



SPORT FREUNDE HARTECK

Max-Liebermann-Str. 30 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 143 · 01 / 19



Hier
könnte Ihre Adresse stehen!
Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Hardeck.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Eine Bankfiliale für die Hosentasche!

Nehmen Sie Ihre Bank doch einfach mit: Mit der VR-Banking App lassen sich die wichtigsten alltäglichen Bankgeschäfte immer und überall erledigen. Dank ihrer **Multibankfähigkeit** haben Sie mit der App sogar Zugriff auf alle Kontostände bei anderen Banken. So behalten Sie immer den Überblick.

Ausführliche Informationen über alle weiteren nützlichen Funktionen erhalten Sie von Ihrem Berater oder online.



Mehr über mobile Dienste

Sicher, bequem
und flexibel:
**VR-Banking
App**

 **Raiffeisenbank
München-Nord eG**
www.rb-muenchen-nord.de



Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

1/1 Seite 200,-	(Satzspiegel, b x h: 180 x 265 mm)
2/3 Seite 150,-	(113 x 265 mm o. 180 x 200 mm)
1/2 Seite 125,-	(85 x 265 mm o. 180 x 130 mm)
1/3 Seite 100,-	(56 x 265 mm o. 180 x 87 mm)
1/4 Seite 75,-	(85 x 130 mm o. 180 x 60 mm)

Die Anzeigen-Preise verstehen sich je Ausgabe bei einer Buchung von mind. 4 aufeinanderfolgenden Ausgaben sowie zzgl. der jeweils gültigen MwSt.

Rabatte u. Zuschläge: Buchung mehrerer Anzeigen in einer Ausgabe -20% · Umschlagseite innen (U2 o. U3) +25%
Umschlagseite außen (U4) +75% · Buchung einzelner Ausgaben +20% · Konkurrenzausschluss +25%

1/4 Seite
nur
75,-

Ergänzende Werbebox auf unserer Webseite exklusiv +75,- EUR für drei Monate. Rotation mit anderen +30,- EUR für drei Monate

Noch keine passende Anzeige? Gerne vermitteln wir Ihnen die Gestaltung Ihrer Anzeige! Ihr gewünschtes Format ist nicht dabei? Sie wünschen eine Sonderwerbform? Sprechen Sie uns an!

anzeigenverwaltung@harteck.de

SIRL INTERAKTIVE LOGISTIK GMBH

**TRANSPORT
PRODUKTGUTLAGER
BEWEGTER HANDEL**

Siemensstraße 16 · 85716 Unterschleißheim
Telefon (0 89) 35 63 63 - 0 / Fax - 999 / www.sirl-logistik.de



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



Kindertraining im Ju-Jitsu

Großes Titelbild: Der Hartecker Judo-Nachwuchs war im Jugendliga-Finale erfolgreich;
Kleine Bilder: Die Sportfreunde Harteck stehen für vielfältige Sport- und Bewegungsangebote

IMPRESSUM www.harteck.de

GESCHÄFTSSTELLE

Sportfreunde Harteck München e.V.
Max-Liebermann-Straße 30
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
Michael Seitzl
Mobil 0152 - 04 51 09 61
gaststaette@harteck.de

SPORTPLATZ

Bezirkssportanlage
Wegenerstraße 10
Telefon 089 - 311 70 87

HERAUSGEBER UND VERLEGER

Sportfreunde Harteck München e.V.
Max-Liebermann-Straße 30
80937 München
Telefon 089 - 37 15 95 62
Telefax 089 - 37 15 95 63

LAYOUT

QuerFormat Werbeagentur
Karola Kennerknecht
Telefon 089 - 811 96 67
info@querformat-werbeagentur.de

VEREINSFOTOGRAF

René Weil
Frauenmantelanger 31
80937 München
Mobil 0171 - 843 8452

DRUCK

BluePrintAG
Lindberghstraße 17
80939 München

VORSTAND

Vorsitzender
Michael Hesse
Rathausstraße 37
82008 Unterhaching
Telefon: 089 - 54 87 82 30
michael.hesse@harteck.de

STELLVERTRETUNG FINANZEN

Andreas Mutzel
Bingener Straße 22
80993 München
Telefon 089 - 45 21 97 02
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

VEREINSJUGENDLEITER

Florian Sachs
Weitstraße 111
80935 München
Telefon 089 - 313 03 09
florian.sachs@harteck.de

STELLVERTRETENDER VEREINSJUGENDLEITER

Benjamin Martan
Malvenweg 11
80995 München
benjamin.martan@harteck.de

EHRENVORSITZENDER

Josef Nadler
Spitzerstraße 58
80939 München
Telefon 089 - 311 55 97
josef.nadler@harteck.de

DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER

Derzeit nicht besetzt

BEISITZERIN JUGENDLEITUNG

Serat Askin
Rathausstraße 37
82008 Unterhaching
Mobil 0151 - 24 14 16 65
serat.askin@harteck.de

JUGENDSPRECHERIN

Derzeit nicht besetzt

JUGENDSPRECHER

David Dlouhy
Caracciolastraße 19
80935 München
Mobil 0163 - 3 84 75 56
david.dlouhy@harteck.de

FUSSBALL

David Roll
Max-von-Laue-Straße 3
80937 München
Mobil 0176 - 66 66 00 31
fussball@harteck.de

JUDO

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

TISCHTENNIS

Erwin Aumaier
Petarrastraße 32
80933 München
Telefon 089 - 3 14 45 64
tischtennis@harteck.de

TURNEN

Birgit Piereth
Glockenbecherstraße 7a
80935 München
Telefon 089 - 31 23 20 31
Mobil 0163 - 204 30 33
turnen@harteck.de

VOLLEYBALL

Matthias Lehner
Griegstraße 47
80807 München
Mobil 0176 - 63 17 34 44
volleyball@harteck.de

JU-JUTSU

Reinhard Schroll
Ebereschenstraße 47
80935 München
Telefon 089 - 351 41 94
jujutsu@harteck.de

FREIZEITGRUPPE

Derzeit nicht besetzt

TAEKWONDO

Michael Hesse
Rathausstraße 37
82008 Unterhaching
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

EDITORIAL



Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

mit dieser ersten Ausgabe des neuen Jahres 2019 wünschen wir Euch allen seitens der Vorstandschaft ein gutes und sportlich erfolgreiches, neues Jahr. Wie zu dieser Jahreszeit üblich, insbesondere über den Jahreswechsel, wird sich immer wieder etwas vorgenommen. Glaubt man den aktuellen Statistiken und Aussagen der öffentlichen Medien, dann steht hier besonders der gesundheitliche Aspekt bei den Deutschen an oberster Stelle, das heißt weniger oder / und gesünder essen, ein wenig abnehmen und mehr Sport treiben.

Zugegeben, einen Kochkurs bieten wir derzeit (noch) nicht an, aber bezüglich des Sports haben wir einiges bei uns im Verein, den Sportfreunden Harteck, zu bieten, seien es Ball- und Mannschaftssportarten oder Fitness oder Kampfsport oder, oder, oder. Für jeden Interessierten ist hier etwas geboten, um seinen persönlichen Zielen näher zu kommen. In diesem Sinn ein herzliches „auf geht's“ und unseren Trainerinnen und Trainern ein gutes und sportliches Gelingen mit ihren Schützlingen.

Apropos Kochkurs: Etwas gibt's doch noch aus dieser Ecke zu berichten. Aus unseren ehemaligen zwei Pächtern im Vereinsheim ist

jetzt nur noch einer geworden. Mit ihm sind wir gerade dabei, die neuen vertraglichen Details auszuarbeiten. Näheres dazu in unserer nächsten Ausgabe.

Am 11. April steht wieder unsere alljährliche Mitgliederversammlung auf dem Vereinstermplan, zu der ich Euch hiermit recht herzlich einladen darf: Wir treffen uns um 20:15 Uhr in unserer Vereinsgaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München (bitte beachtet dazu auch die Tagesordnung auf Seite 6 dieser Ausgabe). Die Vorstandschaft freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Außerdem kündigt sich dieses Jahr ein weiteres Ereignis an: Unser Verein begeht in 2019 sein 70. Jubiläum. Das wollen wir natürlich auch entsprechend würdigen und bereiten uns diesbezüglich darauf vor. Achtet also bitte auf unsere aktuellen Aushänge und Ankündigungen.

Ich wünsche Euch noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und in diesem Sinn natürlich auch ein gutes und verletzungsfreies Training sowie weiterhin viel Erfolg – bei uns den SFH.

