJKB Chiefinstructor in Deutschland, mit Nationalcoach Thomas Schulze, 7. Dan, zum Lehrgang nach München. Drei unserer fortgeschrittenen erwachsenen Karateka legten hier Dan-Prüfungen ab:
Michael legte mit Erfolg die Prüfung zum 1. Dan ab. Tanja, Trainerin im Kinder-Karate, und Richard bestanden erfolgreich die Prüfung zum 2. Dan. Herzlichen Glückwunsch an unsere neuen 1. und 2. Dan-Träger *innen!

August: Gasshuku in Tamm mit hohen Dan-Prüfungen

Der größte deutsche Karate-Lehrgang des DJKB findet jährlich im August statt und dauert 5 volle Tage. 7 internationale Koryphäen des traditionellen JKA Karate Stils unterrichteten hier Kihon (Grundlagentraining), Kumite (Partnerübungen) und Kata (Abfolge zusammenhängender Techniken). Unsere Trainer Sensei Bernd und Sensei Michael erweiterten hier ihr Können in 5 Tagen intensivem Training. Beide legten nach jahrzehntelangem Karate-Training am Ende des Lehrgangs mit großem Erfolg ihre Prüfung zum 4. Dan im Shotokan-Karate ab. Herzlichen Glückwunsch an euch beide und an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für das tolle Training, dass ihr mehrmals die Woche für uns anbietet!

Unsere Trainer Bernd und Michael nach bestandener Prüfung zum 4. Dan

Bernd mit Shihan Yuko Hirayama auf dem Gasshuku

Oktober: Süddeutsche Meisterschaft

Für die Süddeutsche Meisterschaft am 21.10.23 in Immenstadt hatten sich 10 unserer jugendlichen Karateka qualifiziert. In diesem harten Wettkampf mit 250 Teilnehmer*innen leisteten sie alle Großes und konnten folgende Platzierungen erringen:
Im Kata-Einzel der Altersstufe 12-13 Jahre erzielten im Kumite Noah Platz 1, Benjamin Platz 2 und Amelie Platz 2, sowie in der Einzel-Kata Stella Platz 4. Christopher startete in der Altersstufe 14-15 Jahre 5.-4. Kyu erfolgreich in Kata (Platz 2) und Kumite (Platz 3), Rene erreichte in der gleichen Altersstufe bei Kyu 7-6 Platz 2 in der Kata und Platz 1 im Kumite.
Als Kata-Mannschaft in der Altersstufe 12-13 Jahre traten Stella, Eva und Kamila gemeinsam an und erzielten einen 4. Platz.
Herzlichen Glückwunsch an alle jugendlichen Kämpfer*innen, die so erfolgreich an dieser großen Meisterschaft teilgenommen haben!

Süddeutsche Meisterschaft im Oktober 2023: 1. Platz: Noah, 2. Platz: Benjamin

Süddeutsche Meisterschaft in Immenstadt: 4. Platz Kata-Mannschaft: Kamila, Stella, Eva

Die erfolgreichen Jugendlichen des Sho-Ki-Kai-Dojos: 1. Reihe: Kamila, Stella, Julius, Benjamin, Noah, 2. Reihe: Rene, Amelie, Eva, Leon, Christopher

Oktober: Shihan Naka Tatsuya in München

Ein weiterer großer japanischer Lehrmeister der Japanese Karate Association JKA, Shihan Naka Tatsuya, hielt Ende Oktober einen

Dirk und David mit Shihan Naka Tatsuya

Lehrgang in München ab. Eine Gruppe unseres Sho-Ki-Kai Dojos lernte hier unter anderem Neues über die wichtigen Grundprinzipien Shisei (innere und äußere Haltung), Kokyu (Atmung) und Jushin Ido (Verlagerung des Körperschwerpunktes) im Shotokan Karate.

November: Kyu-Prüfungen im Sho Ki Kai Dojo

Kyu-Prüfung bei den Erwachsenen

Am 12.11.23 fanden unsere jährlichen Gürtelprüfungen statt. Geprüft wurde von unseren Trainern Michael und Bernd zu den Kyu-Graden 9-2. In allen Prüfungen werden Grundtechniken (Kihon), Partner-/Kampfübungen (Kumite) und Katas (Abfolgen gegen imaginäre Gegner) abgefragt. 28 Kinder und Jugendliche, sowie 7 Erwachsene bestanden erfolgreich die Prüfung zum nächsthöheren Kyu. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer*innen!

Schnuppertraining im Karate

Jederzeit herzlich willkommen sind alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die gerne an einem Probetraining teilnehmen möchten. Wir trainieren in unterschiedlichen Gruppen: Unsere Minis sind die jüngsten Kinder ab ca. 6 Jahren, bei den Kids trainieren Kinder ab ca. 9 Jahren. Für Jugendliche ab ca. 12 Jahren gibt es ebenfalls eine eigene Trainingsgruppe. Die Kinder und Jugendlichen werden von Michael, Tanja und Laurin trainiert. Für erwachsene Anfänger *innen gibt es eine Gruppe, die montags von Bernd trainiert wird, der im Anschluss ebenfalls Fortgeschrittene (ab Braungurt) anleitet. Mittwochs und freitags finden bei Michael und Bernd gemischte Trainings für alle Erwachsenen statt. Die genauen Trai-

Erwachsenen-Training

Die jüngsten Karateka im Dojo

Unsere erfolgreichen Prüflinge November 2023

Kindertraining

ningszeiten erfahrt ihr auf unserer Karate-Seite auf der Homepage des ESV Neuaubing. Wir empfehlen, vorab Kontakt (siehe Homepage) aufzunehmen.

Kobudo – Waffentraining in der Karate-Abteilung

Das neuste Angebot in unserem Sho-Ki-Kai Karate Dojo ist das Kobudo-Training, das regelmäßig freitags abends stattfindet. Dabei handelt es sich um traditionelles Waffentraining im Karate, das Sensei Bernd, 1. Dan Kobudo, anbietet.
Wir trainieren das traditionelle Jinbukan Kobudo. Diese alte Kobudoform stammt aus Okinawa (Inselgruppe Japans).
Die Geschichte des Kobudo beginnt im 15. Jahrhundert. In jener Zeit durfte weder Karate noch Kobudo öffentlich trainiert werden. Das Tragen von Waffen, sowie der Handel mit ihnen, war den Bewohnern der Ryu-Kyu-Inseln strengstens verboten. So waren sie den Übergriffen vagabundierender Ronin oder Piraten schutzlos ausgeliefert. Dies war sicherlich ein Grund, warum die Kobudo-Waffen aus den Werkzeugen des täglichen Gebrauchs der Bauern und Fischer entstanden.

Auf Okinawa, wie auch in Indien und China, gehörte seit jeher zum Erlernen der waffenlosen Kampfkünste auch der Umgang mit den Kobudo-Waffen. Auf Okinawa galt der Grundsatz: "Voraussetzung dafür, ein guter Karateka zu sein, ist das Beherrschen der Kobudo-Waffen." Auf dem Weg vom traditionellen Karate zum Sportkarate geriet dabei das Kobudo jedoch immer mehr in Vergessenheit.

Training mit dem Bo

Training mit Sai und Bo

Damit dies nicht passieren sollte, gründete Sensei Yabuki Moden in 1925 den Ryu-Kyu-Kobujutsu-Verband. Sein Bestreben war das Weitergeben der Kunst im Umgang mit den traditionellen Waffen.
Sensei Shinken Taira war der wohl berühmteste Schüler von Sensei Yabuki Moden. Er wandelte die Katas seiner Meister ab, ordnete sie und erarbeitete somit 40 neue Kobudo-Katas, die er nach den Meistern bezeichnete, die sie schufen.

Sensei Shinko Matayoshi lernte unter seinem Meister Shokuko Agena die Waffen Bo, Sai, Eku und Kama. Danach ging er nach Chatan und übte dort bei Meister Irei den Umgang mit Nunchaku und Tunkwa. In der Manschurei lernte er zudem Messer- und Lassowerfen sowie das Reiten. In Shanghei unterrichtete ihn Meister Kingai in den Waffen Tinbei, Nunti sowie Surujin und weiteren Waffen. Sein Sohn Shimpo Matayoshi führte die Tradition seines Vaters fort.
Einer seiner besten Schüler war Sensei Kat-

Freitagstraining im Dojo

suyoshi Kanei, der Begründer des Jinbukan Kobudo. Er fügte den Katas eine Grundschule hinzu, damit die Schüler die teilweise schwierigen Techniken zunächst isoliert üben können. Durch das separate Training der Grundschultechniken wird das darauffolgende Erlernen einer Kata erheblich erleichtert. Im Jahre 1993 verstarb Sensei Kanei plötzlich und unerwartet.
Einer seiner Schüler wiederum war Sensei Jamal Measara, der das Jinbukan Kobudo nach Europa brachte. Sensei Measara gilt weltweit als anerkannter Experte der Okinawa Kampfkünste. Er hält die direkte Verbindung zum Weltverband des Kobudo auf Okinwa. Zusammen mit Sensei Katsuyoshi Kanei gründete er den International Okinawan Kobudo Kyokai-Verband.
Das Bestreben des heutige Kokusai Okinawa Kobudo Kyokai (Kobudo-Verband) unter der derzeitigen Leitung von Sensei Hitoshi Kanei, Sohn des legendären Katsuyoshi Kanei, gilt der Erhaltung und Verbreitung des unverfälschten und traditionellen Kobudo, so wie es die alten Meister entwickelten und lehrten.

