SPORT FREUNDE HARTECK

Vereinszeitschrift Nr. 168 · 2/25

INHALT

MAI 2025

04 EDITORIAL
05 HAUPTVEREIN
06 VOLLEYBALL
08 KiSS
10 HALLENBELEGUNGSTABELLE
12 TURNEN & FITNESS
15 JU-JUTSU
18 JUDO

Taekwondoka Sarah Ploch im Wettkampfgeschehen

Großes Titelbild: Diszipliniert geht es zu, bei der DAN-Vorbereitung im Taekwondo.
Klein: Auswärtskampf in der Judo-Bayernliga. Unser Team mit Fanclub und den Gastgebern.

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 - 8438452
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

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
derzeit nicht besetzt
fussball@harteck.de

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

TURNEN & FITNESS
Hülya Ali
Mobil 0178 - 8 88 05 09
turnen@harteck.de

VOLLEYBALL
Sedric Reichel
Sachsenspiegelstraße 26
80995 München
Mobil 0152 – 38 73 10 95
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 26.06.2025 **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.

UNSER TEAM

Andreas Mutzel
Stellv. Finanzen

Friedrich Schottenheim
Verwaltungsleiter

Wolfgang Gah
Sportleiter

Florian Sachs
Vereinsjugendleiter

Benjamin Martan
Stellv. Vereinsjugendleiter

Serat Askin
Beisitzer Jugendleitung

Samuel Dietz
Beisitzer Jugendleitung

Stephanie Piereth
Beisitzer Jugendleitung

Linus Wartner
Jugendsprecher

Michael Hesse
Taekwondo

Hülya Ali
Turnen & Fitness

Sedric Reichel
Volleyball

Reinhard Schroll
Ju-Jutsu

Alwin Brenner
Judo

Sebastian Heidrich
KiSS

Derzeit nicht besetzt
Fußball

René Weil
Vereinsfotograf

EDITORIAL

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

nachdem ich seit März 2015 das Amt des Vorsitzenden ausfülle, habe ich mich, wie bereits auch in den letzten Ausgaben publiziert, entschieden, dass 2025 das letzte Jahr in dieser Rolle für mich sein wird. Mit anderen Worten: Dieses Editorial ist auch das letzte Mal, dass ich mich auf diesem Weg an Sie wende.

Die letzten zehn Jahre sind für mich wie im Flug vergangen und ich bedanke mich bei allen für die Unterstützung und bei meinen Vorstandskollegen und Abteilungsleiter:innen für die enge und kooperative Zusammenarbeit. Ich denke, wir haben in unserer gemeinsamen Zeit viel bewegt und bei uns im Verein vieles verbessern können. Aber Stillstand bedeutet bekanntlich Rückschritt und so wünsche ich meiner Nachfolgerin bzw. meinem Nachfolger eine glückliche und erfolgreiche Hand in der weiteren Ausgestaltung der Vereinsgeschicke. Ich selbst werde dem Verein in meiner Rolle als Leiter der Abteilung Taekwondo erhalten bleiben.

In meinen Augen und meiner Wahrnehmung nach hat sich unser Verein als ein wichtiger Baustein zur gesellschaftlichen und kulturellen Integration im Münchner Norden mehr als bewährt und trägt mit seinem Betrieb sehr zum sozialen Wohlbefinden in unserem Stadtbezirk bei. In diesem Sinne wünsche ich uns allen in den kommenden Jahren ein „weiter so".

Vor einigen Tagen hat mich die unten abgedruckte Danksagung der Familie Nadler erreicht, verbunden mit der Bitte, diese der gesamten Vereinsfamilie zu übermitteln. An dieser Stelle auch mein Dank denjenigen, die bei den verschiedenen Gelegenheiten ihre Anteilnehmen und ihr Gedenken an unseren Ehrenvorsitzenden Sepp Nadler ausgedrückt haben.
Ansonsten viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und in diesem Sinn natürlich auch ein gutes und gesundes Training und weiterhin viel Erfolg – bei uns im SFH.

Michael Hesse
Vorsitzender

Hier schreibt der VwL

80 Jahre und kein bisschen leise ☺

Aufgrund des besonderen Geburtstages von Elfriede Riechinger, sind Wolfgang und ich gerne mit unseren Rädern zur Gratulation aufgebrochen. Es gab viel zu erzählen aus alten Zeiten von der Ski- und Bergsportabteilung sowie der späteren Freizeitgruppe, der sie immer noch die Treue hält, indem sie regelmäßig zum monatlichen Stammtisch kommt. Uns wurde dabei kein bisschen langweilig, was natürlich auch am leckeren Kaffee mit Rohrnudeln lag. Elfriede, eines verspreche ich Dir schon jetzt: Zum nächsten runden Geburtstag kommen wir wieder!

Gruß Fritz, der Geburtstagsgratulant ☺

Scheiden tut weh ☹

Nach zwölf Jahren hat uns „unsere" Barbara aus der Geschäftsstelle leider verlassen. Sie hatte den Laden so gut im Griff, dass der Vorstand fast arbeitslos war.

Ob wir jemals wieder so jemanden finden werden…? Da darf man zum Abschied schon mal eine Ehrung vornehmen und Barbara auf ihrem zukünftigen Weg alles Gute wünschen!

Gruß Fritz, A.d.S.n.e.n.d.a.e.e.s.d. (Auf der Suche nach einer Neuen, die auch ein „er" sein darf) ☺

Zum Abschied unseres Abteilungsleiters Sebastian Rembe

Lieber Sebastian,
zum Abschied möchten wir Dich in unserer Vereinszeitschrift verewigen. Ich habe alle Teammitglieder der Freizeitmannschaft gebeten, ein paar Sätze über Dich zu schreiben. Als Antwort kamen so viele schöne Worte, so dass man fast ein ganzes Buch füllen könnte.

„Du wirst uns sehr fehlen – Deine Abwesenheit wird schwer zu kompensieren sein. Über die Jahre hast Du als Spieler, Abteilungsleiter und Teamführer viel für unseren Verein beigetragen. Deine Hingabe, Dein Engagement und besonders Deine ehrenamtliche Arbeit sind nicht selbstverständlich und dafür danken wir Dir herzlich. Deine taktische Brillanz auf dem Spielfeld, besonders Deine präzisen zweiten Bälle, waren ein Genuss. Du hast zwar das Training nicht so ernst genommen, wie vielleicht der ein oder andere, aber bei den Spielen hast Du immer genau das geliefert, was wir brauchten. Dein Mantra „Freizeitliga ist Taktik, nicht Draufhauen!" war Deine Philosophie, die Du uns stets vorgelebt hast."

