



SPORT FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 159 · 1/23



Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Hardeck.

Wir haben die Demokratie eingeführt. 1894.



Raiffeisenbank
München-Nord eG



Raiffeisenbank München-Nord eG | Bezirksstr. 46 | 85716 Unterschleißheim

Mehr als nur Kunde sein – werden Sie Mitglied IHRER Bank und profitieren Sie von

- vorteilhaften Tarifen bei Ihrer privaten Gesundheitsvorsorge,
- attraktiven Beitrags- und Leistungsvorteilen bei Ihren Versicherungen
- besten Bedingungen für Ihren Kredit und
- der Gewinnbeteiligung mit jährlicher Dividende.

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft – regional und verlässlich.

**Sprechen Sie uns an,
wir beantworten Ihre Fragen!**

**Mehr erfahren.
Mehr bewegen.
Mehr bekommen.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

1/1 Seite 200,-	(Satzspiegel, b x h: 180 x 265 mm)
2/3 Seite 150,-	(113 x 265 mm o. 180 x 200 mm)
1/2 Seite 125,-	(85 x 265 mm o. 180 x 130 mm)
1/3 Seite 100,-	(56 x 265 mm o. 180 x 87 mm)
1/4 Seite 75,-	(85 x 130 mm o. 180 x 60 mm)

Die Anzeigen-Preise verstehen sich je Ausgabe bei einer Buchung von mind. 4 aufeinanderfolgenden Ausgaben sowie zzgl. der jeweils gültigen MwSt.

Rabatte u. Zuschläge: Buchung mehrerer Anzeigen in einer Ausgabe -20% · Umschlagseite innen (U2 o. U3) +25% · Umschlagseite außen (U4) +75% · Buchung einzelner Ausgaben +20% · Konkurrenzausschluss +25%

1/4 Seite
nur
75,-

Ergänzende Werbebox auf unserer Webseite exklusiv +75,- EUR für drei Monate. Rotation mit anderen +30,- EUR für drei Monate

Noch keine passende Anzeige? Gerne vermitteln wir Ihnen die Gestaltung Ihrer Anzeige! Ihr gewünschtes Format ist nicht dabei? Sie wünschen eine Sonderwerbeform? Sprechen Sie uns an!

anzeigenverwaltung@harteck.de

SIRL INTERAKTIVE LOGISTIK GMBH

**TRANSPORT
PRODUKTGUTLAGER
BEWEGTER HANDEL**

Siemensstraße 16 · 85716 Unterschleißheim
Telefon (0 89) 35 63 63 - 0 / Fax - 999 / www.sirl-logistik.de



04	EDITORIAL
05	HAUPTVEREIN
08	KISS
10	TAEKWONDO
12	HALLENBELEGUNGSTABELLE
14	TURNEN
16	JU-JUTSU
20	VOLLEYBALL
21	JUDO



Kinderturnen

Großes Titelbild: Sportliches und Lehrreiches beim Landeslehrgang der Ju-Jitsu Abteilung
Kleines Titelbild: Unsere KiSS-Kinder nehmen ihre Weihnachtsgeschenke mit an die Sportgeräte

IMPRESSUM www.harteck.de

GESCHÄFTSSTELLE

Sportfreunde Harteck München e.V.
Trenkleweg 5
80937 München
Telefon 089 - 37 15 95 62
Telefax 089 - 37 15 95 63
info@harteck.de
Geschäftszeit: Do. 18.00 - 20.00 Uhr
(außer in den Ferien)

VEREINSHEIM GASTSTÄTTE

Trenkleweg 5
80937 München
gaststaette@harteck.de

SPORTPLATZ

Bezirkssportanlage
Wegenerstraße 10
Telefon 089 - 311 70 87

HERAUSGEBER UND VERLEGER

Sportfreunde Harteck München e.V.
Trenkleweg 5
80937 München
Telefon 089 - 37 15 95 62
Telefax 089 - 37 15 95 63

LAYOUT

QuerFormat Werbeagentur
Karola Kennerknecht
info@querformat-werbeagentur.de

VEREINSFOTOGRAF

René Weil
Frauenmantelanger 31
80937 München
Mobil 0171 - 8 43 84 52
rene.weil@harteck.de

DRUCK

BluePrintAG
Lindberghstraße 17
80939 München

VORSTAND

Vorsitzender
Michael Hesse
Eschenweg 1
85521 Ottobrunn
Telefon: 089 - 54 87 82 30
michael.hesse@harteck.de

STELLVERTRETUNG FINANZEN

Andreas Mutzel
Rahel-Straus-Weg 4
81673 München
Mobil 0179 - 7 76 36 48
andreas.mutzel@harteck.de

STELLVERTRETUNG VERWALTUNG

Friedrich Schottenheim
Josef-Ressel-Straße 9a
80937 München
Telefon 089 - 311 35 78
friedrich.schottenheim@harteck.de

STELLVERTRETUNG SPORT

Wolfgang Gah
Max-von-Laue-Straße 9
80937 München
Telefon 089 - 313 48 80
wolfgang.gah@harteck.de

EHRENVORSITZENDER

Josef Nadler
Spitzerstraße 58
80939 München
Telefon 089 - 311 55 97
josef.nadler@harteck.de

DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER

Derzeit nicht besetzt

VEREINSJUGENDLEITER

Florian Sachs
Birketweg 37
80639 München
Telefon 089 - 313 03 09
florian.sachs@harteck.de

STELLVERTRETENDER VEREINSJUGENDLEITER

Serat Askin
serat.askin@harteck.de

BEISITZER JUGENDLEITUNG

Benjamin Martan
benjamin.martan@harteck.de
Stephanie Piereth
stephanie.piereth@harteck.de

JUGENDSPRECHERIN

Nessrin Noman
nessrin.noman@harteck.de

JUGENDSPRECHER

Omar Barezai
omar.barezai@harteck.de

FUSSBALL

Goran Mirkovic
Admiralbogen 29
80939 München
Mobil 0177 - 2 14 85 58
fussball@harteck.de

JUDO

Alwin Brenner
Dachauer Straße 74b
85229 Markt Indersdorf
Telefon 08136 - 71 26
judo@harteck.de

TURNEN

Stephanie Piereth
Mobil 0178 - 8 88 05 09
turnen@harteck.de

VOLLEYBALL

Sebastian Rembe
Roman-Herzog-Straße 10
81248 München
Mobil 0171 - 4 92 26 59
volleyball@harteck.de

JU-JUTSU

Reinhard Schroll
Ebereschenstraße 47
80935 München
Telefon 089 - 351 41 94
jujutsu@harteck.de

TAEKWONDO

Michael Hesse
Eschenweg 1
85521 Ottobrunn
Telefon 089 - 54 87 82 30
taekwondo@harteck.de

KINDERSPORTSCHULE (KiSS)

Sebastian Heidrich
Telefon 089 - 54 87 82 29
Mobil 0176 - 49 61 88 56
kiss@harteck.de

ERSCHEINUNGSWEISE
vierteljährlich

REDAKTIONSSCHLUSS nächste Ausgabe 23.03.2023 REDAKTION Florian Sachs (verantwortlich), Christina Schimann, Pressewarte der Abteilungen

Die abgedruckten Artikel stellen die Meinung des jeweiligen Verfassers dar. Der Verkaufspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.
Die Inhalte unserer Vereinszeitung beziehen sich in gleichem Maße auf alle Menschen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jedoch die männliche Form für alle Personenbezeichnungen gewählt. Dabei werden stets alle Geschlechter mitgedacht. Eine Ausnahme bilden die Inhalte, die konkret auf einzelne Personen bezogen werden.

EDITORIAL



Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

ein gutes und vor allen Dingen gesundes, neues Jahr 2023 wünscht Euch die gesamte Vorstandschaft! Wir bedanken uns für Eure Treue und Euer Engagement für unseren Verein und freuen uns, Euch auch dieses Jahr wieder als Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen an unserer Seite zu wissen.

Damit gleich zu etwas ganz Konkretem: Bitte notiert Euch den Termin für unsere diesjährige Jugend- und Mitgliederversammlung: Donnerstag, 23. März 2023. Hiermit seid ihr natürlich alle recht herzlich ins Vereinsheim (Trenkleweg 5, 80937 München) eingeladen, beziehungsweise was davon übriggeblieben ist, um 18:30 Uhr zur Jugendversammlung und um 20:15 Uhr zur Mitgliederversammlung (bitte beachtet dazu auch unsere Tagesordnung auf Seite 7 dieser Ausgabe und die Aushänge in unserem Schaukasten). Die Vorstandschaft freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Bezüglich Vereinsheim kann ich euch an dieser Stelle jetzt nur mitteilen, dass derzeit Gespräche mit der Landeshauptstadt München über den zukünftigen Umgang und Verwendungszweck laufen. Die Erfahrungen mit unseren Pächtern und Pächterinnen aus den letzten Jahren zeigen, dass es äußerst schwierig ist, dieses Objekt unter wirtschaftlichen Aspekten erfolgreich als Gaststätte zu betreiben. Wir müssen uns mit der Stadt München ab-

stimmen, unter welchen Bedingungen wir das Objekt weiter nutzen wollen und können. Ich werde Euch an dieser Stelle wie üblich weiter informieren.

Themenwechsel zum Ukraine-Krieg: Als „eingetragener Verein“ sind wir zwar selbst eine Non-Profit-Organisation und auf die Beiträge und Spenden unserer Mitglieder angewiesen. Dennoch wollen wir auch hier unterstützen. Es gibt seitens der Stadt München Unterstützungsleistungen für das Training der ukrainischen Kinder. Unsere Abteilungen sind darüber informiert. Konkret bedeutet das, dass die ukrainischen Kinder auf einer separaten Liste geführt werden und wir als Verein eine Unterstützung von der Stadt München erhalten. Sollten also betroffene Personen an unserem Sportangebot interessiert sein, so steht einem Trainingsbesuch nichts im Weg.

