

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 2/2026



**Tennis & Padel –
Heimat im ESV Neuaubing**



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)

Titelbild:

Abteilung Tennis

Erscheinungsweise:

dreimal jährlich
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten.

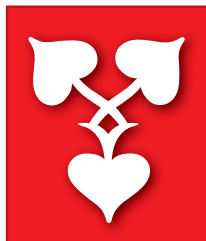
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des verantwortlichen
Redakteurs. Sämtliche Artikel stellen die
Meinung des Verfassers dar, geben
jedoch nicht unbedingt die Meinung des
Verlegers wieder.

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/Geschäftsstelle	3
Badminton	10
Berg- und Skisport	11
Fechten	13
Fit 60+	16
Gesundheitssport	17
Judo	18
Karate	19
Kegeln	21
Kraft & Fitness	24
Leichtathletik	25
Ringens	26
Taekwondo	28
Tanzsport	31
Tennis	33
Tischtennis	36
Turnen	39
Volleyball	46

**Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe ist der 16.11.2026**



Tätigkeitsschwerpunkte:

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

Rechtsanwalt

Günther Schmauß

Dipl.sc.pol. Univ.

Bodenseestraße 222/II
81243 München

Telefon 089/89329266

Telefax 089/89329267

Mobil 0175/8735014

E-Mail raschmauss@t-online.de

Web www.raschmauss.de



Ein wichtiger Beitrag für die Sicherheit unserer Mitglieder Notfallrettungskoffer in Betrieb genommen

Seit Jahresbeginn ist im hoch frequentierten Bereich des Flurs im UG ein moderner Notfallrettungskoffer zur Verfügung. Für den ESV Neuaubing ist dies ein bedeutender Schritt, um die Sicherheit unserer Mitglieder, Gäste und Besucher weiter zu erhöhen.

Das Besondere an diesem System: Neben einem voll ausgestatteten Erste-Hilfe-Koffer enthält der Notfallrettungskoffer einen automatisierten externen Defibrillator (AED). Darüber hinaus verfügt er über eine einzigartige Notruffunktion: Bereits 15 Sekunden nach der Aktivierung wird automatisch eine Verbindung zur Rettungsleitstelle aufgebaut. Dort unterstützen geschulte Fachkräfte die Ersthelfer telefonisch, geben konkrete Anweisungen für die notwendigen Maßnahmen und begleiten sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Gleichzeitig wird umgehend ein Notarzt alarmiert. Gerade in einer Ausnahmesituation kann diese professionelle Unterstützung entscheidend sein und wertvolle Zeit gewinnen.

Der Koffer ist **nicht** bei Basis-Maßnahmen zu öffnen, sondern nur im Notfall eines plötzlichen Herzstillstandes.



Besonders erfreulich ist, dass uns diese wichtige Anschaffung dank der Unterstützung zahlreicher Sponsoren für mindestens die kommenden fünf Jahre kostenfrei zur Verfügung gestellt werden konnte. Angesichts der derzeit herausfordernden wirtschaftlichen Lage ist es alles andere als selbstverständlich, dass sich so viele starke, regional verwurzelte Unternehmen und Unterstützer für dieses Projekt engagieren und damit einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit in unserem Verein leisten. Als Zeichen unserer Wertschätzung sind alle Förderer auf der Sponsoren- und Fördertafel am Notfallrettungskoffer mit Firmenlogo und Namen aufgeführt.

Am Montagabend, den 27. Juli 2026, durften wir einen Teil unserer Sponsoren auf unserer Sportanlage begrüßen. Gemeinsam mit unserem Geschäftsstellenleiter Markus Maucher, unserem Präsidenten Harald Burger sowie Stadtrat Sebastian Kriesel, der zugleich Mitglied des Wirtschafts- und Verwaltungsrats des ESV Neuaubing ist, bedankten wir uns persönlich für das außergewöhnliche Engagement. Im Rahmen einer Führung über unsere Vereinsanlage erhielten die Gäste Einblicke in das vielfältige Vereinsleben und lernten die zahlreichen Sportangebote des ESV Neuaubing kennen. Anschließend wurde der Notfallrettungskoffer vorgestellt und seine Funktionen erläutert. Den gelungenen Abend ließen alle Teilnehmer bei einem ge-



meinsamen Abendessen auf der Terrasse unserer Vereinsgaststätte in angenehmer Atmosphäre ausklingen.

Unser herzlicher Dank gilt allen Sponsoren und Unterstützern, die dieses wichtige Projekt möglich gemacht haben. Mit ihrem Engagement leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit auf unserer Sportanlage und zeigen eindrucksvoll, wie wichtig der Zusammenhalt und die Unterstützung lokaler Partner für das Vereinsleben sind.



Die Sponsoren im einzelnen sind:

Steinbach Femmeldetechnik GmbH	Parketterie
Bergzeug GmbH	ISP-Scholz
B.F. Bad & Wohn	DVP Sicherheit e.K.
BBP GmbH	Haustechnik Richard Bauer
Bohne&Blatt	SF Elektrotechnik
Albert's Auto Service	Eschrich Plan & Bauservice UG
Simeth Sanitär Heizung	GMW Wegscheider
Währe Schönheit	Glas-Spiegel-Rahmen GmbH
AH Energieberatung	Insektenfloh



Rückblick auf die Delegiertenversammlung:

Gemeinsam stark für die Zukunft unseres Vereins

Bei der diesjährigen Delegiertenversammlung konnte die Beschlussfähigkeit dank der anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer festgestellt werden. Auch wenn die notwendige Anzahl erreicht wurde, darf man feststellen: Beim Blick in die Reihen hätte man sich noch über ein paar zusätzliche Gesichter gefreut. Einige Abteilungen haben durch Abwesenheit gegläntzt. Daher unser gut gemeinter Appell: Die beiden Delegiertenversammlungen im Jahr sind wichtige Gelegenheiten, um gemeinsam Entscheidungen zu treffen, Informationen auszutauschen und unseren Verein aktiv mitzugestalten. Wir freuen uns sehr, wenn künftig einige Delegierte zuverlässiger diese Termine wahrnehmen – schließlich lebt ein Verein von Beteiligung und Gemeinschaft.

Ein besonderer Höhepunkt der Versammlung waren wie jedes Jahr die Ehrungen langjähriger Mitglieder. Sie stehen für die Geschichte, die Werte und die besondere Verbundenheit, die unseren Verein ausmachen. Besonders beeindruckend war die Ehrung von Frau Hildegard Lehner für unglaubliche 80 Jahre treue Mitgliedschaft. Eine solche jahrzehntelange Verbundenheit ist alles andere als selbstverständlich und zeigt eindrucksvoll, welche Bedeutung ein Verein im Leben seiner Mitglieder haben kann – und umgekehrt, wie wichtig unsere Mitglieder für den Verein sind. Sie sind es, die mit ihrer Treue, ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft unseren Verein über Generationen hinweg tragen.

Mitgliederentwicklung: Der Verein wächst

Erfreuliche Zahlen gab es auch bei der Entwicklung unserer Mitgliederzahlen zu berichten: Mit 4.252 Mitgliedern im Juni 2026 verzeichnen wir den höchsten Stand seit mehr als 15 Jahren. Dieses Wachstum ist ein starkes Zeichen dafür, dass unser Sportangebot, unsere Gemeinschaft und unsere Vereinsarbeit attraktiv und zukunftsfähig sind.

Die steigende Mitgliederzahl zeigt sich natürlich auch finanziell: Mit Beitragseinnahmen von über 881.000 Euro stellen unsere Mitglieder eine wesentliche Grundlage für die Stabilität und Weiterentwicklung unseres Vereins dar. Dafür gilt allen Mitgliedern ein herzliches Dankeschön.

Ein ganz besonderer Dank geht außerdem an alle, die sich tagtäglich für unseren Verein einsetzen – allen voran unsere Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Trainerinnen und Trainer. Ihr seid das direkte Gesicht unseres Vereins, ihr seid das Bindeglied zwischen den Mitgliedern und der Organisation dahinter. Durch euren Einsatz entstehen Gemeinschaft, Begeisterung und die Qualität unseres Sportangebots.

Investitionen in unsere Infrastruktur

Im Rahmen der Vorstellung der Liquiditätsübersicht wurde auch auf aktuelle und kommende Sanierungs- und Investitionsmaßnahmen eingegangen. Unser Ziel ist es, die Vereinsanlage nachhaltig weiterzuentwickeln und fit für die Zukunft zu machen. Aktuell steht unter anderem der Austausch der defekten Haupteingangstüre an.

Auch die Beleuchtung in der 3/3-Halle wird erneuert. Eine moderne Deckenbeleuchtung verbessert nicht nur die Energieeffizienz, sondern schafft insbesondere für schnelle Sportarten bessere Bedingungen und eine optimale Nutzung der Halle.

Mittelfristig steht zudem die Dachsanierung im Fokus – ebenfalls im Zusammenhang mit einer umfassenden energetischen Betrachtung des Gebäudes. Unser Energieberater erstellt derzeit einen individuellen Sanierungsfahrplan, der bis Ende Sommer vorliegen soll. Auf dieser Grundlage werden die nächsten Maßnahmen priorisiert und Schritt für Schritt umgesetzt.

Ein großes Zukunftsprojekt bleibt außerdem der Bau des Kunstrasens. Hierfür sind aktuell Gesamtkosten von rund 2,1 Millionen Euro kalkuliert. Durch eine Förderung von 90 Prozent durch die Stadt München und den BLSV bleibt für den Verein ein Eigenanteil von zehn Prozent, der eine wichtige Investition in die Zukunft unserer Sportmöglichkeiten darstellt.

Tennisabteilung erweitert Padel-Angebot

Die Tennisabteilung investiert in die Zukunft und reagiert auf die große Nachfrage nach der Trendsportart Padel. Aufgrund der hervorragenden Entwicklung und hoher Auslastung des bestehenden Courts wird ein zweiter Padelcourt auf der Anlage entstehen. Damit erweitern wir unser Angebot um eine moderne Sportmöglichkeit, die bei unseren Mitgliedern und darüber hinaus sehr gut angenommen wird.

Erfolgreicher Jahresabschluss 2025

Zum Abschluss wurde der Jahresabschluss 2025 vorgestellt – mit einem erfreulichen Überschuss von 161.605 Euro. Dieses Ergebnis ist ein großartiger Erfolg und stärkt unsere Möglichkeiten, notwendige Sanierungsmaßnahmen anzugehen und gleichzeitig weiterhin in die Qualität und Vielfalt unseres Sportangebots zu investieren.

Die Zahlen und Projekte zeigen: Unser Verein ist wirtschaftlich solide aufgestellt, wächst und entwickelt sich weiter. Das gelingt nur durch das Zusammenspiel vieler Menschen – unserer Mitglieder, Ehrenamtlichen, Trainerinnen und Trainer, Mitarbeitenden sowie aller Unterstützerinnen und Unterstützer.

Vielen Dank für euren Einsatz, eure Treue und eure Begeisterung. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft unseres Vereins.

Ankündigung Termine:

Vereinsrat: Donnerstag, 12.11.2026 um 19 Uhr im Schulungsraum

Delegiertenversammlung: Dienstag, 01.12.2026 um 19 Uhr in der Gaststätte



Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V.: Spende über 10.000 Euro

Am Montag, den 27. Juli 2026, durften wir von unserem langjährigen Partner, der Sparda-Bank München e.V., eine Spende in Höhe von 10.000 Euro entgegennehmen. Der Förderbetrag stammt aus dem Reinertrag des Gewinn-Sparvereins der Sparda-Bank und ist für gemeinnützige sowie besonders förderungswürdige Maßnahmen bestimmt.

Bereits seit dem Jahr 2016 dürfen wir uns Jahr für Jahr über die wertvolle Unterstützung der Sparda-Bank freuen. Dank dieser langjährigen Partnerschaft konnten wir zahlreiche Projekte und Anschaffungen realisieren. Dazu zählen unter anderem die Beschaffung von Sportgeräten und Trainingsmaterialien, die Finanzierung unserer Vereinszeitung, die Unterstützung von Auswärtsfahrten zu Wettkämpfen und Turnieren sowie die Pflege und Instandhaltung unserer Sportanlage.

Ein besonderer Dank gilt Frau Christine Miedl und Herrn Markus Remlein, den wir zur offiziellen Spendenübergabe im ESV Neuaubing herzlich begrüßen durften. Die persönliche Übergabe unterstreicht die enge Verbundenheit und das große Engagement der Sparda-Bank für das Vereinsleben in unserer Region.

Wir sind sehr dankbar, mit der Sparda-Bank München einen so verlässlichen und lokal verwurzelten Partner an unserer Seite zu wissen.



Herzlichen Dank für diese großartige Unterstützung!

+ Aktion: 100 Euro Startguthaben bei Neueröffnung eines Girokontos in der Filiale +

Austausch der defekten Doppelflügeltüre im Eingangsbereich – aktueller Sachstand

Der Austausch der aktuell defekten Doppelflügeltüre im Eingangsbereich hat für uns höchste Priorität – insbesondere aus Gründen der Sicherheit und der Haftung. Die bestehende Doppelflügeltüre ist inzwischen deutlich in die Jahre gekommen und weist erhebliche Funktionsmängel auf. Insbesondere die Stabilität eines Türflügels ist beeinträchtigt, sodass ein Austausch aus Sicherheits- und haftungsrechtlichen Gründen dringend erforderlich ist.

Uns ist bewusst, dass sich die Umsetzung für viele Vereinsmitglieder länger hinzieht als zunächst erwartet. Wir bitten hierfür um Verständnis. Gleichzeitig möchten wir transparent darstellen, warum sich der Prozess trotz unserer Bemühungen über mehrere Monate erstreckt.

Bereits Ende Januar 2026 haben wir erste Firmen kontaktiert und zur Abgabe von Angeboten aufgefordert. Nach mehreren Vor-Ort-Terminen mit den Handwerksbetrieben lagen uns Anfang März drei Angebote vor. Da unser Vereinsgebäude in den kommenden Jahren energetisch saniert werden soll, haben wir die geplante Maßnahme frühzeitig mit unserem Energieberater abgestimmt. Dieser hat einzelne Punkte in den vorliegenden Angeboten hinterfragt und Anpassungen empfohlen, sodass die Firmen ihre Angebote entsprechend überarbeiten mussten.

Nachdem die überarbeiteten Angebote vorlagen, haben wir Ende April eine Entscheidung getroffen. Dabei war neben den Kosten auch entscheidend, dass uns eine zeitnahe und priorisierte Umsetzung zugesichert wurde. Zwischenzeitlich hatten wir geprüft, ob die Maßnahme aufgrund der voraussichtlichen Kosten von rund

40.000 Euro über die BAFA gefördert werden kann. Da jedoch eine Förderung vorausgesetzt hätte, dass der Antrag zunächst vollständig bearbeitet und genehmigt wird, bevor die Bestellung der Türen erfolgen darf, haben wir uns angesichts der nicht absehbaren Bearbeitungsdauer gegen diesen Weg entschieden.

Ende Mai erfolgte nach Rücksprache mit der BAFA und dem BLSV die endgültige Entscheidung, die Maßnahme ohne Förderung umzusetzen. Eine Bezuschussung durch den BLSV war ebenfalls nicht möglich, da zunächst das Förderverfahren hätte abgewartet werden müssen und eine Beauftragung erst nach Genehmigung eines vorzeitigen Maßnahmenbeginns zulässig gewesen wäre.

Noch Ende Mai haben wir daraufhin das finale Angebot angenommen und um eine schnellstmögliche Umsetzung gebeten. Aufgrund der notwendigen Sonderanfertigung war jedoch zunächst ein exaktes Aufmaß vor Ort erforderlich. Dieser Termin konnte trotz mehrfacher Intervention unserer Geschäftsstelle erst am 16. Juli stattfinden. Nach aktuellem Stand ist nun mit einer weiteren Bearbeitungs- und Lieferzeit von etwa 8 Wochen bis zum Einbau zu rechnen. Wir gehen davon aus, dass der Einbau Ende September stattfinden wird.

Wir versichern, dass wir die Situation weiterhin eng begleiten und alles daransetzen, den Austausch schnellstmöglich umzusetzen. Die Sicherheit unserer Mitglieder, Besucherinnen und Besucher sowie die Erfüllung unserer Verkehrssicherungspflichten haben dabei oberste Priorität.



Medaille „München leuchtet“ für Werner Thalhofer

• Rathaus Umschau 85 / 2026,
veröffentlicht am 06.05.2026

Rathaus
Umschau

Für sein jahrzehntelanges, herausragendes Engagement als ehrenamtlicher Übungsleiter hat die Stadt München Werner Thalhofer jetzt mit der Medaille „München leuchtet – Den Freundinnen und Freunden Münchens“ in Bronze ausgezeichnet. In Vertretung des Oberbürgermeisters überreichte ihm Stadtrat Manuel Pretzl (CSU-Stadtratsfraktion) am 5. Mai die Medaille im Rathaus.

