



# SPORT FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 151 · 1/21



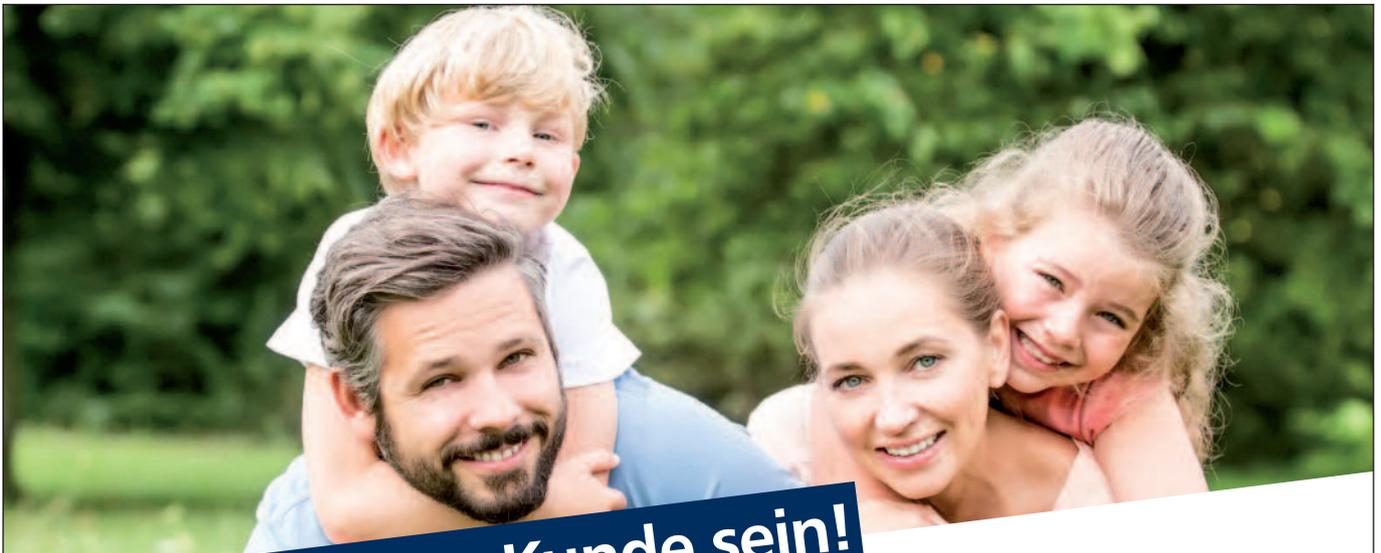
Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den  
Sportfreunden Hardeck.

PVST, Deutsche Post AG, „Entgelt bezahlt“, VKZ

B 1333 Sportfreunde Hardeck e.V., Trenkleweg 5, 80937 München



**Mehr als nur Kunde sein!**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**REGIONAL UND VERLÄSSLICH.**  
**Eine starke Gemeinschaft!**

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!**



**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.

**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](mailto:anzeigenverwaltung@harteck.de)

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 %

# 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
10	KiSS
12	HALLENBELEGUNGSTABELLE
14	TAEKWONDO
15	JUDO
18	TURNEN
20	VOLLEYBALL
22	JU-JUTSU



Taekwondo-Training in Corona-Zeiten

Großes Titelbild: Sportbürgermeisterin Verena Dietl überreicht dem Hartecker Urgestein Yusuf Güngörmüş die Verdienstmedaille (siehe Seite 6)  
Kleines Bild: Volleyball-Action an einem der wenigen Spieltage, die 2020 möglich waren.

### IMPRESSUM [www.harteck.de](http://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 - 54 87 82 30

#### 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 - 843 8452  
rene.weil@harteck.de

#### DRUCK

BluePrintAG  
Lindberghstraße 17  
80939 München

#### VORSTAND

**Vorsitzender**  
Michael Hesse  
Eschenweg 1  
85521 Ottobrunn  
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  
Weitstraße 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

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  
Ebereschensstraße 47  
80935 München  
Telefon 089 - 351 41 94  
jujutsu@harteck.de

#### TAEKWONDO

Michael Hesse  
Eschenweg 1  
85521 Ottobrunn  
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 25.3.2021 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,

a quad's Neies mitanand – auch in diesem Jahr 2021 wird uns die Pandemie beschäftigen und begleiten, meines Erachtens noch spät bis in dieses Jahr hinein. Machen wir also das Beste daraus, das heißt entspannt bleiben, Abstand halten, Homeoffice oder/und Homeschooling und a bisserl was dahoaam macha. Als gemeinnütziger Sportverein sind wir bemüht, uns und Euch, entsprechend der Möglichkeiten, mittels eines angepassten Trainingsbetriebs mit entsprechenden Hygiene- und Abstandsregeln, Gruppeneinteilungen etc. über Wasser zu halten sowie Euch mit Online-Trainingsangeboten zu versorgen.

Im Rahmen einer statistischen Betrachtung über die letzten Jahre haben wir im Vorstand ausgewertet, wie sich das Ein- und Austrittsverhalten verändert hat. Zu unserer Überraschung sind derzeit keine signifikanten Ausreißer festzustellen, das heißt insbesondere die Austritte blieben bisher im Rahmen. Ein aufrichtiges Dankeschön an unsere Mitglieder, die uns auch in diesen besonderen Zeiten die Treue halten. Allerdings muss auch festgestellt werden, dass die Neueintritte im Vergleich zu den letzten Jahren gegen Null gehen – ist zwar meines Erachtens plausibel und nachvollziehbar, aber auch nicht schön. In diesem Sinn wünsche ich uns allen einen noch langen Atem und viel Geduld.