Ansonsten wünsche ich Euch noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und in diesem Sinn natürlich auch ein gutes und gesundes Training sowie weiterhin viel Erfolg – bei uns im SFH.

Michael Hesse
Vorsitzender

UNSER TEAM



Josef Nadler
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim
Verwaltungsleiter



Wolfgang Gah
Sportleiter



Florian Sachs
Jugendleitung



Goran Mirkovic
Fußball



Reinhard Schroll
Ju-Jitsu



Alwin Brenner
Judo



Sebastian Heidrich
KISS



Michael Hesse
Taekwondo

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

wie in einer der letzten Ausgaben unserer Vereinszeitung bereits mitgeteilt, habe ich mir als ehemaliger, langjähriger Vorsitzender und heutiger Ehrenvorsitzender des Vereins vorgenommen, mit einigen Artikeln aus unserer vergangenen Vereinsgeschichte Rückschau zu halten. Dies in erster Linie für die vielen jungen, aktiven und passiven Neumitglieder. Es ist aber sicherlich auch für ältere Mitglieder interessant an „uralte Zeiten“ erinnert zu werden.

In diesem Artikel möchte ich über unsere „Laienspiel-Theatergruppe“ berichten, die 1983 ihren Anfang nahm und später als eigene Abteilung in den Verein integriert wurde. Hierbei war es notwendig, unsere Vereinssatzung zu ändern. Um die Gemeinnützigkeit des Vereins nicht zu verlieren, musste auf Anordnung des Finanzamts für Körperschaften, neben dem „Sport“ auch die „Kultur“ als weiterer Vereinszweck in unsere Vereinssatzung aufgenommen werden.

Im Laufe der Jahre wurden mit großem Erfolg jeweils zwei Mal pro Jahr Volksstücke diverser bayerischer Autoren in der damaligen Gaststätte „Weyprechthof“ aufgeführt. Doch auch Werner Wolf, dem das Spielen offensichtlich zu wenig war, schrieb für die Gruppe einige Stücke, wie zum Beispiel: „Der gschlamperte Hans“, „Auf geht´s nach Amerika“, „Vorhang auf im Klosterbräu“. Auch diese Geschichten waren große Erfolge. Jakob Hermann, als Initiator und Abteilungsleiter, Christa Maier, Michael Rechenmacher, Traudl Jakob, Werner Wolf, Gaby Thurner (Gah), Christa Neumaier, Walter Reitz, Peter Biehl und Sandra Pöverlein waren über Jahre hinweg die Haupt-Akteure des Ensembles. Sie wurden von verschiedenen Komparsen (zum Beispiel einmal durch mich) ergänzt.



Szenen mit Christa Maier und Jakob Hermann



Serat Askin
Stellv. Jugendleitung



Benjamin Martan
Beisitzer Jugendleitung



Stephanie Piereth
Beisitzer Jugendleitung



Nessrin Noman
Jugendsprecherin



Omar Barezai
Jugendsprecher



Stephanie Piereth
Turnen



Sebastian Rembe
Volleyball



Barbara Franz
Geschäftsstelle



René Weil
Vereinsfotograf

EHRENVORSITZENDER

Auch Gastspiele an anderen Orten, wie zum Beispiel in Ormesheim (in der Nähe von Saarbrücken), beim TSV 54 im Hasenberg oder mehrmals in einer Behinderten-Einrichtung in Kirchseeon standen auf der Agenda. Leider hatte der damalige Wirt unseres Domizils plötzlich eine zweite Theater-Gruppe ins Haus geholt. Es wurden Konsequenzen gezogen und man zog in unser Vereinsheim um. Eine neue Bühne wurde angeschafft und unter Mithilfe vieler freiwilliger Helferinnen und Helfer aufgebaut. Unsere Theater-Auführungen konnten weiter gehen. 1998 musste der Spielbetrieb wegen Personalmangel eingestellt und daher die Gruppe aufgelöst werden.



Dankbar wird der Schluss-Applaus entgegengenommen

Als damaliger Vorsitzender habe ich dies sehr bedauert, da ich ein hundertprozentiger Fan dieser Gruppe war. Leider ging damals eine wunderbare Ära, die wesentlich zum Zusammenhalt aller Abteilungen beigetragen hat, zu Ende.

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender

Hier schreibt der VwL

Hallo Hartecker, hallo Freunde des Sports,

ich habe nachgefragt: Bereits im elften Jahr verlängert die Privatbäckerei Wimmer auch heuer wieder ihre Vereinsaktion. Im Rahmen dieser erhalten wir als Verein, wie bekannt, zehn Prozent der Umsätze auf den Kassenzetteln gutgeschrieben. Da kommt immer schön was zusammen und die Jugend kann sich schon jetzt auf das diesjährige Sommerfest freuen!

Lasst mir die Bons bitte wieder über die Geschäftsstelle (Briefkasten am Vereinsheim) zukommen, denn dort werden diese in der Box vom Wimmer gesammelt. Oder noch besser: Persönlich auf eine Tasse Kaffee vorbeischaun. ☺

Gruß Fritz, Euer Kassenzettel-VwL und Kaffeewart



Liebe Vereinsmitglieder,

die Jugendleitung der Sportfreunde Harteck München e.V. lädt hiermit gemäß § 5 der Jugendordnung alle Mitglieder bis 17 Jahren sowie die Jugendleiter der Abteilungen und deren Vertreter zur

ORDENTLICHEN VEREINSJUGENDVERSAMMLUNG

am Donnerstag, den 23. März 2023 um 18:30 Uhr

in die Vereinsgaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München (voraussichtlich. Aktuelle Infos zum Ort finden Sie kurzfristig unter versammlung22.harteck.de).

Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Feststellung der Stimmberechtigten
(Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren)
- TOP 3: Bericht der Jugendleitung
- TOP 4: Berichte der Abteilungsleiter
- TOP 5: Bildung eines Wahlausschusses
- TOP 6: Wahl der Vereinsjugendleitung
- TOP 7: Anträge
- TOP 8: Verschiedenes

Anträge zu Tagesordnungspunkt 5 müssen bis spätestens **02. März 2023** beim Vereinsjugendleiter vorliegen (florian.sachs@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Um zahlreiches Erscheinen, insbesondere auch der Abteilungsvertreter, wird gebeten.

Für die Vereinsjugendleitung
Florian Sachs, Vereinsjugendleiter

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde Harteck,

hiermit darf ich Euch alle recht herzlich zu unserer alljährlichen

ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG

am Donnerstag, den 23. März 2023 um 20:15 Uhr

in der Vereinsgaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München (voraussichtlich. Aktuelle Infos zum Ort findet Ihr kurzfristig unter versammlung22.harteck.de) einladen.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:
Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Tagesordnung
- TOP 3: Totengedenken
- TOP 4: Berichte der Abteilungen
- TOP 5: Berichte der Vorstandsmitglieder
- TOP 6: Feststellung der Stimmberechtigten
- TOP 7: Verabschiedung des Haushalts 2023
- TOP 8: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 9: Bildung des Wahlausschusses
- TOP 10: Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 11: Neuwahlen der Vorstandschaft und der Kassenprüfer
- TOP 12: Anträge
- TOP 13: Sonstiges

Anträge zu Tagesordnungspunkt 12 müssen bis spätestens **02. März 2023** schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an michael.hesse@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen
Michael Hesse



KiSS News

Die KiSS wünscht den Sportfreunden mit deren Familien für 2023 ein erfolgreiches Jahr. Alles Gute mit viel Gesundheit Euch allen. Unser bisheriges Schuljahr verläuft planmäßig. Neben den Kooperationen konnten wir unsere Mitgliedsangebote stetig ausbauen. Darüber sind wir sehr froh. Vor Weihnachten gab es für die Kids noch eine neue Trinkflasche mit KiSS-Logo als Geschenk. Wer in der Stunde nicht da war, fragt am besten beim Trainerteam nach. Wir reichen Euch die Trinkflasche gerne nach.

Sporttag in der KiSS

Am Buß- und Betttag führten wir in der KiSS einen Sporttag für Schulkinder durch. Am schulfreien Tag nutzten 27 Grundschülerinnen und -schüler unser Angebot. Vielen Dank an unser Sportteam. Ihr habt den Kids einen tollen Tag geboten. Ein rundum gelungener Tag für alle Beteiligten mit sehr viel Spaß.

Ostercamp

Zum Abschluss des Berichtes noch ein Blick in den April. In der ersten Osterferienwoche vom 03. bis 06.04.2023 bieten wir eine sportliche Ferienbetreuung an. Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren dürfen unser Ostercamp besuchen. Wir fördern neben dem Sport viele weitere Werte zur Entwicklung der Kids. Angeleitet von unserem KiSS-Team freuen wir uns auf viele Anmeldungen. Außerdem planen wir die Unterstützung von unseren anderen Abteilungen der Sportfreunde. Bei Interesse auch hier einfach den KiSS-Kontakt wählen.

Unsere vier Freiwilligen berichten Euch im Verlauf der Berichterstattungen von ihren ersten Eindrücken in der KiSS. Alle vier haben sich super integriert und bereichern unser Team ungemain.

Soweit die Informationen der Kindersportschule aus dem Norden.

Sportliche Grüße
Sebastian Heidrich



Ferienfreizeit in der KiSS - Osterferien Camp 2023

Ziele:

- Förderung der sportlichen Betätigung, der Kreativität sowie des Teamgeistes
- Spaß und Freude spielend vermitteln
- Kameradschaftliches und geselliges Zusammenleben
- Erfahrungsaustausch / Abenteuerpädagogik / Nachwuchsförderung

Zielgruppe:

Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kosten: 120,- EUR (Nichtmitglieder) bzw. 90,- EUR (Vereinsmitglieder) inklusive Snacks in den Pausen und einem Erinnerungsgeschenk

Zeitraum: 03. bis 06.04.2023

Beginn: 08.30 Uhr in der Wegenerhalle (Wegenerstr. 8)

Ende: 15.30Uhr

Weitere Infos im KiSS-Büro





Unsere Freiwilligen im Interview

Wie fällt Dein bisheriges Fazit zum Freiwilligendienst bei den Sportfreunden aus?

