



# SPORT FREUNDE HARTECK

Vereinszeitschrift Nr. 169 · 3/25



## INHALT

# AUGUST 2025

- 03 UNSER TEAM
- 04 HAUPTVEREIN
- 06 TURNEN & FITNESS
- 09 JU-JUTSU
- 12 HALLENBELEGUNGSTABELLE
- 14 KiSS
- 16 TAEKWONDO
- 18 VOLLEYBALL
- 20 JUDO



Hoch hinaus gings für die Turnjugend auf Ferienfahrt.

Großes Titelbild: Technikverfeinerung im Ju-Jitsu

Kleines Bild: Capoeiristas in Brasilien, dem Heimatland ihres Sports.

## 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 - 843 8452  
rene.weil@harteck.de

### DRUCK

BluePrintAG  
Lindberghstraße 17  
80939 München

### VORSTAND

Vorsitzende/r  
derzeit nicht besetzt

### STELLVERTRETUNG FINANZEN

Andreas Mutzel  
RaheI-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

### EDV-BEAUFTRAGTE

Stephanie Piereth  
stephanie.piereth@harteck.de

### 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

Lina Engelhardt  
lina.engelhardt@harteck.de  
Shirin Malek-Namavar  
shirin.malek-namavar@harteck.de

### JUGENDSPRECHERIN

Yara Stadler  
yara.stadler@harteck.de

### JUGENDSPRECHER

Quentin Poten  
quentin.poten@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  
Sachsenpiegelstraße 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 09.10.2025 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



Derzeit nicht besetzt  
*Vorsitzende/r*



Andreas Mutzel  
*Stellv. Finanzen*



Friedrich Schottenheim  
*Verwaltungsleiter*



Wolfgang Gah  
*Sportleiter*



Florian Sachs  
*Jugendleitung*



Benjamin Martan  
*Stellvertreter Jugendleitung*



Shirin Malek-Namavar  
*Beisitzer Jugendleitung*



Lina Engelhardt  
*Beisitzer Jugendleitung*



Quentin Poten  
*Jugendsprecher*



Yara Stadler  
*Jugendsprecherin*



Alwin Brenner  
*Judo*



Sebastian Heidrich  
*KiSS*



Derzeit nicht besetzt  
*Fußball*



Reinhard Schroll  
*Ju-Jutsu*



Stephanie Piereth  
*EDV-Beauftragte*



Michael Hesse  
*Taekwondo*



Hülya Ali  
*Turnen & Fitness*



Sedric Reichel  
*Volleyball*



René Weil  
*Vereinsfotograf*

## 350 Jahre geballte Vereinstreue – ein besonderes Jubiläum!

Als die Ehrenordnung der Sportfreunde Hardeck entstand, begannen die Ehrungen mit einer Bronzenadel für 10-jährige Mitgliedschaft und endeten mit einem Ehrenteller aus Silber für 60 Jahre Vereinstreue. Damals dachte man, darüber hinaus gäbe es keine weiteren Ehrungen – doch weit gefehlt! Wir durften kürzlich die 70-jährige Mitgliedschaft von Manfred Eckert, Dieter Keil, Erwin Stichaner und Hermann Jakob (der sich im Urlaub befand) mit einem gemütlichen Nachmittag bei Speis und Trank feiern. Für unseren verstorbenen Ehren-

vorsitzenden Josef Nadler nahm seine Frau Irene die Ehrung posthum entgegen.

Wir freuen uns darauf, uns in gleicher Runde zur Feier des 75. Jubiläums wiederzusehen – das waren unsere Worte zum Abschied.

Viele Grüße  
Fritz (der Gratulant) ☺



## Gemeinsames Weihnachtsbasteln

Nach den Sommerferien geht es weiter mit den selbsternannten „Bastelmäusen“. Unter Anleitung oder auch im Freestyle werden der Jahreszeit entsprechend Adventskränze und andere Weihnachtsdeko kreiert. „Ich freue mich schon auf den gemeinsamen geselligen Abend!“, so eine Teilnehmerin des letzten Treffens.

Das Grundmaterial darf jeder selbst mitbringen. Gezeigt werden Techniken der Umsetzung. Zusammen können neue Kreationen geschaffen werden. „In einer Gruppe Gleichgesinnter macht es einfach mehr Spaß“, so die Initiatorin Gabi Gah. Die Bastelmäuse treffen sich im November 2025 an vier Terminen. Start ist am Mittwoch, 05.11.2025 im Vereinsheim der Sportfreunde Hardeck, Trenkleweg 5. Für Getränke ist gesorgt. Die Veranstaltungsleiterin Gabi bittet um Anmeldung unter der Telefonnummer 0157/74 25 13 82. Dort erhaltet ihr auch weitere Informationen.



Viel Spaß beim Basteln in der Gruppe.



Werde Teil unseres Teams!

## Bürokraft (Minijob) mit Schwerpunkt Buchhaltung

Wir suchen Verstärkung für unsere Geschäftsstelle und bieten dir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen abwechslungsreichen Minijob als Bürokraft mit Schwerpunkt Buchhaltung (ca. 20 Stunden/Monat).

