



# SPORT FREUNDE HARTECK

Max-Liebermann-Str. 30 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 144 · 02 / 19



Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den  
Sportfreunden Hardeck.

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

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](http://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 Sonderwerbeform? Sprechen Sie uns an!

[anzeigenverwaltung@harteck.de](mailto: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](http://www.sirl-logistik.de)



04 EDITORIAL

05 HAUPTVEREIN

07 TAEKWONDO

11 KISS

12 HALLENBELEGUNGSTABELLE

14 TURNEN

16 JU-JUTSU

19 FREIZEITGRUPPE

20 JUDO



Taekwondo-Lehrgang in Harteck

Großes Titelbild: Capoeira

Kleine Bilder: Für die Beweglichkeit im Taekwondo ist gute Vorbereitung erforderlich; Harteck Sportler bei den World Games von Special Olympics

## IMPRESSUM [www.harteck.de](http://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

### 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 - 8438452

### 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

### 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

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,

auf der Mitgliederversammlung am 11.04.2019 habt Ihr uns, der gesamten Vorstandschaft, Euer Vertrauen ausgesprochen und alle Vereinsfunktionäre des Hauptvereins für die kommenden zwei Jahre wiedergewählt. Euer Votum war nahezu einstimmig, wofür wir uns noch einmal recht herzlich bedanken möchten. Gerne stellen wir uns wieder in den Dienst Eurer Sache – unseres Sportvereins. Die Wahl ist für uns Auftrag, aber auch Verpflichtung, die erfolgreiche Arbeit der letzten Jahre zum Wohle des Gesamtvereins fortzusetzen. Dabei setzen wir natürlich auch in Zukunft auf Eure Unterstützung und Euer Engagement, das uns die letzten Jahre getragen hat.

Eure tatkräftige Unterstützung kann der Verein durchaus gebrauchen: Wie auf der Mitgliederversammlung ausgeführt, haben wir in den Abteilungen Freizeitgruppe und Fußball größte Schwierigkeiten, die Leitung neu zu besetzen. Beide Abteilungen leiden unter einer fehlenden Führungsspitze, sodass die Auflösung dieser droht. Wer sich jetzt möglicherweise angesprochen fühlt, sollte daher keine Sekunde länger zögern und sich mit uns in Verbindung setzen. Seitens des Hauptvereins wird selbstverständlich jegliche Unterstützung gegeben. Es wäre wirklich mehr als bedauerlich, wenn wir diese Abteilungen in unseren Reihen verlieren, insbesondere im Jahr unseres 70-jährigen Bestehens.

Am 29.06.2019 wollen wir daher die Gelegenheit ergreifen und an dieses Jubiläum im Rahmen des KiSS-Sommerfests erinnern. Apropos, auch unsere KiSS-Abteilung feiert in diesem Jahr ein

rundes Jubiläum: Ihr 10-jähriges Bestehen. Im Rahmen einer Abendveranstaltung wollen wir daher beides mit Euch gemeinsam feiern. Unser Organisationskomitee arbeitet bereits mit Hochdruck an den Vorbereitungen. Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Wenn man sich die Berichte der einzelnen Abteilungen vor sein geistiges Auge führt, bleibt für mich als erstes das große und unermüdete Engagement der aktiven Sportler/-innen, Trainer/-innen und Funktionäre. Sowohl im Breiten-, als auch im Leistungssport können wir große Erfolge feiern. Und auch für dieses Jahr haben sich unsere Abteilungen wieder viel vorgenommen. Begleitet uns also durch ein weiteres sportliches und gemeinsames Jahr 2019. Wir freuen uns darauf.

Besonders hervorheben möchte ich an dieser Stelle unsere ID-Judoka Lara Holzmüller (Silbermedaille) und Samuel Dietz (Goldmedaille), die Anfang März bei den Olympischen Spielen der Menschen mit geistiger Behinderung, den Special Olympics World Games in Abu Dhabi, herausragende Erfolge erzielen konnten. Die Sportfreunde Harteck sind sehr stolz, Euch in ihren Reihen zu haben!

In diesem Sinne noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und natürlich auch ein gutes und verletzungsfreies Training sowie 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



Reinhard Schroll  
Ju-Jitsu



Alwin Brenner  
Judo



Sebastian Heidrich  
KiSS



Michael Hesse  
Taekwondo



Erwin Aumaier  
Tischtennis



Birgit Piereth  
Tennis



Matthias Lehner  
Volleyball

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser/-innen,

große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Unser Verein feiert heuer sein 70-jähriges Bestehen. Ich gehe davon aus, dass die Vorstandschaft zusammen mit allen Abteilungen hier ein umfangreiches Sport- und Jubiläumsfest veranstalten wird.

Der Verein hat in diesen 70 Jahren einen enormen Wandel vollzogen. Gegründet wurde dieser 1949 von der Fußballabteilung, die in dieser Zeit und über Jahrzehnte hinaus die Hauptsportart war. Einige Jahre gab es hier, als einer der ersten Vereine in München, sogar eine Mädchengruppe. Daneben standen am Anfang auch die damals in München sehr erfolgreiche Tischtennisabteilung sowie die Abteilung Turnen/Gymnastik mit der Untergruppe „Trampolinspringen“. Im Laufe der Jahre kamen eine Basketball-, Handball- und Faustball-Abteilung hinzu, die sich leider nach einigen Jahren aus den verschiedensten Gründen wieder auflösten. Nachdem wir 1956 die erste Bezirkssportanlage Münchens von Seiten der Landeshauptstadt erhielten, wurde auch eine kleine aber sehr aktive Leichtathletikabteilung ins Leben gerufen. Auch diese stellte ihren Betrieb nach einigen Jahren wieder ein. Das Gleiche gilt für die einst sehr engagierte Abteilung Ski- und Bergsport. Auch wurde von einigen Mitgliedern auf der neuen Bezirkssportanlage kurzzeitig Tennis gespielt. Für die Gründung einer Abteilung reichte es aber nicht.

1964 kam es zur Gründung der Judoabteilung. Diese ist seit Jahrzehnten auch international sehr erfolgreich und seit vielen Jahren im G-Judo ein Markenzeichen für erfolgreiche Inklusion. Aus Mitgliedern der Judoabteilung rekrutierte sich 1969 die Abteilung Ju-Jutsu, welche bis heute sehr aktiv im Verein ist.

1983/84 wurde die Volleyballabteilung gegründet, die sich auch im Jubiläumsjahr 2019 sehr erfolgreich präsentiert. Ebenfalls im Jahr 1983 wurde die Laienspielgruppe unseres Vereins ins Leben gerufen. Diese spielte jährlich zwei Theaterstücke von bekannten bayerischen Autoren und unterhielt unsere Mitglieder auf das Vortrefflichste. Leider löste man sich aus Altersgründen auf. Nach einigen Jahren kamen noch die Abteilung Taekwondo, die Freizeitgruppe sowie die überaus erfolgreiche Kindersportschule KiSS hinzu, die weiterhin sehr aktiv und erfolgreich arbeitet. Es ist unbestritten, dass eine Abteilung vom Engagement einzelner oder mehrerer Idealisten lebt. Wenn diese Aktivitäten erlahmen oder durch Querelen innerhalb der Führung wegbrechen, ist dies meistens das Ende einer Abteilung. Dies in kurzen Abrissen der Werdegang, beziehungsweise Wandel in unserem Verein, der natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat.

Zum Abschluss meiner Ausführungen möchte ich noch die Fußballabteilung erwähnen. Sie können sich sicherlich an meine Gedanken in der Ausgabe Nummer 141 unserer Vereinszeitschrift erinnern. Hier schrieb ich vom „Fußballwunder vom Harthof“. Leider ist dieses Wunder innerhalb eines halben Jahres „wie eine Seifenblase“ geplatzt: Man musste beide Mannschaften abmelden, sodass wir derzeit im Fußball nur von einer Schülermannschaft auf der Bezirkssportanlage vertreten werden. Ich hoffe, dass aus diesem „kleinen Pflänzchen“ in naher Zukunft wieder etwas Erfolgreiches, auch im Erwachsenen-Bereich, entstehen wird. Man soll die Hoffnung nie aufgeben.