„Du warst der Einzige, der bei den Spielen einfach auftauchte, taktisch brillant, eiskalt im Abschluss und immer mit einem tödlichen Ball ins Eck, war. Deine lässige, aber präzise Art, die Bälle zu platzieren, war eine ständige Inspiration. Dein Humor und Dein spontanes Wesen haben jedes Training bereichert. Du hast das Team ohne Verbissenheit zu Siegen geführt, besonders in der Saison bei „Fix wie Nix", wo Deine Erfahrung und Dein scharfsinniges Auge uns zu vielen Erfolgen verholfen haben.

Neben Deinem sportlichen Können warst Du auch als Mensch eine Bereicherung für uns. Du hast das Team mit Deinem Humor, Teamgeist und Deiner ruhigen Art geprägt. Dein Platz im Team bleibt sicher und wir werden Dich vermissen – als Spieler, Freund und als unglaublichen Menschen. Wir wünschen Dir alles Gute für Deinen neuen Lebensabschnitt und hoffen, Dich weiterhin auf dem Spielfeld zu sehen, wann immer Du Lust hast."

Zuletzt möchte ich persönlich noch ein paar Sätze sagen. Ich übernehme von Dir ein Team, welches aus großartigen Menschen besteht und eng miteinander verbunden ist. Und noch wichtiger, (wenn man sich das oben Geschriebene ansieht) übernehme ich eine Rolle, die sehr schwer zu ersetzen ist. Du wirst jetzt schon vermisst! Pass gut auf Dich auf!"

Für die Freizeitmannschaft
Yagiz Ökeli

Herren 2: Saison 24/25: Guter Saisonabschluss

Unsere zweite Herrenmannschaft hat mit einem guten vierten Platz die Saison in der Kreisliga beendet und ist damit nur denkbar knapp am Relegationsplatz vorbeigeschrammt. Wie oftmals ist es tatsächlich nur ein Sieg, der gegen die direkten Konkurrenten gefehlt hat. Die Hinspiele wurden noch gegen die Teams auf Platz zwei und drei verloren, die Rückspiele dann aber wiederum beide direkt gewonnen. Den Rest der Ligagegner hatten die Jungs der Herren II teilweise sogar deutlich im Griff. Bei einem bisschen besseren Start in die Saison wäre Platz zwei möglich gewesen (Team München auf Platz eins, ist mit deutlichem Vorsprung direkt aufgestiegen).

So, und wie jeder weiß, ist nach der Saison auch gleich wieder vor der Saison! Hier gilt es an allen Bereichen zu feilen. Vor allem eine stabile Annahme steht als Trainingsschwerpunkt ganz oben auf der Agenda, da es alle folgenden Spielzüge, wie Zuspiel und Angriff, einfach so viel leichter macht. Auf der Abwehrseite wird die Abstimmung Block/Abwehr weiter verbessert werden. Alles mit dem Ziel, nächste Saison zu dieser Zeit 2026 selbst von der Tabellenspitze zu grüßen. Nach der Saisonabschlussfeier im Harteck Stüberl wird nun wieder fleißig trainiert, damit auch dort nächstes Jahr wieder ein Aufstieg gefeiert werden kann.

Euer Trainer Matze

Meisterschaft! Erste Mannschaft steigt auf!

Wir haben es geschafft! Unsere erste Mannschaft holt sich die Meisterschaft und spielt nächstes Jahr in der Bezirksliga. Mit einer tollen Saisonleistung und insgesamt 14 Siegen bei nur zwei Niederlagen steigt unsere Erste verdient als Meister auf. Am letzten Spieltag hätte ein Punkt genügt. Wir ließen es uns aber nicht nehmen, in heimischer Halle vor „ausverkauftem Haus" beide Spiele zu gewinnen und sechs Punkte einzufahren. Damit war alles bereitet für die Meisterfeier im Harteck Stüberl. Die Flexibilität auf unterschiedliche Spielsituationen und Gegner zu reagieren, der breite Kader und die hohe Qualität unserer Spieler haben uns im Laufe der Saison immer wieder top Leistungen abrufen lassen. Wir wurden von unserem Trainer Volker auf jeden Spieltag perfekt eingestellt und im Training vorbereitet. Insgesamt hat in dieser Saison viel gestimmt, von der Breite des Kaders über die Trainingsbeteiligung und -inhalte sowie der gewachsene Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft.

Eine großartige Leistung in einer tollen Saison! Wir gratulieren der ersten Mannschaft zur Meisterschaft und dem direkten Aufstieg!

Für die Volleyball Abteilung
Michael Wenzl

Toller Saisonabschluss unserer U18 Mädels

Der letzte Spieltag der U18 weiblich war ein sensationeller Erfolg. Da es schon das Abschlussturnier war, ging es diesmal nicht nur um den Spaß, sondern auch um Medaillen. (Kleiner Spoiler: Wir haben eine bekommen!) Ein extrem großer Pluspunkt war der Heimvorteil in der eigenen Halle. Nicht nur kannten die Mädels die Halle natürlich sehr gut, auch war ein Team von Anfeuerern da. Diese waren auf jeden Fall das Highlight des Spieltages, denn nicht nur wurden die Mädchen instrumental mit einer Trommel, sondern auch gesanglich unterstützt. Aber die Leistung kam letztendlich von der Mannschaft. Sie haben wirklich abgeliefert und die ersten beiden Spiele klar mit zwei Sätzen gewonnen. Im Finale merkte man schon, wie erschöpft jede Spielerin war. Am Ende konnte sich ein hochverdienter zweiter Platz beim Abschlussturnier gesichert werden. Am Schluss noch ein ganz großes Lob an die

U18 Mädchen von den Trainern: „Die Mannschaft ist über die Saison 2024/2025 immer mehr zu einem starken Team zusammengewachsen, das wirklich gemeinsam das große Ziel Medaille am Schluss der Saison hatte. Dies wurde mit großem Teamgeist, Einsatz, viel Wille und Anfeuern von der Bank erreicht. Auch wurde das Spielniveau im Verlauf der Spielzeit enorm gesteigert und jede Spielerin hat sich enorm verbessert. Ganz große Gratulation für den 2. Platz und weiter so!

Euer Trainer Sedi

Sportfreunde Harteck München e.V.
KiSS
KinderSportSchule

KiSS-News

Der Winter war meist grau, dunkel und nass. Nicht bei uns in der KiSS, denn der Sport war bunt, qualitativ hochwertig und vielseitig. Alle unsere Angebote liefen super. Ein großes Kompliment an unser gesamtes KiSS-Team, denn ihr leistet einen wertvollen Beitrag für die Kinder im Münchner Norden. Das bisherige Schuljahr verfliegt wie im Fluge, was nicht nur dem Spaß der Kids, sondern auch dem hohen Zusammenhalt im Team geschuldet ist.

