



SPORT FREUNDE HARDECK

Vereinszeitschrift Nr. 170 · 4/25



INHALT

NOVEMBER 2025

- 03 UNSER TEAM
- 04 HAUPTVEREIN
- 05 TURNEN & FITNESS
- 08 JU-JUTSU
- 10 KiSS
- 12 UNSER SPORTANGEBOT
- 14 TAEKWONDO
- 17 VOLLEYBALL
- 20 JUDO



Großes Titelbild: Die Volleyball U18 gewinnt zum Saisonauftakt deutlich
Kleines Bild: Beweglichkeit ist zum DAN-Erwerb im Taekwondo gefragt

IMPRESSUM www.harteck.de

GESCHÄFTSSTELLE

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

VEREINSHEIM GASTSTÄTTE

Trenkleweg 5
80937 München
gaststaette@harteck.de

SPORTPLATZ

Bezirkssportanlage
Wegenerstraße 10
Telefon 089 - 311 70 87

HERAUSGEBER UND VERLEGER

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

LAYOUT

QuerFormat Werbeagentur
Karola Kennerknecht
info@querformat-werbeagentur.de

VEREINSFOTOGRAF

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

DRUCK

BluePrintAG
Lindberghstraße 17
80939 München

VORSTAND

Vorsitzende/r
derzeit nicht besetzt

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

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
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 08.01.2026 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



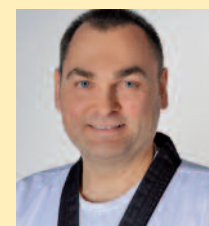
Derzeit nicht besetzt
Fußball



Reinhard Schroll
Ju-Jitsu



Stephanie Piereth
EDV-Beauftragte



Michael Hesse
Taekwondo



Hülya Ali
Turnen & Fitness



Sedric Reichel
Volleyball



René Weil
Vereinsfotograf

Finde den Fehler...

Finde den Fehler bzw. die Unterschiede auf den beiden Fotos vom ersten „Lauf10!“ – Abschlusslauf in Wolnzach 2012 und dem aktuellen aus 2025 – es gibt keinen Unterschied! ☺

Damals war ich, trotz vieler Mittrainierende(r) aus dem Verein, allein am Start und dieses Jahr hat sich wieder keine(r) gefunden, um mitzufahren. Doch eins bleibt unverändert: Meine persönliche Betreuerin ist IMMER dabei! ☺

Du hast Lust, dabei zu sein? Egal ob Läufer oder Walker, ob aktiver Sportler oder einfach jemand, der sich gern bewegt – bei uns ist jeder willkommen! Vielleicht schaffst du es sogar, beim nächsten Abschlusslauf in Wolnzach mit dabei zu sein.

Wir treffen uns jeden Montag und Freitag um 8.00 Uhr für eine Stunde auf der Panzerwiese. Melde dich einfach:

- Telefon/WhatsApp: 0171/7868588
- E-Mail: friedrich.schottenheim@harteck.de

Unsere Gruppe ist über eine WhatsApp-Laufgruppe vernetzt, also schau vorbei und mach mit!

Sportliche Grüße,
Euer „Lauf10!“-Fritz ☺



Vorwort

Die Abteilung Turnen & Fitness hat aktuell 711 Mitglieder. Die meisten davon sind Kinder und Jugendliche. Die Hallen sind gefüllt und das Trainerteam hat viel Spaß in ihren Trainingseinheiten, auch außerhalb der Sporthallen.

Ausflug ins Jumphouse

Manchmal bringen Änderungen die besten Ideen hervor: Da unsere Halle belegt war, mussten wir improvisieren. Anstatt das Training ausfallen zu lassen, beschlossen wir, mit der Gruppe einen Ausflug in den Trampolinpark Jumphouse zu machen.

Mit 20 Kindern und zwei Trainern fuhren wir gemeinsam mit dem Bus los. Nach der Ankunft gab es eine kurze Einführung in die Regeln, dann hieß es endlich: Socken an und los.

Endlich musste nicht mehr angestanden werden, um in der Schlange vor dem einzigen Großtrampolin der Halle zu warten. Die Kinder nutzen die Möglichkeit, um sich richtig auszupowern. Ob wilde Sprünge, Saltos, kleine Wettkämpfe oder einfach nur

Hüpfen. Die Kinder sprangen um die Wette, testeten die Trampolinflächen oder landeten in Luftkissen. Das Fußballfeld, die Hindernisparcours und Spiele wurden von den Kindern ebenso fleißig genutzt, wie von den Erwachsenen. So brachte die außergewöhnliche Trainingseinheit allen viel Spaß.

Nach einer intensiven Stunde war jeder verschwitzt und doch waren sich am Ende alle einig: Manchmal ist es gar nicht so schlimm, wenn die Halle gesperrt ist. Diese Aktion brachte jedenfalls viel Spaß und Abwechslung! Vielleicht war es auch nicht das letzte Mal, dass wir statt in die Halle ins Jumphouse fahren...

Lena





Bild von Yara (6 Jahre)

Zurück im Training

Nach den Sommerferien ging es endlich wieder los! Die Kinder und auch wir Trainer haben uns vor der ersten Stunde gefragt: Was erwartet uns heute?

Die Freude am gemeinsamen Sport war groß. Besonders gefreut hat uns ein Bild einer Teilnehmerin zum Trainingsstart – mit Sprossenwand, Freunden und ganz viel Bewegung.

Worauf habt ihr euch nach den Ferien am meisten gefreut?

Änderung der Telefonsprechstunde



Die neue Telefonsprechstunde verlegt sich von bisher mittwochs auf neu dienstags von 10.00–11.00 Uhr. Ihr erreicht uns unter (089) 178 888 05 09. Bitte entsprechend beachten. Danke.

Mutig, wie im Turnen

In der letzten Turnstunde vor den Ferien stand bei uns alles unter dem Motto „Mut“.

Die Kinder durften Stationen ausprobieren, die auf den ersten Blick ganz schön gefährlich aussahen – kopfüber hängen, eine schiefe Ebene hinunterrollen oder mit einem Gurt durch die Luft fliegen. In Wirklichkeit war das aber alles ganz ungefährlich und am Ende haben alle Kinder die Herausforderungen mit Bravour gemeistert! Es war großartig zu sehen, wie viel Mut in jedem steckt.