Maurice: Es macht sehr viel Spaß! Es ist eine großartige Erfahrung und ich freue mich sehr auf das weitere Schuljahr.

Aisling: Mir gefällt der Freiwilligendienst bei den Sportfreunden sehr. Ich habe Spaß und lerne viel dazu.

Natalie: Sehr gut! Es macht sehr viel Spaß mit den Kindern zu arbeiten und mit ihnen schöne Erfahrungen im Sport zu sammeln. Es ist eine super Erfahrung und ich bin sehr froh, mich für diesen Freiwilligendienst entschieden zu haben. Ich kann es nur jedem ans Herz legen!

Laurin: Auf jeden Fall ist die Arbeit sehr herausfordernd und man wird jeden Tag aufs Neue überrascht. Darüber hinaus ist es sehr motivierend zu sehen, wenn die Kinder richtig viel Spaß beim Sport haben und häufig auch sehr lustig.

Was war bisher Dein lustigster Moment im Freiwilligendienst?

Natalie: Da gibt es zu viele! Bei uns gibt es immer etwas zu lachen, sei es mit den Kindern oder im Team. Durch die Kinder wird uns definitiv nicht langweilig im positiven Sinne!

Laurin: Wie erwähnt, passiert eigentlich immer etwas Lustiges. Am unterhaltsamsten bis jetzt war, als Dominik H. und ich mit einer ersten Klasse „Fischer-Fischer“ gespielt haben (nach ausführlicher Erklärung). Die Kinder haben es so katastrophal falsch gespielt, dass es schon wieder lustig war und wir fünf Minuten lachen mussten.

Maurice: Die lustigste Zeit habe ich jede Woche in der Ballschule. Die Kinder bereiten uns mit ihrer lebensfrohen Art immer ein Lächeln.

Aisling: Manche Kinder unterrichte ich sowohl im Kindergarten als auch im Schwimmkurs des Vereins. So habe ich einige Mal den Moment mitbekommen, als die Kinder realisierten, dass sie mich schon kennen. Dieser deutliche Schock und dieser Stolz in den Augen waren unbezahlbar.

Wie schätzt Du die Zusammenarbeit im KISS-Team ein?

Aisling: Alle Kollegen sind freundlich und es gibt eine gute Kommunikation. Das macht es sehr leicht mit allen zusammenzuarbeiten.

Maurice: Es ist eine sehr gute Zusammenarbeit im Team und es macht viel Freude Teil dieser Gruppe zu sein.

Natalie: Mega! Man hilft sich untereinander und arbeitet gemeinsam als Team. Das schätze ich sehr! Die Kolleginnen und Kollegen sind super und es ist schön, neben der Arbeit über so gut wie alles reden zu können!

Laurin: Sehr entspannt, sehr kommunikativ und sehr positive Stimmung im Team.

Was planst Du für die Zeit nach dem Freiwilligendienst?

Maurice: Ich möchte ab September eine Ausbildung machen.

Natalie: Gute Frage! Bis dato steht ein Sportstudium für mich an erster Stelle, wobei ich bald meine Eignungsprüfung absolvieren werde. Jedoch lässt mich der Freiwilligendienst mehr und mehr über ein Studium in Richtung Lehramt, beziehungsweise Sportlehramt nachdenken.

Aisling: Nach meinem Freiwilligendienst möchte ich ein Studium in München beginnen. Mein Ziel ist es Mathematik oder Informatik zu studieren.

Laurin: Ich möchte nach dem Freiwilligendienst ein Studium beginnen, allerdings habe ich noch keine Entscheidung über die Richtung getroffen.



Natalie



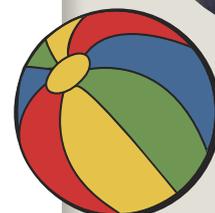
Laurin



Maurice



Aisling



TAEKWONDO

Liebe Taekwondo Sportfreunde Harteck,

in dieser Ausgabe findet ihr Aktuelles aus unserer Taekwondo-Abteilung der letzten drei Monate und natürlich einen terminlichen Ausblick auf geplante Ereignisse in den kommen-den Wochen und Monaten. Viel Spaß beim Lesen und bis bald wieder im Taekwondo-Training.

Eure Asma

Freiwilligen Messe in der Stadtteilkultur2411

„Menschen unterstützen einander“ – „Mitbestimmung der Gesellschaft“ – „Vernetzt sein“ – „Vernetzung bieten“ – „Veränderung anführen“ – „Gemeinsam leben, alles andere ist alternativlos“.

Dies waren Antworten auf die Frage „Was bedeutet bürgerliches Engagement für Dich?“ auf der Freiwilligen-Messe am 8. Oktober 2022 in der Stadtteilkultur2411. Im Rahmen dieser Messe hatte man die Möglichkeit viele verschiedene Freiwilligenorganisationen aus dem Hasenberg, Feldmoching, Am Hart und Milbertshofen kennenzulernen. Wichtig zu wissen ist, dass die ehrenamtliche Arbeit ein wesentlicher Bestandteil vieler Vereine, Initiativen, etc. ist. Ohne dieses Engagement ist die Realisierung und Aufrechterhaltung solcher Organisationen oft sehr schwierig und manchmal sogar unmöglich. Es ist also wichtig, Nachfolger zu suchen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen und dafür eignen sich solche Messen. Unter den vielen Ständen war auch die Abteilung Taekwondo der Sportfreunde Harteck vertreten, um für den Verein und unsere KiSS zu werben.

Eingeleitet wurde die Messe durch ein Musikstück, gespielt von einer Akkordeonistin, wo-

rauf eine Vorstellungsrunde des Projektteams folgte. Allen Organisatoren lag diese Messe sehr am Herzen. Auch unser Großmeister Michael Hesse erklärte, warum die ehrenamtliche Arbeit in Vereinen so wichtig ist.

Neben unserem Informationsstand durften wir Teil eines Rahmenprogramms sein, in welchem wir drei Trainingseinheiten Taekwondo anboten, die sich für alle Graduierungen sowie alle Altersklassen eigneten. Außerdem gab es einen Künstler, der auf das Portraitzeichnen spezialisiert war – jeder durfte sich also zeichnen lassen. Es sind sehr schöne Ergebnisse entstanden.



Herbstlehrgang in Unterföhring

Zum Jahresende gab es die Möglichkeit, sich einen Tag lang mit vielen Taekwondo-Begeisterten auszutoben. Der diesjährige U-Chong Herbstlehrgang feierte 25. Jubiläum. Lehrgänge eignen sich, um voneinander zu lernen und neue Gesichter kennenzulernen. Nach einem gemeinsamen Aufwärmtraining gab es viele Trainings mit unterschiedlichem Inhalt: Basistechniken, effektives Wettkampftraining, Selbstverteidigung, Art-of-Kicking, Poomsae, usw. Das Beste: Jeder kann mitmachen, egal welche Graduierung und welches Alter. Wann der nächste Lehrgang stattfindet, erfahrt ihr von unseren Trainern und in unserer WhatsApp-Gruppe frühzeitig, sodass ihr Euch bei Interesse rechtzeitig anmelden könnt. Wir freuen uns auf Euch!



Kup Prüfung am 24.11.2022 in Harteck

Am 24. November 2022 fand die dritte und letzte Kup-Prüfung in diesem Jahr statt. Es nahmen 16 Abteilungsmitglieder teil und wir können mit Stolz verkünden, dass alle Teilnehmer, die Prüfung bestanden haben.

Wir gratulieren zum...

- 9. Kup (weiß-gelber Gürtel): Mohamed Saed, Neira Kovacevic, Oubada Dannoura und Omar Dannoura
- 8. Kup (gelber Gürtel): Emin Sahinler, Francesca Kronstein, Tara Miftari, Donesa Hyseni, Lajla Kajtezovic und Liam Aeckerle
- 7. Kup (gelb-grüner Gürtel): Sirat Nassery, Tarek Mabrouk und Emilia Nasrallah
- 5. Kup (grün-blauer Gürtel): Mina Barezai
- 4. Kup (blauer Gürtel): Nghi Gia und Evelyn Altheide
- 1. Kup (rot-schwarzer Gürtel): Sarah Ploch

Weiter so!

Aus aktuellem Anlass nachfolgend gerne noch einmal unsere Regeln für die Teilnahme an Gürtelprüfungen und den richtigen Umgang mit den Trainingskarten. Die Trainingskarten dienen zur Selbstkontrolle des Taekwondo-Übenden und sind not-

wendige Voraussetzung für die Teilnahme an einer Taekwondo Gürtelprüfung:

- Die Vorprüfung und die Kontrolle der Anwesenheiten mittels der Trainingskarten sorgt für ein hohes Qualitätsniveau bei den Prüfungen.
- Auf den Trainingskarten wird ausschließlich die aktive Teilnahme bestätigt. Bei Krankheit gibt es keinen Eintrag.
- Wenn die Trainingskarte vergessen wurde, wird die aktive Teilnahme nicht in einer der folgenden Trainingseinheiten nachgetragen.
- Wenn die Trainingskarte nicht mehr auffindbar ist, fängt der Übende wieder von vorne an.
- Wer nicht pünktlich zum Training erscheint, erhält auch keine Unterschrift. Der Unterricht beginnt mit dem Kommando „Chareyot“ des Trainers.
- Jedes Mitglied nimmt immer seine eigene Trainingskarte und holt sich eine Unterschrift.
- Sollten ausreichend Trainingseinheiten für die nächste Gürtelstufe erreicht sein, stellt das nicht automatisch eine Berechtigung zur nächsten Gürtelprüfung dar. Dies berechtigt lediglich zur Teilnahme an einer Vorprüfung. Über die finale Teilnahme an einer Gürtelprüfung entscheidet immer und ausschließlich das Trainerkollegium.