Michael Hesse
Vorsitzender

UNSER TEAM



Josef Nadler
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim
Verwaltungsleiter



Florian Sachs
Jugendleiter



Wolfgang Gah
Sportleiter



David Dlouhy
Jugendsprecher



Benjamin Martan
Stellv. Jugendleiter



Serat Askin
Jugendleitung Beisitzerin



Derzeit unbesetzt
Aktive Freizeitgruppe



David Roll
Fussball



Reinhard Schroll
Ju-Jutsu



Alwin Brenner
Judo



Sebastian Heidrich
KISS



Michael Hesse
Taekwondo



Erwin Aumaier
Tischtennis



Birgit Piereth
Turnen



Matthias Lehner
Volleyball



Barbara Franz
Geschäftsstelle



Lara Janssen
Freiwilliges Soziales Jahr



Denis Ade
Freiwilliges Soziales Jahr



Julian Pike
Bundesfreiwilligendienst



Tobias Paulus
Bundesfreiwilligendienst



René Weil
Vereinsfotograf

Hier schreibt der VwL

Das Vereinsheim lässt grüßen

Dieses Mal darf ich gleich über drei Veranstaltungen im Vereinsheim berichten, mit der Bitte um entsprechende Rückmeldungen:

Am Samstag, den 30.03.2019 wird erstmalig das Konzert „Music for friends“ stattfinden, für das ich mich unter friedrich.schottenheim@harteck.de über Eure zahlreichen Anmeldungen freue.

Des Weiteren werden wir am Sonntag, den 7.04.2019 erneut unseren beliebten Flohmarkt veranstalten, für den Wolfgang unter flohmarkt@harteck.de gerne Anmeldungen entgegennimmt.

Und zu guter Letzt, ein Aufruf von Gabi: Sie ist auf der Suche nach Verstärkung für ihre Bastelgruppe im Vereinsheim. Interessenten dürfen sich jederzeit gerne unter (089) 313 48 80 melden.

Gruß Fritz, Euer VwL



Flohmarkt

Wer Osterartikel oder Deko braucht ist hier genau richtig.

Am Sonntag den 7.04.2019 findet wieder ein Flohmarkt statt.

Ort: Am Vereinsheim, Trenkleweg 5, 80937 München
Beginn: 10:00 Uhr

Standgebühr: 5.- Euro , Tische werden gestellt.
Für's leibliche Wohl ist gesorgt.

Verkäufer melden sich bitte bis 5.04.2019 unter flohmarkt@harteck.de oder 313 48 80 an

„Music for Friends“, das sind York, Jens und Petra, drei musikbegeisterte Freunde, die mit Stimme, Gitarre und Cajón bekannte Lieder – vom Oldie bis modern und von Balladen bis Rock/Pop – präsentieren und Euch einen stimmungsvollen und abwechslungsreichen Abend bereiten möchten.

Samstag, 30. März 2019,
Vereinsheim - Gaststätte Harteck,
Trenkleweg 5, 80937 München
Einlass und Essen ab 18 Uhr, Konzertbeginn 20 Uhr,
Ende ca. 23 Uhr (mit zwei Pausen), danach noch weiterhin Schankbetrieb in der Gaststätte.
Reservierung bitte bis **20. März 2019** direkt an Fritz Schottenheim:
friedrich.schottenheim@harteck.de
mobil: 0171 – 78 68 58 8
Eintritt frei – es kreist der Hut!

Für die kleinen Besucher gibt es ein Spielzimmer – darin kommt keine Langeweile auf!



Einladung zur ordentlichen Vereinsjugendversammlung

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

Vereinsjugendversammlung

am Donnerstag, den 11. April 2019 um 18:30 Uhr
im Vereinsheim 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 Abteilungsleiter
5. Bildung eines Wahlausschusses
6. Wahl der Vereinsjugendleitung
7. Anträge
8. Verschiedenes

Anträge zu Tagesordnungspunkt Nr. 7 müssen bis spätestens **28. März 2019** 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

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde Harteck,

hiermit darf ich Euch alle recht herzlich zu
unserer alljährlichen

Mitgliederversammlung

am Donnerstag, den 11. April 2019 um 20:15 Uhr
in der Vereinsgaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München
einladen. Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

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 2019
- TOP 8: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 9: Bildung eines Wahlausschusses
- TOP 10: Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 11: Neuwahlen der Vorstandschaft und der Kassenprüfer
- TOP 12: Anträge
- TOP 13: Sonstiges

Anträge zu Tagesordnungspunkt 12 müssen bis spätestens **24. März 2019** schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an michael.hesse@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen
Michael Hesse, Vorsitzender



ENDLICH FIT! 10 Kilometer in 10 Wochen mit den Sportfreunden Harteck

TRAINIEREN SIE MIT!

Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun, Ausdauer bekommen und in 10 Wochen fit werden für einen 10 Kilometer-Lauf: Das ist das Ziel von LAUF10! – eine Aktion für Menschen jeden Alters, die ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen wollen.

Das Ziel: 10 Kilometer am Stück laufen oder walken. Mit LAUF10! schafft das garantiert jeder! Sie haben 10 Wochen Zeit zu trainieren. Sportmediziner der TU München haben ausgeklügelte Trainingspläne für Sie erarbeitet, die individuell auf Sie eingehen und Sie Stück für

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

Nach den Ferien...

...fällt es immer wieder schwer in die Routine eines Trainingsalltags zu kommen, vor allem dann, wenn man in den Ferien nicht regelmäßig Sport getrieben hat. Selbstständig regelmäßig Sport zu treiben, bedarf eines sehr starken Willens, beziehungsweise einer großen Disziplin über einen sehr langen Zeitraum. Um das zu erreichen, ist es hilfreich mit einfachen Mitteln das Gehirn auszutricksen. Beispielsweise in dem sich der/die Sportler/-in einen eigenen Trainingsplan erstellt: „Was mache ich? Wo? Wie? Mit wem?“. Damit ist die erste Voraussetzung, nämlich ein klares Ziel zu definieren, geschaffen. Um das Gehirn unterbewusst zu lenken, hilft es auch, wenn man sich seine Laufschuhe neben das Bett stellt. So fällt der Blick am Morgen als erstes auf diese und man denkt unweigerlich an sein Ziel. Darüber hinaus ist es motivierend, sich



mit anderen auf ein gemeinsames Ziel zu verabreden, um sich gegenseitig „moralisch“ zu unterstützen, beispielsweise mit anderen Mitgliedern der Abteilung.

Wieso ist es so wichtig, eine Laufroutine zu halten? Ganz einfach: Im Taekwondo-Training fällt es Dir einfacher mitzumachen, da deine Grundlagenausdauer verbessert ist. Durch regelmäßiges Konditionstraining steigert man seine Leistung in Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Alles sehr wichtige Elemente für den/die Taekwondo-Sportler/in.

Dan-Prüfung

Am 08.12.2018 fand in Wackersdorf, ca. 80 Kilometer von München entfernt, eine Schwarzgurt-Prüfung statt, für die sich unter den ca. 100 Teilnehmern, Saidou Sylla, Jasmin, Hicham und Nessrin Noman angemeldet hatten. Neben den Familienmitgliedern waren auch unsere Trainer/-innen als Unterstützung vor Ort.

Die Dan Prüfungen finden in fremden Hallen mit fremden Prüfern statt. Dies steigert die Nervosität und den Druck auf die Teilnehmer/-innen. Die Halle war in zwei Prüfungsflächen, für Schwarzgurtanwärter oder Schwarzgurtinhaber, aufgeteilt.

Hicham und Nessrin absolvierten erfolgreich den 1. Poom, den schwarzen Gürtel für Personen unter 15 Jahren. Meisterin Jasmin und Meister Saidou absolvierten erfolgreich ihren 2. Dan.

Die Prüfung setzte sich zusammen aus Formenlauf, Einsrittkampf, Wettkampf, Bruchtests (ab 15 Jahren), Fallschule und Selbstverteidigung (Bodenlage, Nahdistanz, Messer/Stock ab 15 Jahren). Obwohl die Prüfung von 8:00 Uhr morgens bis

17:00 Uhr abends ging, hatte sich die intensive Vorbereitung und der Mut gelohnt, denn alle unsere Prüflinge wurden mit einem neuen Gürtel belohnt. Herzlichen Glückwunsch, macht weiter so!



Die Aktion wird unterstützt von der Abendschau in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, dem Bayerischen Landes-Sportverband und dem Bayerischen Leichtathletik-Verband.

Stück ihrem Ziel näher bringen. Am 12. Juli 2019 findet der gemeinsame Abschlusslauf (optional) statt. Die 10km-Laufstrecke führt durch die traumhafte Landschaft rund um Wolnzach.