Vielleicht sollten wir uns das auch fürs Leben merken: Manchmal lohnt es sich, Dinge zu wagen, die auf den ersten Blick riskant wirken – denn oft sind sie gar nicht so gefährlich, wie sie aussehen.

Neue Sporthalle

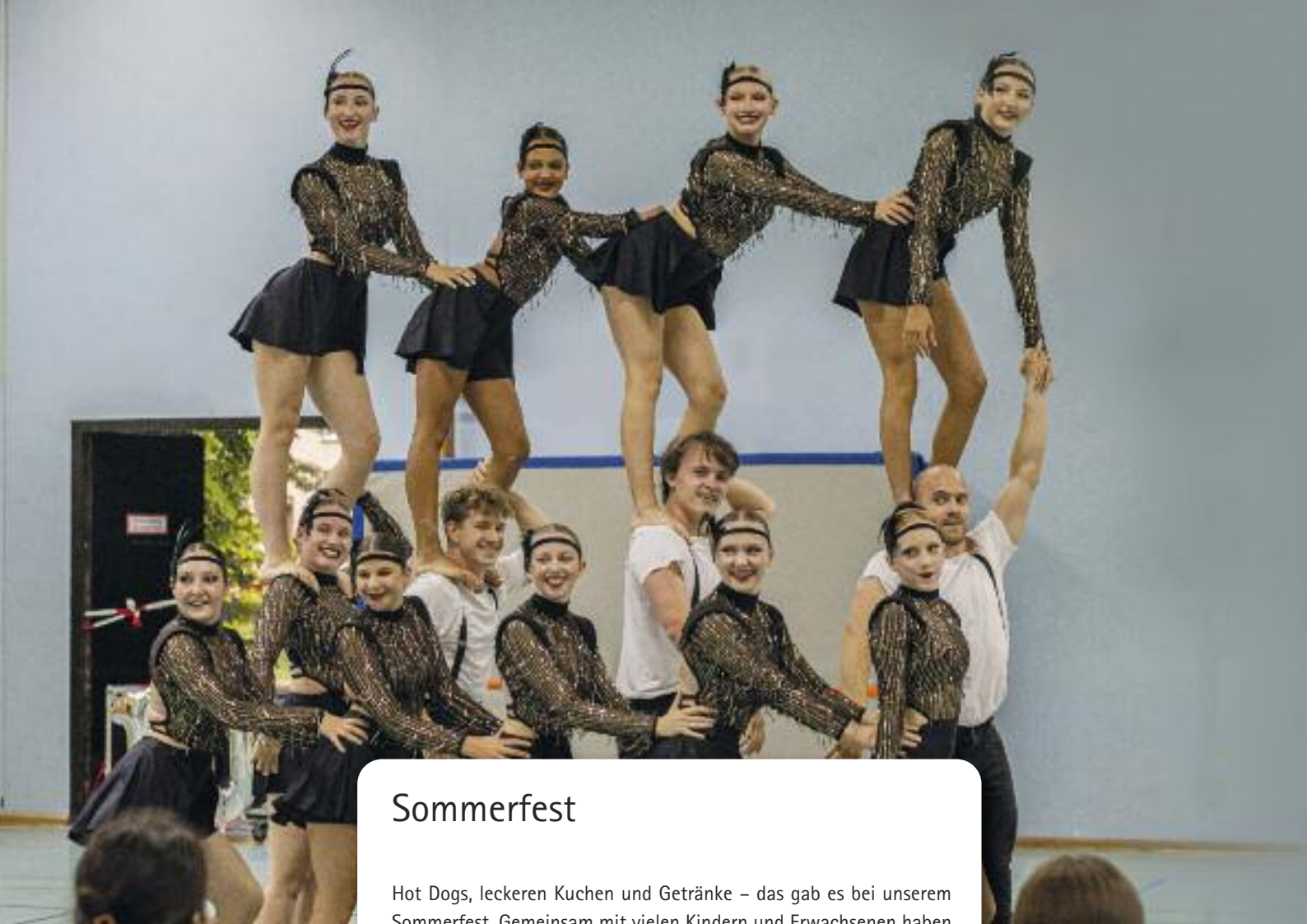
Das Schuljahr ist auch für uns mit erfreulichen Nachrichten gestartet. Nach den Herbstferien können wir auch in der Grundschule an der Paulckestraße (Paulckestr. 10, 80933 München) mit dem Turnen starten.

Hier bieten wir freitags eine Kinderturnstunde (3–5 Jahre, ohne Eltern) und eine Ge-

räteturnstunde (ab 6 Jahren) an. Bei Interesse an unseren (neuen) Turnstunden oder einem Wechsel in die neue Halle, meldet euch gerne per Mail unter turnen-jugend@harteck.de bei uns oder meldet euch über Kursimple zu unseren neuen Stunden an (siehe QR-Code).

Sonja Gebhard





Sommerfest

Hot Dogs, leckeren Kuchen und Getränke – das gab es bei unserem Sommerfest. Gemeinsam mit vielen Kindern und Erwachsenen haben wir unser Sommerfest und den zehnten Geburtstag unseres Air Tracks gebührend gefeiert.

Doch auch die sportlichen Aktivitäten kamen bei unserer Feier nicht zu kurz. Auf dem Air Track und einem kleinen Parcours mit Sprossenwand und Ringen konnten sich vor allem die Kinder richtig austoben. Ein paar kleinere Gruppen haben auch vor einem großen Publikum gezeigt, was sie am Reck, den Ringen oder auf dem Air Track können.

Das Highlight des Abends war definitiv der Auftritt des Showteams Intoxication. Mit Tanz und Akrobatik hat das Team aus Landshut unser Publikum verzaubert.

Ich möchte mich außerdem, auch hier schriftlich, bei allen Trainern, Kuchenbäckern und Eltern bedanken, die mitgeholfen haben, unser Sommerfest zu so einer besonderen Feier zu machen.

Sonja Gebhard



Gemeinsames Essen mit Angelika

Unser langjähriges Mitglied Angelika Maurer wechselte 2007 von einem anderen Sportverein in die Abteilung Ju-Jutsu der Sportfreunde Harteck. Bereits damals hatte sie den 1. Kyu (Braungurt) und Erfahrungen als Trainerin, weshalb sie sofort auch bei uns als Übungsleiterin in allen Alterssparten eingesetzt wurde. Im gleichen Jahr erwarb sie dann die Trainer C-Lizenz. Sie hat sich im Verlauf der vielen gemeinsamen Jahre in hohem Maß in unserer Sportart engagiert, den Weg von Lohhof nach München Nord unermüdlich auf sich genommen und die Abteilung durch ihre Mitarbeit bereichert.