Bayerische Meisterschaft

Trotz der Erkältungszeit, nahmen zwei Mitglieder an der Bayerischen Meisterschaft teil und durften dort ihr Können unter Beweis stellen. Zu den Kämpfern gehörten Sarah Ploch und Meister Omar Barezai. Unterstützt und begleitet wurden die beiden von Meisterin Martina, Meisterin Serat und Meister Hesse. Beide durften sich nach dem langen Wettkampftag ihre Medaillen abholen: Dritter Platz für Sarah Ploch und dritter Platz für Meister Omar Barezai.

Herzlichen Glückwunsch Euch beiden! Weiter so!

Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

- 18.02.2023 Dan Vorbereitungslehrgang
- 16.03.2023 Kup Vorprüfung
- 18.03.2023 Dan Prüfung
- 30.03.2023 Kup Prüfung

Aktuelle Informationen und Details zu Änderungen werden wir Euch, wie gewohnt, in unserer WhatsApp-Gruppe mitteilen. Folgt uns auch gerne auf unserer offiziellen Instagram-Seite unter @tkd_sfhardeck.

Ich wünsche Euch allen weiterhin gute Gesundheit, viele erfolgreiche und spaßige Trainingsstunden und freue mich, Euch wieder in der Halle begrüßen zu dürfen. Vielen Dank fürs Lesen!

Eure Asma



UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FUSSBALL					
D2 (11 bis 13 Jahre) Sommer	17:00 bis 19:00 ■			17:00 bis 19:00 ■	
D2 (11 bis 13 Jahre) Winter	17:00 bis 18:30 ■		17:00 bis 18:30 ■		
JUDO					
Mini-Judo (3 bis 5 Jahre + Anfänger)	17:30 bis 19:00 ■			16:30 bis 17:15 ■	
Jugend (8 bis 10 Jahre)				17:15 bis 18:15 ■	
Jugend (10 bis 14 Jahre)				18:15 bis 19:30 ■	
Wettkampfttraining (14 bis 17 Jahre)			17:30 bis 19:00 ■		
Judo Prüfungsvorbereitung (ab 16 Jahre)			19:30 bis 21:15 ■		
Judo (ab 18 Jahre)				19:45 bis 21:15 ■	
Anfänger (8 bis 10 Jahre)		17:15 bis 18:15 ■			
Wettkampfttraining (10-12 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
Breitensport (bis 14 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
OPEN MAT Freies Training		19:30 bis 21:00 ■			
ID-Judo	18:15 bis 19:45 ■				
Selbstverteidigung (11-14 Jahre)					17:30 bis 19:00 ■
Kempo-Judo (ab 18 Jahre)					19:30 bis 21:00 ■
Capoeira Kinder (6 bis 9 Jahre)		17:00 bis 17:45 ■			
Capoeira Kinder (10 bis 14 Jahre)		18:00 bis 18:45 ■			
Capoeira Erwachsene	20:00 bis 21:30 ■			19:30 bis 21:00 ■	
Capoeira (Jugend + Erwachsene)					17:30 bis 19:00 ■
JU-JUTSU					
Kinder (8 bis 12 Jahre)			18:00 bis 19:30 ●		
Jugendliche (ab 13 Jahre)		18:30 bis 20:00 ■			
Frauentraining	18:00 bis 19:30 ●				
Freies Training Erwachsene	19:30 bis 21:00 ●	20:00 bis 21:30 ■	19:30 bis 21:00 ●		
Systema		18:30 bis 21:30 ■			20:30 bis 22:00 ■
Kali Silat	20:00 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Konditionsraum/Kraft			19:30 bis 21:00 ■		
TAEKWONDO					
Beginner, alle Altersklassen (ab 6 Jahre)		17:00 bis 17:50 ■	17:00 bis 17:50 ■	18:00 bis 18:50 ■	
Anfänger + Fortgeschrittene alle Altersklassen (ab 6 Jahre)		18:00 bis 18:50 ■	18:00 bis 18:50 ■	17:00 bis 17:50 ■	
Beginner + Anfänger + Fortgeschrittene Jugendliche + Erwachsene (ab 15 Jahre)			19:00 bis 20:30 ■		
TKD Athletik, alle Altersklassen (ab 14 Jahre)					19:00 bis 20:30 ■
VOLLEYBALL					
Herren I + II Winter	20:00 bis 22:00 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Herren I + II Sommer	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Freizeit	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Jgd männlich U 13 + U 14			17:30 bis 19:30 ■		
Jgd männlich U16	17:30 bis 19:30 ■		17:30 bis 19:30 ■		
Jgd männlich U18	19:00 bis 21:00 ■		17:30 bis 19:30 ■		
Freizeit-Basketball	20:00 bis 22:00 ■			20:00 bis 22:00 ■	

- Wegenerstraße 8 (oben) ■ Riesstraße 40 ■ Paul-Hindemith-Allee 7 ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4 ■ Knorrstraße 171 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten) ■ Hugo-Wolf-Straße 70 ■ Ittlingerstraße 36 ● Eduard-Spranger-Straße 15 ● Knorrstraße 171 (Kraftraum)
- ▲ Wegenerstraße 8 (davor) ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz) □ Trenkleweg 5 (Vereinsheim) ▲ Knorrstraße 171 (Sporthalle)

UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
TURNEN					
Eltern-Kind-Turnen (1 bis 5 Jahre)				16:30 bis 18:00 ■	
Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●		17:00 bis 18:00 ■		
Kinderturnen (3 bis 5 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●	17:00 bis 18:00 ■	17:00 bis 18:00 ●	17:00 bis 18:00 ■	17:00 bis 18:00 ●
Geräteturnen ab 6 Jahre	18:00 bis 19:00 ●	18:00 bis 19:30 ■	17:00 bis 18:00 ●	18:00 bis 19:00 ■	17:00 bis 18:30 ●
Geräteturnen ab 9 Jahre					18:00 bis 19:30 ●
Freies Training Geräteturnen (ab 12 Jahre)					19:00 bis 20:30 ●
Parcour (ab 10 Jahre) Sommer				17:30 bis 19:00 ●	
Parcour (ab 10 Jahre) Winter				17:30 bis 19:00 ■	
Freies Training Parcour (ab 14 Jahre)					19:00 bis 20:30 ●
Modern Line Dance	19:00 bis 20:00 ●				
Ballspiel (Volleyball)			19:00 bis 20:30 ■		
Zumba®			20:30 bis 21:30 ■		
Entspannungsgymnastik/Yoga		19:00 bis 20:00 ●			
Step & Fitness		20:00 bis 21:00 ●			
Fitnessstraining	18:30 bis 20:00 ●				
Wirbelsäulengymnastik				19:00 bis 19:45 ●	
Kondition/Fit&Kick				19:45 bis 21:00 ●	
Nordic Walking	14:30 bis 16:00 ■				
Freizeitgruppe (Jeweils letzten Dienstag des Monats)		Ab 18:00 ■			
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de					

Hallenbelegung Stand 31.1.2023

- | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ■ Wegenerstraße 8 (oben) | ■ Riesstraße 40 | ■ Paul-Hindemith-Allee 7 | ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4 | ■ Knorrstraße 171 (Dojo) |
| ● Wegenerstraße 8 (unten) | ■ Hugo-Wolf-Straße 70 | ■ Ittlingerstraße 36 | ● Eduard-Spranger-Straße 15 | ● Knorrstraße 171 (Kraftraum) |
| ▲ Wegenerstraße 8 (davor) | ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz) | | ■ Trenkleweg 5 (Vereinsheim) | ▲ Knorrstraße 171 (Sporthalle) |



TURNEN

Vorwort

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein gutes, gesundes Jahr 2023. Genießt die etwas ruhigere Zeit und vergesst nicht Eure guten Vorsätze mit Leben zu füllen. Viel Spaß in Euren Trainingseinheiten in der Turn- und Fitnessabteilung.

Auf der Homepage findest Du immer unser aktuelles Online-Angebot (<https://www.harteck.de> -> Turnen & Fitness). Bei Fragen stehen wir Dir jederzeit gerne unter abteilungsleitung@harteckturnen.de oder telefonisch unter + 49 178 8880509 am Mittwoch von 9.00 – 10.00 Uhr (außerhalb der Ferien) zur Verfügung.

Eure Abteilungsleitung

Das Jahr 2022 in der Abteilung Turnen

2022 war ein Jahr mit zahlreichen Veränderungen in der Abteilung Turnen. Beginnend mit der Jugendversammlung der Abteilung Turnen am 01.04.2022. Hier wurde mit Julia Koller und Sonja Gebhard eine neue Jugendleitung gewählt, welche durch Annika Gebhard und Nico Piereth als erfahrene Jugendsprecher unterstützt werden. Als nächstes stand am 28.04.2022 die Abteilungsversammlung Turnen auf dem Programm. Auch hier gab es einige Veränderungen. Wir verabschiedeten die langjährige Abteilungsleiterin Birgit Piereth und ebenfalls langjährige Kassenwartin Christine Steinle. Beide haben die Abteilung über Jahre vorangebracht und zu ihrer heutigen Größe mit ca. 600 Mitgliedern beigetragen. Die neue Abteilungsleitung übernahm Stephanie Piereth, unterstützt von Doris Hirsch als Kassiererin und Sonja Gebhard als Verwaltungsleiterin. Weiter aktiv bleibt Gölfi Franz als Pressewartin der Abteilung.

Neben einem Wandel im Abteilungsvorstand gab es auch bei den Trainern Veränderungen. Während uns Trainer im letzten Jahr leider aus persönlichen Gründen verlassen haben, durften wir uns auch über Zuwachs freuen. So haben wir für den Kinder- und Jugendbereich aus den eigenen Reihen Nike gewinnen können sowie extern Celina, Magdalena und Lukas, welche nun unser Trainerteam stärken. Auch bei den Erwachsenen durften wir uns über unsere zurückgewonnene Trainerin Manuela, die nun Modern Line

Dance anbietet sowie unseren neugewonnenen Nordic Walking Trainer Wolfgang, freuen.

