



# SPORT FREUNDE HARTECK

Vereinszeitschrift Nr. 171 · 1/26



## INHALT

# FEBRUAR 2026

- 03 UNSER TEAM
- 04 HAUPTVEREIN
- 08 TURNEN & FITNESS
- 10 KiSS
- 12 UNSER SPORTANGEBOT
- 14 TAEKWONDO
- 16 VOLLEYBALL
- 18 JUDO
- 21 JU-JUTSU



Großes Titelbild: Technik-Präsentation bei der Ju-Jitsu Gürtelprüfung  
Kleines Bild: Die KiSS bietet Action und Bewegung in den Ferien.

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  
Mobil 0171 - 7 86 85 88  
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

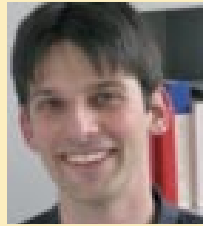
REDAKTIONSSCHLUSS nächste Ausgabe 19.03.2026 REDAKTION Florian Sachs (verantwortlich), Christina Schimann, Pressewarte der Abteilungen

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



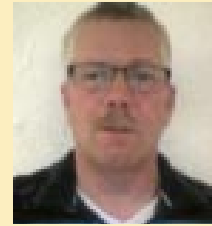
Derzeit nicht besetzt  
*Vorsitzende/r*



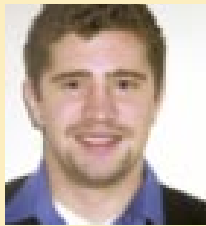
Andreas Mutzel  
*Stellv. Finanzen*



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*



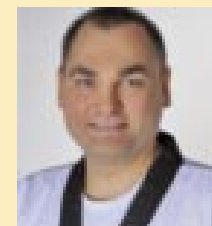
Derzeit nicht besetzt  
*Fußball*



Reinhard Schroll  
*Ju-Jutsu*



Stephanie Piereth  
*EDV-Beauftragte*



Michael Hesse  
*Taekwondo*



Hülya Ali  
*Turnen & Fitness*



Sedric Reichel  
*Volleyball*



René Weil  
*Vereinsfotograf*

Hier schreibt der VwL

## Hallo Hartecker, hallo Freunde des Sports,

ich habe nachgefragt und darf euch mitteilen, dass die Privatbäckerei Wimmer auch in diesem Jahr – und das bereits seit 14 Jahren – ihre Vereinsaktion verlängert hat. Wie gewohnt bekommen wir zehn Prozent der Umsatzbeträge auf den Kassenzetteln gutgeschrieben. Da kommt jedes Jahr eine ordentliche Summe zusammen, über die sich unsere Jugend immer sehr freut!

Bitte bringt eure Bons auch in diesem Jahr wieder zur Geschäftsstelle – entweder in den Briefkasten am Vereinsheim einwerfen oder noch besser: Kommt persönlich vorbei und nutzt die Gelegenheit für eine Tasse Kaffee! Alle Bons aus dem Briefkasten werden von uns in der Sammelbox der Bäckerei Wimmer gesammelt.

Wichtig: Ich benötige alle Kassenzettel spätestens im Januar des Folgejahres, da sie danach leider nicht mehr berücksichtigt werden können. In der Vergangenheit sind immer wieder Bons zu spät eingegangen – das wäre wirklich schade.

Noch eine Bitte: Klammern sind nicht notwendig – auch wenn sie gut gemeint sind. Ich muss sie leider wieder entfernen, daher ist es einfacher, wenn ihr darauf verzichtet.

Herzlichen Dank für eure Unterstützung!  
Viele Grüße  
Euer Kassenzettel-Fritz



## 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
- Du hast berufliche Erfahrungen im Bereich Buchhaltung / Rechnungswesen
- 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 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.

Die Sportfreunde Harteck München e.V.

suchen für das Schuljahr 2026 / 27

## 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 möglich, z.B. Schwimmkurse oder Tanzen
- 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 du 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](mailto:fsj@harteck.de)  
Telefon: 0176 / 49 61 88 56



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

Liebe Vereinsmitglieder,

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

## ORDENTLICHEN VEREINSJUGENDVERSAMMLUNG

am Montag, den 09. März 2026 um 18:30 Uhr

im Vereinsheim Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München herzlich ein.

### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten (Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren)
3. Bericht der Jugendleitung
4. Berichte der Abteilungsjugendleiter
5. Änderung der Jugendordnung\*
6. Anträge
7. Verschiedenes

Anträge zu Tagesordnungspunkt Nr. 6 müssen bis spätestens 26. Februar 2026 beim Vereinsjugendleiter vorliegen (florian.sachs@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

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

Für die Vereinsjugendleitung  
Florian Sachs, Vereinsjugendleiter

\* Die Beschlussvorlage für die Änderung der Jugendordnung wird spätestens ab dem 26. Februar unter [satzung2026.harteck.de](https://satzung2026.harteck.de) zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten: Das Vereinsheim verfügt über keinen Gaststättenbetrieb. Wir halten Getränke vor, allerdings besteht keine weitergehende Verpflegungsmöglichkeit.