Termine:

**07.05.|14.05.|21.05.|28.05.|04.06.|11.06.|18.06.
25.06.|02.07. und 09.07.2019**

Tag und Uhrzeit: Dienstag, 09:30 – 10:30 Uhr
Treffpunkt: MIRA Einkaufszentrum, Schleißheimer Str. 506, 80933 München

Trainer: Denis Ade und Julian Pike
Teilnahmegebühr: 30,- EUR Mitglieder, 35,- EUR Nichtmitglieder (sind am ersten Trainingstag in bar zu bezahlen)
Infos und Anmeldung: per E-Mail an denis.ade@harteck.de und julian.pike@harteck.de

TAEKWONDO

Kurzportrait: Serat Askin

Um diesen Artikel abzurunden gibt es noch eine sehr interessante Biographie, bei der sich das Lesen wirklich lohnt. In der letzten Ausgabe haben wir Euch die Biographie von Meister Hesse vorgestellt. Dieses Mal machen wir mit Meisterin Serat, einer unserer Trainerinnen und wichtige Säule der Abteilung, weiter.

Viele im Training kennen sie als disziplinierte, faire aber auch strenge Trainerin, die die Trainierenden stets im Blick hat. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin engagiert sie sich auch als Jugendleiterin und Kassenleiterin in der Taekwondo-Abteilung.

Serat Askin ist am 27. August 1979 in München geboren und ist somit Sternzeichen Jungfrau. Sie wohnt derzeit in Unterhaching, welches die zweitgrößte Gemeinde im Landkreis München ist. Sie bezeichnet sich selbst als verbindlich, zielstrebig und diszipliniert. Meisterin Serat genießt vor allem jede Art von Kohlenhydraten und ihre Lieblingsfarben sind blau und schwarz. Reisen und Lesen sind ihre Lieblingsbeschäftigungen, neben Taekwondo. Ihren Lebensunterhalt verdient sie als Unternehmensberaterin für Banken in der IT-Sicherheit. Neben Harteck betreut sie gemeinsam mit Meister Hesse weitere Vereine.

Anfangen mit dem Taekwondo hat die Großmeisterin im Jahr 1989, zusammen mit ihrer Schwester, im Alter von zehn Jahren. Ihre Mutter hatte einen Bekannten, der selbst eine eigene Taekwondo-Schule betrieb und somit wurden die beiden Töchter dorthin geschickt. Dort haben sie sieben Jahre, neben dem Taekwondo, auch Kickboxen ausgeübt. Meisterin Serat hat als Kind/Jugendliche erfolgreich an Kickbox-Meisterschaften teilgenommen und Pokale errungen, die nach eigenem Bekunden „höher waren, als sie selbst“.

Mit 15 Jahren erlangte sie den 1. Dan und mit 17 Jahren den 2. Dan. Inzwischen ist



sie Inhaberin des 6. Meistergrades. Ihr damaliger türkischer Trainer war ein Schüler von Großmeister Ko Eu-Min, einer Legende der Taekwondo-Szene. Bei ihm legte sie auch all ihre Prüfungen ab. Er war und ist ein sehr strenger, erfahrener und guter Trainer und gilt als einer der Erfinder der Step-Techniken. Dieses intensive Training verinnerlichte sie und gibt es bis heute in ihrer charmanten und unnachahmlichen Art weiter.

Nachdem ihr türkischer Trainer seine Schule aufgegeben hatte, kam sie mit 18 Jahren zur U-Chong Taekwondo Schule. Für sie war die Umstellung, aufgrund des unterschiedlichen Trainingsaufbaus, der Techniken und der neuen Umgebung anfangs sehr schwer. Sie trainierte hier bis zu fünf Mal die Woche und zusätzlich an den Wochenenden bei Meister Hesse und Meister Chang. Bis heute ist sie im Training aktiv, nur nicht mehr ganz so oft. Nach eigener Aussage kennt sie alle Facetten von Muskelkater und gibt dieses Wissen sehr gerne an ihre Schüler/-innen weiter.

Im Laufe ihre Taekwondo-Karriere besuchte sie zahlreiche Meisterschaften und errang dort viele Erfolge. Neben nationalen hat sie auch an internationalen Turnieren teilgenommen. Sie wurde zweimal Landesmeisterin in Baden-Württemberg und ist auch bei internationalen Turnieren auf dem Podest gestanden. Dabei ist die 17-stündige Anreise nach Schweden als intensivste Erfahrung in Erinnerung geblieben. Neben dem Vollkontakt hat sie auch bei einem

Poomsae (Formen)-Turnier teilgenommen und konnte auf Anhieb den dritten Platz in ihrer Altersklasse belegen. Taekwondo Unterricht erteilt die Großmeisterin seit ihrem 15. Lebensjahr. Darüber hinaus hat sie schon in vielen bayerischen Vereinen Trainingseinheiten und Lehrgänge gehalten.

Taekwondo ist für sie mehr als nur ein Sport, es ist ein großer Teil ihres Lebens geworden. Durch diesen Sport hat sie gelernt, was Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit und Wille ist. Professionalität gehört dazu, wenn man sich für einen Verein oder aber auch als Trainer/-in engagieren möchte. Für sie heißt das, immer ins Training zu gehen und sich für alle Mitglieder zu engagieren.

Was sie Euch noch auf den Weg mitgeben möchte: Dran bleiben! Auch wenn es manchmal schwerfällt. Durchhalten in schwierigen Phasen, demütig und bescheiden sein. Nur so wird man ein/e gute/r Taekwondo-Sportler/in.

Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

23.02.19	1. SFH Taekwondo-Seminar in der Wegenerhalle
01.03.19	1. Vorprüfung (Beginn 18:00 Uhr) in der Wegenerhalle
15.03.19	1. Kup-Prüfung (Beginn 18:00 Uhr) in der Wegenerhalle
15.03.19	Abteilungsversammlung im Vereinsheim
16.03.19	1. Bayernpokal – Vollkontakt
23.03.19	Südbayerische Technik-Meisterschaft
28.03.19	Mitgliederversammlung
13.04.19	Challenge Cup

Nähere Angaben zu Uhrzeiten sowie Veranstaltungsorten werden im Training und über unsere WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben.

Eure Asma

5. Kup-Prüfung 2018

Letztes Jahr war es uns möglich, ganze fünf Kup-Prüfungen zu organisieren. Damit hatte jedes Abteilungsmitglied die Gelegenheit, mindestens einmal seine Gürtelfarbe zu wechseln. Ermöglichen können wir dies nur, weil wir einen qualifizierten Prüfer der Deutschen Taekwondo Union in unseren eigenen Reihen haben, Abteilungsleiter Meister Michael Hesse.

Die fünfte Gürtelprüfung fand am 25. November statt und dafür hatten sich 18 Mitglieder qualifiziert. Die Prüfung enthielt diesmal auch mehrere Bruchtests, bei denen die Prüflinge Holzbretter zerschlagen mussten. Mit Stolz können wir verkünden, dass alle Prüflinge bestanden haben und somit zum Tragen der nächsthöheren Gürtelfarbe berechtigt sind.

Herzlichen Glückwunsch zum verdienten...

- 9. Kup (Weiß-Gelbgurt): *Mina Barezai, Rene Getachew, Taha Lamamra*
- 8. Kup (Gelbgurt): *Khang Gia, Bana Galal, Nghi Gia, Lemah Barezai, Sanja Petovic, Nada Lamamra, Khoudiedji Wassa*
- 7. Kup (Gelb-Grüngurt): *Ayse Nursima Magat*
- 6. Kup (Grüngurt): *Nirushan Amalathas*
- 5. Kup (Grün-Blaugurt): *Sema Mohammad*
- 3. Kup (Blau-Rotgurt): *Nicole Daria Haita, Amina Drissi, Asma Drissi*
- 2. Kup (Rotgurt): *Chaymaa Drissi*
- 1. Kup (Rot-Schwarzgurt): *Martina Kraus-Ploch*



Internationaler U-Chong Taekwondo Herbstlehrgang in Heufeld & Taekwondo Lehrgang in Halfing

Schon wieder endete ein Quartal und auch in diesem haben wir viel hinter uns gebracht. Wir besuchten nach den Sommerferien zwei Lehrgänge. Einen vom 20. bis 21. Oktober in Heufeld und den anderen am 24. November in Halfing.

Übungen mit der Kampfweste – für jeden war etwas dabei. In der Gruppe geht alles einfacher, das gilt auch für die Pausen, in denen man sich austauschen oder einfach nur ausruhen konnte.

