



# SPORT FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 160 · 2/23



Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den  
Sportfreunden Hardeck.

# Sind Sie lieber Kunde oder auch Eigentümer einer Bank?



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](http://www.sirl-logistik.de)



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



Judo in Aktion

Großes Titelbild: Alles auf Angriff bei der Bayerischen Jugendmeisterschaft  
Kleines Titelbild: ID-Judoka Alessi Schmidt im Interview mit Markus Othmer

## IMPRESSUM [www.harteck.de](http://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

Benjamin Martan  
benjamin.martan@harteck.de

### BEISITZER JUGENDLEITUNG

Serat Askin  
serat.askin@harteck.de  
Samuel Dietz  
samuel.dietz@harteck.de  
Stephanie Piereth  
stephanie.piereth@harteck.de

### JUGENDSPRECHERIN

derzeit nicht besetzt

### JUGENDSPRECHER

Linus Wartner  
linus.wartner@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 29.06.2023 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,

am Donnerstag, 23. März 2023 fand unsere jährliche Vereinsjugendversammlung, gefolgt von der ordentlichen Mitgliederversammlung, statt und der gesamte Vorstand wurde im Rahmen der Neuwahlen wiedergewählt. Den Mitgliedern an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für das Vertrauen sowie Gratulation an meine Vorstandskollegen zur Wiederwahl und auf gute Zusammenarbeit für die nächsten zwei Jahre. Eine besondere Gratulation auch an unseren langjährigen Sportkameraden Florian Sachs, dem ich die Ehrennadel für die 30-jährige Mitgliedschaft überreichen durfte.

Neben der Aufrechterhaltung eines ordentlichen Sportbetriebs werden uns auch in dieser zweijährigen Amtszeit viele Themen beschäftigen: Klärung des zukünftigen Umgangs mit unserem Vereinsheim, Vorbereitung eines Sommerfests 2023, Klärung der Belegungssituationen unserer Sporthallen, Verwaltung des 40,- Euro-Gutscheins (Sportvereinscheck), Organisation eines abteilungsübergreifenden Erste-Hilfe-Kurses, Vorbereitung der 75-Jahr-Feier in 2024, Ausbau unserer Vereinssoftware „NetXP“, um hier nur ein paar Themenschwerpunkte anzusprechen. Doch mit der Unterstützung des bewährten Vorstandsteams und Eurer Hilfe, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, werden wir auch diese Herausforderungen in den Griff bekommen.

Im Rahmen der Vereinszeitung werden wir Euch immer auf dem Laufenden halten und über aktuelle Entwicklungen informieren. Besondere Unterstützung werden wir auch für die Vorbereitung unseres 75. Vereinsjubiläums nächstes Jahr benötigen. Zu dem

Zweck wurde bereits ein erstes Kernteam aus den Reihen der Abteilungsleiter und Abteilungsleiterinnen gebildet, die die nächsten Schritte zur Vorbereitung und Durchführung der geplanten Feierlichkeiten in Angriff nehmen werden.

Unser Verein steht sowohl sportlich als auch finanziell auf einer soliden Basis – damit ist das Fundament für die Aufrechterhaltung eines ordentlichen Sportbetriebs gelegt. Die steigenden Mitgliederzahlen spiegeln ebenso das starke Interesse der Bürgerinnen und Bürger nach einem vielfältigen Sportangebot wider. Mit unseren ausgebildeten Übungsleitern und Übungsleiterinnen und Trainer und trainerinnen können wir diesen Anspruch bisher gut erfüllen, auch wenn es in einigen Abteilungen durchaus noch Bedarf nach weiteren erfahrenen, beziehungsweise interessierten Übungsleiter:innen gibt. Wer also Lust dazu hat, bitte gerne bei den Abteilungen oder in der Geschäftsstelle melden – „Hier werden Sie geholfen“.

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

P.S.: Noch etwas in eigener Angelegenheit: Nachdem ich seit März 2015 das Amt des Vorsitzenden ausfülle, habe ich mich entschieden, dass die kommenden zwei Jahre die letzten Jahre in dieser Rolle für mich sein werden. Ich werde meine ganze Energie und Kraft in die Ausgestaltung und Erhaltung der Zukunftssicherheit unseres Vereins stecken, um dann den Staffeln im Jahr 2025 an meine Nachfolgerin oder meinen Nachfolger übergeben zu können. Wer also Lust und Interesse an diesem Amt hat, kann mich jederzeit kontaktieren. Gerne erläutere und erkläre ich die Aufgaben, Themen und Herangehensweisen im Umfeld eines Vereinsvorsitzenden.



*Vorstand: Der Vorstand mit den neu gewählten Kassenprüfern: Volker Schlumpp (Kassenprüfer), Michael Hesse (Vorsitzender), Roland Leuschel (Kassenprüfer), Nermin Cihan (Kassenprüferin), Andreas Mutzel, Wolfgang Gah, Florian Sachs, Fritz Schottenheim; (v.l.n.r.)*



*Jugendleitung: Die neugewählte Jugendleitung: Samuel Dietz (Beisitzer), Florian Sachs (Vereinsjugendleiter), Stephanie Piereth (Beisitzerin), Serat Askin (Beisitzerin), Linus Wartner (Jugendsprecher), Benjamin Martan (stellv. Vereinsjugendleiter); (v.l.n.r.)*

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

wie in einer der letzten Ausgaben unserer Vereinszeitung 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.

