SPORT FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 149 · 03 /20

Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Harteck.

B 1333 Sportfreunde Harteck e.V., Trenkleweg 5, 80937 München
PVSt. Deutsche Post AG, „Entgelt bezahlt", VKZ

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mehr als nur Kunde sein!

Als Mitglied können Sie mitgestalten, mitentscheiden und mitverdienen. Rund 9.200 Kunden sind bereits auf besondere Weise mit uns verbunden und profitieren von den zahlreichen Vorteilen, die eine Mitgliedschaft bietet. Sprechen Sie uns an!

Raiffeisenbank
München-Nord eG

www.rb-muenchen-nord.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

1/4 Seite nur 75,–

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 %

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

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

AUGUST 2020

INHALT

04 EDITORIAL
05 HAUPTVEREIN
08 JUDO
10 HALLENBELEGUNGSTABELLE
12 TURNEN
14 KiSS
16 TAEKWONDO
17 FUSSBALL
18 JU-JUTSU

Großes Titelbild: Trainings-Utensilien warten auf ihren Einsatz
Kleines Bild: Fritz Schottenheim beim Renovieren der neuen Geschäftsstelle

IMPRESSUM www.harteck.de

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

VEREINSHEIM GASTSTÄTTE
Trenkleweg 5
80937 München
Wegen Pächterwechsel bis auf weiteres
geschlossen. Informationen:
michael.hesse@harteck.de
089-54878230

SPORTPLATZ
Bezirkssportanlage
Wegenerstraße 10
Telefon 089 - 311 70 87

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

LAYOUT
QuerFormat Werbeagentur
Karola Kennerknecht
info@querformat-werbeagentur.de

VEREINSFOTOGRAF
René Weil
Frauenmantelanger 31
80937 München
Mobil 0171 - 8438452
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 Barekzai
omar.barekzai@harteck.de

FUSSBALL
Goran Mirkovic
Admiralbogen 29
80939 München
Mobil 0177 – 2 14 85 58
fussball@harteck.de

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

TISCHTENNIS
N.N.

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
Ebereschenstraße 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

REDAKTIONSSCHLUSS nächste Ausgabe 8.10.2020 **REDAKTION** *Florian Sachs (verantwortlich), Christina Schimann, Pressewarte der Abteilungen*

Die abgedruckten Artikel stellen die Meinung des jeweiligen Verfassers dar. Der Verkaufspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.
Die Inhalte unserer Vereinszeitung beziehen sich in gleichem Maße auf alle Menschen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jedoch die männliche Form für alle Personenbezeichnungen gewählt. Dabei werden stets alle Personen mitgedacht. Eine Ausnahme bilden die Inhalte, die konkret auf einzelne Personen bezogen werden.

EDITORIAL

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

immer noch beschäftigt uns das Thema Corona und ich denke, das wird wohl in diesem kompletten Jahr auch so bleiben. Ich bin zwar kein Virologe, noch besitze ich eine Glaskugel, aber nach den Erfahrungen, die wir alle in den letzten Monaten gemacht haben, muss man kein Prophet sein, um festzustellen: Solange wir kein Heilmittel oder Impfstoff bekommen, werden besondere Maßnahmen im Kontext Hygiene und Abstandsregelungen wohl weiterhin unerlässlich bleiben.

Während ich das jetzt hier für Euch schreibe – für mich ist es jetzt Donnerstag, der 2. Juli – beschäftigen sich meine Vorstandskollegen und die Abteilungsleitungen mit dem jüngsten Schreiben der Landeshauptstadt München. Aus diesem geht hervor, welche Art von Maßnahmen die Vereine für die Wiederaufnahme des „Indoor" Sportbetriebs zu beachten haben. Darüber hinaus sind die Vereine aufgefordert, ihre aktuellen Hallenbelegungen zu kontrollieren und zurückzumelden. Ich hoffe also, wenn Sie lieber Leser, diese Ausgabe in den Händen halten, dass der Sportbetrieb wieder begonnen hat und bis zum Beginn der Sommerferien ordnungsgemäß durchgeführt werden konnte. Ich hoffe auch, dass wir darüber hinaus wertvolle Erfahrungen mit der neuen Trainingssituation sammeln konnten, denn ich bin mir sicher, dass wir nach dem Ende der Sommerferien mit dieser Art von Trainingsbetrieb unter ähnlichen Umständen weitermachen dürfen.

Neben der Auseinandersetzung mit unserer besonderen Situation, beschäftigte uns in den letzten Wochen allerdings auch die Kündigung unserer Geschäftsstelle in der Max-Liebermann-Straße. Mit dem 1. Juli beginnt nun für uns im SFH nicht nur einfach ein neuer Monat im Jahr 2020, sondern wir läuten auch eine neue Zeit für unsere Geschäftsstelle ein. Eine Ära geht zu Ende - unsere alte Geschäftsstelle in der Max-Liebermann-Straße ist ab nun „Vereinsgeschichte" geworden. Wir wollen aber unsere Köpfe deswegen nicht hängen lassen, haben wir doch ein neues und schickes Zuhause gefunden, bei uns im Vereinsheim, Trenkleweg 5, 80937 München. Den vielen Helfern, allen voran Petra, Barbara, Fritz, Wolfgang, Basti und all den anderen ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung im Juni beim Aus- und Umbau und natürlich beim Umzug. Seit Donnerstag, den 2.7. ist die Geschäftsstelle im Vereinsheim für Euch zu unseren üblichen Geschäftszeiten für den Publikumsverkehr geöffnet. Also, keine Umwege mehr über die Max-Liebermann-Straße, sondern gleich direkt ins Vereinsheim zur Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Euch.