Ostercamp
In der ersten Oster-Ferienwoche veranstalten wir unser Camp. Über 30 Grundschüler*innen werden daran teilnehmen. Viele verschiedene Sportangebote und Sportarten bilden einen festen Bestandteil im Jahresplan der KiSS. In der nächsten Zeitung berichten wir gerne, denn der Redaktionsschluss ist vor dem Camp. Wir freuen uns, genau wie die Kinder, auf die Sportwoche.

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. Neben einer Anzeige, findet ihr Eindrücke von unseren jungen Übungsleitern.

Die Schwimmkurse sind wie immer sehr schnell ausgebucht und wir können nicht allen Interessenten einen Platz anbieten, aber wir planen im Juni und Juli eine Zusatzkurs.
Soweit die Infos der Hartecker Kindersportschule.

Sportliche Grüße
Sebastian Heidrich

Ein paar Fragen an unsere Freiwilligen

Die Fragen stellte Sebastian.

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

Michi: Das FSJ bereitet mir sehr viel Freude, da einerseits die Zusammenarbeit mit den Kollegen einwandfrei verläuft und andererseits die Arbeitszeiten sehr fair sind. Durch die täglichen Herausforderungen bei der Arbeit mit Kindern wird einem nie langweilig und charakterlich habe ich mich dadurch auch weiterentwickelt.

Veronika: Es macht mir sehr viel Spaß und ist super abwechslungsreich. Durch die Arbeit mit Kindern habe ich mich auch persönlich weiterentwickeln können. Ich werde das FSJ immer positiv in Erinnerung behalten.

Arthur: Es ist auf jeden Fall die richtige Entscheidung gewesen, ein FSJ bei den Sportfreunden zu absolvieren. Es macht sehr viel Spaß, ist sehr abwechslungsreich und ich konnte auch sehr viel dazulernen.

Quentin: Das FSJ macht mir sehr viel Spaß. Ich konnte bisher sehr viele wertvolle Informationen aus dem FSJ mitnehmen, welche ich für meinen späteren Beruf benötige. Außerdem bereitet mir die Zusammenarbeit und das Spielen mit den Kindern sehr viel Freude.

Was war bisher Dein lustigster Moment im Freiwilligendienst?

Michi: Der lustigste Moment war ein gemeinsamer Teamabend im Café Voila. Aufgrund der Freundschaft zu allen Mitgliedern des KISS-Teams ist jeder Arbeitstag von lustigen Momenten geprägt, jedoch bleibt vor allem dieser Abend in guter Erinnerung.

Arthur

Quentin

Veronika: Da fallen mir viele ein, zum Beispiel der Sporttag, wo wir als FSJler gegen alle Kids Fußball gespielt haben oder auch die Seminare sind echt lustig.
Arthur: Die Reaktionen der Kinder auf meine wechselnden Frisuren.
Quentin: Der lustigste Moment war für mich der Teamabend im Café Voila. Durch dieses Treffen konnten wir alle enger zusammenwachsen und viel miteinander lachen.

Wie schätzt Du die Zusammenarbeit im KISS-Team ein?
Michi: Top. Ich komme mit jeder Person sehr gut zurecht und mit ein paar Teamkollegen werde ich auch langfristig in Kontakt bleiben.
Veronika: Ich finde wir sind ein super Team und ich komme mit allen gut aus. Es macht echt Spaß mit den Kollegen und es gibt immer etwas zu lachen. Da man fast mit allen aus dem Team zusammenarbeitet, wird einem auch nicht langweilig und ich werde sie nach dem FSJ echt vermissen.
Arthur: Es macht sehr viel Spaß mit dem KISS-Team zu arbeiten. Alle sind superfreundlich und aufgeschlossen. Jeder ist gut drauf und wir können immer viel Spaß miteinander haben.
Quentin: Die Zusammenarbeit im Team finde ich spitze! Wenn es Probleme gibt, kann ich jeden um Hilfe bitten und der Informationsaustausch funktioniert auch super. Ich persönlich komme sehr gut mit dem KISS-Team klar.

Was planst Du für die Zeit nach dem Freiwilligendienst?
Michi: Ich plane ein Studium an einer Hochschule in München. Mit Kindern werde ich wahrscheinlich nicht mehr arbeiten, jedoch hat mich diese Arbeit geprägt und weitergebracht.

Veronika: Ich könnte mir gut vorstellen, später einmal als Trainerin beim Fußball zu bleiben und dort weiter mit Kindern Sport zu machen.
Arthur: Ich habe durch das FSJ feststellen können, dass mir die Arbeit im Sport liegt. Daher werde ich im Herbst ein Sportstudium beginnen und dann als Fitnesstrainer oder Ähnliches zu arbeiten.
Quentin: Für meine Zeit nach dem FSJ werde ich mich auf die Schule und meine Volleyballspieler/-trainer Karriere fokussieren.

Würdest Du das FSJ weiterempfehlen?
Michi: Auf jeden Fall, da auch, wenn man später nicht mit Kindern arbeiten will, die Erfahrung und die Soft-Skills, die man sich dabei aneignet, im späteren (Berufs-) Leben von großer Bedeutung sein wird.
Veronika: Bei den Sportfreunden das FSJ zu machen war definitiv eine gute Entscheidung: super Chef, faire Arbeitszeiten, ganz viel Sport und Spaß bei der Arbeit.
Arthur und Quentin: JA!

Veronika und Michi

UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FUSSBALL					
D2 (11 bis 13 Jahre) 1. April – 14. Okt.	*17:00 bis 19:00*			*17:00 bis 19:00*	
D2 (11 bis 13 Jahre) 15. Okt. – 31. März	*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*	
Wettkampftraining (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*			
Wettkampftraining (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*			*18:00 bis 19:30*	
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*			
Training für alle (ab 8 Jahre)	*18:00 bis 19:30*				
Freies Training Erwachsene	*19:30 bis 21:00*	*20:00 bis 21:30*	*19:30 bis 21:00*		
Systema		*20:00 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	*19:00 bis 21:00*			*20:00 bis 22:00*	
Herren II + III	*19:30 bis 21:30*			*20:00 bis 22:00*	
Jgd weiblich (U 12)					*14.00 bis 17.00*
Jgd weiblich (U 16, U 18)	*17:00 bis 19:30*			*18.00 bis 20:00*	*14.00 bis 17.00*
Jgd weiblich (U 20)	*18:30 bis 20:00*				*14.00 bis 17.00*
Jgd männlich (U 14)	*17:00 bis 19:00*			*18.00 bis 20:00*	*14.00 bis 17.00*
Jgd männlich (U 16)					*14.00 bis 17.00*
Jgd männlich (U 18, U 19, U 20, U 21)	*17:30 bis 19:30*				*14.00 bis 17.00*
Jgd männlich (U18 II)				*18:30 bis 20:00*	
Freizeit-Basketball	*20:30 bis 22:30*				
Freizeit I	*20.00 bis 22:00*		*19:30 bis 21:30*		
Freizeit II	*19:30 bis 21:30*		*19:30 bis 21:30*		