Mit diesem Artikel möchte ich an unsere Tischtennis-Abteilung erinnern, die bereits 1949 als Gründungsabteilung, zusammen mit der Fußballabteilung, ihren Anfang als „Sportfreunde Harthof“ nahm. Das erste Domizil war ein Nebenzimmer in der Gaststätte „Schleißheimer Alm“ (heutiger „EssPoint“ in der Schleißheimer Straße), bis die Abteilung 1951 in eine Holz-Baracke auf dem Gelände der Gaststätte „Pulverturm“ (ebenfalls Schleißheimer Straße) umziehen konnte. Dort durften die Spieltische dauerhaft stehen bleiben, sodass wöchentlich mehrere Trainingsabende durchgeführt werden konnten – im Gegensatz zur „Schleißheimer Alm“, wo diese nach jedem Trainings- und Spieltag abgebaut und eingelagert werden mussten. Das war ein enormer Fortschritt.

Seit der Fusion der Abteilungen Fußball und Tischtennis 1953, gibt es die „Sportfreunde Harteck“. Die Tischtennis-Abteilung hatte zwar nie besonders viele Mitglieder, aber diese waren alle sehr vereinstreu. Aus der Anfangszeit möchte ich besonders die Alt-Mitglieder Fritz Spielberger, Klaus Knott, Peter Kriwitz, Walter Daurer Jakob Grasser sowie meinen Bruder Georg Nadler und mich hervorheben, die jeweils über Jahrzehnte den Punktspielbetrieb am Laufen hielten und dabei sehr erfolgreich waren. Von 1950 –1960 war man unter dem damaligen Abteilungsleiter Willi Rahm mit vier Herren-, einer Damen- und zwei Jugend-Mannschaften im Punktspielbetrieb des Bayerischen Tischtennis-Verbandes sehr aktiv und erfolgreich.



Tischtennis-Ausflug zum Tischtennis-Club Miesbach mit Abteilungsleiter Willi Rahm (zweiter von rechts)



Jugendtraining mit Trainerin Frau Heinigen 1960

## UNSER TEAM



Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel  
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim  
Verwaltungsleiter



Wolfgang Gah  
Sportleiter



Florian Sachs  
Jugendleitung



Benjamin Martan  
Stellv. Jugendleitung



Serat Askin  
Beisitzer Jugendleitung



Samuel Dietz  
Beisitzer Jugendleitung



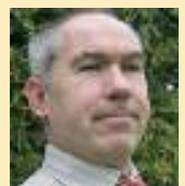
Stephanie Piereth  
Beisitzer Jugendleitung



Omar Barezai  
Jugendsprecher



Goran Mirkovic  
Fußball



Reinhard Schroll  
Ju-Jutsu



Alwin Brenner  
Judo



Sebastian Heidrich  
KiSS



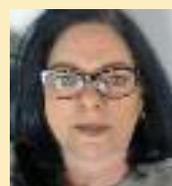
Michael Hesse  
Taekwondo



Stephanie Piereth  
Turnen



Sebastian Rembe  
Volleyball



Barbara Franz  
Geschäftsstelle



René Weil  
Vereinsfotograf

# EHRENVORSITZENDER

Bus-Reisen, wie zum Beispiel über den „Großglockner-Pass“ nach Venedig, eine Fahrt zum Lago Maggiore in der Schweiz sowie eine Reise in die ehemalige DDR nach Leipzig, waren für die damalige Nachkriegszeit Höhepunkte der Vereinsgeschichte und sind für viele von uns in guter Erinnerung. Nachdem das Baracken-Lager in den 1950er Jahren aufgelöst wurde, war die Abteilung praktisch ohne Heimat. Nach kurzfristigen „Gastspielen“ im Saal des „Weyprechtshof“ in der Weyprechtstraße, im Fahrradkeller der Rothpletzschule, im Aufenthaltsraum der Bezirkssportanlage und in der Unterkirche von St. Gertrud konnten wir zu Beginn der 1960er Jahre, dank der Beziehungen des damaligen Vereinsvorsitzenden Max Sälzle, wieder in eine Holzbaracke am Sportplatz an der Dientzenhoferstraße (heute Terrain der Bernaysschule) umziehen. Leider ohne Stromanschluss, doch die damaligen Verantwortlichen wussten Abhilfe zu schaffen. Mit einem ca. 50 Meter langen Stromkabel versorgte man sich mit Strom aus der Wohnung des aktiven Spielers Franz Köppel. Damit hatte man wieder eine gute Trainingsmöglichkeit und die weitere Teilnahme am Punktspielbetrieb war gesichert.

Dieser Artikel wurde hauptsächlich aus den sehr anschaulichen Aufzeichnungen des ehemaligen Schriftführers des Gesamtvereins, beziehungsweise Funktionärs der Tischtennisabteilung, Klaus Knott entnommen. Lieber Klaus, herzlichen Dank für deine hervorragende Vorarbeit.



Begrüßung beider Mannschaften vor Spielbeginn

Diese Ausführungen waren nur der erste Teil einer wahren „Odyssee“, aus dem Beginn der Geschichte der Tischtennis-Abteilung. Die Fortsetzung folgt in einer nächsten Ausgabe der Vereinszeitung.

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender

## Hier schreibt der VwL

### Weiberfasching ☺

Es hat schon Tradition, dass es an so einem Tag, beim Krawattenabschneiden, Krapfen und Sekt gibt. Doch wenn so wenige zu mir in die Geschäftsstelle kommen, dann muss man halt unters (Turner-) Volk gehen. ☺

Gruß Fritz, Euer Faschings - VwL ☺





## Kali Silat Evolution

### Seminar Unterwössen

Martin Albrecht und Martin Sieber von den Sportfreunden Harteck demonstrierten im Dezember 2022 die philippinische Kampfkunst Kali Silat Evolution (KSE) beim Kampfsportverein KSV-Unterwössen im Chiemgau. Das vierstündige Seminar der beiden Instrukoren mit dem 3. Dan KSE war der offizielle Startschuss für eine neue Abteilung in Unterwössen unter der Leitung von Stefan Wörnle, ebenfalls SF Harteck, 1. Dan KSE und 4. Dan Ju-Jutsu.