Doch es gab nicht nur personelle Veränderungen. Auch beim Trainingsangebot kam Bewegung rein. Wie schon beim personellen Zuwachs am Rande erwähnt, bietet die Abteilung Turnen seit Oktober montags Nordic Walking und Line Dance an. Auch im Kinderturnbereich haben wir dieses Jahr neue Stunden ins Leben gerufen. So wurde Anfang Mai eine neue Eltern-Kind-Turnstunde immer mittwochs und im Herbst eine neue Kinderturnstunde dienstags eingeführt, um der großen Nachfrage so gut wie möglich gerecht zu werden. Wir danken hier unserem Hallenwart Wolfgang Gah und allen fleißigen Trainer und Trainerinnen unserer Turnabteilung, die dies erst möglich machen und jede Woche ein- oder mehrmals ehrenamtlich in der Halle stehen und die Stunden mit viel Hingabe leiten.

Um diese Mühe zu würdigen und neben dem Sport auch mal die Möglichkeit zu haben, einfach nur zu ratschen, fand am 24.11.2022 die Weihnachtsfeier der Abteilung Turnen für die Erwachsenen und Trainer und Trainerinnen im La Capannina statt. Bei Pizza und Pasta wurde ein schöner gemeinsamer Abend verbracht. Darüber hinaus durfte die Abteilung einige sehr langjährige Mitglieder ehren. Wir danken für die Treue.



Die Abteilungsleitung mit ihren Übungsleiterinnen und -leitern

Auch für die Kinder und Jugendlichen gab es dieses Jahr wieder eine Kleinigkeit. So schaute der Nikolaus in vielen Turnstunden vorbei und brachte jedem Kind einen Ball als Weihnachtsgeschenk. Und schon standen die Weihnachtsferien und Silvester vor der Tür. Jetzt sind wir bereits im Jahr 2023 und hoffen, dass wir ein schönes, erfolgreiches und sportliches Jahr erleben und viele neue und alte Gesichter in unseren Stunden begrüßen dürfen.

Bis bald in der Halle, Eure Steffi

Weihnachten in der Abteilung Turnen

„Lasst uns froh und munter sein...“ wurde in einigen Turnstunden ab dem 07.12.2022 gesungen, denn der Nikolaus hat auch die Abteilung Turnen besucht. Auch wenn das Lied nicht in jeder Stunde so sicher saß, gab es doch immer das ein oder andere Kind, welches das Lied sehr gut kannte und allen anderen mit dem Text weiterhelfen konnte. Nach dem Singen wurde dem Nikolaus gezeigt, was man alles gelernt hatte. Anschließend verteilte der Nikolaus die Geschenke aus seinen Säcken. So durfte dieses Jahr jedes Kind mit einem großen Ball nach Hause gehen und erinnert sich hoffentlich immer an den Nikolaus, wenn es damit spielt.



Hoher Besuch auch bei den Erwachsenen

Auch den junggebliebenen Erwachsenen machte der Nikolaus seine Aufwartung. Nach einer Sporteinheit stellten sich die Aktiven zu einem gemeinsamen Foto zur Verfügung.



Nordic Walking mit der Abteilung Turnen & Fitness

Treffpunkt ist jeden Montag um 14.30 Uhr (ca. 1-1,5 Stunden) am Vereinsheim im Trenkleweg 5. (Fahrräder können am Vereinsheim abgestellt werden. Eine PKW-Parkmöglichkeit besteht auf dem Parkplatz an der Neuherbergstraße (neben dem Tennisplatz), dann dem Fußweg ca. 100 m bis zum Vereinsheim folgen)

Wir walken sportlich auf und durch die Panzerwiese (andere Walking-Strecken sind möglich). Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke (können auch zum Probieren ausgeliehen werden), dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil (z.B. Laufschuhe oder Wanderhalbschuhe, für den Außenbereich geeignet).



Nordic Walking im Münchner Norden

Zur Information: Wir in Deutschland sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und sind zu dick! Die Empfehlung lautet mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität in der Woche für Erwachsene, um Krankheiten vorzubeugen, denn 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer über 18 Jahren müssten sich mehr bewegen. Um sich fit zu halten, wird neben Fahrradfahren, auch zügiges Gehen oder Nordic Walking empfohlen.

Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt! Fragen und Anmeldung unter nordicwalking@harteck-turnen.de

Hartecker Tanzkurs für Paare

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Der neue Kurs beginnt mit sechs Abenden à 60 Minuten am Mittwoch, den 1. März 2023 von 18.15 – 19.15 Uhr in der Sporthalle Eduard-Spranger-Str. 15 (Eingang beim Zebrastreifen). Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Kursgebühr pro Paar: Wenn wenigstens ein Teilnehmer des Paares Vereinsmitglied ist, 50,- EUR, für Nichtmitglieder 80,- EUR.
Bei Interesse bitte rechtzeitig paarweise anmelden unter:

<https://sfharteck-turnen.limequery.com/583111>



Alle miteinander ins Altmühltal – unser großer Gemeinschaftsausflug!

In diesem Jahr waren alle eingeladen – Kinder, teilweise in Begleitung der Eltern, Jugendliche und Erwachsene – eine bunte Truppe! Am frühen Morgen stand bereits der Bus bereit, mit dem uns unser Busfahrer Michi sicher und zuverlässig „30 Mann hoch“ am 08.10.2022 ins schöne Altmühltal gebracht hat. Nach Zulaufung des Reiseproviant, den Wolfgang in weiser Voraussicht besorgt hatte, ging es pünktlich los Richtung Riedenburg. Unterwegs haben wir in der Holledau eine gemeinsame Pause eingelegt und Semmeln, Würstel, Senf und Obst samt Getränken fanden bei Wolfgang rege Abnahme durch uns hungrige Ausflügler.

Das erste Ziel war der Falkenhof Schloss Rosenberg hoch über der Stadt. Dort erwarteten uns im Hof der klassischen Ritterburg tolle Flugvorführungen der Greifvögel. Wir erlebten hautnah das Training durch ausgebildete Falkner mit vielen interessanten Informationen zu Lebensraum, Jagdweise und Eigenheiten der einzelnen Arten – zum Beispiel über den lautlosen Flug der Eulen, die imposanten Flügelspannweiten und auch über verschiedene Techniken zum Nahrungserwerb. Ein Höhepunkt waren die simulierten Jagdflüge mit Federspiel der Rotmilane und Falken. Der eigenwillige Gang der verschiedenen Geier am Boden und dass einige der riesigen Vögel extreme Flugmanöver dicht über den Zuschauern absolvierten, so dass mancher recht erschrocken ist und seinen Kopf eingezogen hat, sorgten für allgemeines Staunen mit Spaßfaktor. Abschließend gab es einen Rundgang durch das Jagd- und Falknermuseum mit Exponaten rund um die Falknerei und die Rosenberg.



Beim nächsten Zielpunkt trennten sich unsere Wege. Ein Großteil der Erwachsenen kehrte gemütlich im Fuchsgarten zur Stärkung und zum Ratschen ein. Für die Kinder und Jugendlichen gab es „Ättsch'n“ total. Sie fuhren mit einigen Betreuern und Eltern zum Altmühlbob im Naturpark Altmühltal. Diese Bobbahn bietet eine Variante des klassischen Sommerrodelns



mit Kreiseln, Steilkurven und Bögen. Für alle Mutigen war der SpeedBob, der mit rasanten 60 km/h fast wie eine Achterbahn eingesetzt wird, die Wahl der Stunde. Alle Teilnehmer erhielten fünf Freifahrten, die selbstverständlich alle restlos verbraten wurden. Für je ein Mittagessen und Getränk wurde auch hier gesorgt. Einige Jugendliche wagten sich sogar auf den großen Kletterturm, auf dem man in großer Höhe einige Hindernisse überwinden und Geschick und Mut beim Klettern zeigen konnte. Bis der Bus mit der anderen Teilnehmergruppe ankam, blieb noch Zeit für den Spielplatz, den Streichelzoo und die kleine Zipline.

Wieder alle vereint und wohlbehalten im Bus angekommen, steuerte Michi als nächstes Kelheim an. An der Schiffsanlegestelle enterten wir geschlossen das Flussschiff Maximilian II. und fuhren stromaufwärts auf der Donau bis nach Weltenburg. Auf der Fahrt durch den Donaudurchbruch, der tiefsten und engsten Stelle der bayerischen Donau und dem ersten bayerischen Naturschutzgebiet, genossen wir gemütlich auf dem obersten Deck im Freien weiland diese wunderschöne Flusslandschaft. Die langgezogene Schlucht durch das Obere-Jura mit ihren vielen Felsnischen, Vorsprüngen und senkrechten hohen Steilwänden war entspannend und kurzweilig.

Am Ziel im Kloster Weltenburg blieb noch kurze Zeit für die Besichtigung der Kirche, der Kapelle und des schönen Kloster-Ladens. Das Wetter war uns trotz drohender Regenprognosen den ganzen Tag lang gnädig. Auf dem kurzen Fußweg vom Kloster zum Busparkplatz entlang der Donau schafften es sogar ein paar Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke und bescherten uns zum Ausklang einen schönen Abendhimmel. Auf der Rückfahrt nutzte Reinhard die Gelegenheit und überreichte Jakob unter allgemeinem Applaus eine Ehrennadel zu seiner zehnjährigen Mitgliedschaft. Wir bedanken uns bei allen Organisatoren, Teilnehmern, dem Fotografen Rene und Busfahrer Michi für den perfekt gelungenen Tag, der uns allen in immer wieder neu gemischten Gesprächs- und Altersgruppen ein wunderbares Miteinander bescherte. Wir hoffen sehr, dass es uns aufgrund dieser schönen Erfahrung im nächsten Jahr gelingen wird, eine noch größere Beteiligung der Erwachsenen, auch aus den anderen Gruppierungen der Abteilung, zu erreichen und wir uns alle untereinander noch besser kennenlernen und austauschen können.