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Benjamin Martan  
Beisitzer Jugendleitung



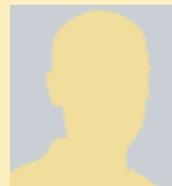
Amina Drissi  
Beisitzer Jugendleitung



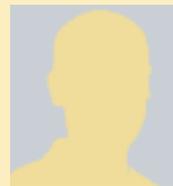
Nesrin Noman  
Jugendsprecherin



Omar Barezai  
Jugendsprecher



Derzeit unbesetzt  
Aktive Freizeitgruppe



Derzeit unbesetzt  
Fussball



Barbara Franz  
Geschäftsstelle



Lara Janssen  
Freiwilliges Soziales Jahr



Denis Ade  
Freiwilliges Soziales Jahr



Julian Pike  
Bundesfreiwilligendienst



Tobias Paulus  
Bundesfreiwilligendienst



René Weil  
Vereinsfotograf

# HAUPTVEREIN

Hier schreibt der VwL

## Blick über den Tellerrand

Wie aus der letzten Vereinszeitung zu ersehen war, haben wir das Quartett „Music for friends“ mit ihrem Fanclub zu uns ins Vereinsheim eingeladen. Nicht nur ich war von dem musikalischen und schmackhaften Abend beeindruckt. Es war ein toller Erfolg. Das Publikum bebte vor Begeisterung und auch die Bewirtung durch Bettina, Rene und Michael ließ keine Wünsche offen.

Alle waren sich einig: Wer nicht dabei war, hat was versäumt 😊  
Gruß Fritz, Euer VwL



Hallo Hartecker, hallo  
Freunde des Sports!



Bereits zum siebten Mal, veranstaltet die Privatbäckerei Wimmer auch heuer wieder die Vereinsaktion, bei der wir zehn Prozent der Kassenbon-Umsätze gutgeschrieben bekommen. Wir möchten das Geld in diesem Jahr für die Jugend im Rahmen unseres Sommerfestes zur 70-Jahrfeier am Samstag, den 29.06.2019 investieren. Die Jugend wird es uns danken.

Lasst mir die Kassenbons bitte wieder in der Geschäftsstelle zukommen, wo diese in der Wimmer-Box gesammelt werden. Schon jetzt sind wieder sehr viele eingeworfen worden. 😊

Gruß Fritz, Euer VwL

## #JugendForum

Herzlich willkommen zur neuen Rubrik #JugendForum. Hier findet Ihr zukünftig in loser Folge Beiträge und Informationen der Mitglieder der Vereinsjugendleitung.

## Verstärkung in der Jugendleitung

Bei der Vereinsjugendversammlung am 11. April konnte Vereinsjugendleiter Florian Sachs über 30 stimmberechtigte Jugendliche und Vertreter der Abteilungsjugendleitungen in der Vereinsgaststätte begrüßen. Zusätzlich hatten sich eine Reihe von jüngeren Besuchern eingefunden, die entsprechend der Jugendordnung zwar noch nicht stimmberechtigt sind, aber interessiert dem Sitzungsverlauf folgten.

Während an der Spitze alles bei alten blieb und Florian Sachs auch in den nächsten beiden Jahren die Jugend im Gesamtvorstand vertritt, gab es beim Rest der Vereinsjugendleitung einige Änderungen und neue Gesichter. So haben Benni Martan und Serat Askin die Ämter getauscht und Serat ist nun Stellvertretende Jugendleiterin, während Benni zukünftig als Beisitzer fungiert. Als weitere Beisitzerin verstärkt zukünftig Amina Drissi das Team.



Den direkten Draht zu den Kindern und Jugendlichen stellen zukünftig die Vereinsjugendsprecherin Nesrin Noman, die sich in geheimer Wahl gegen vier weitere Bewerberinnen durchsetzen konnte, sowie Vereinsjugendsprecher Omar Barezai.

Vereinsvorsitzender Michael Hesse und Florian Sachs kündigten zum Abschluss der Versammlung noch an, zusätzlich zu den vielfältigen Angeboten der Abteilungen, für dieses oder nächstes Jahr eine abteilungsübergreifende Freizeitfahrt zu planen, um die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen den Abteilungen weiter zu vertiefen.

Florian Sachs

## 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



## Erster eigener Taekwondo-Lehrgang in Harteck

Mit dem Jahresbeginn setzen sich viele Menschen neue Vorsätze, neue Ziele oder überlegen, wie sie ihre schon gesetzten Ziele möglichst erfolgreich erreichen können. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Bereich des Lebens die neuen Herausforderungen liegen. Auch unsere Abteilung hat sich für dieses Jahr viel vorgenommen: Unter anderem zum ersten Mal einen eigenen Taekwondo-Lehrgang in unserem Verein durchzuführen. Vor kurzem schien dies weit entfernt, das lange Planen unserer Organisatoren hat sich jedoch gelohnt. Am 23.02.2019 fand unser erster eigener Taekwondo Lehrgang statt, direkt hier in Harteck. Zur Verfügung standen uns die beiden Hallen in der Wegenerstraße. Dies ermöglichte uns, zwischen einem Kinder- und einem Erwachsenenentraining aufzuteilen. Vor allem die Teilnehmerzahl, die 50 überschritt, zeigte uns, wie sehr sich unsere Mitglieder einen Lehrgang bei und von uns gewünscht hatten.

Zu Beginn fanden sich alle Teilnehmer/-innen, Trainer/-innen und Eltern in der oberen großen Halle für die Begrüßung zusammen. Natürlich hatten wir, neben unseren Abteilungstrainern Sandra Steinhart, Serat Askin und Michael Hesse, auch Gäste, ohne die der Lehrgang wahrscheinlich nicht so abwechslungsreich gestaltet hätte werden können: Meister Jens Mellar, der selbst den sechsten Dan hat und mit Meisterin Serat und Meister Hesse schon über 20 Jahre befreundet ist sowie Birgit Piereth,

welche in der Turnabteilung der Sportfreunde Harteck als Abteilungsleiterin aktiv ist.

Plangemäß fingen die Jugendlichen und Erwachsenen mit dem Stepping an, das Birgit Piereth leitete, während Meister Mellar mit den Kindern Selbstverteidigung trainierte. Birgit erzählte uns kurz etwas über Aerobik und wofür es gut ist. Bei lauter Musik fingen wir also an, Birgits Bewegungen nachzumachen. Mit der Musik war es einfacher, sich die Reihenfolge der Schritte zu merken. Am Anfang wunderten sich viele, wieso wir das bei einem Taekwondo-Lehrgang machen. Doch mit jeder Runde und den entsprechenden Wiederholungen, wurde es allen klar: Die Steppetechniken, die Birgit uns zeigte, enthielten ähnliche, teilweise gleiche Elemente, wie das Stepping im Taekwondo. Stepping ist Stepping. Das zeigte sich auch bei den Übenden, die sich immer mehr mit dieser Art von Stepping vertraut machten. Der Elan, den sie nach einer halben Stunde zeigten, war unglaublich: Wir motivierten einander. Alle hatten ein Lächeln im Gesicht und dazu viel Lust und Spaß. Es war sogar so, dass wir alle, nachdem die Trainingseinheit vorbei war, noch nach Zugabe riefen.

Danach übten wir mit Meister Jens Mellar Selbstverteidigungstechniken. Er zeigte uns wichtige Koordinationsübungen, die sich für ein kleines Gehirn-Training eignen. Zwischendurch konnte



# TAEKWONDO

man auch immer ein leises „bei ihm sieht alles so einfach aus“ hören und dafür bekam er auch seinen verdienten Applaus. Obwohl die Meisten ihre Energie beim Steppen gezeigt hatten, waren auch hier alle motiviert und gut drauf. Über das tolle Feedback hat sich Meister Mellar am Ende sehr gefreut.