Der Lehrgang startete mit dem Kampf mit kurzen Rattanstöcken. An die Geräuschkulisse des lauten Aufeinanderanschlagens der Stöcke in der Turnhalle musste man sich erst mal gewöhnen. Danach lernten die Teilnehmer die Anwendung der identischen Technik ohne Stock, zum Beispiel gegen Faustangriffe. Auch die geschickte Entwaffnung des Gegners mit dem eigenen Stock wurde intensiv trainiert.

Nach einer kurzen Kaffeepause zeigte der zweite Trainer Martin Albrecht den sogenannten „Loop Sensitivity Drill“, eine Übungsform zur Messerabwehr. „Hier geht es vor allem darum, zu spüren, wohin das gegnerische Messer will“, erklärte der Coach. Zum Schluss des Seminars wurde noch die realistische Selbstverteidigung gegen einen „richtigen Wirtshausschwinger“ geübt. Mit einem

gemütlichen Beisammensein in einem Chiemgauer Wirtshaus endete der inspirierende Lehrgang.

### Philippinische Kampfkunst vom Feinsten – KSE Seminar Karlsruhe

Wenn der Kali Silat Evolution Stilgründer und Großmeister Jeff Espinous (9. Dan KSE) nach Deutschland kommt, ist dies immer ein ganz besonderer Moment. „Es ist wie ein großes Familientreffen“, erklärt Hans Rucker von den Sportfreunden Harteck, selbst 7. Dan KSE. Er brachte am letzten Januarwochenende gleich sechs weitere Hartecker Kampfsportler zum KSE-Seminar nach Karlsruhe mit und alle waren begeistert.

Jeff „The Bull“ inspirierte die rund 65 Teilnehmer aus ganz Deutschland wie immer mit einem Feuerwerk an Techniken und Übungen. Zuerst stand das philippinische Boxen, das sogenannte „Panantukan“, auf dem Programm. Hierbei zeigte er wie wichtig die richtige Körpermechanik, der Hüfteinsatz oder kleine Positionsveränderungen sind. Geübt wurden auch gleichzeitige Abwehr- und Angriffstechniken.

Im zweiten Seminarblock, dem Kampf mit dem kurzen Rattanstock, legte der Franzose viel Wert auf den Nahkampf und den Einsatz des Stockendes, den sogenannten „Punio“. Trainiert wurde ein langer und komplexer Drill,

# JU-JUTSU

der einige Sportler durchaus vor koordinative Herausforderungen stellte. Mit den Worten „Jetzt schnappt sich einfach jeder, der diesen Drill noch nicht kann, einen Instruktor mit einem schwarzen Shirt, der die Abfolge kann und dann geht's los“, durchmischte Jeff nicht nur die Teilnehmer, sondern sorgte für eine steile Lernkurve bei allen. Natürlich wurde das Gelernte auch gleich gegen freie Angriffe mit dem Stock ausprobiert.

In der Teildisziplin Silat, einer aus Indonesien stammenden Kampfkunst, wurden diesmal Fußfeger, Hebeltechniken und Ellbogen-Schlagkombinationen trainiert. „Es ist immer wieder beeindruckend, welche Kleinigkeiten entscheiden, ob ein Fußfeger mühelos funktioniert oder scheitert“, berichtet Martin Albrecht, 3. Dan KSE vom SF Harteck.

Zum Ende des Lehrgangs kamen nochmal die Pratzten, also kleine Schlagpolster, zum Einsatz. Bekannte Schlagabfolgen aus dem Stockkampf, sogenannten „Sinawalis“, wurden auf den Angriff mit den Schlagpolstern übertragen und die Verteidiger mussten mit Faust, Ellbogen, Knie und Fuß die richtigen Gegentechniken setzen. Obwohl Jeff in seinen Seminaren nur Englisch spricht, gab es keine Verständigungsschwierigkeiten und seine charmante Art erzeugte viele Lacher und zustimmendes Nicken. Der Ausrichter PSV Karlsruhe dankte Jeff für das tolle Wochenende und bei der Verabschiedung freute sich die ganze KSE-Familie auf ein baldiges Wiedersehen, zum Beispiel beim einwöchigen KSE-Sommercamp in Malente.



Wer die philippinischen Kampfkünste einmal selbst ausprobieren will, ist jederzeit im Training am Montag und Mittwoch willkommen. Auch aktive oder ehemalige Sportler aus anderen Kampfsportarten sind herzlich eingeladen. Gerade für den Wiedereinstieg trotz gesundheitlicher Einschränkungen ist Kali ideal. Der SF Harteck verfügt im Moment über sieben Instruktor:innen vom 1. bis zum 7. Dan und damit über eines der größten Trainerteams für diesen Sport in Deutschland.

*Text und Bilder: Stefan Wörnle*

## Qi Gong und Frauen-Selbstverteidigungskurs



Unsere beliebten Zusatzkurse wurden auch zum Jahresanfang wieder mit Herzblut veröffentlicht und durchgeführt. Vom 18. Januar bis 15. Februar 2023 fand unter reger und engagierter Beteiligung ein weiterer Qi Gong-Kurs mit Shaolin-Meister Sebastiano Intili statt. Die Teilnehmer erlernten Atem- und Bewegungstechniken zur Entschleunigung des Alltags und Verbesserung der körperlichen und geistigen Konstitution. Es gab erfreulich viele Wiederholer – das spricht für die Qualität dieser chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungslehre.