Reinhard & Team



Landeslehrgang in Donauwörth

Selbst am Sonntag sind unsere Trainer in Sachen des Sports unterwegs. So auch am 23.10.2022, als Daniela, Helmut und Reinhard nach Donauwörth zu einem Landeslehrgang führen. Lehrgangsleiter waren die allseits sehr geschätzten Großmeister Walter Knör, 7. Dan, und Andi Hötzinger, 6. Dan. Sie unterrichteten zu den Themen Festlegen – Aufheben – Transportieren und Würgen. Nach einigen Spielen, mit und ohne Luftballon, waren alle ca. 50 Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf Betriebstemperatur und es konnte geworfen, gehandelt, transportiert und gewürgt werden. Immer neue Varianten

brachten die beiden Trainer zum Besten, deren Wirkung wir alle ausführlich „genießen“ konnten. Besonders Wert wurde darauf gelegt, dass die Techniken auch praxisnah ausgeführt wurden. Ob Kreuzfesselgriff oder Würgegriffe mit und ohne Kleidung, alles lenkten sie in diese Richtung und zeigten auch oft gesehene Fehler auf. Da waren die Pausen am leckeren Kuchenbuffet gern gesehen. Wermutstropfen war nur, dass Walter sich aus dem Lehr-Team des Bayerischen Ju-Jutsu-Verbandes verabschiedet hat und dies der letzte Lehrgang unter seiner Leitung war. Mit ihm geht ein wirklich guter Trainer von der Bühne, der menschlich und technisch kompetent, immer den besten Eindruck hinterlassen hat.

Landeslehrgang Fit & Sicher des Ju-Jutsu-Verbands Bayern e.V.

Von langer Hand und liebevoll vorbereitet durften wir am 12. November 2022 einen der diesjährigen Landeslehrgänge des Ju-Jutsu-Verbands Bayern (JJVB) ausrichten. Unter der Leitung von Klaus Inderst als langjähriger Seniorenreferent des Verbandes und Hans Sperl, 6. Dan, war es uns eine Ehre, diesen Lehrgang mit besonderer Ausrichtung auf Seniorinnen und Senioren auf die Beine zu stellen.

Im Sportgymnasium München Nord hatten wir dank der optimalen Organisation von Wolfgang beste Voraussetzungen. Aber 120 Quadratmeter Matten – bei dieser Gelegenheit vielen Dank an unsere Judo-Abteilung – müssen erst einmal aufgebaut werden, die ordnungsgemäße Registrierung der Teilnehmer durch Daniela arrangiert, die Inbetriebnahme des vorbildlich ausgestatteten Kiosks organisiert und die Mitbringsel, Kuchen, Spenden, Kaffee, Obst, usw. verstaut und vorbereitet werden. Die vielen Hände der anwesenden Abteilungsmitglieder halfen an diesem Samstagvormittag kräftig zusammen und einer Hand wurde sogar im Eifer des Gefechtes der Mattenwagen fast zum Verhängnis (gute Besserung, Hermann!).

Mit 27 Teilnehmern und Teilnehmerinnen startete der Lehrgang pünktlich um 13.00 Uhr. Nach der Begrüßung durch Klaus Inderst, Hans Sperl und Reinhard Schroll verkündete Klaus das Ende seiner Tätigkeit als Seniorenreferent und stellte uns Hans Sperl – ehemaliger Prüfungsreferent und somit allen bekannt – als seinen Nachfolger vor. Den offiziellen Akt der Amtsübergabe führte



der Koordinator Breitensport des JJVB Harald Mehnert durch, der auch nicht vergaß, dies mit ein paar Flaschen Kaltgetränk für beide zu versüßen. Schon bei der Ankunft der Teilnehmer und Teilnehmerinnen fiel die relativ hohe Anzahl von Großmeistern auf, so dass man beim klassischen Abgrüßen das ganze schillernde Spektrum der Gürtelfarben – von gelb bis rot (9. Dan!) – entdecken konnte, ein äußerst seltenes Ereignis. Als dann „Überraschungsgast“ Berti Ottmann ohne Gi (Ju-Jutsu Anzug) am Mattenrand auftauchte, war klar, dass es noch ein besonderes Ereignis geben würde. In seiner Funktion als Vorsitzender der Ehren- und Graduierungskommission überbrachte er dem scheidenden Klaus Inderst nach persönlichen Dankesworten die freudige Nachricht zu seiner Graduierung zum 5. Dan. In seiner Laudatio gab dann der Ehrenpräsident des JJVB Dieter Meyer, der aktiv an diesem Lehrgang teilnahm, einen kurzen Überblick zum sportlichen Werdegang des Geehrten und brachte zum Ausdruck, dass sich Klaus in seinen acht Jahren als Seniorenreferent durch seine sympathische Art und

technische Kompetenz überall großen Respekt erworben hatte. Deshalb verlieh ihm der JJ-Verband Bayern den 5. Dan. Selbstverständlich dokumentierte unser Fotograf Rene Weil diese Ehrung sowie die gesamte Veranstaltung auf und neben der Matte. Ihm gelangen durchwegs tolle Bilder!

Genug der schönen Worte! Wir starteten das Training mit Hans Sperl mit sich steigernden Aufwärmübungen in Form von Hebelketten und Schlagtechniken. Auf die Bewegungslehre und dem links- und rechtsseitigen Üben von Kombinationen und deren zeitlicher Steigerung wurde Wert gelegt. Im zweiten Teil brachte uns Klaus verschiedene Fingerhebel näher, deren Wirkung manche seiner Partner durch ihren Gesichtsausdruck und ruckartigen Bewegungen deutlich zum Ausdruck brachten. Klaus ist ein Fan von Kyusho. Dabei werden verschiedene Vital- und Nervendruckpunkte am Körper durch Druck stimuliert. Wenn dies nicht sehr feinfühlig geschieht, sondern in eine Verteidigungstechnik integriert wird, wird aus Stimulation Schmerz und die entsprechende Reaktion



bleibt nicht aus! Diese Erfahrungen konnten einige der Teilnehmer und Teilnehmerinnen persönlich erleben! Erwähnt sei hier auch, dass alle niedriger Graduierten, die sich beim Anblick der vielen Großmeister anfangs vielleicht fragten, was hier bloß auf sie zukommt, sich bestens integriert und angeleitet fühlen durften. Das Interesse und der Übungswille zählte – nicht die Gürtelfarbe.

In den Pausen konnte man sich am Kiosk stärken – das kleine Buffet mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Obst und vielem mehr konnte sich sehen lassen, wurde gut besucht und bot Raum für Gespräche und gegenseitigen Austausch. Einmal mehr hat sich Wolfgang, der mit seinen Helfern die entsprechende Koordination übernommen

und mit allen Features des Kiosks bestens vertraut war, als hervorragender Gastronom erwiesen.

Um 17.00 Uhr beendeten wir diesen schönen Landeslehrgang mit einer herzlichen Verabschiedung durch Reinhard. Beide Referenten erhielten als kleinen Dank für die Durchführung in unserer Abteilung guten Rebensaft und unsere süß gefüllte Jubiläums-Tasse. Ein ganz großes Danke an alle Mitwirkenden, Organisatoren, Aufbauhelfer, den Fotografen, die Kuchenspender und alle, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben.

bleibt sportlich und gesund, auch im neuen Jahr!
Reinhard & Team

Weiterführung Qi-Gong-Kurs

Ab 05.10.2022 wurde unser beliebter Qi-Gong-Kurs unter der Leitung von Sebastiano Intili neu aufgelegt und weitergeführt. Das Fundament all dieser Übungen ist die Entspannung. Auf dieser Basis wird der Atem in den Vordergrund gerückt und ihm neue Bedeutung gegeben. Atmen kann und muss jeder. Qi-Gong lehrt darüber hinaus, jeden Atemzug bewusst zu beherrschen und zu nutzen. Diese Technik kann Türen öffnen in Hinblick auf die Bewältigung und Deeskalation persönlicher Lebenssituationen. Sebastiano gab auch Tipps zur Unterstützung, zum Beispiel durch Gewürz-, Kräuter- oder Chilitee, der anregend auf Energiefluss, Kreislauf und Stoffwechsel wirkt und auch der Öffnung der sieben Chakren – der angenommenen Hauptenergiezentren des Menschen – dienlich sein kann.

Ebenfalls großer Wert wird auf die meditativen Aspekte gelegt. Qi-Gong als Mittel zur Selbstfindung, zur Erkenntnis zwischen

Auf und Ab, Entspannung und Training, Ruhepausen und Belastung. Alles im Leben hat zwei Seiten. Wenn man diese beiden Seiten erkennt und in sich trägt, herrscht Gleichgewicht.

Zusätzlich zum Kurs hat Sebastiano die Teilnehmer in der WhatsApp-App-Gruppe durch viele und ausführliche Sprachnachrichten betreut und zudem Zugang zu Online-Meditations-Sessions ermöglicht, was viele der Teilnehmer gerne genutzt haben.

Aufgrund des hohen Beliebtheitsgrades wurde der Kurs auch in diesem Jahr wieder von uns angeboten. Kursbeginn war am Mittwoch, 18.01.2023, um 19.30 Uhr in der Turnhalle der Eduard-Spranger-Schule mit einem kostenlosen 90-minütigem Einführungsabend. An den folgenden vier Mittwochen – jeweils zur gleichen Zeit am gleichen Ort – gab es weitere Übungsabende. Die Leitung wurde wieder von Qi-Gong-Meister Sebastiano übernommen.