Nach ganzen zwei Trainingseinheiten war es dann aber auch endlich Zeit für eine Pause. Hier konnten alle ausschneifen, vor allem nach dem Stepptraining, das viel Ausdauer erfordert hatte, obwohl es wirklich Spaß gemacht hat.

Es gab ein tolles Buffet und alle konnten etwas essen. Danke an Siham für die Unterstützung und den Verkauf. Wir machten noch ein Gruppenfoto und verabschiedeten uns herzlich von Frau Piereth. Nach der Pause gab es bei Meister Hesse für eine Stunde

Basistechnik-Training. Hier haben wir die Grundlagen der Taekwondo-Bewegungen trainiert. Dieses Training war, im Gegensatz zum darauffolgenden Wettkampftraining mit Meisterin Sandra und Meisterin Serat, nicht so anstrengend, erforderte aber viel Konzentration. Mit Partnern haben wir viele Runden gekämpft, was den Tag technisch perfekt abgerundet hat, auch wenn viele aus der Puste waren. Für den ersten Lehrgang hier in Harteck war dieser Tag ein voller Erfolg und wir hoffen, dass wir in naher Zukunft mehr davon anbieten können.

Herzlichen Dank an unsere Funktionäre Michael Hesse, Serat Askin, Sandra Steinhart und Siham Noman für die Organisation sowie den reibungslosen Ablauf. Danke, dass Ihr alle so zahlreich erschienen seid und auch an die Eltern für das tolle Buffet!

## 1. Kup Prüfung 2019

Erst kurz im Jahr 2019 dabei und doch wollen alle schnell vorankommen. Dieses Jahr haben wir drei Gürtelprüfungen geplant. Somit steht allen Kupgraduierten in Harteck die Möglichkeit offen, ihren Kup zu erhöhen, solange sie genug Trainingseinheiten absolviert haben und Wille sowie Können sich vereinen.

Unsere erste Gürtelprüfung in diesem Jahr fand am Freitag, den 15.03.2019 um 18.00 Uhr statt. Auf dem vor ein paar Wochen durchgeführten Lehrgang (siehe oben) war es vielen noch möglich, ausreichend Unterschriften zu sammeln. Somit waren alle Trainingskarten ausgefüllt und keiner der angemeldeten Prüflinge durfte, aufgrund mangelnder Trainingseinheiten, die Prüfung nicht mitmachen. Angemeldet waren insgesamt 21 Mitglieder verschiedenster Graduierungen. Hiermit gratulieren wir allen Teilnehmer/-innen, die Erfolg leisteten, zum bestanden...

9. Kup (Weiß-Gelbgurt): *Ibrahim Rustemi, Yosif Jabou, Muhammet Enes Karatas, Hajar Mttour, Basma El Khajjiouji*

8. Kup (Gelbgurt): *Jana Petkovic, Jihan Elouahabi, Rinessa Azemi, Armando Ilic, Sahel Tutakhil, Ioannis Grivas, Maria Griva, Rafael Ilic Wassa*

6. Kup (Grüngurt): *Samu Mayländer*

5. Kup (Grün-Blaugurt): *Ioannis Manginas, Muhammed Ali Magat*

4. Kup (Blaugurt): *Sarah Ploch, Daniel Schmidt, Alexander Ploch*

1. Kup (Rot-Schwarzgurt): *Omar Barezai*

Herzlichen Glückwunsch! Macht weiter so und kommt regelmäßig ins Training. Es gibt viel zu verbessern – wie immer – aber Ihr müsst auch selber den Willen haben und Eure Überzeugung zeigen. Wenn man es im Kopf verstanden hat, dann macht auch der Körper mit. Für wen das Training nicht genug ist und wer mehr Action haben möchte, der kann sich gerne für die kommenden Wettkampf-Meisterschaften anmelden. Nach dieser Prüfung stand nämlich eine Zweikampf-Meisterschaft im Vollkontakt an und wie diese ablief, erfahrt Ihr, wenn Ihr weiterlest.



## 1. Bayernpokal in Memmingen

Gleich am Tag nach der Prüfung, dem 16. März 2019, stand der 1. Bayernpokal in Memmingen an. Das hieß für alle, die bei der Prüfung mitgemacht hatten und kämpfen wollten, dass sie sich ausruhen und schonen mussten, damit sie am Tag der Meisterschaft fit waren.

Früh am Morgen waren wir nicht alle so gesprächig. Wir mussten wirklich früh aufstehen, damit wir, trotz der eineinhalbstündigen Fahrt, pünktlich vor Ort waren. Den allerersten Kampf um 09.00 Uhr haben dann auch die meisten gewonnen – nämlich den Kampf gegen die Waage. Vor Ort waren wir mit insgesamt 15 Kämpfer/-innen, die alle aufgeregt waren. Vor allem, weil viele Neulinge dabei waren, die an diesem Tag zum ersten Mal offiziell kämpften. Nach der Waage hieß es für alle erstmal etwas essen, damit sie nicht mit leerem Magen auf die Kampfmatte gehen mussten.

Während sich die meisten noch mental auf den Kampf vorbereiteten, wurden die Poollisten gedruckt. Diesen ist zu entnehmen, auf welcher Matte man kämpft, wann der Kampf stattfindet und gegen wen man antritt. Es ist nämlich so, dass man oft nicht nur einmal in einer Gewichtsklasse kämpft. Es kann jedoch auch passieren, dass man „kampflos“ ist und es keinen Gegner in derselben Kategorie, das heißt derselben Alters- und Gewichtsklasse, gibt. Zum Glück waren fast alle Starter/-innen in einer Gewichtsklasse, die mit anderen Kämpfer/-innen besetzt war. Nur unser Jüngster, Gia Khang, war kampflos. Er war aber so tapfer, dass er trotzdem eine Medaille erhielt. Alle unsere anderen Kämpfer/-innen hatten mindestens einen Kampf.

Als die Poollisten endlich aushingen, informierten wir einander und die Coaches Serat Askin und Michael Hesse mussten zur Coach-Besprechung. Meisterin Jasmin und Meister Saidou waren somit beauftragt, das gemeinsame Aufwärmen durchzuführen. Da wir diesen Ablauf schon im Training mehrmals wiederholt hatten, verlief das Aufwärmen reibungslos: Zum Aufwärmen sind wir ein paar Runden in der Halle gelaufen, haben Hampelmänner gemacht, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und gestept.



Im Anschluss haben sich alle gedehnt und schließlich kam das Pratzekicken.

Ebenfalls zu erwähnen ist, dass wir Kämpfer/-innen dabei hatten, die seit Jahren nicht mehr auf Turnieren gekämpft haben. So zum Beispiel Theresa Eisentraut, die seit sechs Jahren zum ersten Mal wieder bei einer Vollkontakt-Meisterschaft kämpfte, da sie eigentlich auf Formen-Turniere spezialisiert ist. Nennenswert ist auch Martina Ploch, die 1998 ihren letzten Kampf bestritten hatte. Das ist auch deshalb erwähnenswert, da Mutter und Tochter bei der gleichen Meisterschaft angetreten sind. Auch eine Premiere für die Hartecker Taekwondo-Abteilung.