Eine traurige Nachricht habe ich jetzt noch: So wie es aussieht, wird sich unsere traditionelle Tischtennisabteilung auflösen, haben doch mehrere Abteilungsfunktionäre das Handtuch geworfen und gekündigt. Wir werden noch eine außerordentliche Abteilungsversammlung einberufen, aber ich befürchte, es wird sehr schwierig werden, mit den verbliebenen Mitgliedern eine Abteilung und einen Mannschaftsbetrieb aufrecht zu erhalten. All denen, die in den vergangenen Jahren/Jahrzehnten die Fahne für die Tischtennisabteilung getragen haben, ein herzliches Dankeschön und ein Vergelt's Gott. In der nächsten Ausgabe werde ich Euch nach der außerordentlichen Abteilungsversammlung an dieser Stelle weiteres berichten.

Trotz widrigster Umstände haben wir in den letzten Wochen versucht, uns mit den Einschränkungen zu arrangieren und das Beste aus der aktuellen Situation zu machen. Einige Abteilungen haben sich auf das Online Training verlegt, andere nutzten die Lockerungen für ein „Outdoor" Angebot. Vielen, vielen Dank an alle Funktionäre, Aktiven und treuen Mitglieder. Die bevorstehenden Lockerungen geben mir die Zuversicht, dass wir bald wieder, im Rahmen eines „neuen Normals", einem geregelten Sportbetrieb nachgehen können.

Ich wünsche Euch noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und ein gutes und verletzungsfreies Training mit An- und Abstand sowie weiterhin viel Erfolg, bleibt's gesund – und bleibt bei uns im SFH.

Michael Hesse
Vorsitzender

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser

unsere letzte Vereinszeitschrift trug den Titel „AUSZEIT". Diese Auszeit hat uns, bedingt durch die immer noch währende „Corona-Pandemie", schon seit einigen Monaten fest im Griff. Unsere Bayerische Staatsregierung hat, um eine gesundheitliche Katastrophe zu verhindern, sicherlich die richtigen Entscheidungen getroffen, die natürlich auch die Arbeit im Sportverein betreffen. Diese Einschränkungen haben unser Leben sehr beeinflusst und waren oft schwer zu ertragen. Mittlerweile wurden viele Anordnungen zurückgenommen, beziehungsweise zumindest erleichtert, sodass wir in hoffentlich absehbarer Zeit, langsam wieder „normale" Verhältnisse bekommen werden (die Hoffnung stirbt zuletzt!). Trotzdem musste natürlich das Leben im Sportverein weitergehen, sodass ich doch noch über zwei bedauerliche Ereignisse schreiben muss:

Als erstes ist die mögliche Auflösung der Tischtennis-Abteilung zu thematisieren. Dies ist natürlich besonders tragisch, da es sich um eine der drei Gründer-Abteilungen aus dem Jahr 1949, neben Fußball und Gymnastik, handelt. Nachdem der „harte Kern" aus der Gründerzeit, sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr engagieren konnte, gab es schon seit langer Zeit Nachwuchsprobleme, da sich niemand aus der jüngeren Generation fand, der langfristig die Verantwortung für eine effektive Jugendarbeit übernehmen wollte oder konnte.

Ein weiteres Thema ist sicherlich auch der Verlust unserer Geschäftsstelle in der Max-Liebermann-Straße. Leider mussten wir hier von Seiten der GWG die Kündigung zum 30. Juni 2020 hinnehmen, da dieser Wohnblock, wegen der Generalsanierung der traditionellen Harthof-Wohnanlage, abgerissen wird. Zum Bedauern der Vorstandschaft konnten wir keinen adäquaten Ersatz finden, sodass wir auf das Nebenzimmer im Vereinsheim zurückgreifen mussten. Leider sind hier die Platzverhältnisse sehr eingeschränkt, sodass wir hoffen, von Seiten der Stadt München baldmöglichst ein neues Domizil zu erhalten.

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender

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 Barekzai
Jugendsprecher

Goran Mirkovic
Fußball

Reinhard Schroll
Ju-Jutsu

Alwin Brenner
Judo

Sebastian Heidrich
KiSS

Michael Hesse
Taekwondo

N.N.
Tischtennis

Birgit Piereth
Turnen

Stefan Lührs
Volleyball

Barbara Franz
Geschäftsstelle

René Weil
Vereinsfotograf

Hier schreibt der VwL

Viele Hände, baldes Ende

Nachdem wir in der alten Geschäftsstelle die Kündigung wegen Abriss zum 30. Juni 2020 bekommen haben, standen wir davor, ein neues Zuhause zu finden!