Nun muss sie sich gesundheitsbedingt leider zurückziehen. Wir gaben keine Ruhe, bis sie sich zu einer Essenseinladung bereit erklärte. Am 12.09.2025 trafen wir uns in Lohhof beim „Alten

Wirt“ und hatten auch ein paar Geschenke im Gepäck: eine schöne herbstliche Pflanze für ihren Garten und ein Fotobuch mit vielen Bildern, die wir aus verschiedensten Quellen auftreiben konnten. Wir haben es möglichst liebevoll gestaltet, um die Erinnerungen an die aktive Zeit für sie am Leben zu erhalten.

Wir freuen uns sehr, dass wir sie davon überzeugen konnten, passives Mitglied zu bleiben und auf diese Weise weiterhin über Ereignisse und alles, was sich bei uns so tut, informiert bleibt. Wir

wünschen uns, sie noch oft bei Festlichkeiten, Ausflügen und Events zu treffen und mit ihr zu ratschen, zu feiern und zu lachen.

Für die Zukunft wünschen wir Dir, liebe Angelika, alles Gute, vor allem Gesundheit und bedanken uns für Dein langes Mitwirken bei den Ju-Jutsuka der Sportfreunde Harteck!

Reinhard & Team





Pläne 2026

Jahresanfangsfeier

Für den Januar 2026 planen wir wieder eine Feier mit Kindern, deren Eltern und Geschwistern, Jugendlichen und Erwachsenen und allen Mitgliedern, die das neue Jahr mit Spiel und Spaß beginnen wollen. Eine gute Mischung aus Gemeinsamkeit bei Kaffee und Kuchen, Grillen, kleinen Sport-Events und Geschicklichkeits- und Wissensherausforderungen hat sich bewährt. Es wird nicht langweilig werden! Eine Einladung wird zeitgerecht erfolgen und wir freuen uns schon jetzt auf eine rege Teilnahme.



Abteilungsversammlung mit Neuwahlen

Voraussichtlich im März 2026 wird die Abteilungsversammlung, diesmal mit Neuwahlen, stattfinden. Wir hoffen sehr, dass möglichst viele daran teilnehmen werden. Nähere Informationen zum genauen Termin, Ort und Ablauf teilen wir rechtzeitig mit.



Mit Vollgas ins neue Schuljahr

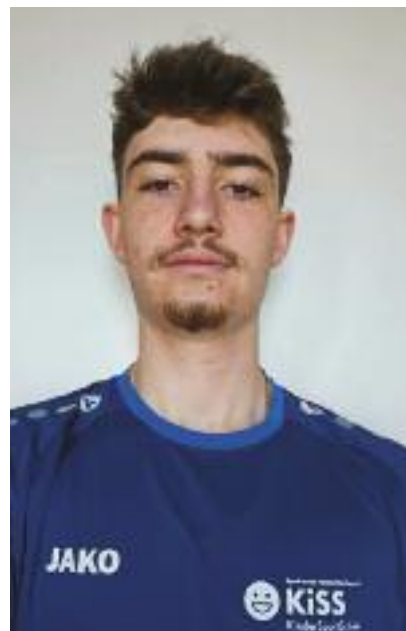
Genau wie an den bayrischen Grundschulen, starten wir am letzten Ferientag ins neue Schuljahr. Das komplette KiSS-Team besprach bei der Kick-Off-Veranstaltung, die Abläufe für das neue Jahr. Regierungserklärungen, die Reflexion des letzten Jahres und der Ausblick ins neue Jahr bildeten Inhalte. Wie schon in der dritten Ausgabe der Vereinszeitung berichtet, haben uns Veronika, Michi und Quentin verlassen. Arthur bleibt uns glücklicherweise länger erhalten. Er wird ein duales Studium, mit uns als Praxispartner, in den nächsten Semestern durchlaufen. Mit Kenan haben wir einen neuen Freiwilligen bekommen. Zusätzlich mit Marco eine neue Lehrkraft. Herzlich Willkommen Euch beiden. Nachdem Lukas für ein Jahr im Ausland verweilte, gibt er sein Comeback und bereichert ebenfalls unser Team. Auf die kommenden Monate mit euch freuen wir uns. Ihr habt den Start im neuen Schuljahr erleichtert, denn unser Schulstart verlief im gesamten Team sehr erfolgreich. Weiter so.

Personell super aufgestellt, konnten wir direkt durchstarten. Grundsätzlich ähnlich wie letztes Jahr, gibt es fast keine Veränderungen. Teilweise hatten wir versetzte Starttermine, aber seit Mitte Oktober läuft das komplette Sportprogramm. Ebenfalls die Schwimmkurse sind, wie zuletzt, immer komplett ausgebucht.

Beim Erstellen des Artikels im Herbst ist die Vorweihnachtszeit noch ein wenig hin, aber der Erscheinungstermin fällt in die besinnliche Zeit. Deswegen wünschen wir euch eine schöne Weihnachtszeit und einen schönen Jahresabschluss. Danke für das Vertrauen in die sportliche Arbeit der Kindersportschule.

Danke an unser fleißiges Geschäftsstellenteam mit Romy und Bernd. Außerdem ein großes Dankeschön an unseren Vorstand.

Sportliche Grüße
 Sebastian Heidrich



Personalupdate Freiwilligendienst in der KiSS

Hallo liebe Sportfreunde,

mein Name ist Kenan McKinney und ich absolviere dieses Jahr meinen Freiwilligendienst (FSJ) bei euch. Ich habe letztes Jahr mein erstes Ausbildungsjahr zum Schreiner absolviert. Da mir das Arbeiten mit Kindern sowie der Sport sehr viel Spaß bereiten, habe ich mich entschieden, das FSJ bei den Sportfreunden Harteck zu absolvieren. Ich habe schon viele Sportarten ausprobiert und bin zurzeit sehr aktiv im Krafttraining und im Basketball. Mein Ziel ist es, den Kindern zu vermitteln, dass Sport wichtig für die Gesundheit ist. Außerdem stärkt der Sport den Teamgeist. Ich freue mich auf ein aufregendes Jahr voller Spaß und Freude.