Um 10.00 Uhr begannen alle Kämpfe. Es gab drei Kampfflächen und die Kampfzeit betrug zwei Minuten pro Runde. Als erster Kämpfer unserer Gruppe ging Yasin Tutakhil auf die Matte und brachte nach seinem spannenden Kampf als erster eine Silber-



### Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

- 08. - 10.06.19 Budo Pfingstlehrgang in Ansbach
- 05.07.19 Vorprüfung (Beginn: 18.00 Uhr)
- 06.07.19 Technik-Turnier U-Chong Hanmadang in Fürth
- 19.07.19 2. Kup-Prüfung (Beginn: 18.00 Uhr)
- 20.07.19 U-Chong Sommerlehrgang in Traunstein

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

Danke fürs Lesen, wir sehen uns wieder im Training!  
Eure Asma

# TAEKWONDO



medaille zurück. Alle anderen zogen derweil ihre komplette Schutzausrüstung an, sodass sie bereit waren, wenn sie zum Kämpfen aufgerufen wurden. Die siebenjährige Sarah Ploch, die auch zum ersten Mal antrat, kämpfte genau einen Kampf vor ihrer Mutter Martina und es war alles ziemlich hektisch. Jedoch kämpften beide bis zum Schluss durch und bekamen verdient ihre Medaillen. Martina musste sogar ganze vier Runden kämpfen, was ziemlich selten vorkommt. An Ausdauer hat es Martina nicht gefehlt, aber beide Kämpferinnen wollten gewinnen und der Ehrgeiz war zu spüren. Martinas Kampf war einer der spannendsten an diesem Tag und wir hoffen, dass sie auch bei der nächsten Meisterschaft wieder dabei ist.

Theresa, die wie erwähnt nach langer Zeit wieder kämpfte, zeigte ein Lächeln vor und auch nach ihrem Einsatz. Nach eigenen Aussagen, hätte sie sogar noch ein zweites und drittes Mal kämpfen wollen, weil es ihr trotz Nervosität sehr viel Spaß bereitete. Während sie kämpfte, war auch schon Saidous Kampf an der Reihe und er zog seine Kampfweste an. Saidous Gegner hatte leider mehr Ausdauer als er, doch auch Saidou kam mit einer Medaille zurück.

Die Kämpfe zogen sich mit der Zeit in die Länge, weshalb die Kampfzeit auf eine Minute und 30 Sekunden reduziert wurde. Sehr spannend war auch der Kampf von Mert, der wieder in unseren Verein gewechselt hat. Sein Gegner und er waren gut vorbereitet – beide wollten gewinnen, jedoch wurde es am Ende sehr, sehr knapp. Mert holte trotzdem eine Silbermedaille. Genauso wie Khoudiedji, die zeitgleich kämpfte. Sie stand auch zum ersten Mal auf der Kampfmatte, zeigte aber trotzdem wenig Aufregung. Hicham, Nessrin und Elias kämpften etwas später und auch diese drei kamen mit Medaillen zurück.

Vor dem letzten Kampf aus unserer Gruppe hatten wir alle etwas Zeit uns nach dem Kämpfen und Anfeuern auszuruhen. Der Tag hat sich sehr in die Länge gezogen, aber ich kann Euch beruhigen. Wie Meisterin Serat so schön sagt: „Die meiste Zeit verbringt ein Kämpfer in seinem Leben mit dem Warten“. Nach ein paar Gruppenfotos war Amina an der Reihe. Sie hatte den letzten Kampf. Auch sie kam mit einer Medaille nach Hause.

Der Bayernpokal war um ca. 20.00 Uhr beendet und alle waren todmüde, aber die meisten mit ihrer Leistung zufrieden. Die Erstplatzierten aus der Leistungsklasse I (Fortgeschrittene) haben sich auch direkt für die Bayerische Meisterschaft im November qualifiziert.

Hier nochmal die Medaillen-Verteilung im Überblick:

1. Platz Jasmin Noman, Khang Gia
2. Platz Mert Levendoglu, Amina Drissi, Ioannis Manginas, Nessrin Noman, Hicham Noman, Sarah Ploch, Saidou Sylla, Yasin Tutakhil, Khoudiedji Wassa, Theresa Eisentraut
3. Platz Elias Tutakhil, Hicham Noman

Herzlichen Glückwunsch!



## Die KiSS im Jubiläumsjahr



Bevor wir ausblickend auf ein paar Highlights schauen, hier die aktuellen Eindrücke. In den Wintermonaten lief der KiSS Sport planmäßig. Leider stellte uns der verletzungsbedingte Ausfall von Angela auf eine harte Probe. Mit vereinten Kräften und dem ein oder anderen Mehraufwand konnten wir den Ausfall kompensieren. Wir wünschen Angela gute Besserung. Deswegen möchte ich ein riesen Lob an das Team richten. Ihr macht tolle Arbeit und engagiert Euch prima für die KiSS. DANKE Euch!

### Geburtstagsparty

Am 29.06.2019 erwartet uns ein absolutes Highlight. Unser Verein feiert 70-jähriges Jubiläum. Da auch unsere KiSS ein Jubiläumsjahr hat, veranstalten wir ein Fest. Ab 14.00 Uhr geht es um unsere Vereinsgaststätte und in der Wegenerhalle rund. Zehn Jahre KiSS müssen gefeiert werden. Neben sportlichen Mitmachangeboten bieten Kasperltheateraufführungen, eine Zauber-show und eine große Hüpfburg ein breites Programm. Wir haben auch mit Unterstützung der anderen Abteilungen einiges vor. Natürlich wird für das leibliche Wohl gesorgt sein. Was brauchen wir? Natürlich

viele Familien, die uns besuchen kommen. Wir freuen uns auf Euch. Abgerundet wird der Tag von einer Abendveranstaltung.

Parallel zum Sportbetrieb und den Vorbereitungen von Ostercamp und KiSS-Geburtstag beschäftigt uns das neue Schuljahr. Aktuell laufen die Gespräche mit unseren Partnern. Einige möchten die Kooperation ausbauen und wir planen die Machbarkeit. Unsere KiSS ist jedes Jahr Stück für Stück gewachsen. Diese Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen. In der dritten Vereinszeitung werden wir ein wenig zurückblicken und über zehn Jahre KiSS berichten.

### Ostercamp

In der ersten Osterferienwoche veranstalteten wir eine Ferienfreizeit, bei der die Kinder eine bunte Ferienwoche erlebten. Der Redaktionsschluss der Vereinszeitung lag jedoch vor dem Camp, deswegen gibt es Impressionen von der Woche in der dritten Ausgabe 2019.

Soweit der Bericht der Kindersportschule. Wir gehen mit Vollgas in den Endspurt des Schuljahrs und freuen uns auf viele Besucher am 29.06 2019.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>FUSSBALL</b>					
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 ■		
<b>JUDO</b>					
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					
<b>JU-JUTSU</b>					
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 ■		
<b>TAEKWONDO</b>					
Anfänger		17:00 bis 19:00 ●	17:00 bis 18:15 ■	17:00 bis 19:00 ●	
Fortgeschrittene	18:00 bis 19:30 ■		18:15 bis 20:00 ■		
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang			20:00 bis 21:00 ■		
<b>VOLLEYBALL</b>					
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)  
● Wegenerstraße 8 (unten)  
□ Trenkleweg 5

■ Riesstraße 40  
● Hugo-Wolf-Straße 70  
■ Ittlingerstraße 36  
■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)

■ Freudstraße 15

■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4  
● Eduard-Spranger-Straße 15