Seit mehr als fünf Jahrzehnten ist Werner Thalhofer als Übungsleiter aktiv und bietet auch noch im Alter von 92 Jahren regelmäßig verschiedene Sportkurse an, vor allem im Bereich des Senioren- und Gesundheitssportes. Als Vorbild und Motivator zeigt er auf, dass Sport und regelmäßige Aktivität Möglichkeiten sind, den Alltag selbständig und selbstbestimmt zu bewältigen. Hilfreich dabei ist auch die Tatsache, dass Thalhofer bei den Olympischen Spielen 1972 als Fackelläufer eine Teilstrecke lief. Zur Urkundenverleihung trug er daher das originale Träger-Shirt von einst. Mit dem Sportangebot fördert er zugleich das soziale Miteinander und schafft Raum für den persönlichen Austausch über den Sport hinaus und trägt so zu einer lebendigen Stadtgesellschaft bei.

Stadtrat Manuel Pretzl würdigte das Engagement mit folgenden Worten: „Wenn man auf Ihr Leben, Ihren Lebensweg zurückblickt, merkt man eines: die Liebe zum Sport. Sie waren Ringer, Sie waren Leichtathlet, Sie haben sich im Vereinsleben engagiert und verschiedene



„München leuchtet“ für Werner Thalhofer, der im Olympia-Outfit von 1972 im Rathaus erschien: Stadtrat Manuel Pretzl überreichte in Vertretung des Oberbürgermeisters die Medaille. Mit dabei waren auch die Stadtrats-Mitglieder Ulrike Grimm und Sebastian Kriesel. (Foto: Michael Nagy/Presseamt)

Funktionen beim ESV Neuaubing innegehabt und sich über Jahrzehnte intensiv eingebracht. Und das verdient unseren ganz großen Respekt. Im Jahr 1972 haben Sie bei den Olympischen Spielen die originale Fackel auf einer Teilstrecke von München nach Augsburg getragen. 1.000 Meter die rund 700 Gramm schwere Fackel am ausgestreckten Arm getragen und Sie haben es geschafft. Allein dafür hätten Sie schon eine Auszeichnung verdient.“

An der Ehrung nahmen als Vertreter des Stadtrats Sebastian Kriesel und Ulrike Grimm (beide CSU-Stadtratsfraktion) teil.

Abschaffung des Vereinsausweises:

Mehr digitale Informationen, weniger Aufwand

Nach vielen Jahren gehört der klassische Vereinsausweis ab sofort der Vergangenheit an. Diese Entscheidung ist gut überlegt und erfolgt vor allem mit Blick auf eine moderne, effizientere und nachhaltigere Vereinsverwaltung.

Nach Rücksprache mit dem Software-Hersteller Elvis, der zahlreiche Sportvereine bei der Mitgliederverwaltung unterstützt, zeigt sich: Physische Mitgliedsausweise werden inzwischen von den meisten Vereinen nicht mehr genutzt. Auch wir möchten diesen Schritt gehen und unsere Prozesse weiter digitalisieren.

Künftig wird der bisher digital versendete Eintrittsbrief bei einer Neuaufnahme erweitert. Neben den persönlichen Stammdaten erhalten neue Mitglieder darin künftig auch eine Übersicht über ihre konkreten monatlichen Beiträge. Damit schaffen wir mehr Transparenz und reduzieren gleichzeitig den Verwaltungsaufwand durch wiederkehrende Nachfragen zur Zusammensetzung der Beiträge.

Darüber hinaus möchten wir den Willkommensbrief stärker nutzen, um unseren neuen Mitgliedern den Einstieg in den Verein zu erleichtern. Neben wichtigen Informationen zur Mitgliedschaft werden wir künftig auch auf weitere Angebote unseres Vereins hinweisen – beispielsweise auf unsere Gaststätte und die Kegelbahnen. Zusätzlich wird aufgezeigt, wo auf unserer Homepage die jeweiligen Ansprechpartner sowie die Sportangebote der einzelnen Abteilungen zu finden sind. Die gesamte Aufnahme und Bestätigung der Mitgliedschaft erfolgt bereits digital, sodass jedes neue Mitglied seine Mitgliedschaftsbestätigung auf diesem Weg erhält.

Warum wird der Vereinsausweis abgeschafft?

Der bisherige Vereinsausweis erfüllt in der Praxis kaum noch eine Funktion. Eine Kontrolle der Teilnahme an Sportstunden über den Ausweis findet nicht statt und wäre auch nur schwer sinnvoll umzusetzen. Viele kennen es aus eigener Erfahrung: Ein Ausweis liegt irgendwo zu Hause, wurde verlegt oder ist gerade nicht griffbereit, wenn man ihn benötigt.

Hinzu kommt: Auch nach einem Vereinsaustritt kann ein ehemaliges Mitglied den Ausweis weiterhin besitzen – selbst wenn wir bisher darum gebeten haben, diesen zurückzugeben. Da der Ausweis zudem kein Ablauf- oder Gültigkeitsdatum besitzt, wäre eine zuverlässige Kontrollfunktion ohnehin nicht gewährleistet.

Ein jährlicher Versand neuer Ausweise für inzwischen rund 4.200 Mitglieder wäre außerdem weder wirtschaftlich noch nachhaltig. Der Aufwand für Druck, Falten, Kuvertieren und Versand steht in keinem sinnvollen Verhältnis zum tatsächlichen Nutzen.

Auch für die Nutzung unseres Parkplatzes benötigen wir den Vereinsausweis nicht. Hier setzen wir weiterhin auf eine angemessene Kontrolle durch unsere Hausmeister sowie die Einhaltung der geltenden Regeln.

Mit der Abschaffung des Vereinsausweises gehen wir einen weiteren Schritt in Richtung einer zeitgemäßen Vereinsorganisation: weniger Papier, weniger Verwaltungsaufwand und dafür mehr digitale Informationen und Service für unsere Mitglieder.



Parken am ESV-Parkplatz: Gemeinsam Rücksicht nehmen

Unser Parkplatz steht unseren Mitgliedern selbstverständlich kostenlos zur Verfügung und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Vereinsinfrastruktur. Gleichzeitig nutzen nicht nur ESV-Mitglieder unsere Sportanlagen und damit auch die Parkmöglichkeiten – und auch diese Personengruppen sollen weiterhin die Möglichkeit haben, den Parkplatz kostenfrei zu nutzen.

Dazu gehören unter anderem:

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer unseres **Reha-Sports**,
- auswärtige Sportlerinnen und Sportler bei **Wettkämpfen und Turnieren**,
- Besucher unserer **Gaststätte**,
- Nicht-Mitglieder bei der Buchung unserer **Tennishalle oder des Padelcourts**,
- **Gesellschaftskeglerinnen und -kegler**,
- fremde Mannschaften, die bei uns einen **Sportplatz angemietet** haben,
- sowie Eltern, Verwandte und Bekannte, die Kinder oder ältere Vereinsmitglieder zum Sport bringen oder abholen.

Aufgrund dieser großen und wechselnden Nutzergruppe ist es nicht praktikabel, feste Parkausweise oder ähnliche Regelungen ein-

zuführen. Gerade zu den Stoßzeiten am Abend und am Wochenende ist zudem keine dauerhafte Kontrolle vor Ort möglich.

Unsere Hausmeister haben die Parksituation regelmäßig im Blick. Sollte ein Fahrzeug länger als einen Tag auf dem Parkplatz stehen, wird zunächst freundlich mit einem Hinweiszettel darum gebeten, das Fahrzeug zu entfernen bzw. den Grund für die längere Standzeit mitzuteilen. Sollte das Fahrzeug auch nach 48 Stunden weiterhin unverändert am selben Platz stehen, kann eine Abschleppung auf Kosten des Fahrzeughalters erfolgen.

Eine besondere Bitte an unsere Mitglieder: Wenn ihr beispielsweise mit einer Sammelfahrt zu einem Auswärtswettkampf unterwegs seid und euer Auto deshalb länger als einen Tag auf dem ESV-Parkplatz stehen bleibt, legt bitte einen kurzen Hinweis mit Begründung hinter die Windschutzscheibe. So können Missverständnisse vermieden und unnötige Maßnahmen verhindert werden.

Unser Parkplatz ist eine wichtige Gemeinschaftsfläche – mit gegenseitiger Rücksichtnahme und etwas Verständnis füreinander sorgen wir dafür, dass er für alle Nutzergruppen gut funktioniert.

Parkour is back!

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass die Parkour-Stunde seit Montag, 06.07.2026, wieder im Programm ist. Wir konnten mit Aron Kirchner einen Übungsleiter gewinnen, der trotz seines jungen Alters in der Trendsportart bereits sehr erfahren ist und diese selbst bereits seit seinem 7. Lebensjahr ausübt.

Wann: Montag, um 18:45 Uhr

Wer: Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren

Wo: Ravensburger Ring, kleine Halle (Ravensburger Ring 37)

Was ist Parkour?

Parkour ist ein Sport ohne Grenzen und grundsätzlich für alle geeignet. Es ist ein Sport, der jede Menge Potenzial zur Selbstentfaltung



Unser neuer Trainer Aron

und persönlichen Entwicklung bietet und auf den individuellen Vorerfahrungen und Eigenschaften aufbaut – physisch, wie auch psychisch. Wichtig ist, dass man sich den Herausforderungen stellen möchte, von sich überzeugt ist, Hindernisse bewältigen zu können und Lust auf eine Entdeckungsreise hat, genau dies auszuprobieren.

„Parkour bietet die Möglichkeit, in der eigenen Umwelt neue Orte zu entdecken oder altbekannte Orte aus einem neuen Blickwinkel heraus zu betrachten. Begrenzungen, wie Geländer und Mauern, Treppen und Bauten, Bänke und Bäume bieten Freiheit und laden ein. Die Stadt wird als nutzbare Fläche zurückgewonnen, indem man vom passiven Spaziergehenden zum aktiven Akteur wird.“

Es gilt: Alles, was einen zur Bewegung anregt oder wo sich Herausforderungen verstecken könnten, ist perfekt – solange man sich, seine Mitmenschen und die genutzten Objekte schützt und respektiert.

Parkour ist aber nicht nur eine urbane Outdoor-Sportart, sondern wird mittlerweile auch in den Turn- und Sporthallen der Vereine betrieben. Ausgestattet mit Kästen, Matten, Barren, Reck & Co. lassen sich die unterschiedlichsten Parkour-Landschaften aufbauen und bieten Raum und Möglichkeiten an Turn- und Sportgeräten im Indoor-Bereich.“ (Auszug aus Deutscher Turner-Bund)





Eltern-Kind-Spielstunde: Gemeinsam die Freude an Bewegung entdecken

Bewegung ist für Kinder von Anfang an ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung. Schon die Kleinsten verfügen über einen natürlichen Bewegungsdrang und entdecken ihre Umwelt mit viel Neugier. Das Erlernen neuer Bewegungsabläufe, die Orientierung im Raum, erste soziale Kontakte zu anderen Kindern sowie das gemeinsame Spielen fördern die motorische, geistige und soziale Entwicklung auf vielfältige Weise.

Mit unserer Eltern-Kind-Spielstunde für Kinder im Alter von 9 Monaten bis 3 Jahren bieten wir hierfür den idealen Rahmen. Jeden Montag von 09:00 bis 11:30 Uhr können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Begleitpersonen in einer sicheren und abwechslungsreichen Umgebung spielen, klettern, balancieren, rennen und nach Herzenslust toben.

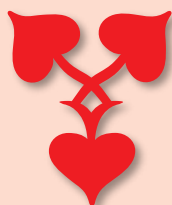
Gerade der Montagvormittag bietet aktuell die größten Kapazitäten. Die Kinder finden hier ausreichend Platz und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, um ihre Fähigkeiten spielerisch zu entdecken und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig bietet die Spielstunde den Eltern Gelegenheit, andere Familien kennenzulernen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen.



Haben Sie Lust bekommen? Dann schauen Sie doch einfach einmal vorbei – wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind in unserer Eltern-Kind-Spielstunde begrüßen zu dürfen!

Die erste Schnupperstunde ist kostenlos.

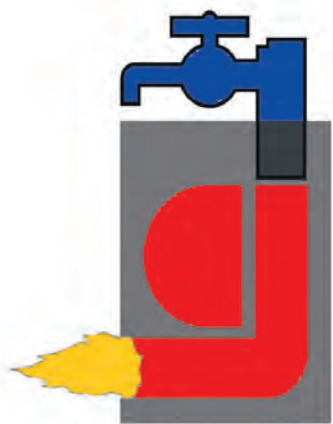
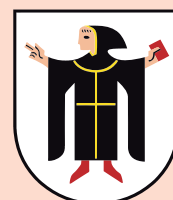
**Der ESV Sportfreunde
München-Neuaußing e.V.
wird gefördert**



vom Freistaat Bayern



**und der
Landeshauptstadt
München**



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

Zahlen im Griff. Sport im Herzen. ESV Neuaubing

Buchhaltungskraft (m/w/d)

Teilzeit | 10–12 Stunden/Woche | unbefristet | ab sofort

Der **ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.** ist mit über **4.200 Mitgliedern, 24 Abteilungen und Sparten** sowie einer über 100-jährigen Vereinsgeschichte einer der größten Mehrsparten-Sportvereine Bayerns und der mitgliederstärkste Verein im Münchner Westen.

Ob Leistungs- oder Breitensport, Kindersportschule (KiSS), Fitness- und Gesundheitssport oder Trendsport – bei uns bewegt sich viel. Damit im Hintergrund alles rundläuft, suchen wir eine engagierte Persönlichkeit, die unsere Finanzen zuverlässig im Blick behält.

Ihre Aufgaben

- Kontierung und Verbuchung laufender Geschäftsvorfälle
- Erstellung von Buchungsbelegen
- Prüfung und Verbuchung der monatlichen Abteilungsabrechnungen
- Erstellung der Monatszahlen anhand des Betriebsabrechnungsbogens
- Erstellung der Umsatzsteuer-Voranmeldungen
- Kontenabstimmung und Kontenpflege
- Vorbereitung der Unterlagen für die Haushaltsplanung sowie Zuschussanträge
- Zuarbeit für Finanzunterlagen und Auswertungen für Gremiensitzungen
- Mitgliedermahnwesen und Rechnungsstellung



Das bringen Sie mit

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung mit Erfahrung in der Buchhaltung
- Sorgfältige, strukturierte und eigenverantwortliche Arbeitsweise
- Hoher Anspruch an Genauigkeit und Zuverlässigkeit
- Erfahrung mit DATEV ist wünschenswert
- Teamgeist, Kommunikationsstärke sowie Flexibilität und Verantwortungsbewusstsein

Darauf können Sie sich freuen

- Ein vielseitiges und verantwortungsvolles Aufgabengebiet
- Ein familiäres, wertschätzendes Arbeitsumfeld in einem traditionsreichen Sportverein
- Eigenverantwortliches Arbeiten in einem engagierten Geschäftsstellen-Team
- Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft inklusive Nutzung unseres vielfältigen Sportangebots
- Individuelle Weiterbildungsmöglichkeiten, unter anderem im Bereich DATEV
- Gute Erreichbarkeit mit der S-Bahn und öffentlichen Verkehrsmitteln

Lust, Teil unseres Teams zu werden?

Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf und relevanten Zeugnissen. Bitte geben Sie dabei auch Ihren monatlichen Brutto-Gehaltswunsch an.

Bewerbung gerne per E-Mail an:

bewerbung@esv-neuaubing.de

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

z. Hd. Markus Maucher
Papinstraße 22
81249 München



Rückblick Neuaubing Cup 2026

Am 13. und 14. Juni 2026 fand unser Neuaubing Cup 2026 erneut erfolgreich statt. Insgesamt nahmen 123 Spielerinnen und Spieler teil und bestritten 199 spannende Partien.

Das Wetter spielte zum Glück mit: Bei angenehm warmen, aber nicht zu heißen Temperaturen herrschten ideale Bedingungen für ein Sommerwochenende, das ganz im Zeichen des Badmintonsports stand.

Am Samstag wurden die Doppelwettbewerbe ausgetragen, bevor am Sonntag die Mixed-Disziplin auf dem Programm stand.

Auch unsere Abteilung war mit 15 Spielerinnen und Spielern vertreten. Besonders erfreulich: Einige von ihnen konnten sich einen Platz auf dem Siegerpodest sichern.



Im Damendoppel A sicherten sich Marie und Sophia den 1. Platz. Im Herrendoppel A gewannen Sumesh und James die Sektrunde. Einen weiteren Podestplatz erreichte Sumesh im Mixed B gemeinsam mit seiner Partnerin Anna aus Ulm mit einem hervorragenden 2. Platz.



Saisonvorbereitung

Die neue Saison steht bereits in den Startlöchern und beginnt voraussichtlich mit dem ersten Spieltag am 11. Oktober 2026. Schon jetzt bereiten wir uns intensiv darauf vor und trainieren fleißig. Alle drei Wochen wird unser Training von Felix Hoffmann geleitet, der uns mit abwechslungsreichen Übungen fordert. Auch Florian Todenhagen sorgt regelmäßig dafür, dass wir ordentlich ins Schwitzen kommen und fit für die kommende Saison sind.

Bowling statt Badminton

Am 22. Mai 2026 haben wir einen gemeinsamen Ausflug ins 5005-Bowling Center in Olching unternommen. Dort verbrachten wir zwei Stunden auf der Bowlingbahn und traten in zwei Teams gegeneinander an.

