



SPORT FREUNDE HARTECK

Max-Liebermann-Str. 30 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 147 · 01 /20



Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Harteck.

B 1333 Sportfreunde Harteck e.V., Max-Liebermann-Str. 30, 80937 München
PVST, Deutsche Post AG, „Entgelt bezahlt“, VKZ



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

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



**Raiffeisenbank
München-Nord eG**

125 Jahre



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
08	TURNEN
10	KISS
12	HALLENBELEGUNGSTABELLE
14	TAEKWONDO
19	VOLLEYBALL
20	JUDO
22	JU-JUTSU



Großes Titelbild: Anschlusspunkt im Taekwondo-Wettkampf
Kleines Bild: DJB-Maskottchen Jako gibt sich auf der DVMM der Judoabteilung die Ehre

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
gaststaette@harteck.de
Telefon 089 - 45 24 71 32
Mobil 0151 - 15 42 62 45

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
info@querformat-werbeagentur.de

VEREINSFOTOGRAF

René Weil
Frauenmantelanger 31
80937 München
Mobil 0171 - 843 84 52
rene.weil@harteck.de

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
Rahel-Straus-Weg 4
81673 München
Mobil 0179 - 7 76 36 48
andreas.mutzel@harteck.de

STELLVERTRETUNG VERWALTUNG

Friedrich Schottenheim
Josef-Ressel-Straße 9a
80937 München
Telefon 089 - 311 35 78
friedrich.schottenheim@harteck.de

STELLVERTRETUNG SPORT

Wolfgang Gah
Max-von-Laue-Straße 9
80937 München
Telefon 089 - 313 48 80
wolfgang.gah@harteck.de

EHRENVORSITZENDER

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

DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER

Derzeit nicht besetzt

VEREINSJUGENDLEITER

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

STELLVERTRETENDER VEREINSJUGENDLEITER

Serat Askin
serat.askin@harteck.de

BEISITZER JUGENDLEITUNG

Benjamin Martan
benjamin.martan@harteck.de
Amina Drissi
amina.drissi@harteck.de

JUGENDSPRECHERIN

Nesrin Noman
nesrin.noman@harteck.de

JUGENDSPRECHER

Omar Barezai
omar.barezai@harteck.de

FUSSBALL

derzeit nicht besetzt

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

Stefan Lührs
Kerbelweg 2
80995 München
Mobil 0151 - 10 62 03 13
volleyball@harteck.de

JU-JUTSU

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

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,

wir stehen nun wieder einmal vor einem neuen Jahrzehnt und ich darf Euch hiermit recht herzlich im ersten Jahr 2020 dieser Dekade begrüßen und allen „a quad's Neues“ wünschen. Seitens der Vorstandschaft wünschen wir Euch allen ein gutes und natürlich auch sportlich erfolgreiches neues Jahr.

Zwei „Altlasten“ aus 2019 darf ich Euch in Erinnerung bringen. Zum einen hat es im letzten Quartal einen längeren, aber doch zumindest erfolgreichen Wechsel unserer Pächter im Vereinsheim gegeben – herzlich Willkommen Bettina Thurner und René Pollner. Wir hoffen sehr, mit diesen Beiden langfristig wieder Stabilität in das Vereinsheim gebracht zu haben. Damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir heuer unsere ausgefallene Jubiläumsfeier „70 Jahre SFH & 10 Jahre KiSS“ in 2020 nachholen können. Wir sind auf alle Fälle dran...

Zu anderen bleibt noch aus 2019 das für uns offene Thema „Fußballabteilung“ übrig. Seitens der Vorstandschaft werden wir nun zügig eine außerordentliche Abteilungsversammlung einberufen, um uns mit den Abteilungsmitgliedern über das Fortbestehen dieser wichtigen Abteilung unseres Vereins zu einigen.

Das führt mich direkt zu einem wichtigen Termin in diesem Jahr, den ich Euch bitte, in Euren Terminkalendern zu vermerken: Am 02. April steht wieder unsere alljährliche Mitgliederversammlung auf dem Vereinstermplan, zu der ich Euch hiermit recht herzlich einladen darf: Wir treffen uns, wie üblich, um 20:15 Uhr in unserer Vereinsgaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München (bitte beachtet dazu auch unsere Tagesordnung auf Seite 7 dieser Ausgabe). Die Vorstandschaft freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Ach ja – eines habe ich noch: Unsere Geschäftsstelle muss umziehen. Aufgrund der geplanten Neubauten brauchen auch wir für die GS ein neues Zuhause. Mehr dazu auf der Mitgliederversammlung. Ihr merkt, auch das neue Jahr bietet so seine eigenen neuen Herausforderungen, denen wir uns natürlich in gewohnter Weise stellen werden.

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

Michael Hesse
Vorsitzender

UNSER TEAM



Josef Nadler
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim
Verwaltungsleiter



Wolfgang Gah
Sportleiter



Florian Sachs
Jugendleitung



Serat Askin
Stellv. Jugendleitung



Benjamin Martan
Beisitzer Jugendleitung



Amina Drissi
Beisitzer Jugendleitung



Nesrin Noman
Jugendsprecherin



Omar Barezai
Jugendsprecher



Derzeit unbesetzt
Fußball



Reinhard Schroll
Ju-Jutsu



Alwin Brenner
Judo



Sebastian Heidrich
KiSS



Michael Hesse
Taekwondo



Erwin Aumaier
Tischtennis



Birgit Piereth
Turnen



Stefan Lührs
Volleyball



Barbara Franz
Geschäftsstelle



Maxi Manghofer
Freiwilliges Soziales Jahr



Jonas Frevel
Freiwilliges Soziales Jahr



René Weil
Vereinsfotograf

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser

unser Verein konnte im vergangenen Jahr auf sein 70-jähriges Bestehen zurückblicken. Leider konnte die geplante 70-Jahrfeier aus organisatorischen Gründen nicht stattfinden. Ich nehme aber an, dass diese Feier heuer nachgeholt wird.

Ich möchte, als langjähriges ehemaliges Vorstandsmitglied seit 1953, diesen „runden“ Geburtstag zum Anlass nehmen, besonders für die vielen neuen Mitglieder einen kurzen Rückblick auf die Anfangsgeschichte des Vereins darzustellen.

Im Juli 1949 gründeten einige Männer in der Kantine am Lieberweg (Vorgänger des mittlerweile abgerissenen „Weyprechthof“), den Fußballverein „SV Harteck“. Gespielt wurde auf einem Gelände in der heutigen Karl Postl-/ Parlerstraße. Vorsitzender war damals Josef Schauer. Fast gleichzeitig entstand, jenseits der Schleißheimerstraße, der Verein „Sportfreunde Harthof“. Dort wurden Tischtennis, Handball und Faustball gespielt.

1953 kam man überein, beide Vereine zu fusionieren. Dies geschah unter den Vorsitzenden Heinrich Grüneis und Hans Fellner. Die Fusions-Generalversammlung fand in Anwesenheit von 91 stimmberechtigten Mitgliedern beider Vereine am 20.02.1953 in der Gaststätte „Schleißheimer Alm“ (jetziger Nordgrill bzw. Metzgerei Koller & Hölzel) statt.