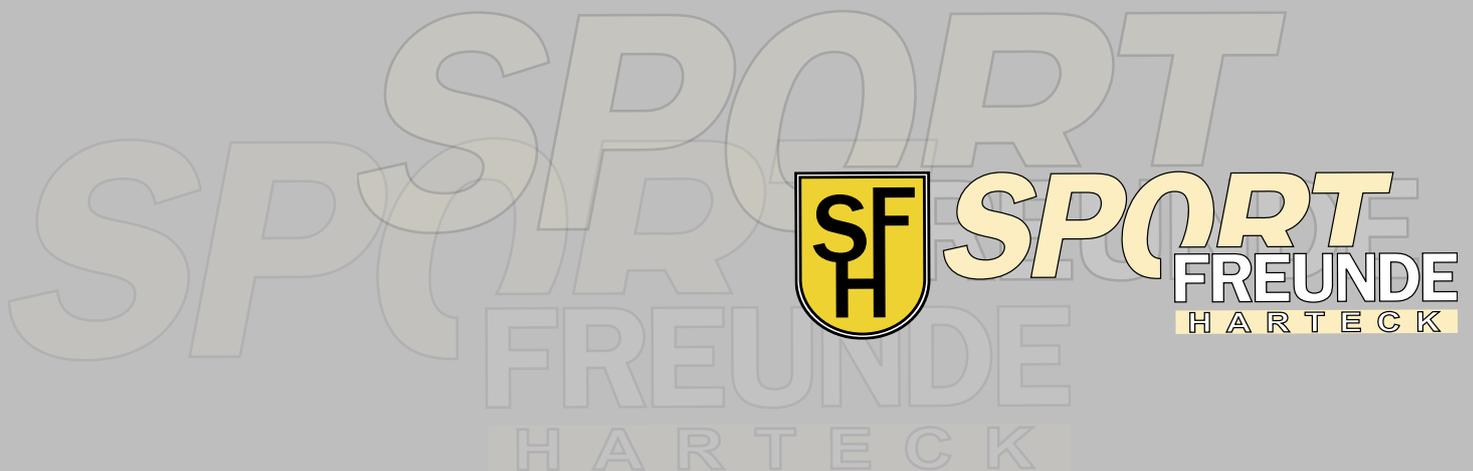
■ Knorrstraße 171 (Dojo)  
● Knorrstraße 171 (Kraftraum)

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>TURNEN</b>					
Eltern-Kind-Turnen (1-6 Jahre)				16:30 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 ●			
Fitnesstraining	18:30 bis 20:00 ●				
Wirbelsäulengymnastik				19:00 bis 19:45 ●	
Kondition/Fit&Kick				19:45 bis 20:45 ●	
<b>TISCHTENNIS</b>					
Herren		18:30 bis 21:30 ■		18:30 bis 21:30 ■	
<b>FREIZEITGRUPPE</b>	im Vereinsheim				
Jeweils letzten Dienstag des Monats		Ab 18.00 ■			
<b>KINDERSPORTSCHULE (KiSS)</b>					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter <a href="mailto:kiss@harteck.de">kiss@harteck.de</a>					

Hallenbelegung Stand 6.5.2019

- 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
- Wegenerstraße 10 (Sportplatz)



# TURNEN

## Der Sommer kann kommen

Wird es ein Jahrhundertsommer werden oder gibt es nur wenige Sonnentage? Eine Vorausschau in die Zukunft ist bekanntlich der schwierigste Ansatz der Ansage. Kontinuierliches Training, frische Luft und die richtige, ausgewogene Ernährung, dazu ein Lächeln und eine positive Lebenseinstellung zu sich und seiner Umwelt, sind aber sicher ein Garant für den eigenen super Sommer 2019.

Viel Spaß dabei wünscht Euch  
die Hartecker Abteilungsleitung Turnen & Fitness.

## Jugend geht zur Wahlurne

Am 29.03.2019 hatten wir unsere Abteilungsjugendversammlung mit Wahl. Anwesend waren 21 Turnerinnen zwischen 10 und 18 Jahren und unsere Abteilungsleiterin Birgit. An dieser Stelle möchten wir allen Anwesenden für ihr Kommen danken.

Für die Wahl der Jugendleiterin wurde Stephanie Piereth vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Als Jugendsprecherin hatten wir gleich mehrere Kandidatinnen zur Auswahl: Julia Koller, Elli Schröder, Sonja Gebhard und Annika Gebhard. Wir freuen uns über das große Engagement in der Jugend. Als neue Jugendsprecherinnen dürfen wir nun Julia und Sonja beglückwünschen. Annika und Elli werden die beiden in ihrem Amt tatkräftig unterstützen. Wer also ein Anliegen hat und nicht zur Jugendleitung persönlich möchte, kann sich jederzeit gerne an eine der Vier wenden.

Da wir in den richtigen Wahl-Rhythmus des Vereins kommen müssen, wählen wir ausnahmsweise nächstes Jahr gleich nochmal. Deshalb möchten wir Euch jetzt schon motivieren, bei der nächsten Wahl für die folgenden Ämter zu kandidieren: Ihr könnt als Jugendleitung oder stellvertretende Jugendleitung (ab 18 Jahren), Jugendsprecher (12 – 18 Jahre) oder Beisitzer (ab 14 Jahren) in der Abteilung mitwirken.



Die Jugendleitung der Abteilung ist für ein Jahr gewählt.

## Aktuelle Trainingsangebote

Beim Durchstöbern alter Vereinszeitungen entdeckt man viel Spannendes und interessante Informationen, von denen man bis dahin vielleicht noch nichts wusste. So zum Beispiel, dass die Abteilung Turnen & Fitness früher Abteilung Gymnastik hieß und 1958 erst als „kleine Splittergruppe“ ins Leben gerufen wurde. Im Jahr 1966 durfte sich die Abteilung Gymnastik dann schon über 40 Mitglieder freuen. Aktuell kratzt die Abteilung Turnen & Fitness an einer Mitgliederzahl von 400, also zehnmal mehr als damals.

Auch das Programm hat sich stark verändert. Jeder Abteilungsleiter hat neue Ideen und andere Fähigkeiten eingebracht. Doch ist der Grundbaustein der Abteilung Turnen immer der Gleiche geblieben: Spaß und Freude am Turnen sowie der Fitness zu vermitteln. So möchten wir Euch auch in dieser Ausgabe wieder vier unserer Stunden vorstellen:

### Kinderturnen

Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Eduard-Spranger-Grundschule;  
Dienstag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Hildegard-von-Bingen-Anger-Grundschule; Alter: 3 – 6 Jahre

#### Was darf ich in dieser Stunde erwarten?

Beim Kinderturnen erlernen die Teilnehmer/-innen ohne ihre Eltern, die ersten Schritte an Geräten, wie zum Beispiel Sprung, Boden, Reck, Balken und einige weitere. Montags dürfen sie sich zusätzlich auch über das Großtrampolin freuen. Zu Beginn der Stunde wird immer ein Spiel gespielt und einige Aufwärmübungen gemacht. Anschließend geht es an die Geräte und am Schluss wird noch ein Spiel gespielt.

#### Gibt es einen Trainer?

Ja, es gibt einen Haupttrainer und mehrere Assistenztrainer in den Stunden.

#### Voraussetzungen für die Teilnahme?

Sportkleidung und am besten Turnschlappchen oder feste Turnschuhe (fürs Großtrampolin: Turnschlappchen oder Socken). Wichtig: Ab schulterlangen Haaren einen Haargummi.



## Wirbelsäulengymnastik

(für Erwachsene)  
Donnerstag, 19.00 Uhr - 19.45 Uhr,  
Wegenerhalle, Wegenerstraße 8

### Was darf ich in dieser Stunde erwarten?

Die Einheit richtet sich an alle, die Spaß an einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining haben. Nach dem Aufwärmen werden Übungen aus unterschiedlichen Fittness-Elementen zur Rückenstabilisierung und Kräftigung kombiniert. Den Abschluss bildet ein auflockerndes Stretching.

### Gibt es einen Trainer?

Ja, gibt es. Fit und mit voller Motivation startet Gülfi mit Euch in die Wirbelsäulengymnastik.

### Voraussetzungen für die Teilnahme?

Trainingskleidung, Schuhe und Handtuch.



Donnerstagstraining mit Gülfi

## Turnen mit Großtrampolin

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr,  
Eduard-Spranger-Grundschule; Alter: ab 6 Jahren

### Was darf ich in der Stunde erwarten?

In dieser Stunde darfst Du dich auf Geräte und in der Regel auch auf das Großtrampolin freuen. Du kannst neue Übungen erlernen. Kommst Du vom Kleinkinderturnen, so kannst Du dort an deinen Übungen feilen und sie verbessern sowie neue dazulernen. Zusätzlich lernst Du das richtige Springen am Großtrampolin.

### Gibt es einen Trainer?

Ja, es gibt einen Trainer sowie zusätzliche Assistenten-trainer, die Dich in der Stunde unterstützen.

