



# SPORT FREUNDE HARTECK

Max-Liebermann-Str. 30 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 146 · 04 / 19

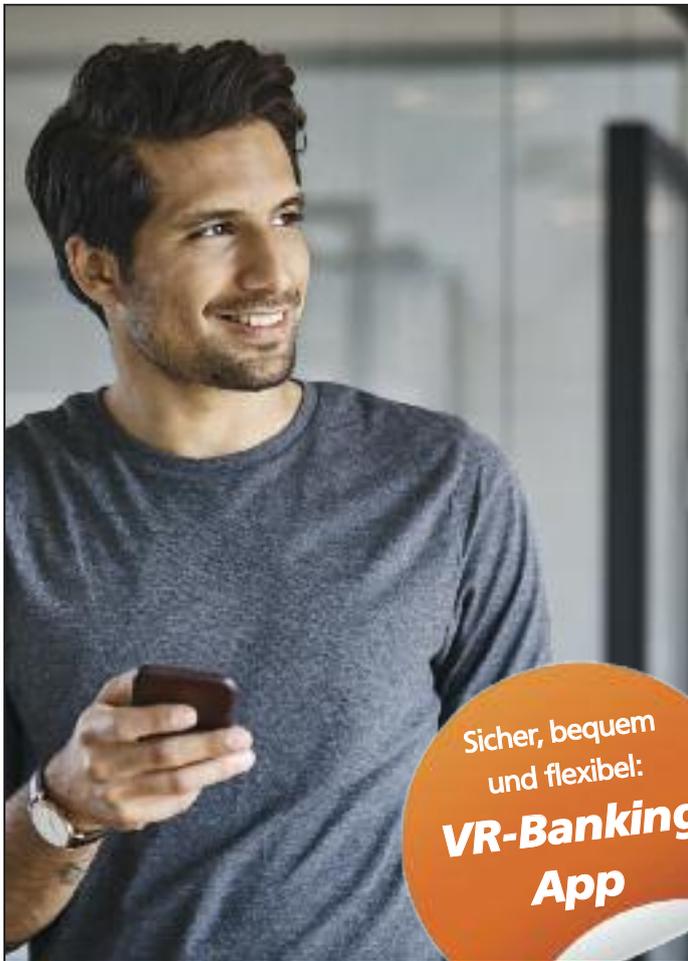


Hier

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



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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**Eine Bankfiliale für die Hosentasche!**

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

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



Mehr über mobile Dienste



**Raiffeisenbank  
München-Nord eG**

**125 Jahre**



Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

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

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

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

1/4 Seite  
nur  
**75,-**

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

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

anzeigenverwaltung@harteck.de

**SIRL INTERAKTIVE LOGISTIK GMBH**

**TRANSPORT  
PRODUKTGUTLAGER  
BEWEGTER HANDEL**

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



04	EDITORIAL
05	HAUPTVEREIN
07	TAEKWONDO
10	TURNEN
12	HALLENBELEGUNGSTABELLE
14	KiSS
17	VOLLEYBALL
18	JUDO
21	JU-JUTSU



Neue Wirtsleute im Vereinsheim

Großes Titelbild: Benedikt Tröger wirft seinen Gegner aus Belgien auf dem Weg zum Europameistertitel im ID-Judo (mehr dazu in der nächsten Ausgabe)  
Kleines Bild: Sport am Strand. Kalisilatevolution Summercamp in Porto.

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  
Mobil 0151 - 15 42 62 45

#### SPORTPLATZ

Bezirkssportanlage  
Wegenerstraße 10  
Telefon 089 - 311 70 87

#### HERAUSGEBER UND VERLEGER

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

#### LAYOUT

QuerFormat Werbeagentur  
Karola Kennerknecht  
info@querformat-werbeagentur.de

#### VEREINSFOTOGRAF

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

#### DRUCK

BluePrintAG  
Lindberghstraße 17  
80939 München

#### VORSTAND

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

#### STELLVERTRETUNG FINANZEN

Andreas Mutzel  
Rahel-Straus-Weg 4  
81673 München  
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  
Petrarcastraße 32  
80933 München  
Telefon 089 - 314 45 64  
tischtennis@harteck.de

#### TURNEN

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

#### VOLLEYBALL

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

#### JU-JUTSU

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

#### TAEKWONDO

Michael Hesse  
Rathausstraße 37  
82008 Unterhaching  
Telefon 089 - 54 87 82 30  
taekwondo@harteck.de

#### KINDERSPORTSCHULE (KiSS)

Sebastian Heidrich  
Telefon 089 - 54 87 82 29  
Mobil 0176 - 49 61 88 56  
kiss@harteck.de

ERSCHEINUNGSWEISE  
vierteljährlich

# EDITORIAL



Liebe Sportfreundinnen,  
liebe Sportfreunde,

in der letzten Ausgabe habe ich Euch drei wesentliche „Brennpunkte“ unseres aktuellen Vereinsgeschehens nahegebracht: Freizeitgruppe, 70 Jahre Jubiläumsfeier und unsere Fußballabteilung.

Die Freizeitgruppe ist im wahrsten Sinne des Wortes „Geschichte“. Vielleicht findet sich aber in Zukunft wieder ein tapferes Vereinsmitglied, dass die Gruppe wieder aufbauen und leiten kann.

„Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“! Nachdem wir nun einen erfolgreichen Pächterwechsel im Vereinsheim vollziehen konnten, werden wir uns bemühen, unsere Jubiläumsveranstaltung in einem angemessenen Rahmen durchzuführen. Wir werden Euch rechtzeitig informieren und in diesem Sinne noch ein „herzliches Willkommen“ an unsere neuen Wirte Bettina Thurner & René Pollner.

Letztes Thema ist unsere Fußballabteilung. Derzeit haben wir mit Goran Mirkovic und seinen Aktiven den letzten Trainer mit einer Mannschaft. Seitens der Vorstandschaft unterstützen neben Andreas, Florian und Fritz, vor allem Wolfgang und ich ihn persönlich so gut wir können, um die Auflösung der Abteilung zu verhindern. Doch letztendlich muss eine außerordentliche Abteilungsversammlung über die Zukunft dieser historischen Abteilung ent-

scheiden. Wir werden rechtzeitig auf die entsprechenden Mitglieder zukommen.

Es gibt bei uns immer etwas zu tun, packen wir's an. An dieser Stelle allen aktiven und passiven Unterstützern des Vereins – Trainer/-innen, Funktionären, Helfer/-innen und Sponsoren – ein aufrichtiges Dankeschön für ihr Engagement. Wir sind mit unserem Verein im Münchner Norden ein wichtiger Baustein zur integrativen und sozialen Weiterentwicklung in „unserem Viertel“ und sind auf die vielen Jahre zu Recht stolz. Bauen und sporteln wir weiter gemeinsam und zusammen an einer „besseren“ Welt, denn alles andere ist alternativlos.