Im Vereinsheim haben wir es schließlich gefunden, allerdings musste das Kinderspielzimmer dafür leider weichen. Da wir dadurch aber noch näher an unseren Mitgliedern dran sind, war das die beste Lösung.

Dank vieler Helferlein konnte der Umzug realisiert werden, hat aber dennoch viele Wochen in Anspruch genommen, bis am 2.Juli die Wiedereröffnung des Geschäftsstellenbetriebes stattfinden konnte. Die Bilder zeigen den Verlauf bis dahin!

Gruß vom Geschäftsstellenleiter Fritz ☺

#JugendForum

Stärker aus der Krise?!

Wie in allen anderen Lebensbereichen hat die Corona-Krise auch in unserem Vereinsleben zu massiven Einschränkungen geführt.
Viele Woche waren keine Wettkämpfe, Trainings und andere Vereinstreffen möglich. In den Wochen vor den Sommerferien konnte der Betrieb langsam wieder starten, wenn auch nur mit kleineren Gruppen, verkürzten Trainingseinheiten und strengen Hygienemaßnahmen.
Und nach den Ferien? Hoffen wir zwar, uns weiter an eine „Normalität" anzunähern... wissen tun wir es aber nicht.
So weit, so schlecht.

Es gibt auch positive Erkenntnis aus dieser Krise.
Unsere Vereinsstrukturen funktionieren gut. Wir mussten aufgrund der Krise keine Ausfälle bei unseren Funktionären im Gesamtverein und in den Abteilungen beklagen. Auch unsere Trainer und Übungsleiter sind uns über die Zeit treu geblieben. Und auch der allergrößte Teil unsere Mitglieder hat uns die Stange gehalten und uns über diese Zeit getragen. Hierfür gilt allen ein herzlicher Dank. Nur dank Euch ist es möglich, jetzt wieder mit an die aktuellen Gegebenheiten angepassten Trainingseinheiten zu beginnen. Und auch nur Dank Euch war es uns möglich, mit einer vorübergehenden Reduzierung der Beiträge viele Mitglieder zu entlasten.
Und trotzdem (oder gerade deswegen): Das Vereinsleben endet nicht an der Turnhallentür, bzw. muss dort nicht enden. Ihr habt Lust, Euch stärker in den Verein einzubringen? Dann sprecht einfach mal Eure Trainer oder Abteilungsleiter an. Diese freuen sich immer über Unterstützung. Das muss nicht immer eine feste Mitarbeit im Verein sein. Auch Hilfe bei einzelnen Aktionen oder Projekten ist immer gefragt. Oder schnappt Euch einfach Eure Trainingspartner und Sportfreunde und unternehmt nach dem Training oder am Wochenende was. Dann geht das Vereinsleben stärker aus der Krise hervor und ist noch besser für alles gewappnet, was die Zukunft bringt.

Florian Sachs

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 08. Oktober 2020 um 18:30 Uhr in die Gaststätte Harteck, Trenkleweg 5, 80937 München herzlich ein.

Tagesordnung:

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

Anträge zu Tagesordnungspunkt Nr. 5 müssen bis spätestens **23. September 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 08. Oktober 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 des 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 **23. September 2020** schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an michael.hesse@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen
Michael Hesse, Vorsitzender

JUDO

Historie

Die Judoabteilung der Sportfreunde Harteck wurde 1964 gegründet. In dieser Zeit wurde in den USA das Ende der Rassentrennung zur Staatssache, Nelson Mandela wird zu lebenslanger Haft verurteilt, der US-Kongress beschließt einstimmig die amerikanische Beteiligung am Vietnamkrieg, in Afghanistan tritt die demokratische Verfassung in Kraft, die Volksrepublik China zündet zum ersten Mal eine Atombombe, die Programmiersprache BASIC wird entwickelt, der erste Ford Mustang läuft über die Auto-Montagebänder, die Deutsche Bundesbank gibt die erste 1000 Deutsche Mark-Banknote aus, Muhammad Ali wird zum ersten Mal Weltmeister im Boxen, Judo wird bei den Olympischen Sommerspielen in Tokio zur olympischen Disziplin und der 1. FC Köln wird Deutscher Fußballmeister.

Was geschah vor 50 Jahren in der Judoabteilung?
Der Verein stellte seinen ersten bayerischen Einzelmeister und die Hartecker Jugend wird erstmals Bayerischer Mannschaftsmeister.

Was geschah vor 40 Jahren ...
Die Jugendlichen Norbert Gallemann und Carsten Bickenbach werden Deutsche Vizemeister und die Jugendmannschaft erhält die Bronzemedaille bei der Deutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaft. Zwei Jahre zuvor stieg die erste Mannschaft der Hartecker in die Bayernliga auf.

... vor 30 Jahren ...
Die zweite Bundesliga ist nach neun Jahren Teilnahme Geschichte. Yusuf Güngörmüs gewinnt erstmalig den Sigi-Burgstaller-Gedächtnispokal.

... vor 20 Jahren ...
Die zweite Mannschaft der Hartecker wird Bezirksligameister und es gelingt der wiederholte Aufstieg in die Bundesliga. Florian Lackner wird Deutscher Meister.