Viele Grüße
Kenan

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 Altersstufen (ab 6 Jahre)		17:00 bis 17:50 ■		18:00 bis 18:50 ■	
Beginner + Anfänger + Fortgeschrittene Schüler (bis 12 Jahre)			17:15 bis 18:15 ■		
Anfänger + Fortgeschrittene alle Altersklassen (ab 6 Jahre)		18:00 bis 18:50 ■		17:00 bis 17:50 ■	
Beginner + Anfänger + Fortgeschrittene			18:30 bis 20:00 ■		
Jugendliche + Erwachsene (ab 15 Jahre)					
TKD Athletik, alle Altersstufen (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

UNSER SPORTANGEBOT

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)	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
1. April – 14. Oktober 15. Oktober – 31. März		17:00 bis 18:00 17:00 bis 17.45			
Geräteturnen ab 6 Jahre	18:00 bis 19:00		17:00 bis 18:00	18:00 bis 19:00	17:00 bis 18:30 18:00 bis 19:00
1. April – 14. Oktober 15. Oktober – 31. März		18:00 bis 19:00 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			
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de					

Hallenbelegung Stand 3.11.2025

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
Paulckestraße 10	Schleißheimer Straße 470 (Restaurant zum Harthof)		

Unser komplettes Sportangebot stets aktuell unter harteck.de/sportangebot



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

Freiwilligen Messe

Im Kulturzentrum 2411 an der Blodigstraße 4 präsentierten sich am 17.05.25 zahlreiche Vereine, Organisationen und Initiativen aus den Stadtbezirken 11 (Milbertshofen-Am Hart) und 24 (Feldmoching-Hasenberg) – daher auch „2411“. Im Rahmen der Freiwilligenmesse hatte unsere Taekwondo-Abteilung die Gelegenheit, ihr Können auf einer Bühne zu präsentieren. Auch dieses Mal haben wir uns mit voller Energie für unser Stadtviertel eingebracht – ganz im Sinne des Mottos „Mitmachen, Mitgestalten, Mitwirken“.

Die Messe bot den Bewohnerinnen und Bewohnern die Gelegenheit, sich über vielfältige Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements direkt im eigenen Viertel zu informieren. Dabei gaben unterschiedlichste Aussteller (Umweltinitiativen, Sport- oder Kulturvereine, soziale Projekte, etc.) Einblicke in ihre Arbeit und luden Interessierte zum Mitmachen ein. Ergänzt wurde das Programm durch Musik, Aktionen und Mitmachangebote für Kinder.



Organisiert wird die Freiwilligenmesse 2411 vom Freiwilligenzentrum Nord, der Stadtteilkultur 2411, der Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) sowie weiteren Partnern. Die ehrenamtliche Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil vieler Vereine und Initiativen. Ohne dieses Engagement ist die Realisierung und Aufrechterhaltung solcher Organisationen oft sehr schwierig und manchmal sogar unmöglich. Das Ziel ist es, das Miteinander im Münchner Norden zu stärken und das ehrenamtliche Engagement sichtbar zu machen. Die Messe zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und lebendig freiwilliges Engagement vor Ort sein kann und dass jeder Beitrag zählt, um das Zusammenleben im Stadtteil zu bereichern. Genau das vertreten wir als Abteilung! Vielen Dank an alle, die bei der Aufführung teilgenommen haben und an unsere Funktionäre, die Präsenz an unserem Stand gezeigt haben! Wir sind stolz auf euch!

Erfolgreiche Kup-Prüfung in Harteck

Am 24.07.25 fand die zweite Kup-Prüfung in diesem Jahr statt. Es haben 21 Abteilungsmitglieder teilgenommen und wir können mit Stolz verkünden, dass alle Teilnehmenden, die Prüfung bestanden haben!

Wir gratulieren zum...

- 9. Kup (weiß-gelber Gürtel) für Yusra Hirdem und Malek Kovki
- 8. Kup (gelber Gürtel) für Naya Al-Khattib, Dewin Magdziarz und Ibrahim Al-Khattib
- 7. Kup (gelb-grüner Gürtel) für Ljilana Sikimic, Martyna Stando, Neira Kovacevic, Sebastian Haita, Mahabuba Gulis-

tani, Paulina Stando, Yasmin Chawki und Kaja Madejska

6. Kup (Grüner Gürtel) für Mateja Kronstein, Aya Merimi und Maryam Gulistani

5. Kup (grün-blauer Gürtel) für Francesca Kronstein

4. Kup (blauer Gürtel) für Jenny Bräuer

2 Kup (Roter Gürtel) für Evelyn Altheide

1. Kup (rot-schwarzer Gürtel) für Gia Khang Ngyuen und Noah Meixner

Großartig gemacht und weiter so!

Erfolgreiche Dan-Prüfung in Harteck

In der letzten Ausgabe habe ich euch vom Dan-Vorbereitungslehrgang erzählt, den Meisterin Sarah und ich im Februar besucht haben. Zusammen haben wir uns auf die Dan-Prüfung vorbereitet, die am 5. April stattfinden sollte. Ehrlicherweise waren wir beide ziemlich aufgeregt – immerhin war es bei uns schon über ein Jahr her, seitdem eine von uns beiden zuletzt eine Gürtelprüfung abgelegt hatte. Die Prüfung fand in unserer eigenen Trainingshalle in Harteck statt, was einen klaren Vorteil für uns darstellte, denn die vertraute Umgebung gab uns ein gutes Gefühl. Unter der Leitung unseres Großmeisters Hesse, der als lizenziierter Prüfer die Dan-Prüfung leitete, stellten sich neben uns auch noch einige andere Prüflinge aus benachbarten Vereinen der Herausforderung.

Geprüft wurden die klassischen Disziplinen: Formenlauf, Einschnitt-Kampf, Freikampf, Bruchtest sowie Sparring mit

technischer und taktischer Aufgabenstellung. Besonders spannend war für mich der Bruchtest: ich hatte mir vier verschiedene Techniken ausgesucht, darunter eine Zweier-Kombination und eine Sprungtechnik. Das Adrenalin war auf jeden Fall da, aber als alle Bretter sauber gebrochen waren, war die Erleichterung umso größer!