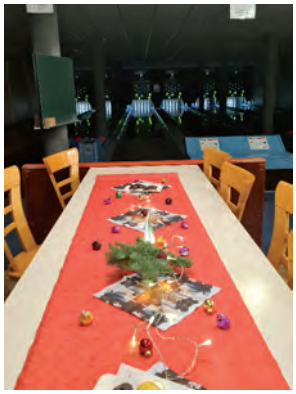
Kobudo Prüfungen im November: Christian, Petra, Anna und Werner

Anfang 1920 als Karate von Okinawa nach Japan kam und durch Funakoshi Gichin Sensei vorgestellt wurde, war Kobudo immer Teil seines Unterrichts. Leider geriet Kobudo danach langsam in Vergessenheit.
Heutzutage findet Kobudo seinen Weg zurück in den Karate-Unterricht. Als Beispiel kann u.a. Kanazawa Hirokazu Sensei (10. Dan) angeführt werden, der seine eigene Bo-Kata „Kanazawa No Bo" entwickelte und lehrt.
Kobudo beinhaltetet aber neben dem Bo noch viele weitere Waffen, die z.B. im Okinawa Jinbukan Kubudo, das von Measara Jamal Sensei in Europa verbreitet wird, unterrichtet werden. Hier sind insbesondere nachfolgende Waffen anzuführen:

- Bo (Langstab, 182 cm)
- Sai (Dreizack)
- Tunkwa (Tonfa, Schlagstock der Polizei)
- Kama (Sichel)
- Jo (Kurzer Stab, ca. 128 cm)
- Eku (Paddel)
- Sosetsukun (Nunchaku)

Wer den Umgang mit den genannten Waffen erlernen möchte, ist herzlich zum Schnuppertraining eingeladen. Die Kontaktdaten und Trainingszeiten findet ihr auf der Homepage der Karate-Abteilung des ESV Neuaubing.

Bericht der Kegelabteilung



Unsere Weihnachtsfeier fand ganz im Sinne unserer Abteilung auf den Kegelbahnen des ESV Neuaubing statt.

Neben ein paar lustigen aber auch anspruchsvollen Spielen haben wir natürlich auch unsere Besten zur Winterpause geehrt.

Aber auch unsere Jüngsten wurden nicht vergessen. Zu diesem Zeitpunkt noch nicht Mitglied, wollten wir sie für ihren bisherigen Trainingseinsatz und Interesse an unserer Abteilung entsprechend zu würdigen.

Aber gerade in unserem Sport ist Nachwuchs enorm wichtig. Daher bestand auch in diesem Jahr wieder großes Interessse der ESV Neuaubing KISS 4-Gruppe (U10). Trainerassistent Jens konnte hier die Kenntnisse vom bestandenen Lehrgang bestens einsetzten. Hierbei unterstützt wurde er durch unseren Sportwart Jörg.

Und mit Freude können wir berichten, dass mit unseren jüngsten Zuwächsen, Felix Goldes und Johann Sandt, 2 aus der KISS-Gruppe vom letzten Jahr zu uns gekommen sind und bereits in Kürze können sie die ersten Wettkämpfe/ Meisterschaften in der MKV Halle der Säbener Straße bestreiten.

Bei unseren „Altspielern" der 1. bis 3. Mannschaften sehen die Tabellenstände wie folgt aus:

1. Mannschaft	Platz 4 (6 Mannschaften)
2. Mannschaft	Platz 2 (8 Mannschaften)
3. Mannschaft	Platz 4 (10 Mannschaften)

Zu den einzelen Spielberichten verweisen wir auch gern auf die Internetseite des ESV Neuaubing.

Zum Abschluss möchte ich noch von unserem Tripp an die Nordsee berichten. Grund hierfür war ein runder Geburtstag unseres ehemaligen Mitglieds und Abteilungsleiters René Hackenberger. Dieser wusste von der Überraschungsaktion natürlich nicht.

5 Mannen aus unserer Abteilung und meine Wenigkeit begaben sich daher mit Hilfe der Deutschen Bahn nach Husum. Dort angekommen wurden wir von dem typischen Wetter des hohen Nordens (0 Grad – München zum selbigen Zeitpunkt 14 Grad) entsprechend empfangen.

Die eigentliche Überraschung fand dann am nächsten Tag auf der 12-Bahnenanlage in Husum statt. Ein angedachtes Turnier mit der dortigen Mannschaft konnte aufgrund eines Auswärtsspiels leider nicht stattfinden.

Aber dennoch haben wir eine kleine Wettkampfrunde mit René stattfinden lassen. Für uns natürlich ungewohnt, das Spielen auf sog. Scherenbahnen. Doch am Besten kam unser Mike Pardey damit klar.

Fazit: Ein völlig überraschter Altkegler von Neuaubing, welcher zusammen mit seiner Familie das gemeinsame Wochenende mit uns sehr genossen hat. Ein Dank hier auch an seine Frau und ebenfalls ehemaliges Mitglied unsers Vereins Ute für die gemeinsame Vorbereitung.

Peggy Seydel

KiSS Faschingsturnen 2024

„Als was bist du da?"

Wie jedes Jahr vor den Faschingsferien fand auch in diesem Jahr das KiSS Faschingsturnen statt. Eine Woche lang durften alle Kinder der Stufen „Mini-KiSS", KiSS 1, KiSS 2 und KiSS 3 verkleidet in ihre reguläre KiSS Sportstunde kommen. Vom Spiderman über Leoparde und Schmetterlinge waren unsere Kids wieder einmal sehr einfallsreich. Mit passender Faschingsmusik stand wieder auf dem Programm: Rennen, Springen, Hangeln, Werfen, Schwingen, Balancieren.

KiSS Sportcamps 2024

Hier eine Übersicht unserer noch ausstehenden Camps:

Ostern I:	25.03.- 28.03.2024
Ostern II :	02.04.- 05.04.2024
Ostern II Inlinecamp:	03.04.- 05.04.2024
Pfingsten:	21.05.- 24.05.2024
Sommer I:	29.07.- 02.08.2024
Sommer II:	05.08.- 09.08.2024
Sommer III:	02.09.- 06.09.2024

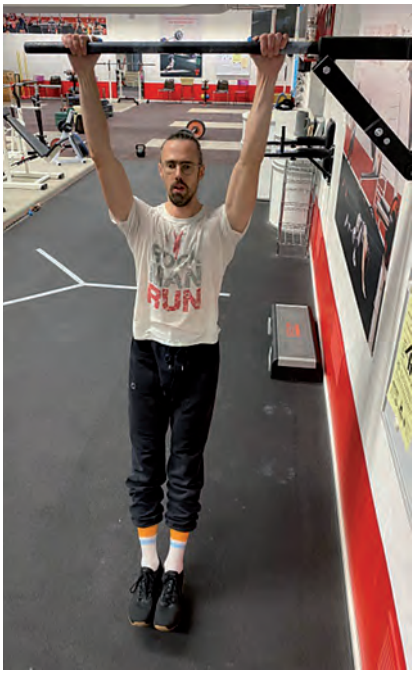
Ort: Sportgelände ESV Neuaubing, Papinstr. 22, München

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

Klimmzüge

Vielleicht geht es euch genauso wie mir. Ich persönlich hasse Klimmzüge. Sie sind trotzdem fester Bestandteil meines Workouts, weil kaum eine Übung so effektiv ist wie Klimmzüge: Ein starker Rücken, ein breites Kreuz, definierte Arme und starke Hände.

Ihr könnt quasi euren ganzen Körper auf einmal fordern. Der Haken? Klimmzüge sind alles andere als einfach. Trotzdem kein Grund, sie zu meiden, ganz im Gegenteil. Falls ihr noch keinen Klimmzug schafft, sind hier ein paar Vorübungen.



- Trainieren am Seilzug: Lasst euch von unseren Trainern erstmal mit leichtem Gewicht die saubere Technik beim Latzug zeigen. Erst wenn die Form sauber ist und keine Schmerzen entstehen, kann das Gewicht langsam gesteigert werden und man kann sich an die Klimmzugstange wagen. Trainertipps: Schultern runter. Brustkorb hoch. Bauch rein. Stange zum Brustkorb ziehen, nicht tiefer und nicht in den Nacken. Ellenbogen bleiben vorne unter den Händen. Kurz halten und den Latissimus spüren. Wieder hoch, ohne die Schultern anzuheben.
- Halten: Bei dieser Übung hängt ihr euch zunächst einfach mit gestreckten Armen an eine Klimmzugstange, Schultern runter, weg von den Ohren. Fühlt ihr, wie die Schultern gedehnt, sich der Brustkorb entspannt und die Wirbelsäule langgezogen werden? Wenn ihr das für mindestens 30 Sekunden schafft, erschwert ihr die Übung, indem ihr mithilfe eines Stuhls oder einer Bank in die obere Position des Klimmzugs springt und euch dort so lange wie möglich haltet. Übrigens: Laut Longevity Forscher Peter Attia sollten kräftige 40-Jährige 2 min am Stück an der Stange hängen können. Uff, da hab ich noch was vor mir.

- Negative Klimmzüge: Auch hier springt ihr wieder an die Stange heran und lasst euch dann kontrolliert und langsam hinab.
- Klimmzüge mit Gummiband: Je nach Fitnesslevel befestigt ihr ein Widerstandsband so an der Klimmzugstange, dass unten eine Schlaufe entsteht. In diese könnt ihr euer Knie bzw. euren Fuß platzieren und dann ganz normal Klimmzüge trainieren. Durch das Gummiband wird ein Teil eures Körpergewichts mitgetragen.

Wir unterstützen euch gerne auf eurem Weg. Macht einfach einen Termin bei unseren Trainern aus: 089/309041719.