Der neue Gesamtverein erhielt den provisorischen Namen „Sportfreunde Harteck“. Provisorisch deshalb, da auf Seiten des Münchner

Stadtrats der Gedanke vorhanden war, mehrere kleine Stadtteile (ähnlich wie in Berlin) zu einer großen Einheit mit eigener Bürgermeisterei zusammenzulegen. Der neue Großverein sollte dann den Namen dieses Stadtteils erhalten. Später wurde dieser Gedanke jedoch verworfen, sodass der Name „Sportfreunde Harteck e.V.“ bis heute Bestand hat. Hauptinitiator für die Fusion war damals unser langjähriger Freund und Wegbegleiter, Stadtrat Theo Giesen. Die Beweggründe waren, dass das geschlossene Wohngebiet der Siedlungen am nördlichen Münchner Stadtrand sportlich nur von einem Verein repräsentiert werden sollte. Dazu kommt, dass die Nutzung einer von der Stadt geplanten Bezirkssportanlage am Harthof am vorteilhaftesten nur von einem Verein wahrgenommen wird und die Bezirkssportanlage sowie die teils vorhandenen Einrichtungen der Vereine zusammengenommen, eine großzügige Förderung des Sportgedankens ermöglichen. Leibesübungen sollten auf breiter Grundlage, unter Einbeziehung aller Altersklassen und Geschlechter und unter besonderer Berücksichtigung des Jugendsports betrieben werden.

Wenn man das heute nach 70 Jahren liest, kann man diesen Sportkameraden der ersten Stunde für ihren Weitblick nur bewundern. Im Prinzip gelten diese Gedanken auch heute noch, wenn auch unter anderen Vorzeichen und Kriterien.

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender

Reiner Sirl – 60 Jahre Mitglied in unserem Verein

Am 01. Januar 1959 trat Reiner Sirl in die Fußballabteilung unseres Vereins ein. Die Ehrung für seine 60-jährige Mitgliedschaft sollte bereits im alten Jahr stattfinden, doch Reiner Sirl war bedauerlicherweise schwer erkrankt. Nun ist er glücklicherweise auf einem erfolgreichen Weg der Genesung, sodass wir die Ehrung vornehmen konnten. Anbei eine kurze Würdigung seiner langjährigen aktiven und passiven Mitgliedschaft:

Einen besonderen Namen machte er sich als erfolgreicher Fußballer von der Jugend bis hin zu den Veteranen. Es gab kaum eine Tätigkeit oder Amt, die er neben seiner aktiven Laufbahn in der Fußball-Abteilung nicht ausgefüllt hatte. Erfolgreicher Spieler in der ersten Bezirksliga, Trainer der ersten Mannschaft, Betreuer, technischer Leiter und jahrelanger Abteilungsleiter.

Ehrenvorsitzender Josef Nadler gratulierte und überreichte Reiner Sirl (links) einen Ehrenteller.



Nebenbei bis heute großzügiger Sponsor und Helfer in vielen Situationen.

Im Juli 1983, also vor 37 Jahren, rief er unsere Vereinszeitschrift ins Leben und war in den Anfangsjahren Redakteur, Sponsor und „Mädchen für Alles“ gleichzeitig. Ohne sein persönliches Engagement war diese Zeitschrift, die in den Münchener Sportkreisen bis heute großes Ansehen genießt, nicht denkbar.

Für alle diese Aktivitäten wurde er bereits zum Ehrenmitglied ernannt. Unser Ehrenvorsitzender Josef Nadler überbrachte ihm am 10. Januar 2020 zur Würdigung seiner langjährigen Mitgliedschaft einen Ehrenteller und wünschte ihm im Namen der Vorstandschaft und Mitglieder beste Gesundheit und viele weitere Jahre in unserem Verein.

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender

HAUPTVEREIN



Hier schreibt der VWL



Auf der Alm da gibt's koa Sünd

Auch unser Vereinsheim hat nun eine Almhütte - klein aber fein. Dank Wolfgang's Initiative sowie Spezl Martins und meiner Mithilfe, steht diese ab sofort im Wirtsgarten und kann gerne kostenfrei für Feiern gebucht werden.

Kommt doch einfach mal vorbei und schaut Euch die Hütte an. Wenn's dort drinnen nicht schmeckt, dann heiße ich Fritz. ☺





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 2. April 2020 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 Abteilungsjugendleiter
5. Anträge
6. Verschiedenes

Anträge zu Tagesordnungspunkt Nr. 5 müssen bis spätestens **18. März 2020** 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 2. April 2020 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 2020
- TOP 8: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 9: Bildung eines Wahlausschusses
- TOP 10: Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 11: Neuwahl des Evelin-Grützmann-Vermächtnis-Beirats
- TOP 12: Anträge
- TOP 13: Sonstiges

Anträge zu Tagesordnungspunkt 12 müssen bis spätestens **18. März 2020** schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an michael.hesse@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen
Michael Hesse, Vorsitzender

TURNEN

Hyggelige Stunden

Nicht nur die Skandinavier legen an den dunklen kalten Wintertagen Wert auf Behaglichkeit. Auch in Deutschland findet das „Hygge“ immer mehr Anhänger. Der Trend zur Gemütlichkeit, Entschleunigung und mehr Achtsamkeit hat auch langsam nach dem südlichen Bayern seinen Weg gefunden. So führen Kuscheldecken, Kerzenschimmer und ein dampfender Glühwein zu süßer Behaglichkeit. Wer den Luxus besitzt, sich an einem Kaminfeuer breit machen zu können, weiß das besonders zu schätzen. Umso schöner ist es dabei zu wissen, dass nach den Heiligen Drei Königen die Sporthallen der Sportfreunde Harteck wieder zum Fitwerden einladen.

Wir wünschen Euch dabei den Fitnesserfolg in 2020, den ihr Euch wünscht!

Eure Abteilungsleitung Turnen

Der Nikolaus kam oft zu Besuch

Trotz eines angespannten Terminkalenders kam der Nikolaus auch 2019 wieder in viele Trainingsstunden. Die Abteilungsleitung bedankt sich sehr für seinen Einsatz und hofft, dass die mitgebrachten Geschenke Platz in den Sporttaschen gefunden haben.



Abteilungsversammlung und Weihnachtsfeier

Am 29.11.2019 fand die alljährliche Abteilungsversammlung unter der Leitung von Birgit Piereth statt. Da keine Wahlen anstanden, verlief diese zügig mit dem direkten Übergang zur Weihnachtsfeier. Gemeinsam wurden in der Vereinsgaststätte HARTECK leckere Schnitzel, Ofenkartoffeln und Salat mit ma-

rinierten Putenstreifen gegessen. Dazu gab es im Anschluss leckeres Gebäck und Schokolade. In diesem feierlichen Rahmen wurden langjährige Mitglieder geehrt sowie den Traineerinnen und Trainern für ihr großes Engagement in 2019 ein Geschenk überreicht.



Ein Jahr mit vielen Aktivitäten

365 Tage sind schon wieder um. In dieser Zeit fanden pro Woche acht Trainingseinheiten für Erwachsene/Jugendliche sowie zehn für Kinder statt. Trainer/-innen und Teilnehmer/-innen waren in den unterschiedlichsten Bereichen aktiv. So wurde beim Tanzkurs fleißig das Tanzbein geschwungen. Kinder übten sich in Akrobatik und Geräteturnen. Die Entspannungsgymnastik sorgte für Ruhe im Körper. Doch damit fing die Weihnachtszeit erst an. Ab dem 12.12.2019 schaute der Nikolaus in der ein oder anderen Turnstunde unserer jüngsten Mitglieder vorbei. Zu einer leckeren Kinderschokolade gab es auch eine

Trinkflasche. Im Hildegard-von-Bingen-Anger schaffte es der Nikolaus zwar nicht vorbei, dafür durften die Eltern in den letzten Trainingsstunden zuschauen und bewundern, was ihre Kinder schon alles gelernt haben. Auch wenn der Nikolaus dort selber nicht anwesend war, hatte dieser dennoch Geschenke dagelassen. Am Freitag, den 20.12.2019 fand in der Eduard-Spranger-Grundschule dann auch die letzte Turnstunde des Jahres 2019 statt. Zum Abschluss durften sich die Teilnehmer/-innen auch dort eine Trinkflasche mit nach Hause nehmen und unter den Christbaum legen.