Anschließend startete unser seit vielen Jahren angebotene Frauen-Selbstverteidigungskurs mit einer dieses Mal sehr hohen Anzahl an Teilnehmerinnen. Vom 1. März bis 22. März 2023 erlernten „unsere“ Frauen Grundtechniken der Selbstverteidigung unter der Leitung von Reinhard Schroll und Helmut Kreppel sowie Unterstützung von Hannelore und Hermann. Selbstbewusst durchs Leben und keine Opferrolle einnehmen – das wurde geübt und verinnerlicht. In heutigen Zeiten immer wieder aktuell und sinnvoll. Den Fortführungen dieser beiden beliebten Kurse steht nichts im Wege. Wir halten Euch auf dem Laufenden!

## Ordentliche Versammlung der Ju-Jutsu-Abteilung 2023

Am 14. Februar 2023 fand in der Turnhalle der Hugo-Wolf-Schule unsere jährliche Abteilungsversammlung statt. Nach Begrüßung, Feststellung der Stimmberechtigten und ordnungsgemäßen Einberufung gab es einen Bericht der Mitglieder der Abteilungsleitung über das vergangene Jahr. Der von Daniela vorgestellte Haushaltsplan 2023 wurde einstimmig angenommen. Auch die Terminplanung für dieses Jahr stellte die Abteilungsleitung vor. Es wird eine Fortführung unserer Kurse für Frauen-Selbstverteidigung und Qi Gong geben, ebenso steht ein weiterer Gemeinschaftsausflug im Herbst dieses Jahres auf der Agenda. Eine intensivere Zusammenarbeit aller Sparten unserer Abteilung (Ju-Jutsu, Kali Silat Evolution, Systema) in der Pressearbeit und eine verstärkte Integration bei gemeinsamen Aktionen wurde angesprochen.

Reinhard konnte an Stefan Schmidmayr und Hans Rucker für ihre langjährige Vereinsmitgliedschaft je eine Ehrennadel und ein Fläschchen Wein überreichen. Stefan, der seit mehr als 30 Jahren der Abteilung angehört, und Hans, mit 45 Jahren unser „Mitgliedschaftssenior“, fingen beide mit Ju-Jutsu an und erlangten dort den Meistergrad. Heute praktizieren sie Kali Silat Evolution und sind dort hochgraduiert. Wir hoffen sie auch noch weiterhin in unseren Reihen als engagierte Mitglieder und Trainer sehen zu können.



## Happy Birthday, Erwin!

Seit Februar 2019 bereichert Erwin Veit unser Team und hat innerhalb kürzester Zeit die Prüfungen für die Gürtelfarben Gelb und Orange mit Bravour abgelegt. Seine mannhafte Statur macht ihn zu einem herausfordernden Trainingspartner, der auch für jüngere Jahrgänge und zartere Statuen eine Inspiration ist.

Geboren in München, genauer gesagt in Schwabing im Jahr 1953 und ab 1954 aufgewachsen im Münchner Hasenberg, hat Erwin bereits Erfahrungen in Wing Tsun und Systema gesammelt, bevor er zu uns stieß. Seitdem ist er ein gern gesehener und regelmäßiger Trainings- und Prüfungsteilnehmer mit hohen Ambitionen.

Erwins sympathische und zupackende Art hat ihm einen festen Platz in unserer Mitte gesichert. Im Februar haben wir seinen 70. Geburtstag mit einem kleinen Umtrunk gebührend gefeiert.

Lieber Erwin, wir wünschen Dir als ältestes aktives Mitglied bei uns noch viele erfolgreiche Jahre im Training und alles erdenklich Gute. Wir freuen uns darauf, noch lange von Deiner Erfahrung und Energie zu profitieren!



## Servus, Sieglinde!

Wir nehmen Abschied von Sieglinde Schindlbeck. 2018 nahm sie an unserem Frauen-Selbstverteidigungskurs teil und entwickelte so große Freude und Interesse an unserem Sport und der Gemeinschaft, dass sie sich anschließend entschloss, Vereinsmitglied zu werden und einen langen Anfahrtsweg aus dem Münchner Süden zum Training in Kauf nahm. Als sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Training teilnehmen konnte, hielt sie trotzdem regelmäßig Kontakt zu uns. Sieglinde wäre in diesem Jahr 70 Jahre alt geworden. Sie erlag ihrer schweren Krankheit. Wir verlieren mit ihr einen sehr liebenswerten Menschen und werden sie in liebevoller Erinnerung behalten.



## Aktuelles aus der KiSS

Im Winter konnten alle unsere Sportangebote planmäßig laufen. Nach den anstrengenden „Corona-Jahren“ mit vielen Besonderheiten, kehrte Normalität ein. Ein wenig hatten unsere Mitgliedsgruppen aus dieser Zeit gelitten. Das hat sich jedoch stark verändert. Besonders die Montagsgruppen im Sport in der Wegenerhalle sind der Renner. Die im September gegründete Tanzgruppe für

die Kleinsten (drei bis fünf Jahre) ist ebenfalls sehr beliebt. Gute Arbeit, Franziska, Leo und Dominik. Auch unsere Schwimmkurse sind 2023 heiß begehrt. Die letzte Kursreihe war restlos ausgebucht. Ein großes Kompliment an unser gesamtes KiSS-Team, denn ihr leistet einen wertvollen Beitrag für die Kinder im Münchner Norden.



## Neues Schuljahr

Parallel zum laufenden Sportbetrieb richtet sich der Fokus schon auf die Planung des neuen Schuljahrs. Wie jedes Jahr suchen wir junge Menschen, die einen Freiwilligendienst bei uns leisten wollen. Wer jemanden kennt, der wiederum jemanden kennt, ... Macht gerne Werbung für unseren Verein und hört Euch in Eurem Umfeld um. In dieser Vereinszeitschrift findet ihr eine Stellenanzeige mit weiteren Informationen.