### Deine Aufgaben:

- Verbuchung von Einnahmen und Ausgaben
- Durchführung von Überweisungen
- Betreuung des Mahnwesens
- Enge Zusammenarbeit mit dem Finanzvorstand

### Dein Profil:

- Du schätzt die Arbeit in einem kleinen, engagierten Team und bist ein Teamplayer
- Du arbeitest genau, strukturiert und zuverlässig
- Idealerweise hast du erste Erfahrung im Bereich Buchhaltung
- Du verfügst über sehr gute MS-Office-Kenntnisse, insbesondere in Excel, und einen sicheren Umgang mit Datenbanken

### Wir bieten:

- Eine attraktive Vergütung von 16 Euro/Stunde auf Minijob-Basis
- Flexible Arbeitszeiten: sowohl vor Ort in unserer Geschäftsstelle (donnerstags 18:00-20:00 Uhr) als auch im Homeoffice
- Eine umfassende Einarbeitung und ein Team, das sich auf dich freut
- Eine ideale Möglichkeit für Studierende, Wiedereinsteiger\*innen oder als Nebenverdienst

### Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen bitte ausschließlich per E-Mail an [mail@harteck.de](mailto:mail@harteck.de). Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Wir begrüßen Bewerbungen von Menschen aller Geschlechter, Nationalitäten und Hintergründe.

# TURNEN & FITNESS

## Vorwort

Die Abteilung Turnen & Fitness hat viele Facetten und bietet euch die Möglichkeit, euren Zusammenhalt bei verschiedenen Veranstaltungen unter Beweis zu stellen. Lebt das Leben und insbesondere das Vereinsleben.

## Voll Instagram!

Wir sind jetzt voll dabei unter [@sfh\\_turnen](#).  
Hier kannst Du erleben, was unser Vereinsleben ausmacht.  
Viel Spaß dabei!



## Spaß in der Tanzgruppe

... auch hier wird einiges außerhalb der Sporthalle geboten.

## Das Fitnessstraining

... wird seit Jahren von unserer Sigi montags von 18.30 – 20.00 Uhr in der Wegenerhalle im Erdgeschoss geleitet. Habt Spaß und macht mit!



## Trainer gesucht!

Im letzten Jahr haben wir leider aufgrund beruflicher Veränderungen und mangelnder Zeit einige Trainer verloren. Erfreulicherweise konnten wir aber auch neue Trainer dazugewinnen.

Uns ist es besonders wichtig, die neuen Trainer:innen durch verschiedene Lehrgänge zu fördern und fortzubilden. Dadurch erweitern sie nicht nur ihr Können, sondern treffen auch andere engagierte Jugendliche, die ihren Verein als Trainer:in unterstützen möchten.

Im Oktober vergangenen Jahres haben einige unserer Trainer\*innen den Trainer-Assistenten-Lehrgang besucht oder ihren Übungsleitererschein erworben. Hier findet ihr zwei Erfahrungsberichte von unseren Trainerinnen über die Lehrgänge:

*Nike und ich haben vom 26. bis 29. Oktober unseren Trainer-Assistenten-Schein in Pfeffenhausen bei Landshut erfolgreich absolviert. Wir konnten dort viele Eindrücke sammeln. Die Tage waren zwar anstrengend, aber es hat uns auch sehr viel Spaß gemacht, viele verschiedene Spiele und viel über Geräteturnen, Tanz sowie Auf- und Abwärmen zu lernen. Wir haben nicht nur unseren Wissensstand erweitert, sondern hatten auch die Möglichkeit, uns mit den anderen Teilnehmer:innen auszutauschen und die vielen Bereiche des Kinderturnens, Leistungsturnens, Ballets und Tanzes kennenzulernen. Die Tage waren eine großartige Erfahrung. Wir freuen uns schon darauf, das Gelehrte in unserer Kinderturngruppe umzusetzen.*  
Käthe Keller

*Während der Herbstferien durften Annika und ich in Heilsbronn bei Nürnberg unsere Übungsleiter-C-Lizenz erwerben und viel Neues über das Kinderturnen lernen. Schon beim digitalen Vorbereitungs-*

## ! WANTED !

*wochenende haben wir einiges zur Sportorganisation und den Grundlagen der Turnstunde erarbeitet - in Heilsbronn ging es dann richtig los mit dem praktischen Teil. Sieben Tage lang waren wir in der Turnhalle und haben Aufwärmspiele, methodische Übungsreihen an Geräten, Bewegungslandschaften, Kraftübungen und vieles mehr kennengelernt und natürlich auch alles ausprobiert. Dabei gab es Variationen für alle Altersstufen ab dem Eltern-Kind-Turnen sowie einige Sondereinheiten wie Kindertanz, Abzeichen und Wettbewerbe, Ernährung und Prävention sexualisierter Gewalt. Es folgte ein anstrengender, aber erfolgreicher Prüfungstag, an dem wir - zum Glück und nach einigem (nächtlichen) Lernen - beide unsere theoretische und praktische Prüfung bestanden haben. Dann ging es auch schon wieder nach Hause - mit ein bisschen Wehmut, ein bisschen Stolz, aber nach sieben Nächten in der Turnhalle ohne Küche und mit Hallenduschen auch mit sehr viel Erleichterung. Insgesamt haben wir eine lehrreiche und schöne Woche beim TV Heilsbronn verbracht und freuen uns, das neue Wissen in unseren Turnstunden anwenden zu können!*

Lola Bartle

Wir freuen uns, dass unsere Trainerinnen so viel Spaß in ihren Ausbildungen hatten und ihr Können direkt in unseren Turnstunden einsetzen können.

Trotz der neu ausgebildeten Trainerinnen benötigen wir in einigen Turnstunden noch Unterstützung. An fast jedem Tag wären wir sehr dankbar für Hilfe im Kinder- und Geräteturnen. Wenn du dazu Fragen hast oder Lust hast, uns in den Turnstunden zu unterstützen, melde dich gerne per Mail bei uns ([turnen-jugend@harteck.de](mailto:turnen-jugend@harteck.de)).

Sonja Gebhard

## Ehrung durch den Vorstand Verwaltung

Fritz hat es sich nicht nehmen lassen, unserer Bobi ihr Geburtstagspräsent als Dank für ihre langjährige Vereinstreue persönlich zu überreichen.