Erfahrungsbericht und Bilder gibt es in der nächsten Ausgabe.



„Raus aus der Opferrolle“

Starke Teilnehmerinnen beim Frauen-Selbstverteidigungskurs
Im dritten Quartal führte die Abteilung Ju-Jutsu wieder für Frauen ein Training durch zur Verbesserung des Erkennens gefährlicher Situationen und dem Verhalten bei Gefahr oder Tätlichkeiten beziehungsweise gegenwärtigen Angriffen. Wie schon in der Ankündigung stand, war es Ziel des Lehrganges, dass Frauen und Mädchen selbstbewusst und möglichst angstfrei durchs Leben gehen sowie etwaige Übergriffe oder Angriffe effektiv abwehren.



Der Kurs startete am 09.11.2022 mit einem kostenfreien Informationsabend, darauf folgten vier Trainingstermine mit jeweils 90 Minuten.

Unser lizenziertes Trainerteam vermittelte unseren sportlichen Teilnehmerinnen sehr erfolgreich einfache, aber wirksame Abwehrtechniken wie zum Beispiel Lösen von unerwünschtem Hand(gelenk)fassen und Umklammerungen (Umarmungen). Schon nach kurzem Üben wurden auch passende Gegenwehrtechniken trainiert. Auch die Abwehr von Würge-techniken oder Schlägen/Ohrfeigen wurde geübt. Da die Teilnehmerinnen wirklich sportlich waren, wurden an den letzten Übungsabenden sogar Stürze (zum Beispiel nach Umschubsen) geübt.

Aber auch ein sportliches Aufwärmen kam nicht zu kurz. Wesentliche Beiträge brachte Hermann aus seinem beruflichen Hintergrund zur rechtlichen Situation von Notwehr/Nothilfe und Waffenrecht. Besonders interessant für alle Teilnehmerinnen waren die Informationen zum Einsatz von Pfefferspray bzw. Tierabwehrspray und zum Führen von Messern. Fazit: Es war eine kleine Teilnehmerinnenzahl – aber eben „Klasse statt Masse“. Alle Teilnehmerinnen waren zufrieden – und das Trainerteam auch. Es hat Spaß gemacht! Danke an Hannelore, Hermann, Reinhard und Helmut!

Auf ein Neues: Dieser Kurs wird wieder angeboten ab 01.03.2023 um 19.30 Uhr mit einem kostenlosen Einführungsabend und vier weiteren Terminen jeweils ab 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr am Mittwoch 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.2023 in der Turnhalle der Eduard-Spranger-Schule. Die Kursgebühr für vier Abende beträgt insgesamt 40,00 Euro (für Abteilungsmitglieder kostenlos).

Abteilungsversammlung 2023

Pünktlich zum Valentinstag: Die ordentliche Versammlung 2023 fand am 14.02.2023 Uhr in der Turnhalle der Hugo-Wolf-Schule, Hugo-Wolf-Str. 70, 80937 München statt. Das Protokoll kann auf der Homepage abgerufen werden.

Prüfung bei Ju-Jutsu

Nachdem bei der Prüfung im Mai bei einigen Teilnehmern die Leistung so überzeugend war, schien uns – aufbauend auf den gezeigten Fähigkeiten – eine baldige Leistungskontrolle zur nächsten Graduierung sinnvoll. Deshalb starteten wir mit diesen Aspiranten ein Training mit der Zielrichtung auf eine Prüfung kurz nach der Mindestwartezeit von sechs Monaten. Nicht bei allen entwickelten sich die Fähigkeiten wie erhofft, aber nach einigem Auf und Ab waren dann die Leistungen doch so, dass wir einen Termin planen konnten. Da wir mit Stefan einen Bewerber für den 2. Kyu hatten, mussten wir den Zeitpunkt mit einem Prüfer aus einem anderen Verein absprechen. Unsere Wahl fiel auf Adam Paszkiewicz, 3. Dan, SV Niederroth, der sich bereits Ende November im Training ein Bild von den potentiellen Prüflingen machen konnte.

Am 13.12.2022 erschienen die sieben Kandidaten in der Turnhalle der Hugo-Wolf-Schule, um vor den Prüfern ihr Können zu präsentieren. Einige Prüflinge zeigten dann absolut überzeugende Techniken mit Dynamik und Beweglichkeit. Aus unbekannten Gründen konnten aber andere ihre bereits im Training gezeigten Fähigkeiten nicht abrufen und blieben hinter ihren Möglichkeiten zurück, so dass Reinhard und Adam öfter Techniken mehrfach darstellen lassen mussten. Nach fast dreieinhalb Stunden kam dann die Stunde der Wahrheit. Alle hatten bestanden, wenngleich auch der eine oder andere mit ziemlich knapper Bewertung. Hier gibt es noch einiges zu verbessern, aber es war wieder ein Schritt vorwärts in Richtung Motivation und Ausbau der Ju-Jutsu-Fähigkeiten.

Anzumerken wäre noch, dass wir, nachdem Wolfgang, Daniela und Frank 2016 ihren Braungurt errangen, mit Stefan wieder einen bei uns ausgebildeten jungen Blaugurtträger haben, der hoffentlich auch weiterhin seinen Ju-Jutsu-Weg gehen wird.

Wir bedanken uns bei Adam als Fremdprüfer für seine wohlwollende Bewertung, gratulieren allen Teilnehmern und wünschen schon jetzt viel Erfolg bei der nächsten Prüfung!

VOLLEYBALL



Weihnachtsturnier der Volleyballabteilung

Zum letzten Trainingstermin im Jahr 2022 konnte nach zwei Jahren Coronapause wieder unser traditionelles Weihnachtsturnier stattfinden. Zunächst trugen die knapp vierzig Jugendspieler ihr „Schleiferlturnier“ aus, bei dem jeder Spieler für ein gewonnenes Spiel ein Schleiferl an seinen Schuh binden durfte. Derjenige, der nach den Spielen, bei denen die Mannschaften immer zufällig zusammengewürfelt werden, die meisten Schleiferl am Schuh trägt hat gewonnen. Sieg und Niederlage standen diesmal jedoch nicht im Vordergrund, sondern das gemeinsame Spiel mit den Mannschaftskollegen bei weihnachtlicher Musik, Plätzchen und Punsch.

Auch im Erwachsenenbereich wurde das traditionelle „Schleiferlturnier“ gespielt – wie bei der Jugend zuvor auf Zeit und mit ständig

wechselnden Teamkollegen und -kolleginnen. Die Durchmischung der Herren- und Freizeitmannschaft trug zur guten Stimmung bei und sorgte für ausgeglichene Spiele. Auch hier stand vor allem der Spaß am Spiel im Vordergrund.

Das Weihnachtsturnier war für alle Beteiligten ein voller Erfolg und für unsere Abteilung ein gelungener Jahresabschluss. Wir sind sehr froh, dass wir solche Aktionen wieder durchführen können. Sie stärken den Zusammenhalt in unserer Abteilung und den Zusammenhalt zwischen Trainern, Spieler und Spielerinnen und Verein.

Für die Volleyballabteilung
Michael Wenzl



Liebe Judoka, liebe Judo-Freunde, liebe Hartecker,

wir haben uns in diesem Jahr wieder einiges vorgenommen. Wir starten in drei Ligen: Jugend-, Kreis- und Bayernliga. Der Terminplan ist eng bestückt und es stehen zwei Großveranstaltungen in der Eliteschule des Sports an. Eine Weiterbildung des Deutschen Judo-Bundes zum Thema Inklusion sowie die Ausrichtung der Deutschen Meisterschaft der Landesverbände im ID-Judo am 18. November. Es werden aktive Judoka bei den „Special Olympics World Games“ sowie unser Abteilungsleiter Alwin Brenner, als Cheftrainer der Nationalmannschaft, in Berlin vertreten sein. Ebenso werden wir Athleten beim Para-Judo international mit der Unterstützung von Christian Zeilermeier und Stefan Axt am Start haben. Es folgen bereits im Februar die ersten Einzelwettkämpfe, über die wir mit Sicherheit positiv berichten können. Auch die Capoeira-Aktiven haben dieses Jahr etwas zu feiern. 60 Jahre Grupo Senzala. Vielleicht kommt auch aus diesem Bereich noch eine positive Überraschung auf uns zu. Dies gelingt nur mit einem engen Schulterschluss, nicht nur durch die Trainer, sondern durch viele helfende Hände. Einige davon sind im letzten Jahr besonders dafür ausgezeichnet worden, wie in den nächsten Artikeln zu lesen ist. Es gilt wie in den Jahren zuvor: „Zusammen halten“ und im Judo: „Gut Wurf!“

Ehrungen durch den Bayerischen Judo-Verband und die Stadt München



Ehrung Thomas Lorenz

Unser Jugendleiter der Judoabteilung, Thomas, erhielt vom Bayerischen Judo-Verband die Ehrennadel mit Urkunde in Bronze. Thomas fungiert bereits seit über zehn Jahren als Trainer, Jugendleiter und Presseverantwortlicher der Judo-Abteilung. Eine Besonderheit ist seine Teilnahme als Organisator im Projekt „Wan I der I po I kal“ mit der Stadt München. Im Rahmen der 50-Jahrfeier der Olympiade 1972 wurde dieses Projekt mit verschiedenen Kooperationspartnern geschaffen. Der Wanderpokal wurde erstmals 2022 in der Kreisliga München für das Mix-Team überreicht.

drei Empfänger einer Silbernadel wurde Wolfgang Hinterleitner für sein jahrzehntelanges Engagement als Judotrainer, seine Tätigkeit im Behindertensport, im Erwachsenen und Jugendbereich und seine zahlreichen nationalen und internationalen Erfolge als aktiver Sportler geehrt.

Für einige der Ehrenamtlichen stellte die Verleihung nichts weniger als die Krönung ihres Lebenswerks dar. Bewegende Ansprachen sorgten dabei für große Momente der Rührung und unterstrichen den unschätzbaren Wert des Engagements Einzelner für den Sport in München.