### Voraussetzungen für die Teilnahme?

Sportkleidung und am besten Turnschlappchen oder feste Turnschuhe (fürs Großtrampolin: Turnschlappchen oder Socken) Wichtig: Ab schulterlangen Haaren einen Haargummi.



Kinder Trampolin

## Paar-Tanz

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr, Grundschule an der Ittlingerstraße  
Anmeldung per Mail an [turnen@harteck.de](mailto:turnen@harteck.de)

Seit Herbst 2018 lernen tanzfreudige Paare mittwochs Standard- und Lateinamerikanische Tänze. Nun werden die Tanzschritte wiederholt: Vom Disco-Fox, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Salsa/ Mambo bis zum Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive könnt Ihr die Grundschritte lernen und Euren Stil verfeinern.

Auch für absolute Anfänger ist Mitmachen jederzeit möglich, da der Übungsleiter Carlo den willkommenen Neueinsteigern, nach Einführung in den Grundschritt, gleich einen für alle Kursteilnehmer/-innen neuen Schritt präsentiert. Die Kenntnis bisher gelernter Schritte wird dabei nicht vorausgesetzt.



Tanzen mit Leidenschaft

# JU-JUTSU

## Neujahrsfeier der Abteilung Ju-Jutsu

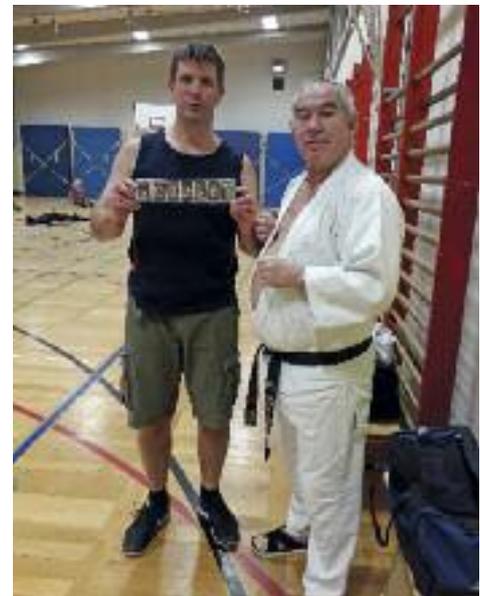
Dieses Mal hatte sich die Abteilungsleitung etwas Besonderes einfallen lassen und über 20 Mitglieder trafen sich am Samstag, den 19.01.2019 zum Luftdruckgewehrschießen bei den Sportschützen in Hallbergmoos. Nach guter Einweisung ins Schießen durch Mitglieder des lokalen Schützenvereins löste Helmut mittels (gezinkter ??) Spielkarten, Zweierteams, bestehend aus jeweils einer (Herz- oder Schellen-) Dame und einem (Eichel- oder Gras-) Herren gleichen "Schlags", aus "Nordlicht" Frank konnte bei dieser Gelegenheit über die ihm bislang bekannten Farben "Pik, Karo, etc." nun die bayerischen (Schafkopf-) Farben kennen lernen.

Nach erneuten zehn Probeschüssen erfolgten je 20 Wertungsschüsse, stehend aufgelegt auf zehn Meter Entfernung. Die geübte Sportschützin Hannelore errang mit 183 von 200 Ringen das beste Ergebnis, das heißt Hannelore erzielte (im

wahrsten Sinne des Wortes) einen Schnitt von etwas über neun (von zehn) Ringen. Da auch ihr Partner Stefan (S.) 172 Ringe beisteuerte, wurden die beiden Gesamtsieger. Aber das Feld lag dicht beieinander: 351 Ringe (insgesamt) schossen Vereinsjugendleiter Flo und Sandra, dicht gefolgt von Veronika und Helmut mit 349 Ringen. Es musste festgestellt werden, dass diese drei (Herz- bzw. Schellen-) Damen mit ihrem signifikant besseren Trefferergebnis, jeweils die Gesamtleistung der Teams aufbesserten! Für die Herren mag als Entschuldigung und Begründung gelten, dass sie als Ju-Jutsu-Sportler „keine Waffe brauchen, weil sie eine Waffe sind“. Nach dem Schießen begann der „gemütliche“ Teil. Nach kurzer Ansprache zum vergangenen Jahr und den aktuellen Planungen, ehrte unser Abteilungsleiter Reinhard Mitglieder für zehnjährige (Stefan und Maxi Kubala, Wolfgang Gah) beziehungsweise 25-jährige (Helmut Kreppel) Ver-

einstreue. Weiterhin dankte er Veronika mit einem kleinen Präsent. Sie hatte, neben der Abteilungsleitung, noch äußerst aktiv am Sommerfest als Vorführende mitgewirkt. Ilja, der Leiter unserer Systemgruppe, zeigte beim Sommerfest eine Auswahl von Techniken aus seinem Bereich. Da er am Neujahrstreffen kurzfristig nicht teilnehmen konnte, erhielt er seine kleine Aufmerksamkeit beim nächsten Training. Wolfgang freute sich dann noch über ein paar Süßigkeiten, die er von Reinhard für seine besonders aner kennenswerte Tätigkeit bei der Vorbereitung und Durchführung der Kinderweihnachtsfeier und des letzten Kindertrainings vor den Weihnachtsferien (siehe Bericht in der letzten Ausgabe) leistete.

Nachfolgend klang der schöne Tag bei gutem Essen sowie einigen Getränken aus und alle waren sich einig: Ein gelungenes Fest und besten Dank an Frank für die Organisation!





## Abteilungsversammlung

Wie bereits in der letzten Vereinszeitung angekündigt, fand am 27.03.2019 unsere diesjährige Abteilungsversammlung statt. Reinhard durfte insgesamt 27 Abteilungsmitglieder gegen 20.20 Uhr in der Turnhalle der Hugo-Wolf-Schule begrüßen. Da dieses Jahr keine Wahlen anstanden, konnte die Abteilungsführung kurz die Ereignisse des vergangenen Jahres ansprechen, besonders die gelungene Neujahrsfeier, die Teilnahme am Sommerfest und den erfolgreichen Frauen-Selbstverteidigungs-Kurs im Herbst. Herausgestellt wurde auch die exzellente Zusammenarbeit innerhalb des Abteilungsvorstands. Unsere „Finanzchefin“ Daniela berichtete kurz über die Einnahmen und Ausgaben im Jahr 2018, die aufgrund der noch nicht durchgeführten Hallenabrechnung der Stadt München mit einem Plus endeten. Der von ihr erstellte Entwurf des Haushaltsetats 2019 sieht am Jahresende ein gewolltes Abschmelzen unseres Guthabens vor und wurde von allen Anwesenden einstimmig angenommen. Nach einem kurzen Hinweis auf die Mitgliederversammlung des Hauptvereins und der Beantwortung der Frage nach der geplanten Verbesserung unseres Internetauftrittes (daran wird derzeit unter der Leitung des

Vereinsvorsitzenden gearbeitet), konnte Reinhard bereits nach 20 Minuten die Versammlung schließen und die Teilnehmer/-innen des Trainingsbetriebes wieder in ihre Betätigung entlassen.

Am gleichen Tag fand auch die Kinder- und Jugendversammlung statt. Da wir auch dieses Treffen während des Kindertrainings abhielten und auch einige Jugendliche kamen, war die Zahl der Anwesenden ebenfalls gut. Pünktlich um 19.00 Uhr eröffnete Jugendleiter Wolfgang die Sitzung. Nach dem Bericht über das vergangene Jahr folgte dann auch ein Lob an die Teilnehmer/-innen. Die Disziplin und die Pünktlichkeit hatten sich im Laufe des Jahres verbessert. Da wir in der Prüfungsvorbereitung sind gab es dazu natürlich allerhand Fragen, die aber zu aller Zufriedenheit beantwortet werden konnten. Eine Vorführgruppe für das Sommerfest steht auch. Zu guter Letzt wurde unser diesjähriger Ausflug beschlossen. Wir gehen ins AirHop und anschließend zum Eisessen.