Liebe Vereinsmitglieder,

die Vorstandschaft der Sportfreunde Harteck München e.V.  
lädt hiermit gemäß § 9 der Vereinssatzung alle Mitglieder zur

## ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG

am Montag, den 09. März 2026 um 20:15 Uhr

im Vereinsheim Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München herzlich ein

### Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Tagesordnung
- TOP 3: Totengedenken
- TOP 4: Berichte der Abteilungen
- TOP 5: Berichte der Vorstandsmitglieder
- TOP 6: Feststellung der Stimmberechtigten
- TOP 7: Verabschiedung des Haushalts 2026
- TOP 8: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 9: Vorstellung der überarbeiteten Satzung / Ordnungen\*
- TOP 10: Aussprache zu den Änderungen an Satzung / Ordnungen\*
- TOP 11: Verabschiedung der Änderungen an Satzung / Ordnungen\*
- TOP 12: Aufwandsentschädigungen für Vereinsämter
- TOP 13: Bildung des Wahlausschusses
- TOP 14: Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 15: Außerordentliche Neuwahl der Vorstandschaft (gemäß der Regelung der neuen Satzung)
- TOP 16: Neuwahl des Evelin-Grützmann-Vermächtnis-Beirats
- TOP 17: Anträge
- TOP 18: Sonstiges

Anträge zu Tagesordnungspunkt 17 müssen bis spätestens **26. Februar 2026** schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an [mail@harteck.de](mailto:mail@harteck.de) oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen

Andreas Mutzel, Florian Sachs, Friedrich Schottenheim, Wolfgang Gah

\* Die Beschlussvorlagen für die Änderung der Satzung und der Vereinsordnungen werden spätestens ab dem 26. Februar unter [satzung2026.harteck.de](http://satzung2026.harteck.de) zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten: Das Vereinsheim verfügt über keinen Gaststättenbetrieb. Wir halten Getränke vor, allerdings besteht keine weitergehende Verpflegungsmöglichkeit.

# TURNEN & FITNESS

## Liebe Hartecker,

das Jahr 2025 war ereignisreich: Viele Veranstaltungen wurden durchgeführt, Weiterbildungen absolviert und neue Hartecker herzlich willkommen geheißen. Zahlreiche Stunden haben wir gemeinsam verbracht und sind unserem Ziel, fitter, gesünder und flexibler zu werden, ein gutes Stück nähergekommen. Wie schön, dass es 2026 genauso weitergeht!

Der eine oder andere hat sich vielleicht schon den einen oder anderen Wunsch für dieses Jahr erfüllt. Wünsche wie Gesundheit und Kraft stehen dabei meist ganz oben. Wir als Teil eines Breitensportvereins können dazu mit unserem vielfältigen Angebot einen kleinen Beitrag leisten. Dieses Angebot zu nutzen, liegt jedoch bei jedem Einzelnen.

Viel Freude dabei und einen guten Start ins Jahr 2026!

## Interne Weiterbildung

An drei Tagen wurde eine interne Schulung für den jungen Trainernachwuchs angeboten. Die Mini-Ausbildung ist ein Baustein im Rahmen der Übungsleiterausbildungen, die von den Sportfachverbänden durchgeführt werden. Durch solche Aktionen kann das Trainingsniveau angehoben und Verbesserungen umgesetzt werden. Vielen Dank für dieses Angebot!



Wäscheklammertasten unter erschwerten Bedingungen

## Fitness bei Gülfi

Das Training bei Gülfi ist immer sehr abwechslungsreich. Das letzte Training des Jahres 2025 war geprägt von Spielen und guter Laune – der Spaß stand klar im Vordergrund. Von Geschicklichkeit über Ausdauer war alles dabei. Dabei kamen natürliche Arbeitsmittel wie Tennisbälle, Pappbecher, Paketschnur, Spielkarten und Luftballons zum Einsatz. Die Trainingsgruppe war begeistert und fühlte sich von den Aufgaben angenehm herausgefordert. Nach dem Training wurden alle mit Mango-Punsch und Himbeerlimes von Gülfi sowie mit Plätzchen aller Art, die von den Teilnehmenden mitgebracht wurden, verwöhnt.

Geschicklichkeitsspiel unter Anleitung



## Jugendabteilungsversammlung mit weihnachtlichem Ausklang

Am 21.11.2025 fand unsere diesjährige Jugendabteilungsversammlung statt. Da in diesem Jahr keine Wahlen anstanden, lag der Schwerpunkt auf einem Rückblick der Aktionen des vergangenen Jahres sowie einem Ausblick auf die Aktivitäten, die die Kinder im kommenden Jahr erwarten.

Im Anschluss an die Versammlung wurde es gemütlich: Bei Lebkuchen, Plätzchen und Kinderpunsch ließen wir den Abend gemeinsam mit einer kleinen Weihnachtsfeier ausklingen.

Sonja Gebhard, Jugendleitung



## Nikolausbesuch in unseren Turnstunden

In allen Turnstunden durften sich die Kinder in diesem Jahr über einen ganz besonderen Besuch freuen: Der Nikolaus schaute vorbei und sorgte für leuchtende Augen und fröhliche Stimmung. Gemeinsam wurden Lieder gesungen und Gedichte aufgesagt, bevor die Kinder dem Nikolaus stolz zeigten, was sie im Turnen schon alles gelernt haben. Mit viel Begeisterung präsentierten sie ihre Übungen und zeigten ihr Können. Zum Abschluss hatte der Nikolaus für jedes Kind noch ein kleines Geschenk dabei – ein wunderschöner Moment, der den Turnstunden eine ganz besondere vorweihnachtliche Atmosphäre verlieh.

Hier ein kleines Bilder-Potpourri: Danke, lieber Nikolaus, für deinen tollen Einsatz!



Sonja Gebhard, Jugendleitung



# KISS



## KiSS News

Ein frohes neues Jahr wünscht EUCH die KiSS. Wir sind sportlich aktiv in 2026 gestartet. Wir blicken jedoch kurz ins zurückliegende Jahr. In Bayern ist der Buß- und Betttag ein Ferientag. Wir hatten 30 Kids zu Gast mit richtig Lust auf Sport. Danke an das KiSS-Team für die Durchführung des Sporttags und danke auch an die Kids – zusammen hatten wir einen tollen Tag.

In der Vorweihnachtszeit gab es für die KiSS-Kids eine sportliche Überraschung. Wer noch kein Beach-Tennis bekommen hat, meldet sich gerne einfach im Büro.