Es war ein rundum gelungener und sehr unterhaltsamer Abend, bei dem der Spaß eindeutig im Vordergrund stand. Die gute Stimmung und die spannenden Duelle auf den Bahnen haben gezeigt: Dieser Ausflug hat definitiv Wiederholungsbedarf.



Neue Abteilungsleitung

Im Rahmen der Abteilungsversammlung am 3. Juni 2026 wurde die bisherige Abteilungsleitung unter Frank Horenburg entlastet und eine neue Abteilungsleitung gewählt.

Aufgrund des gesundheitlich bedingten Ausfalls der bisherigen Abteilungsleitung seit dem letzten Spieltag im März 2026 hatte Florian Todenhagen die Aufgaben der Abteilungsleitung bereits übergangsweise übernommen.



Die neue Abteilungsleitung setzt sich nun aus Florian Todenhagen als Abteilungsleiter, Markus Vierheilg als stellvertretendem Abteilungsleiter sowie Franziska Todenhagen als Abteilungsjugendleiterin zusammen.

Wir gratulieren dem neu gewählten Team herzlich und wünschen viel Erfolg, gute Ideen und Freude bei den anstehenden Aufgaben!

Franziska Todenhagen



Sommer-Jugendwochenende auf der Hütte

Vom 10. bis zum 12.07.2026 fand auch dieses Jahr wieder unser Sommer-Jugendwochenende für alle Helfer und jungen Skilehrer unserer Skischule statt.

Am Freitagabend trafen wir uns, angereist gemeinsam mit dem Zug oder in Fahrgemeinschaften, zu insgesamt 15. auf der ESV Sportalm. Nach einem ausgiebigen Abendessen mit Spaghetti Bolognese ging es noch einmal im Dunkeln hinunter an den See, wo einige sogar eine Runde baden gingen. Bis spät in die Nacht wurden dann diverse Spiele wie Hitster, eine einstündige Partie UNO Flip-Extrem und Tischtennis gespielt.



Nach einem gemütlichen, späten Frühstück brachen wir am Samstagmittag zu einer Wanderung zum Grünsee auf, mit anschließendem Baden im See, bevor es wieder zurück zur Hütte ging. Abends wurden

dann gemeinsam Burger draußen gegrillt und zum Abschluss gab es eine Revanche in diversen Brettspielen und eine Runde Volleyball auf dem Parkplatz.



Am Sonntagmorgen ließen es sich ein paar nicht nehmen, in aller Frühe zum Roskopf aufzusteigen, um den Sonnenaufgang zu bewundern. Den restlichen Sonntag verbrachten wir dann mit dem Putzen der Hütte und einer Runde „Gurki-Ball“. Das kann man sich so vorstellen wie das Spiel Flunki Ball, nur dass man dabei eine halbe Gurke essen muss. Anschließend ging es dann nach einem entspannten Hüttenwochenende wieder nach Hause.



In stillem Gedenken an Georg Veigl

11. Juni 1943 – 8. April 2026

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Vereinsmitglied und Ehrenmitglied Georg Veigl.

Georg war über viele Jahre eine prägende Persönlichkeit unserer Ski- und Bergsportabteilung. Als Abteilungsleiter, Kassier, Skilehrer und Ausbilder hat er mit großem Engagement und Herzblut zum Erfolg unseres Vereins beigetragen. Auch am Bau der Sportalm hatte er einen wesentlichen Anteil und hinterlässt damit bleibende Spuren in unserer Vereinsgeschichte.

Die Berge und der Skisport waren seine große Leidenschaft. Mit Stolz und Begeisterung gab er diese Liebe über Generationen weiter: Dank ihm sind wir heute Skilehrer in der dritten Generation – angefangen bei ihm und seiner Frau, über seinen Sohn Christian und seine vier Enkel bis hin zum Urenkel, der gerade das Skifahren erlernt. Diese Verbundenheit mit dem Wintersport und der Gemeinschaft bedeutete ihm sehr viel. Wir danken Georg für seinen unermüdlichen Einsatz, seine Kameradschaft und alles, was er für unseren Verein und unsere Abteilung geleistet hat. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tief empfundenes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.





Skikurs-Programm 2027

Alpin · Snowboard · Langlauf

Ski- & Snowboard Kurse am Samstag

16.01./23.01./30.01./20.02./27.02.2027

Skitagesfahrten nach Spitzing

Eltern-Kind-Wochen

auf unserer Sportalm am Spitzingsee

1. Woche: 24. bis 29.01.2027

2. Woche: 21. bis 26.02.2027

Langlauffahrten am Sonntag und Dienstag

Sonntag, ab 10.01.2027

Dienstag, ab 12.01.2027

Alpine Tagesfahrten am Dienstag

12.01./19.01./26.01./02.02.
und 16.02.2027

Ski-Flohmarkt in der ESV Turnhalle, Papinstr. 22

Donnerstag, 19. November 2026

Einlass ab 18 Uhr, Unkostenbeitrag 2 €, Kinder frei

- Verkauf und Kauf aller Wintersportartikel
- Infos zum gesamten Kursprogramm
- Kostprobe unserer Skikursküche
- Schnupperklettern

Jugendwochenende auf unserer Sportalm

06. bis 09.02.2027

Skiwochenende für 10-16 jährige

Weitere Infos, Preise und Anmeldung ab 1. November 2026



www.esvskikurs.de

Termine sind noch unter Vorbehalt



Rückblick auf die Fecht-Saison 2025/2026

Die Fechtabteilung des ESV Neuaubing blickt auf ereignisreiche Monate mit vielen Turnierteilnahmen zurück. Sowohl auf der Planche als auch abseits davon zeigte sich einmal mehr, wie aktiv und lebendig die Abteilung ist.

Rauschgoldengel-Turnier in Nürnberg am 29.11.2025

Den sportlichen Ausklang des Jahres 2025 bildete das traditionelle Rauschgoldengel-Turnier am 29. November 2025 in Nürnberg. Das beliebte Vorweihnachtsturnier lockte auch in diesem Jahr ein großes Teilnehmerfeld aus ganz Bayern an. Luis kämpfte sich souverän durch das Turnier. Am Ende durfte er sich über einen starken zweiten Platz freuen und den Silberpokal mit nach München nehmen – ein schöner Erfolg zum Jahresende.



Qualifikationsturniere der Saison 2025/2026

Über mehrere Monate hinweg absolvierte Luis eine intensive Turnierserie, um Punkte für die Bayerische Rangliste zu sammeln. Bereits im November 2025 begann beim Rössle Cup in Stuttgart die Qualifikations-Saison. In einem starken und sehr großen Teilnehmerfeld erkämpfte er sich einen sehr guten 5. Platz. Dieses Ergebnis lieferte wertvolle Wettkampferfahrung für die weiteren anstehenden Ranglistenturniere.



Im neuen Jahr 2026 ging es beim Fürther Kleeblatt am 7. Februar 2026 weiter. Auch hier zeigte Luis erneut eine überzeugende Leistung. Am Ende des Turniertages belegte er einen starken 6. Platz. Das Dorsch-Turnier im März in Würzburg stellte erneut eine sportliche Herausforderung dar. Luis startete hier in der U13. Im 8er-Tableau musste er sich dem späteren Turniersieger geschlagen geben und erreichte einen guten 7. Platz.

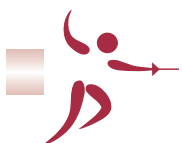
Auch unser Simon war in Würzburg am Start, in der Altersklasse U17. Aufgrund von gesundheitlichen Problemen belegte er am Ende Platz 13, wobei hier besonders sein Durchhaltevermögen hervorzuheben ist.

Im April 2026 nahm Luis am VS Möbel Cup in Tauberbischofsheim teil, einem Ranglistenturnier für Bayern und Baden-Württemberg, das entsprechend stark besetzt war. In der U13 traten 32 Teilnehmer an. Austragungsort waren die beeindruckenden Fechthallen am Olympiastützpunkt Tauberbischofsheim, was dem Turnier einen besonderen Rahmen verlieh. Ein zusätzliches Highlight war der Besuch der ehemaligen Olympiasiegerin Anja Fichtel, die sich viel Zeit für Gespräche und Fotos nahm – ein unvergessliches Erlebnis für die jungen Athleten. Der Turniertag war mit rund zehn Stunden Wettkampfzeit durch den aufwendigen Modus mit Hoffnungsläufen besonders lang und fordernd. In der Vorrunde musste Luis nur ein Gefecht abgeben, focht anschließend sowohl in der KO-Runde als auch im Hoffnungslauf äußerst konzentriert weiter und belohnte sich am Ende mit einem guten 7. Platz in einem hochklassigen Teilnehmerfeld.



Den sportlichen Höhepunkt der Saison bildete die Bayerische Meisterschaft am 26. April 2026 in Fürth, zugleich das letzte Ranglistenturnier der Saison. Nach einer starken Vorrunde erhielt Luis ein Freilos für das 32er-Tableau. Er kämpfte sich souverän durch das 16er- und 8er-Tableau bis ins Halbfinale vor. Dort unterlag er schließlich Daniel Yang vom KTF München. Mit einem 3. Platz sicherte sich Luis die Bronzemedaille bei der Bayerischen Meisterschaft – ein schöner Abschluss der Ranglistensaison.

Mit konstanten Leistungen bei diesen fünf Qualifikationsturnieren sicherte sich Luis am Ende den 4. Platz in der Bayerischen Rangliste. Durch diese Platzierung wurde er für die Deutsche Meisterschaft im Florett U13 in Lübeck nominiert.



Fechtpanther in Ingolstadt am 02.05.2026

Am ersten Maiwochenende war die Fechtabteilung beim Fechtpanther-Turnier in Ingolstadt vertreten. Für Nico und Lucien war es ein ganz besonderer Wettkampf, da sie hier ihr erstes Turnier nach bestandener Fechtpfprüfung bestritten.

Das Turnier wurde im Marathonmodus ausgetragen, bei dem innerhalb einer Altersklasse im System „Jeder gegen Jeden“ gefochten wird. Dieser Modus fordert den jungen Fechtern nicht nur konditionell, sondern auch mental einiges ab, da eine große Anzahl an Gefechten zu absolvieren ist.

In der Altersklasse U13 gingen Nico und Luis an den Start, während Lucien gemeinsam mit Simon in der U17 antrat. Alle vier Fechter schlugen sich sehr gut, zeigten großen Einsatz und konnten zahlreiche Gefechte für sich entscheiden. Besonders erfreulich war zu sehen, wie sicher und engagiert sich auch die Turnierneulinge präsentierten. Am Ende spiegeln sich die guten Leistungen auch in den Ergebnissen wider:

Simon sicherte sich souverän den 1. Platz in der U17, Lucien erreichte einen starken 2. Platz. In der U13 durfte sich Luis ebenfalls über einen 2. Platz freuen, Nico schloss sein Turnierdebüt mit einem respektablen 8. Platz ab.



Herzlichen Glückwunsch an alle vier Fechter zu diesen schönen Erfolgen – und besonders an Nico und Lucien zu ihrem gelungenen Turnierstart. Wir hoffen, dass noch viele weitere Turniere folgen und ihr euch die Freude am Fechten in der ESV Abteilung bewahrt!

Deutsche Meisterschaft U13 in Lübeck am 20./21.06.2026

An einem der heißesten Wochenenden im Juni fand die Deutsche Meisterschaft der U13 in Lübeck statt, bei der Luis den ESV Neuaußing vertrat. Für ihn war es ein besonderes Erlebnis, sich auf nationaler Ebene mit den Fechtern seiner Altersklasse messen zu können.

Die Wettkämpfe wurden an zwei Tagen ausgetragen, wobei die hohen Temperaturen in den Hallen allen Teilnehmern einiges abverlangten. Luis zeigte im Einzelwettkampf am Samstag großen Einsatz und belegte am Ende den 41. Platz.

Am Sonntag stand der Teamwettkampf auf dem Programm, bei dem Luis gemeinsam mit dem Team Bayern 2 antrat. In einer herausfordernden Wettkampfatmosphäre erreichte das Team den 13. Platz. Überschattet wurde der Wettkampf jedoch von einer schweren Verletzung eines Teammitglieds, das noch in Lübeck im Krankenhaus behandelt werden musste. Für die verbleibenden drei Fechter war dies



eine schwierige Situation, dennoch traten sie weiterhin engagiert an und kämpften bis zum Schluss, mussten sich jedoch schließlich sehr knapp mit 44:42 geschlagen geben.

Besonders hervorzuheben ist der Einsatz unseres Trainers Max, der das gesamte Wochenende vor Ort war und Luis hervorragend betreute. Darüber hinaus sprang Max im Teamwettkampf kurzfristig als Teamführer für das Team Bayern 2 ein und coachte die Mannschaft mit riesigem Engagement durch den Tag. Für diesen außergewöhnlichen Einsatz gebührt ihm ein ganz besonderes Dankeschön!



k, Germany - June 20, 2026; Deutsche Meisterschaft ...



Trotz aller Herausforderungen war die Deutsche Meisterschaft für Luis und das gesamte Team eine wertvolle Erfahrung. Der ESV Neuaubing konnte viele neue Eindrücke sammeln, wichtige Erfahrungen mitnehmen und hatte Freude am Wettkampf. Neben der Planche wurden die Freundschaften zwischen den bayerischen Fechtern intensiviert. Die bayerische Fechtgemeinschaft ist damit weiter zusammengewachsen!

Danke an alle Beteiligten für ihren Einsatz – insbesondere Trainer Max für sein großartiges Engagement! An dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an Simon, der Luis im Training auch super auf die Deutsche Meisterschaft vorbereitet hat.

Bayerische Mannschaftsmeisterschaft in Neuried, 12.07.2026

Bei der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft am 12. Juli 2026 in Neuried trat Luis gemeinsam mit Mathis und Antoine Herweg vom Fichtclub München als vereinsübergreifende Mannschaft an. Das Team zeigte eine starke Leistung und durfte sich am Ende über den 2. Platz freuen. Damit wurde die Mannschaft bayerischer Mannschafts-Vizemeister.

Besonders schön war dabei nicht nur der sportliche Erfolg, sondern auch das Miteinander auf und neben der Planche. Durch die Kontakte unseres Trainers Max sind in den vergangenen Monaten vereinsübergreifende Verbindungen und Freundschaften entstanden, die bei solchen Turnieren sichtbar werden. So wurde der Wettkampf nicht nur zu einem sportlichen Höhepunkt, sondern auch zu einem schönen Beispiel für Zusammenhalt und gelebte Fechtgemeinschaft über Vereinsgrenzen hinweg.



Oberbayerische Meisterschaft in Gauting am 18./19.07.2026

Bei der Oberbayerischen Meisterschaft am 18. und 19. Juli 2026 in Gauting gingen für den ESV Neuaubing insgesamt fünf Fechter an den Start. Am Samstag fochten in der U13 Felix und Luis, während Lucien und Frederik in der U17 antraten. Am Sonntag standen dann die Wettbewerbe der U15 auf dem Programm, bei denen Florian und Luis für den ESV Neuaubing auf die Planche gingen.

In der U17 belegte Lucien den 9. Platz und Frederik den 10. Platz. Beide Fechter lieferten sich spannende und herausfordernde Gefechte in Vor- und KO-Runde und konnten wichtige Erfahrungen aus einem stark besetzten Teilnehmerfeld mitnehmen. In der U13 erreichte Felix den 9. Platz, Luis belegte den 5. Platz.

Für Florian war dieses Turnier etwas ganz Besonderes, denn er bestritt hier sein erstes Fichtturnier. Als Turnierneuling zeigte er großen Einsatz, konnte bereits tolle Treffer setzen und durfte mit seinem Debüt sehr zufrieden sein. In der U15 belegte Florian am Ende den 10. Platz, Luis erreichte den 6. Platz. Herzlichen Glückwunsch an Florian zu seinem Turnierdebüt und viel Freude weiterhin am Fichtsport!



Alle fünf Fechter konnten bei diesem hochkarätig und international besetzten Turnier wertvolle Turnier Erfahrung sammeln. Neben den sportlichen Herausforderungen stand aber vor allem auch der Spaß am Fichten im Mittelpunkt – ebenso wie das Fachsimpeln und der Austausch mit Fechtern aus anderen Vereinen. Damit wurde die Oberbayerische Meisterschaft nicht nur zu einem anspruchsvollen Wettkampf, sondern auch zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis für die ESV-Fechter.

Saisonende 2025/2026

Zum Saisonende gilt ein besonderer Dank unserem Trainer und Abteilungsleiter Max, der die ESV-Fechter mit viel Herzblut, Engagement und großem persönlichem Einsatz durch die Saison begleitet hat. Ebenso danken wir unserem Assistenztrainer Simon, der die Fechter im Training motiviert, unterstützt und mit viel Freude an den Sport heranführt. Besonders schön ist auch, dass im Laufe der Saison einige neue Fichtinnen und Fichter zur Abteilung gekommen sind und die Fichtabteilung damit weiter wächst. Max und Simon haben in dieser Saison entscheidend dazu beigetragen, dass sich die Fichtabteilung sportlich und menschlich so positiv weiterentwickeln konnte.



Wir suchen Dich: Organisationstalent für unseren Seniorensport

Unsere Sparte Fit+60 steht nicht nur für Bewegung, Gesundheit und sportliche Aktivität, sondern auch für Gemeinschaft, Begegnung und das Miteinander unserer Mitglieder. Genau dieser gesellschaftliche Teil ist ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens und soll wieder stärker aufleben.