Einladung zur ordentlichen Jugendversammlung der Abteilung Turnen

Liebe Kinder und Jugendliche der
Abteilung Turnen,

hiermit lädt die Jugendleitung der
Abteilung Turnen gemäß §8 der Jugend-
ordnung alle Mitglieder bis 17 Jahre
sowie die Jugendleiter der Abteilung und
deren Vertreter zur Jugendabteilungs-
versammlung am Freitag, den 13. März
2020 um 18.30 Uhr in der Eduard-
Spranger-Grundschule (Eduard-Spran-
ger-Str. 15), herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
(Kinder/Jugendlichen ab zehn
Jahren)
3. Bericht der Abteilungsjugendleitung
4. Bildung eines Wahlausschusses
5. Wahl der Abteilungsjugendleitung
6. Anträge

Um pünktliches und zahlreiches
Erscheinen wird gebeten.

Für die Abteilungsjugendleitung
Turnen

Stephanie Piereth,
Abteilungsleiterin Turnen



KiSS News

Zwar liegt der Jahreswechsel bei dem Erscheinen der Vereinszeitung schon ein wenig zurück, trotzdem wünscht die KiSS unseren Vereinsmitgliedern, Funktionären, Partnern und deren Familien für 2020 alles Gute.

Sportjahr 2020

Wir haben im Dezember einen neuen Freiwilligen bekommen. Manuel Khorvash wird die KiSS bis zu den Sommerferien unterstützen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit. Manuel stellt sich Euch noch separat vor.

Bei Erscheinen der Zeitung steht die letzte Schwimmkursreihe schon in den Startlöchern. Wenn Ihr für Eure Kinder einen Platz in unseren Schwimmkursen möchtet, meldet Euch.

Zweimal boten wir bereits eine mehrtägige Ferienfreizeit in der KiSS an. Auch dieses Jahr haben wir ein Ostercamp geplant. In der ersten Osterferienwoche von 06. bis 09.04.2020 bieten wir eine sportliche Ferienbetreuung an. Kinder im Alter von sechs bis 12 Jahren dürfen unser Camp besuchen. Wir fördern nicht nur das sportliche Engagement. Die Inhalte sind vielschichtig und bieten sehr viel Abwechslung. Angeleitet von unserem KiSS-Team, freuen wir uns auf viele Anmeldungen. Außerdem hoffen wir auf die Unterstützung unserer Abteilungen der Sportfreunde. Bei Interesse an der Teilnahme, kontaktiert mich gerne. Soweit die Informationen zur Hartecker Kindersportschule.

Sportliche Grüße
Sebastian Heidrich

Sporttag in der KiSS

Wie immer in den letzten Jahren, veranstalteten wir am Buß- und Betttag im November einen Sporttag für Schulkinder. Der Tag war wieder ein voller Erfolg und ist mittlerweile ein fester Bestandteil in unserem Programm. Am schulfreien Tag nutzten 25 Grundschüler/-innen unser Angebot. Die Betreuung übernahmen unsere Sportlehrkräfte Angela, Dominik, Peter und Jonas. Außerdem bot unsere Tanzlehrerin Franziska ein Angebot im Bereich Tanz. Generell waren die Inhalte sehr bunt gemischt, sodass für jede(n) etwas dabei war. Unser Mittagessen gab es in der Vereinsgaststätte mit einem Nudelgericht. Danke an das Team der Gaststätte für die super Verpflegung. Ein schöner sportlicher Ferientag.



Weihnachten in der KiSS

Auch in der KiSS beschäftigten wir uns in der Adventszeit mit dem Thema Weihnachten. Viele Wünsche der Sportkinder und Weihnachtsstunden spielten in dieser Zeit eine Rolle. Neben dem Sport gab es auch eine süße Überraschung und ein kleines Geschenk. Dieses Mal eine KiSS-Trinkflasche. KiSS-Kinder, die nicht da waren, dürfen uns gerne Bescheid geben. Wir reichen das Geschenk dann nach.



Vorstellung Manuel

mein Name ist Manuel Khorvash, ich komme aus München Untermenzing, bin 22 Jahre und absolviere seit Dezember 2019 meinen Bundesfreiwilligendienst bei



Euch. Eine Ausbildung als Fachkraft in der Gastronomie habe ich erfolgreich abgeschlossen und zuletzt Erfahrungen als Pflegehelfer in einem Krankenhaus gesammelt. Ich sehe meine berufliche Zukunft im sozialen Umfeld. Deshalb freut es mich, weitere Erfahrungen und Eindrücke bei den Sportfreunden Harteck in der Kindersportschule zu sammeln. Der Umgang mit den Kindern in Kombination mit Sport,

Spiel und Spaß sind ein tolle Erfahrung.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport, gehe regelmäßig ins Fitness-Training und mag die Abwechslung mit Functional Training, Spinning, Zumba Strong und weiteren Kursen. Darüber hinaus bin ich ein Volksfest-Fan, besuche gerne Konzertveranstaltungen und interessiere mich für Musik sämtlicher Stilrichtungen. Ich freue mich auf eine gute Zeit mit Euch und den Kids.

Euer Manuel

Osterferien Camp 2020 – Ferienfreizeit in der KiSS

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: 135,- EUR (Nichtmitglieder), 110,- EUR (Vereinsmitglieder), inklusive Verpflegung (warmes Mittagessen und Obst in den Pausen)

Zeitraum: 06. bis 09. April 2020
Beginn 08:30 Uhr in der Wegenerhalle,
Wegenerstr. 8, 80937 München,
Ende um 15:30 Uhr



Weitere Infos
im KiSS-Büro

UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FUSSBALL					
D2 (11 bis 13 Jahre) Sommer	17:00 bis 18:30 ■			17:00 bis 18:30 ■	
D2 (11 bis 13 Jahre) Winter	17:00 bis 18:30 ■		17:00 bis 18:30 ■		
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 ■				19:30 bis 21:00 ■
Selbstverteidigung (ab 15 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 (Alle Altersgruppen)					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 ■		19:00 bis 20:30 ■
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	18:30 bis 20:00 ■		18:15 bis 20:00 ●		
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang			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 ■		
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 U 14 + U 16		17:00 bis 18:30 ●			