Wolfgang

## Kali Silat Evolution Lehrgang bei den Sportfreunden Harteck

Von 8. bis 10.03.2019 fand das erste Kali Silat Evolution Instruktorcamp in München statt. Die Leitung hatte der Stilbeogründer Dakilang Guro Jeff Espinous. Die 34 hochgraduierten Teilnehmer/-innen kamen aus Italien, Holland und dem restlichen Deutschland. Bei diesem Seminar wurden neue Techniken für das überarbeitete Prüfungsprogramm gezeigt und trainiert.

Gratulation an Cosh, einen neuen „Men in Black“! Ich möchte mich bei all den Helferinnen und Helfern bedanken, die dieses Seminar zu einer wirklich gelungenen Veranstaltung gemacht haben.

Hans



## Besuch von Lehrgängen

Mitglieder unserer Abteilung konnten Anfang des Jahres bereits mehrere Lehrgänge besuchen, um so ihr Wissen auf dem neuesten Stand zu halten, aber auch, um über den Tellerrand der Abteilung hinauszusehen.

### Jugendlehrgang in Rosenheim

Am 02.03.2019 veranstaltete der JJ Rosenheim e.V. einen Jugendlehrgang. Obwohl dies der Faschingssamstag und Ferienbeginn war, meldeten sich doch einige Ju-Jutsu-Begeisterte aus unserem Kinder- und Jugendtraining an. Im großen Auto von Wolfgang fuhren dann Josi, Eva, Augustin, Olli und Christian nach Rosenheim. Dort angekommen fing der Lehrgang nach den üblichen Formalitäten sofort an. Es wurden Techniken aus den Bereichen Atemi, Wurf und Boden geübt. Die Spiele dazwischen lockerten die Kids auf und die Konzentration war schnell wiederhergestellt. Für einige war dies die erste Erfahrung auf einem Landeslehrgang des Ju-Jutsu-Verbandes Bayern. Es ist doch ein Unterschied, ob 16 oder 60 Kinder auf der Matte stehen. Mit neuen Erfahrungen und einigen gelernten Techniken fuhren wir nach München zurück. Den Kindern hat es sehr gut gefallen und sollte sich wieder ein Lehrgang anbieten, sind wir dabei.

Wolfgang

### Seniorenlehrgang in Germering am 31.03.2019

Diesen Lehrgang besuchten Wolfgang und Reinhard. Trainiert wurden unter der



Leitung des Seniorenreferenten des Ju-Jutsu-Verbandes Bayern (JJVB) Klaus Inderst, 4. Dan, wirkungsvolle Fingerhebel, Verhalten am Boden bei Einwirkung von mehreren Gegnern und Nervendrucktechniken. Insgesamt gesehen wieder sehr interessant, auch wenn nicht alle Techniken bei jedem gleich effektiv sind.

### Lehrgang Frauenselbstverteidigung in Germering am 06.04.2019

Angelika und Reinhard machten sich an diesem Tag auf den kurzen Weg nach Germering. Die Frauenreferentinnen des Bayerischen Ju-Jutsu-Verbandes stellten an diesem Tag als Hauptthema Würgeangriffe in verschiedenen Ausführungen in den Mittelpunkt. Egal ob am Boden, freistehend oder an eine Mauer gedrückt, überall hat auch eine in der Regel körperlich unterlegene Frau gegen einen männlichen Angreifer eine echte Möglichkeit, sich erfolgreich zu wehren, wenn sie dies will. Zur Verbesserung ihrer Chancen wurden uns ein paar kleine Bewegungsabläufe gezeigt, mit deren Hilfe es fast immer möglich ist, einen Würgeangriff abzuwehren. Dass man sich dabei auch auf sein Gefühl verlassen kann, zeigten verschiedene Spiele, bei denen der Verteidiger eine Augenbinde trug. So verging der Nachmittag sehr unterhaltsam.

## Ausblick

Unsere Abteilung wurde wieder vom Seniorenreferenten des JJVB eingeladen, zusammen mit Sportkameraden aus anderen Vereinen eine kleine Darstellung des Ju-Jutsu auf der Messe 66 auf dem Münchner Messegelände am 04.05.2019 zu präsentieren. Wir freuen uns sehr, dass unsere Tätigkeit im letzten Jahr anerkannt wurde und wir wieder mitmachen dürfen. Ab Mittwoch, den 08.05.2019, werden wir wieder einen Frauen-Selbstverteidigungskurs anbieten. Dieser soll aufgrund des guten Erfolges mit dem neuen Konzept wieder drei Monate dauern und wird von unseren bewährten Trainern Helmut und Hannelore, die beide eine besondere Kursleiteraus- bildung besitzen, geleitet. Daniela und Reinhard werden die beiden bei ihrer Tätigkeit unterstützen. Ebenfalls ab 08.05.2019 werden Helmut und Reinhard einen Grundkurs Frauen-Selbstverteidigung im Familienzentrum des ETC in der Dientzenhoferstraße abhalten.

## Liebe Mitglieder, liebe Leser/-innen,

bei der Weihnachtsfeier der Freizeitgruppe am 11.12.2018 erklärte der Abteilungsleiter Karl-Heinz Bauer aus gesundheitlichen Gründen seinen Rücktritt. Darüber hinaus beendete auch Monika Maurer ihre Tätigkeit als Abteilungskassiererin, die sie ebenfalls seit Jahrzehnten zur vollsten Zufriedenheit ausführte.

Beim Stammtisch am 30.01.2019 versuchte unser Vereinsvorsitzender Michael Hesse, interessierte Mitglieder mit einem dringenden Appell für die Nachfolge zu finden. Da sich jedoch niemand bereit erklärte, wurde festgelegt, dass die Freizeitgruppe vorerst bis zum nächsten Kündigungstermin (lt. Satzung Juni 2019) für die derzeitigen Mitglieder weiterbesteht. Es wurde vereinbart, die monatlichen Stammtische, jeweils am letzten Dienstag des Monats, um 18.00 Uhr im Vereinsheim, beizubehalten.

Im Interesse der Fortführung dieser Abteilung, die durch ihre monatlichen Ausflüge und Stammtische vor allem die Gemeinschaft und die Geselligkeit pflegt, appelliere ich an ehemalige aktive Mitglieder aus allen Abteilungen, hier mitzumachen. Es wäre sicherlich schade, wenn sich die Abteilung gerade im Jubiläumsjahr auflösen müsste.



Bei der Mitgliederversammlung des Gesamtvereins am 11.04.2019 im Vereinsheim wurde der ehemalige Abteilungsleiter Karl-Heinz Bauer vom Vorsitzenden des Vereins, Michael Hesse, mit einem Geschenkkorb für seine langjährigen Verdienste für den Verein geehrt und verabschiedet.

Josef Nadler  
Ehrevorsitzender

# JUDO

Wer hat es sich nicht schon einmal als Kind vorgestellt, Nationaltrainer einer Mannschaft zu sein, bei der Olympiade eine Medaille zu gewinnen oder Generationen von Sportbegeisterten zu formen und ihre Talente zu fördern.

Dieser Traum ist für einige Hartecker bereits Wirklichkeit geworden. Ermöglicht haben es viele, die Glauben daran haben, etwas in unserer Gesellschaft bewegen zu können. Jeder kann mit seinem Tun und Handeln etwas Gutes bewirken. Seien Sie ein Teil der Hartecker Judofamilie und helfen Sie, wo es geht, weitere Träume zu verwirklichen.

Pit Franz

## Vizemeister geschlagen

Den ersten Kampf in der Landesliga-Saison durften die Hornets in Friedberg antreten. Hier wartete der Vizemeister 2018 mit geschlossenen Reihen auf die Münchner, die wieder auf etliche Athleten verzichten mussten. So gingen bereits zwei Punkte an die Schwaben, ohne einen eigenen Beitrag dazu geleistet zu haben.