Einige Partner möchten die Kooperation mit unserem Verein ausbauen. In den letzten Jahren ist die KiSS jedoch so stark gewachsen, dass wir mittlerweile nicht mehr so einfach alle Wünsche der Kooperationspartner erfüllen können, aber wir versuchen unser Bestes.

Soweit die Infos aus der Hartecker Kindersportschule.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich



## Sportbegeisterte, junge Erwachsene (m/w/d) im Rahmen des „Bundesfreiwilligendienstes“

### Du übernimmst spannende Aufgaben bei uns:

- Du arbeitest in einem jungen, dynamischen und kollegialen Team
- Du unterstützt schwerpunktmäßig bei der Durchführung von Sportstunden in unserer Kindersportschule
- Entsprechend Deiner Vorerfahrung sind auch Einsätze in anderen Sportarten, z.B. Schwimmkurse, Tanzen, etc. möglich
- Du hilfst bei der Organisation und Durchführung von Vereinsveranstaltungen

### Du erfüllst die folgenden Anforderungen:

- Du hast die Schulpflicht vollendet und bist mindestens 18 Jahre
- Du bist zuverlässig, sportbegeistert und hast Lust Dich sozial zu engagieren

- Du bist ein echtes Organisationstalent, verfügst über Teamplayerqualitäten und hast Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Du kannst mit den gängigen MS Office-Anwendungen sicher umgehen

### Das erwartet Dich bei uns:

Wir bieten Dir viele, interessante Einblicke in die Sportvereinsbranche und eine Möglichkeit, Dich sozial zu engagieren. Dies hilft Dir, dich beruflich zu orientieren oder Wartezeiten auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz sinnvoll zu überbrücken. Für Deine Tätigkeit erhältst Du von uns ein monatliches Taschengeld.

Wir freuen uns über neue Teammitglieder und wollen mit Dir gemeinsam Spaß an der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit haben. Dabei gelten flache Hierarchien und ein Prinzip der offenen Tür.

Wir wollen, dass Du dich einbringst und wir Dich weiterbringen. Deshalb setzen wir auf eine fundierte Ausbildung zum Übungsleiter:in während des Bundesfreiwilligendienstes und viel Raum, Dich selbst auszuprobieren.

### Interesse? Wir freuen uns auf Dich!

**Bitte richte Deine Bewerbung an:**  
Sportfreunde Hardeck München e.V.  
Stichwort „Bundesfreiwilligendienst“  
Ansprechpartner: Sebastian Heidrich  
Trenkleweg 5  
80937 München  
E-Mail: [fsj@hardeck.de](mailto:fsj@hardeck.de)  
Tel.: 0176 / 49 61 88 56

Die Inklusion von Menschen mit Behinderung entspricht unserem Selbstverständnis und wir begrüßen daher Deine Bewerbung.

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>FUSSBALL</b>					
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 ■		
<b>JUDO</b>					
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 ■
<b>JU-JUTSU</b>					
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 ■		
<b>TAEKWONDO</b>					
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 ■
<b>VOLLEYBALL</b>					
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
<b>TURNEN</b>					
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 ■			
<b>KINDERSPORTSCHULE (KiSS)</b>					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter <a href="mailto:kiss@harteck.de">kiss@harteck.de</a>					

Hallenbelegung Stand 4.4.2023

■ 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)



# TAEKWONDO

## Liebe Taekwondo Sportfreunde Harteck,

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

Eure Asma

## Taekwondo Harteck rüstet auf

Nach langer Suche, vielen Proben und Bemühungen seitens Großmeisterin Serat Askin und Großmeister Michael Hesse, ist das Logo unserer Abteilung nun endlich auf unseren neuen „Toboks“ (Trainingsanzügen) zu sehen. Die neuen „Toboks“ sind qualitativ hochwertig, sowohl vom Stoff als auch vom Schnitt und eignen sich sehr gut für das Training, da beispielsweise der Stoff sehr leicht ist und das, ohne dass er transparent aussieht. Bis die Trainingsanzüge unsere erfahrene Großmeisterin Serat überzeugt

haben, dauerte es sehr lange – zu Recht, denn es gibt erstaunlich vieles, was einen guten Anzug ausmacht. Nicht nur wie er aussieht, sondern auch wie er sich auf dem Körper anfühlt, wie er sich bei Bewegungen verhält, Absorptionsfähigkeit, Atmungsfähigkeit und so weiter. Das Logo ist auf dem Rücken groß zu sehen und wir tragen den neuen „Tobok“ mit Stolz. Falls ihr Interesse an dem Erwerb eines solchen „Toboks“ habt, dann spricht die Trainer in der jeweiligen Trainingseinheit an. Wir freuen uns auf Euch!



## Woher kommt der Taekwondo-Sport eigentlich?

Der Ursprung des Taekwondo als Tradition reicht streng genommen bis in das 13. Jahrhundert zurück. Taekwondo, wie wir es heute kennen, ist tatsächlich eine der jüngsten Kampfsportarten weltweit. Während der japanischen Kolonialherrschaft in Korea, 1910–1945, wurden viele koreanische Traditionen und Bräuche unterdrückt, einschließlich der koreanischen Kampfkünste. Die Japaner verboten die Ausübung von Kampfkünsten und förderten stattdessen den Karatesport, den sie als Teil ihrer eigenen Kultur betrachteten. Dies führte dazu, dass viele koreanische Kampfkunstmeister gezwungen waren, ihre Praktiken geheim zu halten oder aus Korea zu fliehen. In den 1940er Jahren begannen einige koreanische Meister, ihre Kampfkunstpraktiken wieder aufzunehmen und zu modernisieren, indem sie Elemente des Karate und anderer Kampfkünste integrierten. Dies führte schließlich zur Entstehung des Taekwondo als eigene Kampfkunstform in den 1950er Jahren. Heute ist Taekwondo eine der bekanntesten Kampfkunstformen weltweit und wurde sogar zum olympischen Sport erklärt.