Leider gibt es seit einigen Jahren keinen festen Ansprechpartner bzw. keine Spartenleitung für den Bereich Seniorensport, die sich um die Organisation der gemeinsamen Aktivitäten kümmert. In der Vergangenheit wurden durch diese Funktion verschiedene schöne Traditionen ins Leben gerufen und begleitet, die bei unseren Seniorinnen und Senioren sehr beliebt waren:

- der Geburtstags-Treff einmal pro Quartal als Gelegenheit zum gemütlichen Austausch und Wiedersehen,
- gemeinsame Tagesausflüge mit dem Bus, die immer für viele schöne Erlebnisse und Erinnerungen gesorgt haben,
- die Weihnachtsfeier als besonderer Höhepunkt zum Jahresabschluss.

Damit diese wichtigen Begegnungen wieder regelmäßig stattfinden können, suchen wir dringend eine engagierte Person mit Freude am Organisieren, einem offenen Ohr für unsere Mitglieder und Spaß daran, Gemeinschaft zu gestalten.

Dabei geht es nicht darum, alles alleine stemmen zu müssen: Die Geschäftsstelle unterstützt selbstverständlich nach ihren Möglichkeiten bei der Organisation und steht als Ansprechpartner zur Verfügung. Wichtig ist vor allem jemand, der die Initiative übernimmt, Ideen einbringt und als Bindeglied für unsere Seniorensportlerinnen und -sportler da ist.

Wir möchten diesen wertvollen Teil unserer Sparte unbedingt erhalten und wieder mit Leben füllen. Vielleicht ist genau das eine Aufgabe für Dich? Mit ein wenig Zeit, Freude am Umgang mit Menschen und Organisationstalent kannst Du einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass unsere Fit+60-Gemeinschaft weiterhin ein Ort der Begegnung und des Zusammenhalts bleibt.

Wir freuen uns sehr über Deine Unterstützung und hoffen, bald jemanden zu finden, der diese schöne Aufgabe übernimmt!



Kegeln beim ESV Neuaubing



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

**Wir bieten
6 Classic-Kegelbahnen**

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

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



Zertifikate

Seit vielen Jahren sind wir bereits offizieller Rehasportanbieter und Mitglied des BVS Bayern – Sportverband für Para, Reha und Inklusion. Wir bieten Montag bis Freitag täglich bis zu drei Rehasportkurse an.

Um an den Kursen teilzunehmen, benötigt man ein Rehasportrezept (Muster 56, 50/120 Trainingseinheiten, gültig für 18/24 Monate). Dies kann jeder Arzt ausstellen. Rezept muss dann nur von der gesetzlichen Krankenkasse genehmigt werden. Kosten werden komplett von der Krankenkasse übernommen. Eigene Kosten: 0,00€!

Eine Mitgliedschaft beim ESV ist dafür nicht nötig. Aktuell haben wir noch freie Plätze.

Zudem bieten wir für unsere Mitglieder Gesundheitssportkurse an. Diese Kurse unterliegen ebenfalls einem hohen qualitativen Niveau, welches repräsentativ für unsere Übungsleiterin Heiderose Werler zertifiziert wurde. Das gleiche Niveau erfüllen auch unsere anderen Übungsleiter Ingrid und Werner.

Eine Mitgliedschaft in der Abteilung Gesundheitssport kostet 6,00 € / Monat Sonderbeitrag. Pro Woche werden 7 Gesundheitssportkurse angeboten.

Interesse? Dann schreiben Sie eine Mail an f.raedler@esv-neuaubing.de oder rufen Sie unter 089/309 04 17-19 an.



Nachruf für

Andrea Keilhauer

In tiefem Mitgefühl nehmen wir Abschied von Andrea Keilhauer, die im Alter von 66 Jahren verstorben ist.

Viele kannten sie als stets freundliche, liebenswerte Sportlerin in unserem Fitnessbereich.

Zuletzt konnte sie wegen ihrer schweren Erkrankung nur noch an den Reha-Stunden teilnehmen.

Wir werden ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

H. Werler



Ein erfolgreicher Abschluss vor den Sommerferien

Am 23. und 24.7.26 war ein besonderes Training für 47 Kids der Judoabteilung. Trainingsbegleitend konnten die Judoka ihren Trainern und den Zuschauern zeigen, was sie im Training gelernt haben.

Die Fallschule, Würfe und Haltegriffe im Boden wurden fleißig vorgezeigt. Die Judowerte wurden erläutert und auch mit schönen Beispielen erklärt. Unsere Sportler haben gezeigt, das Judo ein Sport ist, wo es nicht nur um Kämpfen geht, sondern auch um soziale Werte, die durch das Training verinnerlicht werden.

Die Prüfer (Asen, Simone und Nicole) durften drei weiß-gelb Gurte, fünf Gelbgurte, neun Gelb-Orange Gurte und drei Orangegurte durch sehr gute Leistung vergeben.

Es war ein sehr schöner Abschluss vor den Sommerferien.

Auch einige Eltern sind durch das Zuschauen bei den trainingsbegleitenden Prüfungen auf unseren Sport aufmerksam geworden. Wir planen noch dieses Jahr einen Anfängerkurs für die Eltern durchzuführen. Ich hoffe, wir haben viele Eltern, die mitmachen wollen. Dann können Eltern und ihre Kids gemeinsam über ihren Sport philosophieren.



Freitag erster Teil der trainingsbegleitenden Prüfung



Frühjahr 2026 der Karate Abteilung

Zehn Jugendliche fuhrten im Mai zur Schwäbischen Meisterschaft im JKA-Sho-tokan-Karate und konnten sich sowohl in

der Disziplin Kata als auch im Kumite gut platzieren.

In der Kata erreichten Marta Platz 2, Stella Platz 3, Tara und Nick Platz 4 und Christopher Platz 5. Im Kumite platzierten sich Marta



Christopher bei der Kata



Tara und Stella beim Kumite



Adrian auf Platz 2 im Kumite



Marta Platz 2 im Kata und Platz 1 im Kumite

und Nick auf dem 1. Platz, Adrian auf Platz 2, Stella und Andrej auf Platz 3 und Tara auf Platz 4. Herzlichen Glückwunsch an unsere Wettkämpfer!



Nick erreichte Platz 1 im Kumite und Platz 4 bei der Kata

Im Frühjahr dieses Jahres fanden in der Karate-Abteilung erneut Gürtelprüfungen für die Farbgurte statt. Eine kleine Gruppe gemischt aus den verschiedenen Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wurde in den Grundtechniken (Kihon), im Kampf (Kumite) und in ihrer jeweiligen nächsthöheren Kata geprüft. Wir gratulieren allen Prüflingen zur bestandenen Prüfung!

Auch im Kobudo, dem Training mit unterschiedlichen Waffen, fanden im März Gürtelprüfungen statt. Das Kobudo-Training findet freitags abends von 20.00-21.30 Uhr im Dojo im Untergeschoss im ESV statt.



Die erfolgreichen Karate-Prüflinge März 2026



Trainer Bernd (links) und die Prüflinge im Kobudo

Um unseren Horizont zu erweitern und in den Karate-Techniken präziser und effektiver zu werden, fahren regelmäßig Karatekas aus unserem Dojo auf Lehrgänge mit fremden Trainern.

Der 4-tägige Lehrgang „Kata-Spezial“ zählt zu den größten Lehrgängen unserer Shotokan Stilrichtung und findet jährlich an Christi Himmelfahrt statt. Dieses Jahr wurde er zum ersten Mal in Bad König im Odenwald abge-



Carolin und Alejandro mit Bundestrainer Sensei Osterkamp auf dem Kata-Spezial



Shihan Izumiya unterrichtet 2. und 3. Dan auf dem Kata-Spezial

halten. Zu den internationalen Lehrern zählte diesmal Shihan Seizo Izumiya, der unter anderem als Instructor im JKA (Japanese Karate Association) Hauptdojo in Tokio unterrichtet.

Am 18.07.2026 fand direkt bei uns in München-Freiham ein interessanter Lehrgang mit DKV-Bundestrainer Efthimios Karamitsos statt, der sehr ausdrucksstark Karate praktiziert und viel Wert auf Präzision in den

Bewegungen legt. Neun Karatekas aus unserem Dojo nutzten die Gelegenheit von ihm zu lernen.

In der Abteilungsversammlung Ende Juni wurden für unser Sho Ki Kai Dojo neue Vorstände gewählt: Erster Vorstand ist nun unser Trainer Michael Meyer, 2. Vorstand Trainerin Tanja Neumann und 3. Vorstand Trainer Bernd Marmetschke. Wir danken unseren Trainern für ihr großes Engagement für Karate im ESV Neuaubing. Ebenso herzlichen Dank an die jungen Erwachsenen Daniel und Christopher, die zur Zeit ebenfalls im Kindertraining und als Delegierte (Daniel, Tanja und Stefan) der Abteilung tätig sind.

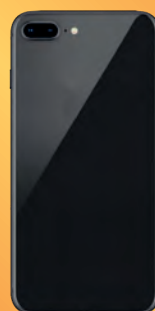
Vielen Dank für euer ehrenamtliches Engagement!

Carolyn Sauer



„Sho Ki Kais mit DKV-Bundestrainer Sensei Karamitsos (3. von rechts) in Freiham

Fotos für die Vereinszeitung bitte nicht vergessen!



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



Aufstiege

Bei der letzten Ausgabe war ich noch etwas zurückhaltend aber unsere Männer haben es geschafft. Mit den letzten Kämpfen der 1. und 2. Mannschaften holten beide den Meistertitel und den damit verbundenen Aufstieg der 1. Mannschaft in die Landesliga und der 2. Mannschaft in die Bezirksoberliga.

Da wir bereits einen Tag vor dem Wettkampf angereist waren, haben wir einen kleinen Stadtrundgang durch die „Stiefelstadt“ unternommen, bevor wir uns mit den Spielern von Döbeln zu einem gemeinsamen Essen in der Gaststätte eingefunden haben. Auch unsere ehemaligen Spieler vom ESV Neuaubing, René und Ute Hackenberger,



Somit können wir auf eine wahrhaft erfolgreiche Saison zurückblicken. Was wir natürlich gebührend gefeiert haben.

MCD Turnier

Bei unserem alljährlichen Turnier ging es für uns dieses Jahr wieder auf die Bahnen des ESV Lok Döbeln.

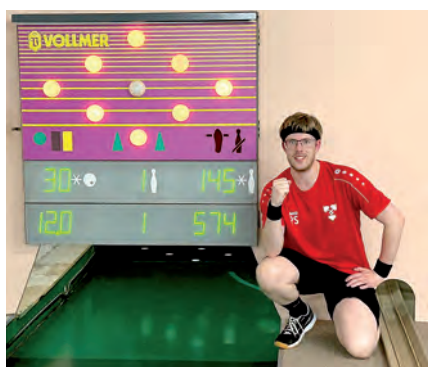
sind mit ihrem Sohn Lenjo angereist, was uns immer wieder eine große Freude ist. Hier möchte ich auch noch erwähnen, dass Lenjo mit seinem Vater mittlerweile in Husum feste Bestandteile im Kegelverein geworden sind. Und da Lenjo im April seinen ersten großen Wettkampf hatte, wurde ein Interview mit beiden geführt. Hier hat René auch

auf eine tolle Zeit beim ESV Neuaubing zurückblicken können. Und es freut uns insbesondere, dass er in den lokalen Medien in seiner neuen Wahlheimat dann mit so viel Freude an uns und den Verein zurückdenkt.





Doch nun zurück zum MCD-Turnier. Mit der Anreise der Spieler vom ESV-Lok Chemnitz am Samstag konnte das Turnier beginnen. Wieder ein voller Erfolg für uns. Der Wanderpokal ging wieder mit zurück zu uns. Pascal Schouten übertrumpfte den bestehenden



Bahnrekord um 3 Holz und erreichte natürlich in der Gesamtwertung den ersten Platz. Dies schaffte auch Annett Krause. Und unser jüngstes Mitglied Talia Enskat spielte auf diesen schwierigen Bahnen erstmals über 400(!) und erzielte insgesamt 430 Holz. Für 10 Jahre eine starke Leistung!



Die Organisatoren
mit Thomas Wunderlich von
Döbeln



Die Spieler von Döbeln mit
unseren Mike



Die Spieler von Chemnitz mit
ihrem ehemaligen und
unseren jetzigen Spieler Jörn

Für das leibliche Wohl wurde wieder bestens gesorgt. Mit viel Vorarbeit hat uns der ESV-Lok Döbeln wieder mit Brotzeiten, Kuchen, usw. in jeglicher Hinsicht verwöhnt. Danke nochmal an alle fleißigen Helfer vor Ort.

Den Abend haben wir dann alle gemeinsam im Döbeler Hof ausklingen lassen.

Münchner Meisterschaften im Sprint am 02. Mai in den Hallen Säbener Straße beim MKV.



Hier waren Horst Bergmüller, Jörg Krause und Michael Weiland am Start. Alle drei hatten starke Wettkämpfe bestritten, aber am



Ende konnte Michael Weiland sich bei seinen Gegnern besser durchsetzen und erreichte den 3. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

VDES-Regionalmeisterschaften der Eisenbahner Sportvereine – Bayern Süd am 20. Juni

Bei diesen Meisterschaften, durchgeführt auf den Bahnen des ESV Neuaubing und organisiert von Jörg Krause, waren von Schongau 2 Mannschaften, eine Mannschaft von Buchloe und ebenfalls 2 Mannschaften von



Pocking angereist. Die Spieler von Illertissen mussten leider krankheitsbedingt absagen. Doch trotz der hohen Anzahl der Spieler sicherten sich die Plätze 1 bis 4 unsere Mannschaften. Lediglich die 5. Mannschaft holte den 7. von 10 Plätzen.

Den 1. Platz bei den Einzelwertungen sicherte sich Pascal Schouten, gefolgt von Jens Enskat. Unsere Annett Krause stand lange auf Platz 1, wurde aber letztendlich durch 2 Spielerinnen von Schongau geschlagen und holte am Ende den 3. Platz.

Bei den Kindern erreichte unsere Talia den 1. Platz.

Ein großes Dankeschön hier an Jörg und Annett Krause für die ganze Vorbereitung und an alle Helfer hinsichtlich der Bahndienste, allen voran Mike Pardey.



U10 Volksfest-Tandem-Turnier in Poing am 11. Juli

Anlässlich des Volksfestes in Poing wurde unter der Leitung von Erwin Zimmermann, SKK-Jugendtrainer von Poing, ein Turnier der jüngsten U10/U14 Spieler sowie der U19-Sportkegler durchgeführt. Hier holte sich unser Linus Merz mit Martha Ofner von Poing den 2. Platz.

Vielen Dank an Jörg Krause, welcher hier als Betreuer von Linus mit vor Ort war.

Trainer

Zum Redaktionsschluss erreichte uns noch die freudige Nachricht, dass unser Jugendbetreuer Jens Enskat die Prüfung zum C-Trainer erfolgreich abgeschlossen hat und



An diesem Tag hat Viktor Barth den letzten Einsatz für uns bestritten. Aufgrund Wegzug nach Niederbayern spielt er ab der kommenden Saison in Plattling. Mit ihm verlässt uns ein hervorragender Spieler, festes Mitglied des Vereins, Delegierter und guter Freund und Ratgeber. Wir wünschen ihm alles Gute und weiterhin viel Spielfreude in dem neuen Verein und weiterhin viele Erfolge in dem neuen Verband.



Danach ging es zusammen mit allen Spielern und den zusätzlich gewonnenen Gutscheinen auf das Volksfest.



unsere Jugend damit beste Voraussetzungen für künftige Trainingsprogramme hat und somit gemeinsame Erfolge und Ziele erreichen kann.

Peggy Seydel





Wie viel Protein sollte man täglich zu sich nehmen?

Protein gehört zu den wichtigsten Nährstoffen für den menschlichen Körper. Es unterstützt den Aufbau und Erhalt von Muskeln, ist Bestandteil von Enzymen und Hormonen und trägt zur Regeneration von Gewebe bei. Doch wie viel Eiweiß braucht der Körper tatsächlich – und warum haben Sportler und ältere Menschen einen höheren Bedarf?

Der tägliche Proteinbedarf

Für gesunde Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Beispiele:

- 60 kg Körpergewicht: ca. 48 g Protein pro Tag
- 70 kg Körpergewicht: ca. 56 g Protein pro Tag
- 80 kg Körpergewicht: ca. 64 g Protein pro Tag

Diese Menge reicht aus, um den normalen Bedarf eines durchschnittlich aktiven Erwachsenen zu decken.



Proteinbedarf bei Sportlern

Wer regelmäßig Sport treibt, benötigt mehr Eiweiß. Beim Krafttraining entstehen kleine Muskelverletzungen, die der Körper mit Hilfe von Proteinen repariert. Gleichzeitig unterstützt eine ausreichende Eiweißzufuhr den Muskelaufbau.

Je nach Trainingsziel gelten folgende Empfehlungen:

- Freizeitsportler: 1,0–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht
- Ausdauersportler: 1,2–1,6 g pro kg Körpergewicht
- Kraftsportler und Muskelaufbau: 1,6–2,0 g pro kg Körpergewicht
- In intensiven Trainingsphasen: bis zu 2,2 g pro kg Körpergewicht können sinnvoll sein.