# TURNEN & FITNESS

## Zeltwochenende

Ein Wochenende, 18 Jugendliche, ein spannendes Programm ...  
... und viel Regen.

Davon haben wir uns aber nicht abhalten lassen und sind mit insgesamt 18 Personen mit dem Zug nach Königsdorf gefahren. Dort wurden, noch bevor der Regen richtig einsetzte, schnell die Zelte aufgebaut, Essen gekocht und Holz für ein Lagerfeuer gesammelt. Danach waren alle erschöpft und fielen müde ins Bett.

Am nächsten Morgen gab es ein leckeres Frühstück. Beim Vormittagsprogramm konnten die Teilnehmer:innen ihre Kreativität unter Beweis stellen. Mit Acrylfarben und Stoffmalstiften wurden Beutel bemalt und es entstanden viele verschiedene coole Motive.

Gemeinsam kochten wir anschließend das Mittagessen. Es dauerte zwar deutlich länger als geplant, schmeckte aber sehr lecker. Während der Schnitzeljagd am Nachmittag gab es verschiedene Team-Challenges und Herausforderungen, die unsere Teilnehmer:innen lösen mussten. Danach warteten ein leckeres Abendessen und ein Lagerfeuer auf die Gruppe.

Nach einem entspannten Abend mit viel Regen, einer letzten Nacht im Zelt und einem gemeinsamen Frühstück wurden die Sachen gepackt, und es ging wieder nach Hause. Unser Fazit zum Wochenende: Wir hatten so viel Spaß, dass wir für nächstes Jahr wieder ein Zeltwochenende organisieren wollen – nur dann ohne Regen, sondern mit strahlendem Sonnenschein.

Sonja Gebhard  
Jugendleitung



*Ausruhen nach  
getaner Arbeit*

*Bis spät in die Nacht*



*Wände  
sind kein  
Hindernis*



## Termine zum Vormerken:

- Jugendversammlung mit Weihnachtsfeier: 21.11.2025, 19.00 Uhr, Eduard-Spranger-Grundschule
- Abteilungsversammlung mit Weihnachtsfeier: 27.11.2025, 19.00 Uhr, Vereinsheim, Trenkleweg 5

## Kali Silat Evolution – Schweiß, Stock und Stahl – Erfolgreiche Kali-Prüfung in Karlsruhe am 27. April 2025

Dreieinhalb Stunden, neun hochkonzentrierte Kampfsportlerinnen und -sportler, ein Ziel: der nächste Meistergrad in der philippinischen Kampfkunst Kali Silat Evolution (KSE). Mitten unter ihnen: Daniel Bojiloff, Coskun „Josch“ Cesur und Stefan Wörnle von den Sportfreunden Harteck. Für die drei Kampfkünstler war dieser Tag das Ergebnis eines ganzen Jahres intensiver Vorbereitung – gekrönt von einer erfolgreichen Prüfung zum 1. Dan („Kadua Guro“) für Daniel und zum 2. Dan („Madunong Guro“) für Josch und Stefan.

Unter den wachsamen Augen von Großmeister Amaury Eber (6. Dan KSE) demonstrierten die Prüflinge eine beeindruckende Bandbreite an Techniken. Den Auftakt machten blitzschnelle Si-nawalis – rhythmische Doppelstock-Kombinationen, die nicht nur Präzision, sondern auch Taktgefühl erfordern. Danach wurde es ernst: Einzelstockkämpfe in allen Distanzen, dynamische Entwaffnungstechniken und Messerabwehr-Drills forderten höchste Konzentration und Körperbeherrschung. „Im Kali trainieren wir Drills so oft, dass man nicht mehr nachdenken muss. Der Körper reagiert instinktiv – das ist das Ziel“, erklärt Wörnle. Die drei Münchner sind während ihrer Vorbereitung dreimal nach Karlsruhe gereist und haben bis zu fünfmal pro Woche in München und Unterwössen trainiert.



Die erfolgreichen KSE-Prüflinge v.l.n.r. Coskun Cesur, Prüfer Amaury Eber, Daniel Bojiloff und Stefan Wörnle

Ein Highlight der Prüfung war der waffenlose Nahkampf im Stil des malaysischen Silat – mit eleganten Hebeltechniken, Fußfeuern und fließenden Bewegungen, die an einen Tanz erinnern, dabei aber hocheffektive Selbstverteidigung bieten. Den krönenden Abschluss bildeten intensive Sparringseinheiten im Stil des Muay Thai mit voller Schutzausrüstung und Pratzentraining.

Am Ende waren alle Prüflinge erschöpft – aber auch stolz. „Das war eine sehr gute Prüfung. Ich bin stolz auf euch“, lobte Prüfer Eber die Gruppe. Auch die Heimtrainer Hans Rucker (7. Dan) und Martin Albrecht (3. Dan) können zufrieden sein mit der Leistung

ihrer Schüler und gratulieren herzlich zum Erfolg. Damit verfügt die Abteilung KSE bei den SF Harteck jetzt über zehn aktive „Black-Shirts“.

Wer selbst in die Welt von Kali Silat Evolution eintauchen möchte, kann einfach am Montag von 20.00 bis 21.30 Uhr oder am Mittwoch von 19.30 – 21.00 Uhr im Training vorbeischauen.

## Selbstverteidigungs-Kurs speziell für Frauen und Mädchen



Wieder einmal haben wir einen praxisorientierten Kurs angeboten, der Frauen und Mädchen dazu verhelfen soll, selbstbewusst und mit einigen einfachen Techniken an der Hand durch den Alltag in der Großstadt zu gehen.