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

Michael Hesse  
Vorsitzender

*P.S.: Ach ja – heute ist für mich zwar erst Anfang Oktober, aber in einigen Geschäften gibt es bereits das übliche Vorweihnachtsprogramm und Ihr erhaltet diese Ausgabe sowieso noch später. Deshalb: Falls wir uns nicht persönlich sehen, wünsche ich allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020. ☺*

## UNSER TEAM



Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel  
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim  
Verwaltungsleiter



Wolfgang Gah  
Sportleiter



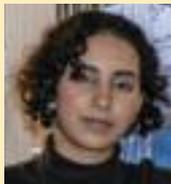
Florian Sachs  
Jugendleitung



Serat Askin  
Stellv. Jugendleitung



Benjamin Martan  
Beisitzer Jugendleitung



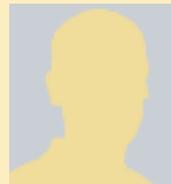
Amina Drissi  
Beisitzer Jugendleitung



Nesrin Noman  
Jugendsprecherin



Omar Barezai  
Jugendsprecher



Derzeit unbesetzt  
Fussball



Reinhard Schroll  
Ju-Jutsu



Alwin Brenner  
Judo



Sebastian Heidrich  
KiSS



Michael Hesse  
Taekwondo



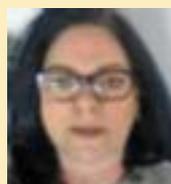
Erwin Aumaier  
Tischtennis



Birgit Piereth  
Turnen



Stefan Lührs  
Volleyball



Barbara Franz  
Geschäftsstelle



Maxi Manghofer  
Freiwilliges Soziales Jahr



Jonas Frevel  
Freiwilliges Soziales Jahr



René Weil  
Vereinsfotograf

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser

zum Jahresabschluss 2019 gibt es in unserem Verein - wie im richtigen Leben - „Höhen und Tiefen“. Vorab natürlich zu den Höhen:

Hier ist insbesondere die Judo-Abteilung im Focus. Als Meister der Landesliga Süd hat man die Möglichkeit, in die Bayernliga aufzusteigen. Aber auch die Jugend der Abteilung ist sehr erfolgreich. Positiv ist sicherlich auch das weitere Fortbestehen der Abteilung Tischtennis. In der gerade begonnenen Spielsaison 2019/20 konnte man zwei Mannschaften für den Ligabetrieb melden. Auch unsere Abteilungen Volleyball, Ju-Jitsu, Taekwondo und Turnen sind weiterhin sehr aktiv und erfolgreich. Das gleiche gilt für die Arbeit der Kindersportschule (KISS) unter Sebastian Heidrich und seinem professionellen Team.

Bedauerlich ist die Auflösung der Freizeitgruppe, auch wenn man hier sicherlich eine gute Lösung gefunden hat (siehe unten). Ebenso, dass es nicht möglich war, eine Senioren-Fußballmannschaft zu reaktivieren. Das bedeutet, dass auch weiterhin nur eine Schüler-Fußballmannschaft am Ligabetrieb teilnimmt. Sicherlich ein Wermutstropfen in unserer 70-jährigen Vereinsgeschichte.

Nun zu meiner persönlichen Freude: Der Vorstandschaft ist es gelungen, einen Neuanfang unserer Vereinsgaststätte zu gewährleisten. Mitte Oktober konnte das Vereinsheim, nach der notwendigen Generalsanierung, unter den neuen Wirtsleuten Bettina Thurner und René Pollner wiedereröffnen. Ich wünsche beiden gutes Gelingen und damit ein Wiederaufleben einer Vereinsgaststätten-Kultur, die in der heutigen hektischen und egoistischen Zeit dringend notwendig ist.

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender

## Auflösung der Abteilung Freizeit

In der Abteilungsversammlung vom 26.02.2019, unter Beisein unseres Vorsitzenden Michael Hesse, wurde die Abteilung Freizeit offiziell aufgelöst. Grund hierfür war, dass trotz intensiver Suche keine neue Abteilungsleitung gefunden werden konnte. Da die Mehrzahl der Mitglieder aber im Verein bleiben wollte, wurden diese auf Vorschlag des Vorsitzenden, als Freizeitgruppe in die Turnabteilung, unter Leitung von Birgit Piereth, integriert. Man möchte den monatlichen Stammtisch im Vereinsheim, jeweils am letzten Dienstag des Monats, beibehalten und spontan gelegentliche Wanderungen und Besichtigungen durchführen.

Zum Abschluss der offiziellen Abteilungsauflösung fand am 27.08.2019 im Biergarten der Griechischen Taverne „Zur Gartenlaube“ in der Dachauer Straße, ein Essen statt. Bei dieser Gelegenheit bedankte sich unser Ehrenvorsitzender Josef Nadler bei der Abteilungsleitung für die über Jahrzehnte geleistete, ehrenamtliche Arbeit für unseren Sportverein sowie bei den langjährigen Mitgliedern in einer ausführlichen Laudatio. Er übergab an den ehemaligen Abteilungsleiter Karl-Heinz Bauer, die Kas-

## Nachruf Christa Maier



Am 20. August 2019 verstarb völlig unerwartet, im Rot-Kreuz-Klinikum in München, unser langjähriges Mitglied Christa Maier. 1955 trat sie mit neun Jahren in die damalige Leichtathletik-Abteilung unseres Vereins ein. Ihr erster sportlicher Auftritt war 1957 als Sprinterin bei der Einweihung unserer Bezirkssportanlage. Nachdem die Abteilung aufgelöst wurde, trat sie der Handball-Abteilung bei und hatte auch dort viele sportliche Erfolge. Nachdem auch diese Abteilung aufgelöst wurde, spielte sie kurzzeitig beim SV Nord. 1966 heiratete sie Waldemar Maier aus unserer Fußballabteilung und wurde wieder Mitglied in unserem Verein. 1973 war sie Mitbegründerin unserer Theatergruppe. Über Jahre begeisterte sie als weibliche Hauptdarstellerin mit ihrem Charme, viel schauspielerischem Können und hinter sinnigem Humor nicht nur unsere Mitglieder, sondern weit darüber hinaus „Ihr“ Publikum. Im gleichen Jahr trat sie auch in unsere Ski- und Bergsportabteilung ein. Nachdem diese ebenfalls aufgelöst wurde, war sie bis zu ihrem Tod Mitglied in unserer Freizeitgruppe.

Christa Maier war 64 Jahre Mitglied in unserem Verein und hat sich mit ihrem Frohsinn und Engagement um unseren Verein verdient gemacht. Sie wird uns fehlen und wir werden sie nie vergessen.

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Abschiedsessen

senleiterin Monika Maurer und Schriftführerin Christa Asbeck (urlaubsbedingt abwesend), kleine Abschiedsgeschenke. Er verband damit die Bitte, dass sie dem Verein auch weiterhin die Treue halten.

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Ehrenvorsitzender Josef Nadler verabschiedet den scheidenden Abteilungsleiter Karl-Heinz Bauer

# HAUPTVEREIN

Hier schreibt der VwL

## Das verflixte siebte Jahr

Nachdem die Hartecker letztes Jahr in Wolnzach das verflixte siebte Jahr Lauf10! geschafft hatten, ging es auch heuer wieder mit einem großen Fanclub an den Start. Natürlich schafften es die Sportfreunde erneut, nach zehn Kilometern erfolgreich durch das Ziel zu laufen. Wer Interesse hat bei uns, in wohliger SF Harteck Familienatmosphäre für 2020 zu trainieren, der darf sich jederzeit gerne bei Fritz Schottenheim melden.

Gruß Fritz, Euer VwL



## #JugendForum

### Mobbing

Das Thema Mobbing liegt uns sehr am Herzen. Deshalb ist es wichtig, dass man darüber aufklärt und informiert. Manche Verhaltensweisen haben einfach strenge Grenzen, die man nicht überschreiten darf, damit unsere Mitmenschen nicht verletzt oder negativ beeinflusst werden.

Das Wort Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet „belästigen“ oder „anpöbeln“. Das klingt leider viel harmloser als es tatsächlich ist, denn von Mobbing spricht man, wenn jemand über einen längeren Zeitraum immer wieder geärgert, niedergemacht oder ungerecht behandelt wird. Wer zu den „Tätern“ gehört und mobbt, denkt vielleicht, dass man anderen dadurch überlegen ist und fühlt sich mächtig und stark. Doch andere mies zu behandeln ist überhaupt nicht cool, sondern das Allerletzte.