Die Lehrgänge eignen sich für alle Graduierungen und alle Altersklassen – jede/r kann mitmachen. In Heufeld war unsere Abteilung zahlreich mit 20 Mitgliedern vertreten, die hochmotiviert viel Neues lernen wollten. Je nach eigener Gürtelgraduierung konnte man bis zu drei Programme wählen und sich zwischen Großmeistern verschiedenster Schwarzgurt-Graduierungen entscheiden: Ob Sprungtechniken, Kicktechniken mit Pratzen oder auch Wettkampf-

Darüber hinaus bieten die Lehrgänge eine Möglichkeit, Unterschriften für die bevorstehende Prüfung zu sammeln, falls man bisher zu wenige Trainingseinheiten hatte, um an der Prüfung teilnehmen zu dürfen. Da der Halfinger-Lehrgang genau einen Tag vor der fünften Kup-Prüfung stattfand, konnte man dies als letzte Chance nutzen, um sich für die Prüfungsteilnahme zu qualifizieren.



KiSS News

Die KiSS wünscht den Vereinsmitgliedern, Funktionären und Kooperationspartnern sowie deren Familien für 2019 alles Gute. Mit unserem aktuellen Bericht richten wir unseren Blick ein wenig zurück, aber auch nach vorn.

Sporttag in der KiSS

Am Buß- und Betttag im November führten wir in der KiSS einen Sporttag für Schulkinder durch. Mittlerweile ist dieser Tag ein fester Bestandteil in unserem Programm. Am schulfreien Tag nutzten 27 Grundschüler/-innen unser Angebot. Unter Leitung unserer Sportlehrkräfte Angela, Dominik, Denis, Lara und Julian, ging es sportlich rund. Die Inhalte richteten sich nach den sportlichen Wünschen der Kinder. Viel Abwechslung und für jeden Geschmack war etwas dabei. Unsere Mittagspause verbrachten wir bei Nudeln mit Tomatensoße in der Vereinsgaststätte. Danke für die super Verpflegung! Ein gelungener Tag für alle Beteiligten.



Sporttag am schulfreien Tag



Weihnachten in der KiSS

In der letzten Woche vor den Ferien hatten wir Weihnachtsstunden. Mit Weihnachtsgebäck, besinnlicher Musik und natürlich Sport, ging es weihnachtlich zu. Als kleine Überraschung erhielten die Kids KiSS-Schlammertöpfchen mit Buntstiften. Wer in den Weihnachtsstunden nicht da war, darf sich gerne melden, wir reichen das Geschenk selbstverständlich nach.

Sportjahr 2019

Noch immer haben wir in allen Jahrgängen freie Plätze. Wenn Eure Kinder die KiSS ausprobieren möchten, kontaktiert gerne den KiSS-Leiter Sebastian Heidrich. Das gilt ebenfalls für unsere Tanzgruppen. Auch 2019 bieten wir im Bereich Kinderschwimmen viele Möglichkeiten. Im Januar startete unsere zweite Reihe. Mit Erscheinen der Zeitung steht die letzte Schwimmkursreihe schon in den Startlöchern. Wenn Ihr für Eure Kinder an einem Platz in unseren Schwimmkursen interessiert seid, meldet Euch.

Letztes Jahr boten wir zum ersten Mal eine mehrtägige Ferienfreizeit an. Nach dem erfolgreichen Beginn geht es dieses Jahr in die zweite Runde. In der ersten Osterferienwoche vom 15. bis 18.04.19 bieten wir eine sportliche Ferienbetreuung an. Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren dürfen unser Ostercamp besuchen. Wir fördern neben dem sportlichen Engagement auch Werte zur erfolgreichen Entwicklung der Kinder. Angeleitet von unserem KiSS-Team freuen wir uns auf viele Anmeldungen. Außerdem unterstützen uns die Abteilungen der Sportfreunde. Wer Interesse an der Teilnahme hat, darf sich ebenfalls im KiSS-Büro melden.

Soweit die Informationen zur Hartecker Kindersportschule.

Sportliche Grüße
Sebastian Heidrich





Freizeit in der KiSS – Osterferien Camp 2019



Ziele:

- Förderung der sportlichen Betätigung, Kreativität sowie des Teamgeistes
- Spaß und Freude spielend vermitteln
- Kameradschaftliches und geselliges Zusammenleben
- Erfahrungsaustausch / Abenteuerpädagogik / Nachwuchsförderung

Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kosten: 120,- EUR (Nichtmitglieder), 100,- EUR (Vereinsmitglieder), inklusive Verpflegung (warmes Mittagessen und Obst in den Pausen)

Zeitraum: 15. bis 18.04.2019

Beginn 08:30Uhr in der Wegenerhalle, Wegenerstr. 8, 80937 München, Ende um 15:30Uhr

Weitere Infos im KiSS-Büro



UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
JUDO					
Mini-Judo (3 bis 5 Jahre)	16:15 bis 17:15 ■			16:30 bis 17:15 ■	
Jugend (6 bis 14 Jahre)	17:15 bis 18:15 ■				
Jugend (6 bis 9 Jahre)				17:15 bis 18:15 ■	
Jugend (10 bis 14 Jahre)				18:15 bis 19:30 ■	
Prüfungstraining (bis orang. Gürtel)	17:00 bis 18:15 ■				
Prüfungstraining (ab orang. Gürtel)	18:15 bis 19:30 ■				
Wettkampftraining (12 bis 17 Jahre)			17:30 bis 19:00 ■		
Kraft-Ausdauertraining (12 bis 17 Jahre)			19:00 bis 19:45 ●	17:30 bis 18:15 ●	
Judo (ab 18 Jahre)			19:45 bis 21:15 ■		
Judo (ab 15 Jahre)				19:45 bis 21:15 ■	
Anfänger (6-9 Jahre)		17:15 bis 18:15 ■			
Wettkampftraining (8-11 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
Breitensport (bis 14 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
OPEN MAT Freies Training		19:30 bis 21:00 ■			
G-Judo Gürtel- und Techniktraining				18:00 bis 19:30 ■	
G-Judo Wettkampf	18:15 bis 19:45 ■				
Selbstverteidigung (10-14 Jahre)					17:30 bis 19:00 ■
Kempo-Judo (ab 15 Jahre)	19:30 bis 21:00 ■				19:00 bis 21:00 ■
Selbstverteidigung (ab 15 Jahre)					19:00 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					17:30 bis 19:00 ■
JU-JUTSU					
Kinder (bis 12 Jahre)			18:00 bis 19:30 ●		
Jugendliche (ab 13 Jahre)		18:30 bis 20:00 ■			
Frauentraining	18:00 bis 19:30 ●				
Freies Training Erwachsene	19:30 bis 21:00 ●	20:00 bis 21:30 ■	19:30 bis 21:00 ●		
Systema		18:30 bis 21:30 ■	19:30 bis 21:30 ■		
Kali Silat	20:00 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Konditionsraum/Kraft			19:30 bis 21:00 ■		
TAEKWONDO					
Anfänger		17:00 bis 19:00 ■	17:00 bis 18:15 ■	17:00 bis 19:00 ■	
Fortgeschrittene			18:15 bis 20:00 ■		18:00 bis 20:00 ■
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang			20:00 bis 21:00 ■		
Tai Chi					20:00 bis 21:00 ■
VOLLEYBALL					
Herren I	20:00 bis 22:00 ■			20:00 bis 22:00 ■	
Damen I+ Herren II Sommer	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Damen I+ Herren II Winter			19:30 bis 21:30 ■		
Freizeit	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Damen II Sommer	17:30 bis 19:30 ■		17:30 bis 19:30 ■		
Damen II Winter			17:30 bis 19:30 ■		
Jgd männlich U 14 + U 16			17:30 bis 19:30 ■		15:15 bis 16:45 ●
Jgd männlich U12					15:30 bis 17:00 ●
Jgd weiblich U13			18:00 bis 19:30 ■		
Jgd weiblich U12					15:30 bis 17:00 ●