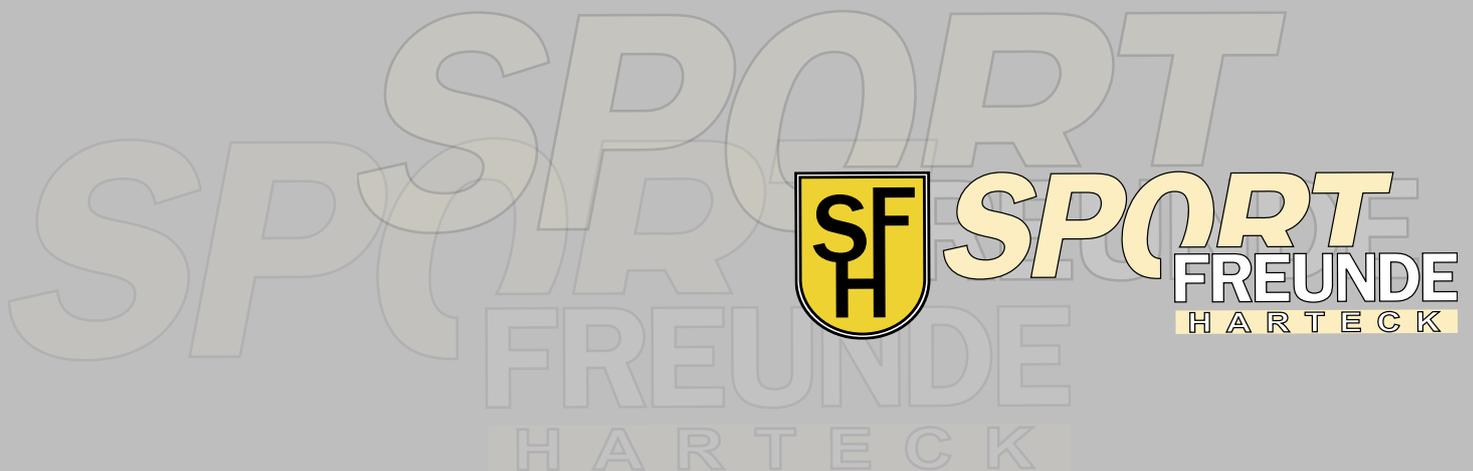
■ Wegenerstraße 8 (oben)	■ Riesstraße 40	■ Freudstraße 15	■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4	■ Knorrstraße 171 (Dojo)
● Wegenerstraße 8 (unten)	■ Hugo-Wolf-Straße 70	■ Ittlingerstraße 36	● Eduard-Spranger-Straße 15	● Knorrstraße 171 (Kraftraum)
□ Trenkleweg 5 (Vereinsheim)	■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)			

UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
TURNEN					
Eltern-Kind-Turnen (1-6 Jahre)				16:30 bis 18:00 ■	17:00 bis 18:00 ●
Eltern-Kind-Turnen (0 bis 3 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●				
Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●			17:00 bis 18:00 ■	
Turnen mit Großtrampolin (ab 6 Jahre)	18:00 bis 19:00 ●				
Geräteturnen (ab 6 Jahre)		17:00 bis 18:30 ■		18:00 bis 19:00 ■	
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping (Grundschulalter)					17:00 bis 18:30 ●
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 ●			
Fitnessstraining	18:30 bis 20:00 ●				
Wirbelsäulengymnastik				19:00 bis 19:45 ●	
Kondition/Fit&Kick				19:45 bis 20:45 ●	
Freizeitgruppe (Jeweils letzten Dienstag des Monats)		Ab 18.00 □			
TISCHTENNIS					
Herren		18:30 bis 21:30 ■		18:30 bis 21:30 ■	
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de					

Hallenbelegung Stand 30.1.2020

- 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 (Vereinsheim) ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)



TAEKWONDO

Liebe Taekwondo Sportfreunde Harteck

in dieser Ausgabe findet Ihr wieder Aktuelles aus unserer Taekwondo-Abteilung der letzten drei Monate und natürlich 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

Obwohl sich das Jahr 2019 zu Ende neigte, gab es noch unglaublich viele Ereignisse im letzten Quartal. Neben zwei Meisterschaften im Oktober und November besuchten wir den zweitägigen Herbstlehrgang in Unterföhring zur Vorbereitung auf die Meisterschaften sowie für die dritte und letzte Kup-Prüfung des Jahres 2019. Wir hatten ein tolles Beisammensein bei unserer alljährlichen Weihnachtsfeier im Dezember und organisierten zum ersten Mal eine Dan-Prüfung (Schwargurt-Prüfung), unter der Leitung unseres Meisters Hesse, hier in Harteck. Dementsprechend veranstalteten wir Wochen zuvor auch einen Dan-Vorbereitungslehrgang. Im Großen und Ganzen können wir mit Stolz auf das Jahr 2019 zurückblicken, denn wir haben viel erreicht.



Dritter Bayernpokal in Würth an der Isar

Auch dieses Jahr stand der Bayernpokal im Oktober bei uns auf dem Plan. Für uns hieß es also direkt nach der Sommerpause, dass wir den Schwerpunkt auf den Wettkampf legen mussten. Unsere Kämpfer/-innen bereiteten sich nicht nur mit dem regulären Training vor, sondern verbesserten die Ausdauer, indem sie laufen gingen. Der dritte Bayernpokal des Jahres 2019 fand am 19. Oktober in Würth an der Isar statt. Aus unserem Verein starteten drei Kämpfer/-innen: Theresa, Okan und Mert.

Nach der Waage, die bis 9.00 Uhr ging, machten sich Meisterin Serat und Meister Hesse auf zur Coach-Besprechung. Gleichzeitig wurden die Poollisten erstellt, in denen Informationen zu den einzelnen Kämpfen enthalten sind. Das heißt welche Kampfnummer man hat, die bestimmt, zu welchem Zeitpunkt man kämpft, gegen wen aus welchem Verein man antritt und – das wichtigste – gegen wie viele Gegner/-innen man kämpfen muss, um im besten Fall den ersten Platz in seiner Gewichtsklasse zu er-

langen. Theresa und Mert mussten sich direkt aufwärmen, da Therasas erster Kampf mit Kampfnummer 204 relativ am Anfang des Turniers war. Mert war mit Kampfnummer 206 zwei Kämpfe nach Theresa an der Reihe. Beide mussten sich warmlaufen, dehnen und einkicken, damit sie ins Schwitzen kommen konnten.

Theresa ging in ihren ersten Kampf und zeigte eine tolle Leistung. Ihre Gegnerin konnte nicht mehr mithalten und Theresa gewann mit 15:3. Sie kam mit einem großen Lächeln zurück und freute sich schon auf ihren nächsten Kampf. Saidou, Nessrin, Jasmin und Amina waren zusätzlich zur Unterstützung dabei. Das ist für ein Team wichtig, denn setzt Du Dich für andere ein, werden diese sich auch für Dich einsetzen.

Dann war Mert an der Reihe, welcher eine Gewichtsklasse nach oben gestuft worden war. Man sah ihm keine Nervosität an. Merts Gegner war fast einen Kopf kleiner als er, was oft – nicht immer – vorteilhaft

sein kann. Merts Kampf war wirklich eine Show für sich: Sein Gegner blutete plötzlich und die Spuren waren auf Merts Dobok (Anzug) sichtbar. Mert gewann seinen ersten Kampf mit 23:16. Ohne Pause stand Merts zweiter Kampf direkt in Folge an und seinen Gegner kannte er bereits. Es war sehr knapp, aber leider hat es am Ende nur noch für den zweiten Platz gereicht.

Anschließend folgte Therasas letzter Kampf, der auch ziemlich knapp war. Sie kam ebenfalls mit einer Silber-Medaille zurück. Okan war leider kampfflos, dabei hatten wir uns wirklich auf seinen Kampf gefreut und er sich sicherlich auch. Er holte sich seine Gold-Medaille.