Am Ende hat sich die intensive Vorbereitung ausgezahlt: Meisterin Sarah bestand ihre Prüfung zum 2. Poom, und ich durfte mich über den 2. Dan freuen. Nach der offiziellen Übergabe der Urkunden gab es viele Glückwünsche von unseren Vereinskameraden, also ein rundum gelungener Tag, den wir sicher nicht so schnell vergessen werden.

Eure Asma



TAEKWONDO

Härtestes Training 2025

Wenn man uns fragt, wann wir dieses Jahr am meisten geschwitzt haben, ist die Antwort klar: beim Eisessen. Großmeisterin Serat führte uns am härtesten Trainingstag des Jahres nicht in die Wegenerhalle, sondern direkt in die nächste Eisdiele. Disziplin war trotzdem gefragt: Es brauchte viel Geduld und Bauchgefühl, um sich für die richtige Eissorte zu entscheiden (Mut zur Kugel). Wir zeigten echten Einsatz: alle zogen bis zum letzten Bissen durch. Das Ergebnis: volle Zufriedenheit, leicht erhöhte Zuckerspiegel und jede Menge gute Laune!). So hart kann Training eben sein, aber irgendjemand muss es ja machen.



Trainertreff: Saisonschluss

Zum Abschluss einer intensiven und erfolgreichen Saison traf sich unser Trainerteam am 1. August zu einem gemeinsamen Trainertreff. Bei guter Stimmung und leckerem Essen standen, neben einem Rückblick auf das vergangene Jahr, der Austausch über Trainingskonzepte und neue Ideen für die kommende Saison im Mittelpunkt.

Ein großes Dankeschön an alle Trainerinnen und Trainer sowie Funktionäre für ihr Engagement, ihre Zeit und ihren Einsatz für unsere Abteilung.

Wir freuen uns auf eine starke neue Saison 2025/26!

Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

27.11.25 Kup-Prüfung um 17:00 Uhr in der Wegenerhalle
05.12.25 Jahresabschlussfeier im Vereinsheim

Die aktuellen Informationen und Details zu Änderungen werden wir euch, wie gewohnt, über unsere WhatsApp-Gruppe mitteilen.

Folgt uns auch gerne auf unserer offiziellen Instagram-Seite unter [@tkd_sfharneck](#).

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

Eure Asma

Und weil es nicht fehlen durfte... „WIESN, OIDA!“

Auch abseits der Matte zeigt unsere Taekwondo-Abteilung Teamgeist: Beim gemeinsamen Wiesn-Besuch wurde gefeiert, gelacht und natürlich ordentlich angestoßen! Ob im Dirndl oder in der Lederhosen – Hauptsache gemeinsam!

Ein gelungener Nachmittag, der wieder gezeigt hat, dass wir nicht nur beim Training, sondern auch auf der Wiesn eine starke Truppe sind. Prost auf euch! :-)



Herren I und II: Volleyball-Trainingslager in Inzell – Gemeinsam stark in die neue Saison

Am ersten Wiesnwochenende nutzten die erste und zweite Herrenmannschaft der Sportfreunde Harteck das idyllische Inzell für ein intensives, aber auch geselliges Trainingslager zur Saisonvorbereitung. Bei strahlendem Sommerwetter stand nicht nur die sportliche Vorbereitung, sondern auch der Zusammenhalt im Mittelpunkt.

Mit fünf anspruchsvollen Trainingseinheiten auf dem Programm wurden Technik, Taktik und Kondition gezielt geschärft. Jede Einheit brachte die Spieler näher zusammen und festigte die Abläufe auf dem Feld. Die Trainer Volker und Matze legten besonderen Wert auf die Abstimmung innerhalb der Teams – denn nur als Einheit lässt sich die kommende Saison erfolgreich bestreiten.

Doch nicht nur der Sport stand im Fokus: Bei herrlichem Wetter bot das Schwimmbecken in Inzell die perfekte Ab-

kühlung und Gelegenheit, um zwischen den Einheiten neue Energie zu tanken.

Die Abende verbrachten die Teams im legendären „Harteck Stüberl“, wo bei gekühlten Getränken in geselliger Runde der Zusammenhalt weiter gestärkt wurde.

Das Trainingslager in Inzell war mehr als nur Vorbereitung: Es war eine Investition in den Teamgeist und die gemeinsamen Ziele. Mit neuen Eindrücken, gestärktem Vertrauen und verbesserten Fähigkeiten blicken beide Mannschaften nun gut gerüstet und motiviert auf die anstehende Saison. Unsere erste Mannschaft tritt diese Saison in der Bezirksliga West an, die zweite und dritte Mannschaft spielen dieses Jahr in der Kreisliga III.

Für die erste Herrenmannschaft,
Michael Wenzl



„Jetzt greifen wir an!“ – Mit neuem Schwung in die Saison der Herren II

Die letzte Saison war für uns als zweite Herrenmannschaft des SF Harteck sehr spannend. Wir haben bis zum Schluss um die Relegation zur Bezirksklasse gekämpft – am Ende hat es leider ganz knapp nicht gereicht. Aber: Wir haben die Enttäuschung in Energie umgewandelt und schon kurz nach Saisonende war klar: Nächstes Jahr wollen wir es wissen – wir gehen auf Aufstiegskurs!

Dafür haben wir im Sommer richtig Gas gegeben. Die Trainingsbeteiligung war stark, der Einsatz hoch und wir haben konsequent an unseren Schwächen gearbeitet. Technik, Taktik, Fitness – in allen Bereichen haben wir zugelegt. Ein echtes Highlight war unser

jährliches Trainingslager in Inzell zusammen mit der ersten Herrenmannschaft. Wir sind dort nicht nur spielerisch, sondern auch als Team noch enger zusammengewachsen. Die Stimmung ist super, der Wille spürbar – genau so muss das sein.

Besonders freue ich mich über die jungen Talente aus unserer eigenen Jugend, die jetzt den Sprung in die zweiten Herrenmannschaft geschafft haben. Es ist großartig zu sehen, wie gut sich die Jungs integrieren und wie viel frischen Wind sie ins Team bringen. Die Mischung aus erfahrenen Spielern und Nachwuchs funktioniert – und zeigt, dass wir im Verein auf dem richtigen Weg sind.