Vom 30.04. bis 28.05.2025 fanden sich einige Interessentinnen in der Turnhalle der Eduard-Spranger-Schule ein und wurden von Helmut, Hannelore und Herrmann betreut und lernten, in realen Situationen angemessen zu reagieren und im Ernstfall wirkungsvolle und relativ einfach zu erlernende Techniken einzusetzen. Wir bedanken uns für das Interesse und Vertrauen!

## Landeslehrgang am 24. Mai 2025 im Sportgymnasium München Nord

Am 24. Mai 25 fand ein spezieller Landeslehrgang zur Vorbereitung auf eine Danprüfung bei den Sportfreunden Harteck in München statt. Die interessierten 34 Frauen und Männer, Braungurt bis 3. Dan, kamen aus ganz Bayern und mit Daniela und Stefan auch aus unserer Abteilung. Vom Prüfungsreferenten des Bayerischen Ju-Jutsu-Verbandes (JJVB) Michael Guttner, 4. Dan, und seiner Co-Referentin Lisa Brunner, 3. Dan, vom Lehr-Team des JJVB, hörten sie, wie eine Danprüfung ablaufen soll und durften dies

dann ausgiebig trainieren. Neben einigen Grundtechniken gingen die Lehrgangsleiter auch auf die immer wieder problembehafteten Gegen- und Weiterführungstechniken ein. In der Pause konnten sich alle bei kostenlosem Kaffee, selbstgebackenem Kuchen, Obst, Süßigkeiten sowie Wurst- und Käsesemmeln stärken. Zum Schluss wurde dann noch die Abwehr von Stockangriffen mit nachfolgendem Einsatz der Waffe bei der Verteidigung sowie die sinnvolle Abwehr von zwei Angreifenden geübt. Insgesamt waren die vier schweißtreibenden Stunden gut gefüllt und schnell vorbei.



Bei der Judo-Abteilung bedanken wir uns für die Nutzung der Matten im Sportgymnasium München Nord, bei Fritz für die zuverlässige Bereitstellung des Kaffee-Equipments und natürlich bei allen fleißigen Helfern beim Mattenaufbau, bei der Registrierung der Teilnehmer, für die kulinarischen Spenden, bei der Betreuung des Kiosks und nicht zuletzt bei der fotografischen Dokumentation – Reinhard, Helmut, Daniela, Stefan, Ingo, Oli, Kruno, Takuya, Waldi und Rene.

# JU-JUTSU



# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>FUSSBALL</b>					
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 ■		
<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 ■			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 ■
<b>JU-JUTSU</b>					
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 ■		
<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	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)    ■ Rockefeller Straße 11    ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4    ■ Knorrstraße 173 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten)    ■ Hugo-Wolf-Straße 70    ● Eduard-Spranger-Straße 15    ▲ Knorrstraße 173 (Sporthalle)
- ▲ Wegenerstraße 8 (davor)    ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)    □ Trenkleweg 5 (Parkplatz)    ■ Ittlingerstraße 36
- Schleißeimer Straße 470 (Restaurant zum Harthof)

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>TURNEN &amp; FITNESS</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)					
1. April – 14. Oktober	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 ●
15. Oktober – 31. März		17:00 bis 17:45 ■			
Geräteturnen ab 6 Jahre					
1. April – 14. Oktober	18:00 bis 19:00 ●	18:00 bis 19:00 ■	17:00 bis 18:00 ●	18:00 bis 19:00 ■	17:00 bis 18:30 ●
15. Oktober – 31. März		17:45 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 ●			
<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 14.7.2025

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

Unser komplettes Sportangebot stets aktuell unter [harteck.de/sportangebot](https://www.harteck.de/sportangebot)





## Rückblick Ostercamp

Traditionen die gut sind, behalten wir bei. Wie jedes Jahr, veranstalten wir in der ersten Osterferienwoche eine Ferienfreizeit. 30 Kids wollten sich das nicht entgehen lassen. Unser Programm spricht vieles an, denn abgesehen von den sportlichen Aktivitäten, zählt vor allem das Miteinander. Neben einer Schnitzeljagd, bei der der Osterhase gesucht wurde, füllten sportliche KiSS-Klassiker und verschiedene Sportarten den Tag. Wie immer ein großes Dankeschön an die Abteilungen Taekwondo und Ju-Jutsu für eure Schnupperangebote. Am letzten Tag suchten wir Osternester und alle bekamen ein Camp Shirt. Vielen Dank an die Kids und das Team. Es war eine tolle Woche!



## Eindrücke aus dem Ostercamp



### Kinder- schwimmen in der KISS

Der Sommer verlief in der Kindersportschule planmäßig. Eine Besonderheit stellte eine neue Form unserer Schwimmkursreihe dar. Im Juli führten wir einen Kompaktkurs an zwei Schwimmtagen durch. Eine interessante Möglichkeit, bei der Kinder an zwei Tagen das Schwimmen lernen.

Zuletzt waren unsere Schwimmkurse immer restlos ausgebucht. Es gab sogar Kurse, die innerhalb weniger Minuten voll waren. Im September startet die neue Kursreihe. Beeilt euch!

### Abschied von unseren Freiwilligen

Unsere Freiwilligen beendeten im Juli ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Schade. Wir möchten euch im Namen des gesamten Teams ein riesiges Kompliment aussprechen. Eure Arbeit und eure Zuverlässigkeit waren hervorragend. Wir hatten zusammen sehr viel Spaß. Danke für euren Einsatz und für euren weiteren Lebensweg nur das Beste. DANKE Veronika, Michi, Quentin und Arthur. Vielleicht unterstützt ihr uns auch in der Zukunft. Falls nicht, besucht ihr uns hoffentlich bald wieder.