Ehrung Fritz Schottenheim

Unser Verwaltungsleiter Fritz wurde vom Bayerischen Judo-Verband mit der Ehrennadel mit Urkunde in Silber ausgezeichnet. Fritz verantwortet in seinem Ehrenamt die Verwaltung von 1500 Mitgliedern der Sportfreunde Harteck. Er bringt sich nicht nur am Schreibtisch ein, sondern wo immer Hand angelegt werden muss, ist Fritz ganz vorne dabei.

Wir gratulieren Wolfi, Thomas und Fritz zu der Anerkennung auch außerhalb des Vereinszirkels. Danke für Euer Engagement.

Ehrung Wolfgang Hinterleitner

Am 5. Dezember 2022 wurde unserem Judotrainer Wolfgang Hinterleitner die Ehrennadel in Silber für herausragende Verdienste um den Sport in München verliehen. Zum feierlichen Sportempfang der Stadt München im großen Festsaal des alten Rathauses waren Vertreter der rund 700 Münchner Sportvereine geladen. Bei Sektempfang und fliegendem Buffet würdigte die dritte Bürgermeisterin Verena Dietl die Leistungen von ausgewählten Persönlichkeiten der Münchner Sportlandschaft mit der Verleihung der Ehrennadeln in Gold, Silber und Bronze sowie des goldenen Ehrenrings der Stadt München. Als einer der

Interview mit Valentin Winter

(Co-Trainer und stellvertretender Jugendleiter)

Hallo Valentin, danke dass Du Dich als stellvertretender Jugendleiter der Judoabteilung zu einem Interview bereit erklärt hast. Ich gratuliere Dir zu Deinem Übungsleiterabschluss. Konntest Du aus der Ausbildung bereits etwas in die Praxis umsetzen?

Valentin: Hi Pit, danke für die Glückwünsche! Ja, sogar sehr viel. Es gab einige Methoden, Kindern Übungen nahezubringen, die mir vorher überhaupt nicht bewusst waren. Das hat mir persönlich ein neues Spektrum an Hilfsmitteln zur Verfügung gestellt, die ich sowohl im Training der Kinder anwenden kann als auch bei der zwischenmenschlichen Kommunikation sowie als Motivator auf Wettkämpfen.

JUDO



Was möchtest Du den Kindern für ihre Zukunft mitgeben?

Valentin: Das klingt jetzt ein bisschen poetisch, aber sie sollen nicht aufgeben und immer weiter versuchen, sich zu verbessern. Nur dann werden sie erfolgreich sein. Nicht nur das möchte ich den Kindern mitgeben. Für mich persönlich ist es wichtig, dass die Kinder in naher als auch ferner Zukunft aus meinem Training gehen und sich freuen, wieder etwas Neues gelernt zu haben. Ein weiteres Thema, das ich mir erhoffe, ist dass ich für die Kinder eine Vertrauensperson darstellen kann, auf die sie zu gehen können und über alles – sei es das Thema Prävention sexualisierter Gewalt (PSG) oder Streitigkeiten mit anderen Judoka – mit mir reden können.

Welche Ideen würdest Du gerne persönlich aufgreifen, um die Jugend mehr für die Vereinsarbeit zu begeistern?

Valentin: Ich finde die Methode, zwei jugendliche Jugendsprecher oder Jugendsprecherinnen auszuwählen, die bereits für jedes Kind als Ansprechpartner gelten, gar nicht mal so schlecht. Dadurch werden schon früh Positionen angeboten, bei denen die Jüngeren mitbestimmen können. Aus der Erfahrung als ehemaliger Jugendsprecher und Jugendpressewart kann ich behaupten, so in die Vereinsarbeit gerutscht zu sein, im Rahmen derer ich mich heute als stellvertretender Jugendleiter für die Kinder einsetze.

Die Abteilungsleitung rund um Alwin, Yusuf, Fritz und Pit sind mit über 120 Jahren Ehrenamt im Verein tätig. Siehst Du eine Veränderung des Ehrenamtsengagements in Deiner Generation?

Valentin: Auf jeden Fall. Aufgrund der Tatsache, dass sich meine Generation mehr in die alternative Richtung bewegt, wird auch

der Drang anderen Menschen zu helfen ange-regt. Immer mehr Jugendliche suchen somit die ehrenamtliche Tätigkeit in einem Verein, den sie unterstützen können.

Was gefällt dir am besten in der Judoabteilung?

Valentin: Puuh, da weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Ein Punkt der mich sehr bereichert ist der Zusammenhalt zwischen allen Judoka. Sei es jemand, der den Sport schon seit Ewigkeiten macht oder gerade erst begonnen hat oder ein Kämpfer, der seit langem nicht mehr im Training war. Bei uns trainiert jeder mit jedem, so dass auch alle Spaß daran haben.

Wie kann Dich die Abteilungsleitung weiter unterstützen, um eigene Ideen innerhalb deiner stellvertretenden Jugendleitertätigkeit umzusetzen?

Valentin: Die Abteilungsleitung unterstützt mich schon sehr. Nur durch ihr Engagement ist es uns Trainern möglich an Lehrgängen und Fortbildungen teilzunehmen.

Was sind Deine Neujahresvorsätze für 2023?

Valentin: Haha, da habe ich viel zu viele. Was die Vereinsarbeit angeht, werde ich mich allerdings im Bereich PSG fortbilden, da das Thema meines Erachtens in Bezug auf die Jugendarbeit extrem wichtig ist und es in dieser Hinsicht die richtigen Methoden braucht, dagegen vorzugehen. Des Weiteren werde ich mit Hilfe der anderen Jugendleiter versuchen, unser Team bei der Jugendliga zu vertreten und möglichst dieses Jahr den Titel zu erkämpfen.

Valentin, danke Dir für das Interview!

Pit

Jugendliga 2022 – Saisonabschluß in Unterhaching

Nach vier Kampftagen war es so weit und der Finalkampftag in Unterhaching, ausgerichtet von den Judowölfen, fand statt. Nach den Niederlagen in der Vorrunde waren die Hornets nicht für das Halbfinale qualifiziert. So musste man sich damit zufriedengeben, maximal den fünften Platz erkämpfen zu können. Leider fing es schon beim Planen der Aufstellung an schwierig zu werden, denn viele Kämpfer der Mannschaft fehlten unentschuldig. Folglich konnten die beiden Trainer Thomas Lorenz und Yusuf Güngörmüs nicht aus dem Vollen schöpfen und nur zwölf der 15 Gewichtsklassen besetzen. Demnach verlor man knapp nach spannenden Kämpfen und



musste sich gegen eine stark dezimierte Mannschaft der Kampfgemeinschaft Hadern/Aubing behaupten. Das Team trat mit nur sieben Judoka an. Somit konnte man die eigenen Ausfälle kompensieren und entging mit einem Sieg nach großartigen Fights der roten Laterne am Ende der Ligasaison, denn die anwesenden Kämpfer wuchsen teilweise über sich hinaus und konnten punkten.

Für die Saison 2023 gibt es eine klare Marschroute: Kämpfer, welche Teil des Jugendliga-Teams sein wollen, müssen diszipliniert trainieren, zuverlässig an den wenigen Kampftagen der Mannschaft und den Trainern zur Verfügung stehen und die Eltern müssen mitziehen. Nur so können sich die Kids am Ende der Saison mit Erfolgen belohnen.

Capoeira feiert

Die Capoeira-Gruppe in unseren Reihen ist uns Judoka ein Jahr voraus. Grupo Senzala feiert ihr 60. Jubiläum. Die Judoabteilung ist erst 2024 mit ihrem 60. Geburtstag so weit. Wir freuen uns, dass das Team um Sabiá sein Jubiläum in München feiern kann, und richten schöne Grüße an die Capoeira-Welt aus.

Wichtige Termine der Hartecker Hornets 2023

Kreisliga:

26.04.2023:	Unterhaching, 19.00 Uhr
16.06.2023:	SF Harteck, 19.00 Uhr
23.06.2023:	PSV München, 19.30 Uhr
21.07.2023:	Garching, 19.00 Uhr

Bayernliga:

11.03.2023:	SF Harteck Hornets – DJK Aschaffenburg
25.03.2023:	TV Erlangen II – SF Harteck Hornets
22.04.2023:	SF Harteck Hornets – KG Aibling/ Grafing
13.05.2023:	SG Eltmann – SF Harteck Hornets
17.06.2023:	SF Harteck Hornets – TSV Abensberg II
08.07.2023:	FC Rötzing – SF Harteck Hornets
15.07.2023:	SF Harteck Hornets – SF Friedberg

Erstgenannter hat Heimkampf.



...mehr als nur ein Lebensgefühl

Ausbildung in den Klassen:
B, BE, B-Automatik,
A, A2, A1, M

Zusatzangebote:

- Prüfungsvorbereitungen
 - für die Theorie am Computer
 - für die Praxis mit Videoaufzeichnungen
- Dokumentation des Leistungsstandes auf pers. Trainingskarten nach jeder Fahrstunde
- Fahreignungsseminar (FES) - Verkehrspädagogischer Teil
- Aufbaueminare für Fahranfänger (ASF)

...mit mehr Sicherheit durch unsere gute Ausbildung!

FAHRSCHULE AM HARTHOF
GmbH

Weyprechtstr. 76
80937 München
Tel: 089- 31 600 600
Mobil: 0173 - 8 62 09 31
Fax: 089- 31 600 602

Unterricht:
Mo. 19.30 - 21.00 Uhr
Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Sa. 10.30 - 12.00 Uhr
Zusatztermine möglich

Bürozeiten:
Mo. - Fr. 12.00 - 19.30 Uhr
Sa. 12.00 - 14.00 Uhr

www.fit-2-drive.de • info@fit-2-drive.de

AUSREDEN VERBRENNEN KEINE KALORIEN!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?