Mobben kann man auf viele verschiedene Arten. Zum Beispiel mit beleidigenden Worten, entweder direkt „Du bist so hässlich“ oder indirekt, sodass derjenige gar nichts davon mitbekommt. Jemanden immer wieder zu bedrohen oder Angst zu machen, ist ebenfalls Mobbing. Es gibt aber auch Mobbing ohne Worte, z. B. wenn ein Mobber eine bestimmte Person ständig wie Luft behandelt oder diese immer wieder nicht mitspielen lässt. Mit solchem Verhalten kränkt man andere und verletzt deren Gefühle. Körperliche Gewalt, wie immer wieder schubsen, festhalten, treten oder sogar schlagen, ist auch eine Form des Mobbing. Andere zu quälen, geht gar nicht!



Eine weitere Art zu mobben ist „Cyber-Mobbing“, wenn man jemanden im Internet oder über das Handy beschimpft, schlechtmacht oder Gerüchte über denjenigen verbreitet. Egal, wie gemobbt wird: Mobben ist unfair,

feige und verletzt alle, die gemobbt werden sehr.

Warum man durch Mobbing verletzt wird liegt daran, dass Kommentare und Kritik nicht sachlich, sondern immer auf den Gemobbten gerichtet sind. Persönliche Eigenschaften werden angegriffen und schlecht geredet. Dies wiederum kann das Selbstwertgefühl der Opfer enorm kränken. Deshalb sind die Folgen, die durch das Mobbing entstehen, oft irreversibel. Irreversibel bedeutet nicht umkehrbar oder nicht rückgängig zu machen. Jemand, der gemobbt wird, nimmt die Vorwürfe und Beleidigungen immer persönlich und denkt grundsätzlich, dass der Fehler bei ihm selbst liegt. Das Problem dabei ist, dass man solche Gedanken über sich selbst nicht einfach ausschalten kann, sodass sie einen fortan das ganze Leben begleiten können.

Daher ist es wichtig, aufeinander zu achten und sich für seine Mitmenschen einzusetzen, wenn man merkt, dass es einer Person in der Gruppe nicht gut geht. Sucht immer einen Erwachsenen auf und redet mit diesem, damit man eine Lösung für das Problem finden kann.

Eure Trainer/-innen sind stets offen für alle Eure persönlichen Anliegen. Die Jugendsprecher und Mitglieder der Jugendleitung stehen Euch ebenfalls als Ansprechpartner/-innen zur Verfügung.

Asma Drissi

## 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

Es ist wirklich unglaublich, wie schnell ein Quartal endet, vor allem dann, wenn die Sommerferien dazwischenliegen. Es kommt mir vor, als hätte ich den letzten Artikel erst vor zwei Wochen geschrieben und jetzt schreibe ich schon den nächsten. Außerdem ist es genau ein Jahr her, dass ich für die Abteilung Taekwondo als Pressewartin zuständig bin. Das freut mich wirklich sehr.

Manchmal ist es schon beängstigend, wie schnell die Zeit vergeht und wie schnell sich unsere Abteilung entwickelt und wächst. Ich habe immer einen Blick auf unsere Abteilung und kann mit Stolz feststellen, dass diese in 2019 unzählige Meisterschaften erfolgreich besucht hat.

Es gibt jedoch auch Themen, die für das Miteinander und die Atmosphäre in unserer Abteilung wichtig sind, damit sich jeder bei uns wohlfühlen kann. Darum sprechen wir auch solche Themen gerne an und informieren (siehe Rubrik Jugendforum).

Neben der zweiten Gürtelprüfung haben wir im Juli einen Lehrgang besucht, auf dem wir sehr zahlreich vertreten waren. Der letzte Trainingstag war auf jeden Fall hart, aber mehr dazu weiter unten... Zum Abschluss stelle ich Euch noch jemanden vor, bei dem ich mir sicher bin, dass er Euch sehr interessiert.



## Sommerlehrgang in Traunstein mit 26 Teilnehmern

Direkt einen Tag nach der zweiten Kup-Prüfung dieses Jahres fand ein Sommerlehrgang in Traunstein statt, wobei die Abteilung Taekwondo mit 26 Teilnehmer/-innen vertreten war. Dies ist für einen Lehrgang dieser Art auf jeden Fall eine große Zahl.

Das Aufwärmen haben alle zusammen gemacht. Unser Großmeister Hesse und unsere Großmeisterin Askin haben einen Teil als Referenten übernommen. Über den Tag verteilt gab es immer jeweils drei Gruppen in der großen Sporthalle, die etwas Unterschiedliches trainierten. So konnte jeder überall teilnehmen und hatte von allem etwas. Der Tag ging schnell vorbei und die Teilnehmer/-innen waren erschöpft vom „Auspowern“. Nach der Verabschiedung hieß es dann ab nach Hause.



# TAEKWONDO

## Zweite Kup-Prüfung im Sommer



Am 19. Juli 2019 fand unsere zweite Kup-Prüfung des Jahres 2019 statt. Insgesamt meldeten sich 21 Mitglieder, die unbedingt zeigen wollten, was die Unterschriften auf ihren Karten versprochen. Nach der Sommerpause starteten diese mit ihrem neuen Gürtelgrad. Wir gratulieren nochmal herzlich zum bestandenem...

- 9. Kup (Weiß-Gelbgurt): Sedef Buyukdemir, Armina Felic, Mohammed Musa Caliskan, Emilia Nasrallah, Marahh Seraj, Farah Bender
- 8. Kup (Gelbgurt): Haya Zahra, Hani Zahra, Mina Barezai, Taha Lamamra
- 7. Kup (Gelb-Grüngurt): Viktoria Wyczyszczok, Nghi Gia, Khang Gia, Lemah Barezai, Nada Lamamra, Sanja Petkovic, Khoudiedji Wassa
- 6. Kup (Grüngurt): Ayse Nursima Magat
- 5. Kup (Grün-Blaugurt): Aleksandra Ognjanovic
- 2. Kup (Rotgurt): Amina Drissi, Asma Drissi

## Das härteste Training des ganzen Jahres

Im Juli war es extrem heiß. Trotzdem wollten unsere Großmeister ihr Training abhalten, denn man wird nur besser, wenn man auch zu den härtesten Zeiten trainiert. Deshalb kündigten die Trainer an, dass am letzten Mittwoch vor den Sommerferien das härteste Training des ganzen Jahres stattfinden wird. Das sorgte erstmal für Spekulation.

Nun kam besagter Mittwoch und es stellte sich, aufgrund der hohen Temperaturen, heraus, dass die Trainer mit den Kindern in die Eisdiele gingen. Jeder durfte sich ein Eis seiner Wahl aussuchen und freute sich. Wir saßen vor der Eisdiele und genossen das leckere Eis. In dieser Woche wurde es sogar so warm, dass das Training am Donnerstag ausfiel. Die Kinder haben an diesem Tag auf jeden Fall geschwitzt - das härteste Training des Jahres!



# TAEKWONDO

## Kurz-Portrait: Saidou Sylla

Es freut mich, dieses Format wieder aufzunehmen. Die letzten Male war es leider, wegen Platzmangel, nicht möglich. Nun stellen wir Euch jemanden vor, den die meisten als den „super-coolen“ Meister sehen. Er ist immer gut gelaunt, kann aber auch streng und konzentriert sein, wenn es um den Sport geht. Großmeisterin Serat regt sich immer darüber auf, wie viel er essen kann, ohne zuzunehmen. Spätestens jetzt wisst Ihr alle, dass es um Meister Saidou geht.