Wegenerstraße 8 (oben)
Wegenerstraße 8 (unten)
Wegenerstraße 8 (davor)
Schleißheimer Straße 470 (Restaurant zum Harthof)
Rockefeller Straße 11
Hugo-Wolf-Straße 70
Wegenerstraße 10 (Sportplatz)
Hildegard-von-Bingen-Anger 4
Eduard-Spranger-Straße 15
Trenkleweg 5 (Parkplatz)
Knorrstraße 173 (Dojo)
Knorrstraße 173 (Sporthalle)
Ittlingerstraße 36

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
TURNEN & FITNESS					
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) *1. April – 14. Oktober* *15. Oktober – 31. März*	*17:00 bis 18:00*	*17:00 bis 18:00* *17.00 bis 17.45*	*17:00 bis 18:00*	*17:00 bis 18:00*	*17:00 bis 18:00*
Geräteturnen ab 6 Jahre *1. April – 14. Oktober* *15. Oktober – 31. März*	*18:00 bis 19:00*	*18:00 bis 19:00* *17.45 bis 18.30*	*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*
Freies Training Geräteturnen (ab 18 Jahre)			*18:00 bis 19:30*		
Parcour (ab 10 Jahre)				*17:30 bis 19:00*	
Modern Line Dance	*19:00 bis 20:00*				
Pilates	*20:00 bis 21:00*				
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*			
Fitnesstraining	*18:30 bis 20:00*				
Wirbelsäulengymnastik				*19:00 bis 19:45*	
Kondition/Fit&Kick				*19:45 bis 21:00*	
Nordic Walking	*13:30 bis 15:00*				
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 6.4.2025

- Wegenerstraße 8 (oben)
- Wegenerstraße 8 (unten)
- Wegenerstraße 8 (davor)
- Schleißheimer Straße 470 (Restaurant zum Harthof)
- Rockefeller Straße 11
- Hugo-Wolf-Straße 70
- Wegenerstraße 10 (Sportplatz)
- Hildegard-von-Bingen-Anger 4
- Eduard-Spranger-Straße 15
- Trenkleweg 5 (Parkplatz)
- Knorrstraße 173 (Dojo)
- Knorrstraße 173 (Sporthalle)
- Ittlingerstraße 36

Unser komplettes Sportangebot stets aktuell unter harteck.de/sportangebot

SPORT FREUNDE HARTECK

Vorwort

„Die Menschen wollen fitter sein“, so eine Überschrift einer Publikation zur vorgestellten Studie des Branchenverbandes DSSV*. Der Verband für Fitnessstudios. Die Fitness- und Gesundheitsanlagen zählten im vergangenen Jahr 11,71 Millionen Mitglieder. Der Umsatz stieg auf 5,82 Milliarden Euro. Zum Vergleich, Fußball kommt auf 7,71 Millionen Mitglieder, Turnen auf 5,06 Millionen und Tennis auf 1,49 Millionen. In der Branche sind 157.700 Menschen beschäftigt. Als Grund für die höhere Nachfrage nannte der Verband ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein. Die Tendenz ist in den letzten Jahren steigend. Steigend ist die Nachfrage an Trainingseinheiten auch in der Turn- und Fitnessabteilung, insbesondere für Kinder. Wer Interesse hat das Team in der Abteilung zu unterstützen meldet sich bitte bei der Abteilungsleitung.

Wir haben unsere telefonische Sprechzeit geändert. Diese ist jetzt am Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr.

*Quelle: https://www.stern.de/wirtschaft/news/training-fuer-die-gesundheit--fitnessstudios-im-aufwind--die-menschen-wollen-fitter-sein-35585208.html

Wir sind jetzt auch auf Instagram!

Wenn Du spannende Einblicke in unsere Turnstunden, interessante Nachrichten oder Einladungen zu Sommerfesten, etc. sehen möchtest, folg uns doch gerne auf Instagram (@sfh_turnen).

Wir freuen uns, Dir hier bald mehr aus unserem Vereinsleben zu zeigen!

Sonja Gebhard, Jugendleitung

Hallo Hülya,

schön, dass Du Dich bereit erklärt hast, als neue Abteilungsleiterin der Turn- und Fitness Abteilung, dieses Interview mit mir zu führen.

Hülya, wie bist Du zu SF Harteck, und zu welcher Abteilung des Mehrspartenvereins gekommen?
Hülya: Danke, dass ich hier sein darf! Ich bin vor ein paar Jahren durch Freunde zu SF Harteck gekommen. Sie haben immer so begeistert von der Turn- und Fitnessabteilung erzählt, dass ich einfach mal vorbeigeschaut habe. Schon nach den ersten Kursen war ich begeistert - die Atmosphäre, die Gemeinschaft, das Engagement - es hat einfach gepasst.

Die Mitglieder des SF Harteck bestehen nun etwa zu 50 Prozent aus der Turn- und Fitnessabteilung, dabei mit ca. 80 Prozent Anteil an Kinder und Jugendlichen. Woran liegt hier Euer Erfolgsrezept?
Hülya: Ich glaube, es liegt daran, dass wir es schaffen, Sport und Gemeinschaft zu verbinden. Wir bieten für jedes Alter etwas und haben vor allem für Kinder und Jugendliche ein tolles Angebot - sei es Turnen, Fitness oder auch Spaßaktionen, wie Vereinsfeste. Unser Team ist mit Herzblut dabei und ich glaube das spüren die Mitglieder einfach.

Aus wie vielen Personen besteht derzeit Dein Team der Abteilungsleitung und was sind deren Aufgaben?
Hülya: Wir sind ein kleines, aber schlagkräftiges Team von zehn Leuten. Wir teilen uns die Aufgaben - von der Kursorganisation über die Mitgliederbetreuung bis hin zur Planung von Versammlungen. Jeder bringt seine Stärken ein und wir ergänzen uns sehr gut. Es macht Spaß, mit so engagierten Leuten zusammenzuarbeiten.

Hast Du eine Idee, wie die Abteilungen des Gesamtvereins näher zusammenarbeiten können?
Hülya: Ja, ich denke da gibt es viele Möglichkeiten! Gemeinsame Sporttage oder Veranstaltungen für Familien könnten helfen, die Verbindung zwischen den Abteilungen zu stärken. Auch regelmäßige Treffen mit den anderen AbteilungsleiterInnen wären super, um Ideen auszutauschen und vielleicht gemeinsame Projekte anzustoßen.

Welche Hilfe für Deine Abteilungsarbeit können die Mitglieder der Abteilung einbringen?
Hülya: Oh, da gibt es jede Menge! Wir sind immer dankbar, wenn jemand Lust hat, mit anzupacken – sei es als TrainerIn, bei der Organisation von Veranstaltungen oder einfach mit kreativen Ideen. Jede kleine Hilfe macht einen Unterschied und ich freue mich, wenn sich die Mitglieder einbringen möchten.