... vor zehn Jahren ...
Harteck I startet in der Bayernliga. Dimitry Charushnikov wird Deutscher Meister. Alwin Brenner wird erstmals als Nationaltrainer für die Special Olympics Weltspiele in Athen nominiert.

Und heute ...
Seit März 2020 sind die Harteck Hornets aufgrund einer weltweiten Pandemie trainingsfrei und das kurz nach dem Gewinn der Landesliga und dem damit verbundenen Aufstieg in die Bayernliga.

Capoeira während der Pandemie

In der Zeit, in der die Corona-Pandemie in Deutschland langsam abflacht, wütet diese im Herkunftsland unseres Capoeira Contramestre Sabiá umso mehr. Durch die Bedingungen im bevölkerungsreichsten Land Südamerikas gilt es zu hoffen, dass die Umstände der 210 Millionen Bewohner nicht noch dramatischer werden.

11.000 km weit entfernt, im Münchner Norden, wird mit viel technischem Knowhow und entsprechender Infrastruktur versucht, den Sportbetrieb auch länderübergreifend am Leben zu erhalten. Durch verschiedene Videoaktionen werden Technik, Koordination und Kondition per Live-Schalte angeboten sowie vereinzelte Treffen im öffentlichen Raum ermöglicht, soweit es die von der Regierung vorgegebenen Bedingungen zulassen. Für eine Sportart, die von vielen Emotionen, Nähe, Energieaustausch und dem Miteinander als Grundvoraussetzung lebt, eine sicher nicht befriedigende Situation, die sowohl für Lehrer als auch Schüler nicht einfach ist. Es gibt unzählige Sportvideos auf YouTube und Angebote im Internet, die alle das Manko haben, nicht wirklich eine Alternative zu einem Training mit Leben, Spaß und Lebensfreude vermitteln zu können. Es ist schon etwas Besonderes, aus 7,5 Milliarden Menschen die Möglichkeit zu haben, gezielt Fragen zu stellen und individuelle Antworten erhalten zu können. Die persönliche Beziehung zwischen Trainern und Athleten war schon immer von besonderer Intensität. Lasst uns gemeinsam einen Weg finden, diese Besonderheit wieder spüren zu können.

EIN VEREIN. EIN TEAM. EIN ZIEL.

Die Hornets in „einfacher Sprache"

Unser Verein ist wie eine Familie.
Wir halten weiter zusammen.
Es ist jetzt wichtig Abstand zu halten.
Wichtig ist es, den Verein zu unterstützen.
Den Verein gibt es schon sehr lange.
Seit 1964!
Ihr seid ein Teil des Vereins.
Wir sind mit vielen im Gespräch ohne uns zu sehen.
Ihr könnt auch Judo über YouTube ansehen.
Alwin ist da sehr fleißig.
Dabei kann man viel lernen.
Judo zusammen machen geht nicht.
Das ist noch verboten.
Wir wünschen Euch schöne Ferien.
Wir freuen uns auf Euch.

Ein Verein. Ein Team. Ein Ziel.
Eure Harteck Hornets

Sind die Harteck Hornets „Corona-Helden“-tauglich?

Diese Frage stellt sich der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) zusammen mit Unterstützung des FC Bayern Hilfe e.V. Mit einer großzügigen Spende in Höhe von 100.000 Euro, kann der BLSV die Förderung im Nachwuchssport unterstützen. Rund 70.000 Euro dieses Betrags fließen in das Projekt „Sportliche Helden in der Krise“, um damit Vereinen unmittelbar helfen zu können.

Die Harteck Hornets haben ebenfalls ihren Hut in den Ring geworfen, um vielleicht unter den 20 Gewinnervereinen sein zu können, die jeweils 3.500 Euro erhalten. Unser Beitrag hierfür ist einmal das Judo-Safari Angebot für die Hornets Jugend, weiter das Online-Training auf YouTube mit unserem Abteilungsleiter und Trainer der ID-Judoka Alwin Brenner sowie die Verwendung der „einfachen Sprache“ für unsere Corona-Beiträge auf Facebook und unserer Homepage. Die Auswahl der Gewinner trifft eine gemeinsame Jury des BLSV und des FC Bayern Hilfe e.V.

„SORE-MADE“- Abseits der Matte

fit 2 drive
...mehr als nur ein Lebensgefühl

Ausbildung in den Klassen:
B, BE, B-Automatik,
A, A2, A1, M

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

...mit mehr Sicherheit durch unsere gute Ausbildung!

FAHRSCHULE AM HARTHOF
GmbH
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

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 Altergruppen)					*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*	
Herren II Sommer	*19:30 bis 21:30*		*19:30 bis 21:30*		
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*

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

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*			
Fitnesstraining	*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*			
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)					
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de					

Hallenbelegung Stand 29.7.2020

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

Trainingsbetrieb in der Corona-Krise:

Aufgrund der Corona-Krise sind immer noch/wieder Einschränkungen und Anpassungen am Trainingsbetrieb möglich. Alle aktuellen Information zu Trainingsausfällen und Anpassungen findet Ihr unter corona-news.harteck.de

SPORTFREUNDE HARTECK

Wir freuen uns auf Euch

In der letzten Vereinszeitung haben wir auf die Wichtigkeit des Ehrenamts hingewiesen, und die Besonderheiten eines persönlichen Engagement. Des Weiteren haben wir die Gemeinschaft in einem Verein als hohes gesellschaftliches Gut dargestellt und auf die möglichen Einschränkungen durch die weltweite Pandemie hingewiesen.