Nachruf Lothar und Theo

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unseren geschätzten Vereinskameraden Lothar und Theo. Sie war nicht nur engagierte Mitglieder, sondern auch äußerst freundliche und soziale Menschen.

Lothar hatte es als einer der wenigen „Roten“ in unserer Abteilung manchmal schwer gegen die vielen „Blauen“. Das regelmäßige Fachsimpeln über den letzten Spieltag gehörte genauso zur Routine wie das fleißige Trainieren der Muskeln.

Theo hat regelmäßig an den Gesundheitssportkursen von Heidi teilgenommen und war ein gern gesehener Trainingspartner in der Kraft- und Fitnessabteilung. Selbst während der Corona bedingten Shutdowns schaltete er sich fleißig per Computer ein und machte bei den Sportangeboten online mit.

Wir werden eure positive Energie und die netten Gespräche vermissen.

In dieser schweren Zeit möchten wir den Angehörigen unser tiefstes Beileid aussprechen. Wir hoffen, dass sie Trost und Unterstützung in der Erinnerung an die wertvollen Momente, die sie mit ihm geteilt haben, finden können.

Mögen beide in Frieden ruhen.

Halbmarathon Training

Schon im vergangenen Jahr hat sich eine Halbmarathon Gruppe zusammen gefunden. Untermauert wurde das variantenreiche Training durch die Teilnahme an Wettbewerben. Einige haben auch schon ihren ersten Halbmarathon geschafft.

Jetzt im Winter haben wir das Training etwas lockerer genommen, wobei wir zum Frühjahr hin wieder motivierter laufen möchten.
Als erstes Ziel steht der Fürstenrieder-Volkslauf auf der Agenda. So können wir schon mal sehen wo wir stehen. Das Training können wir dann danach ausrichten. Es werden sicherlich noch weitere Höhepunkte kommen bis im Herbst das Hauptziel – ein Halbmarathon – in Angriff genommen wird.

Wir sind übrigens keine Leistungssportler sondern ganz durchschnittliche Freizeitläufer, die nicht so schnell laufen, sondern einfach nur Spaß haben in der Gruppe zu laufen. Das heißt, hier mitzumachen, würde keine allzu große Hürde darstellen.

Das Bild zeigt einige von uns beim Gröbenzeller Familienlauf 2023.

Dieter

Lauf 10 Einsteigerkurs „22. April bis 10. Juli 2024“

Du möchtest wieder Sport treiben?
Dann haben wir das richtige für Dich/euch!

- Fitness und Ausdauer trainieren
- Bewegung an der frischen Luft
- Täglicher Stress wird abgebaut
- Nette Gespräche mit Gleichgesinnten
- Die Natur in den verschiedenen Jahreszeiten sehr intensiv erleben

All dieses und mehr kannst Du selbst erfahren, wenn Du zu unserem Kurs Montag und/oder Mittwoch ab 19:00 Uhr kommst.

Wir treffen uns am 1. Kurstag im ESV Neuaubing. Ab der 2. Kurswoche sind unsere Treffpunkte Montag Aubinger Lohe und Mittwoch ESV Neuaubing 19:00 Uhr.
Unterstützt wird dieses Laufprojekt von der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, dem Bayerischen Leichtathletikverband sowie der TU München durch Prof. Martin Halle.

Kursgebühr: Mitglieder 55,- € / Nichtmitglieder 85,- €

Anfragen und Info: Johanna Mitterer
info@p-mitterer.de, oder Tel. 0177/7620482.

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

Alte Traditionen und frischer Wind

Der alljährliche Gang nach Andechs

Um den über das Jahr mit hartem Training gestählten Körper einer finalen Herausforderung zu stellen, wagen sich unsere Athleten alljährlich an den Aufstieg zum heiligen Berg. Unter dem bewährten Motto „Wer rastet, der rostet" begab sich die Ringerabteilung auch im Jahr 2023 auf den traditionellen Gang nach Andechs.

Die erfahreneren Semester, die wohl auch die Weisheit des Alterns mit sich tragen, starteten ihre Wanderung am Bahnhof in Herrsching. Der etwa vier Kilometer lange Weg führt durch das malerische Kiental. Allen Berechnungen entsprechend konnten die Mühen nach etwas mehr als einer Stunde mit einem erfrischenden Bier belohnt werden.
Die jungen Wilden hingegen stiegen ein paar Stationen früher aus und begannen das Abenteuer am Weßlinger Bahnhof. Insgesamt fünf Mitstreiter fanden sich dieses Mal für das ambitionierte Unterfangen. Angesetzt war der Weg mit 14 Kilometern und etwa drei Stunden. Die Realität war jedoch abenteuerlicher als erwartet, da der selbsternannte Expeditionsleiter größtenteils von den üblichen Wanderwegen abwich und die Marschroute entlang der örtlichen Landstraßen festlegte. Dabei betonte er mit einem Augenzwinkern: „Wir zahlen ja Steuern dafür, dann nutzen wir sie auch". So wurden aus den anfänglichen 14 Kilometern im Handumdrehen stolze 18 Kilometer. Dank des hervorragenden Trainings und der Ausdauer konnten sich die Wanderer dennoch an ihren Zeitplan halten und trafen lediglich mit einer Verspätung von 15 Minuten in der Klosterschenke ein.

Beim Abstieg hielten sich unsere fünf Weßling-Wanderer dann doch an die Weisheit der erfahreneren Semester. Und so bewältigte man den Heimweg gemeinsam über das Kiental. Denn schließlich sind mit Bier und Braten im Bauch vier Kilometer deutlich angenehmer als 14 – oder auch 18 – Kilometer.

Auf der Suche nach der nächsten Landstraße

Die Herrenabteilung wird größer

Bereits Mitte letzten Jahres durften unsere Herren einige neue Gesichter in ihren Reihen begrüßen. Wie schon im Oktober berichtet, führten ebenjene Neuzugänge zu einer erfrischenden Trainingsatmosphäre.

Inzwischen können viele von ihnen bereits erste Erfolge im Training und auf der Matte verzeichnen. Der Ehrgeiz und die Freude der Neuen sind ansteckend und folglich stehen auch altgediente Recken mit wiederentflammtem Feuereifer auf der Matte. Die Freude über die Erfolge beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Neulinge; auch die Trainer sind stolz auf die Fortschritte ihrer Schützlinge. Zum einen schlägt natürlich jedes Trainerherz höher, wenn der Protegé Geübtes erfolgreich im Kampf verwendet. Zum anderen scheint ein langjähriger Fluch der Abteilung gebrochen.
Über Jahre blieb die Herrenriege in ihrer Zusammensetzung gleich. Vereinzelt kamen Neugierige für ein Probetraining vorbei, ein langfristiges Interesse konnte allerdings nie geweckt werden. Dieser negative Trend scheint gebrochen. Mittlerweile dürfen sich fünf neue Ringer als fester Bestandteil der Abteilung wissen.

Insgesamt kann die Abteilung Ringen auf ein erfolgreiches Jahr 2023 zurückblicken. Der erste große Meilenstein im neuen Jahr 2024 wird – die für einige erste – Teilnahme an Turnieren sein. Hier wird sich final zeigen, was unsere Mitglieder und unser Trainertrio im vergangenen Jahr geleistet haben. Doch nicht nur auf der großen Bühne sondern auch abseits der Wettkampfmatte geht es weiter. Es gibt schließlich immer Griffe, die gelernt, Techniken, die verfeinert, und Muskeln, die trainiert werden wollen.

In diesem Sinne wünscht die gesamte Abteilung Ringen – wenn auch etwas verspätet – ein frohes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2024. Und vielleicht dürfen wir ja auch Dich, werter Leser, bald mal auf unserer Matte begrüßen.

TL

Taekwondo Kup-Prüfungen in vier Leistungsgruppen zum Jahresausklang

München-Neuaubing: Am Montag, den 11.12., war es endlich so weit. Der Kinder-Fortgeschrittenen-Kurs und der Anfänger-Jugend-Erwachsenen-Kurs konnten bei Prüfer Thomas Überfuhr (3. Dan) ihr Können unter Beweis stellen. Die Trainer/in Liane Urban (1. Dan), Kolja Prothmann (2. Dan) und Daniel Walz (1. Dan) hatten ihre Schützlinge gut vorbereitet, so konnten diese mit entsprechendem Selbstvertrauen zur Sache gehen. Geprüft wurden Grundtechniken wie Schrittstellungen, Stepps, Blöcke und Kicks, und natürlich auch Taeguk, Ilbotaeryon und Selbstverteidigung sowie Kampftechniken. Alle waren mit vollem Einsatz dabei.

Weiter ging es mit der Prüfung am Mittwoch, den 13.12., für den Jugendkurs und den 19.00 Uhr Kurs für Jugendliche-Erwachsene. Auch hier war Thomas Überfuhr erneut als Prüfer tätig.

Das Prüfungsprogramm war in diesen Leistungsstufen noch etwas umfangreicher, hinzu kamen noch Disziplinen wie Sparring mit Kontakt, anspruchsvollere Kampftechniken sowie Fallschule als Ergänzung zur Selbstverteidigung. Die Prüflinge meisterten ihre Aufgaben mit Bravour und machten dem Prüfer die Beurteilung leicht.

Das Trainer-Team Thomas Überfuhr (3. Dan), Peter Cheaib (2. Dan), Kolja Prothmann (2. Dan), Daniel Walz (1. Dan) und Andreas Hundt (1. Dan) hatten in der Vorbereitung ganze Arbeit geleistet.

Alle Prüflinge hatten am Ende bestanden und konnten glücklich ihre Urkunden in Empfang nehmen.