Ein 80 kg schwerer Kraftsportler sollte demnach täglich etwa 128 bis 160 Gramm Protein aufnehmen.

Warum ältere Menschen mehr Protein benötigen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab. Dieser Prozess wird als altersbedingter Muskelabbau bezeichnet und kann Kraft, Mobilität und Selbstständigkeit beeinträchtigen. Deshalb empfehlen Fachgesellschaften für Menschen ab etwa 65 Jahren häufig eine höhere Eiweißzufuhr von 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Krankheit, nach Operationen oder während einer Rehabilitation kann der Bedarf auf 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen.

In Kombination mit regelmäßiger Bewegung – insbesondere Krafttraining – kann eine ausreichende Proteinzufuhr helfen, Muskelmasse und körperliche Leistungsfähigkeit länger zu erhalten.

Die besten proteinreichen Lebensmittel

Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert in der Regel ausreichend Eiweiß. Besonders proteinreich sind folgende Lebensmittel:

Tierische Proteinquellen

Lebensmittel	Protein pro 100 g
Hähnchenbrust	ca. 24 g
Rindfleisch	ca. 22 g
Lachs	ca. 20 g
Thunfisch	ca. 24 g
Eier	ca. 13 g
Magerquark	ca. 12 g
Skyr	ca. 11 g
Harzer Roller	ca. 30 g
Parmesan	ca. 35 g

Pflanzliche Proteinquellen

Lebensmittel	Protein pro 100 g
Sojabohnen	ca. 36 g
Tempeh	ca. 20 g
Tofu	ca. 15-18 g
Linsen (gekocht)	ca. 9 g
Kichererbsen (gekocht)	ca. 8 g
Kidneybohnen (gekocht)	ca. 8 g
Haferflocken	ca. 13 g
Kürbiskerne	ca. 30 g

Tierisches oder pflanzliches Protein?

Tierische Lebensmittel enthalten meist alle essenziellen Aminosäuren in einer günstigen Zusammensetzung. Pflanzliche Proteinquellen bieten zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch eine geschickte Kombination – beispielsweise Hülsenfrüchte mit Getreide – lässt sich auch mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung eine hohe Proteinqualität erreichen.

Tipps für eine optimale Eiweißversorgung

- Verteilen Sie die Proteinzufuhr möglichst gleichmäßig auf alle Mahlzeiten.
- Kombinieren Sie Protein mit Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten.
- Nach dem Sport unterstützt eine proteinreiche Mahlzeit die Regeneration.
- Achten Sie im Alter besonders auf eine ausreichende Eiweißzufuhr und regelmäßige Bewegung.

Fazit

Der Proteinbedarf richtet sich nach Alter, Körpergewicht und körperlicher Aktivität. Während für gesunde Erwachsene 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht ausreichen, profitieren Sportler, Personen, die abnehmen möchten und ältere Menschen von einer höheren Eiweißzufuhr. Eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen trägt dazu bei, Muskeln zu erhalten, die Regeneration zu fördern und die Gesundheit langfristig zu unterstützen.

Fragen? Unser Kraft & Fitness Trainerteam berät euch gerne zu diesem Thema.

Florian Rädler

Stampfl Berglauf mit Franziska Preuß

Am Samstag, den 28.03., war der vierzigste Stampf Berglauf. Katharina und ich haben an diesem verheißungsvollen Jubiläumslauf teilgenommen. Johanna hat uns betreut. Die Biathletin Franziska Preuß hat ebenfalls teilgenommen, jedoch ohne Ankündigung. Nach Abholung der Startunterlagen gingen wir zum Start. Dort konnten wir, wie es bei Bergläufen üblich ist, die Wärmekleidung am Transporter abgeben. Der Start erfolgte pünktlich um 15:00 Uhr.

Zunächst ging es Richtung Au am Inn und durch diesen beschaulichen Ort hindurch. Gäbe es nicht diesen Lauf, wüsste man wohl heute noch nicht, wo dieser Ort liegt. Nun ging es jedoch hinauf über eine gewundene Straße Richtung Stampfl. Insgesamt waren es 4,2 km und 200 hm. Die Steigung war herausfordernd und so gestaltete sich das Hochlaufen als zäh und anstrengend. Katharina war natürlich zuerst oben. Sie hatte bereits meinen Rucksack gefunden. Unsere Kathi sah aus als wäre sie gar nicht gelaufen. Seltsamerweise ist es so, dass man sich nach einem Berglauf, trotz der Anstrengung, schnell wieder erholt hat. Oben im Zielbereich war ein großes Buffet aufgebaut. Die Schlange war aber – immerhin waren es 400 Teilnehmer – so lang, dass wir es verschmäht haben. Nach einer kurzen Brotzeit sind wir recht bald den Rückweg angetreten. Zu Fuß ging es wieder runter über eine Abkürzung. Dabei trafen wir auf die Beschilderung „Kindheitsweg eines Papstes“. Um welchen Papst es sich handelte, stand nicht dabei. So waren wir schnell unten im Zehendstadl

bei der Siegerehrung. Johanna hatte inzwischen schon Plätze für uns reserviert.

Die Siegerehrung wurde, dem Jubiläum geschuldet, beeindruckend zelebriert. Es gab Snacks zu Preisen wie vor 40 Jahren, ein Paar Wiener zu 1 €, genauso wie ein Haferl Kaffee. Ein Stück Kuchen gabs für jeden noch kostenlos obendrein.

Die Landrätin wie auch die Bürgermeisterin haben wohlthuende Worte für die Aktiven vorgetragen und sparten nicht an Anerkennung für unsere Leistung.

Der Stampfl Lauf war gleichzeitig auch Austräger für die Oberbayrischen Meisterschaften. Das war auch der erste Teil der Siegerehrung. Danach folgte die Ehrung der Gesamtsieger und dann die Altersklassen.

Kathi erreichte in der stark besetzten AK W40 einen guten vierten Platz.

Ich selbst konnte dank der geringen Teilnehmerzahl in der AK M70 mit dem dritten Platz einen Platz auf dem Stockerl ergattern.

Die drei Herren, die schon beim ersten Stampfl Berglauf dabei waren, wurden natürlich besonders geehrt.

Und dann stand plötzlich Franziska Preuß, die Franzi, wie der Moderator sie liebevoll nannte, auf dem Podest, als erste in ihrer Klasse begleitet unter tobenden Applaus.

Unter diesen nachhaltigen Eindrücken konnten wir die Heimfahrt antreten, wobei ich froh war, dass Johanna gefahren ist.

Dieter



Kathi auf dem Weg zum Ziel

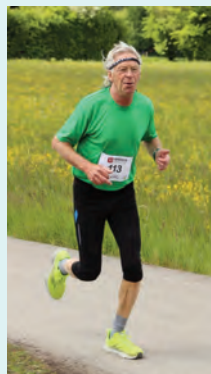


Dieter auf dem Stockerl als Dritter

Jubiläum: 50. Teufelsberglauf 2026

Am 8.11.2026 findet in der Aubinger Lohe der traditionsreiche Teufelsberglauf statt. Zahlreiche Wettbewerbe werden für alle Altersgruppen ausgetragen, einschließlich dem 10 km Hauptlauf.

Weitere Details finden Sie unter <https://teufelsberglauf.de> oder sendet bei Rückfragen gerne eine E-Mail an esv-anmeldung@teufelsberglauf.de. Läufer aller Leistungsstärken sind bei diesem traditionsreichen Crosslauf herzlich willkommen. Eine besondere Bitte an die unersetzlichen Helfer. Bitte merkt euch den Termin vor.



Besondere Leistungen von Mitgliedern der Leichtathletik Abteilung:

Dieter Prosotowitz-Mitterer

14.06. Blomberglauf (Berglauf) 4. Platz / 06.07. Volks triathlon Lauingen 2. Platz

Karl Mandl

Gröbenzeller Familienlauf in der AK M65 2. Platz mit 54.28 min, 50 sec hinter dem Ersten in der AK (Bild links)

Vishesh Muraci hat im Rahmen seines Kurses Lauf!10 das Ziel des Sport Scheck Laufs über 10km in 65 Minuten erreicht.



Bewährungsprobe: Viele Trainingseinheiten und -kämpfe später stehen für einige unserer Ringer die ersten Turniere vor der Tür.

Fleiß will vergoldet werden

Sowohl bei unseren Nachwuchsringern als auch in der Herrenriege hat sich in den vergangenen Monaten und Jahren ein neuer und durchaus ambitionierter Kern gebildet. Zwar durften wir in letzter Zeit viele Neuzugänge begrüßen, doch inzwischen zeigt sich, wer langfristige Ambitionen mitbringt und für wen das Probetraining genau das geblieben ist – ein Probetraining. Diejenigen, die über die vergangenen Wochen und Monate dabeigeblichen sind und Training für Training ihr Bestes gegeben haben, zeigen ganz klare Fortschritte.

Aus drei mach fünf

Nachdem in den vergangenen Jahren unser Trainerstab konstant geblieben ist, wurde es, nach dem Zulauf der vergangenen Monate, Zeit für weiteres Personal. Matthias und ich fungieren schon seit Jahren als Aushilfstrainer und unterstützen unser Trainertrio in allen Facetten des Trainings.

Jetzt war es an der Zeit, dass es auch offiziell wird. Vier Wochenenden an den Sportschulen in Oberhaching bzw. Bischofsgrün später



Insbesondere in den Weiten der technischen Möglichkeiten manifestiert sich der Trainingserfolg. Das geht sogar soweit, dass unsere Trainerschaft während eines Übungskampfes zuweilen staunend an der Matte steht und sich über die saubere und zugleich kreative Umsetzung der Techniken freut.

Alles in allem sind einige unserer Ringer inzwischen bereit, den sprichwörtlichen Welpenschutz hinter sich zu lassen. Wer sich bereit für die ersten Schritte außerhalb der heimischen Matte fühlt, hat einen Startausweis erhalten und ist damit berechtigt, auch auf landesweiten Turnieren sein Können unter Beweis zu stellen.

Ob diese ersten Schritte bereits von Erfolg gekrönt sein werden, bleibt abzuwarten. Wir hoffen natürlich das Beste. Aber am Ende bleibt der olympische Gedanke. Dabei sein ist alles. So oder so, in den kommenden Ausgaben werde ich berichten wie sich unsere Jungs und Herren geschlagen haben.

Motivation, soweit das Auge reicht

Fleiß wurde vergoldet

Während der Großteil unserer Ringer noch auf seinen großen Tag wartet, haben zwei unserer Herren schon die ersten großen Schritte in Richtung Erfolg getan. Nachdem die Grundlagen über Monate bei uns im ESV Neuaubing gelegt wurden, traten beide für Freising zum Kampf an. Beide verzeichneten erste Erfolge. Gewonnene Kämpfe, erste Platzierungen auf dem Treppchen und Medaillen. Im besten Fall haben unsere beiden Kämpfer damit den Grundstein für weitere Siege gelegt. Vorbilder für unsere Jungs sind sie so oder so schon jetzt.

war es dann soweit. Die Abteilung verfügt über zwei weitere lizenzierte Trainer.

Auch wenn wir einiges aus dem Lehrgang mitnehmen konnten und gut ausgebildet wurden, bleibt die Erfahrung der alten Ringer unbezahlbar. Tricks und Kniffe, die sich über Generationen bewährt haben, lernt man aus keinem Lehrbuch, sondern nur, wenn man sich den alten Hasen auf der Matte stellt.

TL



Von links nach rechts: Rudi, Sandra, Mathias, Christian, Micky, Matthias und Thomas



Wir sind Teil

von etwas Größerem.

Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank

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

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE 
Bilanzierendes Unternehmen

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

Sparda-Bank

www.sparda-m.de



Trainerfortbildung Poomsae erfolgreich absolviert

Karlsfeld: Mit großem Engagement, viel Leidenschaft und spürbarer Motivation nahmen vier Trainer unserer Taekwondo-Abteilung (Thomas Überfuhr/3. Dan, Daniel Walz/2. Dan, Ronja Roelleke/1. Dan, Nikolina Dimovska/1. Kup) am 11.04.2026 am Trainerworkshop Poomsae in Karlsfeld teil. Der von der Bayerischen Taekwondo Union e.V. (BTU) organisierte Lehrgang bot eine hervorragende Plattform, um neue Impulse zu sammeln und bestehendes Wissen weiter auszubauen.



Der mehrfache Weltmeister Michael Bussmann korrigiert Nicolina und Ronja

Unter der fachkundigen Leitung der Referenten Michael Bussmann (8.Dan/Vizepräsident Breitensport DTU), Patrick Lebens (4.Dan/Landestrainer Technik Recognized Poomsae) und Hermann Betz (7. Dan/Landestrainer Technik Freestyle Poomsae) erwartete die Teilnehmer ein intensives, abwechslungsreiches und praxisnahes Programm. Im Mittelpunkt standen die Trainingsmethodik im Bereich Poomsae und Freestyle im Leistungssport sowie wertvolle und durchdachte Ansätze zur Trainingsplanung und zum systematischen Leistungsaufbau.



Landestrainer Patrik Lebens erklärt die Details



Unser Prüfer Thomas Überfuhr (3. Dan) im Einsatz

Mit großer Konzentration arbeiteten sich unsere Trainer durch die vielfältigen Inhalte des Workshops. Besonders im traditionellen Bereich der Poomsae konnten zahlreiche Feinheiten und technische Details vertieft werden. Themen wie präzise Technikausführung, stabile und kontrollierte Körperhaltung sowie das dynamische Zusammenspiel von Spannung und Entspannung wurden intensiv erarbeitet.



Unsere vier Teilnehmer/innen v.l. Thomas, Nicolina, Ronja und Daniel

Neben den inhaltlichen Schwerpunkten bot der Lehrgang auch eine motivierende Atmosphäre für den Austausch mit anderen engagierten Trainern. In vielen interessanten Gesprächen entstanden neue Ideen, frische Perspektiven und wertvolle Anregungen, die zusätzliche Energie und Inspiration für die Trainingsarbeit im eigenen Verein liefern. Der Lehrgang war somit nicht nur eine fachlich bereichernde, sondern auch eine motivierende Erfahrung, die einmal mehr zeigt, wie wichtig kontinuierliche Weiterbildung, Engagement und Teamgeist für eine erfolgreiche Vereinsarbeit sind.

Erste Taekwondo-Kampfrichter des ESV Neuaubing bei süd- und nordbayerischer Taekwondo-Technikmeisterschaften im Einsatz

Gauting/Altdorf: Bei den diesjährigen süd- und nordbayerischen Taekwondo-Meisterschaften im Bereich Poomsae (Technik) kam es zu einer besonderen Premiere: Die frisch gebackenen Kampfrichter Daniel Walz (2.Dan), Ronja Roelleke (1.Dan) und Nikolina Dimovska (1.Kup) hatten ihre ersten Einsätze als Kampfrichter und stellten sich erfolgreich den hohen Anforderungen des Turnierbetriebs.



Unsere drei Kampfrichter/innen: Nicolina, Daniel und Ronja

Die Meisterschaften, die über 25 Vereine mit mehr als 200 Sportlerinnen und Sportlern aus ganz Bayern anzog, bot den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Plattform, ihr Können in den standardisierten Bewegungsabläufen des Taekwondo zu demonstrieren. Bewertet wurden unter anderem Präzision, Dynamik, Ausdruck und Synchronität – Kriterien, die ein hohes Maß an fachlichen Kenntnissen und Konzentration seitens der Kampfrichter erforderten. Unter Anleitung erfahrener Kampfrichter absolvierte der Kampfrichternachwuchs des ESV Neuaubing die Bewährungsprobe in Gauting bei der südbayerischen Meisterschaft souverän.

„Die größte Herausforderung lag darin, eine einheitliche und faire Bewertung sicherzustellen“, erklärte der erfahrene Bundes- und Landeskampfrichter Sergio Albanese (7.Dan). „Gerade bei Technik-Wettkämpfen



Daniel Walz im Einsatz

sind Nuancen entscheidend, und diese müssen sauber erkannt und eingeordnet werden.“ Die Wettbewerbe selbst verliefen reibungslos und waren in allen Wettbewerbskategorien geprägt von einem hohen sportlichen Niveau. Besonders in den höheren Leistungsklassen, Freestyle Poomsae und Paar/Team recognized, zeigten die Athletinnen und Athleten anspruchsvolle Poomsae mit präziser Technik und beeindruckender Körperspannung sowie atemberaubender Akrobatik.



Nicolina Dimovska bei ihrem Kampfrichter-Debüt

Trotz der vielen Sportlerinnen und Sportlern bewahrten unsere Trainer durchgehend ihre Konzentration und trugen zu einem strukturierten Ablauf bei. Kleinere Abstimmungsprozesse innerhalb der Kampfrichtergruppen wurden schnell gelöst, was die gute Vorbereitung unterstrich. Seitens der Veranstalter wurde das Debüt durchweg positiv bewertet. „Wir sehen hier eine wichtige Investition in die Zukunft des Sports“, hieß es abschließend. „Gut ausgebildete Kampfrichter sind essenziell für die Qualität und Fairness im Wettkampfgeschehen.“

Mit der gelungenen Premiere in Gauting und dem zweiten Kampfrichtereinsatz in Altdorf bei Nürnberg ist ein erster Schritt getan, um die Kampfrichterarbeit im bayerischen Taekwondo weiter zu stärken und unser Kampfrichterteam freut sich schon auf die nächsten Einsätze auf Technik-Meisterschaften.