Schade war nur, dass Jasmin, Nessrin, Amina und Saidou, aufgrund der hohen Teilnehmerzahl, nicht mehr mitkämpfen durften. Nächstes Mal seid Ihr auch als Kämpfer/-innen mit dabei.

Herzlichen Glückwunsch zum...

1. Platz: Okan Caliskan
2. Platz: Theresa Eisentraut und Mert Leventoglu

Dan-Prüfung in Harteck

Dass man von einer Dan-Prüfung in Harteck spricht ist neu, denn man kennt sonst nur Kup-Prüfungen. Aber im Januar 2019 wurde durch die Bayerische Taekwondo Union beschlossen, dass jeder offizielle Verein eine Dan-Prüfung im Haus veranstalten darf, um den ersten Dan (Schwarzgurt) zu erlangen. Viele Vereine nutzten dies in 2019 aus und dazu gehörten auch wir.

Doch bevor man an einer Dan-Prüfung teilnehmen darf, muss man einen Dan-Vorbereitungslehrgang besuchen. Dies ist für alle zukünftigen Prüflinge des Dans Pflicht und ist an sich kein reguläres Training. Hier werden die Abläufe einer Dan-Prüfung besprochen, die Theorie dieser Prüfung erläutert und die praktischen Übungen gezielter trainiert. Die Bestätigung des Besuchs eines solchen Lehrgangs wird dem Prüfer vorgelegt. Nur so kann man bei einer Dan-Prüfung antreten.

Auf den Dan-Vorbereitungslehrgang hier in Harteck kamen eine Menge Anwärter/-innen aus München und Umgebung zusammen, die in naher Zukunft ihre Dan-Prüfung belegen wollten. Zu den hauseigenen Prüflingen gehörten Martina Ploch und Okan Caliskan. Die Prüfung fand am 7.12.2019 um 10.00 Uhr in der Halle Hartecks statt. Martina und Okan bereiteten sich schon Monate darauf vor und nun wurde es auch für beide endlich Zeit, den schwarzen Gürtel zu tragen. Mit dabei waren auch zwei Prüflinge anderer Vereine.



Eine Dan-Prüfung hat immer denselben Ablauf: Formenlauf, Ilbo-Taeryon (Einschrittkampf), Hosinsul (Selbstverteidigung), Freikampf und Bruchtest sowie Theorie. Jeder zeigte am Anfang eine selbstgewählte, eine vom Prüfer gewählte und schließlich die verpflichtende Form vor. Danach wurde Einschrittkampf durchgeführt, bei dem alle tolle Techniken zeigten. Spannend war vor allem die Selbstverteidigung, die ein Dan-Träger beherrschen sollte – natürlich auch mit Messer und Stock. Beim Freikampf wurden immer wieder die Partner gewechselt und alle folgten der gegebenen Aufgabenstellung. Nach einer kleinen Pause wurde es endlich Zeit für den Bruchtest, bei dem sich vor allem Martina stark zeigte. Ohne große Komplikationen verlief die Dan-Prüfung für alle Teilnehmer/-innen erfolgreich. Alle vier Prüflinge haben die Dan-Prüfung unter der Leitung Meister Hesses bestanden. Herzlichen Glückwunsch zum ersten Dan, Martina und Okan.



TAEKWONDO

3. Kup-Prüfung

Die letzte Farbgürtel-Prüfung des Jahres fand am Freitag, den 29. November 2019, statt. In der Vorprüfung zwei Wochen zuvor zeigten die Prüflinge, dass sie genug Trainingseinheiten für die Prüfung hatten und dass ihre Techniken stimmen. Es gab keine großen Komplikationen, auch wenn es immer Verbesserungspotenzial gibt.

Insgesamt wurden 16 Prüflinge geprüft und wir können mit Stolz verkünden, dass alle die Prüfung bestanden haben und nun einen höheren Gürtelgrad tragen dürfen.

Herzlichen Glückwunsch zum...

- 9. Kup (Weiss-Gelber Gürtel): Ayisha Aman, Gloria Lein, Maram Seraj, Amira Seraj, Ismail Coskun, Iman Aliwi, Sirat Nassery
- 8. Kup (Gelber Gürtel): Hajar Mttour, Basma El Khajjioui, Younes Nars
- 7. Kup (Gelb-Grüner Gürtel): Jana Petkovic, Rinessa Azemi, Ioannis Grivas, Rafael Ilic, Amando Ilic
- 3. Kup (Blau-Roter Gürtel): Sarah Ploch



Weihnachtsfeier im Vereinsheim

Auch zum Ende des Jahres 2019 veranstaltete unsere Abteilung eine Weihnachtsfeier in der Vereinsgaststätte Harteck. Jeder der knapp 80 Mitglieder brachte eine Kleinigkeit zu Essen mit, sodass sich unser Buffet immer weiter vergrößerte. Meister Hesse begrüßte alle Mitglieder und deren Familien und hieß alle zur Weihnachtsfeier willkommen. Nach einem kurzen Rückblick auf das Jahr 2019 eröffnete er das Buffet: Jeder konnte sich einen Teller nehmen und sich am Buffet Leckereien aussuchen. Es gab ein tolles Beisammensein und viele Gespräche, bei denen man zuhören oder mitreden konnte.

Mittendrin unterbrachen Meister Hesse und Meisterin Serat die Gespräche, um ein kleines Dankeschön an die Trainer/-innen und Funktionäre zu überreichen. Jasmin, Nessrin, Saidou, Mert, Asma, Siham, Meisterin Sandra, Meisterin Serat und Meister Hesse erhielten alle jeweils eine Trainingstasche, die mit dem eigenen Namen bedruckt war. Diese Überraschung war auf jeden Fall gelungen. Aber auch für die Mitglieder gab es eine Überraschung: Jeder bekam eine Tüte voller Schokolade und jeder war glücklich.

Wir haben dieses Jahr viel erreicht: Wir waren auf unzähligen Meisterschaften, mit vielen Erfolgen, besuchten den Oster-/Som-

mer-/ Herbstlehrgang und organisierten sogar unseren eigenen Lehrgang hier in Harteck zu Beginn des Jahres. Dazu kamen noch drei Kup-Prüfungen und der Ausflug nach Ottobeuren mit Übernachtung in einer Jugendherberge sowie die Trainerausbildung dreier Mitglieder zur Lizenz Trainer C. Nicht zu vergessen: Meister Mert und ich halten nun auch Training und freuen uns, mit Euch trainieren zu dürfen.

Für 2020 haben wir viel auf dem Plan: Besuch von Seminaren und Meisterschaften. Auch sind Freizeitbesuche, wie in 2019 zum Bowling, möglich, wenn das Budget reicht. Allein im ersten Halbjahr sind fünf Turniere und zwei Seminarbesuche geplant, jedoch kostet das alles Geld.

Freunde und Kollegen von Meisterin Serat haben sich bereiterklärt, uns daher eine sehr aufmerksame Spende zu hinterlassen. An dieser Stelle möchten wir uns im Namen der ganzen Taekwondo-Abteilung herzlichst bei Ihnen bedanken. Jede beliebige Höhe einer Spende erweitert unseren Spielraum und mit mittlerweile ca. 123 Mitgliedern lohnt sich das auf jeden Fall. Dankeschön und liebe Grüße von der Taekwondo-Familie.