### Ausblick neues Schuljahr

Die Erscheinung der Zeitung erfolgt in den Sommerferien. Nach diesen geht es bei uns sportlich wieder rund. Wir halten euch auf dem aktuellen Stand.

### SAVE THE DATE:

Eine weitere Tradition ist unser Sporttag für Grundschüler:innen am schulfreien Buß- und Betttag. Am 19.11.2025 findet ein Sporttag mit einem vielseitigen Sportprogramm für Mädchen und Jungen statt. Für Eltern verursacht der Ferientag oft ein Betreuungsproblem. Nicht bei uns... der Sporttag löst das Problem. Kommt vorbei!

Die Hartecker KISS wünscht ALLEN einen schönen Sommerurlaub. Erholt euch gut.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich

# 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



### Dan Vorbereitungslehrgang

Absolviert man alle Prüfungen der Farbgurte (das heißt Kup-Prüfungen vom zehnten bis zum ersten Kup), steht die Prüfung für den ersten Schwarzgurt an der Reihe. Dies kann selbstverständlich einige Zeit in Anspruch nehmen. Für eine Kup-Prüfung in Harteck ist es zur Regel geworden, eine Vorprüfung abzuhalten. Der Sinn besteht darin, dass die Prüflinge genauer kennenlernen, wie Prüfungssituationen aussehen können, auf welche Aspekte der Prüfer ein besonderes Augenmerk legt und zur Qualifikation der Prüflinge. Die Vorprüfung hat sich in Harteck etabliert – die Erfolgsquote der tatsächlichen Kup-Prüfungen spricht für sich.

Für eine Dan-Prüfung muss jeder Prüfling – egal für welchen Schwarzgurt – einen Dan-Vorbereitungslehrgang besuchen. Wie der Name bereits sagt, dient der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Dan-Prüfung. Dabei handelt es sich nicht um eine klassische Trainingseinheit. Es geht mehr darum, zu lernen, auf welche Dinge man in einer Dan-Prüfung achten sollte. Je nachdem, welche Dan-Prüfung man besuchen möchte (Ausschreibungen auf BTU Online

einsehbar), halten die Prüfer selbst vor Ort einen Dan-Vorbereitungslehrgang ab. Es ist sinnvoll, einen Lehrgang bei demjenigen Prüfer zu besuchen, bei dem man die Prüfung absolvieren wird. Jeder Prüfer hat nämlich eine andere Weise, das Gezeigte und Geleistete zu bewerten. Natürlich legt die Prüfungsordnung den grundlegenden Rahmen – für die Feinheiten und letztendliche Bewertung ist jedoch immer der Prüfer selbst zuständig. Ziel ist es also, auf einem Lehrgang den Prüfer kennenzulernen und von ihm alle wichtigen Aspekte der Dan-Prüfung zu lernen.

Meisterin Sarah Ploch und ich möchten die Prüfung zum zweiten Schwarzgurt ablegen. Hierfür mussten wir einen Dan-Vorbereitungslehrgang besuchen. Dafür sind wir beide in Begleitung von Meisterin Martina Ploch am 16. Februar nach Nürnberg gereist. An der Bertolt-Brecht-Straße 1 befindet sich der Bundesstützpunkt Taekwondo: Ein großes Gebäude mit allem, was man für den Sport Taekwondo benötigt. Der Bundesstützpunkt ist so ausgestattet, dass hier Kader-Athleten trainieren und trainiert werden.

Neben einer großen Trainingshalle gibt es sogar einen eigenen Fitnessbereich mit Laufbändern, Gewichten und allen Geräten, die man aus dem Fitnessstudio kennt.

Das Programm des Dan-Vorbereitungslehrgangs beinhaltete die Vorstellung der Prüfungsinhalte des ersten bis dritten Dans sowie die Theorie und Hinweise zur praktischen Umsetzung. Vor Ort waren ca. 80 Teilnehmer aus den verschiedensten Orten Bayerns. Die große Gruppe wurde in drei kleinere Gruppen eingeteilt. Abhängig davon wurde der Zeitplan erstellt. Die drei Gruppen durften abwechselnd alle Themeninhalte besuchen. Durch die überschaubaren Gruppengrößen konnten Fragen besser geklärt werden. Zu den Themen gehörten Wettkampf, Selbstverteidigung und Ein-/Zwei-/Drei-Schritt-Kampf.

Meisterin Sarah und ich fühlen uns nun sicherer und freuen uns auf die Schwarzgurtprüfung, von der ich euch selbstverständlich in der nächsten Ausgabe berichten werde.

Eure Asma

## Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

**07. – 09.10.25 Budo-Pfingstlehrgang in Ansbach**  
Für den Besuch des Lehrgangs wendet euch bitte an eure jeweiligen Trainer.

Die aktuellen 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 bald wieder in der Halle begrüßen zu dürfen.

Sportliche Grüße  
Eure Asma

## Regionalmeisterschaft Oberbayern und erster Bayernpokal 2025

Am Tag vor dem Dan-Vorbereitungslehrgang besuchte unsere Meisterin Sarah die erste Regionalmeisterschaft Oberbayern in Altmannstein. Als Coach stand ihr Max Thieme zur Seite. Sie holte sich den zweiten Platz ihrer Gewichtsklasse, nachdem sie sich auf der Kampffläche bewiesen hatte.

Zusätzlich war unsere fleißige Kämpferin auf dem ersten Bayernpokal 2025 anwesend. Dort holte sie den dritten Platz und somit eine Bronze-Medaille. Herzlichen Glückwunsch liebe Meisterin Sarah – wir sind sehr stolz auf dich!