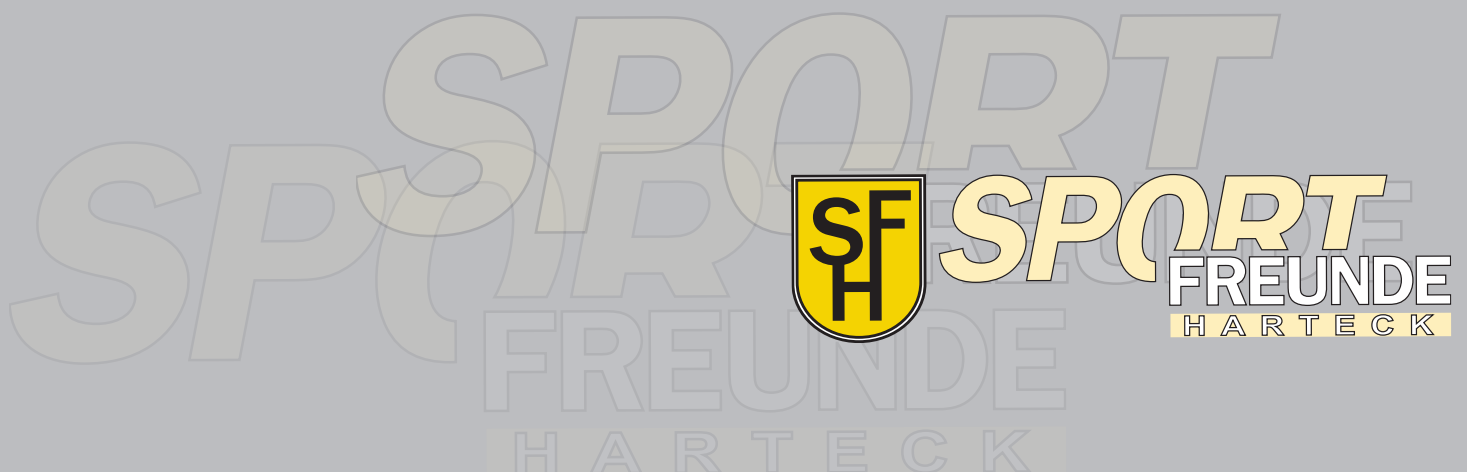
- Wegenerstraße 8 (oben) ■ Riesstraße 40 ■ Freudstraße 15 ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4 ■ Knorrstraße 171 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten) ■ Hugo-Wolf-Straße 70 ■ Ittlingerstraße 36 ■ Eduard-Spranger-Straße 15 ■ Knorrstraße 171 (Kraftraum)
- Trenkleweg 5

UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
TURNEN					
Kinderturnen mit Eltern (1-6)				16:30 bis 18:00 ■	
Mutter-Vater-Kind (0 bis 3 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●				
Kleinkinder (3 bis 6 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●				
Ki-Turnen + Großtrampolin (6-9)	18:00 bis 19:00 ●				
Geräteturnen (6 bis 12 Jahre)		17:00 bis 18:30 ■		17:00 bis 18:30 ■	
Spiele + Geräte mit Eltern (Alle Altersgruppen)					17:00 bis 18:00 ●
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping (Grundschulalter)					17:00 bis 18:30 ●
Dance (ab 11 Jahre)					18:00 bis 19:00 ●
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping Für Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)					18:30 bis 20:00 ●
Ballspiel (Volleyball)			19:00 bis 20:30 ■		
Zumba®			20:30 bis 21:30 ■		
Step & Fitness		20:00 bis 21:00 ■			
Entspannungsgymnastik/Yoga		19:00 bis 20:00 ■			
Fitnesstraining	18:30 bis 20:00 ■				
Wirbelsäulengymnastik				19:00 bis 19:45 ■	
Kondition/Bauch-Beine-Po				19:45 bis 20:45 ■	
TISCHTENNIS					
Herren		18:30 bis 21:30 ■		18:30 bis 21:30 ■	
FREIZEITGRUPPE	im Vereinsheim				
Jeweils letzten Di des Monats		Ab 19:00 ■			
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de					

Hallenbelegung Stand 28.1.2019

- Wegenerstraße 8 (oben)
- Riesstraße 40
- Freudstraße 15
- Hildegard-von-Bingen-Anger 4
- Knorrstraße 171 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten)
- Hugo-Wolf-Straße 70
- Ittlingerstraße 36
- Eduard-Spranger-Straße 15
- Knorrstraße 171 (Kraftraum)
- Trenkleweg 5



TURNEN

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

wir hoffen, Ihr konntet über die Ferien etwas durchatmen und runterfahren. Die Abteilungsleitung und der Trainerstab wünschen Euch ein gutes, neues Jahr 2019. Unsere Vorsätze sind schnell erzählt: Wir wollen mit Euch viel Spaß in den einzelnen Trainingseinheiten haben und Euch Freude an der Bewegung weitergeben. Eure Hartecker Abteilungsleitung Turnen & Fitness.

Hoher Besuch vom Nikolaus

Es ist eine sehr lange Tradition, dass der Nikolaus zu den Kindern kommt. Dieser hohe Besuch wird auch bei den Hartecker Kindern gerne wahrgenommen. Hier können die jungen Talente zeigen, was sie schon alles gelernt haben.



Belohnungen vom Nikolaus



Alle sind um den Nikolaus versammelt



Die jungen Talente zeigen ihr Können

Hui - ha und bum, die letzte
herbstliche Turnstunde ist um

„Alle Gespenster, groß und klein, fliegen wie der wilde Wind, schnell nach Haus nun ganz geschwind“. Mit diesem Motto verabschiedeten sich Petra und Roman von den Kindern in die Winterferien. Natürlich vor der eigentlichen Geisterstunde. Auf's neue Jahr freuen sie sich besonders.



Halloween-Kinderturnen mit Petra und Roman

Weihnachtsfeier

Die wiedergewählte Abteilungsleitung lud alle Erwachsenen Mitglieder der Turn- & Fitnessabteilung am 30.11.2018 zur alljährlichen Weihnachtsfeier ein. Nach einer kleinen Darbietung gab es gegen 18:00 Uhr Essen und im Anschluss daran wurden einzelne Mitglieder für ihre langjährige Vereinstreue geehrt. Mit von der Partie waren auch die Vorstandschaft und Wegbegleiter der Abteilung. Bei gemütlicher Stimmung und festlichem Rahmen wurde der Abend zu einer lockeren Runde bei bester Laune. Gedankt wurde der Abteilungsleitung, insbesondere Birgit und Christine, für die gute Vorbereitung sowie den Trainerinnen und Trainern für ihre Unterstützung im Sportbetrieb. Die Abteilungsleitung bedankt sich bei allen, die bei der Weihnachtsfeier im Vereinsheim waren und so den festlichen Rahmen mitgestalteten.

Turnen & Fitness Abteilungsleitung und Trainerstab auf der Weihnachtsfeier



Stunden-Einblicke

Oftmals ist der Unterschied zwischen Sport und Turnen nicht ganz klar. Einige Kinder sagen: „Sport, das ist doch Turnen!“, wieso spielen wir nicht nur Spiele oder Fuß- und Handball. Daraufhin erklären wir ihnen, dass Sport nicht gleich Turnen ist. Dies ist allerdings ein „Problem“ der Geschichte. Denn Turnen wurde früher, zu Turnvater Jahns Zeiten, als „körperliche Ertüchtigung“ gesehen. Mittlerweile ist Turnen jedoch eine eigene Sportart, unter der wir wohl am bekanntesten das Geräteturnen sehen. Doch auch das Großtrampolinturnen gehört dazu, genauso wie (rhythmische) Sportgymnastik und einige weitere Bereiche. Wir in der Abteilung Turnen sind jedoch nicht nur Turnen, sondern vielmehr Turnen & Fitness. In diesem Zuge, dem „körperlichen fit halten“, bieten wir nicht nur Geräteturnen, Akrobatik und Großtrampolin, sondern auch Zumba®, Yoga, Wirbelsäulengymnastik und vieles mehr. Oft weiß man aber gar nicht, was in den Stunden genau passiert. Deshalb hier ein kleiner Einblick:

Ballspiele (Freizeit Volleyball)

Mittwoch; 19:00 – 20:30 Uhr; Hildegard-von-Bingen-Anger Grundschule

Was erwartet mich in dieser Stunde?
In dieser Stunde kannst Du einfach abschalten. Hier ist jeder richtig, der Lust hat, „Volleyball“ hobbymäßig zu spielen. Gespielt wird hier, ganz altmodisch, nach den alten Regeln. Dabei geht es weder um Technik, noch um Leistung.



Spaß und Einsatz beim Freizeit-Volleyball

Es geht darum, sich zu bewegen und nach der Schule, Uni oder Arbeit, einfach mal abzuschalten, mit netten Leuten zusammen zu sein und den Abend sportlich aktiv ausklingen zu lassen.

Gibt es Trainer?

Nein, es gibt keinen offiziellen Trainer, es ist ein gemeinsames miteinander spielen. Du wirst hier sicher keine Technik lernen. Gerne geben die anderen Dir aber Tipps.

Voraussetzungen für die Teilnahme?

Spaß und Lust am Spielen. Einfach vorbeikommen und mitspielen (kein Training in den Schulferien).

Paar-Tanz

(Fünf Einheiten Anfang 2019) Anmeldung per Mail an turnen@harteck.de

Mittwoch; 18:00 – 19:00 Uhr; Grundschule an der Ittlingerstraße

Was darf man in dieser Stunde erwarten?

In dieser Stunde werden Dir verschiedene Paartänze beigebracht. Und dies auf eine humorvolle und witzige Art. Falls Du Probleme mit einer Schrittfolge hast, kein Problem, denn diese werden alle mehrmals wiederholt. Die Stunde ist für jedes Alter gedacht und vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen ist alles dabei.