## Ostercamp

Einen festen Bestandteil unseres KiSS-Schuljahrs bildet die Ferienfreizeit in der ersten Osterferienwoche von 30.03. bis 02.04.2026. An den vier Tagen geht es sportlich in und um die Wegenerhalle rund. Neben unseren SFH-Abteilungsangeboten wird den Kids ein buntes Sportprogramm geboten. Bei Interesse auch hier einfach den KiSS-Kontakt wählen. Wir freuen uns über viele Anmeldungen.

## Freiwilligendienst

Im Frühling beginnen die Planungen für das neue Schuljahr. Wie jedes Jahr suchen wir junge Menschen, die ihren Freiwilligendienst bei uns leisten wollen. Bitte helft uns bei der Suche. Wer jemanden kennt, der wiederum jemanden kennt... Macht gerne Werbung für unseren Verein und hört euch in eurem Umfeld um. In der Anzeige findet ihr detaillierte Informationen. Den jungen Menschen wird ein spannendes und lehrreiches Jahr mit ganz viel Sport geboten.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich



# Ferienfreizeit in der KiSS - Osterferien Camp 2026

## Ziele:

- Förderung der sportlichen Betätigung, Kreativität sowie des Teamgeistes
- Spielende Vermittlung von Spaß und Freude
- Pflege eines kameradschaftlichen und geselligen Zusammenlebens
- Erfahrungsaustausch / Abenteuerpädagogik / Nachwuchsförderung

## Kosten:

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

## Zeitraum:

Datum: 30. März bis 2. April 2026

Beginn: 8.30 Uhr in der Wegenerhalle (Wegenerstraße 8)

Ende: 15.00 Uhr

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

Für Kinder  
von 6 bis  
12 Jahren



# 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 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 ■
<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
- Schleißeheimer Straße 470 (Restaurant zum Harthof)

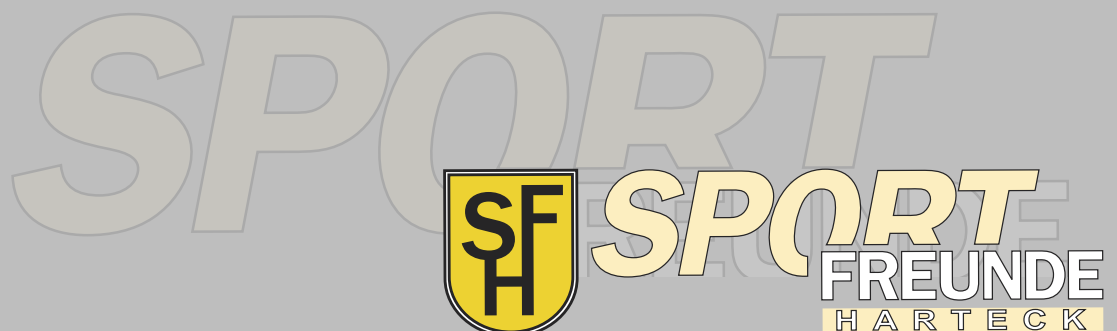
# UNSER SPORTANGEBOT

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)	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 ● 17:00 bis 18:00 ■
Geräteturnen (ab 6 Jahre)	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 ● 18:00 bis 19:00 ■
Geräteturnen (ab 9 Jahre)			18:00 bis 19:00 ●		18:00 bis 19:30 ●
Freies Training Geräteturnen (ab 12 Jahre)					19:00 bis 20:30 ●
Freies Training Geräteturnen (ab 18 Jahre)			19:00 bis 20:30 ●		
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 ■			
Fitnessstraining	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 2.2.2026

- 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](http://harteck.de/sportangebot)



# TAEKWONDO

## Liebe Taekwondo Sportfreunde Harteck,

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

Eure Asma & euer Michael

## Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

- 03.-04.04.2026: TKD-Osterlehrgang in Taufkirchen bei München
- 23.-24.05.2026: Budo-Pfingstlehrgang in Ansbach
- 07.07.2026: Kup-Vorprüfung in Harteck (Wegenerhalle)
- 29.07.2026: Kup-Prüfung in Harteck (Wegenerhalle)
- 24.10.2026: Dan-Vorbereitungslehrgang in Harteck
- 14.11.2026: TKD-Herbstlehrgang in Harteck
- 17.11.2026: Kup-Vorprüfung in Harteck (Wegenerhalle)
- 04.12.2026: Kup-Prüfung in Harteck (Wegenerhalle)
- 12.12.2026: Vereins-Dan-Prüfung in Harteck



Aktuelle Informationen und eventuelle Änderungen teilen wir euch wie gewohnt in unserer WhatsApp-Gruppe mit. Folgt uns auch gerne auf unserer offiziellen Instagram-Seite @tkd\_sfharteck. Wir wünschen euch weiterhin

beste Gesundheit, viele erfolgreiche und spaßige Trainingsstunden und freuen uns, euch bald wieder in der Halle begrüßen zu dürfen. Vielen Dank fürs Lesen!

Eure Asma & euer Michael

## Lehrgänge und Engagement über die Matte hinaus

Am 25. Oktober 2025 richtete unser Verein erneut einen Vorbereitungslehrgang zur Dan-Prüfung in Harteck aus. Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, sich von 9.00 bis 16.00 Uhr intensiv mit allen theoretischen und praktischen Aspekten der Schwarzgurtprüfung auseinanderzusetzen. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv – alle fühlten sich bestens auf die bevorstehenden Prüfungen vorbereitet.