U-Chong Herbstlehrgang in Unterföhring

Von 16. bis 17. November 2019 fand der U-Chong Herbstlehrgang in Unterföhring statt. Zum ersten Mal besuchte Harteck einen Lehrgang in Unterföhring. Über zwei Tage wurden im Sportzentrum der Gemeinde viele Themenbereiche des Taekwondos praktiziert und geübt: Wettkampf, Poomsae, Selbstverteidigung und vieles mehr.

Der Lehrgang war für alle Graduierungen und Altersklassen sehr gut geeignet. Es gab kleine Pausen zwischendurch und eine große Mittagspause, in der man sich mit neuen Gesichtern austauschen oder am Buffet etwas zu essen holen konnte. Harteck war mit 23 Teilnehmer/-innen dabei. Der Lehrgang eignete sich auch gut zur Vorbereitung auf die Kup-Prüfung, die viele der Teilnehmer/-innen noch absolvieren wollten und als Übung für die Kämpfer/-innen der Bayerischen Meisterschaft.

Trainerausbildung

Für Saidou, Jasmin und Nessrin stand fest, eine Trainer C Lizenz zu machen. Hierfür benötigt man natürlich eine Ausbildung, die sich über einen gewissen Zeitraum erstreckt, um letztendlich die schriftliche, praktische und mündliche Prüfung absolvieren zu können.

Am Samstag, den 26.10.2019 fuhren Meister Saidou, Meisterin Jasmin und Meisterin Nessrin nach Nürnberg zum Bayerischen Taekwondo Stützpunkt, wo sie ihre Trainer C Lizenz bzw. Trainer-assistenz machen wollten.

Als sie nach der Fahrt angekommen waren, welche etwas länger als eine Stunde dauerte, trafen sie viele andere Jugendliche und Erwachsene, die aus demselben Grund angereist waren. Nach langer Wartezeit, bis auch die letzten angekommen waren, hielt Lisa Rucker eine kurze Begrüßungsrunde, stellte alle Referenten vor und schließlich wurde die große Gruppe, alphabetisch nach Familiennamen, in zwei kleinere eingeteilt.

Saidou und Jasmin waren in einer Gruppe und nach dem ganzen Papierkram machten sich alle zur Bertold-Brecht-Gesamtschule auf. Dort fing die Gruppe direkt mit dem Unterricht und dem Lernen an. Unterrichtsbeginn war um 9.00 Uhr und Unterrichtsschluss war oft 20.00 Uhr abends. Fast wie im richtigen Schulunterricht wurde Stoff bearbeitet, der für die Prüfung wichtig war. Es wurde immer wieder zwischen Theorie und Praxis gewechselt, wobei die Unterrichtsthemen Vereinsrecht, Dehnung und Kräftigung, Muskelaufbau, Geschichte des Taekwondos, Umgang mit Mobbing, Fehleranalyse und vieles mehr, waren. Am meisten freuten sich die drei auf das Wettkampftraining und es bereitete ihnen viel Freude und Spaß.

Der Unterricht fand eine Woche, in den Herbstferien, statt. Zu dritt wohnten sie in einem Hotel. Nessrin übernachtete jedoch nur eine Nacht und fuhr danach wieder nach München. Sie hatte, aufgrund ihres Alters, ein leicht anderes Programm. Nichtsdestotrotz mussten alle drei Meister beide Prüfungen absolvieren. Die schriftliche Prüfung dauerte vier Stunden, die praktische Prüfung hingegen erstreckte sich von 12.00 bis 19.00 Uhr. Glücklicherweise bestanden am Ende alle drei Prüflinge jeweils beide Prüfungen, was sie froh, erleichtert und glücklich machte.

An dieser Stelle möchten Saidou, Jasmin und Nessrin einen großen Dank an Siham, Meisterin Serat, Meisterin Sandra und Meister Hesse aussprechen, die die Anmeldung, die Fahrt, die Unterkunft und vieles mehr organisiert hatten. Ohne eure Unterstützung wäre das Ganze nicht möglich gewesen.

Wie ich immer sage: „Sport verbindet Menschen! Wir haben auf dem Lehrgang sehr nette und höfliche Menschen kennengelernt, die jetzt Teil unseres Lebens geworden sind und da sie auch Wettkämpfer/-innen sind, begegnen wir ihnen immer wieder auf Kampfturnieren, was mich froh macht.“ – Saidou Sylla.

Wir gratulieren unseren Trainer/-innen zu ihren Trainerlizenzen, die deutschlandweit anerkannt sind.

Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

07.03.2020	Mitgliederversammlung der Bayerischen Taekwondo Union
13.03.2020	Kup-Prüfung und Abteilungsversammlung
14.03.2020	Erster Bayern Pokal in Memmingen
02.04.2020	Jugendversammlung und Mitgliederversammlung

Nähere Angaben zu Uhrzeiten sowie Veranstaltungsorten werden im Training bzw. über unsere WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben. Auch bin ich offen für Feedback zu meiner Arbeit und freue mich auf Wünsche oder Vorschläge Eurerseits.

Ab der nächsten Ausgabe wird es wieder ein Kurz-Portrait geben, dass dieses Mal, aufgrund Platzmangels, nicht möglich war. Ich wünsche Euch einen guten Start und viel Erfolg für das Jahr 2020. Danke fürs Lesen, wir sehen uns wieder im Training.

Eure Asma

TAEKWONDO

Bayerische Meisterschaft

Der Tag der Bayerischen Meisterschaft war für uns von großer Bedeutung. Auf diesen Tag haben wir sehr lange gewartet und das ganze Jahr trainiert, um endlich auf dieser Meisterschaft starten zu können. Bisher besuchten wir Challenge Cups, Bayernpokale oder die Oberbayerische Meisterschaft. Doch auf der Bayerischen Meisterschaft kann nicht jeder starten: Man benötigt eine Qualifikation. Diese erfolgt, indem man auf der Oberbayerischen Meisterschaft den ersten Platz der Leistungsklasse 1 (blauer Gürtel und aufwärts) in seiner Gewichtsklasse erlangt. Nur so kann man auf der Bayerischen Meisterschaft als Kämpfer/-in angemeldet werden.

Zur Bayerischen Meisterschaft kommen alle qualifizierten Kämpfer/-innen aus ganz Bayern zusammen, um sich bestenfalls für die Deutsche Meisterschaft zu qualifizieren. Daher ist diese Meisterschaft für viele Vereine und für uns von großer Bedeutung. Aus unserem Verein hatten wir ein tolles Team, welches sich für die Meisterschaft qualifiziert hatte: Martina Ploch, Sarah Ploch, Amina Drissi, Mert Leventoglu, Okan Caliskan, Saidou Sylla, Jasmin Noman und Nessrin Noman. Theresa kam zusätzlich noch zur Unterstützung als Zuschauerin. Obwohl Theresa auch qualifiziert war, konnte sie leider nicht starten, da sie in den Wochen und Monaten zuvor berufsbedingt nicht so oft trainieren konnte.

Wir hatten das Glück, dass die Meisterschaft am 23. November in Pfaffenhofen an der Ilm ausgerichtet wurde und das auch

noch mit vier Kampfflächen. Der Tag war sehr hektisch, obwohl alle, bis auf einen Kämpfer, zur Vorwaage gegangen waren, um ihr Gewicht bestätigen zu lassen.