Der Kinder-Fortgeschrittenen-Kurs mit Prüfer Thomas Überfuhr (re.) und den Trainern Liane Urban und Daniel Walz

Der Jugendkurs mit Prüfer Thomas Überfuhr (re.) und Trainer Kolja Prothmann

Der Jugend-Erwachsenen-Kurs mit Prüfer Thomas Überfuhr (re.) und den Trainern Liane Urban und Kolja Prothmann

Die Kids bei der Selbstverteidigung

Ein-Schritt-Sparring/Ilbo Taeryon mit Fußangriff

Nun geht es wieder an die Arbeit, denn nach der Prüfung ist bekanntlich vor der Prüfung. Danke an den unermüdlichen Prüfer Thomas Überfuhr und die Assistenten/innen Ronja, Ulrike und Christian.
(Fotos: Ronja Roellke/Daniel Walz)

Partnerübungen in der Gruppe

Taekwondo-Weihnachtsfeier ein gelungener Jahresabschluss

München/Neuaubing: Am Freitag, den 22.12., durfte gefeiert werden. Wie immer machte die Kinder-Weihnachtsfeier am Nachmittag den Anfang. Trainerin Liane Urban hatte, unterstützt von Trainerkollegin Margarete Überfuhr, die mal wieder aus Wien angereist war, sowie von Trainerkollegen Daniel Walz, den Assistenten/innen Julia Kirchmann, Ronja Roellke, Ulrike Szabatkiewicz und Johannes Urban alles bestens im Griff.

Als Küchenhilfe war auch wieder unser ehemaliges Mitglied Doris Greil mit am Start, wir danken ihr an dieser Stelle für ihren unermüdlichen Einsatz. Mit Elan und jeder Menge Spaß wurden unterschiedliche Spiele gespielt und einige Kinder warteten mit sehr unterhaltsamen Einlagen auf. Natürlich kam dann auch der Nikolaus (dank Trainer Andreas Hundt) mit ein paar Geschenken vorbei. Da alle brav waren, wurde auch niemand getadelt oder gar mitgenommen.

Trainer Daniel Walz eröffnet die Kinder-Weihnachtsfeier

Am Abend folgte dann die Weihnachtsfeier für die Jugendlichen und Erwachsenen. Trainer Kolja Prothmann hatte einen schönen großen Weihnachtsbaum besorgt und die Kinder-Trainer-Crew sorgte unter Leitung von Trainerin Liane Urban für eine feierlich Deko. Abteilungsleiter Helmut Urban eröffnete die Feier mit einer kurzen Ansprache,

Die gut gelaunten Assistenten/innen Julia, Ronja und Johannes

Luftballon-Challenge bevor der Nikolaus kommt

Doris Greil und Margarete Überfuhr bei der Hotdog Ausgabe

dankte allen Trainer/innen für deren unermüdlichen Einsatz und kündigte wie gewohnt die spätere Tombola an. Jetzt durfte erst einmal geschmaust werden.
Die Trainer hatten wie immer eine Einlage vorbereitet, Daniel Walz führte mit Kolja Prothmann eine Weihnachtswichtel-Einlage auf, bei der die beiden tatsächlich nur ca. 80 cm groß erschienen. Assistiert haben ihnen dabei Thomas Stillkrauth, Andreas Hundt, Thomas Überfuhr und Johannes Urban. Die Zuschauer hatten großen Spaß an der trickreichen Darbietung. Im Hintergrund wurden noch Bilder aus aktueller und vergangener Zeit an die Wand projiziert. Ebenso sorgte eine Foto-Ecke mit diversen Verkleidungs-Utensilien für reichlich Spaß.
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 Assistent/innen deren Schandtaten des vergangenen Jahres vorgetragen, was für große Erheiterung sorgte. Am späten Abend wurde dann gemeinsam abgebaut und aufgeräumt. Man war sich einig, das war ein wunderschönes, harmonisches Fest zum Jahresabschluss.
(Fotos: Liane Urban)

Der gestrenge Nikolaus mit seinem Engel

Taekwondo-Trophäen sind ausgelagert

München-Neuaubing: Die Abteilung Taekwondo erkämpfte sich in der Zeit von 1988 bis 2001 mehr als 100 Pokale in der Vereinswertung, das auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene.

Zunächst unter Trainer und Coach Helmut Urban (3. Dan) und später, nach seiner aktiven sehr erfolgreichen Laufbahn, mit Peter Cheaib (2. Dan). Die Pokale schlummerten seither in einem der Metallschränke in unserer Halle. Erfreulicherweise machte uns Geschäftsführer Markus Maucher das Angebot diese in der Geschäftsstelle auszustellen. Dort sind sie nun schön aufgereiht zu bewundern und wir können den Platz in den Schränken effektiver nutzen. Nochmals vielen Dank an Markus Maucher, der unseren Pokalen einen Ehrenplatz zur Verfügung stellte.

Helmut Urban (ehemaliger Wettkampftrainer) räumt den Pokalschrank

Tanzsport goes Country und Modern LineDance, too

Wir freuen uns sehr, dass unser LineDance Angebot so gut angenommen wird. Unser Country Line Dance und Catalan Kurs startet ins zweite Jahr! Nach einem tollen ersten Jahr mit gemeinsamem Training, Workshops und Tanzparties startet unser Kurs ins Jahr 2024. Wir freuen uns über Neuzugänge jeden Alters, die Lust auf Sport und Country Lifestyle haben!

Country Ladies

Unser Modern LineDance ging bereits Anfang Januar jeden Dienstag an den Start. Nachdem wir uns im letzten Jahr etwa alle 4 Wochen getroffen haben, bieten wir nun einen wöchentlichen Kurs an, in den man aber auch jederzeit einsteigen kann. Auch die Modern LineDancer sollten Lust auf Sport haben, brauchen aber keine Lust am Country Lifestyle mitbringen. Moderne Musik, lateinamerikanische Rhythmen, ein wenig Schlager und etwas Folk erwarten euch beim Modern LineDance. UND Spass! Der erwartet euch in beiden Kursen. Ihr wollt weitere Infos?
Schickt gerne eine eMail an esv-tanzsport@99mails.de.

Modern Line Dance

Natürlich wird auch immer noch Standard und Latein als Paartanz bei uns getanzt. Auch hier freuen wir uns auf neue Zugänge jeden Alters, die sich darauf einigen müssen, dass der Herr im Tanzsport führt. Was mich darauf bringt, dass wir dieses Jahr von unseren Trainern gar kein Motto aufgerufen bekommen haben. Hm. Aber es wird schon so etwas sein, wie „ die Dame läßt sich führen" oder „ der Herr tanzt sich deutlich". Dinge, die wir seit Jahren umsetzen. Versuchen, umzusetzen muss es wohl eher heißen. Aber das mit Spaß und Freude. Mit Kopf und Schweiß. TanzSPORT eben.

Im Februar startet unser neuer Schnupperkurs für den Paartanz. Wir freuen uns auf viele neue tanzbegeisterte Gesichter und vielleicht ja auch auf einige bekannte Gesichter, denn so eine kleine Wiederholung hat ja bekanntermaßen noch keinem geschadet. Unsere Andrea und unser Klaus werden Basisfiguren im langsamen Walzer, Tango, Cha Cha, Jive, Rumba und dem Disco Fox vermitteln. Mit ihrem ganz eigenen Charme bringen sie auch den linkesten Füßen die richtigen Bewegungen bei. Wir werden berichten.

Ehrung

Im Dezember fand unser alljährlicher Jahresabschlussball statt. Wir waren wieder im Pfarrsaal von St. Konrad in Aubing. Ein ganz herzliches Dankeschön, dass wir wieder bei euch feiern durften. Neben ge-

Buffet

LineDance beim Jahresabschlussball

stellten Getränken hatten wir wieder ein herrliches Buffet, zu dem jeder eine Kleinigkeit beigetragen hat; so dass es eine Vielzahl an Speisen zur Verkostung gab. Höhepunkt des Balls war der Showtanz unserer Trainer und natürlich die Aufführung des langsamen Walzers, bei der die Bronze- UND die Silber/Goldgruppe gleichzeitig unterschiedliche von Andrea erdachte Choreos tanzten. Das war besonders spannend, da wir vor der Aufführung keine Möglichkeit hatten, eine Generalprobe in dem Saal zu machen. Aber wir haben es mit Bravour gemeistert und hatten einen Riesenspass. Im Laufe des Abends haben wir neben den Standard- und Lateintänzen auch einige LineDances getanzt. Das war eine Freude! Da war für alle etwas dabei. Wir hoffen, dass beim nächsten Jahresabschlussball auch unsere Country- und Modern LineDance Ladies – vielleicht sogar mit Partner – dazu stoßen, anstoßen und mittanzen. Ein Schieber geht auch.

Zur weiteren Jahresplanung freuen wir uns, einen DiscoFox Workshop ankündigen zu dürfen. Der genaue Termin folgt; haltet die Augen nach Aushängen offen oder schaut auf unsere Webseite: www.tanzsport-neuaubing.de.

Keep on dancing!

Showtanz von Andrea und Klaus

Anstoßen

Saisonausblick 2024: Eine Saison voller Highlights steht an

Selten haben wir mit einer solchen Vorfreude auf eine Punktspielsaison geblickt wie im Jahr 2024. Nach den überraschenden, aber durchaus verdienten Aufstiegen der Herren-40-Mannschaft in die Regionalliga (Deutschlands höchste Spielklasse!) und der Herren-I-Mannschaft in die Bezirksliga können wir uns auf hochklassige Duelle auf der Anlage des ESV freuen.