Einen besonderen Moment außerhalb des regulären Trainings erlebten Serat Askin und Michael Hesse am 26. Oktober 2025 bei der Wahlparty zum Bürgerentscheid der Olympiabewerbung München. Im Rahmen des Projekts der Bayerischen Lan-

deshauptstadt engagierten sich beide ehrenamtlich, machten bei zahlreichen Sportveranstaltungen Werbung für die Bewerbung und konnten schließlich gemeinsam mit dem gesamten Projektteam das positive Wahlergebnis feiern.

Ein weiteres Großereignis folgte am 15. November 2025 mit dem U-Chong Taekwondo Herbstlehrgang in Harteck. Als Gastgeber durften wir fast 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Europa begrüßen. Hochkarätige koreanische und deutsche Großmeister sorgten für ein intensives, lehrreiches und inspirierendes Training. Die Begeisterung war groß und wir freuen uns sehr, dass der Lehrgang auch 2026 wieder bei uns stattfinden soll.



## Erfolgreiche Wettkampfteilnahmen im Herbst 2025

Der Herbst 2025 war für unsere Wettkämpferinnen und Wettkämpfer ereignisreich und lehrreich – mit starken Leistungen, wertvoller Erfahrung und großartigen Erfolgen.

Am 12. Juli 2025 nahm Sarah Ploch im Team Oberbayern am Internationalen Bodensee Cup in Ravensburg teil. In der Kategorie Junioren B weiblich, Leistungsklasse 1 bis 47 kg traf sie direkt auf eine sehr erfahrene Gegnerin des Vereins TKD Ailingen, die später auch den ersten Platz belegte. Nach einem engagierten und technisch sauberen Kampf erreichte Sarah einen respektablen 4. Platz. Auch ohne Medaille war dies ein wichtiger Wettkampf auf internationalem Niveau.

Beim Regionalen Wettkampftag Oberbayern am 27. September 2025 in Kirchseeon stellte sich Sarah erneut der Konkurrenz. Sie zeigte eine gute Leistung, sammelte weitere Erfahrung und konnte wichtige Erkenntnisse für ihre zukünftigen Kämpfe mitnehmen.

Ein besonderes Highlight folgte am 17. Oktober 2025 beim 3. Bayernpokal in Dachau: Noah Meixner startete in der Kategorie Junioren B männlich, Leistungsklasse 1 bis 61 kg und überzeugte mit hervorragender Technik, Übersicht und Durchhaltevermögen. In drei Runden setzte er sich gegen einen starken Gegner der Taekwondo Gemeinschaft Allgäu e.V. durch und sicherte sich verdient die Goldmedaille und den 1. Platz – herzlichen Glückwunsch!

Am 8. November 2025 nahm Sarah am Sparringstag in Mindelstetten teil. Sie hielt gut mit, kämpfte selbstbewusst und konnte ihre Sicherheit im Wettkampf weiter ausbauen.

Nur eine Woche später, am 15. November 2025, waren Sarah Ploch und Noah Meixner erneut beim Regionalen Wettkampftag Oberbayern in Kirchseeon am Start. Mit vielen unterschiedlichen Gegnern sammelten beide weitere wertvolle Erfahrung und festigten ihre Wettkampfroutine.

Den sportlichen Höhepunkt bildete die Bayerische Meisterschaft am 22. November 2025 in Weißenburg. Noah erkämpfte sich in seiner Gewichtsklasse einen hervorragenden 2. Platz und darf sich nun Bayerischer Vizemeister nennen. Im Finale unterlag er nur knapp einem sehr erfahrenen Kämpfer des KSC Leopard Nürnberg. Sarah startete in einer stark besetzten Gewichtsklasse mit zehn Teilnehmerinnen. Nach einem gewonnenen Auftaktkampf erreichte sie am Ende einen 4. Platz. In der zweiten Runde unterlag sie einer Kämpferin der TKD Gemeinschaft Allgäu e.V., die später den dritten Platz belegte. Eine starke Leistung in einem anspruchsvollen Teilnehmerfeld.

Beim letzten Regionalen Wettkampftag Oberbayern am 6. Dezember 2025 in Kirchseeon absolvierte Sarah nochmals mehrere Kämpfe. Mit einigen Siegen und Niederlagen fiel das Gesamtfazit dennoch sehr positiv aus.

## Erfolgreiche Kup- und Dan-Prüfungen in Harteck

Am 11. Dezember 2025 fand – nach einer Verschiebung aufgrund geringer Teilnehmerzahl – die zweite Kup-Prüfung des Jahres in Harteck statt. 11 Prüflinge stellten sich der Herausforderung und bestanden allesamt erfolgreich. Wir gratulieren herzlich:

- 8. Kup (gelber Gürtel): Luka & Leon Martic, Ela Impram Oglou, Emilia Madetska, Evah Padalkar, Nayla Turan und Saed Mohamed
  - 7. Kup (gelb-grüner Gürtel): Claudia Lubeseder
  - 6. Kup (grüner Gürtel): Aariz & Sofia Yasser Arafat
  - 5. Kup (grün-blauer Gürtel): Maryam Gulistani
- Großartig gemacht – weiter so!

Nur zwei Tage später, am 13. Dezember 2025, richtete unser Verein erfolgreich eine Dan-Prüfung aus. Insgesamt stellten sich 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Prüfungen gemäß den Vorgaben der Deutschen Taekwondo Union. Beson-

ders freuen wir uns, dass Corinna Perschbacher aus unserem Verein am Ende stolz die Graduierung zum 3. Dan entgegennehmen durfte. Auch im kommenden Jahr ist wieder eine Vereins-Dan-Prüfung geplant.