# VOLLEYBALL



## Super Saisonabschluss für U16- und U18-Mädchen sowie nächstes Ziel Damenteam

Die Volleyball-Mädchen der U16 und U18 blicken auf eine starke Saison zurück und feierten einen erfolgreichen Abschluss. Mit Teamgeist, Einsatz und stetiger Entwicklung zeigten sie ihr Können auf dem Spielfeld.

Für die kommende Saison 2025/26 plant Harteck ein neues, spannendes Projekt: die Gründung einer Damenmannschaft. Hier erhalten talentierte Jugendspielerinnen die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Erwachsenenbereich zu sammeln und sich sportlich weiterzuentwickeln.

„Wir sind unglaublich stolz auf die Entwicklung der Mädchen in dieser Saison. Sie haben nicht nur sportlich große Fortschritte gemacht, sondern auch als Team zusammengefunden. Mit dem neuen Damenprojekt wollen wir ihnen den nächsten Schritt ermöglichen und langfristig den Grundstein für leistungsorientierten Damenvolleyball bei Harteck legen.“, so die Trainerinnen Hana & Sedi.

Für die weibliche Jugend  
Sedric Reichel





## Ein Team, ein Traum, ein Aufstieg

Wir geben zu – für uns hat es nicht gut angefangen. Zwei Niederlagen in Folge und noch viel wichtiger, der Verlust des Vertrauens in uns selbst. An diesem Punkt hatten wir die Wahl: entweder entschiedene Maßnahmen ergreifen – unsere Taktik ändern, unser Training neu strukturieren und unsere Denkweise anpassen – oder unsere Position akzeptieren und die Saison ziehen lassen. Wir haben uns für Ersteres entschieden.

„Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“ Diese Erkenntnis haben wir als Leitlinie gesetzt. Wir gaben nicht auf und kämpften weiter. Doch dann haben wir den Spieß umgedreht. Wir holten neun Siege aus den nächsten zehn Spielen und beendeten die Liga mit dem ersten Platz. Um jeden Punkt haben wir gekämpft. Bei jedem Aufschlag haben wir uns vorgestellt, der Spielstand wäre 0-0 – ein neuer Anfang, immer wieder. Die

Zeit war knapp. Und manchmal – müssen wir zugeben – haben wir uns nicht auf unsere Schwächen konzentriert, sondern auf unsere Stärken. Was wir gut machten, haben wir versucht, noch besser zu machen. Wir haben die Macht der Taktik nie unterschätzt und uns ständig daran erinnert: „Punkt ist Punkt.“ Aber vor allem haben wir einander vertraut. Wir haben gelernt, was es bedeutet, ein Team zu sein und verstanden, dass es genauso wichtig ist, die Schwächen der Teamkollegen abzudecken, wie seine eigenen Aufgaben zu erfüllen. Am Ende kann man mit ein oder zwei Personen einen Satz gewinnen. Aber ein Team kann ein Spiel gewinnen. Jetzt wartet eine neue Liga auf uns. Wir können gewinnen oder verlieren. Aber eines ist sicher: Wir werden kämpfen. Falls wir scheitern, dann scheitern wir verdammt großartig.

Für die Freizeitmannschaft „Fix-wie-Nix“  
Yagiz Ökeli

## Neue Volleyball-Trainings und Mannschaften bei Harteck

Mit dem Ziel, den Volleyballnachwuchs frühzeitig zu fördern, startet Harteck Volleyball in der kommenden Saison ein mehrjähriges U12-Projekt in Kooperation mit der Grundschule an der Rockefellerstraße. Schülerinnen und Schüler der ersten bis vierten Klasse erhalten dabei die Möglichkeit, spielerisch an den Volleyballsport herangeführt zu werden. Neben dem Schulprojekt wird auch der Kindervolleyball im Verein weiter ausgebaut. Durch gezielte Trainingsangebote sollen junge Talente frühzeitig entdeckt und gefördert werden.

„Wir wollen den Kindern nicht nur den Spaß an Bewegung vermitteln, sondern auch eine sportliche Perspektive aufzeigen“, erklärt Trainer Theo. „Mit dem U12-Projekt legen wir den Grundstein für eine nachhaltige Nachwuchsarbeit im Verein.“

„Die frühzeitige Förderung ist ein entscheidender Baustein für den langfristigen Erfolg unserer Volleyballabteilung“, ergänzt Abteilungsleiter Sedric. „Mit der Kombination aus Schulkooperation und Vereinsangebot schaffen wir optimale Voraussetzungen für eine starke Zukunft im Jugendvolleyball.“

## Vorwort

Bei den Harteck Hornets ist immer etwas geboten. Von Judo über Capoeira bis zu Selbstverteidigung und MMA. Breitensport oder Wettkampfsport – auf unseren Matten findet jeder ein Zuhause. Mehr dazu in den folgenden Berichten und auf unserer Abteilungsversammlung am Dienstag, den 04.11.2025, um 18.30 Uhr im Vereinsheim, zu der ihr alle herzlich eingeladen seid. Wir hoffen auf rege Teilnahme.

## Hartecker Veteran holt sich den Titel

Unser Trainer der Bezirksliga-Mannschaft, Wolfgang Hinterleitner (4. Dan), setzte sich bei der Deutschen Meisterschaft der Veteranen in Bochum am 21. Juni 2025 in seiner Gewichtsklasse durch. Diesmal gelang ihm das Meisterstück, bei dem er sich eine Altersklasse tiefer mit den „Jungen“ messen konnte. Selbst der Deutsche Weltmeister in dieser Altersklasse konnte ihn nicht aufhalten. Nun ist der Weg frei für die Weltmeisterschaft der Veteranen von 03. – 07.11.2025 in Paris/Frankreich.