Saisonausblick

Natürlich liegt der Fokus dabei vor allem auf den (Heim-)Spielen unserer 40er. Schließlich spielt man nicht jedes Jahr in der höchsten Spielklasse in Deutschland und hat in der Theorie sogar die Chance, um die Deutsche Meisterschaft zu kämpfen. Das ist zwar mehr ein Traum als eine reale Möglichkeit, aber wie sagt man so schön: Träumen wird ja wohl noch erlaubt sein.

Und seit einigen Wochen stehen auch die Spieltermine für die neue Saison fest. Hier einmal der Überblick über die Heimspiel-Termine der Herren 40:

1. Mittwoch, 01.05.2024, 11:00 Uhr, gegen Bad WH Dresden
2. Sonntag, 05.05.2024, 11:00 Uhr, gegen SpVgg Zolling
3. Samstag, 22.06.2024, 12:00 Uhr, gegen TVA 1860 Aschaffenburg

Leider muss unsere Mannschaft vier der sieben Spiele auswärts bestreiten, doch auch hier sind mit einer Ausnahme alle Spiele für Zuschauer gut erreichbar. Hier die Übersicht über die Auswärtsspiele:

1. Samstag, 11.05.2024, 12:00 Uhr, gegen TC Grün-Weiß-Gräfelfing
2. Sonntag, 09.06.2024, 11:00 Uhr, gegen TC RW Naunhof
3. Samstag, 15.06.2024, 12:00 Uhr, gegen MTTC Iphitos München
4. Samstag, 29.06.2024, 12:00 Uhr, gegen TC Pliening

Ich kann allen nur wärmstens ans Herz legen, sich zumindest eines der Spiele auf unserer Anlage anzusehen. Denn, wenn wir einmal ehrlich sind: So eine Chance wird es womöglich für eine sehr lange Zeit nicht mehr geben. Also schaut's vorbei, die Mannschaft von Kapitän Robert Dürrenberger freut sich über jede Unterstützung.
Dasselbe gilt natürlich auch für die anderen ESV-Mannschaften, die wie immer an den Freitagen, Samstagen und Sonntagen ihre Kämpfe auf der roten Asche austragen. Auch hier ist jeder Zuschauer und jede Zuschauerin natürlich herzlich willkommen, an Getränken mangelt es definitiv nicht!
Also auf eine erneut erfolgreiche Saison und bis bald am „Place“,

euer Daniel

Jugendvereinsmeisterschaften 2023: Ein voller Erfolg

Und bei aller Freude auf die neue Sommersaison wollen wir natürlich auch die letzten Errungenschaften aus dem Vorjahr nicht unbemerkt lassen. Schließlich haben sich unsere größten Nachwuchstalente gegen Ende des Sommers 2023 noch einmal über den Platz gejagt, um die Vereinsmeister und Vereinsmeisterin - nen zu küren. Die Ergebnisse der Konkurrenzen im Überblick:

Knaben:
1. Platz: Leon Cossu
2. Platz: Noah Mitterreiter
3. Platz: Jakob Theopold

Bambini:
1. Platz: Elisabeth Wirkner
2. Platz: Louis Erlwein
3. Platz: Philip Dürrenberger

U10:
1. Platz: Danylo Melnyk
2. Platz: NPaul Röhrig
3. Platz: Luca Erlwein

Herzlichen Glückwunsch an alle Sieger, Zweitplatzierten und Drittplatzierten. Und vielen Dank an unseren Jugendwart Flo Hintereicher für die Organisation dieses tollen Wochenendes.

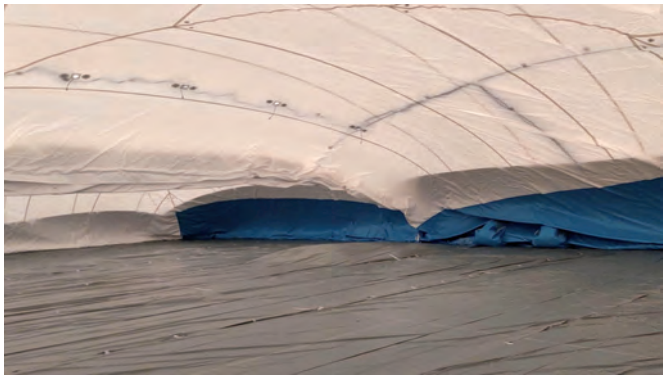
Und eine kleine Sache will ich nicht unbemerkt lassen: Bei unserem jährlichen Weihnachtsfest mit Glühwein und Essen waren es in diesem Jahr ausschließlich unsere Jugendlichen, die sich den ganzen Abend lang um den Grill gekümmert haben. Ein klares Zeichen, dass wir uns um die Zukunft unserer Abteilung keinerlei Sorgen machen müssen. Es hat mich wirklich gefreut, so viele Nachwuchsspieler zu sehen und hoffe auch nächstes Jahr wieder auf rege Beteiligung bei unseren zahlreichen Events am Place.

Hallenprojekt erfolgreich abgeschlossen: Vielen Dank an alle fleißigen Helfer!

Und nun noch zu einem Thema, das uns in der Tennisabteilung bereits so lange begleitet, wie ich denken kann: Die eigene Halle zum Spielen im Winter. Nach Jahren der Anstrengung und wahren Kraftakten der Abteilung und der Vorstandschaft des ESV war es in diesem Winter endlich so weit: Wir konnten die ersten Bälle in unserer eigenen Tennishalle schlagen! Eine Tatsache, die so vor ein paar Jahren noch alles andere als selbstverständlich war.

Ein großes Dankeschön daher an Präsident Harald Burger, an die weitere Vorstandschaft rund um „Bauleitung" Max Färber und natürlich auch an die gesamte Vorstandschaft der Abteilung Tennis. Und zuletzt auch ein riesiges DANKE an alle freiwilligen Helfer, ohne deren Mühe es nicht möglich gewesen wäre, ein derart großes Projekt zu stemmen.

Ob nun am Tag des Aufbaus selbst oder in stundenlangen Arbeiten davor und danach: Es ist so viel Schweiß und Blut in diese Halle geflossen, dass ich jetzt echt froh bin, dass sie steht und der Start in den Winter erfolgreich verlaufen ist. Hier noch einige Impressionen zum Hallenbau:



Osterferiencamps beim ESV Neuaubing

Sonderpreis 150,-Euro!!

***1.Ostercamp:* Dienstag 26.3. - Donnerstag 28.3.2024 (Halle)**

***2.Ostercamp:* Mittwoch 3.4. - Freitag 5.4.2024 (Halle)**

Liebe Tenniseltern & Kinder,

wir bieten in den Osterferien zwei Tenniskurse für Kinder & Jugendliche in unserer **neuen Tennishalle** und der Turnhalle des ESV Neuaubing an. Bereits ab 3 Jahren können die Kleinen an unserer beliebten **Ballschule für Kinder** teilnehmen! Auch wenn Ihr noch nie gespielt habt, könnt Ihr mitmachen. Kostenlose Leihschläger haben wir natürlich auch für Euch. **Für Kinder von 3-16 Jahren!**

Ablauf:
- Täglich **von 10.00-13.00 Uhr (ESV Neuaubing, Centa -Hafenbrädl-Straße 8, 81249 München)**
- **Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9.30 Uhr!**
- **Inklusive Snacks & Getränke**
- Aufwärmprogramm für klein & groß (Fußball, Hockey und Parkour)
- Tennistraining (Grundlagen- und Techniktraining, abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen)
- **Ballschule für Kinder** (Koordinationsübungen, motorische Übungen)

Kursgebühr (am ersten Tag vor Ort zu bezahlen):
Sonderpreis 150,- Euro (einzelne Tage je 60 Euro)

Wichtig: Treffpunkt immer beim Clubhaus auf der Freianlage! (Centa-Hafenbrädl-Straße 8)

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Tennisschule ESV Neuaubing (Markus May)

Tel.: 0177 – 60 38 107

www.maytrainer.de

Tennisschule ESV Neuaubing

Maytrainer Markus May
Tennis - Ballschule - Athletik

Pfingstferiencamps 2024

für Kinder & Jugendliche

(4 Tage / Inkl. Snacks + Getränke)

Liebe Tenniseltern & Kinder,

wir bieten in den Pfingstferien zwei Kurse für Kinder & Jugendliche an. Bereits ab 3 Jahren können die Kleinen an unserer beliebten **Ballschule für Kinder** teilnehmen! Selbst wenn Ihr noch nie gespielt habt, könnt Ihr mitmachen. **Kostenlose Leihschläger** haben wir natürlich auch für Euch.
Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9.00 Uhr! Hallenabsicherung!
Das Camp findet bei jedem Wetter statt!

Camp 1: **Dienstag 21.05. - Freitag 24.05.2024**

Camp 2: **Montag 27.05. - Freitag 31.05.2024** (kein Training am 30.05. / Feiertag)

Ablauf:
- **Training von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr (2x kleine Pausen / Snacks + Getränke)**
- **Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9.00 Uhr!**
- Aufwärmprogramm für klein & groß (Fußball, Hockey und Parkour)
- Tennistraining (Grundlagen- und Techniktraining, abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen)
- Ballschule für Kinder (Koordinationsübungen, Motorische Übungen)
- Abschlussturnier am letzten Tag

Kursgebühr (am 1.Tag vor Ort zu bezahlen):
219,- für Mitglieder (Nichtmitglieder + 20 Euro Gastgebühr)
Geschwisterrabatt (10 Euro pro Kind)

Anlage:
ESV Neuaubing
Centa-Hafenbrädl-Straße 8
81249 München

Tennisschule ESV Neuaubing

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Maytrainer (Markus May)

Tel.: 0177 – 60 38 107

www.maytrainer.de

Maytrainer Markus May
Tennis - Ballschule - Athletik

Johannes Lutz wurde Vereinsmeister

Da zeigt sich doch unsere wunderbare Willkommenskultur, oder? Wieder steht ein Neuzugang oben auf dem Treppchen. Nach Vladimir Kalinichenko vor einem Jahr hat diesmal Johannes Lutz den Pokal des Vereinsmeisters gewonnen, ein allseits beliebter Sportsmann. Alle hatten sichtlich Spaß an diesem Gemeinschaftserlebnis zum Jahresauftakt. Das brachte eine Rekordbeteiligung wie vielleicht seit zehn Jahren nicht mehr, und einige Überraschungen.