Nach der Coach-Besprechung, die bis 10.00 Uhr ging, wurden die Poollisten aufgehängt. Gleich nach Beginn der Kämpfe musste sich Nessrin mit Kampfnummer 204 aufwärmen und fertig machen. Obwohl es so früh war, ließ sich Nessrin nichts gefallen und kämpfte so gut sie konnte. Ihre Gegnerin war etwas überlegener und gewann diesen Kampf. Nessrin kam mit einem Lächeln zurück. Nach ihrem Kampf gab es für uns erstmal eine Pause, die wir auch gebraucht hatten, denn die nächsten vier Kämpfe unseres Vereins folgten aufeinander: Okan mit Kampfnummer 413, Amina mit 314, Sarah mit 115 und Saidou mit 416.

Ich stand unten mit den ID-Karten und dokumentierte alle Kämpfe, während Meister Hesse und Meisterin Serat unsere Kämpfe coachten. Kaum war ein Kampf vorbei, musste sich ein Coach mit dem nächsten Kämpfer/-in, mit der ID-Karte anmelden. Trotz der Hektik, haben wir es hinbekommen.

Okan und Aminas Kämpfe zeigten viel Spannung. Die Verbesserung bei Amina konnte man wirklich sehen, beide wollten unbedingt gewinnen. Okans Gegner war sehr geschickt und gewann den Kampf. Aminas Gegnerin wich ihren Kopfkicks gezielt aus und gewann ebenfalls den Kampf. Beide kämpften sehr stark.

Sarah zeigte auf Kampffläche eins eine tolle Leistung. Leider reichte es aber nicht mehr aus, um den Kampf zu gewinnen. Saidous Kampf dauerte wirklich lange, denn beide fokussierten sich sehr stark aufeinander und versuchten die Technik und Taktik des anderen zu erfassen. Letztendlich gewann jedoch sein Gegner, aber es war wirklich knapp. Martina kämpfte in der Gewichtsklasse bis 49 Kilogramm. Sie hatte Wochen zuvor wirklich hungern müssen, aber sie wollte unbedingt in dieser Gewichtsklasse kämpfen. Auch ihr Kampf war sehr spannend, aber man merkt, dass bei allen Kämpfen die Routine noch etwas fehlt. Aber daran werden wir arbeiten. Sie erlangte den dritten Platz.

Den letzten Kampf hatte Jasmin. Ihre Gegnerin war eine sehr erfahrene Kämpferin, die auch im Ausland gekämpft hatte. Daher war es umso mutiger von Jasmin, gegen sie anzutreten. Für den Sieg hat es leider nicht gereicht, jedoch konnte sie trotzdem mithalten. Leider konnte Mert aufgrund seiner Gewichtsklasse nicht mehr mitkämpfen, aber nächstes Mal wird das besser aussehen. Herzlichen Glückwunsch zum dritten Platz an Jasmin, Saidou und Martina.

Mit Meisterin Sandras Worten kann man es nicht besser beschreiben: Gewinnen oder Verlieren spielt keine große Rolle, auch wenn die Enttäuschung vielleicht noch groß ist, muss man bedenken: Wir haben es bereits geschafft uns für diese Meisterschaft zu qualifizieren und es ist nicht immer das wichtigste, zu gewinnen, sondern sich von Meisterschaft zu Meisterschaft weiterzuentwickeln und es besser zu machen. Im Jahr 2020 wollen wir noch mehr Verbesserungen zeigen.



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

die Volleyballabteilung wünscht allen ein frohes neues Jahr mit viel Glück, Gesundheit und sportlichen Erfolgen. Die U16 beendete die Saison erfolgreich mit dem Gewinn der Kreismeisterschaft - Herzlichen Glückwunsch dazu!

Hier noch ein paar Eindrücke von unserem alljährlichen Weihnachts- und Jahresabschlussturnier.



Mitgliedschaftsbestätigung

zur Vorlage bei der Krankenkasse, Behörden, etc.*



Hiermit bestätigen wir, dass

Name:

geb. am:

im Jahr: seit:

Mitglied bei den Sportfreunden Harteck München e.V. ist.

Stempel/Unterschrift

*Bitte ausfüllen und in der Geschäftsstelle oder von Eurem Abteilungsleiter abstempeln lassen

Das Bayernliga-Team der Hornets 2020 stellt sich vor



Es ist so weit: Im olympischen Jahr stellen wir eine Mannschaft in der höchsten Liga des Bayerischen Judo-Verbandes. Die Jüngsten wurden in diesem Jahrtausend geboren, der erfahrenste 1958. Von 37 Kämpfern kommen 15 aus den eigenen Reihen. Die weiteren Kämpfer sind alte Bekannte und Wegbegleiter aus dem nahen Umfeld oder Wiederkehrer aus der Bundesligazeit der Sportfreunde Hardeck. Gemeinsam und im engen Verbund, ohne Ausfälle in der Saison, sehen wir geschlossene Reihen mit viel Kampferfahrung und dem Willen, die Liga mitzubestimmen. Wie stark die neue Truppe um Yusuf Güngörmüs wirklich sein wird, wird bereits am ersten Kampftag beim Deutschen Meister TSV Abensberg auf eine harte Probe gestellt. Als Gäste sind wir dort am 28. März 2020 in der Josef-Stanglmeier-Halle sicher schwer einzuschätzen.

Das Bayernliga-Team 2020:

Allrutz Tim, Bachmann Daniel, Baur Herbert, Beinhözl Florian, Bichler Christian, Bichler Andreas, Birnkammer Florian, Cedric Ullrich, Didur Walter, Fazekas Stefan, Franz Peter, Fritzmann Tim, Fürst Jakob, Geierhos Marcus, Geirhos Benjamin, Gieler Philipp, Grehl Marco, Güngörmüs Yusuf, Hinterleitner Wolfgang, Hirschsteiner Stephan, Ilin Denis, Kaplan Iskender, Köfferlein Lorenz, Kovacevic Rajko, Kraft Janis, Lorenz Thomas, Martan Benjamin, Pilleri Dino, Pyrkosch Nikolaj, Schleibinger Hannes, Schneider Stefan, Schüppel Sebastian, Sipple Matthias, Streit Markus, Kaya Cayhan, Partskanashvili Zurab, Kily Vadim.

Wichtige Termine der Hartecker Hornets

Bayernliga

1. Kampftag	28.03.2020	TSV Abensberg II - Harteck Hornets I	auswärts
2. Kampftag	25.04.2020	Harteck Hornets I - DJK Aschaffenburg	Heimkampf
3. Kampftag	02.05.2020	Harteck Hornets I - TSV Peiting	Heimkampf
4. Kampftag	23.05.2020	JT Eltmann/Höch. - Harteck Hornets I	auswärts
5. Kampftag	12.09.2020	Harteck Hornets I - FC Rötzt	Heimkampf
6. Kampftag	19.09.2020	TV Erlangen II - Harteck Hornets I	auswärts

Kreisliga (immer vier Teams je Kampftag)

1. Kampftag	23.04.2020	Gastgeber: Harteck Hornets II
2. Kampftag	26.06.2020	Gastgeber: SV Lohhof
3. Kampftag	17.07.2020	Gastgeber: VfR Garching



Cartoon von Lutz Meier-Staude

Die Arbeit in Atelier war für Uke und Tori gleichermaßen schwierig

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
- Aufbaueminare für Fahranfänger (ASF)

...mit mehr Sicherheit durch unsere gute Ausbildung!