Die Kreisliga wird auch dieses Jahr kein Selbstläufer. Aber ich bin überzeugt: Mit unserem Kader, unserem Teamgeist und dem klaren Ziel vor Augen haben wir alle Voraussetzungen, um ganz oben mitzuspielen.

Wir freuen uns auf die neue Saison – und über jede Unterstützung! Am liebsten immer lautstark in der Halle! ;-)

Euer Matze,
Trainer zweite Herrenmannschaft



U18 – Gelungener Saisonauftakt

Die U18 männlich nutze den Heimvorteil in der Rockefellerstraße und ist perfekt in ihre Saison gestartet. Nach anfänglicher Nervosität konnte FTM Schwabing dennoch mit 2-0 geschlagen werden. Die zahlreichen Fans halfen hier und unterstützen das Team lautstark.

Die restlichen Spiele gegen FC Kirchweidach, TSV Trudering und TSV Gars gewannen unsere Jungs ebenfalls mit 2-0. Somit stehen wir, am Ende des ersten von drei Spieltagen, an der Tabellenspitze in der Kreisliga III. Nächster Spieltag ist am 23.11.2025, auswärts in Kirchweidach. Wir freuen uns über zahlreiche Unterstützung.

Tim Schmalenberg,
Trainer U18 männlich



Freizeitmannschaft „Fix-wie-Nix“ – Abschied unseres Spielertrainers Yagiz

Vier Jahre ist es her, dass Yagiz zu uns in den Verein kam und seitdem ist vieles nicht mehr, wie es war. Besser gesagt: lauter, lustiger, ehrgeiziger und deutlich aufschlagstärker! Was als sportliches Engagement begann, entwickelte sich schnell zu einer echten Erfolgsgeschichte: Vor zwei Jahren machte Yagiz nicht nur seinen Trainerschein, sondern auch gleich noch den Schiedsrichterschein – ganz nach dem Motto: Wenn schon, denn schon! Genau dieser Ehrgeiz hat uns alle mitgerissen.

Unter seiner Leitung wuchs unser Team im letzten Jahr nicht nur sportlich zusammen, sondern auch menschlich. Mit seiner Motivation, Energie und seinem Willen zur Weiterentwicklung hat er maßgeblich dazu beigetragen, dass wir in der vergangenen Saison den ersehnten Aufstieg geschafft haben.

Dabei hat Yagiz nie vergessen, worum es im Sport auch geht: Gemeinschaft, Freude und Zusammenhalt. Denn eines war im Training garantiert – egal wie anstrengend oder technisch anspruchsvoll die Einheiten auch waren: Die gute Laune war immer mit dabei. Dafür sorgte er ganz von selbst – durch seine positive Art, seine Witze und seinen Optimismus.

Seine Trainings waren kreativ, manchmal auch leicht chaotisch, aber sie machten Spaß – genau wie er selbst. Die Vorbereitung auf Trainings und Spiele funktionierte bei Yagiz im Schlaf, während er vom Läufer system träumte.



Außerhalb der Halle? Instagram-Model mit Faible für stylische Volleyball-Schuhe – dabei ist es zweitrangig, ob die Schuhe tatsächlich in der richtigen Größe gekauft wurden. Hauptsache, sie sehen gut aus!

Lieber Yagiz, du warst (und bleibst!) mehr als nur ein Trainer. Du warst ein Vorbild, ein Motivator, ein Freund. Niemand konnte deinen Namen richtig aussprechen, aber alle wussten sofort, wer gemeint war.

Wir sagen DANKE und wünschen dir von Herzen alles Gute auf deinem weiteren Weg – und hoffen, dass du uns irgendwann wieder als Aufschlagmonster beehrst. Bis dahin werden wir unser Bestes geben, um die Saison stark zu beenden!

Doch jetzt bist du erstmal „Weeeeeeg!“, mach's gut und bleib, wie du bist – voller Leidenschaft, Energie und immer mit einem Lächeln im Gesicht.

Dein Team „Fix-wie-Nix“ oder Deine ungeheuer fantastische Mannschaft

Volleyball-Jugendtrainer-Lehrgang bei den Sportfreunden Harteck

Am 28. und 29. Juni richteten die Sportfreunde Harteck in der Halle des Staatlichen Gymnasiums München Nord einen Volleyball-Lehrgang für Jugendtrainerinnen und -trainer aus. Mehr als 20 Teilnehmende aus verschiedenen Vereinen – darunter sieben von den Sportfreunden Harteck – hatten die Gelegenheit, ihr Wissen aufzufrischen und neue Impulse für die Trainingsarbeit mit Kindern zu erhalten.

Der Lehrgang wurde durch Peter Maierhofer, dem Beauftragten für Bildung und Lehre im Bezirk Schwaben, geleitet. Mit viel Erfahrung, Fachwissen und einem praxisnahen Ansatz

vermittelte er zentrale Grundtechniken wie unteres und oberes Zuspiel, Rotationsaufschlag und erste Angriffsformen. Seine methodischen Hinweise zur kindgerechten Vermittlung dieser Inhalte waren besonders hilfreich. Für das gemeinsame Mittagessen wurde Pizza organisiert – ein herzliches Dankeschön an Volker für die Organisation!

Die Sportfreunde Harteck freuen sich, Gastgeber dieses gelungenen Lehrgangs gewesen zu sein und zur Ausbildung sieben vereinseigener, engagierter Jugendtrainerinnen und -trainer beigetragen zu haben.

Vorwort

Nun haltet ihr die 170. Vereinszeitung in den Händen. Das sind 42,5 Jahre dokumentiert auf meist 24 Seiten. Auch das ist eine lange Tradition bei den Sportfreunden. Wir sind im vierten Quartal und haben einige Turniere und Meisterschaften, Special Olympics Landesspiele, Ü30-Weltmeisterschaft, Weiterbildungen und die Ligen abgeschlossen. Vor uns steht die Planung für 2026/27. Das Budget muss festgezurt, Ligatermine müssen bestimmt und Hallenbelegungen bei der Landeshauptstadt München beantragt werden. Danke an alle, die sich daran beteiligen und ihre wertvolle Zeit und ihr Knowhow einbringen. Merci!