Mit ganzem Namen heißt er Saidou Sylla und ist nicht in Deutschland geboren, sondern in Mauretanien. Das liegt südlich von Marokko, also im Westen Afrikas. Sein Sternzeichen ist Widder, denn er kam am 5. April 1999 zur Welt. Sein Alter kann sich somit jeder ausrechnen. 2007 kam er nach Deutschland, lebt jetzt hier in München und ist ein stolzer Teil unserer Abteilung. Seinen Charakter beschreibt er selbst mit den drei „E’s“: ehrlich, emotional und ehrgeizig.

Wie schon erwähnt, glüht Meister Saidou für das Essen. Zu seinen absoluten Lieblingsgerichten gehören Pasta Bolognese, Pizza mit extra viel Käse und ein gutes Steak. Im Zwiespalt ist er, wenn es um seine Lieblingsfarbe geht. Da er Grün und Blau gleich gerne hat, entschied er sich für Türkis – somit hat er gleich viel von beidem. Zu seinen Hobbys zählen natürlich Taekwondo, Freunde zu treffen und das Leben einfach zu genießen. Er arbeitet als Fachberater für Mobilfunk und Festnetz und ist Absolvent zum Handelsfachwirt.



Zum Taekwondo kam er, wie folgt: Sein Vater stellte sich, wie viele Väter bei ihren Söhnen, seinen Sohn als Fußballspieler vor. Nachdem er jedoch bemerkte, dass Fußball ein-

fach nicht zu Saidou passte, meldete er ihn in einem Taekwondo-Verein an. Mittlerweile betreibt Saidou seit zehn Jahren Taekwondo und kann in Anbetracht seines Alters stolz darauf sein. Nicht zu vergessen ist auch, dass Saidou kaum Deutsch konnte, als er 2007 nach Deutschland kam. Er schlug sich trotzdem durch und kämpfte weiter: Jetzt ist er ein erfahrener Taekwondo-Kämpfer mit dem zweiten Dan, was er sich durch seinen Ehrgeiz verdient hat.

Nur sechs Monate nachdem er mit dem Taekwondo angefangen hatte, nahm er direkt an einem Kampfturnier teil und das mit Erfolg. Spätestens zu diesem Zeitpunkt entdeckte Saidou den Taekwondo-Kämpfer in sich. In den Jahren darauf folgten unzählige Meisterschaften: Pfaffenwinkel Cup, German Open Classic, Bayernpokal, Challenge Cup, Oberbayerische Meisterschaft und viele mehr. Obwohl ihm laut eigener Aussage der Wettkampf mit Geg-



nern mehr liegt, nahm er auch an Formenturnieren teil und holte sich beispielsweise in Mainz und Neubiberg den zweiten Platz. Sein größtes Ziel ist es, sich den Weltmeistertitel zu erkämpfen und vielleicht eines Tages auch olympisch erfolgreich zu werden. Meister Saidou ist im Zweikampf der Aktive, also der Angreifer. Für ihn ist jeder der stehen bleibt eine „leichte Beute“. Saidou kann sich ein Leben ohne Taekwondo nicht mehr vorstellen. Sein Motto für den Sport lautet: „Sport verbindet Menschen, denn genau das brauchen wir in der heutigen Gesellschaft am meisten!“

Und wenn Du immer noch nicht genug von Saidou bekommst, dann besuche ihn gerne auf Instagram (@saii\_dl5) oder Snapchat (mr\_saidou), dort ist er erfahrungsgemäß sehr aktiv...

### Zukünftige Termine der Taekwondo-Abteilung

- |                  |   |
|------------------|---|
| 16. - 17.11.2019 | U-Chong Herbstlehrgang in Unterföhring          |
| 23.11.2019       | Bayerische Meisterschaft (Qualifikation nötig!) |
| 29.11.2019       | Dritte Kup-Prüfung um 18.00 Uhr                 |
| 06.12.2019       | Weihnachtsfeier im Vereinsheim                  |
| 07.12.2019       | Dan-Prüfung                                     |

Nähere Angaben zu Uhrzeiten sowie Veranstaltungsorten werden im Training sowie über unsere WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben. Auch bin ich offen für Feedback zu meiner Arbeit und freue mich auf Wünsche oder Vorschläge Eurerseits. Ich wünsche Euch schöne und erholsame Weihnachtsferien und bleibt schön fit!

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

# TURNEN

## Wie kann ich dauerhaft glücklich sein?

### Kennst Du die Hedonistische Tretmühle?

Wir streben in unserem Leben nach Glück. Sicher hast Du Dir schon einmal ausgemalt, was Du mit einem unverhofften Vermögen so alles machen könntest. Der Arbeit den Rücken kehren, Immobilie, Motorrad, Boot, Reisen ... Endlich sorgenfrei und glücklich sein.

Mit dem Gefühl „Glück“, ist es allerdings so eine Sache: Es ist kein dauerhafter Zustand. Nach Erfolgserlebnissen pendelt sich das Gefühl nach einiger Zeit wieder auf Normalniveau ein. Die Wissenschaft nennt dieses Phänomen "hedonistische Tretmühle". Wir gewöhnen uns schnell an Dinge oder neue Lebensumstände, die uns glücklich machen. Dies führt dazu, dass die jeweilige Situation als Standard aufgefasst wird und bringt wiederum neue Erwartungen und Wünsche zum Vorschein. Schon sitzen wir in der Glücksfalle, der hedonistischen Tretmühle, fest.

Die Wissenschaft erklärt den Effekt damit, dass der Mensch aus Evolutionsgründen nicht dafür bestimmt ist, dauerhafte Hochs oder Tiefs zu erleben. Denn wer nicht schnell wieder klarsieht und

auf den Boden der Tatsachen zurückfindet, übersieht am Ende die lauernden Gefahren. Der Steinzeitmensch musste sich zum Überleben vor allem das Negative einprägen, um potenzielle Risiken zu bannen.

### Wege aus der Hedonistischen Tretmühle

Wir können unser Glücksempfinden durch aktive Handlungen unsererseits und unser eigenes positives Denken und Tun lenken. Beispielsweise freundlicher sein, optimistischer sein, selbstbestimmte Ziele verfolgen, genügsamer sein oder bewusster leben. Länger anhaltende Glücksgefühle erreicht man durch das Zusammensein mit netten Menschen. Denn Glück rührt auch von den Erlebnissen mit anderen, wenn diese als positiv empfunden werden.

Viel Spaß in Eurer Trainingsgruppe!

## Tanzen und Walken

Wer Interesse an der Teilnahme an einem Tanzkurs oder ab Mitte Februar Spaß an Morgengymnastik mit Walken am Freitag um 9.30 Uhr (Treffpunkt Wegenerhalle) hat, meldet sich bitte bei Birgit unter [turnen@harteck.de](mailto:turnen@harteck.de).

## Auf Gefühle hören

Es gehört schon etwas dazu, sich blind auf Spiele einzulassen. Dies ist in der Stunde mit Pit und Gülfli geschehen. Die beiden Gewaltpräventionstrainer zeigten in einer Übungsstunde verschiedene Möglichkeiten zur Teambuilding und der gegenseitigen Rücksichtnahme auf. „Es ist sehr ungewöhnlich, sich ohne Blickkontakt führen zu lassen!“, so eine Teilnehmerin. Mit verbundenen Augen durften sich die Hartecker im Raum bewegen und Aufgaben lösen. „Macht aus einem Seil ein Dreieck mit gleichlangen Seiten.“, so die Anweisung von Gülfli. Das bedarf in der Runde, mit in beide Hände gelegtem Seil, klare Ansagen und Kommunikationsbereitschaft aller Teilnehmer/-innen. Gelöst wurde die Aufgabe mit Bravour.