Gibt es einen Trainer?

Ja, gibt es. Carlo ist professioneller Trainer und freut sich, sein Wissen und Können weiterzugeben.

Voraussetzungen für die Teilnahme?

Spaß und Lust auf Tanzen, einen Tanzpartner sowie flache Schuhe ohne schwarze Sohle.



Tanzen mit Leidenschaft

ZUMBA®

Mittwoch, 20:30 – 21:30 Uhr, Hildegard-von-Bingen-Anger Grundschule

Was darf man in dieser Stunde erwarten?

Gute und peppige Musik, viel Hüpfen und Springen.

Gibt es einen Trainer?

Ja, gibt es. Nubia ist Brasilianerin und ausgebildete Zumbatrainerin, mit viel Pepp.

Voraussetzungen für die Teilnahme?

Spaß am Tanzen, Turnsachen und Turnschuhe.

Geräteturnen

Dienstag und Donnerstag; 17:00 – 18:30 Uhr; Hildegard-von-Bingen-Anger Grundschule; Alter: 6 – 10 Jahre

Was darf man in dieser Stunde erwarten?

In dieser Stunde befassen sich die Kinder mit den olympischen Geräten (Sprung, Boden, Reck, Balken, Barren und Ringe). Sie lernen die ersten Elemente. Zum Aufwärmen wird ein Spiel gespielt und bevor es an die Geräte geht, wird sich noch gedehnt sowie Spannungs- und Muskelübungen gemacht. Zum Ausklang der Stunde wird gemeinsam nochmal ein Spiel gespielt.

Gibt es einen Trainer?

Ja, ohne professionelle Anleitung geht es natürlich nicht.

Voraussetzungen für die Teilnahme?

Sportkleidung und Schuhe oder Schlappchen, Spaß am Turnen.

Weitere Sportangebote für jedes Alter könnt Ihr im Mittelteil der Vereinszeitung unter Turnen & Fitness sehen.

JU-JUTSU

Neues Konzept zum Selbstverteidigungskurs für Frauen



In den Medien werden regelmäßig Übergriffe auf Frauen beschrieben und leider stellt die aktuelle Kriminalstatistik fest, dass insbesondere sexuelle Übergriffe auf Frauen immer häufiger vorkommen. Um Frauen aus der „Opferrolle“ heraus zu helfen, veranstaltete die Ju-Jutsu-Abteilung der Sportfreunde Hardeck zum wiederholten Mal einen Selbstverteidigungskurs für Frauen. Ein besonderes Augenmerk wurde auf das Verhalten in unangenehmen Situationen, auf Prävention und auf das (Durch-) Setzen von Grenzen gelegt. Der Hauptteil der Kursreihe lag im Erlernen



wirksamer Abwehrtechniken, aber auch die Bedeutung von Körpersprache sowie Verhaltensweisen wurden immer wieder vermittelt und das sportliche Training kam sichtlich nicht zu kurz. Erstmals wurde nun ein Kurs über drei Monate, anstatt über vier Abende, angeboten. Im Rahmen dieses „halb-offenen“ Kurses wurden alle

vorhergehenden Übungsteile regelmäßig wiederholt. Das festigte die Fertigkeiten der Teilnehmerinnen und jene, die einen der Kursabende nicht besucht hatten, konnten aufschließen. Fazit: Alle neun Teilnehmerinnen lernten viel dazu und hatten sogar (wie übrigens auch die Trainer/-innen Helmut, Reinhard und Hannelore) Spaß. Und das Allerbeste: Mehrere der Teilnehmerinnen entschieden sich, als Neumitglieder in unserem Verein, die Kursthematik und den Ju-Jutsu-Sport weiter zu betreiben.

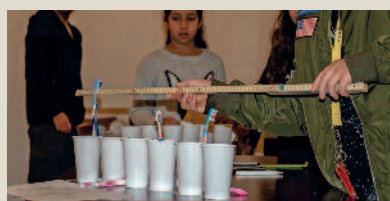
Helmut

Jahresabschluss für Kinder und Jugendliche

Am Samstag, den 24.11.2018 fand die Jahresabschlussfeier der Kinder und Jugendlichen in unserem Vereinsheim statt. Pünktlich trafen die Kinder, teils in Begleitung ihrer Eltern und Geschwister, ein. Nach einer kurzen Begrüßung durch unseren Jugendleiter Wolfgang Gah konnte der gemeinsame Nachmittag beginnen. Mit Hilfe von Spielkarten wurden die Kinder in Zweierteams ausgelost, um den von Wolfgang erstellten Spielbogen, bestehend aus Ju-Jutsu spezifischen Fragen und sportlichen Herausforderungen, zu meistern. Die Trainer/-innen und Eltern stellten sich bei den einzelnen Sta-

tionen als Aufsicht zur Verfügung. Sie erklärten ihre jeweilige Station und notierten die Ergebnisse. Hierfür ein herzliches Dankeschön an alle Eltern! Nach Auswertung der Ergebnisse durch Wolfgang und Daniela konnte sich jede/-r Teilnehmer/-in ein Geschenk aussuchen. Für das leibliche Wohl wurde mit weihnachtlichen Tellern und vom Vereinsheim hergerichteten Fingerfood-Platten gesorgt. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer/-innen für den wunderschönen Nachmittag.

Daniela



Spezielles Kindertraining

Am 19.12.2018 hielten wir unser letztes Kinder- und Jugendtraining ab. Zu dieser Veranstaltung waren wieder die Eltern sowie Verwandte, Geschwister und Bekannte der Ju-Jutsukas eingeladen. Nach dem Mattenaufbau und dem traditionellen Angrüßen konnten wir auch gleich mit dem Training beginnen. Während Wolfgang mit den Eltern in der Umkleidekabine über das Thema „Sexueller Missbrauch“ und verschiedene andere Dinge, die das Training und das Vereinsleben betreffen sprach, übten in der Turnhalle die Kinder mit Reinhard, Daniela und Helmut für eine kleine Vorführung. Diese haben die Akteure dann auch mit Bravour gemeistert. Anschließend

erklärte Reinhard den Teilnehmern den § 32 StGB. Das ist der Notwehrparagraf. Es ist immer wieder interessant, welche Gesprächsthemen sich daraus entwickeln. Nach einer kurzen Pause ging es dann mit einem Kontaktspiel auf der Langbank weiter. Danach folgte ein Ausflug zu Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Auch dieses Thema ist nicht nur für Kinder, sondern auch für deren Eltern sehr wichtig. Bei den anschließenden Spielen war Gruppenzusammenhalt, Koordination und Reaktion gefragt. Diese drei Eigenschaften konnten dann nach einiger Übung auch gezeigt werden. Nach 90 Minuten beendeten wir das etwas an-

dere Training und es ist immer wieder schön, aus den Reihen der Teilnehmer/-innen zu hören "Schade, dass es schon vorbei ist". Zum Schluss gab's von Wolfgang noch einen Hinweis an die Kinder und Eltern in Richtung Prävention im Straßenverkehr: "Beachtet bitte den „Toten Winkel“ beim LKW. Haltet Blickkontakt zum Fahrer und pocht nicht auf Euer Recht, bei Grün über die Straße gehen zu dürfen". Nach der Verabschiedung in die Weihnachtsferien erhielten die Trainer/-innen noch ein Dankeschön von den Kindern überreicht. Vielen Dank dafür!

Wolfgang



Dienstagstraining der Jugendlichen: Ein Training, wie jede Woche...

... gibt's bei uns nicht. Beim letzten Ju-Jutsu-Training des Jahres 2018 unserer Jugendgruppe stand Bodenrandori ("Balgen und Raufen in Bodenlage") auf dem Programm. Natürlich gab's auch Techniktipps seitens der Trainer/-innen Helmut und Angelika. Die kritischen Augen der Trainer/-innen sorgten für einen spielerischen und damit natürlich verletzungsfreien Ablauf der "Raufereien". Es wurde betont, dass stärkere Ju-Jutsukas, dem Gegner (Partner) immer wieder "Luft" lassen, bevor erneut eine eigene entschlossene Aktion folgt. Ein Konzept, das angeblich auch Katzen, beim wiederholten Fangen von Mäusen gefällt... Zum Ausklang wurde noch mit einem Medizinball gespielt, der nur abgegeben aber nicht geworfen werden durfte und ins Tor der gegnerischen Mannschaft verbracht werden sollte. Allerdings mussten während dieses Spiels die Knie der Spieler stets auf der Matte bleiben. Gewonnen haben alle, weil wir alle Spaß und Sport hatten.