## Trainer-Treff

Damit wir als Trainer-Team den Zusammenhalt stärken, trifft sich das Trainer-Team, bestehend aus Meisterin Serat, Meister Hesse, Meisterin Jasmin, Meisterin Nessrin, Meister Saidou, Meisterin Sandra, Meister Hicham, Meister Omar, Sabia Siham und mir, auch außerhalb des „Dojang“ (Trainingshalle). Beispielsweise trafen wir uns am Ende sowie am Anfang des Jahres, um uns über viele Aspekte hinsichtlich des Trainings und der Abteilung auszutauschen: Was lief dieses Jahr gut? Was hat nicht so gut funktioniert? Wie können wir das Training noch besser machen? Gibt es Dinge, die wir besser planen müssen? Wie sieht der Trainingsplan aus? Welche Trainingsinhalte wollen wir vermitteln? Müssen wir mehr Fokus auf etwas Spezifisches legen? Wie sah die Budgetplanung des vergangenen Jahres aus und wie wird diese zukünftig aussehen? Welche Termine für Lehrgänge, Prüfungen oder Versammlungen stehen an? Dies sind nur einige der Themen, die wir besprechen müssen und möchten. Nur so haben wir einen vorausschauenden Blick auf das Jahr. Dieses Beisammensein stärkt unsere Teamfähigkeit und gibt Motivation für die kommende Trainingszeit.



## Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

13.07.23 Kup-Vorprüfung

27.07.23 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\_sfharteck.

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

Eure Asma

# TURNEN

## Vorwort

Es kommen die ersten Sommerzeichen. Die Tage werden länger, die Vegetation erblüht und wächst hoch hinaus. Wachstum kann auch die Turn- und Fitnessabteilung verzeichnen. 621 Mitglieder können sich nicht irren, wenn diese mit viel Spaß und Freude den Sportbetrieb mit Leben füllen. Davon tummeln sich 433 Mitglieder zwischen einem und 17 Jahren in den Sportstätten. Das ist Lebensfreude pur und regt sicher auch Ältere zum Nachahmen an.

## Harteck hält fit!

Bei den Sportfreunden Harteck halten wir uns alle fit. Die Kinder, genauso wie die Erwachsenen. Seit 30 Jahren hält sich nun auch die liebe Elfriede, kurz „Bobbi“ genannt, mit dem Angebot der Abteilung Turnen & Fitness fit. Jede Woche kommt sie zu den Trainingseinheiten und das zeigt Wirkung! Dies hat sie uns das erste Mal 2018 gezeigt, als sie mal flott, nach dem Aufwärmen, einen Spagat hinlegte. Auch fünf Jahre später, mit nun 83 Jahren, ist das immer noch kein Problem für sie. Also, an alle Zeitungsleser – „Bobbi“ macht es uns vor: Regelmäßig ins Training kommen, dann bleiben wir fit. Das müssen wir „Bobbi“ erstmal nachmachen!



## Kreativität ist angesagt

Wie immer, durften die Kinder in der letzten Turnstunde vor den Faschingsferien verkleidet kommen. Es waren sehr viele kreative Kostüme dabei. Wir haben viel getanzt, geturnt, gelacht und hatten jede Menge Spaß. Wir freuen uns schon auf das Faschingsturnen im nächsten Jahr, mit vielen verschiedenen Kostümen, lustigen Spielen und fröhlichen Kindern!

*Magdalena und Celina (Assistentinnen im Kinder- und Geräteturnen)*



*Hoch hinaus*

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

Eure Abteilungsleitung

## Fasching in der Turnabteilung

Egal, ob im Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen oder Geräteturnen: Vor den Faschingsferien waren überall Bienen, Marienkäfer, Polizisten, Feuerwehrleute, Superhelden und vieles mehr in den Stunden.

## Unsere Faschings- turnstunde bei Petra

„Jetzt dürft ihr Euch vorstellen!“, so der Start der besonderen Turnstunde von Übungsleiterin Petra. Dabei waren viele Kostüme selbstredend: Giraffe, Käfer, Superheld, Prinzessin, Astronaut oder Spinne. Alle Mädchen, Jungen, Mamas, Papas, Omas und Opas, drehten sich im Kreis und bildeten eine lustige Turngruppe. Dann versuchten die kleinen und großen „Jecken“, Hindernisse auf ihrem Faschingsumzug durch die Turnhalle zu überwinden. Dazwischen befanden sich aufgepustete Luftballons und immer länger werdende Luftschlangen auf dem Weg. Schaukelnd zur Karnevalsmusik, ging es hin und her. Mit einer Runde auf dem langen Karnevalswagen und einem „Narhallamarsch“ im Hintergrund, fand unsere Turnstunde ein vergnügtes Ende.



## Sarah berichtet als Teilnehmerin

Bei den Sportfreunden Harteck beginnen wir unsere Turnstunden immer mit einem AufwärmSpiel. Danach dehnen wir uns sorgfältig und machen ein paar Übungen auf dem Air Track. Anschließend gehen wir in eine andere Halle, in der schon alle Geräte aufgebaut sind. Wir werden in Kleingruppen aufgeteilt und beginnen mit den Turnübungen an den Geräten. Alle zehn bis 20 Minuten wechseln wir die Station, sodass alle einmal an jedem Gerät waren. An jedem Gerät lernen wir so lange etwas Neues, bis wir es allein können. Am Ende spielen wir immer ein AbschlussSpiel. Bevor wir nach Hause gehen, verabschieden wir uns mit einem großen „Tschüss“.