FAHRSCHULE AM HARTHOF

GmbH

Weyprechtstr. 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

JU-JUTSU

Herbst-Selbstverteidigungskurs

Von Anfang Oktober bis Ende Dezember führte unsere Abteilung wieder einen Selbstverteidigungskurs durch. Erfreulicherweise fanden sich neue InteressentInnen und wurden verstärkt durch Ju-Jutsukas aus dem vergangenen Kurs, die inzwischen Mitglied geworden sind. Die sehr nette Gruppe wurde von Helmut (2. Dan, Trainer) und von Reinhard (4. Dan, Trainer) betreut – und oft auch sportlich geschliffen. Hierbei wurden auch die weisen Redensarten unseres (leider verstorbenen) Ehrenmitglieds und Trainers Rudi Fürst weitergegeben, wie zum Beispiel „was mir guttut, kann Euch nicht schaden“. Da die Gruppe aber wirklich sportlich war (und immer sportlicher wurde...) konnten auch anspruchsvolle Techniken geübt werden. Klar begann der Kurs mit Befreiung aus einem (Handgelenk-)Griff, gefolgt von Abwehr von Würgeangriffen und Umklammerungen. Aber es wurden auch Stürze geübt, inklusive „passiver“ Stürze nach „Umschubsen“, Körper-Abbiegen, Schulter-Beinzug oder Bein-Innenhebel. Großen Spaß machten (Hecht-)Rollen, bis zum Salto ab Sprungbrett auf die Weichbodenmatte.



So wurde Sport und Spaß mit Rollenspielen, Abwehr verschiedenster Angriffe und Einweisung in rechtliche Aspekte wie Notwehr/Nothilfe und Verhältnismäßigkeit verbunden. Unsere neuen Mitglieder haben viel gelernt. Das würde ein Angreifer merken. Angriffe/Belästigungen sollten aber, aufgrund von erlernter Umsicht und entsprechender Ausstrahlung („kein Opfer“) nun wenig(er) wahrscheinlich sein.

Bei der Flussüberquerung war Koordination und Teamgeist gefragt

Hier musste mit Hilfe von Kartons, die Bretter darstellten, ein imaginärer Fluss überquert werden. Dabei darf kein Brett unberührt bleiben, denn dann wird es sofort weggeschwemmt und die Gruppe hat eines weniger, um mit allen Teilnehmer/-innen auf die andere Seite zu gelangen.

Dabei hat sich herausgestellt, was erreicht wird, wenn die Gruppe zusammenhält. Auch als die Bretter kleiner wurden, hat es super geklappt. Die Euphorie war sogar so groß, dass ein Wettrennen mit den Eltern ausgetragen wurde.

Einen Parcours mit verbundenen Augen und auf Zuruf zu bewältigen, ist mit Sicherheit keine leichte Aufgabe. Diese Herausforderung wurde an Eltern und Kinder gestellt. Dabei standen sich die Paare auf einer Entfernung von ca. sechs Metern gegenüber. Auf der einen Seite die „Blinden“, auf der anderen Seite die Zurufer. Als die „Blinden“ ihre Augenmasken aufhatten, wurden die Positionen der „Sehenden“ verändert. Ziel der Übung ist es, sich voll auf seinen Partner zu verlassen und dessen Stimme zu folgen, bis man bei ihm angekommen ist.

An einer anderen Station mussten die Teilnehmer/-innen mit verbundenen Augen aus zusammengebundenen Gürteln ein gleichschenkliges Dreieck bilden. An der nächsten Station wurde Riesentischtennis gespielt. Eine umgedrehte Gymnastikbank auf Gymnastikstöcken ergab eine Rollbank. Dort war der Gleichgewichtssinn gefragt, welcher aber von allen sehr gut beherrscht wurde.

Nach 90 Minuten Spiel und Spaß beteiligten sich alle Teilnehmer/-innen beim Aufräumen und wurden dann nach einer kleinen Rede von Wolfgang, im Namen der Abteilungsleitung, in die Weihnachtsferien verabschiedet.

Wolfgang

Erste-Hilfe-Fortbildung



Da die Trainer/-innen bei jeder Übungseinheit nicht nur für den Trainingsinhalt verantwortlich sind, sondern auch gegenüber den Teilnehmer/-innen eine besondere Verantwortung tragen, kam bei der Abteilungsleitung die Idee auf, allen die Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen über Erste-Hilfe-Maßnahmen aufzufrischen. Deshalb kam am Samstag, 12.10.2019, Dr. Dr. Hiendl, Betriebsarzt, zu uns. Er informierte die Anwesenden in zwei Stunden über Grundsätzliches zum Rettungswesen sowie das richtige Verhalten bei bewusstlosen Personen, mit und ohne Atemstillstand. Dann wurden von allen die stabile Seitenlage,



Bericht letztes Training 2019

Am Mittwoch, den 18.12.2019 war es wieder soweit: Der letzte Trainingstag in diesem Jahr. Wie schon die Jahre zuvor, wurde an diesem Tag auf das gewohnte Ju-Jutsu Training verzichtet. Stattdessen standen wieder einige Aktionen auf dem Plan.

Es ist immer wieder wichtig, auch für Kinder, die Erste Hilfe zu üben. Deshalb hatten wir eine Station, an der die stabile Seitenlage erklärt und vorgeführt wurde. Die Kin-

der und auch die anwesenden Eltern durften dann das Gesehene unter kompetenter Anleitung üben.

Es wurde über Schnittwunden geredet und Druckverbände angelegt. Einige Kinder liebten die Verbände gleich dran und gingen damit heim. Hoffentlich haben sie damit nicht ihre Familie erschreckt.

Die Erste Hilfe Station wurde von der Mutter eines Ju-Jutsu Kindes geleitet. Vielen Dank an Brigitte Schmidmayr.



für unsere Trainer/-innen

mit Unterstützung anderer Sportkameraden, und die Herz-Druck-Massage an einer entsprechenden Übungspuppe, praktisch trainiert. Zum Schluss zeigte er uns noch die Handhabung eines Defibrillators, die heute an vielen Örtlichkeiten verfügbar sind. Die Anwendung ist für jeden sehr einfach, da das Gerät alle notwendigen Schritte ansagt. Dr. Dr. Hiendl konnte jede gestellte Frage kompetent und verständlich beantworten, so dass alle Teilnehmer/-innen für den hoffentlich nicht eintretenden Fall besser gerüstet

sind. Durch die entsprechende Vorbereitung wird die bei solchen Situationen oft aufkommende Unsicherheit stark vermindert, da man weiß, was und wie es zu tun ist. Wir werden unseren Trainern/-innen mit Sicherheit wieder diese Möglichkeit bieten.



Abteilungsversammlung 2020

Unsere Abteilungsversammlung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung findet am Mittwoch, den 11.03.2020 um 20.00 Uhr in der Hugo-Wolf-Schule statt. Einladung folgt.

GASTSTÄTTE HARTECK

Bettina und René freuen sich auf Ihren Besuch!

Neueröffnung

- Wechselnde Tageskarte
- Bratentag: Dienstag, Donnerstag und Sonntag
- Sky Übertragungen und Dartspiele
- Nebenraum für Veranstaltungen bis 30 Personen.

Öffnungszeiten:

Dienstag: 15.00 Uhr – 23.00 Uhr

Donnerstag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr

Freitag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr

Samstag: 10.00 Uhr – 23.00 Uhr

Sonntag: 10.00 Uhr – 21.00 Uhr

Warme Küche ab 17.00 Uhr; am Wochenende ab 11.30 Uhr durchgehend