Nun zu etwas Anderem – unserem Vereinsheim. Anfang Januar konnten wir erste Kandidaten mittels Videokonferenz kennen lernen und uns mit ihnen austauschen. Noch haben wir uns im Vorstand nicht final entschieden – der Auswahlprozess geht erst einmal weiter. Wir bleiben aber natürlich in dieser Angelegenheit am Ball, beziehungsweise am Bewerber dran. Wie üblich werden wir Euch an dieser Stelle zeitnah informieren.

Letztes Jahr war es uns bekanntermaßen nicht möglich, die Jugend- und die Mitgliederversammlung durchzuführen. Sobald sich die Rahmenbedingungen geändert haben, werden wir Euch Bescheid geben, da auch der Anfang dieses Jahres bezüglich möglicher Präsenzveranstaltungen bisher unter keinem günstigen Stern steht.

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

Michael Hesse  
Vorsitzender

## UNSER TEAM



Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender



Andreas Mutzel  
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim  
Verwaltungsleiter



Wolfgang Gah  
Sportleiter



Florian Sachs  
Jugendleitung



Serat Askin  
Stellv. Jugendleitung



Benjamin Martan  
Beisitzer Jugendleitung



Amina Drissi  
Beisitzer Jugendleitung



Nesrin Noman  
Jugendsprecherin



Omar Barezai  
Jugendsprecher



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

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

leider hat uns die „Corona-Pandemie“, trotz diverser Lockdowns unserer Staatsregierung, weiterhin im Griff und beeinträchtigt unseren Sport- und Verwaltungsbetrieb ungeheuer. Das Ende ist sicherlich noch lange nicht in Sicht. Ein Hoffnungsschimmer glüht nun aber mit der erfolgreichen Gewinnung mehrerer Impfstoffe auf. Dies gibt uns wohl eine Chance, dass in den nächsten Monaten langsam Besserung eintreten kann.

Mit großem Interesse verfolge ich die diversen Aktivitäten unserer Vorstandschaft. Dies gilt insbesondere der Bewältigung der durch die „Corona-Pandemie“ notwendigen Maßnahmen. Hier sind die Sportvereine in besonderem Maße gefordert. Die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist sicherlich nicht immer leicht, besonders in finanzieller Hinsicht.

Auch die umfangreichen Besprechungen zur Findung eines neuen Pächters oder Pächterin für unser Vereinsheim sollen möglichst bald zum Erfolg führen. Grundvoraussetzung hierfür ist natürlich die Freigabe der Gaststätten-Öffnungen durch die Staatsregierung. Besonders möchte ich auch auf die Aktivitäten zur Digitalisierung im täglichen Ablauf eines Sportvereines hinweisen. Hier sind wir auf einem guten Weg. Dies freut mich sehr. Obwohl ich als alter „Harteck-Haudegen“ damit so meine Probleme habe. Trotzdem bin ich der Auffassung, dass diese Arbeit für die Zukunft unseres Sportvereines sehr wichtig und „alternativlos“ ist.

Ich möchte mich hiermit bei allen Vorstandsmitgliedern für ihr gesamtes Engagement und besonnenes Handeln in diesen besonderen Zeiten herzlich bedanken. Dies ist für den Fortbestand unseres Vereins, der ja nunmehr über 70 Jahre besteht, ungeheuer wichtig. Ich hoffe und wünsche mir, dass diese „Mannschaft“ auch in den nächsten Jahren ihre gute Arbeit fortsetzen wird. Bedanken möchte ich mich auch für den nicht leichten, aber doch reibungslosen Umzug unserer Vereinsgeschäftsstelle von der Max-Liebermann-Straße 30 in das kleine Geschäftszimmer im Vereinsheim durch die Vorstandschaft und unsere Geschäftsstellenleiterin Barbara Franz.

Zum Schluss meiner Ausführungen möchte ich meine besondere Freude zum Ausdruck bringen, dass unserem langjährigen Judo-Kämpfer, Trainer, Funktionär und „Mädchen für alles“, Yusuf Güngörmüs, für seine Verdienste zum Wohle der Allgemeinheit vom Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, die „Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland“ verliehen wurde. Herzlichen Glückwunsch hierzu von ganzem Herzen. Die Verleihung fand durch die Sport-Bürgermeisterin der



*Josef Nadler, Yusuf Güngörmüs und Alwin Brenner bei der Preisverleihung*

Landeshauptstadt München, Verena Dietl, am 10. Oktober 2020, bedingt durch „Corona-Auflagen“ im kleinen Rahmen eines Stehempfangs in der „Rats-Trinkstube“ des Münchner Rathauses, statt. Ich bedanke mich für die Einladung zu dieser kleinen Feier, da ich Yusuf Güngörmüs in meiner Eigenschaft als Vorsitzender des Vereines über Jahrzehnte begleiten durfte.