# VOLLEYBALL



Weihnachtsturnier Jugend

## Schleiferlturnier als Jahresabschluss der Volleyballabteilung

Zum Jahresabschluss veranstalteten wir wieder das traditionelle Weihnachtsturnier mit allen Aktiven im Jugend- und Erwachsenenbereich. Am frühen Abend durfte zunächst die Jugend ran. Mehr als 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligten sich dieses Jahr am „Schleiferlturnier“, bei dem jede Spielerin und jeder Spieler für ein gewonnenes Spiel ein Schleiferl an den Schuh binden durfte. Auch etwa 15 Eltern nahmen an dem Jahresabschlussereignis als Zuschauer teil. Bei weihnachtlicher Musik, Plätzchen und Punsch standen vor allem der Spaß am Spiel und das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund.

Im Anschluss durften die Erwachsenen die drei Felder der Rockefeller-Halle bespielen. Hier nahmen alle Damen-, Herren- und Freizeitmannschaften teil. Somit waren ebenfalls etwa 50 Personen aktiv. Auch hier wurde das Schleiferlturnier gespielt – wie bei der Jugend zuvor auf Zeit und mit ständig wechselnden Teamkollegen. Im Anschluss an das Weihnachtsturnier versammelten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen noch bei Plätzchen und Punsch auf der Tribüne, um bei Musik und guten Gesprächen das Volleyballjahr gemütlich ausklingen zu lassen. Die Organisation und Vorbereitung durch Abteilungsleiter Sedric und unseren Trainer Volker war auch in diesem Jahr wieder top! Ein herzliches Dankeschön dafür!

Es ist wirklich toll, zu sehen, wie unser Sport unterschiedlichste Menschen zusammenbringt und wie die Volleyballabteilung kontinuierlich wächst. Sie steht auf einem gesunden und stabilen Gerüst aus Trainern und Trainerinnen und Verantwortlichen. Wir freuen uns auf das kommende Volleyballjahr 2026 mit Euch allen!

Für die Volleyballabteilung  
Michael Wenzl





## Zweite Herrenmannschaft auf Aufstiegskurs

Die zweite Herrenmannschaft der Sportfreunde blickt auf eine äußerst erfolgreiche Hinrunde zurück. Mit bislang acht Siegen aus zehn Spielen hat sich das Team eine hervorragende Ausgangsposition für die Rückrunde erarbeitet und gehört verdient zur Spitzengruppe der Liga.

Die Tabelle zeigt aktuell ein klares Bild: Sie ist zweigeteilt. PSV München (Platz 1), SF Harteck (Platz 2) und TSV Milbertshofen (Platz 3) haben sich vom restlichen Feld abgesetzt. Zum Start der Rückrunde trennen diese drei Mannschaften lediglich drei Punkte – und genau aus diesem Trio werden die Aufstiegsplätze ausgespielt. Der Erstplatzierte steigt direkt auf, der Zweite darf in die Relegation. Für uns ist das Mindestziel klar formuliert: Erreichen eines Relegationsplatzes, mit dem großen Ziel des Aufstiegs in die Bezirksklasse.

Die direkten Duelle gegen die beiden Konkurrenten haben gezeigt, welches Potenzial in der Mannschaft steckt. Gegen den PSV München konnten wir das Hinspiel für uns entscheiden, mussten uns im Rückspiel jedoch nach großem Kampf knapp im Tiebreak geschlagen geben. Noch emotionaler war das Hinspiel gegen den TSV Milbertshofen: Nach einem 0:2-Satzrückstand kämpften sich die Jungs eindrucksvoll zurück und drehten das Spiel zu einem 3:2-Sieg im Tiebreak. Besonders der dritte Satz war dabei herausragend – der beste Satz, den diese Mannschaft je gespielt

hat: starker Einsatz, souveräner Spielaufbau und druckvolle Angriffsvarianten. Dieser Sieg war ein echtes Ausrufezeichen und ein Schlüsselspiel im Aufstiegsrennen.

Nun stehen die letzten drei Spieltage der Saison an. Das Ziel ist eindeutig: maximale Punktausbeute, um den Aufstieg in diesem Jahr Realität werden zu lassen. Dafür wird im Training intensiv gearbeitet – insbesondere am Spielsystem, an Block- und Abwehrarbeit sowie am Angriff. Die Trainingsbeteiligung und der Einsatz der Mannschaft sind dabei vorbildlich.

Besonders erfreulich ist in dieser Saison, dass das Team geschlossen auftritt. Gerade auch die Wechsel an Spieltagen haben hervorragend funktioniert, da die Spieler mit viel Einsatz und Elan auf das Spielfeld kamen und direkt wichtige Punkte scoren konnten. Egal ob Startspieler oder Einwechselspieler – jeder hat an den Spieltagen sofort seine Leistung aufs Feld gebracht und damit zum Erfolg des Teams beigetragen. Diese mannschaftliche Geschlossenheit ist einer der größten Pluspunkte der bisherigen Saison.

Für die entscheidende Phase freuen wir uns über jede Unterstützung in der Halle. Kommt vorbei, feuert die Jungs an und helft mit, das große Ziel zu erreichen. Gemeinsam wollen wir den Aufstieg in die Bezirksklasse schaffen!

# JUDO

2026 – das Jahr des Pferdes, genauer gesagt des Feuer-Pferdes. Das japanische Tierkreiszeichen Pferd, steht unter anderen für Dynamik, Begeisterung und Kontaktfreude. Die wird im Jahr 2026 besonders von unserer Capoeira-Gruppe gelebt. Sie besteht nun seit 15 Jahren. Wie man es sich von einer brasilianischen Gruppe vorstellen kann, wird auch ausgiebig gefeiert. Näheres dazu in einem Vorbericht.

Hoffnungsvoll können unsere aktuellen Deutschen Meister der ID-Judoka in der Wettkampfklasse 1 und 2 auf eine Ehrung der Stadt München schauen. Die Formalien für eine Ehrung sind an das Referat für Bildung und Sport fristgerecht eingegangen. Hier gilt: Daumen drücken.