Prüfer, Trainer/innen und Assistent/innen mit der jungen Anfänger-Crew

Erfolgreiche Taekwondo-Gürtelprüfung am 20. Juli 2026

Neuaubing: Am 20. Juli 2026 fand in unserem Verein die nächste Taekwondo-Gürtelprüfung statt. Als Prüfer konnten wir Thomas Überfuhr (3. Dan) begrüßen, der die Leistungen der Prüflinge aufmerksam begutachtete. Die Prüfungsleitung übernahm Liane Urban (1. Dan).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden in den vergangenen Wochen intensiv von den Trainern Daniel Walz (2. Dan), Ulrike Szabatkiewicz, Ronja Roelleke (1. Dan), Nikolina Dimovska, Kira Prothmann und Christian Dietrich auf diesen wichtigen Tag vorbereitet. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für ihr großes Engagement und die hervorragende Vorbereitung bedanken. Den Auftakt machte der Kinder-Anfängerkurs. Die jungen Taekwondoka mussten ihr Können in verschiedenen Disziplinen unter Beweis stellen. Geprüft wurden Grundtechniken, Blöcke und Schrittstellungen, Tritt-

techniken, Taeguk-Formen sowie Partner-training mit dem 1x1 und 2x2. Außerdem zeigten die Kinder ihre Kicks an der Pratze.



Treffsicherheit ist gefragt

Alle Prüflinge meisterten die gestellten Aufgaben mit Erfolg und konnten sich über das Bestehen ihrer Gürtelprüfung freuen.



Unsere Jüngsten in Aktion



Prüfer, Trainer/innen und Assistent/innen mit den erfolgreichen Fortgeschrittenen



Die Prüflinge beim Ilbo Taeryon

Im Anschluss stellte sich der Jugend- und Erwachsenenkurs den Prüfungsanforderungen. Neben den bereits genannten Disziplinen wurden hier zusätzlich Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf) sowie Selbstverteidigung geprüft. Auch diese Gruppe überzeugte durch gute Leistungen und konzentrierte Vorführungen.

Die Freude war am Ende bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern groß: Sämtliche Prüflinge bestanden die Prüfung erfolgreich und durften ihren wohlverdienten neuen Gürtelgrad entgegennehmen.

Wir gratulieren allen Taekwondoinn herzlich zu ihrem Erfolg und wünschen weiterhin viel Freude und Erfolg auf ihrem Taekwondo-Weg!



Prüfer Thomas Überfuhr demonstriert Kicktechnik



Einzel-Kampftechnik



Next

Wir versuchen mal etwas Neues:

Die Tanzsportabteilung hat zusätzlich zu unserem jährlichen Jahresabschlussfest – welches traditionsgemäß im Dezember stattfindet – ein Tanzfest im Frühjahr veranstaltet.

Nachdem es bei nur einem Termin für ein Tanzfest schwierig bis unmöglich ist, alle Tänzer unter einen Hut (auch Cowboyhut) zu bringen, dachten wir uns: mehr Tanzen ist einfach mehr Tanzen! Also machen wir ein weiteres Fest. Das erste Mal im Mai! Und was soll ich sagen – äh, schreiben –

Feste können wir!!

Tanzen können wir!!

Buffet können wir!!

Ratschen und Gemeinschaft können wir!!

Wir haben versucht, allen Tanzstilen der Abteilung gerecht zu werden, und ja – es hat geklappt. Auf einen Wiener Walzer kann man halt nicht nur Standard Wiener Walzer tanzen, sondern auch Linedance. Die Linedancer in die Mitte der Tanzfläche, die Standard Tänzer tanzen einfach außen rum. Das hat echt Spaß gemacht. Endlich hatten wir mal wieder Zeit, uns zu sehen und die jeweils anderen Mitglieder der Tanzsportabteilung und auch Freunde der Abteilung oder der Tänzer kennenzulernen.



Mal eine kleine Pause...



...mal ein kleiner Ratsch



Wir hatten auch wieder ein tolles Buffet, zu dem jeder eine Kleinigkeit beigetragen hat. Schaut selbst...

Wir haben CountryCatalan Linedance, American Linedance, Wiener Walzer, Rumba, ChaChaCha, PasoDoble, Modern Linedance, QuickStep und auch Kontra Linedance getanzt.

Das war einfach herrlich.

Wir werden das auf jeden Fall fest in unsere Jahresplanung aufnehmen und ab jetzt jährlich ein zusätzliches Tanzfest feiern. Und mal ganz ehrlich: kann man genug feiern? Nein.



Alle Linedancer zusammen



Country Catalan



Wiener Walzer Standard und Linedance



Modern und Country Catalan: unterschiedliche Choreo auf das selbe Lied



Kontra Linedance

Der Plan für die nächsten Monate ist:

Weiter tanzen! Na klar.

Der jährliche Discofox Workshop mit Andrea und Klaus darf natürlich nicht fehlen. Der Discofox ist die Allzweckwaffe unter den Tänzen und kann auf nahezu jede Musikrichtung getanzt werden. Geplant ist eine Anfänger Stunde und eine Fortgeschrittenen Stunde am 16.10.2026 im Ballettsaal des ESV.



American Line-Dance

Workshops jeweils Sonntags,
den 31.05., 28.06., 26.07., 23.08. und 27.09. 2026
von 18:00-19:30 Uhr

mit Michelle

- Wer?** Jede/r kann mitmachen, einzeln und paarweise
Was? American Line-Dance.
Erfahrung? Nicht notwendig
Wieviel? Kosten pro Person und Workshop: 10 € / 7,50 € (Nichtmitglieder/ Mitglieder des ESV)
Wie? Anmeldung über die Webseite des ESV-Neuaubing unter „Kurse & Camps“

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

Wo? Im Sport- und Freizeitzentrum
Papinstr. 22, 81249 München
Ballettsaal, 1.OG



Anmeldung:
Wir freuen uns auf Euch!
Für weitere Infos: esv-tanzsport@99mails.de
<https://www.tanzsport-neuaubing.de>



Disco Fox Workshop I & II

mit Andrea & Klaus

Am Freitag den 16.10.2026

I: Anfänger: 20:00 – 21:00 Uhr

II: Fortgeschrittene: 21:00 – 22:00 Uhr

Teilnahmegebühren:

Workshop I: 10 € / Person
Workshop II: 10 € / Person

Im Sport- und Freizeitzentrum - Papinstr. 22, 81249 München - Ballettsaal 1. OG

Wir freuen uns auf Euch!

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



Für weitere Infos:
esv-tanzsport@99mails.de
<https://www.tanzsport-neuaubing.de>

Anmeldung:



Außerdem steht natürlich auch wieder das Jahresabschlussfest an, auf das wir uns auch schon wieder dolle freuen.

Dolle freuen würden wir uns auch mal wieder auf neue Tanzpaare, die gern gemeinsam das Tanzbein schwingen möchten. Schaut doch einfach mal rein.

Das wars erstmal von mir.

Sonja

Safe the date:

16.10.2026

Discofox Workshop mit Andrea und Klaus (Flyer links)

American Linedance mit Michelle ca. alle 4 Wochen (Flyer oben)

Montags: Country Catalan Linedance mit Anna 18:30-20:00 Uhr im Ballettsaal

Montags: Standard und Latein mit Andrea und Klaus für die Bronze Gruppe im Ballettsaal 20:00-21:30 Uhr

Dienstags: Modern Linedance mit Britta 18:00-19:00 Uhr

Donnerstags: Standard und Latein in Freiamt mit Andrea und Klaus für die Silber und Gold Gruppe 20:00 -21:30 Uhr

Freitags: Standard und Latein freies Training Ballettsaal 20:00 – 22:00 Uhr



Sommersaison 2026: Hitzeschlachten, Nervenkrimis und Last-Minute-Aufstieg

Ein aufregendes Jahr liegt hinter den Tennisspielern des ESV Neuaubing und vor allem eines, das viele bekannte, aber auch unbekannte Herausforderungen mit sich brachte. Noch nie in der jüngeren Vergangenheit waren die Punktspiele von so hohen Temperaturen und knallendem Sonnenschein beeinflusst wie 2026. Das spielte so manchem Ballkünstler mehr in die Karten, anderen eher weniger. Am Ende lässt sich dennoch ein positives Fazit ziehen, gekrönt von einem überraschenden, aber hochverdienten Last-Minute-Aufstieg.

Und da reden wir von der zweiten Herrenmannschaft von den Co-Mannschaftsführern Alex Röhl und Felix Schauer. Nach einer unglücklichen Auftaktniederlage gegen den Konkurrenten aus Grün-Gold München gewann das Team alle restlichen Saisonspiele und überholte die Gegner mit einem 9:0-Kantersieg am letzten Spieltag im Derby gegen Blau-Weiß Gräfelfing II noch. Ein einziger Matchpunkt gab am Ende den Ausschlag zugunsten der ESVler, die damit 2027 erneut in der Südliga 2 antreten werden. Herzlichen Glückwunsch!

Ebenso positive Resultate gab es bei den anderen Herren-Mannschaften zu vermelden. Die Herren I zeigten mehrere starke Leistungen und sicherten sich erneut den Klassenerhalt in der starken Südliga 1 (ehemals Bezirksliga). Die Herren III holten sich wie die Herren I den Klassenerhalt am letzten Spieltag, während die Herren IV dieses Ziel bereits einige Wochen zuvor nach einem perfekten Start (3 Siege, 0 Niederlagen) abhaken konnte.

Eine insgesamt zufriedenstellende Saison absolvierten auch die Herren 40 I in der Landesliga 1, die sich aller Voraussicht nach den dritten Platz sichern werden (beim Redaktionsschluss noch nicht zu 100 Prozent sicher). Den späten Klassenerhalt holten sich auch die Herren

40 II von Neu-Kapitän Knud Clausen in der Südliga 2. Und die Herren 60 von Rudi Quaiser bewiesen mit Rang 4 einmal mehr, dass sie seit Jahren zurecht ein fester Bestandteil der starken Südliga 1 sind.

Ebenfalls zufrieden war die Damen-Mannschaft des ESV, die in der Südliga 4 einen starken vierten Platz belegte. Die Damen 30 von Kapitänin Toni Bauer hatten zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch einige Partien offen, werden sich aller Voraussicht nach aber am Saisonende auf Platz 2 oder 3 wiederfinden. Dazu herzlichen Glückwunsch und auf ein Neues im Jahr 2027!

Bambini 12 marschieren ungeschlagen nach oben

Etwas zu feiern hatten aber nicht nur die Erwachsenen, sondern auch die Jugend-Mannschaften des ESV – allen voran die Bambini 12, die ungeschlagen durch die Südliga 4 marschierten und sich deswegen über den Aufstieg in die Südliga 3 freuen dürfen. Herzlichen Glückwunsch! Ebenso erfreulich war das Abschneiden der Bambini 12 II, die sich in der Südliga 5 einen starken fünften Platz sicherten.

Durch die Bank weg solide präsentierten sich die beiden Knaben-Mannschaften des ESV, die jeweils Platz 5 belegten und sich auch nächstes Jahr wieder in der Südliga 4 beziehungsweise Südliga 5 beweisen dürfen. Erfreulich aus Sicht der Abteilungsleitung war zudem der späte Klassenerhalt der Junioren 18 I, die sich in einer starken Südliga 2 den sechsten Platz holten. Mit Rang 3 in der Südliga 4 schnitten die Junioren 18 II sogar noch ein wenig besser ab!

Weiter geht es für unsere Mannschaften ab Oktober in der Winterrunde, wo wir wieder sechs Mannschaften gemeldet haben, davon alleine vier bei den Jugendlichen! Der Nachwuchs schläft also nicht! Wir wünschen allen Teams viel Erfolg im Winter!

Sommerfest 2026 – Spiel, Satz und... Party!

Einmal im Jahr dürfen Schläger und Tennisbälle auch mal Pause machen. Am 25. Juli war es wieder so weit: Unser traditionelles Sommerfest stand an. Passend dazu neigte sich auch die Punktspielsaison langsam dem Ende entgegen – für manche Mannschaften erfolgreich, für andere zumindest lehrreich. Grund zum Feiern gab es aber so oder so.

Und so kamen auch in diesem Jahr wieder Spielerinnen und Spieler aus unseren Mannschaften, weitere Mitglieder, Familien, Freunde und Bekannte zusammen, um einen schönen Sommerabend auf unserer Anlage zu verbringen.

Für die nötige Grundlage sorgte zunächst der Hendlwagen. Mit Hendl, Schweinerippchen, Haxen und verschiedenen Salaten war für ordentlich Verpflegung gesorgt. Schließlich sollte niemand behaupten können, er hätte später nur deshalb beim Tanzen geschwächelt, weil die Kohlenhydratspeicher leer waren.

Auch verdursten musste selbstverständlich niemand. Zwei unserer Mitglieder spendierten an diesem Abend Freibier – an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön! Dazu gab es an der Bar natür-



lich noch die eine oder andere Alternative. Bei bestem Sommerwetter, warmen Temperaturen und kühlen Getränken ließ es sich dort jedenfalls ziemlich gut aushalten.

Spätestens als unser DJ Maxi die Musik aufdrehte, war dann aber Schluss mit gemütlichem Herumsitzen. Wie schon in den vergangenen Jahren hatte er schnell das richtige Gespür dafür, was es braucht,



um die Tennisabteilung von den Stühlen auf die Tanzfläche zu bekommen. Und während auf dem Tennisplatz gelegentlich noch über den einen oder anderen knappen Ball diskutiert wird, herrschte an diesem Abend zumindest bei einer Sache große Einigkeit: Die Tanzfläche musste voll werden. Das gelang. Und zwar ziemlich deutlich.

Im Laufe des Abends wurde es dort zeitweise enger als am Netz beim Doppel. Juniorinnen und Junioren, Aktive, Freizeitspieler und Herren 40 – an diesem Abend feierten alle gemeinsam. Es wurde getanzt, geratscht, gelacht und natürlich die eine oder andere Geschichte aus der vergangenen Punktspielsaison noch einmal ausführlich aufgearbeitet. Ob dabei alle Erzählungen mit fortschreitender Stunde noch exakt dem tatsächlichen Spielverlauf entsprachen, lässt sich heute leider nicht mehr zweifelsfrei rekonstruieren.

Genau das macht unser Sommerfest aber jedes Jahr aufs Neue aus: Für einen Abend geht es nicht um LK-Punkte, Tabellenplätze, Aufstellungen oder darum, ob der Ball jetzt wirklich noch auf der Linie war. Es geht einfach darum, gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen und unsere Tennisabteilung zu feiern.

Padel-Teams weiter auf Kurs

Auch in dieser Saison sind wir wieder mit zwei Herrenmannschaften im Padel am Start – und bislang läuft es für beide Teams ziemlich ordentlich.

Unsere Herren 1 tritt in diesem Jahr in der Landesliga an und hat dort bisher kaum etwas anbrennen lassen. Nach etwas mehr als der Hälfte der Saison steht die Mannschaft ungeschlagen an der Tabellenspitze. Besonders beeindruckend: In allen bisherigen Begegnungen ging gerade einmal ein einziges Doppel verloren.

HERREN LANDESLIGA GR. 005 SU				
Tabelle				
RANG	VEREIN	S	P	Pkt
1	ESV Spfrd.Neuaußing	4	0	8:0
2	TC Puchheim	4	2	6:2
3	ARC Herrsching	3	2	4:2
4	TeG Neuburg/Donau	3	2	4:2
5	DJK Augsburg-Lech...	3	5	1:5
6	TC Friedberg	4	7	1:7
7	TPA Kaufbeuren	3	6	0:6

Damit bleibt das große Ziel fest im Blick: der Aufstieg in die Bayernliga und damit in Bayerns höchste Padel-Spielklasse. Durch ist die Sache allerdings noch lange nicht. Mit Puchheim und Herrsching warten in den letzten beiden Begegnungen ausgerechnet die beiden Mannschaften, die aktuell auf den Plätzen zwei und drei hinter uns stehen. Besser hätte man sich das Saisonfinale also kaum schreiben können. Es wird noch einmal ein heißer Tanz um den Aufstieg – nach den bisherigen Auftritten unserer

Mannschaft dürfen wir aber durchaus optimistisch sein.

Auch unsere Herren 2 mischt vorne mit. Nach einer Niederlage zum Saisonauftakt hat sich die Mannschaft schnell gefangen und anschließend mit zwei Siegen und einem Unentschieden ordentlich Punkte gesammelt. Aktuell bedeutet das Tabellenplatz drei.

Damit so ein Abend am Ende aber so entspannt ablaufen kann, braucht es natürlich auch einige, die sich vorher darum kümmern, dass alles steht. Deshalb geht ein ganz besonderes Dankeschön an Felix Schauer, der die Organisation des Sommerfests im Vorfeld übernommen hat. Ebenso ein großes Dankeschön an Michi Wimmer, der sich in den Tagen davor und vor allem am Tag selbst um die vielen letzten Dinge gekümmert hat, die bei so einem Fest eben noch anfallen – und ohne die es am Ende dann doch nicht ganz so rund laufen würde.