„Bleibts gesund“

Josef Nadler  
Ehrenvorsitzender

# HAUPTVEREIN

Hier schreibt der VwL



## Lauf10! – Training

Auch wenn wir in Harteck im vergangenen Jahr nicht konsequent nach dem „Lauf10!“-Programm trainiert haben und der Abschlusslauf ohnehin der Corona-Krise zum Opfer gefallen ist, ist unsere kleine Laufgruppe wann immer möglich aktiv. Wir nehmen auch gerne neue Laufinteressierte auf. Gerade wenn es noch etwas dauern sollte, bis wir wieder in die Sporthallen dürfen, ist Bewegung an der frischen Luft eine schöne Alternative. Interessenten melden sich gerne bei mir unter [friedrich.schottenheim@harteck.de](mailto:friedrich.schottenheim@harteck.de)

Wie auf dem Foto zu ersehen, geht es bei uns fast familiär zu. Hier bei einem kleinen Geburtstagsumtrunk nach dem Lauf, was auch sein muss – und aufgrund des Infektionsgeschehens, natürlich mit dem nötigen Abstand.



Wir sind positiv gestimmt und arbeiten auch heuer wieder darauf hin, beim Abschlusslauf des Bayerischen Rundfunks am Freitag, den 09.07.2021 in Wolnzach mit zehn Kilometern dabei zu sein.

Gruß vom „Lauf10!“ – Ansprechpartner  
Fritz

## Mitgliedschaftsbestätigung

zur Vorlage bei der Krankenkasse, Behörden, etc.\*



Hiermit bestätigen wir, dass

Name:

geb. am:

im Jahr:   seit:

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

Stempel/Unterschrift

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

## #JugendForum

## Ein bisschen kuscheln MUSS auch sein!



Nicht nur körperlich belastend sind die zuvor erwähnten Ausgangssperren, sondern vor allem mental, also geistig. Warum? Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen, welches den Kontakt zu anderen Menschen braucht, mit ihnen kommunizieren, sich austauschen will und Nähe braucht. Natürlich gibt es hier und da Ausnahmen, letztendlich ist das jedermanns persönliches Befinden. Jedoch kann man sagen, dass jeder Mensch diese Dinge zum Überleben benötigt – es liegt ganz einfach in seiner Natur.

Das Ganze war vielen gar nicht so bewusst, weil es selbstverständlich scheint. Vor allem während der ersten Ausgangsbeschränkung wurde vielen aber klar, wie sehr man an so einer aktiven Kontaktminderung leiden kann...

Es ist interessant zu erkennen, dass vor allem Kinder und Jugendliche, noch eher als Erwachsene, anfällig für die durch die Kontaktbeschränkung ausgelösten psychischen Belastungen sind. Nach einem Artikel der Süddeutschen Zeitung, haben bereits 20 Prozent der jungen Menschen in Deutschland verschiedenste psychische Probleme, wie beispielsweise Ängste oder Depressionen. Ängstliche Kinder und Jugendliche empfinden die Situation also als stark belastend. Dazu kommt noch der Aspekt, dass man sich als Kind oder Jugendlicher schwerer ein Bild von der Zukunft machen kann, im Vergleich zu Erwachsenen. Vielleicht aufgrund des noch nicht so ausgeprägten rationalen Denkens und/oder weil die Aufklärung über das Virus eher an Erwachsene gerichtet ist?

Das heißt aber nicht, dass Erwachsene nicht genauso unter einer Kontaktbeschränkung leiden. Viele Familien sind gerade deswegen so verzweifelt, weil die Unklarheit der Zukunft ihnen zu schaffen macht, vor allem der ihrer Kinder.

Wie kann man also den Kopf klar halten? Natürlich ist es wichtig, politische Bestimmungen zu hinterfragen, jedoch sollte man die Situation in erster Linie akzeptieren. Das hilft schon um Welten und kann viele Verzweiflungssituationen ersparen.

Man sollte sicherstellen, dass man den Kontakt zu Familie und Freunden durch (Video-) Telefonate oder Nachrichten aufrechterhält, sodass man auch zu Hause ein Gefühl von Nähe hat. Pflege vor allem die Beziehung mit Deinen Mitbewohnern, ob Familie oder Freunde und umarmt Euch so oft ihr könnt. Ich wusste, dass Umarmungen wichtig sind, aber ich wusste nicht, wie wichtig sie wirklich sind. Deswegen möchte ich das Ganze im Folgenden ansprechen und erklären:

Also warum tun uns Umarmungen mit unseren Liebsten so gut? Zentraler Grund dafür sind die Reaktionen des Körpers. Die Grenze von Körper und Außenwelt ist die Haut und damit auch das Organ, welches dank Berührungsrezeptoren Wärme, Texturen, Reibung oder Druck spüren kann. Es werden nicht nur informative Fakten an das Gehirn übermittelt – es findet auch eine emotionale Bewertung einer Berührung statt. Bei warmen und/oder sanften Berührungen schüttet das Gehirn das Glückshormon Oxytocin aus, was auch umgangssprachlich als „Kuschelhormon“ bezeichnet wird. Dieses Hormon ist vor allem für Säuglinge überlebenswichtig, denn es wird beispielsweise beim Stillen, bei Mutter und Baby ausgeschüttet und symbolisiert nicht nur Nähe und damit Schutz, sondern stärkt auch die Beziehung zur Mutter. Jedoch sind nicht nur Säuglinge darauf angewiesen, sondern alle Menschen der verschiedenen Altersgruppen. Oxytocin bewirkt indirekt den Abbau von Stresshormonen und verlangsamt Atmung und Herzschlag – der Körper entspannt sich und wir fühlen uns wohl.