Das Jahr ist noch neu. Hast Du Dir persönliche Ziele für 2025 vorgenommen?
Hülya: Mein Ziel für 2025 ist es, regelmäßig Sport zu treiben und mich gesünder zu ernähren. Außerdem möchte ich mindestens eine Fernreise machen, um andere Kulturen kennenzulernen und um meinen Horizont zu erweitern.

Liebe Hülya, besten Dank für die Beantwortung der Fragen. Wir wünschen Dir und Deinem Team einen guten Start und viele tolle Ideen für Deine Abteilung.

Gülfi

Kinderturnabzeichen

Schon seit den Herbstferien üben unsere Kinder – Seilspringen, Jonglieren und Rollen.

In ein paar unserer Turnstunden werden seit Oktober Kinderturnabzeichen gemacht. Hier gibt es verschiedene Aufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Von einfachen Aufgaben, wie Klatschversen oder einem Rollbrett-Parcours bis zu schwierigen Aufgaben, wie einer Bodenkür oder einem Parcours, der blind nur mit der Hilfe eines anderen Kindes durchlaufen werden muss, ist für jedes Kind etwas dabei. Je nach Schwierigkeitsgrad bekommen die Kinder Punkte für absolvierte Aufgaben, die die Trainer mit einem Stempel auf den persönlichen Laufkarten markiert haben.

Vor den Faschingsferien war es dann so weit. Die Punkte wurden zusammengerechnet, Urkunden beschriftet und die Kinderriegel gekauft. Die meisten Kinder haben ein goldenes Abzeichen bekommen, was auch auf den Urkunden vermerkt wurde.

Feierlich wurden in der letzten Stunde vor den Ferien die Urkunden übergeben. Als Belohnung hat jedes Kind auch noch einen Kinderriegel dazu bekommen. Danach war diese aufregende Stunde auch schon zu Ende und die Kinder sind freudestrahlend und voller Stolz zu ihren Eltern gelaufen.

Sonja Gebhard, Jugendleitung

Feiert mit uns - zehn Jahre AirTrack

Am 27. Juni 2025 feiern die Sportfreunde Harteck ein ganz besonderes Ereignis: den 10. Geburtstag unseres AirTracks! Es ist kaum zu fassen, aber unser AirTrack begleitet uns nun schon seit einem Jahrzehnt – und wir möchten dieses Jubiläum gemeinsam mit allen Mitgliedern, Familien und Freunden feiern!

2015 begann alles mit der Lieferung des 80 kg schweren AirTracks, der damals voller Spannung in unsere Turnhalle gebracht wurde. Anfangs war niemand sicher, wie man das große Gerät richtig aufbaut und verstaut – doch mittlerweile sind wir wahre Profis darin. Der AirTrack hat sich über die Jahre zu einem unverzichtbaren Bestandteil unseres Trainings entwickelt, der sowohl bei den Kleinen als auch bei den älteren Kindern und Jugendlichen sehr beliebt ist.

Was erwartet Euch bei unserer Jubiläumsfeier?

- AirTrack-Spaß: Natürlich wird der AirTrack selbst im Mittelpunkt des Geschehens stehen. Ob Jung oder Alt – jeder kann sich beim Springen, Üben von Handständen, Salti und anderen Tricks ausprobieren.
- Kinderprogramm: Für unsere kleinen Gäste wird es verschiedene Stationen, einen Parcours und viele spannende Spiele geben. Auch bei verschiedenen Tanz- und Mitmachaktionen können sich die Kinder austoben.
- Leckereien und Erfrischungen: Für den kleinen Hunger zwischendurch, sowie etwas Süßes ist gesorgt. Wer es etwas erfrischender mag, kann sich auch mit Getränken versorgen.
- Show: Ein paar unserer Kinder proben für ihren großen Auftritt und wollen uns bei unserer Feier ihr Können zeigen. Mit etwas Glück bekommen wir auch Besuch von einer Tanz- und Akrobatik-Gruppe, die uns ihre Vorführung präsentieren wollen.

Der Nachmittag / Abend wird eine perfekte Gelegenheit sein, gemeinsam zu feiern, zu lachen und die tollen Erinnerungen an die vergangenen Jahre zu teilen – und natürlich auch einen Blick in die Zukunft zu werfen, mit all den aufregenden Momenten, die noch vor uns liegen!

Wir laden Euch alle herzlich ein, dieses Jubiläum mit uns zu feiern und freuen uns, wenn ihr zahlreich erscheint, um mit uns auf diese zehn Jahre voller Freude, Gemeinschaft und sportlicher Highlights anzustoßen.

Wann: 27. Juni 2025 ab 17.00 Uhr
Wo: In der Sporthalle der Eduard-Spranger-Grundschule (Eduard-Spranger-Str. 15)

Kommt vorbei, lasst uns zusammen springen, lachen und feiern – und auf viele weitere Jahre mit dem AirTrack und den Sportfreunden Harteck anstoßen!

Wir freuen uns auf Euer Kommen und einen unvergesslichen Tag!

Sonja Gebhard

Eltern-Kind-Faschingsturnstunde

Als Vorbereitung auf die Eltern-Kind-Faschingsturnstunde am Mittwoch vor den Ferien habe ich mich kreativ betätigt. Ich wollte den Kindern eine besondere Erfahrung für ihre Füße bieten und habe dafür einen Barfußpfad gestaltet. Mit Heißkleber, Leim und verschiedenen Materialien entstand ein abwechslungsreicher Parcours.

Das Thema unserer Faschingsturnstunde war „Füße", und neben dem Barfußpfad haben wir verschiedene Übungen rund um die Füße gemacht. Eine davon bestand darin, mit den Füßen einen Schwamm zu greifen und ihn zu heben. Diese Übung förderte nicht nur die Koordination, sondern auch das Bewusstsein für die Fußmuskulatur. Besonders spannend war es für die Kinder, mit den Zehen zu greifen – eine neue Herausforderung für viele.

Der Barfußpfad, den ich vorbereitet hatte, war ein weiterer Höhepunkt der Stunde. Barfuß zu laufen ist eine wertvolle Erfahrung, die im Alltag häufig zu kurz kommt. Am Ende der Stunde massierten die Mamas, Papas, Omas und Opas, den Kleinen kurz die Füße. Einige fanden das zwar etwas ungewohnt, doch viele genossen die entspannende Wirkung.

Neben den Übungen zum Thema Füße sind wir auch fleißig gesprungen, geklettert und gerutscht. Diese Aktivitäten sind ebenfalls wichtig, da sie die Koordination und das Gleichgewicht der Kinder fördern. Die Kinder hatten viel Spaß und konnten sich dabei richtig austoben.