Vielen Dank natürlich auch an alle weiteren Helferinnen und Helfer, die eingepackt, etwas beige-steuert und dafür gesorgt haben, dass aus der Planung ein rundum gelungener Abend wurde. Und nicht zuletzt an DJ Maxi, der wieder einmal bewiesen hat, dass sich unsere Mitglieder nicht nur auf Sand ganz ordentlich bewegen können.

Wir freuen uns schon auf die nächste Ausgabe – dann hoffentlich wieder bei bestem Sommerwetter, mit guter Musik, kühlen Getränken und einer mindestens genauso vollen Tanzfläche!



Und auch hier verspricht der Saisonendspurt noch einmal Spannung: Zunächst wartet mit der zweiten Mannschaft aus Puchheim der aktuelle Tabellenzweite, anschließend geht es noch gegen Lech-Schmuttertal. Für unsere Zweite ist also ebenfalls noch einiges drin. Unterm Strich können wir mit dem bisherigen Verlauf unserer zweiten Padel-Punktspielsaison mehr als zufrieden sein. Beide Mannschaften stehen im oberen Bereich ihrer Ligen – und bei den Herren 1 darf sogar ganz vorsichtig vom Aufstieg in die Bayernliga geträumt werden. Zwei Spiele fehlen noch. Dann wissen wir, ob aus dem Traum Realität wird.




SOMMERFERIENCAMPS

= 2026 =

für Kinder & Jugendliche

(4 Tage / Inkl. Snacks + Getränke)



Liebe Tenniseltern & Kinder,

wir bieten in den Sommerferien **sechs** 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! **Kostenlose Betreuung der Kinder ab 9 Uhr! Mit Hallenabsicherung in unserer Tennishalle!**

	Camp 1: Montag 03.08. - Donnerstag 06.08.2026
	Camp 2: Montag 10.08. - Donnerstag 13.08.2026
	Camp 3: Montag 17.08. - Donnerstag 20.08.2026
	Camp 4: Montag 24.08. - Donnerstag 27.08.2026
	Camp 5: Montag 31.08. - Donnerstag 03.09.2026
	Camp 6: Montag 07.09. - Donnerstag 10.09.2026

ABLAUF

- Täglich von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr (2x kleine Pausen / Snacks + Getränke)
- Aufwärmprogramm für klein & groß (Fußball, Hockey und Parkour)
- Tennistraining (Grundlagen- und Techniktraining, abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen)
- Ballschule für Kinder (Koordinationsübungen, Motorische Übungen)
- Spiel & Spaß in der Gruppe und ein Abschlussturnier am letzten Tag!



Bei schlechtem Wetter gehen wir in unsere Tennishalle.
Kurs findet bei jedem Wetter statt!



KURSGEBÜHR (am 1.Tag vor Ort zu bezahlen):

- 199,- für Mitglieder / 219,- Nichtmitglieder +20 Euro Platzgebühr
- Geschwisterrabatt (10 Euro pro Kind)
- Einzelne Tage 70,- Euro



ANLAGE

ESV Neuaubing,
Centa-Hafenbrädl-Straße 8,
81249 München



Ballschule für Kinder ab 2-5 Jahren



Tenniscamps in allen Ferien



Tennistraining für alle Altersklassen



Kontakt: 0177 60 38 107



Dreimal Aufstieg: Landesliga, Bezirksliga, Bezirksliga

Die Überraschung kam mitten im Sommer: Unsere 1. Jugendmannschaft darf in die Landesliga nachrücken. Nach nur einem halben Jahr in der Bezirks-Oberliga geht es im Herbst in die zweithöchste von acht Etagen im bayerischen Jugendliga-Betrieb.

Tim Eichinger (15), Moritz Ribka (14) und Noah Weber (11) haben sich nun in die Riege der 60 stärksten Teams hineingespielt. Dabei muss man wissen, dass es in Bayern 1.700 Jugendmannschaften gibt! Dieser Aufstieg war nicht geplant, aber die Jungs können ihn gut gebrauchen!

Dieser Aufstieg war geplant: Peer Schlichtmann, Timo Ziepel und Silas Kumetz wurden souverän Meister der Bezirksklasse A. Die zweite Jugendmannschaft darf also ab Oktober in der Bezirksliga antreten. Nur ein einziges Unentschieden musste sie einstecken, gegen die eigene dritte Mannschaft. Die Dritte erreichte Platz drei und darf nachträglich ebenfalls in die Bezirksliga aufsteigen: Selma Dridi, Konstantin Turuntaev, Felicia Gao, Emma Leiber.

Von den aufstrebenden Spieler/innen der vierten Jugend und der Bambini wird im nächsten Heft zu berichten sein. Da kommt noch was!



Die Aufsteiger in die Landesliga

Neuaubinger Mai-Turnier: 300 Anmeldungen aus Bayern – Noah Di Meglio und Peer Schlichtmann erfolgreich

Auf dem Drei-Tage-Programm standen acht Wettbewerbe für Erwachsene und die Jugend. Zu mehr als 300 Anmeldungen aus Bayern kamen einige weit gereiste Gäste. Auch zwei ESVler haben es aufs Siebertreppchen geschafft: Noah Di Meglio und Peer Schlichtmann. Für den reibungslosen Ablauf eines solchen Programms waren diesmal 15 Tische in der Dreifachhalle und sechs weitere in der Gymnastikhalle nötig. Und eine Truppe von Helferinnen und Helfern, die sich bei Auf- und Abbau, der Imbissecke sowie der Turnierleitung engagiert haben: Jugendliche, Eltern, Wettkampfspieler und Hobbyspielerinnen.

Unsere jüngeren Spieler sollten Erfahrung sammeln auf einem solch großen Turnier. Die Jugendklasse 2, offen bis 900 Ranglistenpunkte, war dafür ideal. Bei 30 Teilnehmern hatten sich gleich fünf unserer Jungs über ihre Gruppenspiele für die K.O.-Runde qualifiziert: Elias Dimakopoulos, Maximilian Stapf, Yee Fan Ho, und als Sieger ihrer Fünfergruppe noch Noah Di Meglio und Moritz Gmelch. Moritz schaffte es bis unter die besten Acht. Auf diesem Turnier hat Noah sein Sieger-Gen gefunden. Sein erstes und drittes K.O.-Spiel biegt er



Turnier-Impressionen

bei Gleichstand am Ende des Entscheidungssatzes um, zu seinen Gunsten zum 11:9. Der Mut zum Offensivspiel wurde belohnt. Nur im Finale gegen Lorenz Kirsch aus Erdweg musste er sich geschlagen geben mit 1:3 Sätzen. Zweiter Platz, Silbermedaille, Glückwunsch! Peer startet in die Herren D-Klasse mit einem knappen Spiel, 11:9 im letzten Satz. Dann zieht er souverän durch die Gruppenspiele und die K.O.-Runde bis ins Endspiel. In vier Sätzen, zuletzt 16:14, schlägt er Matthias Elsner vom SVN München. Er ist Sieger unter 46 Teilnehmern. Damit wiederholt er seinen Erfolg aus Bergkirchen zwei Wochen zuvor.



So strahlt ein Sieger: Norbert Speckner, SV Motor Falkensee

Besondere Leckerbissen für die Zuschauer sind die Spitzenspiele der A1-Klasse. Die finale K.O.-Runde schreibt 4 Sätze zum Gewinn vor, was jedesmal ca 45 Minuten dauert! Die Turnierleitung entschuldigt sich bei Norbert Speckner aus Falkensee bei Berlin, dass der Ablauf ihm zufällig zwei sehr lange Pausen auferlegt. Man mag das nicht, weil man den Flow dabei verliert. Aber Norbert ist ehrlich und zeigt sich überaus dankbar dafür. Dadurch hält er gegen die jüngeren drahtigeren Sportler nicht nur mit, er schlägt sie alle!

Über 45 Minuten Geduld üben gegen Norberts Noppenbelag war den anderen zu viel. Auf dem Siegerpodest strahlt keiner mehr als Norbert.



Noah Di Meglio (ESV) bei der Siegerehrung der Jugend Klasse 2



Peer Schlichtmann (ESV) als Sieger der Herren D-Klasse

Herren I: im Endspurt zum Relegationsplatz – Aufstieg knapp verpasst

Das hat Spaß gemacht auf der Zielgeraden einer fantastischen Saison: Unsere 1. Herrenmannschaft hatte sich kontinuierlich bis in den Windschatten des Tabellenzweiten Maxvorstadt 3 vorgearbeitet. Am Finaltag war dann Maxvorstadt zu Gast. Ein Sieg war drin, und er gelang mit 8:5. Damit zog der ESV nach Punkten gleich auf 22:14, verdrängte Maxvorstadt aber von Rang 2 mit dem besseren Spielverhältnis von 120:91 gegen 120:98. Vizemeister, Einladung zur Relegation!

Ein zusätzlicher Aufsteiger wurde am Relegationstag ausgefochten. Für Vladimir, Julian, Johannes und Moritz wurde das ein 8-Stunden-Krimi, der alles abverlangt hat. Bei beiden Spielen war die volle Distanz von 2 Doppeln und je 3 Einzeln nötig, bis die Entscheidung gefallen war: 8:6 für Forstenried, 8:6 für MTV München. Die beiden Gegner haben gegeneinander bis in die Nacht 7:7 gespielt. Ehrlich: wir waren nicht Favorit, unsere Jungs haben wieder 100% gegeben. Einen ebenso harten Job hatten unsere Coaches Akshay und Kilian, die konzentriert über 8 Stunden mit Analyse und gezieltem Coaching ganz viel aus den Jungs herausgeholt hatten. Fazit: Das Team hat Blut geleckt und will bald aufsteigen.



Vizemeister: Vladimir Kalinichenko, Julian Heyermann, Tim Eichinger, Johannes Lutz

Ferienlehrgang der Münchener Jugend im ESV

Vier Tage à vier Stunden Intensivtraining – so sind 30 Jugendliche aus dem Münchener Raum in die Osterferien gestartet. Auch viele ukrainische Jugendliche aus unserer Region waren eingeladen. Der Lehrgang war die perfekte Vorbereitung für das internationale Jugendturnier in Linz.



Ferienlehrgang in der großen Halle

Eine namhafte Trainergruppe hatte für jede Altersgruppe ein gezieltes Programm parat. Workout, Reaktionsübungen, Gruppentraining, Einzeltraining, Balleimertraining für Kondition und Koordination, Wettkampfformen –die ganze Palette.

Vermittelt war die Veranstaltung durch unseren Jugendtrainer Kilian Dinkel, organisatorisch unterstützt von der TT-Abteilung. Die Infrastruktur unseres Vereins kam bestens zur Geltung, nicht zuletzt auch die Gaststätte für die tägliche Mittagspause.



Reaktions-Training

Internationales Jugendturnier in Linz: Noah Weber erfolgreich

In der gewaltigen TipsArena in Linz stehen 50 Tischtennis-Platten. Da könnte man sich recht klein vorkommen. Bei den Zweierteams unter 11 Jahren gingen Noah Weber und Freund Mathis Rabel vom TSV Dachau an den Start. Nach dem Ferienlehrgang in Neuaubing waren sie top motiviert und hatten überhaupt nicht die Absicht, sich klein zu halten.



Mattis, Noah und die TipsArena in Linz

Die Qualifikationsrunde haben sie mit zwei glatten 3:0 Siegen überstanden, gegen ein deutsches und ein kroatisches Team. In den Gruppenspielen ging es mit 3:0 weiter gegen Hessen-West, den Wiener Sportclub Flötzersteig und die tschechischen Jungs aus Hradec Králové, aber es gab auch eine ganz knappe Niederlage mit 2:3 gegen die beiden aus Brüssel-Brabant-Wallonien. Gruppensechster, Halbfinale erreicht! Aber die Sieger der Gruppe A aus Luxemburg waren zu stark.

Das Spiel um den dritten Platz war gar nicht so international: Julian Weidinger und Rubio Cull sind die starken Nachbarn vom FC Bayern. Man kennt sich bestens, sie sind die klaren Favoriten. Erstens läuft es anders... Noah setzt gleich ein 3:0 gegen Julian ...und zweitens gewinnt Mattis gegen Rubio in 5 Sätzen, dem Schlüsselspiel. Am Ende heißt es 3:2 für „uns“, dritter Platz unter insgesamt 17 Mannschaften.



3. Platz in Linz für Noah und Matti

Jugend Ranglisten: Selma und Moritz best of ESV

In der zweiten Ranglisten-Runde gab es bei den drei Qualifikationsturnieren viele gute Ergebnisse. Dabei hat sich Tim Eichinger mit einem 2. Platz für die Bezirksrangliste qualifiziert.

Jugend 19: 2. Platz Tim Eichinger, 6. Peer Schlichtmann und Konstantin Turuntaev
Jugend 15: 7. Noah Di Meglio, 10. Moritz Gmmelch, 13. Leon Terhorst
Jugend 13: 7. Levi Hanft und Maximilian Stapf, 9. Yee Fan Ho und Elias Dimakopoulos



Tim, Zweiter der Qualifikation zur Bezirksrangliste

Das Bezirksranglisten-Turnier der Mädchen hat Selma Dridi souverän gewonnen, gefolgt von Felicia Gao auf Rang 3 und Emma Leiber auf Rang 6. Für Selma ging es weiter zum Verbandsbereich, wo sie einen sehr guten 7. Rang erreicht hat.

Moritz Ribka war in der Jugend 15 sogar für den Verbandsbereich vorqualifiziert und spielte sich auf einen guten 9. Rang.

Für Tim hielt das Bezirksturnier eine bittere Erfahrung parat: In der Vierergruppe gelang ein starker Start mit 3:0 gegen einen eigentlich ebenbürtigen Spieler, gleich darauf hat er einen erheblich stärker eingestuften Spieler an den Rand einer Niederlage gebracht. Aber nach einer Pause hat er nicht mehr richtig Tritt gefasst und wurde fast bis unten durchgereicht. Ein paar Körner mögen noch gefehlt haben nach der Erkältung, aber das sagt er nicht. So etwas gilt es erst mal zu verarbeiten. Inzwischen hat Tim sich gerächt: Nach dem Verlust von 100 Ranglistenpunkten an einem Tag, was keiner so schnell nachmacht, hat er fleißig Turniere besucht und in wenigen Wochen 150 Punkte zugelegt, was ebenfalls keiner so schnell nachmacht. Respekt.

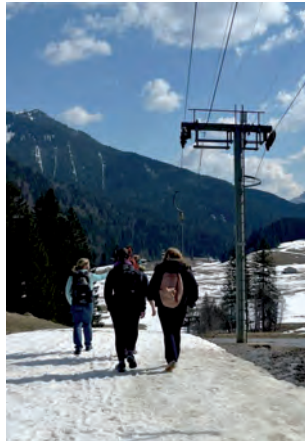


Selma und Felicia auf den Rängen 1 und 3 im Bezirk



Hüttenwochenende

Vom 20.-22.03. fand wieder unser Hüttenwochenende auf der Sportalm am Spitzingsee statt. Anreise war bereits am Freitagabend. Nachdem alle ihre Zimmer und Lager bezogen hatten, wurden direkt alle Zutaten für die Wraps, die es zum Abendessen gab, geschnitten. Die Stärkung war notwendig, denn einige feierlustige Turnerinnen machten sich noch auf zum „Spinnradl“.



Am Samstag ging es dann nach dem Frühstück gleich los zur Wanderung auf die untere Firstalm. Das Wetter war zum Glück deutlich besser als angesagt und so konnten wir, oben angekommen, sogar ein paar Sonnenstrahlen auf der Terrasse genießen. Nach einer kleinen



Stärkung machten wir uns wieder auf den Weg zurück zur Hütte und kamen noch pünktlich vor Regeneinbruch an. Wer doch etwas durchgefroren war, konnte sich beim Saunieren gleich wieder aufwärmen,



während unsere Jugend leckere Käsespätzle zubereitete. Den Abend ließen wir dann mit Spielen und einem Kleidertausch ausklingen. Am Sonntag hieß es dann erstmal zusammenpacken und Hütte put-



zen, bevor wir uns bei Sonnenschein noch einmal auf dem Weg zur Albert-Link-Hütte machten. Dort gibt es einfach den besten Kaiserschmarrn und der ist bei jedem Turner-Hüttenwochenende einfach ein Muss :)

Interne Trainerschulung

Am 19. April trafen sich zwölf aktive und angehende Trainerinnen der Turnabteilung in der ESV-Halle zu einer gemeinsamen Trainerschulung. Zu Beginn besprachen wir die Aufgaben und Erwartungen an Trainerinnen und tauschten uns darüber aus, in welchen Bereichen man sich noch verbessern kann. Anschließend gingen wir verschiedene Elemente am Boden und Reck durch und übten die passenden Hilfestellungen. Danach wechselten wir an den Balken, wo wir nicht nur spaßige Elemente ausprobierten, sondern auch die Hilfestellungen für den Abgang trainierten.

Nach einer kleinen Mittagspause ging es weiter am Sprung. Dort lernten wir, dass viele Fehler bereits beim Einsprung entstehen können. Zum Abschluss turnten wir uns gegenseitig typische Fehler vor, die die anderen erkennen und korrigieren mussten.