Die Abteilungsleitung hat sich entschieden, wieder zwei Ligen in der Erwachsenen- und eine Mannschaft in der Jugendliga starten zu lassen. Alle drei Wettbewerbe stellen große Herausforderungen für alle Beteiligten dar. Der organisatorische Aufwand ist von außen kaum einzuschätzen. Hier gilt der Dank besonders Yusuf Güngörmüs, Wolfgang Hinterleitner und Thomas Lorenz, die diese Aufgabe federführend übernehmen. Wir wünschen Ihnen dabei einen guten Verlauf und großartige Ergebnisse.

Der digitale Judopass und alles Geschehen darum, haben die Verantwortlichen und Vereine um dieses Softwareprojekt enorm gefordert. Im Jahr 2026 ist er ein Muss für alle judospezifischen Aktivitäten auf Verbandsebene. Besten Dank an die Macher im Hintergrund, die sehr hilfreiche Unter-

stützung von Cayan sowie die Umsetzung von unserem Jugendleiter Thomas Lorenz für die Hartecker und Arcadia.

Unsere Abteilungsfunktionäre bekleiden auch oft weitere Ämter auf Verbandsebene. So Wolfi als Ü30-Beauftragter von Bayern. Hier möchte er frischen Wind einbringen und Maßnahmen für den Ü30-Bereich etablieren. Wir wünschen dem amtierenden Weltmeister dabei ein gutes Händchen, viel Kraft und Ausdauer.

Allen Gönnern, HelferInnen und TrainerInnen danken wir für den Weg, den Ihr mit der Judoabteilung von Harteck gegangen seid. Wir freuen uns auf ein gutes, gesundes Jahr des Feuer-Pferdes mit vielen großartigen Begegnungen und Spaß auf und neben der Matte.



## Jugendliga-Finale beim Budo-Club Ismaning

Das Team der Harteck-Arcadia Hornets musste diese Saison viel drehen und schieben und Kämpfer mussten über sich hinauswachsen. Beim finalen Kampftag im November 2025 in Ismaning wurden die Hornets wieder auf die Probe gestellt. Trainer Thomas Lorenz plante bereits eine Woche im Voraus die Mannschaft anhand der Meldungen und überlegte sich beste strategische Aufstellungen. Dann die Absagen und Ausfälle kurzfristig am Kampftag, welche alles durcheinanderwarfen. Egal ob Bayernliga oder Jugendliga, da sind Trainer und der Mut der Kämpfer gefragt. Und so konnten sich einige Kämpfer beweisen. Auch von SC Arcadia kamen Wettkampfneulinge hinzu und alle Judoka zeigten, was in ihnen steckt. Zunächst mussten wir gegen Großhadern II/Aubing antreten und konnten uns dort mit einem knappen Ergebnis und

spannenden Kämpfen für die Niederlage aus dem Gruppenkampf revanchieren. Damit waren wir auf alle Fälle schon mal 6. Platz. In der zweiten Begegnung mussten sich unsere Hornets allerdings den Judowölfen aus Unterhaching ebenfalls sehr knapp geschlagen geben. Alle anwesenden Kämpfer gaben ihr Bestes. Einige kämpften in einer höheren Gewichtsklasse, andere mussten in einer höheren Jugend antreten. Aber definitiv hat jeder geliefert. Wenn wir es endlich wieder schaffen, eine Mannschaft über die komplette Saison zusammenzustellen, kämpfen wir wieder um die vorderen Plätze. Da sind nicht nur die Kämpfer gefordert. Aber das wird bei der Planung 2026 sicher nochmals Thema. Gratulation! Und denkt immer daran: „Nach der Saison ist vor der Saison!“

## Erste vollständig digitale Kyu-Prüfung geglückt

Gut Ding will Weile haben, braucht aber viele fleißige Helfer. Mit Daniel Goldgewicht konnte sich Thomas Lorenz einen guten Sidekick engagieren, der ihm bei der Digitalisierung der Judopässe und der Erfassung der Prüfungsteilnehmer tatkräftig zur Seite stand. So konnten sie für zwei Prüfungstage die Prüflinge schnell und einfach erfassen, verarbeiten und mit Prüfer Yusuf Güngörmüs die neuen Kyu-Grade verleihen. Wir gratulieren allen Teilnehmern zur erfolgreichen Kyu-Prüfung und hoffen auf noch viele weitere.

## Weihnachten bei den ID-Judoka

Die Weihnachtsfeier der ID-Judoka war mit über 35 Sportlerinnen und Sportlern gut besucht. Bei selbstgekochten Nudeln und Soßen sowie zubereitetem Salat und Nachspeise konnte das Jahr 2025 gebührend verabschiedet werden. Die Judoka erhielten auch Besuch vom Weihnachtsmann, der die Teilnehmenden für ihre guten Leistungen und den Trainingsehrgeiz lobte. Danke an alle Beteiligten, die dieses Fest ermöglichten, und den guten Service im Vereinsheim.



*„SORE-MADE“-  
Abseits der Matte*

## Bayernliga 2026

Auch in diesem Jahr sind sechs Mannschaften in der höchsten Liga des Landesverbandes gemeldet. Die Termine stehen bis zum Redaktionsschluss noch nicht fest, da die Belegung der Eliteschule des Sports noch Unsicherheiten aufweist. Der Hartecker Sportvorstand Wolfgang Gah muss hierbei mannigfaltig aktiv werden. Als Plan B könnte der Einsatz in der Wegenerhalle, insbesondere für die beiden ersten Heimkämpfe, in Frage kommen.