Ende der Bayernliga-Saison 2025

In diesem Jahr schließt die erste Mannschaft der Hardeck Hornets um Yusuf Güngörmüs mit dem fünften Platz ab. Mit sechs Mannschaften ist die Liga ausgedünnt. Die Konstellationen der Liga sind durch das Ligastatut verändert. Sowohl Hardeck als auch andere Mannschaften haben erste und zweite Bundesligakämpfer auf dem obersten Landesniveau im Einsatz. Speziell für den Nachwuchs ist es schwerer dort Fuß zu fassen. Mit dem ungeschlagenen Jahn Nürnberg 2012 steht ein Aufstiegsaspirant in die zweite Bundesliga in den Startlöchern. Mit sieben Punkten konnte sich SG Eltmann auf Platz zwei schieben, gefolgt von TV Erlangen mit sechs Punkten. Die Sportfreunde aus Friedberg erreichten fünf Punkte. Unsere Hornets belegten, dank eines Nichtantritts des letztplatzierten TSV Abensberg II, den fünften Platz. Dass es knapp werden kann, sah man bei der Begegnung in Erlangen: 11:9, Zwi-

schenstand 5:5 (47:47). Das Quäntchen Glück war beim Gastgeber. In diesem Jahr wurde der Abschlusskampf in Niederbayern durchgeführt. Leider konnten dabei zwei Gewichtsklassen nicht besetzt werden. Ein besonderes Highlight war der Kampf - 90 kg. Hier kämpfte Wolfi Hinterleitner gegen Florian Mayr. Der Punktegarant aus Friedberg drehte sich siegesbewusst in einen Uchi mata ein. Blitzschnell reagierte Wolfi mit einer Halbdrehbewegung und massivem Armzug, um die Kraft des Gegners auszunutzen und ihn an sich vorbeizulenken, sodass der Gegner das Gleichgewicht verlor und krachend auf dem Rücken zum Liegen kam - „IPPON“, welcher durch einen Videobeweis noch einmal bestätigt wurde. Diese Aktion brachte unserem Veteranen die Medaille „Kämpfer des Tages“ ein. Sieg durch Nachgeben kann man nicht plastischer aufzeigen. Der Wurf war das Gespräch des Tages.



Münchner Meisterschaft der U15 und U18 bei den Hornets

Immer wieder tun sich die Verbände schwer, Ausrichter für Meisterschaften in der Jugend zu finden. So auch dieses Jahr bei den Münchner Meisterschaften in der Jugend U15 und U18. Da in Har-teck lange kein Turnier stattfand, wollte man sich als Ausrichter zur Verfügung stellen. Gemeinsam mit dem Post SV konnte man schnell ein Konzept und eine Lösung finden. Har-teck stellt die Halle, die Matten sowie die Versorgung am Kiosk und der Post SV, mit seinem Team, bringt die Wettkampftechnik ein und besetzt die Kampfrichtertische.

Am Vorabend der Veranstaltung, den 21.09.2025, traf man sich gemeinsam in der Halle zum Aufbau und konnte, unter Anleitung von Thomas Lorenz (Jugendleiter Har-teck) und Andreas Bichler (Post SV München), schnell drei Wettkampfflächen für die zirka 130 erwarteten Judoka aufbauen. Währenddessen wurde das Wettkampfsystem für die erstmalige Nutzung vorbereitet, was am Wettkampftag für kleine Problemchen gesorgt hatte, die jedoch während des laufenden Wettkampfbetriebs direkt behoben werden konnten. Während in der U15 70 Teilnehmende um die Qualifikation für die Südbayerische Meisterschaft kämpften, waren es bei der offenen Münchner Meisterschaft der U18 leider nur 50 Wettkämpfende, die in gewichtsnahen Gruppeneinteilungen um die Medaillen rauf- und runterkämpften. Es waren viele großartige Kämpfe dabei und auch die Har-tecker Veronika Odeska, Maria Sanagyan, Adam Kele und Musa Caliskan konnten sich jeweils für die Südbayerische Meisterschaft qualifizieren. Die Veranstaltung war aus Har-tecker und Postler Sicht ein Erfolg, der jedoch viel Schweiß und Mühen



gekostet hatte. Letztlich war dies aber auch für einen guten Zweck. Denn die Einnahmen wurden an die Familie des kleinen Benedikt gespendet, der seit seiner Geburt an einer COL6A2 basierten Muskeldystrophie Typ Ullrich leidet. Hierzu mehr auf: link.harteck.de/hivp



JuLeiCa- Weiterbildung für ID-Judoka

Unsere ID-Judoka Lukas Nguyen und Birgit Burges haben ihre Ausbildung zur JuLeiCa (Jugendleiter/in-Card) bestanden. Hierbei legten die beiden auch den Erste-Hilfe-Kurs ab und waren an einem Wochenende mit Theorie und Praxis im Sportbereich erfolgreich tätig. Nun unterstützen sie mit ihrem Wissen die Judoabteilung. Besten Dank an Tobi Reineck, der die beiden zu den Ausbildungsstätten gebracht hat.



IDEM im ID-Judo in Norderstedt

Wieder haben sich die Hartecker/Augustinum-Judoka in den hohen Norden begeben, um bei der Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaft (IDEM) zu punkten. Die 16 Judoka hatten viel Spaß und kamen mit viel Edelmetall wieder zurück. Ein großer Dank gilt es den Begleitpersonen auszusprechen, die wieder einmal ein rundes Wochenende mit viel Gemeinsamkeit gestalteten. Als nächstes geht es zur DVMM am 08.11.2025 nach Speyer.

Capoeira bei Harteck

„A Capoeira é um show“ („Capoeira ist eine Show“) – das war das Motto unseres diesjährigen Capoeira Events Anfang Juli. Während des Events gab es wie immer Capoeira Workshops, aber dieses Mal wurde das Repertoire um Maculelê, Jongo und Puxada de rede, erweitert. Dabei handelt es sich, wie bei Capoeira, um folklorische Elemente aus der afro-brasilianischen Kultur. Jongo ist ein traditioneller brasilianischer Tanz- und Musikstil, der als Vorläufer des Samba gilt, Maculelê ist ein Tanz mit Stöcken und Puxada de Rede eine Art Musical, das die Arbeit der Fischer im Norden Brasiliens darstellt. Für jede Form gab es während des Events einen eigenen Workshop, geleitet von Mestre

Kapacete aus Graz, Contramestre Gianluca aus Turin und Contramestre Vaqueiro aus Starnberg, sodass wir und unsere Gäste einen Blick über unseren Tellerrand als Capoeiristas werfen konnten.