*Sarah Noelle, Teilnehmerin am Freitag (zweite Gruppe)*



*Gemeinsames Spiel*



*Christoph schiebt an*



*Petra gibt dem Raumschiff die Anweisung*

## Projekt direkter Wiederaufstieg 2023/2024 gestartet

Die Herrenmannschaft der Sportfreunde Harteck hatte in der eben abgelaufenen Saison nicht genügend Durchschlagskraft. Die Saison startete erfolgreich mit drei Siegen aus vier Spielen gegen Schwabing, Dachau und Milbertshofen. Jedoch konnte diese Frühform nicht gehalten werden. Zur Mitte der Saison kassierten die Hartecker Herren vermeidbare Niederlagen gegen Planegg-Krailling, Lohhof und Pfaffenhofen. Dieser Abwärtstrend konnte bis zum Saisonende leider nicht mehr gestoppt werden. Selbst gegen direkte Abstiegskonkurrenten gelangen zu wenige Siege, um die Klasse zu halten. So startet die erste Mannschaft nächste Saison in der Bezirksklasse das Projekt „direkter Wiederaufstieg“!

Für die Volleyballabteilung  
Michael Wenzl

*Herren 1 in der Saison 2022-2023*





U20 ist Südbayerischer Meister 2023



SF Harteck U20 in Aktion



## U20 der Sportfreunde Harteck ist Südbayerischer Meister

Bei der Südbayerischen Meisterschaft U20 männlich sicherten sich die Sportfreunde Harteck den Titel. In einem packenden Finale besiegten unsere Jungs den MTV München mit 2:1 Sätzen. Dabei hatte der MTV den ersten Durchgang noch gewinnen können (25:23). Danach wendete sich das Blatt und die Hartecker gewannen den zweiten Satz mit 25:20. Der dritte und entscheidende Satz ging dann ebenfalls an unsere Jungs in Schwarz-Gelb (15:10).

Unsere U16-Mannschaft trat ebenfalls bei der Südbayerischen Meisterschaft an und belegte, nach dem zweiten Platz in der Vorrunde, einen ehrenwerten sechsten Platz in ihrer Altersklasse.

Wir gratulieren zu diesen großartigen Leistungen und drücken die Daumen für die Bayerische Meisterschaft U20, die nach Redaktionsschluss für diese Ausgabe der Vereinszeitung in eigener Halle stattfindet.

Für die Volleyballabteilung  
Michael Wenzl

# JUDO

## Liebe Judoka,

wir können feiern! Die ersten Siege der Jugend, den ersten Bayernligakampf und dass wir gut über den Winter gekommen sind. Weiter geht es mit einem großen Event der Capoeira-Gruppe im Herbst. Hier sind Übernachtungsmöglichkeiten für die weltweiten Gäste gefragt. Ebenso werden die ersten Gespräche zum 60-jährigen Jubiläum der Hartecker Judoabteilung im Jahr 2024 geführt. Mal schauen, wo uns der Wind hinträgt. „Getragen“ wurden auch die Oldies zum alljährlichen „Dino-Treff“. Hier trafen sich, unter Wolfgang Hinterleitners Regie, die Best-Legends der Hartecker Judoka. So waren beispielsweise der ehemalige Kassier Toni sowie der ehemalige Abteilungsleiter Roland, welche vor über 50 Jahren wirkten, vertreten. Hut ab!

## Harteck Hornets 1 – Das Bayernliga-Team stellt sich vor

In diesem Jahr sind 33 Kämpfer für die Harteck Hornets gemeldet. Ein bunter Mix erfahrener Kämpfer und Neuzugänge darf diese Saison die gelb-schwarzen Judogi tragen. Wir wünschen dem Team um Yusuf Güngörmüs eine großartige Saison und viele Erfolge bei den einzelnen Begegnungen.

### Unser Bayernliga-Team:

Daniel Bachmann, Herbert Baur, Konrad Baur, Simon Beckh, Henning

Bräuninger, Walter Didur, Peter Franz, Tim Fritzmann, Marcus Geierhos, Philipp Gierler, Yusuf Güngörmüs, Wolfgang Hinterleitner, Jonas Holtmann, Khaled Jbir, Iskender Kaplan, Cayan Kaya, Lorenz Köfelerlein, Karl Gerhard Kuhlen, Paul Leitermeier, Thomas Lorenz, Benjamin Martan, Felix Müller, Zurab Partskanashvili, Nikolaj Pyrkosch, Hannes Schleibinger, Stefan Schneider, Daniel Schreiber, Matthias Sipple, Markus Streit, Cédric Ullrich, Valentin Winter, Adrian Wischnik, Lorenz A. Zerle



## Guter Saisonstart gegen Aschaffenburg

Nach pandemiebedingten drei Jahren, können die Hartecker Judoka wieder einen Sieg in der Bayernliga einfahren. „Mit diesem Team können wir einen Sieg gegen den DJK Aschaffenburg erreichen!“, so die Ansage des Teamleiters Yusuf Güngörmüs vor der Begegnung. Er sollte Recht behalten. Der erste Durchgang brachte einen guten Vorsprung durch die Siege von Zurab Partskanashvili und Henning Bräuninger bis 81 kg, gefolgt von Stefan Schneider bis 73 kg und Marcus Geierhos sowie Valentin Winter bis 66 kg. Zum Zwischenstand von 6:4 legte noch Herbert Baur zu. Weitere sieben Zähler kamen von Zurab, Henning, Stefan, Marcus, Khaled Jbir, Karl Gerhard Kuhlen und Herbert. Ein erster Schritt zum angestrebten Klassenerhalt ist geschafft.