Was auch interessant ist: Die berühmte Therapeutin Virginia Satir hat einmal gesagt: „Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben, acht Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen, und zwölf Umarmungen pro Tag, um innerlich zu wachsen“. Ich hoffe Ihr konntet hieraus etwas mitnehmen, ich finde das Thema unglaublich interessant.

Asma Drissi  
Pressewartin Taekwondo

# HAUPTVEREIN



## Hohe Auszeichnungen für Yusuf Güngörmüs

Dass sich das Judo-Jahr 2020 so gestalten würde, hat sich Yusuf nicht denken können. Gewöhnlich steht er so ziemlich jeden Tag der Woche für seine Sportler/Innen auf der Matte oder auf dem Fußballplatz. Dieses Jahr deutlich eingeschränkt, hatte er alle Hände voll zu tun, seine Auszeichnungen entgegen zu nehmen. Im Frühjahr erhielt der Sportleiter der Judoabteilung die Auszeichnung „Trainer des Jahres 2019“ vom Deutschen Judo-Bund (DJB) bei der Deutschen Einzelmeisterschaft in Stuttgart vom DJB-Präsidenten Peter Frese und seinem Nachfolger Daniel Keller überreicht. Im Herbst wurde ihm für sein soziales Engagement die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland im Münchner Rathaus durch Sportbürgermeisterin Verena Dietl, im Namen des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, übergeben. Im Winter erhielt Yusuf, der auch stellvertretender Abteilungsleiter der Judoabteilung ist, die Ehrennadel in Gold mit Urkunde für seine über 25-jährige Tätigkeit als Funktionär bei den Harteck Hornets vom Vertreter des Bayerischen Judo-Verbandes, Andreas Hofreiter, während einer Videokonferenz. „Ohne ein gutes Team könnte ich das alles nicht erreichen!“, so Yusuf auf seine Erfolge angesprochen.



Was ist der Bundesverdienstorden eigentlich?

Der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland, auch Bundesverdienstkreuz genannt, ist die einzige allgemeine Verdienstauszeichnung der Bundesrepublik Deutschland. Er wird für besondere Leistungen auf politischem, wirtschaftlichem, kulturellem, geistigem oder ehrenamtlichem Gebiet verliehen. (Quelle: wikipedia.org)

## Yusuf im Interview



Yusufs Sohn Yannis hat sich für uns mit Yusuf über den Verdienstorden und den Ablauf dazu unterhalten.

**Yannis:** „Findest du den Orden angemessen vergeben?“

**Yusuf:** Ob der Orden angemessen vergeben ist, das haben andere Leute entschieden. Ich mache nur meine ehrenamtliche Arbeit, die mir nach wie vor Spaß macht!

**Yannis:** „Bist Du stolz auf dich und wie hast du dich dabei gefühlt?“

**Yusuf:** Natürlich ehrt mich so ein Orden, das ist eine hohe Auszeichnung und ich habe mich sehr darüber gefreut!

**Yannis:** „Wie hast Du davon erfahren?“

**Yusuf:** Ich habe einen Brief vom Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier erhalten.

**Yannis:** „Wer hat dich für den Orden vorgeschlagen?“

**Yusuf:** Den Antrag hat Pit gestellt. Dieser Antrag wurde zusammen mit mehreren weiteren Informationen, nach eingängiger Überprüfung, dem Ministerpräsidenten Markus Söder vorgestellt, der diesen dann nach seiner

Bewilligung zum Bundespräsidenten weitergeleitet hat. Der Bundespräsident hat dann schließlich die Verleihung ebenso genehmigt und ausgesprochen. Dieser Vorgang und die Entscheidung zog sich seit Juli 2016 hin, also über vier Jahre, wie ich erfahren habe.

**Yannis:** „Hast Du die Ehrung mit Familie und Freunden gefeiert?“

**Yusuf:** Natürlich habe ich diese Auszeichnung mit Familie und Freunden gefeiert und zwar im Donisl am Marienplatz mit einem Essen, da die Verleihung des Ordens im Münchner Rathaus mit Sektempfang stattfand. Leider wegen der Pandemie-Auflagen aber nur in kleinem Rahmen mit zehn Leuten, was sehr schade war.

**Yannis:** „Von wem wurde Dir der Orden überreicht?“

**Yusuf:** Der Orden wurde mir von der dritten Bürgermeisterin Verena Dietl überreicht, die für Sport und Kultur im Münchner Rathaus zuständig ist.



## „Hey Corona, wir haben keinen Bock mehr...“

Uns geht es allen so. Jammern und Schimpfen hilft uns auch nicht weiter. Augen zu und durch. Schließlich sitzen wir alle im gleichen Boot. Deswegen verdeutlichen die Neujahrswünsche sehnsüchtig einen Wunsch. Denn besonders für dieses Jahr wünscht die KiSS Euch und Ihnen ein frohes, gesundes neues Jahr 2021.