Auch Capoeira kam nicht zu kurz, denn in den vielen Capoeira-Workshops lernten wir spannende neue Bewegungen und Konzepte, die wir anschließend in den Rodas (Kreis in dem Capoeira gespielt wird) ausprobieren konnten. Es wurden auch neue Cordas (vergleichbar mit den farbigen Gürteln in Judo) an einige der Schüler vergeben.

Am Samstagabend nach den Workshops gab es im Vereinsheim eine tolle Party. Dabei gab es jeweils eine Showeinlage mit Maculelê, Jongo und Puxada de rede. Währenddessen haben wir zusammen brasilianisches Essen gegessen, uns ausgetauscht und gefeiert.

Außerhalb der Ferien geht es wieder los mit unserem regulären Capoeira Training für Kinder und Erwachsene. Falls ihr es auch mal ausprobieren wollt, seid ihr jederzeit herzlich willkommen. Mit einer Sporthose und weißem T-Shirt könnt ihr direkt mitmachen. Viel Spaß.

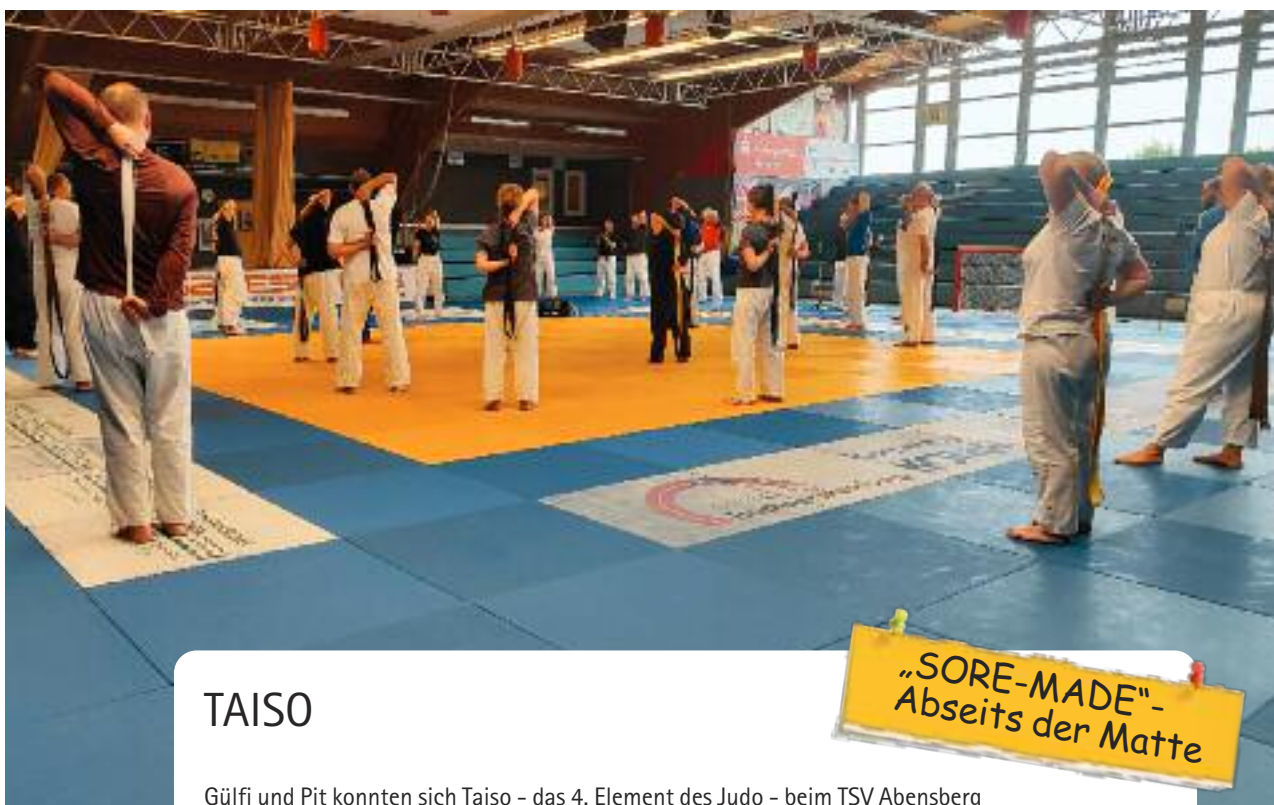


Erneute Ehrung für Alwin Brenner



Bei den Special Olympics Landesspielen wurde unser Abteilungsleiter Alwin Brenner (65) für sein 40-jähriges Engagement im Judo, insbesondere im ID-Judo, geehrt. Er erhielt in Erlangen aus der Hand des Präsidenten des Bayerischen Judo-Verbandes (BJV), Klaus Richter, die Ehrennadel in Gold mit Kranz überreicht. Drei Jahre zuvor erhielt der DJB-Trainer des Jahres 2011 vom Deutschen Judobund (DJB) die DJB-Ehrennadel in Silber und 2021 vom Bundespräsidenten den Bundesverdienstorden der Bundesrepublik Deutschland. Alwin Brenner war unter anderem sehr erfolgreich als Bundestrainer der Special Olympics Weltspiele in Athen 2011, Los Angeles 2015, Abu Dhabi 2019 und zuletzt in Berlin 2023, tätig. Hier gelang es dem Heilpädagogen vom HPC-Augustinum München auch eigene Athleten der Sportfreunde Hardeck München, mit Höchstleistungen auf das Siegerpodest zu bringen. Das nächste Ziel ist im Herbst die Deutsche Vereins-Mannschaftsmeisterschaft (DVMM) in Speyer und die Nationalen Spiele der Special Olympics, von 15.

bis 20. Juni 2026 im Saarland. „Ich war sehr gerührt von der unerwarteten Ehrung in Erlangen.“, so der sichtlich überraschte Referent für Integration und Inklusion des BJV.



TAISO



Gülfi und Pit konnten sich Tai so – das 4. Element des Judo – beim TSV Abensberg näher ansehen. Hier wurden Grundlagen und Ideen von Referenten des Deutschen Judo-Bundes vorgestellt, die das Judo bis ins hohe Alter bereichern. Mehr über Tai so im DJB erfahrt ihr hier: link.harteck.de/tai so

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 oder 0176 / 49 61 88 56)