Uns würde interessieren wie Ihr, liebe Vereinsmitglieder Euch fit haltet, wie Ihr Eure Kontakte ohne persönliche Begegnung aufrechterhaltet. Hier wären sicherlich „Best-Practice"-Beispiele für alle interessant zu lesen.

Schreibt uns und zeigt anhand von Bildern, wie Ihr mit der besonderen Situation umgeht. Lasst andere daran teilnehmen. Wir freuen uns darauf!

Gemeinsames Training

Freude schenken

Es ist wertvoll, auch an andere zu denken. Hier können schon kleine Gesten, Aufmerksamkeiten oder manchmal auch nur ein offenen Ohr für Gespräche das Leben bereichern. So hat z. B. Sabiá einen „Humpen" an seinen Bruder in Brasilien übergeben. Eine echte Herausforderung war dabei das große Gefäß unbeschadet 11.000 km zu transportieren. Die Freude in Brasilien über das Gastgeschenk war groß.
Vielleicht könnt Ihr Euren Bekannten und Freunden ebenso eine Freude bereiten und diese nach allen Pandemieauflagen einmal in Euer Training mitnehmen. Auch sie sind eine Bereicherung für unser Vereinsleben.

Sport in der Pandemie

Dieser Artikel entsteht in den Pfingstferien, knapp einen Monat vor Redaktionsschluss der Vereinszeitung, knapp zwei bis drei Monate vor der Veröffentlichung der 149. SFH-Zeitung, die Ihr jetzt in den Händen haltet. Wir möchten an dieser Stelle fünf Fragen auflisten, die Ihr Euch hoffentlich in den Sommerferien selbst beantworten könnt:

1. Können wir bald wieder in den städtischen Sporthallen unser Training durchführen?
2. Bleibt das breite Sportangebot bei den Sportfreunden bestehen?
3. Habe ich mich für den Start im Vereinstraining selbst genug fit gehalten?
4. Habe ich mich ab und zu gefragt, wie wichtig die Gemeinschaft im Verein für mich ist?
5. Habe ich das Ehrenamt im Verein in der Vergangenheit wertgeschätzt?

Anders als ein Fitnessstudio

Unser Vereinsleben ist mannigfaltig. Der Sport, die Gesellschaft und das Miteinander stehen im Mittelpunkt und es darf – ja es soll dabei gelacht werden! Lachen hält fit!

Turngruppe beim Sommerfest

Noch immer kein geregelter Sportbetrieb

In der letzten Ausgabe drehte sich der Bericht fast ausschließlich um die Corona Pause. Die Hoffnung, den Sport ab Mai wieder durchführen zu können, war groß. Leider zerschlug sich diese jedoch Schritt für Schritt. Das Sporttreiben mit Kindern konnten wir bisher nur ganz eingeschränkt wieder aufnehmen. Die Gründe sind nicht einfach zu erklären. In unseren Kooperationsschulen im Ganztag haben wir vereinzelt unterschiedlichste Einsätze. An manchen Schulen in der Notbetreuung und an einer Schule sogar über Onlineeinsätze. In den Kindertagesstätten bis zum heutigen Tag noch nicht. Mit dem Redaktionsschluss der Zeitung kann leider noch nicht abgesehen werden, ob im Juli noch Sportangebote über die KiSS stattfinden werden.
Zwar besteht unter sehr strengen Richtlinien, die Möglichkeit mit dem Sport zu beginnen, aber ob diese in der KiSS mit Kindergarten- und Grundschulkindern umsetzbar sind, wird zum Redaktionsschluss noch geprüft. Was wir jedoch hoffen, und die derzeitige Planung sieht es auch so vor, dass mit der zweiten Schulwoche im September alle KiSS Angebote wieder anlaufen. Dies gilt auch für die Schwimmkurse, denn diese sind bis zum Beginn der Sommerferien nicht erlaubt. Wenn Eure Kinder ab September bei uns das Schwimmen lernen sollen, dann meldet Euch gerne in der KiSS.

DANKE Maxi, Jonas und Manuel

Unsere Freiwilligen Maxi, Jonas und Manuel beenden Ende Juli planmäßig ihr Jahr bei uns. Auch wenn die zweite Hälfte ganz anders aussah als die erste, konnten die drei bei uns viele Erfahrungen sammeln. Wir sagen vielen Dank für Euren tollen Einsatz und in der Zukunft viel Erfolg. Das Freiwilligen Team für das neue Schuljahr steht schon, aber Ihr müsst Euch noch ein wenig gedulden, denn wir werden Euch dieses erst in der letzten Ausgabe der Vereinszeitung 2020 vorstellen. Neben den Freiwilligen werden wir auch weitere personelle Neuzugänge begrüßen dürfen.