Die Schulung hat uns allen viel Spaß gemacht und wir konnten dabei eine Menge lernen.

Vielen Dank an Verena für diesen schönen und lehrreichen Tag!



Vereinsmeisterschaft 2026

Am 10.06.2025 fand im ESV Neuaußing wieder unsere Vereinsmeisterschaft statt. Bereits am Vortag sorgten Helferinnen und Helfer für den Aufbau der Wettkampfgeräte sowie der Zuschauerbestuhlung. Auch am Wettkampftag selbst waren Trainerinnen, Kampfrichterinnen und Helferinnen schon am frühen Morgen in der Halle, um die letzten Vorbereitungen zu treffen.



Das Kuchenbuffet und die Verpflegung für das Organisationsteam wurden aufgebaut und vorbereitet und um 09.00 Uhr startete die erste Runde unserer Vereinsmeisterschaft mit unseren Allgemeinturnerinnen und Allgemeinturnern. Mit viel Freude präsentierten sie ihre Übungen an allen vier Geräten und konnten ihr Können unter Beweis stellen.

Zur Siegerehrung, bei der die Teilnehmenden ihre Urkunden und Medaillen erhielten, marschierte unsere Leistungsriege bereits mit in die Halle ein. Ohne lange Pause begann die zweite Wettkampfrunde. Unsere Leistungsturnerinnen zeigten ebenfalls an allen vier Geräten ihr



Können, nutzten die Gelegenheit, neue Elemente unter Wettkampfbedingungen auszuprobieren, und sammelten Erfahrungen für die kommende Saison. Wir gratulieren Luzi Zinner, die mit 66,6 Punkten Vereinsmeisterin wurde.

Ein großes Dankeschön geht an unseren AK Vereinsmeisterschaft für die Organisation. Ebenso bedanken wir uns bei allen Übungsleiterinnen, Kampfrichterinnen, Helferinnen und Helfern in der Auswertung und an der Versorgungsstation sowie bei den Eltern, die in diesem Jahr den Kuchenverkauf übernommen haben. Vielen Dank an alle, die unsere Vereinsmeisterschaft möglich gemacht haben!

Bezirksliga Süd in Bad Tölz

Am Samstagnachmittag, 14. Juni, startete unsere Mannschaft in den ersten Wettkampftag der Bezirksliga Süd in Bad Tölz.

Das erste Gerät war der Boden, wo wir mit unseren Übungen als Mannschaft unsere höchste Gerätewertung des Tages erzielen konnten und somit sehr zufrieden waren. Leider gab es dort auch den größten Schreckmoment des Wettkampfs: eine Turnerin aus unserer Mannschaft riss sich während der Übung zwei Bänder und konnte den Wettkampf somit leider nicht fortsetzen. Wir wünschen gute Besserung!



Anschließend ging es für uns an den Sprung, wo wir trotz Erschütterung wegen des Unfalls am Boden solide Wertungen erbracht haben. Auch am Barren zeigten wir, trotz mehrerer kleinerer Fehler, zufriedenstellende Übungen. Zum Abschluss turnten wir am Balken. Be-



sonders gefreut hat uns, dass niemand vom Balken stürzte und wir dadurch keine wertvollen Punkte verloren. Da unsere verletzte Turnerin nicht mehr antreten konnte, sprang eine weitere Turnerin aus unserer Mannschaft erfolgreich für sie ein und turnte eine saubere Übung.

Am Ende erzielte unsere Mannschaft den 3. Platz und hatte somit einen guten Standpunkt für den zweiten Wettkampftag. Trotz der Verletzung blicken wir insgesamt zufrieden auf den Wettkampf zurück und freuen uns auf den zweiten Teil des Wettkampfs.

Rückrunde Bezirksliga Süd in Emmering

Am Samstagmorgen, 11. Juli, ging es dann für unsere Mannschaft nach Emmering zum zweiten Liga-Wettkampf der Bezirksliga Süd. Nachdem sich unsere Mannschaft kurzfristig noch einmal verändern musste – unter anderem wegen der Verletzung des ersten Wettkampftages – war lange nicht klar, in welcher Besetzung wir antreten würden. Umso mehr haben wir uns gefreut, dass wir schließlich mit einer leistungsstarken und vollständigen Mannschaft starten konnten.

Trotz eines etwas verspäteten Aufwärmens sind wir gut in den Wettkampf gestartet. Besonders stolz sind wir auf unseren Balkendurchgang: genau wie beim ersten Wettkampftag stürzte keine einzige Turnerin vom Gerät und wir hatten insgesamt nur wenige Unsicherheiten. Am Barren hatten wir mit mehreren Unzufriedenheiten zu kämpfen, was schließlich dazu führte, dass dies unser schlechtestes Gerät des Tages wurde.

Am Boden sowie am Sprung konnten wir viele gelungene Übungen zeigen und waren mit unseren Leistungen insgesamt zufrieden. Am



Ende wurden wir schließlich mit dem 3. Platz belohnt und erzielten somit den Klassenerhalt.

Auch in der Gesamtwertung aus dem ersten Wettkampftag in Bad Tölz sowie dem Wettkampf in Emmering erreichten wir den 3. Platz und haben uns damit für die Relegation qualifiziert.

Wir freuen uns auf den nächsten Wettkampf und hoffen dort noch einmal unser Bestes zeigen zu können, um in die Landesliga 4 aufzusteigen.

Bayernpokal

Am 13. u.14. Juni fand der Bayernpokal P-Stufen des Turngau München statt. Die Ergebnisse haben wir für euch zusammengefasst:

Jugend A/B 1 – Liga 1

Platz 6 (264,05 Punkte) - Klassenerhalt



Einzelplatzierungen:

- 4-Kampf: Lena (3.), Nina (18.), Mia (24.), Josefine (28.), Sarah (35.)

"Die Mädels haben sich bei der Hitze gut geschlagen! Es gab sogar bei der ein oder anderen Turnerin eine Premiere einer höheren Übung. IHR habt das gerockt!" - Franzl

"Wir sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Vor allem weil drei der fünf Mädels innerhalb weniger Wochen in der Kür und in der Pflicht ablieferten mussten und alle fünf Turnerinnen einen Vierkampf turnen mussten. Wir sind sehr stolz auf die Generation die da nachkommt" Chrissi und Verena

kurz und knackig

- Zweitbeste Mannschaft des Wettkampfes am Balken
- knapp zwei Punkte mehr als die Abstiegsränge



Jugend A/B 2 - Liga 3

Platz 8 (233,05 Punkte) - Abstieg



"Obwohl die Mädels nicht glücklich darüber waren, dass sie den Balken als letztes Gerät turnen mussten, haben sie das gut gemeistert. Auch wenn es hier am letzten Gerät rätselhaft windig war!" - Franzi

"Wirklich toll, wie die Mädels mit der kurzfristigen Mannschaftsumstellung umgegangen sind. Schön, euch im Team zu haben, wir sind stolz auf euch!" Chrissi und Verena

kurz und knackig
- 37 Punkte zu Platz 1
- nur knapp zwei Punkte zum Klassenerhalt
- über fünf Punkte mehr als der letzte Platz

Einzelplatzierungen:

- 4-Kampf: Magdalena (20.), Julia (27.), Ylvie (28.), Luisa (38.)
- 3-Kampf: Cassandra (48.)
- nur Balken: Alina (56.)

Jugend C1 - Liga 1

Platz 6 (244,55 Punkte) - Klassenerhalt



"Klassenerhalt gerockt würde ich sagen!
Als Team trotz Hitze super abgeliefert!"
- Lara

"Mädels ihr wart ein Super Team und es hat Mal wieder viel Spaß gemacht! Schön, wenn aus einem Team auch einfach Freunde werden. Das bisschen Nervenflattern kriegen wir schon in den Griff!" - Verena

kurz und knackig:
- harter Fakt: 34 Punkte auf Platz 1
- 20 Punkte Abstand zum Abstiegsrang
- 5 mal vom Balken fallen ist einfach zu viel um vorne mitzuturnen

Einzelplatzierungen:

- 4-Kampf: Eliza (19.), Annemarie (21.)
- 3-Kampf: Neila (41), Fini (45.), Lena (46.), Linda (47.)



Jugend C2 - Liga 3

Platz 8 (227,10 Punkte) - Abstieg



"Die Mädels haben einen wunderschönen Wettkampf geturnt und sich keinen größeren Patzer erlaubt. Auch wenn die anderen diesmal einfach besser waren, bin ich saustolz auf die Truppe!" - Verena

"Die Urkunde taugt höchstens als Fächer!"
- wütende Lissi

"Auch wenn es für den Klassenerhalt nicht gereicht hat haben die Mädels alles gegeben und vielleicht gibt's dafür im Oktober ein Trepperlplatz."
- Lara

kurz und knackig:

- fast 20 Punkte mehr als Platz 10 und fast 8 Punkte mehr als Platz 9
- fast 20 Punkte weniger als Platz 1
- zu Platz 7 und damit Klassenerhalt fehlten 2,35 Punkte.

Einzelplatzierungen:

4-Kampf: Lissi (12.), Julia (19.)

3-Kampf: Luisa (43.), Mathilda (45.), Myrah (48.), Valentina (50.)

Jugend D1 - Liga 1

Platz 10 (230,35 Punkte) - Abstieg



"Jede von ihnen kann super stolz darauf sein was für ein Wettkampf sie geturnt hat. Auch wenn dieses Mal die anderen besser waren haben sie im Oktober umso mehr Chancen auf eine gute Platzierung" - Daniela

"Meine Urlaubsplanung ist scheiße!" - Chrissi

kurz und knackig

- 6,95 Punkte haben zum 7. Platz und damit dem Klassenerhalt gefehlt
- über 33 Punkte Abstand zum 1. Platz

Einzelplatzierungen:

- 4-Kampf: Feline (21.), Lilia (29.), Valerie (35.), Iris (38.)

- 3-Kampf: Sophia (50.)

- 2-Kampf: Marie (53.)



Jugend D2 - Liga 3

Platz 9 (219,35 Punkte) - Abstieg



Einzelplatzierungen:

- 4-Kampf: Emilia (30.), Viktoria (32.)
- 3-Kampf: Sophia (39.), Julia (41.), Elina (50.), Elise (52.)

"Leider konnte die Mannschaft die Liga nicht halten, aber die Mädels haben trotzdem super geturnt und können dann hoffentlich im Finale einen guten Platz erturnen. Wir sind stolz auf euch!" - Sofia und Daniela

"Meine Urlaubsplanung ist scheiße!" - Chrissi

kurz und knackig

- 4 Punkte Abstand zum letzten Platz
- über 20 Punkte Abstand zum 1. Platz
- zweitbeste Mannschaft des Wettkampfs am Barren (nur ein Punkt hinter Platz 1)

Jugend E1 - Liga 2

Platz 5 (227,35 Punkte) - Klassenerhalt



Einzelplatzierungen:

- Emilia (10.), Emmi (15.), Emma (16.), Lea (26.),
Thea (33.), Zoe (45.),

"Die Mädels hatten einen guten Wettkampf, wir nehmen viele positive Erfahrungen mit und freuen uns auf das Finale. Wir sind sehr zufrieden mit dem Wettkampf." - Sofia und Julia

"Toll gemacht!" - Magdalena

kurz und knackig

- fast 8 Punkte Puffer zu den Abstiegsrängen
- Knapp 7 Punkte zu Platz 1
- zweitbeste Mannschaft des Wettkampfs am Balken (nur zwei Zehntel hinter den Goldmedaillengewinnerinnen!)



Jugend E2 - Liga 4

Platz 1 (223,7 Punkte) - Aufstieg



"Die Mannschaft hat sich den Aufstieg mit viel Einsatz und Teamgeist absolut verdient. Wir sind mega stolz auf unsere Mädels" - Sofia und Julia

"Ich bin super begeistert!!"
- Aylin

Einzelplatzierungen:
Adele (3.), Livia (4.), Elena (9.), Lucia (20.),
Lotti (21.), Sophia (25.)

kurz und knackig
- über 28 Punkte mehr als der letzte Platz
- Knapp 2 Punkte zu Platz 2

Jugend F - Liga 1

Platz 6 (195,05 Punkte) - Klassenerhalt



"Der allererste große Wettkampf und schon so toll geturnt. Da kanns in Zukunft nur noch besser werden!!" - Daniela und Sofia

"Ich weiß gar nicht was ich da werten soll, die sind alle so süß" - Kampfrichterin

Einzelplatzierungen:
- 4-Kampf: Lisa (15.), Annika (21.), Cora (24.), Zita (33.),
Johanna (34.)

kurz und knackig
- 2,15 Punkte mehr als der 7. Platz und
über 100 Punkte mehr als der 8.
- 26,3 Punkte weniger als Platz 1



Aubinger Chaoten: Chaos, Courage & Volleyball

Eine Liebeserklärung an die unberechenbarste Mannschaft der Liga

Die Saison 2025/26 läuft auf Hochtouren – und die Aubinger Chaoten stehen aktuell auf Platz 7 von 8 in ihrer Freizeitliga-Division. Was die Tabelle dabei nicht zeigt: Diese Saison ist so ausgeglichen wie selten zuvor. Die Mischung der Mannschaften ist deutlich homogener als im Vorjahr, viele Teams liegen starkemäßig nah beieinander – jeder kann jeden schlagen. Und genau das macht jedes Spiel zum Erlebnis.

Bei den Aubinger Chaoten gilt eine Regel, die über allem steht: „Egal was auf der Anzeigetafel steht – der Spaß an unserem Sport steht bei uns immer an erster Stelle.“ Das ist keine Ausrede, das ist Philosophie. Alte Hasen treffen auf junge Wilde – das hält das Team kreativ, dynamisch und bereit für die Zukunft. Das Durchschnittsalter hat sich in den letzten Monaten quasi halbiert, dank einer ganzen Welle an Neuzugängen, die frische Energie auf das Feld bringen.

Wer glaubt, bei den Chaoten gehe alles nur locker-flockig zu, unterschätzt den analytischen Geist dieser Truppe. Mit akribischer Beobachtung im Wertungsspiel wurde eine detaillierte Verbesserungspotenzial-Liste erstellt. Und während der Faschingszeit erschienen die Chaoten im vollen Kostüm zum



Training – einige als Super Mario, andere als irische Kobolde. Weil das genau die Art von Mannschaft ist, die die Aubinger Chaoten sind.

Jedes Spiel ist eine neue Chance – auf Punkte, auf Spaß, auf Momente, über die man noch Jahre später lacht. Die Aubinger Cha-

ten sind nicht einfach ein Volleyballteam – sie sind der Beweis, dass der beste Grund, Sport zu treiben, die pure Freude daran ist. Auf geht's, Chaoten!

Am Ende der Saison kam sogar noch ein guter 5. Platz heraus. Ein großartiger Erfolg für das junge Team!





Kaboom: Neustart nach turbulentem Sommer

Beim Freizeitteam Kaboom standen nach der vergangenen Saison einige Veränderungen an. Fünf Spielerinnen und Spieler verließen die Trainingsgruppe aus unterschiedlichen Gründen – vom Umzug bis zum volleyballerischen Ruhestand. Vielen Dank für euren Einsatz in den letzten Jahren!

Aber nun mussten dringend Verstärkungen her, damit wir die neue Saison überhaupt in Angriff nehmen konnten. Zunächst brauchten wir einen Trainer und waren sehr froh, dass unser früherer Trainer Markus sich sofort bereit erklärt hat, dieses wichtige Amt nach zwei Jahren Pause wieder zu übernehmen. Glücklicherweise war auch Kerstin bereit, nach einem Jahr Wettkampfpause wieder in den Spielbetrieb einzusteigen. Über den Sommer fanden dann auch noch Walsia, Jan und Stefan den Weg zu uns aufs Beachfeld bzw. im Herbst in die Halle. Zudem konnte unser Außenangreifer Mo nach einer schweren Verletzung im Herbst wieder mit dem Training beginnen und uns bald wieder bei Spieltagen unterstützen.

So konnten wir also im Oktober bei unserem alljährlichen Warmup-Cup mit- und uns für die anstehende Saison einspielen. Die anfänglichen Abstimmungsschwierigkeiten bekamen wir spätestens ab November immer besser in den Griff und konnten so zumindest gegen die beiden Aufsteiger der Liga klare und wichtige Siege einfahren. Besonders gute Stimmung und Lust auf Volleyball brachte dann das Trainingslager im Januar in Inzell, aus dem wir voll motiviert zurückkamen. Leider musste das kurz darauf angesetzte Spiel verschoben werden – wir hätten die Gegner sicher aus der Halle gefegt!

In einigen der nächsten Spiele schnupperten wir knapp an Satz- und damit Punktgewinnen gegen deutlich besser platzierte Teams, doch es sollte wohl nicht sein. Die alles entscheidenden Spiele gegen die direkte Konkurrenz um den Klassenerhalt standen nach den Osterferien an. Zuerst gewannen wir 2:0 gegen die Gänsejäger, sodass es ein echtes Abstiegsendspiel gegen Roter Stern Altstadt gab. Und trotz Verlust des ersten Satzes gewannen wir am Ende noch mit 2:1 und sicherten uns so den Klassenerhalt.

GANZ STARK, KABOOM!!!





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
besten 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