Ein Grand ohne Vier mit drei Assen

Es war quasi ein „Grand ohne Vier": Drei volle Sechsergruppen gingen an den Start, aber die vier Besten der Rangliste konnten an dem Tag nicht teilnehmen. Immerhin waren noch drei Asse im Spiel: Kilian, Johannes und Kai. Im System „jeder gegen jeden" haben sie in ihren jeweiligen Gruppen alles souverän gewonnen, nur Kai setzte sich gegen Amir erst in einem fünften Satz durch. Als Belohnung für fleißiges Ferientraining haben die Jugendlichen Selma, Tim und Timo mitgespielt. Am weitesten kam Tim, er wurde Dritter seiner Gruppe.

70 Jahre dazwischen: Selma gegen Franz

Spannend und schön zum Zuschauen war das Spiel der Gegensätze: Selma Dridi, die zweitjüngste Teilnehmerin, traf auf Franz Garschhammer, den Mittachtziger. Die Spielweise war ungewohnt für Selma, sie geriet mit 4:11 und 10:12 in Rückstand. Aber dann wusste sie ihre Vorhandkeule und den speziellen Druckschupf aus der Rückhand zur Geltung zu bringen – wunderbar erbarmungslos: 11:1, 11:7. Der fünfte Satz musste entscheiden. In der kurzen Pause hat Franz in seinem überreichen Erfahrungsschatz noch ein Gegenmittel gefunden und damit die interessante Begegnung mit 11:6 doch noch gewonnen.

Im Endspiel kalt erwischt

In der Trostrunde der beiden Letztplatzierten aller Gruppen hat Christian Bräuner sich im K.O. System durchgesetzt. Auf seinem Weg ins Finale hat Johannes im Hauptfeld der K.O. Runde zwei echte Hürden ganz knapp geschafft: gegen Amir 3:2 nach 0:2 Satzrückstand, gegen Kilian zwar in 3:0 Sätzen, aber immer hauchdünn mit 11:9, 12:10, 11:9 Bällen. Offen war, wer unter den vielen ähnlich starken Spielern aus dem Mittelfeld den Weg zum Halbfinale gegen Kai findet. Der größere Kampfgeist gab den Ausschlag, und den hatte Horst. Für das Endspiel war Johannes nach seinem harten Weg gerade auf Betriebstemperatur, als Langläufer natürlich ohne Konditionsprobleme. Kai

Die Sieger der Vereinsmeisterschaften: Kilian, Kai, Johannes, Horst

kam im Schongang ins Endspiel und wurde sprichwörtlich kalt erwischt. Er hatte Johannes nichts entgegenzusetzen, der damit glatt in 3:0 Sätzen gewann. Kai wurde Zweiter, Kilian und Horst gemeinsam Dritte. Es folgte noch die verdiente Siegerehrung mit Fotos, danke Moritz, und der verdiente Besuch beim Wirt. Spaß hat's gemacht!

Rudolf Böffgen
Foto: Moritz Menz

Tischtennis-Abteilungsversammlung: Bilanz und Ausblick

Wie entwickelt sich die Tischtennis-Abteilung gerade? Hierzu ein paar Punkte aus den Berichten von der Wahlversammlung. Sie fand am 30.11.2023 statt am Ende eines ereignisreichen Jahres: Die Highlights, großes Turnier und interne Feier zu unserem 75-jährigen Jubiläum, sind nachzulesen in Heft 3/23.

Wichtige Entwicklungsschritte eingeleitet: mehr Mitglieder, mehr Platz

Die Tischtennis-Abteilung will wachsen und stärker werden. Wir wissen, da ist noch Luft nach oben: Schließlich sind Tischtennis-Vereine mit ähnlich großem Einzugsgebiet noch hochklassiger, denn sie bauen auf deutlich mehr Mitglieder und auf die zwei- bis dreifache Spielfläche.

Dazu ist in der vergangenen Wahlperiode Entscheidendes geschehen. Das geht aus den Berichten von Marcus Wettengel (Kontakt für Neuanfragen Erwachsener) und von Rudolf Böffgen (Abteilungsleiter) hervor. Bei den Erwachsenen gab es vor allem nach Corona einen Schub in allen Spielstärken. In der zweijährigen Wahlperiode war die Mitgliederzahl von 85 auf 110 gestiegen. Das Wachstum geht kontinuierlich weiter, wir haben in Folge Schwerpunktzeiten für Wettkampfspieler und für Freizeitspieler eingerichtet.

Seit dem Herbst ist die prekäre Raumsituation überwunden

An beiden Trainingstagen fanden fast durchgehend Mannschaftsspiele statt, außer im Sommer. Der nötige Platz für die beiden Wettkampftische ist vorgeschrieben, und daneben passen im Gymnastikraum nur ganze fünf Trainingsplatten! In der langen Vergangenheit hatte der prekäre Zustand manches Mal zu Stress, Abwanderung und Schwächung geführt. Wir sind dem Verein sehr dankbar, dass wir nun die Heimspiele der vier Herrenteams in einer neuen Hallenzeit austragen können. Damit verdoppelt sich an den beiden Trainingstagen die Kapazität auf mindestens 10 Platten. Zusammen mit dem Samstag als Ausweichtag haben wir das Platzproblem überwunden, sind aber gut gefüllt.

Das Intensivtraining für Erwachsene haben wir auf eine unvermeidliche Kostenbeteiligung und auf Kleingruppen umgestellt. Martin Pa-

Manuel Sommer, neuer stellvertretender Abteilungsleiter

Moritz Menz, neuer Jugendleiter

chatz kann so das Training individueller gestalten. Was die Mannschaften im laufenden Liga-Spielbetrieb daraus machen, darüber berichten wir in der nächsten Ausgabe.

Jugendbereich erfolgreich umgebaut, Intensivgruppen nehmen Fahrt auf

Über den Jugendbereich hat Rudolf berichtet, der im September 2022 die Jugendleitung kommissarisch übernommen hatte. Es ging darum, nach der Corona-Zeit das Training völlig neu auszurichten: Einsteigergruppen von Kindern, die in die Bambini-Mannschaft hineinwachsen, bis hin zum Intensivsport in Leistungsgruppen. Mit viel Herzblut hat das Trainerteam den Jugendlichen zu ersten schönen Erfolgen verholfen, zu lesen in den 2023er Heften. Inzwischen ist das Team nicht mehr auf Kante genäht. Neben dem leitenden Trainer Kilian Dinkel sind Moritz Menz, Akshay Nephade, Manuel Sommer und Günther Woiwode regelmäßige Trainer, Hannah Belle und Kai Hong Cheung sind Einspringer.

Auf der Versammlung wurde Moritz auf Rudolfs Vorschlag einstimmig zum neuen Jugendleiter gewählt. Moritz ist für die Koordinierung im Team bestens vernetzt. Jetzt ist das Ziel, Talente für den Intensivsport zu begeistern und zu begleiten, damit sie in ihrer Altersklasse im Bezirk Oberbayern-Mitte ein Wörtchen mitreden. Erwachsene Spieler als Sparringspartner, dieser Wunsch der Trainer kam in der Versammlung gut an.

Abteilungsteam breiter aufgestellt

Wachstum und breiteres Programm bedeutet mehr Arbeit. Im Umfeld der Versammlung ist es uns gelungen, die Aktivitäten auf mehr Schultern zu verteilen. Aber zunächst einmal herzlichen Dank auch hier an das bisherige Team. Besonders an Kilian Wolff und Gerhard Brandl, die ihre Ämter aus persönlichen Gründen nicht mehr weiterführen konnten. Als stellvertretender Abteilungsleiter beziehungsweise Administrator des Spielbetriebs der Damen und Herren haben sie neue Impulse gegeben, die auch fortgesetzt werden.

Wiedergewählt wurden Rudolf Böffgen als Abteilungsleiter und Marcus Wettengel als Kassier. Neue Aktivposten im gewählten Team sind Manuel Sommer als stellvertretender Abteilungsleiter und Moritz Menz als Jugendleiter. Folgende Sportfreunde haben weitere Aufgaben übernommen: Kathrin Sommer organisiert den laufenden Spielbetrieb der Damen/Herren, Marcus Wettengel übernimmt wieder die Neuanfragen der Damen/Herren, Rudolf Böffgen behält die Rolle des Pressewarts. Materialwarte einschließlich Beschaffung sind Andrei Tudor und Kai Hong Cheung. Günther Woiwode ist als Berater mit im Team.

Zum Schluss ein Dankeschön an Tom Heckl als Wahlleiter und Moritz Menz als Protokollführer, die beiden jüngsten Teilnehmer der Abteilungsversammlung. Jetzt freuen wir uns auf die nächsten zwei Jahre.