Am Sporttag waren unsere Freiwilligen voll im Einsatz

Sport am schulfreien Buß- und Bettag

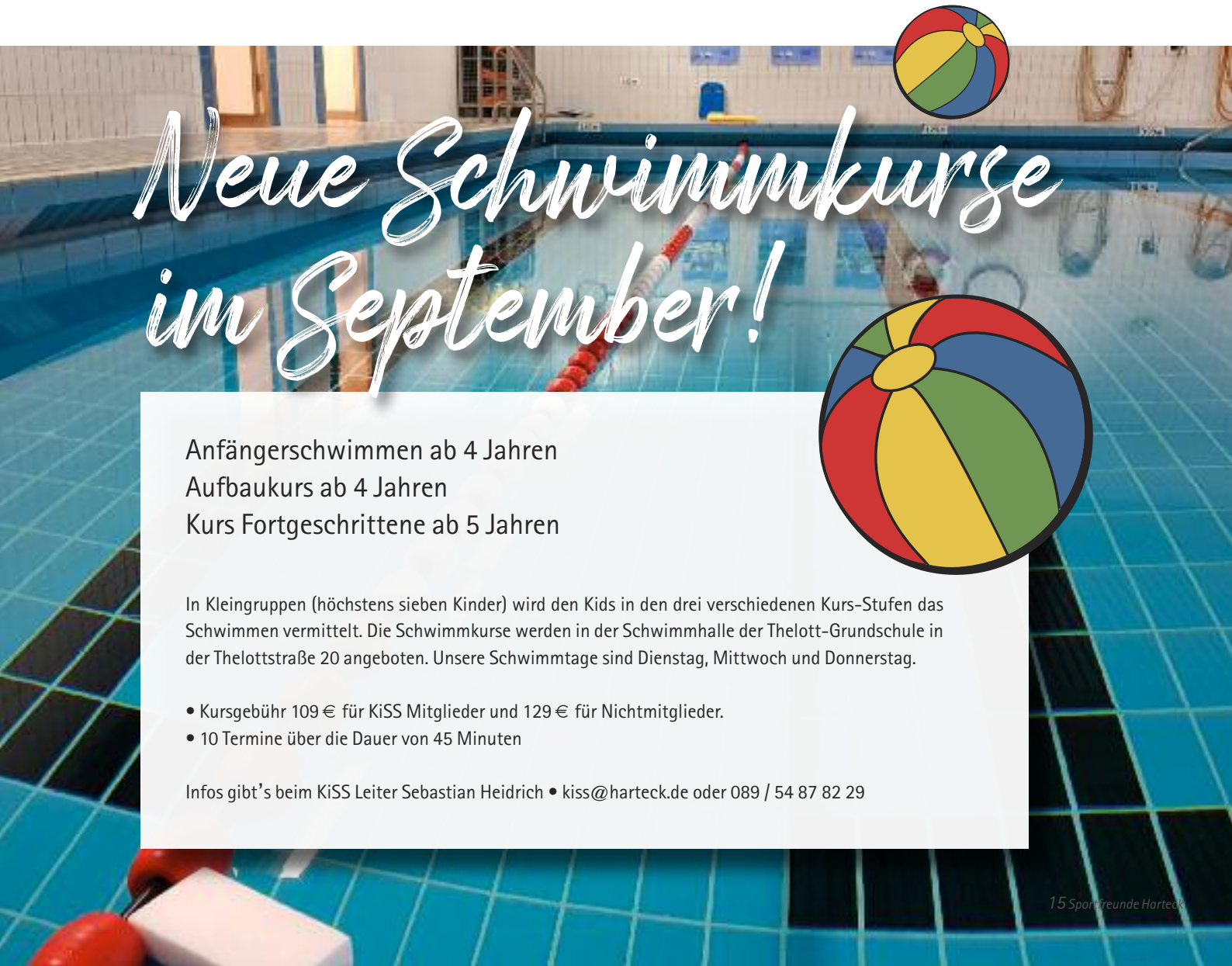
Schon jetzt eine Information für den November: Am schulfreien Buß- und Bettag, dem 18.11.2020, bieten wir eine sportliche Betreuung für Grundschüler an. Wir werden die unterschiedlichsten Sportarten treiben und gemeinsam viel Spaß haben. Das warme Mittagessen werden wir in der Vereinsgaststätte erhalten. Wer eine Betreuungsmöglichkeit für sein Kind sucht, meldet sich gerne bei uns.

Die Belastungen und Anstrengungen waren in der Corona-Zwangspause ganz unterschiedlich. Die Infos zum Beginn des Sportbetriebs erhalten alle Familien, wie jedes Jahr, rechtzeitig per Post. In fast allen Gruppen haben wir wieder freie Plätze. Wenn Ihr wollt, dass Eure Kinder in der KiSS Sport treiben, meldet Euch in der KiSS. Auch im Kindertanzen haben wir wieder freie Kapazitäten. Probiert es einfach aus.

Vergesst auch nicht unsere Schwimmkurse. ☺

Wir freuen uns auf das neue Schuljahr und hoffen auf einen normalen Sportbetrieb.