## Viel Spaß im gemeinsamen Training

Wenn Du auch Spaß am Sport hast und diesen gerne weitergeben möchtest, darfst Du uns gerne als Trainer/-in unterstützen. Wer Lust hat, als Trainer aktiv zu werden, kann sich an unsere Abteilungsleiterin Birgit oder per Mail an [turnen@harteck.de](mailto:turnen@harteck.de) wenden. Gerade im Bereich der Erwachsenen suchen wir nach Aushilfen. Doch auch in einigen Kinderstunden sagen wir zu mehr Unterstützung nicht nein. Wir freuen uns, auch von Dir unterstützt zu werden!

# 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 (Alle Altersgruppen)					17:30 bis 19:00 ■
<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 ■		
Jgd männlich U 14 + U 16			17:30 bis 19:30 ■		15:15 bis 16:45 ●
Jgd männlich U12					15:30 bis 17:00 ●
Jgd weiblich U 14 + U 16		17:00 bis 18:30 ●			

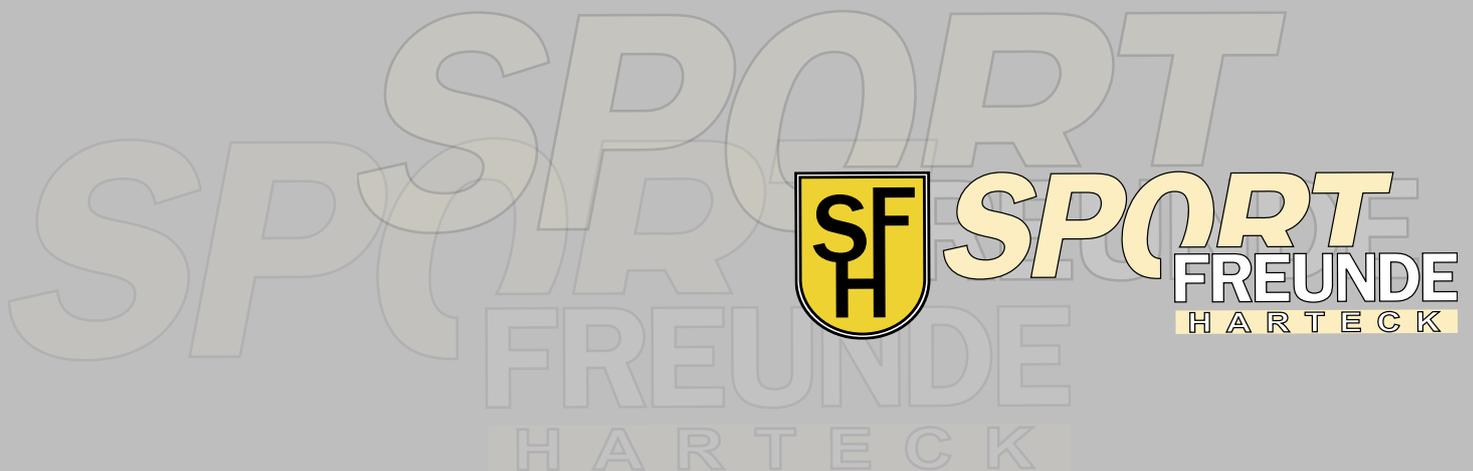
■ Wegenerstraße 8 (oben)	■ Riesstraße 40	■ Freudstraße 15	■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4	■ Knorrstraße 171 (Dojo)
● Wegenerstraße 8 (unten)	■ Hugo-Wolf-Straße 70	■ Ittlingerstraße 36	● Eduard-Spranger-Straße 15	● Knorrstraße 171 (Kraftraum)
□ Trenkleweg 5 (Vereinsheim)	■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)			

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>TURNEN</b>					
Eltern-Kind-Turnen (1-6 Jahre)				16:30 bis 18:00 ■	17:00 bis 18:00 ●
Eltern-Kind-Turnen (0 bis 3 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●				
Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●			17:00 bis 18:00 ■	
Turnen mit Großtrampolin (ab 6 Jahre)	18:00 bis 19:00 ●				
Geräteturnen (ab 6 Jahre)		17:00 bis 18:30 ■		18:00 bis 19:00 ■	
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping (Grundschulalter)					17:00 bis 18:30 ●
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping Für Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)					18:30 bis 20:00 ●
Ballspiel (Volleyball)			19:00 bis 20:30 ■		
Zumba®			20:30 bis 21:30 ■		
Step & Fitness		20:00 bis 21:00 ●			
Entspannungsgymnastik/Yoga		19:00 bis 20:00 ●			
Fitnessstraining	18:30 bis 20:00 ●				
Wirbelsäulengymnastik				19:00 bis 19:45 ●	
Kondition/Fit&Kick				19:45 bis 20:45 ●	
Freizeitgruppe (Jeweils letzten Dienstag des Monats)		Ab 18.00 □			
<b>TISCHTENNIS</b>					
Herren		18:30 bis 21:30 ■		18:30 bis 21:30 ■	
<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 26.10.2019

- 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 (Vereinsheim)
- Wegenerstraße 10 (Sportplatz)





## Start ins neue Schuljahr

Mit dem Schuljahresbeginn starten wir unseren Sportbetrieb. Anders als im vergangenen Jahr hatten wir keinen großen personellen Umbruch. Angela, Dominik und ich leiten hauptberuflich den Sportbetrieb unserer KiSS. Die Wechsel im Bereich der Freiwilligen waren geplant. Unsere letztjährigen Freiwilligen Lara Janssen, Tobias Paulus und Denis Ade beendeten planmäßig im Juli das Jahr. Wir sagen vielen Dank für Euren tollen Einsatz und in der Zukunft viel Erfolg. Julian Pike, der letztes Jahr ebenfalls ein Freiwilliges soziales Jahr (FSJ) bei uns absolvierte, wird weiterhin für uns tätig sein und unser KiSS-Team unterstützen. Außerdem freuen wir uns, dass Jonas Frevel und Maximilian Manghofer sich für ein Jahr bei uns entschieden haben. Beide haben Erfahrungen im Sport und werden bei uns tolle Arbeit leisten. Die ersten Wochen sind super angelaufen und Schritt für Schritt erfolgte die Einarbeitung. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit allen neuen KiSS-Kräften. Aktuell haben wir in einigen Gruppen noch freie Plätze. Wer Interesse an der KiSS hat kontaktiert bitte das KiSS-Büro.

Aber nicht nur im Bereich KiSS-Sport, sondern auch im KiSS-Tanz bieten wir für alle Altersklassen Möglichkeiten. Kommt zum Kennenlernen vorbei, denn wir freuen uns immer über neue Gesichter aus dem Münchner Norden.

## Kooperationspartner Schuljahr 2019/20

Ab September haben wir unser Stundenpensum im Bereich Ganztags wieder ausbauen können. An der Paulcke-Grundschule findet seit einigen Jahren eine sportliche Mittagsbetreuung statt. Wir hatten zuletzt immer eine Gruppe. Im neuen Schuljahr wuchs bei vielen Familien das Interesse an dem Ganztagsangebot. Deswegen konnten wir zwei Gruppen eröffnen. An der Bauhaus-Grundschule wächst unsere Kooperation ebenfalls von Jahr zu Jahr. Im Vergleich zum letzten Jahr betreuen wir die doppelte Anzahl Kinder, denn alle vier Ganztagsklassen erhalten KiSS-Unterricht. Im letzten Schuljahr lautete die Zahl der betreuten Klassen noch zwei.