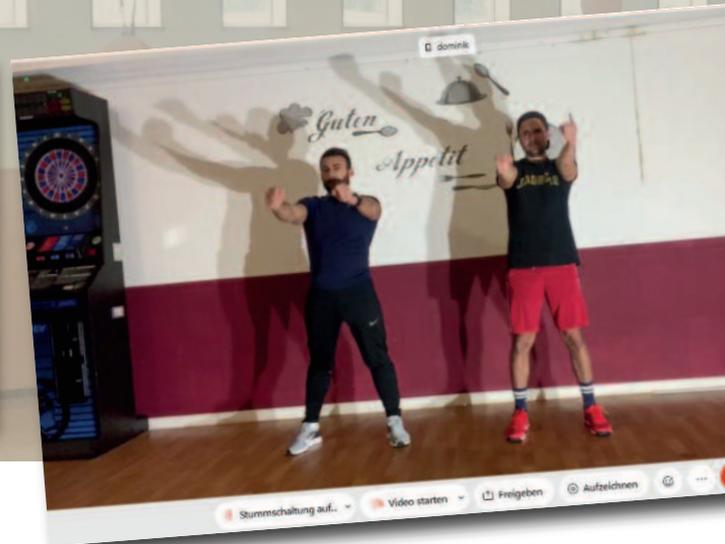
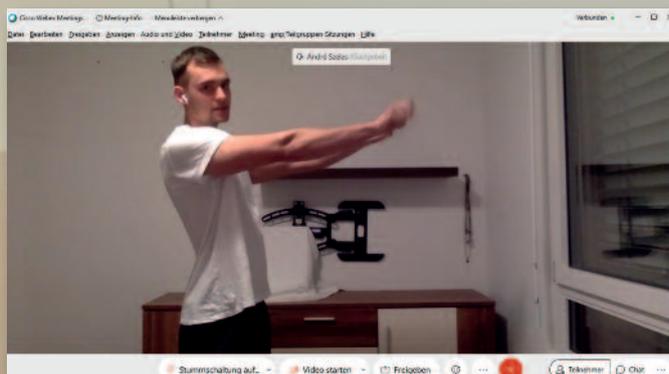
Schauen wir ein wenig in den Herbst und Winter 2020 zurück. Schritt für Schritt hatten wir mit unserem neuen Team alle Sportangebote hochgefahren. Auch strenge Hygienevorschriften und Coronavorgaben umgesetzt. Mitte Oktober liefen alle Kurse und Sportstunden. Ende Oktober dann der erneute Stopp für den Sport. Lediglich die Kooperationen im Ganztage fanden weiterhin statt. Spätestens ab diesem Zeitpunkt war klar, es braucht Spontaneität und Kreativität. Oft gab es täglich Veränderungen im Hinblick auf unsere Arbeit, welche sofort umgesetzt werden mussten. Unserer Gesellschaft wird viel abverlangt. Mitte November eröffnete unsere Online-Turnhalle. Von Montag bis Donnerstag finden mehrere Angebote unseres Teams statt. Anfänglich gab es technische Probleme, aber mittlerweile läuft alles stabil. Nahezu unser komplettes Team beteiligt sich mit kreativen Sparteinheiten am Nachmittag. Wie lange noch??? So lange bis der KiSS Sport in den Hallen wieder erlaubt ist und sich die

Lage der Pandemie verbessert hat. Ehrlich gesagt hoffen wir, dass mit dem Erscheinen der Zeitung Sport in den Hallen wieder möglich sein wird. Vorhersehen können wir es jedoch leider nicht. Mit dem harten Lockdown Mitte Dezember veränderte sich auch die Situation an den Schulen. Trotzdem ist unser Team im Einsatz. Neben dem Onlinesport unterstützen wir ab Anfang Januar die Kinder in unseren Kooperationschulen in den Notbetreuungen. So können wir einen wichtigen Beitrag leisten.



In der ersten Ausgabe im Jahr berichteten wir die letzten Jahre immer von anstehenden Aktionen, wie der Osterferienfreizeit oder dem Termin für das Sommerfest. Leider können wir derzeit zwar Termine im Auge haben, aber ob beide Aktionen dieses Jahr stattfinden können, ist unsicherer denn je. Sollte es möglich sein, sind wir spontan und informieren Euch. Trotzdem wollen wir unseren Optimismus nicht verlieren und schauen positiv in die Zukunft. Wir freuen uns schon jetzt auf die sportlichen Wiedersehen mit den Kids. Bis dahin besucht unsere Onlineangebote im Verein, bleibt gesund und uns treu.

Sportliche Grüße  
Sebastian Heidrich





# VIRTUELLE TURNHALLE

<https://sportfreundeharteck.my.webex.com/meet/kiss>

## Montag

- Kinderyoga mit Emilia**  
16:30Uhr (ab 6 Jahren)
- Kindertanz mit Franziska**  
17:00Uhr 3-5 Jahre  
17:30Uhr 6-8 Jahre  
18:00Uhr 9-11 Jahre