Mehr Informationen findet ihr unter:  
<https://www.bayernjudo.de/ergebnisse-menue/bayernliga-maenner>



## Dino-Treffen

Unter der Leitung von Wolfgang Hinterleitner fand das diesjährige „Dino-Treffen“ statt. Viel Bewegung war angesagt, was die Eingeweide und das drum herum in Wallung brachte. Der Abschluss der lustigen Runde erfolgte durch einfache Tanzschritte nach Disco-Fox. Die zwanzigköpfige Gruppe hatte sichtlich Spaß daran.

## In Gedenken an Bernhard Kösters

Vor über 30 Jahren brachte er die Hartecker Judoka zum Schwitzen und zum Erfolg. Roland Leuschel, als langer Weggefährte, beschreibt es so: „Bernhard war einer der Gründerväter unserer Judoabteilung und bis zu einer Verletzung selbst recht erfolgreich. Unsere ersten Mitglieder rekrutierte er von den Straßen des „Frauenholz“ im Hasenberg. Mit einem guten O-goshi (großer Hüftwurf) und seiner „Teufelsrolle“ brachte er so manchen zum bayerischen Meister und letztlich die Mannschaft in die zweite Bundesliga. Alles, selbst seine Geschwister und Frauen, drehten sich ums Judo und um den Verein. Für seinerzeitige Videos schleppte er 20 kg Equipment mit und bereitete dann tagelang für jeden Kämpfer die Analysen auf.“



Von heute auf morgen war er dann plötzlich weg – einfach weg.

Er war ein engagierter und charmanter, als auch ambivalenter und manchmal lauter Kerl. So auch sein: „Silentium...“

Der Judolehrer investierte viel Zeit, Leidenschaft und Geld in seinen Lieblingssport und trainierte auch andere Vereine. Es war seine Berufung. Das Leben hat ihm viele Prüfungen auferlegt. Seine Entscheidung, abrupt sein Leben zu ändern sowie alles auf einen Schlag hinter sich zu lassen und nach Spanien zu gehen, führte einige Vereine und seine Umgebung ins Chaos. Nun ist Bernhard in kleinem Kreis für immer verabschiedet worden. Zuletzt war er beim 50-jährigen Hartecker Judo-Jubiläum vor Ort im Verein. Eine kleine Delegation Hartecker Weggefährten begleiteten ihn am 6. Februar 2023 in den Waldfriedhof Backnang. Seine Seele soll nun Frieden finden.

# JUDO

## SF Harteck ID-Judoka starten mit dem Augustinum wieder durch

Wir sind wieder dabei! Nach Athen, Los Angeles und Abu Dhabi nun von 14. bis 26. Juni 2023 in Berlin bei den World Games der Special Olympics, den Olympischen Spielen der geistig behinderten Sportler aus aller Welt. Ein straffes Programm ist vorab noch zu bewältigen. Zwei Lehrgänge in Leverkusen und die Einkleidung in Berlin sind zu absolvieren, bevor am 14. Juni dann die Reise nach Berlin beginnt.

Alessia Schmidt und Henry Unterseher werden bei den Spielen an den Start gehen. Benedikt Träger und Lukas Schönfeld sind als Ersatzathleten gemeldet und können bestenfalls in Berlin nachrücken.

Marina Müller aus Erlangen und der Hartecker ID-Judotrainer Alwin Brenner werden die achtköpfige deutsche National-Auswahl als Coaches betreuen und trainieren.



Foto: V.l.n.r. Alwin Brenner und Benedikt Träger (hinten), Lukas Schönfeld, Alessia Schmidt, Henry Unterseher und Marina Müller

# fit 2 drive

...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
- Aufbau-seminare 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](http://www.fit-2-drive.de) • [info@fit-2-drive.de](mailto:info@fit-2-drive.de)

## ID-Judotraining mit Markus Othmer

Der bekannte Sportmoderator Markus Othmer besuchte unser ID-Judotraining am 6. März 2023, anlässlich einer bevorstehenden Ehrung der Landeshauptstadt München. Das Mixed-Team um Alessia Schmidt, Benedikt Tröger, Maxi Massepp, Tobias Reineck, Carolin Anzinger und Lara Holzmüller wurde am 21. November 2022 deutscher Mannschaftsmeister. Markus Othmer moderierte die Ehrungs-Veranstaltung und stellte unser Team am 30. März 2023 im großen Rahmen vor.



## Wichtige Termine der Hartecker Hornets 2023

### Kreisliga:

16.06.2023: SF Harteck, 19.00 Uhr

23.06.2023: PSV München, 19.30 Uhr

21.07.2023: VfR Garching, 19.00 Uhr

### Bayernliga:

13.05.2023: SG Eltmann – SF Harteck Hornets

17.06.2023: SF Harteck Hornets – TSV Abensberg II (Heimkampf Harteck)

08.07.2023: FC Rötzing – SF Harteck Hornets

15.07.2023: SF Harteck Hornets – SF Friedberg (Heimkampf Harteck)

Das jeweils erstgenannte Team hat Heimkampf.



# WAS ICH SPÄTER WERDEN WILL? OLYMPIASIEGERIN FÜR DEUTSCHLAND.

Aus Talenten werden Vorbilder in der Deutschen Olympiamannschaft.

Sportdeutschland begleitet Dich während Deiner gesamten sportlichen Karriere.

Grundlagen für Erfolg  
im Breitensport-Verein im Münchner Norden  
Sportfreunde Hardeck München e.V.  
Mehr Infos auf [www.hardeck.de](http://www.hardeck.de)



WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