## Ausblick in der KiSS

Schon traditionell bieten wir am schulfreien Buß- und Betttag eine sportliche Betreuung für Grundschüler an. Am 20.11.2019 besteht die Möglichkeit, am Sporttag der KiSS teilzunehmen. Neben dem Sport geht es um viel Spaß. Natürlich wird die Verpflegung gesichert sein, denn in der Vereinsgaststätte erhalten wir ein warmes Mittagessen. Wer eine Betreuungsmöglichkeit für sein Kind sucht, meldet sich bitte bei uns.

Auch im Bereich Ferienfreizeit wollen wir 2020 wieder eine Woche in den Osterferien anbieten. Wir werden Euch frühzeitig über den Termin informieren.

Die ersten KiSS-Schwimmkurse starteten ebenfalls planmäßig Ende September. Mit dem Erscheinen der Zeitung steht die nächste Runde schon wieder bevor. Am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag finden bei uns Kurse für Anfänger, aufbauende Kurse und

Kurse für Fortgeschrittene statt. Wenn Ihr an einer Teilnahme Interesse habt, meldet euch beim KiSS-Leiter. Ab Januar haben wir wieder freie Plätze in unseren Schwimmkursen. Damit schließen wir die Neuigkeiten aus der KiSS.

Die KiSS wünscht Euch eine schöne Vorweihnachtszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wir sagen DANKE für die super Zusammenarbeit mit Groß und Klein. Außerdem ein dickes Dankeschön an Barbara, unseren Vorstand, die Abteilungen, die die KiSS Sonderveranstaltungen unterstützen sowie das KiSS-Team.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich



## Freiwillige

Hallo liebe Sportfreunde, mein Name ist **Maxi Manghofer**. Ich bin 17 Jahre und werde in diesem Schuljahr mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei Euch absolvieren. Nachdem ich vor einem Jahr meine Mittlere Reife abgeschlossen habe, möchte ich gerne praktische, sportbezogene Erfahrungen sammeln, da ich noch nicht weiß, wie meine berufliche Zukunft später einmal aussehen soll. Ich selbst spiele seit meinem vierten Lebensjahr Fußball und agiere aktuell in meinem zweiten Jahr beim TSV 1860 München. Als Internatsspieler des Nachwuchsleistungszentrums der Löwen ist für mich aus-

gewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Außerdem beruht in meinem Alltag sehr viel auf Selbständigkeit. Zuvor spielte ich zwei Jahre beim FC Bayern München, wohnte allerdings nicht im Internat. Außerdem spiele ich in meiner Freizeit gerne Tischtennis und Basketball. Mein Ziel ist es, den Kindern den Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln und sie dafür zu begeistern. Ich freue mich auf die bevorstehende Zeit und hoffe auf ein ereignisreiches Jahr mit den Sportfreunden Harteck e.V.



Maxi Manghofer

Sportliche Grüße Euer Maxi

Hallo liebe Sportfreunde, ich bin **Jonas Frevel**, 17 Jahre und habe diesen Sommer meine Mittlere Reife an der Vinzenz von Paul Realschule abgeschlossen. Jetzt möchte ich im Rahmen meines FSJ bei den Sportfreunden Harteck praktische Erfahrungen in der sportpädagogischen Arbeit mit Kindern sammeln. Ich finde es interessant, mit Kindern zu arbeiten und ihnen neue Dinge beizubringen.

Ich spiele seit meinem dritten Lebensjahr Fußball, aktuell beim TSV Dachau. Fußball ist meine Leidenschaft. Außerdem bin ich ein sehr offener Mensch und unternehme in meiner Freizeit viel mit Freunden. Mein Ziel ist es, die Kinder für den Sport zu motivieren. Ich freue mich auf die Zeit bei und mit Euch.



Jonas Frevel

Viele Grüße Euer Jonas

## Neue Schwimmkurse im Januar!

Anfängerschwimmen ab 4 Jahren

Aufbaukurs ab 4 Jahren

Fortgeschrittenen-Kurs 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,- EUR für KiSS Mitglieder und 129,- EUR für Nichtmitglieder.
- 10 Termine über die Dauer von 45 Minuten

Infos gibts beim KiSS Leiter Sebastian Heidrich [kiss@harteck.de](mailto:kiss@harteck.de) oder 089 / 54 87 82 29

## Herren 2 starten in die Saison

Am 5.10.2019 eröffnete Team H2 die Saison. Im ersten Spiel mussten wir uns dem Aufstiegsanwärter aus Maisach 3:0 geschlagen geben. Es waren jedoch gute Fortschritte im Vergleich zur letzten Saison festzustellen. Die Neuzugänge wurden gut integriert und die Aushilfen Artur aus Team 1 und Matze als Interims-Libero waren eine tolle Stabilisation. Vielen Dank dafür.

Im zweiten Spiel wurde dieser Trend, gegen die deutlich schwächeren Planegger, dann gleich mit einem Sieg belohnt. Uns ist es auch gelungen, das vom Verband verpflichtend eingeführte E-Scoring umzusetzen. Sobald das einmal richtig angelaufen ist, wird es eine echte Erleichterung sein. Es hat wirklich Spaß gemacht. Weiter so!

Volker

## Gelungener Saisonauftakt der U14

Team 1: Elias, Erik, Felix, Jakov und Valentin; drei Siege, alles gewonnen.

Team 2: Andi, Franz, Louis und Noah E. (nicht dabei Noah H., Daniel und Florian); zwei Siege, eine Niederlage.

Team 3 (außer Konkurrenz): Sieg im allerersten Spiel für Ludwig, Anton und Ruben, die von Moritz tatkräftig unterstützt wurden, aber gegen unser Team 1 leider chancenlos waren.

Ich bin echt stolz auf Euch alle. Tolle Leistung!

Leider ist uns am Ende in Team 2 und 3 ein bisschen die Puste ausgegangen. Damit wir am Schluss noch Kraft übrig haben werden wir an den nächsten Spieltagen mit Auswechselspielern antreten. Vielen Dank an das großartige Trainerteam Distler, Ihr wart mir eine große Hilfe.

Volker



# JUDO

## Die Jugend macht es den Senioren nach

Die Junioren der Harteck Hornets krönen sich unter Anleitung des Trainerduos Florian Beinhölzl und Nikolaus Kreis (SC Arcadia) zum Bayerischen Meisterteam der männlichen U12. In den letzten beiden Jahren formten die Trainer aus dem Münchner Norden und Osten eine Kampfgemeinschaft, die ihresgleichen sucht. Nach dem Gewinn der Münchner Meisterschaft und dem Vize-Meistertitel auf der Südbayerischen 2019, hinter Gold-Blau Augsburg, haben sich Kämpfer, wie auch der Trainerstab, viel von der Teilnahme am höchsten Mannschaftswettbewerb dieser Altersklasse versprochen.

Die Trainer konnten auf ein gut bestücktes Team zurückgreifen und hatten folgende Kämpfer im Gepäck: Theodore Schilling, Berci Magyar, Fabian Beinhölzl, Samy Bulak, Joshua Heiserer, Oskar Schmekel, Linus Wartner, Sebastian Kreis, Nathan van Melle, Deniz Güngörmüs, Leon Radman, Rammen Gulzad, Jonas Wisniewski, Alexej Pikalev, Tim Wisniewski, Emmeran Gulzad und Alan Hamdi. In der ersten Begegnung trafen die Hornets auf Nürnberg I.