Sportliche Grüße & bleibt alle schön gesund
Sebastian Heidrich



Neue Schwimmkurse im September!

Anfängerschwimmen ab 4 Jahren
Aufbaukurs ab 4 Jahren
Kurs Fortgeschrittene ab 5 Jahren

In Kleingruppen (höchstens sieben Kinder) wird den Kids in den drei verschiedenen Kurs-Stufen das Schwimmen vermittelt. Die Schwimmkurse werden in der Schwimmhalle der Thelott-Grundschule in der Thelottstraße 20 angeboten. Unsere Schwimmtage sind Dienstag, Mittwoch und Donnerstag.

- Kursgebühr 109 € für KiSS Mitglieder und 129 € für Nichtmitglieder.
- 10 Termine über die Dauer von 45 Minuten

Infos gibt's beim KiSS Leiter Sebastian Heidrich • kiss@harteck.de oder 089 / 54 87 82 29

TAEKWONDO

Liebe Taekwondo Sportfreunde Harteck

in dieser Ausgabe findet Ihr wieder Aktuelles aus unserer Taekwondo-Abteilung der letzten drei Monate. Viel Spaß beim Lesen und bis bald wieder im Taekwondo-Training.

Eure Asma

Dass sich das Jahr 2020 so gewendet hat, wie es aktuell der Fall ist, hätte wohl niemand gedacht. Wegen der Corona Pandemie mussten nicht nur Schulen, Kitas und viele Läden schließen – auch der Trainingsbetrieb wurde komplett eingestellt. Dies ist nun viele Wochen der Fall und mittlerweile haben sich schon sehr viele mit der aktuellen Lage abgefunden. Der Schulunterricht wurde auf Online-Plattformen verlegt und viel Arbeit musste von zu Hause aus stattfinden. Dies gilt auch für das Training, denn ohne bleibt man einfach nicht fit. Natürlich ist die Atmosphäre nicht die gleiche, aber man muss sich anpassen. Die Frage, die sich vermutlich alle Mitglieder und Eltern stellen: Wann wird das Training offiziell wieder möglich sein?

Vor Kurzem hat der Verein von der Landeshauptstadt München die Bestätigung und Auflagen bekommen, unter denen die öffentlichen Anlagen und Schulturnhallen wieder benutzt werden dürfen. Jedoch müssen alle Vereine Münchens ihre Belegungszeiten abstimmen. Des Weiteren muss überprüft werden, ob die Hallen nicht schon von der Schule belegt sind. Die Bedingungen sind Folgende: Ein Training darf immer nur 60 Minuten dauern. Danach muss es eine 30-minütige Pause geben, um zu lüften und weitere Hygienemaßnahmen zu vollziehen.
Dazu kommt, dass wir uns auch innerhalb der Abteilung Taekwondo bezüglich der zeitlichen Einteilung der Hallennutzung abstimmen müssen. Bis das alles feststeht, dauert es also noch etwas. Positiv ist aber, dass sich schon etwas getan hat, damit das Training hoffentlich bald wieder offiziell stattfinden kann.

Das Wichtigste ist aber immer noch, dass alle Mitglieder und Eltern gesund sind und es auch bleiben! Haltet also bitte weiterhin die Hygienemaßnahmen im öffentlichen und privaten Raum ein, damit ganz bald wieder Normalität herrscht.

Kurz-Portrait: Nessrin Noman

Damit Ihr trotzdem etwas zum Lesen habt, will ich Euch an dieser Stelle Meisterin Nessrin vorstellen. Viele kennen Nessrin, weil sie, trotz ihres jungen Alters, regelmäßig Trainingseinheiten leitet: Nessrin ist am 25. Oktober 2005 in München geboren und somit Sternzeichen Skorpion. Ihren Charakter beschreibt sie als zuverlässig, hilfsbereit und verantwortungsbewusst. "Leben und leben lassen", lautet ihr Motto. Sie versucht, sich ihre eigenen Ziele zu setzen und lässt sich von nichts und niemandem aufhalten. Sie isst alles gerne und scheut sich auch nicht, Neues auszuprobieren. Ihre Lieblingsfarben sind Grün, Schwarz und Weiß. Als Hobby steht das Taekwondo an oberster Stelle, auch wenn sie genauso gerne mit Freunden etwas unternimmt. Das besondere an Meisterin Nessrin ist, dass sie sowohl ihren Schulalltag und das Trainersein, als auch ihre Rolle als Wettkämpferin in Balance gebracht hat – und das schon in jungen Jahren.

Anfangs war es sogar so, dass sie eigentlich den Ballettunterricht besuchen wollte. Ihre Eltern jedoch schickten die damals Fünfjährige zum Taekwondo-Training hier in Harteck. Erstaunlicherweise hat ihr das Training gar keinen Spaß gemacht, jedoch lernte sie mit der Zeit Disziplin und was es bedeutet, Verantwortung zu tragen. Sie entdeckte den Sport für sich und erkannte die Wettkämpferin in sich, als sie mit sieben Jahren zum ersten Mal auf der Kampfmatte stand. Seitdem gehört Nessrin zu unserer Wettkampfgruppe und kämpft regelmäßig bei verschiedensten Turnieren erfolgreich mit. Beispielsweise erlangte sie beim Bayernpokal zweimal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze. Ihre Lieblingstechnik ist der Dollyo-Chagi. Mit 13 Jahren hat sie die Prüfung zum ersten Dan (Schwarzgurt) absolviert und hat mittlerweile auch ihre Ausbildung zur Trainerassistenz hinter sich. Abschließend ist ihr großes Ziel, an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Viele Titel für einen so jungen Menschen, wie Meisterin Nessrin – und mit ihrem Ehrgeiz steht ihr auch weiterhin nichts im Wege.

Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

Wie auch in der letzten Ausgabe, verzichten wir auf eine Übersicht, da noch unklar ist, wann der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden kann. Wir halten Euch diesbezüglich auf dem Laufenden.

Ich wünsche Euch weiterhin viel Erfolg für das Jahr 2020. Danke fürs Lesen, achtet auf Eure, aber auch die Gesundheit anderer und wir sehen uns (hoffentlich ganz bald) wieder im Training.

Eure Asma

Fußballcamp Ostern 2019 in Bad Tölz

Erinnerungen an den Ausflug im letzten Frühsommer – Mei, warn des no scheene Zeitn.

Eigentlich wollten wir an dieser Stelle über das Pfingstcamp am Meer in Kroatien berichten. Doch, Ihr wisst schon was, hat uns leider einen Strich durch die Rechnung gemacht. Deshalb wollen wir mit unseren Erinnerungen weiter zurückgehen, nämlich Ostern, letztes Jahr...

Am Karfreitag 2019 trafen wir uns in der Früh am Hauptbahnhof und fuhren mit der Bob in ein fünftägiges Fußballcamp nach Bad Tölz. Die Unterbringung in einer sehr gepflegten Jugendherberge in Drei- bis Vierbettzimmern mit reichlichem und ausgesprochen leckerem Essen, Tischtennisplatten, Poolbillard und Trampolin war äußerst angenehm. Nur das Aufräumen der Zimmer wurde widerwillig durchgeführt.

Gleich am ersten Tag absolvierte die Truppe nach einem lockeren Training ein Spiel.
Was wurde nicht gelacht, geschubst und gedrängt. Das waren noch Zeiten, als das noch erlaubt war! Wie immer standen vor allem das Miteinander und die Teambildung im Vordergrund. Ob Wandern, Blombergbahn, zusammen essen oder einfach nur in der Jugendherberge mit deren Möglichkeiten „chillen".

Es ging lustig zu und bleibt ein unvergessliches Abenteuer für die Jungs. Zu Hause gab es dann auch so manch heimliche, heiße Träne darüber, dass ein solch schönes Erlebnis genauso nicht so schnell wiederkommen wird.

JU-JUTSU

Liebe Ju-Jutsukas,

aufgrund der Coronasituation hatten wir seit Mitte März diesen Jahres einen kompletten „Shut-down" unserer Selbstverteidigungs- und „Nahkampf"-Aktivitäten. Leider besteht diese Situation zum Redaktionsschluss immer noch, denn wir trainieren eben auf Kontakt. Nach gewisser Auflockerung der „Anti-Coronamaßnahmen" begann Wolfgang Ende Juni mit einem einstündigen Konditionstraining für unsere Ju-Jutsu-Kindergruppe und regte zuvor auch schon per E-Mail zum eigenständigen Konditionstraining zu Hause an. Das Letztere habe ich auch mitgemacht und bestätige gerne und offen, dass drei Minuten in der Brett-Position ganz schön fordern.

Als seit der Abteilungsversammlung am 11. März frisch gewählter Sportleiter hoffe ich, diese und auch andere Übungen dann ab Schulanfang Mitte September bei Euch allen (!!) „abprüfen" zu können. Ich hoffe somit, dass Ihr nicht nur „etwas", sondern „viel" für Eure Kondition und Gesundheit getan habt, beziehungsweise spätestens ab jetzt (= heute!) tun werdet...

So bleibt mir in dem vorliegenden Beitrag nur, Euch für Euren bisherigen Trainingsfleiß zu danken und mit einigen Fotos an „alte Zeiten" zu erinnern, die wir definitiv baldigst wieder aufleben lassen wollen – und werden. Alle Eure Trainer freuen sich auf Euch! Bleibt fit, fidel und gesund!

Euer Helmut

Statt „Nahkampf":
Konditionstraining mit vorbildlichem Abstand

Agnés ist nach unserem Frauen-SV-Kurs „geblieben“ und trainiert nun fleißig auf die Prüfung zum gelben Gürtel

▲ Jugendtraining mit anspruchsvollen Aufwärmübungen

◄ Und hier drei unserer Teenies fröhlich „an der Theke“ des Vereinsheims während unserer diesjährigen Jahresbeginnfeier

▼ Geburtstagsfeier unseres ältesten Mitglieds Christl nach einem Training „auf der Matte“.

ES IST IMMER ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN!

Genug darüber geredet, mal wieder Sport zu machen.
Lass deinen Worten Taten folgen!

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND

DOSB

sportdeutschland.de