## Dienstag

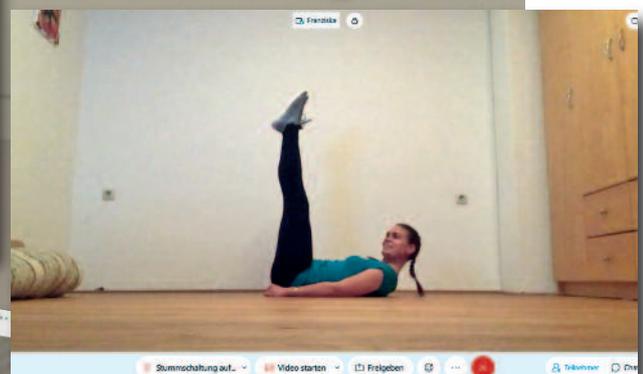
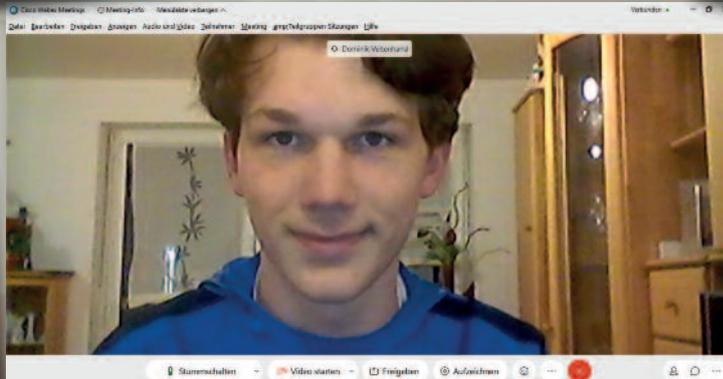
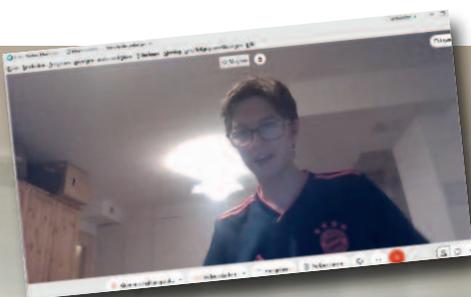
- Fit4Kids mit Dominik und Leo**  
17:00Uhr (ab 3 Jahren)
- Sport mit Alltagsmaterialien bei Dominik**  
17:30Uhr (ab 6 Jahren)

## Mittwoch

- Sport mal anders bei Sebastian**  
17:00Uhr (ab 3 Jahren)
- Ballett mit Bewegungskünsten durch Tanja**  
17:30Uhr (ab 4 Jahren)

## Donnerstag

- Fit4Kids mit Dominik und Leo**  
17:00Uhr (ab 6 Jahren)
- Bewegen mit Magnus**  
17:30Uhr (ab 6 Jahren)
- Sport mit André**  
18:00Uhr (ab 6 Jahren)



# 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 ■		19:00 bis 20:30 ■
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	18:30 bis 20:00 ■		18:15 bis 20:00		
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang			20:00 bis 21:00 ●		
<b>VOLLEYBALL</b>					
Herren I + II Winter	20:00 bis 22:00 ▲		19:30 bis 21:30 ■		
Herren I + II Sommer	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Freizeit	19:30 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Jgd männlich U 13 + U 14			17:30 bis 19:30 ■		
Jgd männlich U16	17:30 bis 19:30 ▲		17:30 bis 19:30 ■		
Jgd männlich U18	19:00 bis 21:00 ▲		17:30 bis 19:30 ■		

- Wegenerstraße 8 (oben)    ■ Riesstraße 40    ■ Paul-Hindemith-Allee 7    ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4    ■ Knorrstraße 171 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten)    ■ Hugo-Wolf-Straße 70    ■ Ittlingerstraße 36    ● Eduard-Spranger-Straße 15    ● Knorrstraße 171 (Kraftraum)
- ▲ Wegenerstraße 8 (davor)    ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)    ■ Trenkleweg 5 (Vereinsheim)    ▲ Knorrstraße 171 (Sporthalle)

# UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>TURNEN</b>					
Eltern-Kind-Turnen (1-6 Jahre)				16:30 bis 17:45 ■	
Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre)	17:00 bis 18:00 ●				
Kinderturnen (3 bis 5 Jahre)	17:00 bis 17:50 ●		16.45 bis 17.45 ■	17:00 bis 17.50 ■	
Eltern-Kind-/Kinderturnen (1-5 Jahre)					17:00 bis 18:00 ●
Turnen mit Großtrampolin (ab 6 Jahre)	18:10 bis 19:00 ●				
Geräteturnen (ab 6 Jahre)		17:00 bis 18:15 ■		18:05 bis 19:00 ■	
Parcour (ab 10 Jahre)				17.45 bis 18.45 ■	
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping (Grundschulalter)					17:00 bis 18:15 ●
Geräteturnen, Akrobatik, Großtrampolin, Rope Skipping Für Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)					18:30 bis 19.45 ●
Ballspiel (Volleyball)			19:00 bis 20:15 ■		
Zumba®			20:30 bis 21:30 ■		
Entspannungsgymnastik/Yoga		19:05 bis 19:55 ■			
Step & Fitness		20:10 bis 21:00 ■			
Fitnesstraining	18:30 bis 19:45 ■				
Wirbelsäulengymnastik Kondition/Fit&Kick				19:05 bis 19:45 ■ 20:00 bis 21:00 ■	
Walking/Gymnastik (Erwachsene)					08.30 bis 09.30 ▲
Freizeitgruppe (Jeweils letzten Dienstag des Monats)		Ab 18.00 ■			
<b>KINDERSPORTSCHULE (KiSS)</b>	Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter <a href="mailto:kiss@harteck.de">kiss@harteck.de</a>				