Näheres unter [www.bayernjudo.de](http://www.bayernjudo.de)

## Bezirksliga 2026

Das Team für die Bezirksliga war relativ gut besetzt in die Saison 2025 gestartet. Leider konnte die Mannschaft verletzungsbedingt und durch längere Auslandsaufenthalte einiger Kämpfer die Mannschaft über die Saison nicht immer komplett aufstellen. Für das Abschneiden am Tabellenende ist auch die starke Besetzung der Münchner Mannschaften mit Kämpfern, welche auch in höheren Ligen (z.B. Bundesliga) starten

und einen zweiten oder dritten Start in der Bezirksliga haben, verantwortlich. Für das Jahr 2026 sind wir zuversichtlich, dass wir wieder stark einsteigen und das Niveau über die Saison halten können. Dazu werden wir auch versuchen, unbesetzte Gewichtsklassen mit Gastkämpfern zu belegen. Wir freuen uns auf schöne und verletzungsfreie Kämpfe.





## 15 Jahre Hartecker Capoeira

In diesem Jahr feiern wir das 15-jährige Bestehen des Capoeira-Angebots in der Judo-Abteilung des SF Harteck. Unser Capoeira-Meister Sabiá hat sich für diese Gelegenheit etwas Besonderes ausgedacht. In Zusammenarbeit mit seinem Verein Urucungo e.V. wird es am Wochenende des 10. bis 12. Juli 2026 ein großes Capoeira-Treffen geben. Unter dem Motto „Encontro Cultural“ (portugiesisch für „kulturelle Zusammenkunft“) werden Capoeira-Praktizierende aus ganz Europa in München erwartet und gemeinsam Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene durchführen.

Dabei wird es nicht nur die vielen Aspekte dieser afrobrasilianischen Kampfkunst zu sehen und zu erlernen geben, wie Akrobatik, Kampf, Tanz und Musik, sondern wir wollen diesmal einen echten kulturellen Austausch zelebrieren. Teil des Programms werden auch kulturelle Praktiken aus verschiedenen europäischen Ländern sein, die von den

jeweiligen Gästen vorgestellt werden und alle zum Mitmachen einladen. Am Samstag, den 11. Juli, wird es dann im SF Harteck-Vereinsheim auch eine große Feier mit brasilianischer Kulinarik und Musik geben. Alle sind herzlich eingeladen! Wer Lust hat, teilzunehmen und mehr Informationen erhalten möchte, kann diese finden unter: [www.capoeiramunique.com/encontro-cultural](http://www.capoeiramunique.com/encontro-cultural)

Wer Capoeira einmal ausprobieren möchte, kann gerne jederzeit zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining in der Wegenerhalle vorbeikommen. Kinder trainieren dort dienstags von 17.00 bis 17.45 Uhr (6-9 Jahre) und 18.00 bis 18.45 Uhr (ab 10 Jahre). Das Erwachsenentraining in der Wegenerhalle findet immer montags von 20.00 bis 21.30 Uhr, donnerstags von 19.30 bis 21.00 Uhr und freitags von 17.30 bis 19.00 Uhr statt. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

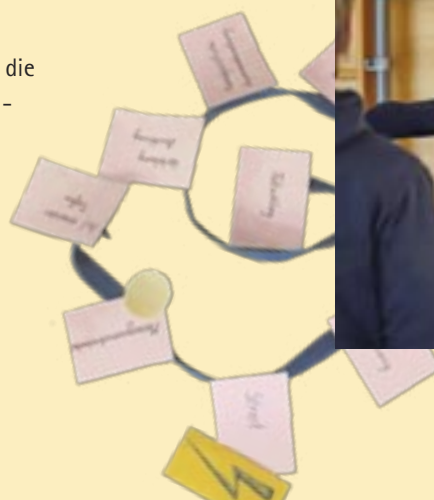
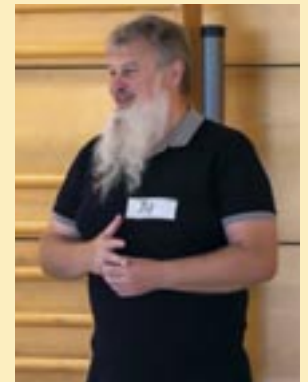




## Lehrgang Fortbildung – Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstbewusstseins

Wie bereits im letzten Jahr veranstaltete die BVS-Akademie (Behinderten- und Rehabilitationssportverband Bayern) unter der Leitung von Pit und Gülfli aus unserer Judoabteilung eine Weiterbildung, die von unseren Trainern Daniela, Hermann und Hannelore mitgestaltet und mit 20 Personen gut angenommen wurde. Die Teilnehmenden konnten anhand von unterschiedlichen Übungen und Rollenspielen das Thema der eigenen Einschätzung von Gewalt sowie ein Szenario einer möglichen Gewaltspirale kennenlernen. Nach dem theoretischen Teil, der auch rechtliche Aspekte von Notwehr abdeckte, konnte in die Praxis übergegangen werden. Hermann informierte als anerkannter Waffenspezialist über verschiedene Gegenstände – vom Messer bis zur Schusswaffe. Im Rahmen der Notwehr wurden einfache, aber effektive Abwehrtechniken vorgestellt und in die Praxis umgesetzt und deren Wirkungsweise erläutert. Bewusstes Boxen in ein Schlagkissen ließ die notwendige Selbstüberwindung und die Wirkung spüren. Dass dazu viel Übung und Erfahrung nötig ist, war jedem Teilnehmenden verständlich. Zudem wurde auf verschiedene Kampfkünste hingewiesen, die in den Vereinslandschaften angeboten werden. „Die erlernten Selbstverteidigungstechniken geben eine größere Sicherheit sich zur Wehr setzen zu können!“ – so eine junge Frau aus dem Teilnehmerkreis.

Am Nachmittag erfolgte eine Einführung in die Sicherheitsstruktur der MVG durch die U-Bahnwache an der Haltestelle „Harthof“. Hier wurde unter anderem die Notrufsäule detailliert erklärt und auch auf die sicheren Standorte einer U-Bahnstation hingewiesen. Alles in allem – ein informativer und wirkungsvoller Lehrgang!