Trotz des 10:6 Sieges für die Harteck-Arcadia Hornets, mussten die beiden Betreuer die richtigen Worte finden, um die Kämpfer richtig wach zu bekommen. Das zeigte Wirkung und in der zweiten Runde merkte man die Steigerung deutlich. Am Ende stand es 16:0 für unsere Kids gegen den Gastgeber aus Altenfurt. Eindrucksvoll konnte man sich hier für die Niederlage aus dem Vorjahr revanchieren. Mit dem Ziel Finale vor Augen, startete man dann gegen Puchheim und ließ auch dort nichts anbrennen. Ein lockeres 12:2 bedeutete den Einzug ins Finale gegen die Finalgegner der Südbayerischen, die Kämpfer von Gold-Blau Augsburg.

Die Finalbegegnung schien anfangs recht ausgeglichen, aber nach dem Hantei-Sieg von Theodore war klar: Bayerischer Meister der Vereinsmannschaften MU12 2019 ist das Team der HARTECK-ARCADIA HORNETS.



## Bezirksliga-Finale 2019

Die Bezirksliga ist für dieses Jahr abgeschlossen und das ist auch gut so! Mit dem fünften Platz wurden zwar am letzten Kampftag keine weiteren Punkte mehr hinzugewonnen, aber die Mannschaft zeigte starkes Rückgrat. In dieser Saison erreichten die Nordmannen um Coach Wolfi Hinterleitner nie ihre wahre Stärke. Bei jeder Begegnung musste wegen nicht besetzter Gewichtsklassen der Wille zum Siegen auf einen harten Prüfstand gestellt werden. „Wir haben eine top Mannschaftsliste. Alle Gewichtsklassen sind mehrfach besetzt, aber Papier ist geduldig“, so der WM-Ü30 Teilnehmer Wolfi. Wie die Besetzung im olympischen Jahr 2020 aussehen und in welcher Liga gestartet wird, ergibt sich bei der nächsten Abteilungsversammlung. Dann heißt es wieder „Gut Wurf“!

## Hartecker Workshop beim DJB Judofestival 2019

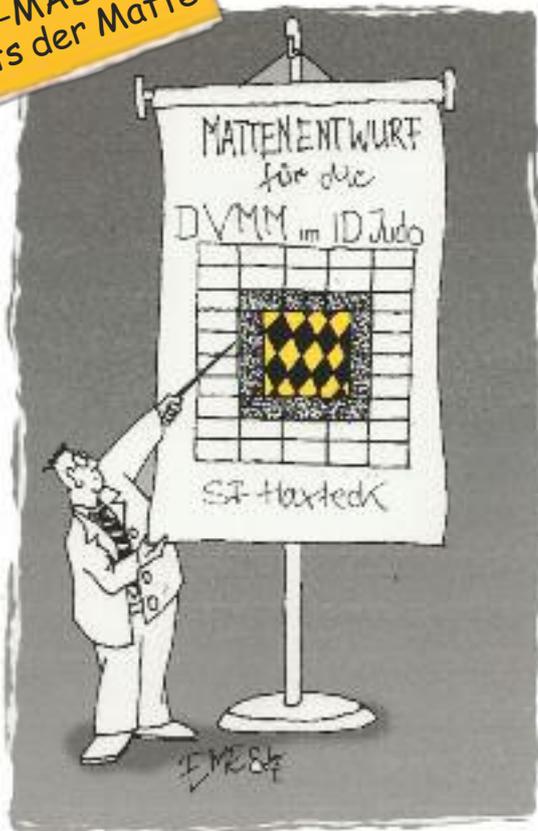
Über 50 Top-Referenten zeigten ein großes Sportangebot beim Judo Festival 2019 in Oberhaching. Bei einer Capoeira-Einheit war unser Conrtramestre Sabiá vertreten. Er zeigte über 20 Teilnehmer/-innen die brasilianische Kampfkunst aus seiner Heimat. Hier war vor allem ein gutes Rhythmusgefühl gefragt. „Ich fand das cool! Es war total interessant diese Kombination aus Kampfsport und Tanzen erleben zu dürfen.“, sagte Theresa aus der Oberpfalz. Während der vielseitigen Angebote konnte unsere Franzi einen Tag bei einem Kaderlehrgang vor Ort sein. Sie wird derzeit von den Verantwortlichen des Bayerischen Judo-Verbandes gesichtet und hat gute Erfolgsaussichten, in den Jugendkader aufgenommen zu werden. Unser Sportleiter Yusuf erreichte durch die Teilnahme seine Übungsleiterlizenz-Verlängerung und durfte weitere Kontakte bis nach Japan knüpfen.



# JUDO

**"SORE-MADE" -  
Abseits der Matte**

Cartoon von Lutz Meier-Staude



Einblicke in die Vereinsarbeit

In der nächsten Ausgabe beschreiben wir, wie die Harteck Hornets zur Ausrichtung der Deutschen Vereins-Mannschaftsmeisterschaft gekommen sind und wie sich das Organisieren eines Wettkampfwochenendes so gestaltet. Man glaubt nicht, an was man alles denken muss.

## Wichtige Termine der Hartecker Hornets

Abteilungsversammlung ohne Wahlen 2019

Die Abteilungsversammlung findet am 20.11.2019 im Vereinsheim statt. Wir bitten alle Mitglieder der Judoabteilung an diesem Buß- und Betttag um zahlreiches Erscheinen.

# 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)



## Neues von KSE (Kalisilatevolution)

Das Highlight des Jahres 2019 war das Kalisilatevolution Summercamp in Porto am Atlantik, Portugal. Anreisetag von Hans Rucker, Martin Sieber und Martin Albrecht nach Porto zum Instructor Camp vom 07. – 09. Juli war am Sonntag, den 07. Juli. Ab 15.00 Uhr ging es los. Die anderen Teilnehmer/-innen kamen aus Deutschland, Italien, Schweiz, Frankreich, Belgien, Holland, Portugal, Norwegen und Spanien sowie den USA, Kanada, Marokko, Algerien, Libanon und Tahiti. Es wurden in ca. 11,5 Stunden diverse Techniken und Drills für das neue KSE Programm trainiert.

Am Dienstag startete dann das Summercamp bis zum Samstag. Nach dem Check-in der anderen Teilnehmer/-innen, dem Mittagessen sowie dem gemeinsamen Gruppenfoto, ging es ab 15.30 Uhr los. Die KSE Referenten stellten sich mit jeweils einer Trainingseinheit vor: KSE Guro A. Eber (Deutschland), Inayan Escrima Lohong Guro J. Derenne (USA), Lahong Guro H. Rucker (Deutschland), Pencak Silat Serak Guro J. Pernot (Frankreich), KSE Lohong Guro J. Habis (Libanon), Kali Panatukan Guro Pourre (Frankreich) und zum Schluss der Vorstellungsrunde Founder von KSE J. Espinoux (Frankreich). Ende war gegen 19.45 Uhr.



Martin Sieber, Martin Albrecht, Hans Rucker, Jeff Espinoux

An den darauffolgenden Tagen gab es die Trainingseinheiten KSE, Balintawak, Panatukan, Inayan Escrima und Pencak Silat Serak. Es wurden immer drei Trainingseinheiten parallel angeboten. Die Teilnehmer/-innen des Instructor- und Summercamps hatten in diesen Tagen eine durchschnittliche Trainingszeit von ca. 35 Stunden.



Es fand wie auf jedem Summercamp auch eine Prüfung zu den jeweiligen Phasen statt. Martin Albrecht und Martin Sieber erlangten bei dieser Prüfung den Titel eines Madunong Guro (zweiter Dan). Hierzu nochmals meine Glückwünsche!

Fazit dieser Woche: Es war angenehm heiß und windig, aber das Meer war sehr kalt. Die Gespräche mit den Teilnehmer/-innen aus den verschiedenen Ländern waren anregend und abendfüllend.