Hallenbelegung Stand 3.2.2021

- Wegenerstraße 8 (oben)    ■ Riesstraße 40    ■ Paul-Hindemith-Allee 7    ■ Hildegard-von-Bingen-Anger 4    ■ Knorrstraße 171 (Dojo)
- Wegenerstraße 8 (unten)    ■ Hugo-Wolf-Straße 70    ■ Ittlingerstraße 36    ■ Eduard-Spranger-Straße 15    ■ Knorrstraße 171 (Kraftraum)
- ▲ Wegenerstraße 8 (davor)    ■ Wegenerstraße 10 (Sportplatz)    ■ Trenkleweg 5 (Vereinsheim)    ■ Knorrstraße 171 (Sporthalle)

## Trainingsbetrieb in der Corona-Krise:

Aufgrund der Corona-Krise sind immer noch/wieder Einschränkungen und Anpassungen am Trainingsbetrieb möglich. Alle aktuellen Informationen zu Trainingsausfällen und Anpassungen findet Ihr unter [corona-news.harteck.de](http://corona-news.harteck.de)



## 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

## Wie sieht die Zukunft aus?

Wie in den letzten Ausgaben, werden wir auf eine Übersicht über zukünftige Termine verzichten. Aber wir werden Euch in unserer WhatsApp Gruppe informieren, was Taekwondo-technisch auf Euch zu kommt. Weiterhin bietet Meister Chang Online-Training über Zoom an. Die Informationen findet Ihr ebenfalls in unserer WhatsApp Gruppe.

Ich wünsche Euch allen weiterhin gute Gesundheit und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen, am liebsten natürlich in der Halle.

Asma Drissi  
Pressewartin Taekwondo

## Online-Training!

Zunächst wünsche ich unseren Mitgliedern und Euren Familien ein erfolgreiches neues Jahr 2021. Ich hoffe, Ihr seid alle gesund und startet mit neuer Energie ins neue Jahr.

Nach dem ersten Lockdown haben wir und viele Vereine es ermöglicht bekommen, in den Hallen unter strengsten Regeln wieder Training anzubieten. Das hat auch gut geklappt, bis im November der Trainingsbetrieb erneut eingestellt werden musste. Im Dezember galt eine Ausgangsbeschränkung, wie im Frühling, um die weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, welche aktuell immer noch andauert. Das bedeutet, dass kein Präsenztraining stattfand. Für viele war und ist das mental und körperlich sehr schwer zu verkraften, aber es ist die effizienteste Art, die Ausbreitungsgeschwindigkeit des Virus zu senken.

Meister Chang hat sich jede Woche mehrmals bemüht, Trainingsstunden in einem Online-Rahmen anzubieten, sodass man auch von zu Hause aus mittrainieren konnte. Natürlich ist es nicht dasselbe Gefühl wie in der Halle, wenn man daheim alleine vor einem Bildschirm trainiert, aber ganz alleine war man ja auch nicht. Viele von Euch haben vorbildlich mittrainiert, uns fleißig Bilder geschickt und gezeigt, dass das Ganze auch problemlos funktioniert. Ich finde es super von Euch, dass Ihr dabei bleibt und Euch entscheidet, fit zu bleiben. Das ist nämlich gerade körperlich eines der wichtigsten Dinge, die man machen kann.



## Vorwort

Willkommen im neuen Jahrzehnt. Es ist 2021 und die Hoffnung in dieses Jahr ist groß. Im Sport heißt es oft: „Hinfallen, aufstehen, abputzen, weitermachen!“ Beim Judo steht „Das Gedanken machen“ dabei ebenso im Fokus. Viele liebgewonnene Aspekte und Gewohnheiten wird es zu überdenken geben. Judo besteht nicht nur aus dem reinen sportlichen Bereich. In unserem Sport werden auch Prinzipien und Werte vermittelt. Der Gründer des Judo, Kanō Jigorō, war nicht umsonst Dozent und Rektor an der Pädagogischen Universität Tokio. Bei den Harteckern steht der sportliche Teil auch immer für Gesellschaft und Freundschaft, auch außerhalb der Sporthalle. Dies gilt ebenso für Capoeira und Judo Selbstverteidigung.

Die Leitung der Judoabteilung hat sich viele Gedanken zu möglichen Szenarien im neuen Jahr gemacht. Es wurden viele Ideen umgesetzt und Maßnahmen zur Erweiterung eingeleitet. Dabei wurde für den Ligabetrieb die Halle bereits gebucht, eine neue Judo- matte bestellt, eine Großveranstaltung für Mai in der Eliteschule des Sports geplant sowie viele Weiterbildungen für die Trainer/ Innen eingeleitet. Wir rechnen weiter mit Eurem starken Engagement und Eurer Treue zu unserem Verein und wünschen uns alles Gute für die Erreichung unserer gemeinsamen Ziele.

**Ein Verein. Ein Team. Ein Ziel.**

Peter Franz – Kassenwart



## 2. Dan für Max Sonner

Wir möchten Max Sonner zur Verleihung des 2. Dan gratulieren. Max begleitet die Harteck Hornets bereits seit Jahrzehnten. Sein Engagement bei den ID- Judoka reicht vom Kampfrichter, über Trainer und Übungspartner bis zum gemeinsamen Kämpfer „Schulter an Schulter“ in der Liga. Ebenso ist er ein geschätzter Kata-Spezialist und Ansprechpartner, auch über den Mattenrand hinaus.