Rudolf Böffgen

Viele waren begeistert: Herbst-Schnupperkurs für Kinder

Die Halle war wieder voll. Am Schnupperkurs im Dezember haben über 20 Jugendliche von 8 bis 14 Jahren teilgenommen. Für die Jüngsten ist Tischtennis die perfekte Welt, um Geschick - lichkeit und Koordinierung von Bewegungsabläufen einzuüben. Viele waren so begeistert von der Stimmung und den Übungen, dass sie sich schnell angemeldet haben. Es sind 14 neue Mitglieder.

Was Einzelne schon am Sichtungstag zeigen, ist frappierend. Nach dem Kurs fordert der Trainer ein paar Talente heraus und macht kuriose Profi-Aufschläge zum Spaß für alle: „Wer kommt mit dem Schläger an den Ball, egal wie?" Der Ball springt kurz hinter das Netz, kommt nicht weiter (Rückwärtsdrall), sondern schlägt einen Haken nach links (Seitwärtsdrall). Der zehnjährige „Anfänger" reckt in derselben Sekunde den flachen Schläger weit nach vorn an den linken Rand, gleicht mit leichtem Heber intuitiv den Rückwärtsdrall aus und lupft den Ball perfekt über das Netz zurück. Nicht zu fassen.

Da bleibt es nicht aus, dass die ersten inzwischen in unsere Leistungsgruppe aufgenommen wurden. Sie trainieren dreimal wöchentlich. Trainer ist Kilian Dinkel, der eine B-Lizenz für Leistungssport des Bayerischen Tischtennis-Verbandes besitzt. Das Trainerteam hat wieder

Tischtennis-Schnupperkurs

ganze Arbeit geleistet. Dabei haben Anton, Selma, Tim und Timo aus unserer Jugendmannschaft assistiert. Jugendliche unter sich, das hat beiden Seiten Spaß gemacht! Wenn da Ehrgeiz entsteht, sich im Team mit Nachbarvereinen zu messen, können die neuen Mitglieder alle richtig gute Spieler werden.

Rudolf Böffgen
Foto: Moritz Menz

Tischtennis-News

Otto Gehre wurde vom Bayerischen Tischtennis-Verband die Leistungsnadel für 60 Jahre Leistungssport verliehen. Nadel und Urkunde hat Abteilungsleiter Rudolf Böffgen im Rahmen der Vereinsmeisterschaften überreicht. Tatsächlich hat Otto schon 60 Jahre lang die Spielberechtigung für Wettkämpfe. Wenn seine „Karosserie" es erlaubt, ist Otto in der Seniorengruppe dabei, die montags nachmittags in der Gymnastikhalle Tischtennis spielt. Herzlicher Applaus in der vollen Halle.

Kilian Wolff hat das Amt des stellvertretenden Abteilungsleiters niedergelegt, sein „Familienprojekt" hat die Prioritäten verschoben. Da er auf der Wahlversammlung nicht teilnehmen konnte, hatten wir im Rahmen des Turniers unser Dankeschön nachgeholt. Abteilungsleiter Rudolf Böffgen hat Kilian eine Dankurkunde überreicht, verbunden mit der Hoffnung und dem Wunsch, dass Kilian in der ersten Mannschaft eine integrierende Rolle weiterführen möge. Das wäre ein wertvoller Beitrag für unseren Erfolg. Kilian hatte von 2019 bis 2023 einige Impulse gegeben zu leistungsbezogenem Training, Kleinturnieren und gesponsorten Trikots.

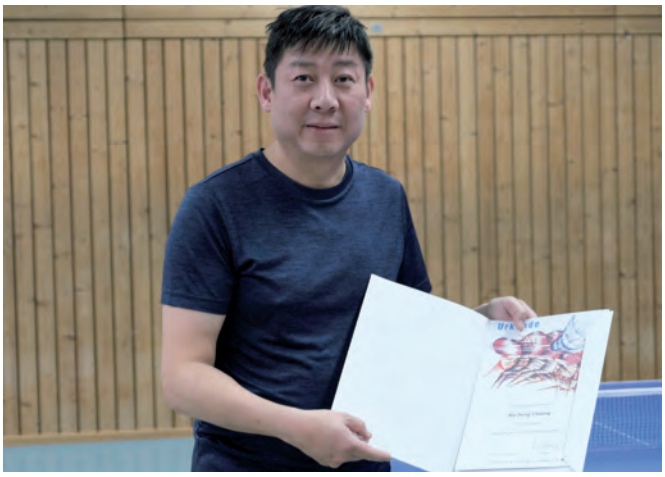
Kai Hong Cheung wurde die Leistungsnadel für 20 Jahre Leistungssport verliehen. Kai hat es überrascht, dass der BTTV auch seine alten

Kilian Wolff mit Dankurkunde der TT-Abteilung

Bonner Jahre mitzählt, um auf 20 Jahre Spielberechtigung für Wettkämpfe zu kommen. Und bekanntlich mag er echte Wettkämpfe nicht so gern. Das aber halt schon 20 Jahre lang, was allemal ein Applaus wert ist. Der Dank der Anwesenden galt sicher auch seiner integrierenden Rolle bei uns, d.h. weil er immer das alkoholfreie Getränk kalt stellt.

Rudolf Böffgen
Fotos: Moritz Menz

Otto Gehre mit Ehrenurkunde des BTTV, Abteilungsleiter Rudolf Böffgen



Kai Hong Cheung mit Ehrenurkunde des BTTV

Regionalentscheid in Dorfen

Am 11. November durfte unsere erste Turnerinnenmannschaft nach Dorfen zum Regionalentscheid fahren. Nach der Siegerehrung der Jugend ging es für uns am Boden los. Alle zeigten ihre soliden Übungen und schon ging es weiter zum Sprung. Auch hier zeigten unsere Turnerinnen gute Sprünge. Am Barren belustigten wir die Kampfrichter mit einer P9, die beim Einturnen noch wunderbar geklappt hatte, im Wettkampf selber aber dann leider nicht mehr. Machte aber nichts, die anderen Übungen liefen ohne Patzer durch. Als letztes stand das Zittergerät Balken auf dem Programm. Leider konnten wir unsere Trainingsleistung nicht zu 100% abrufen, zwei Stürze mussten wir hinnehmen, womit wir aber immer noch ein tolles Ergebnis am Balken erzielen konnten.
Am Ende des Tages konnten wir uns auf den 4. Platz turnen, noch vor unserem Turngaumitstreiter, dem TS Jahn. Wir sind sehr zufrieden mit diesem Ergebnis und bedanken uns bei unserer Kampfrichterin und unseren Fans, die uns wieder fleißig unterstützt haben!

Die 1. Mannschaft nach dem Wettkampf

Regionalentscheid Siegerehrung

Gaukinderturnfest – 3 aus 5

Am 12. November fand das Gaukinderturnfest beim SV Laim statt. Hier wird ein etwas anderes Wettkampfsystem geturnt. Die Kinder dürfen sich aus den fünf Geräten Sprung, Barren, Balken, Boden und Trampolin ihre drei besten aussuchen und gehen an diesen dann an den Start. Da hier einige hundert Kinder gleichzeitig frei Geräte wechseln, herrscht immer ein schönes Durcheinander, was das Gaukinderturnfest aber mit ausmacht. Auch wir waren mit insgesamt 27 Kindern aus allen Jugenden vertreten, vor allem unsere Allgemeinturnerinnen und Leistungsturnerinnen, die beim Mannschaftswettkampf nicht teilgenommen haben. Es dauerte natürlich einige Stunden bis alle Kinder durch waren an allen Geräten. Leider konnten unsere Mädels keine Platzierungen weit vorn belegen, da einige Vereine ihre Leistungskinder aus den Gauentscheiden starten ließen, was dem Gedanken des Gaukinderturnfestes als Breitensportwettkampf nicht wirklich entspricht. Unsere Mädels hatten aber einen Riesenspaß und wir kommen nächstes Mal natürlich gerne wieder!

Gaukinderturnfest macht Spaß

Unsere Mädchen beim Gaukinderturnfest

Unsere 27 Teilnehmerinnen beim Gaukinderturnfest

Vielen Dank auch hier an alle Kampfrichterinnen (wir mussten sechs stellen!), an die Trainerinnen und auch an die Eltern!

Finale des Turngau München der E- und F-Jugend

Da sich die Jugenden E und F noch für keinen Regionalentscheid qualifizieren können, fand das Finale unabhängig von den Jugenden AB bis D und der Turnerinnen am 19. November statt. Wir starteten mit zwei E- und zwei F-Jugenden. Bei den „Kleinen" passieren immer wieder kleine Fehler vor lauter Aufregung, wie zum Beispiel die Reihenfolge der Übung zu verwechseln oder ein Teil ganz zu vergessen. Natürlich kam das in diesem Wettkampf auch vor. Wir hatten auch einige Wettkampfdebütantinnen, denen die Aufregung auch anzumerken war. Alles in allem turnten die Mädels aber einen tollen Wettkampf und konnten an den Geräten auch neue Übungen ausprobieren.
Unsere beiden F-Mannschaften belegten den 5. und den 10. Platz und unsere beiden E-Mannschaften belegten die Plätze 5 und 9.

Auch hier geht wieder ein Dank an unsere Kampfrichterinnen und Trainerinnen und natürlich auch an unsere Zuschauer für die tolle Unterstützung!

Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Am 17. November fand die alljährliche Jahreshauptversammlung der Turnabteilung statt. Die Abteilungsleitungen Christina Bachmann, Verena Seeholzer und Tamara Schröder berichteten neben der Jugendleitung Carina Duldinger über die Geschehnisse des letzten Jahres. Kassier Jessica Patzer ließ sich durch Christina Bachmann vertreten. Zusätzlich fanden dieses Jahr wieder Neuwahlen statt. Hier wurden Christina Bachmann und Verena Seeholzer in ihren Ämtern als Abteilungsleitung und stellvertretende Abteilungsleitung bestätigt. Auch Kassier Jessica Patzer wird ihr Amt weiter ausführen. Als Ju-

Die F-Jugend

gendleitung wurde Lara Fink gewählt, Carina Duldinger wird sie als Stellvertretung unterstützen. Unsere Delegierten für diese Wahlperiode sind Robert Kusma, Melanie Fritsch, Hana Alibabic, Verena Seeholzer, Lena Wiemann und Lara Fink, als Ersatz stellen sich Amelie Griesch, Susanne Krischke und Franziska Bosse zur Verfügung.

Wir bedanken uns bei allen, die sich in unserer Abteilung ehrenamtlich engagieren, besonders natürlich bei denen, die die Verantwortung eines Amtes übernehmen, aber auch bei allen, die uns im Hintergrund immer so tatkräftig unterstützen! Ohne euch könnte die Turnabteilung nicht das leisten, was uns im Moment ausmacht! Schön, dass es euch alle gibt!

Standesamtliche Hochzeit unserer Abteilungsleitung

Am 28. Dezember traute sich unsere stellvertretende Abteilungsleitung Verena und heiratete ihren Franz standesamtlich in Fürstenfeldbruck. Da durfte eine Abordnung der Turnabteilung natürlich nicht fehlen!

Wir wünschen euch das Allerbeste für euer gemeinsames Leben und freuen uns schon auf die große gemeinsame Feier im Mai!

Termine im Jahr 2024

11.05.	Vereinsmeisterschaft
22./23.06.	Vorrunde Turngau E-/F-Jugend
29./30.06.	Vorrunde Turngau TUI bis D-Jugend
12./13.07.	Turncamp
05./06.10.	Qualifikation Bayerische Turnliga
12./13.10. od. 19./20.10.	Finale Turngau TUI bis D-Jugend (stand zu Redaktionsschluss nicht fest)
09./10.11.	Regionalentscheid
17.11.	Finale Turngau E-/F-Jugend

Das Brautpaar Verena und Franz

U14 etabliert sich in (ober-)bayrischer Spitze

Nach dem dritten Platz bei der bayrischen Meisterschaft in der vergangenen Saison hieß es auch bei der Oberbayerischen Meisterschaft 2024 für unsere ESV-Mädels: Bronze!

Mit auf dem Treppchen – exakt wie im Vorjahr – standen der ASV Dachau sowie der SV Lohhof. So geht die Saison für unsere 2011er-Mädels noch weiter. Bei der südbayerischen Meisterschaft in Sonthofen bietet sich neben der Chance auf eine weitere Medaille in der Sammlung auch die Möglichkeit, sich zur Bayrischen zu qualifizieren. Ebenfalls bis zur oberbayrischen Meisterschaft spielten sich unsere U16-Mädels der Jahrgänge 2009 und jünger in einer stark besetzten Bezirksliga. Am Ende eines langen Wochenendes landete das Team, von dem ein Großteil auch noch im nächsten Jahr U16 spielen darf, auf Platz 8.

Unsere U18 trat nach Weggang einiger Spieler sowie Trainer in der Kreisklasse an und sicherte sich hier den zweiten Tabellenplatz. Spielerisch konnten sich die Mädchen im Vergleich zum Vorjahr weiter verbessern. Nun warten noch weitere Rankingturniere, um sich in der Rangliste der oberbayrischen Vereine weiter nach oben zu arbeiten.
Mitten in der Saison stecken unsere Jüngsten. Unser U13-Anfängerteam ESV 2 zahlt in der Punktrunde noch etwas Lehrgeld, aber sammelt viele wertvolle Erfahrungen und Motivation fürs Training. Die erfahreneren Mädchen ESV 1 haben sich mit dem zweiten Tabellenplatz in ihrer Gruppe eine gute Ausgangsposition für die Kreismeisterschaft erspielt.

Unsere U12 hat die Spielzeit mit einem sechsten Platz unter den zahlreichen Münchner Mannschaften beendet.

Ebenfalls beendet ist die Saison für unser Damen-Team in der Kreisklasse. Eine bunte Mischung aus U14 bis Erwachsenenspielern verlor die gesamte Saison über nur ein Match und landete verdient auf dem ersten Platz.

Volleyball Freizeit

Warm-Up-Cup am 07.10.2023
Die neue Saison startet bei uns traditionell mit unserem eigenen Turnier, dem Warm-Up-Cup (WUC). Das Teilnehmerfeld war wieder schnell gefüllt, musste jedoch kurzfristig noch um ein Team ergänzt werden, da eine gemeldete Mannschaft krankheitsbedingt nicht antreten konnte. Die Lücke füllte spontan ein Nachwuchsteam des TuS Obermenzing, die damit insgesamt mit drei Teams am Start waren.

Der heimische ESV Neuaubing war wieder mit zwei Mixed-Mannschaften dabei. Dabei konnten die „Aubinger Chaoten" diesmal die „Menzinger" hinter sich lassen und erstmals ein Spiel gewinnen. „Kaboom" landete am Ende auf einem ordentlichen fünften Platz. Das spannende Finale ging schließlich knapp an „Optisch überlegen", die damit den Sieg vom letzten Speckweg-Turnier bestätigen konnten.

Hinrunde Freizeitliga 2023/2024
Kurz darauf starteten wir in die neue Saison der Münchner Freizeitliga und konnten die ersten beiden Spiele gegen die Aufsteiger „Winselstuten" und „Gallier" jeweils mit 2:0 gewinnen. Am dritten Spieltag war gegen das äußerst starke Team von „Spartak Au" leider nichts zu holen und auch das darauffolgende Spiel ging verloren. Die Stimmung war dementsprechend gedrückt. Doch das Trainingslager in Inzell am letzten November-Wochenende kam da gerade recht und so konnte danach direkt gegen den amtierenden Freizeitliga-Meister ESV München souverän mit 2:0 gewonnen werden.

Im nächsten Spiel gegen „Super Smash" – im November erneut Teilnehmer und Viertplazierter der Endrunde zur Deutschen Mixed-Meisterschaft – mussten wir uns leider unglücklich und ganz knapp mit nur zwei Punkten geschlagen geben. Anfang des neuen Jahres starteten wir mit einer Niederlage gegen „Optisch überlegen", bevor uns im ersten Spiel der Rückrunde das Verletzungspech arg beutelte. Gleich zwei wichtige Spieler verletzten sich im Rückspiel gegen die Winselstuten schwer und fallen mehrere Wochen aus – mittlerweile bereits die Dauerverletzten Nr. 3+4. Immerhin konnten wir trotz des

Die Sieger des Warm-Up-Cups

Die Sieger des Speck-weg-Turniers

Schocks und dank großem Kampfgeist das Spiel noch zu unseren Gunsten entscheiden!

Arg dezimiert zogen wir im nächsten Spiel gegen die Gallier knapp mit 1:2 den Kürzeren. Aktuell stehen wir damit auf Platz 5 der Tabelle. Sowohl die erneute Qualifikation zur Oberbayerischen Meisterschaft als auch der Abstieg in Liga Zwei sind mögliche Szenarien. Der Abstand nach oben ist ebenso knapp wie der nach unten, sodass es bis zum Schluss spannend bleiben wird!

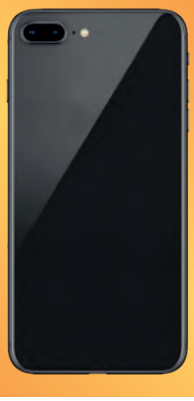
Speck-weg-Turnier am 13.01.2024

Für unser alljährliches Vorbereitungsturnier auf die Rückrunde haben in diesem Jahr erneut zwölf Mannschaften gemeldet – und viele weitere hätten gerne noch mitgespielt. Das Turnier war innerhalb eines Tages ausgebucht. Beim Speck-weg-Turnier konnten die „Aubinger Chaoten" an die Leistungen vom WUC anknüpfen und sich erneut den 11. Platz sichern. Inzwischen reift der Plan, in der kommenden Saison auch wieder in der Münchner Freizeitliga zu starten.

Die Kabooms konnten sich diesmal ins Halbfinale spielen und landeten am Ende nach einem knapp verlorenen Platzierungsspiel auf Rang 4. Den Sieg holte sich erstmals das Team „Suht!", die sich aus dem fernen Regensburg auf den Weg nach München gemacht hatten. Wie alle teilnehmenden Teams erhielten auch sie neben Urkunde und Sekt – passend zum Turnier-Motto – einen Obi-Eimer gefüllt mit leckerem Obst.

Fotos für die Vereinszeitung bitte nicht vergessen!

Bilder als JPG oder TIFF, am besten immer als unbearbeitete Originaldatei. Bitte keine Einbindung in Word!



Hacker-Pschorr

LEMONI

KOUZINA
CAFE · BAR

Das Beste aus der griechischen & mediterranen Küche.

Sie suchen den perfekten Ort für
Ihre nächste Feier?

Ob Firmen-, Vereins- oder Familienfest, Geburtstag, Weihnachtsfeier, Jubiläum oder Hochzeit – wir bieten Ihnen für jeden Anlass kulinarischen Genuss in bester Qualität.
Bei schönem Wetter können Sie auf unserer Sonnenterrasse Ihre Speisen und Getränke genießen.

Öffnungszeiten: Mo-Di u. Do-Fr sowie 1. Mittwoch im Monat 16.00 - 24.00 Uhr • Sa-So 11.30 - 14.30 u. 17.00 - 24.00 Uhr

LEMONI

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