Warum ist es so wichtig, barfuß zu laufen?
Das Barfußlaufen stärkt die Muskulatur in den Füßen und fördert die natürliche Bewegungsentwicklung. Es aktiviert zahlreiche Nervenenden an den Fußsohlen, was die Durchblutung anregt, und die Wahrnehmung verbessert. Darüber hinaus trägt Barfußlaufen zu einer besseren Haltung bei und kann helfen, Fehlstellungen der Füße zu korrigieren. Für Kinder ist es daher besonders wichtig, regelmäßig barfuß zu laufen, um ihre Fußgesundheit zu unterstützen und gleichzeitig das Gleichgewicht sowie die Koordination zu trainieren.

Helau und Alaaf!

Auch dieses Jahr blieb uns der Fasching beim Turnen nicht fern. Wie jedes Jahr durften die Kinder mit vielen bunten Kostümen zum Turnen kommen. Allerdings läuft je nach Altersklasse der Kinder die Faschingsstunde etwas anders ab, seht selbst:

Eltern-Kind-Turnen (0-3 Jahre, mit Eltern):
In der Faschingsstunde beim Eltern-Kind-Turnen am Mittwoch ging es um das Thema Füße (siehe separaten Artikel).

Kinderturnen (3-6 Jahre, ohne Eltern):
In der Kinderturnstunde am Montag durften unsere Kinder gemeinsam mit den Kleinen aus der Eltern-Kind-Stunde turnen. Die verkleideten Bienen, Spidermans und Prinzessinnen haben dabei super auf die Kleineren aufgepasst, sodass sich niemand verletzte. Das Highlight der Stunde war aber definitiv am Ende unser Schwungtuch. Kräftig haben alle Kinder das Tuch geschüttelt. Mit Unterstützung der Trainer*innen und Eltern konnte das Tuch auch nach oben geworfen werden und alle Kinder durften darunter durch laufen. Anschließend wurde mit den Kindern auf dem Schwungtuch Karussell gefahren.
Dann war die Stunde nach einer kurzen Runde Stopptanz und dem Abschlusslied auch schon wieder vorbei.

Geräteturnen (ab 6 Jahre, ohne Eltern):
Als letzte Stunde vor den Ferien – der Faschingsstunde – wurden im Geräteturnen am Freitag keine Geräte aufgebaut. Die Kinder haben hier gemeinsam viele lustige Fangspiele gespielt. Auch ein paar Faschingsspiele, wie z.B. Stopptanz und ein paar Tänze, wie Cotton Eye Joe, Cowboy und Indianer und die Polonaise durften nicht fehlen.
Nachdem alle Kinder ausgepowert waren, gab es noch ein kleines

Schmankerl für diese Stunde. Die Trainer haben während den Spielen ein paar Gummibärchen, Kekse und Schokolade vorbereitet, die die Kinder essen durften. Besonders gefreut haben sich die Kinder aber über die leckeren Faschingskrapfen.

So laufen unsere Faschingsstunden ab – überall anders und doch gleich. Ich denke allen Kindern hat es gut in unseren Faschingsstunden gefallen. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Sonja Gebhard

Jahresanfangsfeier 2025

Das Jahr sollte mit einem gemeinsamen Nachmittag mit möglichst vielen Mitgliedern – seien es Erwachsene aller drei Sparten (Ju-Jutsu, Kali Silat Evolution und Systema), mit unseren Jugendlichen und Kindern und deren Eltern und Geschwistern beginnen. Mit Spiel, Sport & Spaß und einem gemütlichen Beisammensein planten wir dieses Event von langer Hand für den 11.01.2025. Nach einer Begrüßung und ersten Gesprächen und Kennenlernen mit Kaffee & Kuchen starteten wir mit erfreulichen über 40 Teilnehmern in einen bunten Nachmittag in den nahegelegenen Turnhallen der Bezirkssportanlage. In der oberen Halle organisierte Helmut sportliche Aktivitäten, aufbauend vom Purzelbaum zur Flugrolle und zum (halben) Salto, sowie Flugrollen über ein Hindernis und (für die furchtlosen kleinen und großen Löwen:innen) durch einen Hula-Hoop-Reifen. Unser Mitglied Frank Boborowski gab Einführungen in Pilates, die mit großem Interesse angenommen wurden. Die untere Halle stand unter dem Motto „Denkaufgaben & Geschicklichkeit". Reinhard und Waldi dachten sich einige Herausforderungen an verschiedenen Stationen aus. Alle Aufgaben wurden engagiert versucht zu lösen und der Spaß dabei kam nicht zu kurz. Anschließend feuerte Wolfgang den Grill an und dank reichlicher Beilagen-Spenden ließen wir den Nachmittag kulinarisch wohlversorgt ausklingen. Ein Dank an alle Spender, Teilnehmer und an Takuya, als einzigen und zuverlässigen Unterstützer aus der Sparte Systema.

Ordentliche Abteilungsversammlung 2025

Am 08.03.2025 fand im Vereinsheim unsere ordentliche Abteilungsversammlung statt. Leider fanden sich nur sieben Mitglieder/innen ein – eine etwas bessere Beteiligung hätten wir uns schon gewünscht. Auch konnten wir Ehrennadeln für langjährige Mitgliedschaften nicht überreichen, da keiner der zu Ehrenden anwesend war. Dennoch hielten wir uns natürlich an den protokollarischen Ablauf. Die Abteilungsleitung trug ihren Bericht vor, der Haushaltsplan 2025 wurde erörtert und genehmigt und es fand ein reger Austausch über den Trainingsverlauf und -stand bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen statt. Zudem wurde die Terminplanung für dieses Jahr besprochen. Von Reinhard erhielten die Vorstandsmitglieder Schokolade als Dank für die gute Zusammenarbeit. Wahlen standen in diesem Jahr nicht an, so dass wir anschließend zum inoffiziellen Teil übergingen und bei Kaffee und Kuchen (Danke an alle Spender) den Nachmittag gemütlich ausklingen ließen.

Landeslehrgang „Passende Abwehr zum richtigen Zeitpunkt"

Auch in diesem Jahr durfte die Abteilung Ju-Jutsu der Sportfreunde Harteck wieder einen Landeslehrgang für den Ju-Jutsu Verband Bayern (JJVB) ausrichten. Dazu trafen sich am Samstag, 01.03.2025, über 50 Teilnehmende im Sportgymnasium München-Nord. Die Dreifachhalle bietet ausreichend Platz und ist auch von den sonstigen Gegebenheiten (Umkleiden, Kioskbetrieb) sehr gut für solche Veranstaltungen geeignet. Wir haben uns ausführlich vorbereitet und Einkäufe sowie Kuchenspenden organisiert. Alle Helfer und Akteure unserer Abteilung waren pünktlich vor Ort und bauten die Matten in Rekordzeit auf. Auch der Kiosk wurde in Betrieb genommen und alle „Vorräte" gut verstaut.