Hans

Ergänzend zu dem Bericht von Hans zum Summercamp, möchten wir noch Folgendes mitteilen:

Unser Cheftrainer KSE Hans Rucker hat mit der Phase 13 den Titel eines Masirib Guro (siebter Dan) erreicht. Diese Graduierung besitzen im Kalisilatevolution weltweit nur zwei Personen. Diese beiden sind die längsten Schüler des Gründers Jeff Espinoux, unser Cheftrainer Hans und Joe Habis aus dem Libanon.

Hans, wir beglückwünschen Dich zu dieser außergewöhnlichen Leistung und sind stolz, Dich in unserem Verein zu haben.

Die Abteilungsleitung

# JU-JUTSU

## Herbstfest-Lehrgang in Rosenheim

Mehr als 60 Ju-Jutsu-Sportler, darunter rund die Hälfte Dan-Träger, kamen am Sonntag, den 15.9.2019, für vier Stunden auf die Trainingsmatten des Ju-Jutsu-Vereins Rosenheim. Die Mitglieder des Lehrteams Mike Lenzer, dritter Dan, und Andi Hötzing, sechster Dan, präsentierten zunächst einfache Strategien zur Vermeidung kritischer Situationen im Bierzelt, beziehungsweise auf der Straße. Unter Annahme gesteigerter, gegnerischer Aggression wurden dann angepasste Präventiv- und Abwehrmaßnahmen gezeigt und intensiv geübt, bis hin zu „spielerischen“ Kombinationen, damit auch die „höher Graduierten gefordert und zufrieden“ waren. Unser Trainer Helmut Kreppel, zweiter Dan, war sehr zufrieden und sein Anzug vom fleißigen Üben schweißnass... Das Training machte Spaß und das Erlernte wird direkt in unsere Selbstverteidigungskurse einfließen. Aber auch die große Auswahl an Kuchen in der Pause sowie das dem Training folgende Zusammensitzen mit „alten“ und neuen Bekannten, bei einer Maß alkoholfreiem Bier auf dem Rosenheimer Herbstfest haben die Anfahrt (mit einigen Staus auf der Autobahn) reichlich belohnt. Dank an die tollen Referenten und an die Rosenheimer für die perfekte Organisation. Wir kommen wieder!

Helmut

### Kurse

Helmut und Reinhard durften beim Mehrgenerationenhaus unter den Arkaden eine Kurzeinweisung in die Selbstverteidigung für Frauen abhalten. Es kamen sechs Interessierte, die sich an drei Tagen für jeweils 90 Minuten verschiedene Techniken ansehen und natürlich auch üben konnten. Außerdem erhielten sie einige grundsätzliche Tipps für das Verhalten in schwierigen Situationen. Das Engagement der Damen war sehr groß und deshalb hoffen wir, dass sie selbstbewusst auftreten und für einen hoffentlich nie eintretenden Ernstfall besser vorbereitet sind. Vielleicht sehen wir auch die eine oder andere bei uns im Training wieder.

Derzeit läuft im Mittwochstraining noch bis zu den Weihnachtsferien ein Selbstverteidigungskurs. Mit den anwesenden Frauen macht die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten allen viel Spaß, denn der darf auch bei den teilweise ernsten Themen nicht zu kurz kommen.



### Prüfung

Wie in der letzten Vereinszeitung angekündigt fand am Samstag, den 20.07.19, eine Gürtelprüfung für Kinder statt. Zunächst waren 15 Teilnehmer/-innen geplant, aber bei der Sichtung einige Tage vor dem Prüfungstermin zeigte sich, dass nicht alle die geforderten Techniken in der erforderlichen Sicherheit beherrschten. So waren es nur noch neun Teilnehmer/-innen, die sich der Prüfung stellten. Nach zwei Stunden konnten dann auch alle ihre neuen Graduierungen feiern. Insbesondere Eva, Josie, Nik und Virginia waren über ihren ersten Vollgurt (gelb) sehr glücklich. Wir hoffen, dass dies auch der Ansporn war, weiter fleißig zu trainieren, um schon im nächsten Jahr wieder eine Stufe in der Farbenleiter zu steigen.



## Jugendlehrgang am 28.09.2019 in Unterschleißheim

Am Samstag, den 28. September folgten Josi, Eva, Christian, Augustin und Wolfgang einer Einladung der Ju-Jitsu Abteilung des FC Fasanerie-Nord e.V. zu einem Jugend-Landeslehrgang des Bayerischen Ju-Jitsu Verbandes in das Ballhausforum in Unterschleißheim.

Nach dem Angrüßen und der Vorstellung der Referenten, startete das Training mit verschiedenen Aufwärmübungen. Danach folgte das Technikprogramm mit Beininnenhebel und Bein Streckhebel zu Boden nach Sturz seitwärts. Weiter ging es mit einer Doppelhandsichel von hinten und einem zwangsweisen Sturz nach vorn. Da diese Technik sehr anspruchsvoll ist und einigen Teilnehmer/-innen ein Sturz aus dieser Position nicht ganz geheuer war, wurde der Sturz vorwärts von Anfang an erklärt und geübt. Die Fallschule wird bei uns in jedem Training geübt, weshalb unsere Jugendlichen kein Problem mit dieser Übung hatten. Nun ging es an die Doppelhandsichel und dem damit verbundenen Wegziehen der Beine. Auch das wurde schnell verstanden und es machte danach richtig Spaß, den Partner auf diese Weise zu Boden zu bringen. Der Erfolg, anschließend den Gegner mit einem Beininnenhebel auf die Matte zu zwingen und mit einem Beinbeugehebel stabil zu kontrollieren, belohnte alle für diese nicht ganz leichte Übung.

Nach der Pause folgte dann ein Rückblick auf 50 Jahre Ju-Jitsu. Die Referenten hatten Broschüren und Bücher zur Darstellung der Ju-Jitsu-Techniken aus all den Jahren dabei. Die erste Ausgabe war nur wenige Seiten dick. Unser heutiges Ju-Jitsu Einmaleins umfasst mittlerweile ca. 400 Seiten.

Der Lehrgang wurde mit einem Mannschaftsspiel beendet. Nach dem Abgrüßen waren wir alle froh, wieder etwas gelernt zu haben und dass wir mit Ju-Jitsu`kas aus anderen Vereinen trainieren durften. Wir freuen uns auf den nächsten Lehrgang!

Wolfgang

## Ausblick

Unsere Neujahrsfeier findet am Freitag, den 17.01.2020 im Vereinsheim statt. Merkt Euch bitte diesen Termin vor. Uhrzeit und das genaue Programm teilen wir Euch im Dezember mit.



# GASTSTÄTTE HARTECK

**Bettina und René freuen sich auf Ihren Besuch!**

## Neueröffnung

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

### Öffnungszeiten:

Dienstag: 15.00 Uhr – 23.00 Uhr

Donnerstag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr

Freitag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr

Samstag: 10.00 Uhr – 23.00 Uhr

Sonntag: 10.00 Uhr – 21.00 Uhr

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



# GASTSTÄTTE



# HARTECK

Bettina und René freuen sich auf Ihren Besuch!



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

#### Öffnungszeiten:

Dienstag: 15:00 Uhr – 23:00 Uhr  
Donnerstag: 16:00 Uhr – 23:00 Uhr  
Freitag: 16:00 Uhr – 23:00 Uhr  
Samstag: 10:00 Uhr – 23:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 Uhr – 21:00 Uhr

Warme Küche ab 17.00 Uhr  
am Wochenende ab 11.30 Uhr  
durchgehend

# GASTSTÄTTE HARTECK

## Neueröffnung

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

**Bettina und René freuen sich auf Ihren Besuch!**

### Öffnungszeiten:

Dienstag: 15.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Donnerstag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Freitag: 16.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Samstag: 10.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

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**