Helmut

Ausblick

Die nach der Satzung vorgesehene Abteilungsversammlung 2019 werden wir am Mittwoch, den 27.03.19, um 20:00 Uhr, in der Turnhalle der Hugo-Wolf-Schule veranstalten. Die entsprechende Einladung wurde auf der Homepage eingestellt und jedem Mitglied, dessen Mailadresse bekannt ist, zugestellt. Wir hoffen auf rege Teilnahme, auch wenn dieses Jahr keine Wahlen anstehen.

VOLLEYBALL



Volleyball Weihnachtsturnier

Im Jahr 2018 waren beim Weihnachtsturnier der Volleyballer so viele Jugendliche am Start wie noch nie. Das liegt zum einen an den Kooperationen mit diversen Schulen im Münchner Norden, vor allem aber an der großartigen Arbeit unserer Jugendtrainer/-innen Thomas, Volker, Denis, Matze, Leonie und Emilia, die

mit vollem Engagement den Nachwuchs begeistern. Vielen Dank dafür! Ein herzlicher Dank gilt auch den Eltern, die ihre Kinder so toll unterstützen und sich an den Spieltagen wunderbar um die Verpflegung kümmern.

Sowohl bei der Jugend, als auch bei den Erwachsenen, standen wieder

der Spaß am Volleyball, der Austausch unter den Teams und das gesellige Miteinander im Vordergrund des traditionellen Turniers.

Wir hatten viel Spaß im Jahr 2018 und freuen uns auf 2019, mit vielen spannenden Spielen unserer Mannschaften!

Männliche Jugend – Zwischenbilanz zum Jahreswechsel: Läuft...!

Bisher verläuft bei der männlichen Jugend alles nach Plan. Es bestehen weiterhin alle Chancen auf eine sehr erfolgreiche Saison. Es winken die ersten Kreismeister-Titel seit Wiederaufnahme der Jugendarbeit vor gut sechs Jahren und vielleicht auch noch weit mehr als das.

Dank Unterstützung zweier Sponsoren läuft die männliche Harteck-Jugend seit Oktober stolz mit neuen Trikots auf. Das neue Jahr wird zeigen, ob man den Erwartungen gerecht werden kann.

U13 / U14

Die Jungs der U13 und U14 schlagen sich wacker in ihren Kreisrunden und vermutlich werden sich beide Jahrgänge für die Oberbayerischen Meisterschaften qualifizieren. Damit hätten sie ihr Saisonziel erreicht.

U16

Als großer Favorit auf den Kreismeistertitel ins Rennen gegangen, thronen die Volleyballer der U16 mit beiden Teams, ohne Punktverlust gegen andere Gegner, in jeweils zehn Spielen mit 20 Sätzen, unangefochten an der Tabellenspitze. Am letzten Spieltag sollte es keine Überraschungen mehr geben. Beide Teams sollten sich souverän für die Oberbayerische Meisterschaft qualifizieren und Team I auf einem der vorderen Plätze landen. Für viele der Vereine und Trainer in Oberbayern zählt unsere U16, mit ihrem individuell stark besetzten und breiten Kader, zum engeren Favoritenkreis bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften, sofern man nach 2017 (damals noch mit der U14) nicht abermals schon auf der Südbayerischen Meisterschaft strauchelt.



U18

Bei der Kreismeisterschaft der U18 gewann unser Team die Vorrunde mit 32:0 Punkten und blieb dabei in 16 Spielen ohne Satzverlust. Bei der Endrunde sollten sich unsere Schützlinge auch hier erstmalig durchsetzen und den Titel des U18-Kreismeisters holen. Die Qualifikation zur Oberbayerischen Meisterschaft scheint sicher.

Sollte es dort zu einem der vorderen Plätze reichen, winkt die Teilnahme an der Südbayerischen Meisterschaft.

Herren 3

Seit die Jungstars in den neuen Trikots spielen, gab es in der Kreisliga zuletzt vier Siege in Folge. Nach verpatztem Auftakt zu Beginn der Saison scheint sich unser

junges Team, hauptsächlich bestehend aus unserer U16, langsam an die Liga und die Gegner zu gewöhnen. Dank stabilem, technisch gutem Spiel, konnte der bisherige Tabellenführer PSV in seiner eigenen Halle, mit 3:1 besiegt werden. Bei erfolgreichem Bestreiten der Nachholspiele ist man ganz vorne dabei. Man darf also durchaus vom Aufstieg in die Bezirksklasse träumen.



U14w

Im Oktober durfte endlich auch unser weiblicher Nachwuchs in die Saison starten. Nach langen Wochen und Monaten des Trainings konnten die Mädels den langersehnten ersten Aufschlag in der Liga kaum erwarten. Da es für viele Spielerinnen die erste Saison im Spielbetrieb ist, fiel eine Prognose der Trainer/-innen vor der Spielzeit jedoch sehr schwierig aus. Von Spaß haben bis Weltmeister werden waren die Ziele der Mädels dabei auch recht unterschiedlich ;-).

Die Aufregung, gerade zu Saisonbeginn, war den Spielerinnen auf dem Spielfeld an den ersten Spieltagen noch deutlich anzumerken. So gab es doch einige „unforced errors“, durch noch fehlende Abstimmung am Feld. Die spielerische Entwicklung der Mädels von Spiel zu Spiel, war dann aber mehr als beeindruckend! Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff und Abwehr wurden im Training und bei den Spielen stetig verbessert, sodass wir uns zum Saisonabschluss mit einem

Team für die Kreismeisterschaft qualifizieren konnten. Diese findet am 13.01. nach Redaktionsschluss statt, sodass wir von den Ergebnissen erst in der nächsten Ausgabe der Vereinszeitung berichten können.

Nach der Saison ist vor der Saison. Deswegen gehen nach der Kreismeisterschaft die Vorbereitungen für die nächste Saison direkt los. Auch dazu erfahrt Ihr mehr in der nächsten Vereinszeitung.

Herren I – Zwischenfazit

Der Start in die neue Spielzeit, mit vier Niederlagen in den ersten vier Spielen, war eher bescheiden. Dass wir es aber besser können bewiesen wir mit zwei Siegen in den letzten drei Spielen. Zur Saisonhalbzeit stehen wir nun auf dem siebten Tabellenplatz. Schwabing und Herrsching führen die Landesliga-Tabelle deutlich an, sodass wir unser Saisonziel des ersten bis dritten Platzes neu schreiben mussten. Das angepasste Ziel für die Rückrunde ist nun, sich von Spiel zu Spiel weiter die Tabelle nach oben zu arbeiten und die Saison letztlich mindestens in der oberen Tabellenhälfte zu beenden. Dafür arbeiten wir aktuell im Training stark an der Stabilität unseres Spiels, um die Downswings an den Spieltagen weiter zu reduzieren. Wir berichten in der nächsten Ausgabe über eine erfolgreiche Umsetzung!

Eure Herren I



Wichtige Termine der Hartecker Hornets

LANDESLIGA			
1. Kampftag	23.03.2019	JT Friedberg - Harteck Hornets I	auswärts
2. Kampftag	06.04.2019	kampffrei	
3. Kampftag	11.05.2019	SC Gröbenzell - Harteck Hornets I	auswärts
4. Kampftag	25.05.2019	Harteck Hornets I - Nippon Passau	Heimkampf
5. Kampftag	02.06.2019	Harteck Hornets I - TSV Grafing	Heimkampf
6. Kampftag	29.06.2019	kampffrei	
FINALE	06.07.2019	Harteck Hornets I - SG Moosburg	Abensberg
BEZIRKSLIGA			
3. Kampftag	22.03.2019	SC Armin - Harteck Hornets II	auswärts
6. Kampftag	09.05.2019	MTV München - Harteck Hornets II	auswärts
7. Kampftag	16.05.2019	Harteck Hornets II - PSV München	Heimkampf
8. Kampftag	23.05.2019	SV Stadtwerke - Harteck Hornets II	auswärts
9. Kampftag	06.06.2019	Harteck Hornets II - SC Armin	Heimkampf
FINALE	18.07.2019	Harteck Hornets II - MTV München	beim SV Stadtwerke

SONSTIGE TERMINE	
11. April 2019	Gürtelprüfung im Dojo
19. Mai 2019	Einlösung des Jugendliga-Geschenk-Events
17.- 21. Juni 2019	Pfingstfreizeit in Königsdorf
25. Juli 2019	Gürtelprüfung im Dojo
15. November 2019	Jan-Poppinga-Gedächtnistraining
08. Dezember 2019	Harteck Hornets Weihnachtsturnier
14. Dezember 2019	Harteck Hornets Weihnachtsfeier
19. Dezember 2019	Gürtelprüfung im Dojo

Nach der Saison ist vor der Saison

Das Jahr 2018 liegt als sehr erfolgreiches Jahr hinter uns.