Trainer waren Andi Hötzinger, 6. Dan, und Marlies Huber, 5. Dan, vom Lehrteam des JJVB. Im ersten Teil wurden Abwehrtechniken geübt, die zwar alle bekannt, aber in ihren konkreten Abläufen doch noch individuell verbesserungswürdig waren. Nach der verdienten Pause – zur Stärkung mit diversen von uns gesponserten Speisen und Getränken – wurden dann Abwehrtechniken durch Hebel explizit angesprochen. Hier gingen Andi und Marlies nicht so sehr auf die zahlreichen Möglichkeiten der Abwehr ein, sondern mehr auf einen konsequenten Hebelansatz und der richtigen Abwehr unter Ausnutzung der Kraft und der Bewegung des Angreifers. Wie immer bei einem solch tollen Trainerteam verging die Zeit viel zu schnell. Nachdem gemeinschaftlich die Matten ruck-zuck abgebaut waren, stärkte sich der eine oder andere noch mit einem Faschingskrapfen, bevor man die zum Teil weite Heimfahrt antrat. Vielen Dank an Andi und Marlies und gerne wieder einmal!

Kinder- & Jugendversammlung

Wolfgang lud am 19.03.2025 zur alljährlichen Kinder- & Jugendversammlung in der Eduard-Spranger-Grundschule während der Trainingszeit ein, um eine möglichst große Anwesenheit sicherzustellen. Jugendleiter Wolfgang begrüßte alle Anwesenden, informierte über die rechtzeitige Einladung und erklärte den Sinn und Zweck einer solchen Versammlung.

Nach einem Rückblick in die Vergangenheit (Aufführung bei der 75-Jahr-Feier und Jahresanfangsfeier) wurde auch das Thema „Gemeinsame Aktivitäten" angesprochen. Wolfgang merkte an, dass eine gemeinsame Aktivität außerhalb der Trainingszeit derzeit mangels Disziplin und dem Verhalten einiger Kinder nicht möglich ist. Sollte Besserung eintreten, kann gerne nochmal über dieses Thema gesprochen werden.

Zum Thema Anschaffungen kam von Lea der Antrag, dass wir ein blaues Schlagbrett besorgen sollen. Wolfgang beantragte im Spaß die Anschaffung von Panzertape, um einigen „Plappermäulern" den Mund zuzukleben.

Nach einer kurzen Gesprächsrunde wurde die Versammlung um 19.20 Uhr geschlossen und das Training konnte mit einem Spiel und einer kleinen Massagerunde beendet werden.

Probetraining für unsere Freunde von der Freiwilligen Feuerwehr Harthof

Aufgrund der besonders guten Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Feuerwehr Harthof und insbesondere der tatkräftigen Unterstützung durch Benedikt Hagenbusch bei unserer letzten Auffrischung in Erster-Hilfe im vergangenen November hatten wir ihnen eine Einführung in Selbstverteidigung angeboten. An zwei Abenden im März kamen jeweils mehr als zehn Feuerwehrler und –innen zu uns ins Training. In der Kürze der Zeit brachten wir ihnen einige Grundsätze der Selbstverteidigung näher. Dies gestaltete sich relativ einfach, da alle sehr motiviert und sportlich waren. Auch der Umstand, dass mehrere von ihnen in ihren Kinderjahren längere Zeit bei uns im Training waren, auch wenn wir sie nicht mehr erkannt hatten, vereinfachte einiges. Es zeigte sich wieder, dass manches noch präsent ist, auch wenn man sich dessen nicht bewusst ist. Insgesamt gesehen zwei äußerst gelungene Abende mit sehr netten Leuten.

Jugend-Landeslehrgang

Am 16.03.2025 fuhren Oli und Wolfgang mit Jakob, Henri und Otto zu einem Jugendlehrgang zum ESV München. In einem großen und sehr schönen Dojo zeigten uns der Jugendreferent Michael Rampp und seine Assistentinnen anhand von einem Agentenspiel wie vier Stunden Training im Flug vergehen können. Es war für uns Erwachsene und für die Kinder toll zu sehen, wie verschiedene Techniken und Übungen spielerisch ausgeführt werden können. Für uns als Trainer sind solche Lehrgänge immer wieder interessant, um unseren Wissensstand in Sachen Training und Techniken zu erweitern und Anregungen zu erhalten. Auch für die Kinder und Jugendlichen wiederum ist es sehr wichtig mitzuerleben, wie groß die Disziplin und der Respekt in unserer Sportart sein kann.
Wir haben alle viel gelernt und freuen uns auf den nächsten Lehrgang.

JUDO

Vorwort

Der Frühlingsstart ist Ende März im vollen Gange. Das ist auch der Beginn der Ligasaison im Judo und der Redaktionsschluss für die 168. Ausgabe 2/25. Viele junge Sportler haben sich der Hartecker Bayernliga angeschlossen. Hier kann der Nachwuchs erste Gehversuche in der höchsten bayerischen Liga machen und sich bei den Herren beweisen. In den letzten drei Jahrzehnten hat die Abteilungsleitung sowohl bei Siegen angestoßen als auch Niederlagen verdaut. Die Vereinschronik hat im letzten Jahr vieles davon festgehalten. Und es heißt immer noch: „Gut Wurf!"

Münchner und Südbayerische Einzelmeisterschaft der U13

Wie immer startet die U13 in die Qualifikationsturnier-Serie, und die Hornets waren bei der Münchner Meisterschaft als erstes der Turniere mit einem Mädchen und drei Jungs vertreten. Leider war Filip Komorowski ein kleiner Unglücksrabe, da er in einer stark besetzten Gewichtsklasse antreten musste und sich harter Konkurrenz gegenübersah. Im ersten Fight etwas verschlafen, setzte er dann alle Energie in den zweiten Kampf der Trostrunde, musste sich aber leider auch dort geschlagen geben, sodass für ihn das Turnier vorzeitig beendet war.
Mehr Glück hatten dagegen Elias Mandl (-55 kg) und Djordje Matovic (+55 kg). Djordje konnte sich in einer Jeder-gegen-Jeden-Gruppe gegen zwei seiner Gegner zielstrebig durchsetzen. Lediglich eine Niederlage gegen den späteren Münchner Meister kostete ihm den Titel, und er wurde Vizemeister. Elias Mandl war voll motiviert und konnte ebenfalls in seiner Jeder-gegen-Jeden-Gruppe alle Kämpfe in einer Gesamtkampfzeit von 64 Sekunden und zwei Ippon durch seine Spezialtechnik, dem Schulterwurf, für sich entscheiden und den Titel des Münchner Meisters erkämpfen.