# JU-JUTSU

## Bayernseminar

Vom 07.11. – 08.11.2025 fuhren Hans und Daniela zum Bayernseminar nach Bischofsgrün, um ihre Trainerlizenz für weitere vier Jahre zu verlängern. Dazu werden mindestens 15 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten benötigt. Auf dem Bayernseminar mussten aus drei Bereichen Einheiten abgeleistet werden. Zur Auswahl standen die Schwerpunktthemen Technik, Anwendung, neue Polizeiordnung sowie Theorie. Wir haben uns für mehrere Einheiten mit Referenten der Polizei für die Selbstverteidigung auf der Straße, Abwehr von Fußtritten, Gestaltungsmöglichkeiten für ein abwechslungsreiches Kinder- und Jugendtraining, Meditation und Übungsformen mit dem Stock entschieden. Einen nachhaltigen Eindruck haben die Einheiten der Polizei hinterlassen. Wo nicht nur im Trainingsraum, sondern auch außerhalb in mehreren Szenarien Eindrücke gesammelt wurden. Einige Themen werden ins Training einfließen. Lasst euch überraschen! Der Veranstaltungsort des Bayernseminars soll zukünftig alle zwei Jahre zwischen Bischofsgrün und Oberhaching wechseln.

## Abteilungsver- sammlung 2026

Für den Montag, 02.03.2026 um 19.15 Uhr in der Eduard-Spranger-Turnhalle planen wir die ordentliche Abteilungsver-sammlung der Abteilung Ju-Jutsu. Eine offizielle Einladung ist dann auch auf der Homepage zu finden. Es stehen Neuwahlen an, daher hoffen wir auf eine rege Beteiligung, auch der Sparten Kali Silat Evolution und Systema. Wir berichten darüber in der nächsten Ausgabe.

## Nachruf Gerhard „Gerd“ Duda

Gerd Duda ist im September 2025 nach langer schwerer Krankheit verstorben. Er war unserer Abteilung über viele Jahrzehnte eng verbunden. Im Jahre 1977 trat Gerd in unsere Abteilung ein, nachdem er bereits zuvor seit 1971 in der Judoabteilung unseres Vereins war. Er engagierte sich von 1978 – 1982 als Finanzleiter und von 1982 – 1986 als Jugendleiter in unserer Abteilung. Nach Jahren des intensiven Trainings (ab 1981 auch als Trainer) legte er im Jahre 1983 seine Prüfung zum ersten Dan ab. Infolge seines Umzuges nach Niederroth verließ er unseren Verein 1993 und gründete beim dortigen Sportverein eine eigene Abteilung Ju-Jutsu. Trotzdem waren auch die Jahre danach geprägt von zahlreichen Kontakten. Immer wenn wir einen Fremdprüfer benötigten war Gerd zur Stelle, so dass ihn alle unsere derzeitig höher graduierten Ju-Jutsukas in seiner immer liebenswürdigen und toleranten Art kennenlernen durften. Leider kam 2021 eine schwere Erkrankung, die sein Leben komplett änderte und am Schluss ihn mit gerade 70 Jahren das Leben kostete. Wir werden unseren Freund nicht vergessen!



## Letztes Kindertraining 2025 – Spiel & Spaß!

Unsere Kids durften zum Jahresabschluss beim Völkerball die Trainer abwerfen und vergnügt deren „Rest-Leben“ zählen. Es folgten Übungen mit dem Medizinball im Stand und am Boden und zuletzt Atemi gegen verschiedene Ziele. Der Spaß stand im Vordergrund, was auch die Bilder zeigen. Macht weiter so und behaltet eure Freude an Sport & Bewegung!



## Wirklich gute Leistungen bei der Gürtelprüfung unserer Kinder/Jugendlichen im Dezember 2025

Nach langem, fleißigem Training und einer vorherigen Leistungskontrolle fand am 10.12.2025 die lang ersehnte Gürtelprüfung statt. Sechs Kinder/Jugendliche stellten sich der Prüfung. Unter den kritischen, aber wohlwollenden Augen des Prüfers Helmut, unserem Sportleiter, zeigten ALLE sechs Prüflinge gute bis sehr gute Leistungen – und die Leistungen waren sogar noch besser als bei der Generalprobe eine Woche davor! Ja, alle Kids waren leistungsbereit und konzentriert – eine helle Freude für das Trainerteam!

Unsere relativ jungen Mitglieder Nong und Toprak erreichten den Grad 6.1 und erhielten den gelben Drachen-Aufnäher. Noch etwas höhere Leistungen (und nach schon längerem Training) zeigten Leonie, Trina, David und Otto; sie erzielten den Grad 6.2 und tragen ab jetzt den weiß-gelben Gürtel. Alle Kids können berechtigt stolz sein – wir Trainer jedenfalls freuen uns über die gezeigten Leistungen unserer Kinder/Jugendlichen.

Angesichts des Leistungslevels sollte eine baldige Prüfung zum "Vollgurt" Gelb möglich sein – dies gilt insbesondere auch für Aja und Lea, welche die entsprechenden Zwischengrade bereits erworben haben.

Auf ein sportliches und erfolgreiches Training weiterhin, Euer Trainerteam Daniela, Waldi, Wolfgang, Olli und Helmut (und der Nikolaus)



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 wird den Kids in den drei verschiedenen Kurs-Stufen das Schwimmen vermittelt. Die Schwimmkurse werden in der Schwimmhalle der Thelott-Grundschule in der Thelottstraße 20 angeboten. Unsere Schwimmstage sind Dienstag, Mittwoch und Donnerstag (jeweils am Nachmittag). Es sind je Schwimmkurs insgesamt zehn 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)