## Teampplay ist gefragt

Immer wieder machen es die Kämpfer der Bezirksliga spannend! Da ist Wolfgang Hinterleitner, als Coach der Harteck Hornets II nicht zu beneiden. Langfristige und kurzfristige Absagen, auch wenige Stunden von Kampfbeginn brauchen viel Improvisationskunst. Leider wurde diese in diesem Jahr mit einer guten Platzierung in der Liga nicht gewürdigt. Nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison.

Gleiches gilt für Yusuf Güngörmüs und sein Bayernliga-Team, denn immer wieder ist die Zusammenstellung der



Mannschaft eine größere Herausforderung als die Kämpfe selbst. Zum Redaktionsschluss standen die Harteck-Hornets I auf dem vierten Platz nach vier Begegnungen. Ein Freilos (20:0) durch die Absage des TSV Abensberg II sollte dabei auch er-

wähnt sein. Eine letzte Begegnung beim gemeinsamen Großkampftag in Abensberg steht zum Redaktionsschluss noch aus und wir freuen uns auf den Abschlussbericht in der 170. Vereinszeitschrift.

## Judo-Selbstverteidigung, MMA und Spaß für jung und alt

Gerne kommen wir dem lang gehegten Wunsch unseres Pressesprechers Thomas nach und melden uns mal wieder zu Wort. Unser letzter Beitrag erschien vor über einem Jahr.

Aufgrund der anhaltenden Bauarbeiten im Sportgymnasium Nord mussten auch wir im letzten Jahr unser geliebtes Dojo verlassen und in die Wegenerhalle zurückkehren, wo wir vor Jahren bereits trainiert hatten – zurück zu den Wurzeln also. Mit Verwunderung stellten wir fest, dass sich, abgesehen von den Wandbeschmierungen in den Umkleidekabine und Sanitäreinrichtungen sowie dem Mattenaufbau, nicht viel verändert hatte.

Trotz dieses „neuen Aufwärmprogramms“ findet unter der Anleitung von Adriano Vasile und seinen Co-Trainern Daniel Kosch, Alexander Piewatz, David Lumia, Clemens Ertl und Ralph Körner weiterhin ein abwechslungsreiches und gut besuchtes Training statt. Wir freuen uns über eine stabile Trainingsbeteiligung von mehr als zehn Personen, darunter sowohl ambitionierte 15-jährige MMA-Kämpfer als auch über 75-jährige WT-Kämpfer. Dieser Mix trägt zu einem regen Erfahrungsaustausch bei und bereichert unser Training enorm. Erwähnt seien hier beispielsweise Said und Sebastian aus der Judo-Abteilung, die dienstags nach ihrem Training bei Thomas in der Knorrstraße direkt im Anschluss zu uns kommen.

Wer sich selbst ein Bild von uns machen möchte, ist jederzeit willkommen – auch ohne Voranmeldung.



Dank der hohen Motivation unserer Trainingsteilnehmer finden wir auch während der Ferien (außerhalb des regulären Trainingsbetriebs) immer wieder Möglichkeiten, im Training zu bleiben. Dafür möchten wir uns herzlich bei Norbert bedanken, der uns dabei stets unterstützt und den wir auf der Matte sehr vermissen. Ein Dankeschön geht auch an unsere Volleyballerinnen, die uns in den Ferien einen Teil der Halle zum Trainieren überlassen haben. Wir haben von euch gelernt, den Volleyball nicht zurück aufs Spielfeld zu werfen.

Habt ihr Lust, mitzumachen? Dann schreibt uns gerne eine E-Mail an [selbstverteidigung@harteck-judo.de](mailto:selbstverteidigung@harteck-judo.de), um Infos zum Training zu erhalten.

## Internationales Messestadt-Turnier in Dornbirn U16/U18

Dank der Einladung der bayerischen Landestrainerin durfte Said Torah, einer unserer jugendlichen Athleten, an diesem international besetzten Turnier teilnehmen. Aufgrund seines Jahrgangs konnte er sogar einen Doppelstart in der U16 und U18 nach den Regeln der International Judo Federation (IJF) absolvieren.

Said ist ein aufstrebender Judoka, der durch das Training bei den beiden erfahrenen ehemaligen Wettkämpfern Thomas Lorenz und Yusuf Güngörmüs sowie durch ergänzende Trainingseinheiten am Stützpunkt Großhadern schnell Erfolge erzielen konnte und bereits einige Turniere gewonnen hat.

Mit kontrolliertem Kumi-kata (Griffkampf), hoher Konzentration und viel Ruhe dominierte er seine Kämpfe auf der Tatami (Judomatte). Sein kraftvoller und technisch versierter Kampfstil brachte ihm den Respekt seiner Gegner ein.

Schließlich belohnte er sich selbst mit Gold in der U16 und Silber in der U18. Wir gratulieren ihm herzlich und möchten ihn als Vorbild für alle anderen hervorheben, da er auch außerhalb des Trainings viel an sich arbeitet und mit solchen Erfolgen belohnt wird. Weiter so!



## Eine Reise ins Mutterland der Capoeira

Nach langer Planung war es im April endlich so weit: Unsere Capoeira-Truppe reiste gemeinsam nach Brasilien, dem Mutterland dieser Kampfkunst. Neben dem Wunsch, mehr über die Wurzeln der Capoeira zu erfahren, bot sich die Gelegenheit, den Geburtstag unseres Capoeira-Meisters Sabiá in seiner Heimatstadt Foz do Iguaçu im Kreise seiner Familie zu feiern. Wir wurden mit offenen Armen empfangen.