Mit der Bronzemedaille auf der Weltmeisterschaft der Veteranen durch Wolfgang Hinterleitner, mehreren Europameistertiteln in London bei den ID Meisterschaften (ehem. G-Judo) sowie nationalen Podest-Plätzen bei Einzelbegegnungen, konnte auch die Jugend in der Jugendliga ihren Meistertitel von 2017 verteidigen. Die Kreis- und Landesliga hat noch Luft nach oben.

2019 steht ganz im Zeichen der ID-Judoka. Mit Lara Holzmüller und Samuel Dietz sowie Alwin Brenner als „Bundestrainer der ID-Delegation“, sind drei Hartecker Sportler in Abu Dhabi vom 14. bis 21. März 2019 bei den Weltspielen der Special Olympics für Deutschland am Start. Weitere Highlightveranstaltungen im ID-Judo stehen in Köln, Bocholt und Ingolstadt an.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auch 2019 auf die Kinder- und Jugendarbeit. Hier werden, im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten, gezielte Maßnahmen zur Förderung im Sport- und Softskillbereich des Nachwuchses umgesetzt. Wir möchten mit unserem Engagement einen gesellschaftlichen Beitrag leisten, diese Welt noch schöner zu gestalten. Helfen Sie uns dabei!



Cartoon von Lutz Meier-Staude

Abteilungsleitung und Jugendleitung gewählt

In 2018 stand die Wahl der Abteilungsleitungen bei den Sportfreunden Harteck an. Das Team um Alwin Brenner ist seit Jahrzehnten erfolgreich und stellte sich gesamt zur Wiederwahl. Das wurde dankbar von den anwesenden Mitgliedern angenommen, sodass für weitere zwei Jahre Kontinuität vorliegt.

Mit Alwin Brenner als Abteilungsleiter, Yusuf Güngörmüs als Sportleiter, Fritz Schottenheim als Verwaltungsleiter und Peter Franz als Kassenleiter sowie der Jugendleitung um Zita Notter, vereinen sich langjährige Erfahrung und zukunftsweisende Ideen.

Jan-Poppinga-Gedächtnistraining

Am 30. November fand zu Ehren unseres Sportfreundes Jan Poppinga, welcher mit 41 Jahren verstarb und eine junge Familie hinterließ, wieder ein besonderes Gedächtnistraining statt.

30 Sportler/-innen trafen sich auf der großen Matte. Mit dabei auch junge Fußballer vom FV Hansa Neuhausen München, dem dritten Standbein von Yusuf.

Nach der Ansprache durch unseren Sportleiter Yusuf, übernahmen Gülfli und Pit den ersten Teil Gewaltprävention. Die Fachübungsleiter auf diesem Gebiet nahmen das Thema „Bitte & Danke“ auf. Dabei konnten die Teilnehmer/-innen spielerisch und durch Pantomime Höflichkeit und Ablehnung erfahren, den Zusammenhalt stärken sowie Ablehnung entgegenwirken. Gemeinsam wurden Figuren wie Haus, Brücke oder Baum kriecht und die Laufspiele „Bodyguard“ sowie Schlangenlaufen gemeistert. Das Füllhorn an

Aufgaben war reichhaltig und so war für jeden etwas dabei! „Mega!“, so die Begeisterung der 15-jährigen Layla Poppinga.

Den judospezifischen Teil, mit Fallprophylaxe und dem Kampf „David gegen Goliath“, übernahm der Sportleiter Yusuf. Erste Rollversuche führten dabei schnell zu ersten Fallschulübungen, diese zu Wurfansätzen, bis jeder soweit war, einschätzen zu können, was ein „Judowurf“ genau bedeutet.

Die teilnehmenden Erwachsenen stellten schnell fest, welche komplexen Abläufe hierbei zu meistern sind. „Mir hat es super viel Spaß gemacht!“ so der teilnehmende Lutz (55). Er kannte Jan noch als aktiver Bayernliga-Kämpfer. „Ich werde das nächste Mal meine Partnerin mitnehmen!“ Das nächste Training findet am 15.11.2019 statt und wird sicher wieder im Vereinsheim seinen Abschluss finden.



JUDO

Hartecker Judoka in Bayernkader berufen

Die Jugendarbeit der Hartecker Judoabteilung steht auf gesunden Füßen. Seit 1964 wird bei den Sportfreunden Harteck im Münchner Norden Judo angeboten. Die Jugend stand dabei immer im Mittelpunkt der Ausbildung der japanischen Kampfsportart. Der Erfolg zeigt sich zuletzt mit dem Gewinn der Jugendliga in 2017 und 2018 sowie den Medaillen auf nationaler und internationaler Ebene.

Seit 2010 steht Amelie Rollinger auf der Judomatte. Die heute Zwölfjährige steht nun im Aufgebot des Bayerischen Judokaders. „Die Sichtung durch die leitende Judo-Landestrainerin Claudia Straub und die daraus resultierende Berufung machen uns sehr stolz!“, so der Chefcoach und Hartecker Sportleiter Yusuf Güngörmüs. Ihre kontinuierliche Leistungssteigerung und den Eintritt in den weiter geförderten Judobetrieb der Eliteschule des Sports im Gymnasium München-Nord, gilt es nun innerhalb des Bayernkaders zu nutzen.

Hier wird ab der 8. Klasse rund ein Viertel der Schüler sportlich gefördert. Dabei wird die individuelle Sportförderung genutzt,

um die Nachwuchstalente in Jahrgangsteams für nationale und internationale Wettkämpfe zu trainieren. Sie werden so nicht nur auf das Abitur, sondern im günstigsten Fall auch auf eine sportliche Karriere als Olympionike vorbereitet. Schwerpunkte sind dabei folgende Sportarten: Judo, Basketball, Bogenschießen, Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Synchronschwimmen, Short-track, Tischtennis, Trampolin und Volleyball. Der Vater von Amelie, Thomas, stand selbst jahrelang auf der Judomatte und unterstützt nicht nur seine Tochter und seinen Sohn, sondern arbeitet auch ehrenamtlich als stellvertretender Jugendleiter im Hartecker Team mit. „Ich möchte meinen Kindern das ermöglichen, was ich selbst an Förderung in jungen Jahren erfahren habe“, so der junge Familienvater.

Mehr Informationen über den Judobetrieb der Harteck Hornets unter www.harteck-judo.de.

Weitere Informationen über das Gymnasium München-Nord unter www.gym-muc-nord.de.



Weihnachten mit den Hornets

Hier ein paar Einblicke in die Weihnachtsfeiern der Harteck Hornets-Kinder und der Erwachsenen später am Abend. Für die Kids gab es vom Nikolaus einen Hornets-Turnbeutel und ein Meister-Mannschaftsfoto der Hornets-Jugendligateams. Es war ein gelungener Jahresabschluss für die Hartecker Judoabteilung.



fit 2 drive

...mehr als nur ein Lebensgefühl

Ausbildung in den Klassen:

B, BE, B-Automatik,
A, A2, A1, M

Zusatzangebote:

- Prüfungsvorbereitungen
 - für die Theorie am Computer
 - für die Praxis mit Videoaufzeichnungen
- Dokumentation des Leistungsstandes auf pers. Trainingskarten nach jeder Fahrstunde
- Fahreignungsseminar (FES) - Verkehrspädagogischer Teil
- Aufbauseminare für Fahranfänger (ASF)

*...mit mehr Sicherheit
durch unsere gute Ausbildung!*

FAHRSCHULE AM HARTHOF

GmbH

Weyrechtstr. 76
80937 München
Tel: 089- 31 600 600
Mobil: 0173 - 8 62 09 31
Fax: 089- 31 600 602

Unterricht:

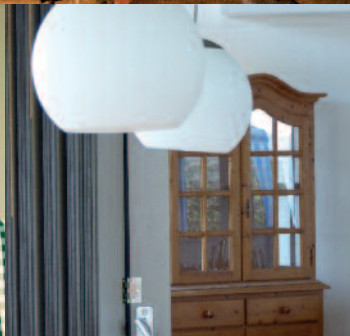
Mo. 19.30 - 21.00 Uhr
Do. 19.30 - 21.00 Uhr
Sa. 10.30 - 12.00 Uhr
Zusatztermine möglich

Bürozeiten:

Mo. - Fr. 12.00 - 19.30 Uhr
Sa. 12.00 - 14.00 Uhr

www.fit-2-drive.de • info@fit-2-drive.de

Gaststätte Harteck



Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 16.00 – 1.00 Uhr
Samstag u. Sonntag 10.00 – 1.00 Uhr

Warme Küche ab 17.00 Uhr
am Wochenende ab 11.30 Uhr durchgehend