Bei den Mädchen trat Safiya Caliskan an und kämpfte mit viel Leichtigkeit und Spaß. Sie musste sich nur gegen die spätere Münchner Meisterin aus Großhadern geschlagen geben und erkämpfte somit Platz 3. Von den drei qualifizierten Kämpfern traten leider nur Elias und Djordje auf der Südbayerischen Meisterschaft an, wo sie auf noch härtere Konkurrenz trafen. Beide traten wieder motiviert in Günding auf die Matte, mussten sich jedoch im Halbfinale geschlagen geben. Elias und Djordje unterlagen hier jeweils dem späteren Südbayerischen Meister. Djordje musste um den 3. Platz gegen einen etwas schwereren Gegner antreten und konnte trotz mutigen Auftretens leider nicht die entscheidenden Punkte setzen, wodurch er den 5. Platz belegte. Elias hatte etwas mehr Pech, da sein Gegner extrem passiv kämpfte, und Trainer Thomas Lorenz bereits das Shido für den Gegner einforderte. Während ein Kampfrichter sein Funkgerät zum Mund führte, um den Hauptkampfrichter über die Strafe zu informieren, stolperte Elias unglücklich, und der Gegner konnte schnell in den Haltegriff übergehen. Damit war leider auch das kleine Finale verloren. Aber beide traten am 29.03. (nach Redaktionsschluss) in Münchberg zur Bayerischen Meisterschaft erneut an. Dazu dann mehr in der nächsten Ausgabe.

Bayerische Meisterschaft im ID-Judo

Das Team um unseren Abteilungsleiter Alwin Brenner ist in diesem Jahr wieder sehr aktiv. Die Bayerische Meisterschaft brachte erneut einige Titel nach Harteck und dem HPCA. Die Kampfvorbereitungen mit einem abgeschlossenen Kadertraining in München am 29. März sind im vollen Gange. Die nächsten großen Veranstaltungen finden am 02. Mai in Norderstedt bei Hamburg mit der IDEM und im November die DVMM in Speyer statt.

Bayernliga-Start 2025

Unser Kader für die Bayernliga: Federico Albano, Philipp Ampletzer, Matthias Anselm, Daniel Bachmann, Herbert Baur, Konrad, Henning Bräuninger, Robert Buendowski, Peter Franz, Leon Friedrich, Tim Fritzmann, Marcus Geierhos, Till Goldammer, Daniel Goldgewicht, Yusuf Güngörmüs, Wolfgang Hinterleitner, Jonas Holtmann, Stefan Holzmaier, Iskender Kaplan, Cayan Kaya, Lorenz Köfferlein, Gerhard Kuhlen, Quirin Kurz, David Kuttalek, Lucas Kuttalek, Benjamin Lorenz, Thomas Lorenz, Albert Mann, Benjamin Martan, Felix Müller, Zurab Partsikanashvili, Nikolaj Pyrkosch, Hannes Schleibinger, Moritz Schmidtke, Stefan Schneider, Daniel Schreiber, Matthias Sipple, Oliver Stefan, Linus Wartner, Maxim Weisser, Johannes Wendlinger, Maximilian Wendlinger, Valentin Winter, Adrian Wischnik und Lorenz Zerle.

Die erste Begegnung gegen den Aufsteiger Jahn Nürnberg 2012 vor heimischer Kulisse war ernüchternd. Die Gegner bestanden überwiegend aus 1. und 2. Bundesliga-Kämpfern, die ihr Zweitstartrecht in der Bayernliga nutzten. Traditionell sind Aufsteiger aus der Landesliga hoch motiviert, in der höchsten bayerischen Liga gut abzuschneiden. So konnten nur die Kämpfer Quirin Kurz, Hannes Schleibinger und Matthias Sipple zu einem 4:16 auf Hartecker Seite beitragen. Um den Aufsteiger Nürnberg richtig einzuschätzen, genügt ein Blick auf den nächsten Kampftag, an dem sie mit 17:3 gegen den TV 1848 Erlangen gewonnen haben. Das Team unter Coach Yusuf Güngörmüs besteht aus einem breiten, teilweise sehr jungen Kader. Diese Saison wird sehr anspruchsvoll, so die Einschätzung aller Beteiligten. Zum Erscheinen der Vereinszeitung werden bereits drei von fünf Begegnungen vergangen sein. Der letzte Heimkampf findet am 31. Mai gegen den TSV Abensberg II in der Eliteschule des Sports statt, bevor es dann nach Abensberg zum Endkampffinale am 12. Juli gegen den SF Friedberg geht.

„SORE-MADE"-
Abseits der Matte

Cayan Kaya erhält goldene Ehrennadel

Der Präsident des BJV, Klaus Richter, überreicht unserem ID-Judotrainer Cayan die Goldene Ehrennadel für sein langjähriges Engagement im Judosport. Als stellvertretender Vorsitzender des BJV-Bezirks München 1a, Kampfrichter, Referent sowie Trainer und Vereinsmanager ist er ebenso aktiv. Im eigenen Judoverein ist Cayan in der Bezirksliga und bei den Harteckern in der Bayernliga als Zweitstarter dabei. Bei einem Einsatz wurde er sogar zum Judoka des Tages ernannt. Wir gratulieren dir und danken für dein Engagement.

Nachwuchs bei Capoeira

„Ich würde gerne das Kindertraining etwas umgestalten", so Sabiá. Die Idee fand sofort Anklang. So wird nun das Kindertraining am Dienstag mit einem Musikteil ergänzt. Um beiden Altersgruppen gerecht zu werden, wird die Zeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten genutzt, um den Capoeira-Nachwuchs an die Trommeln Atabaque und Pandeiro sowie an das Berimbau heranzuführen. Musik und Gesang sind die Seele dieser akrobatischen Kampfkunst. Mit dabei ist jetzt auch als Co-Trainerin Anna-Maria, die Sabiá dabei unterstützt, den Unterricht für die Kinder noch effektiver zu gestalten. Dafür hat sie die JuLeiCa-Ausbildung angestrebt, um sich auch Basiswissen über die allgemeine Sportlandschaft in Deutschland anzueignen. Die Abteilungsleitung wünscht euch viel Erfolg bei den Trainingseinheiten.

Hier könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Harteck.

Die Sportfreunde Harteck München e.V. suchen für die Dauer des Schuljahres 2025/26:

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 Harteck München e.V. Kindersportschule
Ansprechpartner: Sebastian Heidrich, Trenkleweg 5, 80937 München, E-Mail: fsj@harteck.de, Telefon: 0176 / 49 61 88 56
Die Inklusion von Menschen mit Behinderung entspricht unserem Selbstverständnis und wir begrüßen daher Deine Bewerbung.

SFH SPORT FREUNDE HARTECK

www.harteck.de