Foz do Iguaçu liegt im Süden Brasiliens im Bundesstaat Paraná am Dreiländereck mit Paraguay und Argentinien. Dort verbrachten wir einige Tage gemeinsam auf einem Landhaus, um Capoeira zu trainieren und Sabiás Geburtstag mit einem typischen Grillfest zu feiern. Natürlich durften Ausflüge nach Paraguay und Argentinien sowie Besuche des imposanten Itaipu-Staudamms und der weltberühmten Iguaçu-Wasserfälle nicht fehlen. Ein Highlight unserer Reise war eine Capoeira-Roda mit lokalen Capoeiristas vor der beeindruckenden Kulisse der Wasserfälle.

Von Foz do Iguaçu ging es weiter nach Rio de Janeiro, in die „cidade maravilhosa“, die wunderbare Metropole mit ihrer einzigartigen Mischung aus tropischer Vegetation, Stränden, Hügeln und pulsierender Kultur. Für diejenigen, die zum ersten Mal dort waren, standen die klassischen Sehenswürdigkeiten auf dem Plan: Zuckerhut, Christusstatue, Copacabana. Aber auch Ausflüge in Samba-Bars und sogar eine Surfstunde durften nicht fehlen. Abseits der Touristenpfade, an der archäologischen Stätte Valongo-Kai, einer ehemaligen Anlegestelle von Sklavenschiffen, wurden wir an die Verbrechen des transatlantischen Sklavenhandels erinnert. Mehr

als fünf Millionen Menschen wurden zwischen dem 16. und 19. Jahrhundert aus Afrika nach Brasilien verschleppt und zur Arbeit auf Plantagen gezwungen. Viele Capoeira-Lieder erzählen vom daraus entstandenen Schmerz und der Wut, aber auch von der Stärke und dem Stolz der Afrobrasilianer und -brasilianerinnen auf ihre Kultur des Widerstands.

Noch tiefer in die Geschichte der Capoeira tauchten wir an unserem nächsten Zielort ein: Salvador da Bahia. Die Stadt im Nordosten war Brasiliens erste Hauptstadt und Ursprung der Capoeira, wie wir sie heute kennen. Zahlreiche Capoeira-Lieder nehmen Bezug auf Persönlichkeiten, Rituale und Orte Salvadors, und es war ergreifend, diese nun hautnah kennenzulernen. An der Capoeira-Arena, einem Monument für große Capoeira-Meister aus Bahia, konnten wir deren Geschichte nachlesen. Wir besuchten den 89-jährigen Capoeira-Meister Boca Rica, der uns zum gemeinsamen Musizieren einlud. Wir lernten auch die Schule des Mestre Bimba (1899–1974) kennen, der Anfang des 20. Jahrhunderts als Erster Capoeira von der Straße in die Turnhalle brachte und eine Lehrmethode entwickelte, die viele Aspekte des Capoeira-Unterrichts bis heute prägt. Wir durften an einer Unterrichtsstunde mit seinem Enkel und lokalen Capoeiristas teilnehmen – ein unvergessliches Erlebnis.

Nach diesen erlebnisreichen Wochen, in denen wir die facettenreiche Kultur, Kulinarik und Gastfreundschaft Brasiliens genießen konnten, ging es mit viel Wehmut zurück nach München. Im Gepäck hatten wir neben allerlei Capoeira-Instrumenten viele neue Erfahrungen und unvergessliche Momente.

„SO RE-M ADE“-  
Abseits der Matte



## Pfingstfreizeit

Die Vorfreude war groß, der organisatorische Aufwand mit Blockhausbestellung ein Jahr im Voraus ebenso. „Wir hatten viel Spaß und Abwechslung“, so ein Teilnehmer bei der alljährlich stattfindenden Ferienfreizeit, bei der es alles gibt, außer Judo. Unter diesem Motto wurde zusammen gewandert, geschwommen, gespielt, gekocht und am Lagerfeuer gegessen. Die Kinder erhielten diesmal wieder Unterstützung von einigen Helfern, die Kuchen und Spielideen vorbeigebracht hatten. Die nächste Pfingstfreizeit findet von 01.06. – 05.06.2026 wieder in Königsdorf statt und wir hoffen, dass die Truppe dann noch mehr Zuwachs bekommt. Also merkt Euch den Termin direkt vor.



## DJB-Trainerweiterbildung Inklusion

Unser Verein war das dritte Mal Ausrichter der zweitägigen Weiterbildung Inklusion für Trainer A/B/C des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Dank vieler helfender Hände war die Maßnahme mit über 60 Teilnehmern aus ganz Deutschland ein voller Erfolg. Danke an die Trainer Yusuf Güngörmüs, Alwin Brenner, Stefan Axt, Christian Zeilermeier, Cayan Kaya, Gülfı und Pit Franz für die gelungene Veranstaltung, dem Team um Petra und Fritz Schottenheim für die super Bewirtung, Thomas Lorenz für die weitere Organisation vor Ort sowie dem Deutschen Judo-Bund für die erneute Vergabe am 05./06. Juni 2027.

Hier könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den  
Sportfreunden Harteck.

**FÜR**

Anfänger ab vier Jahren  
Aufbau ab vier Jahren  
Fortgeschrittene ab fünf Jahren

## Schwimmkurse

In Kleingruppen (höchstens acht Kinder) wird den Kids in drei verschiedenen Kurs-Stufen das Schwimmen vermittelt. Die Schwimmkurse werden in der Schwimmhalle der Thelott-Grundschule in der Thelottstraße 20 angeboten.

Unsere Schwimmtage sind Dienstag, Mittwoch und Donnerstag (jeweils am Nachmittag).

- 10 Termine über die Dauer von 45 Minuten

Infos gibts beim KiSS-Leiter Sebastian Heidrich ([kiss@harteck.de](mailto:kiss@harteck.de) oder 0176 / 49 61 88 56)