Neu im Team waren an diesem Kampftag die Kämpfer Lorenz Köfferlein, Florian Beinhözl und Nikolaj Pyrkosch. Von Anfang an wurden die Worte des Coachs Yusuf Güngörmüs umgesetzt. Das Motto war: „Ihr führt den Kampf – Ihr macht den Druck!“. Die ersten Begegnungen wurden mit 6:4 für die Nordmänner entschieden. Den Siegen von Stefan, Zurab, Nikolaj, Markus, Jonas und Herbert sollten weitere fünf Siege im zweiten Durchgang von Daniel, Lorenz, Markus, Benjamin und Herbert folgen. Stefan Schneider gab wegen einer Verletzung den Kampf ab und so stand es 11:9 aus Sicht der Gelb-schwarzen. Der Trainer war mit dem Ergebnis sichtlich zufrieden und hofft bei den anstehenden Kampftagen auf alle Athleten.

Der komplette Kader könnte den Weg Richtung Aufstieg in die Bayernliga begehen. Dazu braucht es aber auch geschlossene Reihen, etwas Glück und den langen Atem bis zur letzten Begegnung.



Cartoon von Lutz Meier-Staude

Du musst aufpassen, die geben hier wegen jeder Kleinigkeit Shido

## Hohe Ehrungen des Bayerischen Judo-Verbandes

Unsere Sportkameraden Wolfgang Hinterleitner und Alwin Brenner wurden vom Bayerischen Judo-Verband für ihre hervorragenden Leistungen geehrt.

Wolfi betreibt seit über 50 Jahren Judo, steht als Trainer auf und neben der Matte und managt die zweite Mannschaft seit über 25 Jahren. Er ist mehrfacher Deutscher Meister, erreichte Podestplätze bei der WM 2013/14/18 und wurde im letzten Jahr Europameister in seiner Altersklasse bei den Ü30 Judo Wettbewerben. Er erhielt das Ehrenabzeichen in Bronze mit Urkunde.

Unser Abteilungsleiter Alwin Brenner wurde nach der Dan-Verleihung in 2017 für seine über 25-jährige Leitung der Judoabteilung mit der Ehrennadel in Gold und Urkunde ausgezeichnet.

Wir gratulieren unseren Hartecker Urgesteinen auf unsere Art und Weise: Gut Wurf, Gut Wurf, Gut Wurf!

## Hartecker holen olympisches Gold und Silber im Wüstenstaat

Grandioser Erfolg für Samuel Dietz und Lara Holzmüller bei den Weltspielen für Menschen mit geistiger Behinderung in Abu Dhabi: Die beiden Judoka aus der Talentschmiede von Alwin Brenner, Heilpädagoge bei der Augustinum Tagesstätte und Abteilungsleiter bei den Sportfreunden Harteck in München, haben sich bei den Special Olympics World Games in den Arabischen Emiraten erfolgreich gegen ihre Kontrahenten behauptet und Gold und Silber nach München gebracht.

Die beiden Athleten aus München waren, gemeinsam mit vier weiteren Sportler/-innen, als deutsches Judo-Team in Abu Dhabi angetreten. Insgesamt errang das deutsche Judo-Team zwei Gold-, vier Silber- und eine Bronzemedaille. Alwin Brenner, bereits zum dritten Mal als Trainer und Betreuer bei Weltspielen und in Abu Dhabi das zweite Mal als Bundestrainer ID-Judo im Einsatz, zeigte sich entsprechend begeistert: „Wir sind alle absolut stolz auf unseren Medaillensatz! Super!“

Aber nicht nur sportlich waren die Spiele ein voller Erfolg: Die internationale Atmosphäre, die herzliche Gastfreundschaft und die gelungene Organisation, machten die Special Olympics für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis. Insgesamt waren bei den World Games 24 Sportarten mit Athleten aus 170 Ländern vertreten. Die deutschen Judoka kämpften unter anderem gegen Sportler/-innen aus Usbekistan, Burkina Faso, Indien, Aserbaidschan und von der Elfenbeinküste. Daneben kam auch der Kontakt zum Gastgeberland nicht zu kurz: Der Besuch einer Schule, die Besichtigung des Meeresaquariums in Schardscha und eine Wüstensafari werden ebenso zu den bleibenden Eindrücken zählen, wie der Besuch der Deutschen Botschaft in Abu Dhabi oder, wie Samuel Dietz es ausdrückt: „Das war das bisher beste Abenteuer in meinem Leben!“. Die nächsten Special Olympics World Games finden 2023 in Berlin statt.



## Viele Termine für unsere erfolgreiche Hartecker Judo-Jugend

Es sind durch die Terminumstellungen des Deutschen Judo-Bundes und des Bayerischen Judo-Verbandes bereits jetzt, in der frühen Phase der Jugendturnier-Saison, eine Unmenge an Turnieren gelaufen, sodass wir aufgrund der vielen Wettkämpfer/-innen bei den Hornets gar nicht alle aufzählen können.

Die U10 und U12 konnte neben einem Randoriturnier in Unterhaching, auch den Austria Cup mit internationaler Beteiligung erfolgreich kämpfen (dreimal Bronze, einmal Silber, einmal Gold). Dann erneut Gold und Silber auf dem Falterturnierturnier in Kitzingen für zwei Hornets. Anschließend traten sechs U15-Kämpfer/-innen auf der Münchner Meisterschaft an und qualifizierten sich alle zusammen für die Südbayerische (einmal Gold, dreimal Silber, einmal Bronze). Außerdem war da noch das Pantherturnier in Kronwinkl, bei

dem sich die Hornets ebenfalls nicht lumpen ließen. Hier waren es in der U10 zweimal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze. Die U12 holte auf dem gleichen Turnier später zweimal Gold und zweimal Silber. Dann erneut ein internationales Turnier in St. Gallen, der Gallus-Pokal, bei dem wir drei Goldmedaillen, eine Silber- und eine Bronzemedaille verzeichnen konnten.

Großes Lob und Gratulation an die Fighter auf diesen Turnieren: Sebastian Kreis (SC Arcadia), Oscar Schmekel, Berci Magyar, Jonas Wisniewski, Franziska Massur, Mai Lan Nguyen (SC Arcadia), Amelie Rollinger, Leon Nacak (SC Arcadia), Franco Schiegl, Samuel van Melle, Jessica Duch, Joshua Heiserer, Fabian Beinhözl, Sofia Brkovic, Theodore Schilling, Samy Bublak, Linus Wartner.

# 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
- Aufbau-seminare 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](http://www.fit-2-drive.de) • [info@fit-2-drive.de](mailto:info@fit-2-drive.de)**



**Nino's Steckerlfisch** im Biergarten der Gaststätte Harteck · Trenkleweg 5 · 80937 München

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag **11:00 Uhr – 21:00 Uhr**



# SPORTLERINNEN AUF AUGENHÖHE.

Ramona und Lea zeigen, was Inklusion ist:  
eine Selbstverständlichkeit.

sportdeutschland.de  
facebook/sportdeutschland  
#sportdeutschland

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND



## 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

# Gaststätte Harteck



Aktuelle Infos unter  
[vereinsheim.harteck.de](http://vereinsheim.harteck.de)

**Gaststätte Harteck**

Trenkleweg 5 · 80937 München

[gaststaette@harteck.de](mailto:gaststaette@harteck.de)



111 Seite DIN A4  
213 Seite 115x260 o. 175x173mm  
112 Seite DIN A5  
113 Seite 115x130 o. 55x260 o. 175x86mm  
114 Seite DIN A6  
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%

1/1 Seite DIN A4 200,-  
2/3 Seite 150,- (115x260 o. 175 x 173 mm)  
1/2 Seite 125,- DIN A5 190 x 133:  
1/3 Seite 100,- 115 x 139 o. 55x260 o. 175 x 86 mm  
**1/4 Seite 75,-**

**1/4 Seite**



# SPORT FREUNDE HARTECK

Max-Liebermann-Str. 30 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 144 · 02 / 19



Hier  
könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den  
Sportfreunden Hardeck.

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