Derzeit macht Max die Übungsleiterlizenz B mit dem Schwerpunkt „Geistige Behinderung“ beim Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS). Oder wie sagt unser Special Olympics-Sieger Samuel Dietz bei der Online-Verleihung: „Max, Du bist der Beste – das hast Du Dir verdient!“. Max bleib weiter so fit und genieße nun die Ruhephase in Deiner Altersteilzeit.

# JUDO

## Hartecker Judo-Mädels in den Bayern-Kader berufen

Wir gratulieren unseren beiden Wettkämpferinnen Annika Obst (U15) und Franziska Massur (U18 und Co-Trainerin) zur Aufnahme in den Bayernkader des Bayerischer Judo-Verbands (BJV). Wir wünschen Euch viel Erfolg auf Eurem sportlichen Weg.

## Bayernliga-Saison 2021

Die Bayernliga beginnt 2021 erst im Sommer, um den Athleten auch eine ausreichende Zeit für ihre Fitness zu ermöglichen. Das Team um Coach Yusuf Güngörmüs steht nun, bereit nach den Pandemieauflagen seine Judopraxis wieder auf der Tatami zu erlangen. Die Termine für die Heimkämpfe sind 26. Juni, 10. Juli, 16. Oktober und mit dem Auswärtskampf beim TSV Großhadern am 23. Oktober 2021 endet die Saison im Herbst. Näheres in der nächsten Vereinszeitung und auf unserer Homepage unter [www.harteck-judo.de](http://www.harteck-judo.de).

## Qualitätssiegel Top-Verein für Hartecker Judoka



Die Judoabteilung der Harteck Hornets erfüllt die Kriterien für das 3-Sterne-Qualitätssiegel „Top-Verein“ des Bayerischen Judo-Verbands. Dazu haben wir bereits auf unserer Homepage [www.harteck-judo.de](http://www.harteck-judo.de) berichtet.

# 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)

## Eltern-Feedback zur aktuellen Lage

### Familie Jaschkowitz:

Wir sind noch nicht lange Mini-Hornets, aber nach etwa vier bis fünf Stunden mit den Minis im Training waren wir sehr zufrieden. Basti hatte sich nach dem geplanten Skiurlaub auf sein gelbes Hornets-Shirt gefreut – Lockdown und nix war es. Kein Kindergarten, keine Termine, keine Trainings!

Die Enttäuschung vieler Kinder war groß. Alle Spielplätze dicht und auf einmal merken die Eltern, was die Trainer in ihrem wöchentlichen Sportprogramm so alles leisten, um die Kinder abends ausgepowert und gut gelaunt nach Hause zu schicken. Das Wohnzimmer wurde zur neuen Turnhalle und alle bisher erlernten Judogriffe geübt. Aber nichts geht über das Original. Umso größer die Freude auf den ersten Trainingstag, sogar im Judo-Anzug. Die Termine sind gut und übersichtlich über Doodle auswählbar. Nach einiger Zeit hat sich Routine eingestellt und auch in der WhatsApp-Gruppe wird es ruhiger. Es ist ein tolles Gefühl, abends ein entspanntes, hungriges und glückliches Kind am Esstisch sitzen zu haben. Der Stolz nach den Judoeinheiten



und der Spaß mit den anderen Kindern hat einfach gefehlt und wir freuen uns sehr, dass es trotz Maske und neuen Regeln wieder geht und hoffentlich auch zu keiner weiteren Pause mehr kommen muss. Ein DANKE auf jeden Fall an die Trainer für die tolle Organisation und Euer Engagement!

### Familie Prenzel:

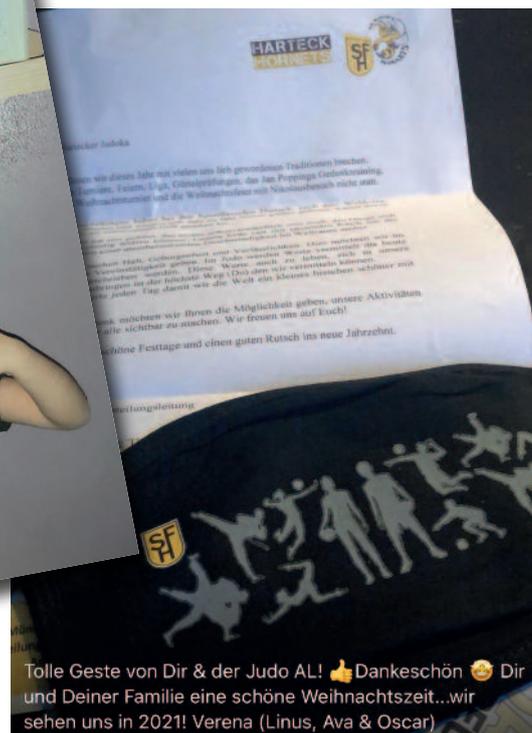
Nach den großen Alltags-Einschnitten für alle Großen und Kleinen ab Mitte März haben wir uns sehr gefreut, als Anfang Juli die Judoabteilung der Har-teck Hornets signalisiert hat, dass Trainings unter eingeschränkten Bedingungen wieder gestartet werden können. Um Partner-Training zu ermöglichen, hat sich kurzerhand Moritz dazu bereit erklärt, mit seiner großen

Schwester Laura gemeinsam die Judo-Matte zu betreten und hat so ebenfalls seine Freude am Judo gefunden.

Mit disziplinierter und fokussierter Führung haben im Speziellen Thomas Lorenz und seine Tochter und Co-Trainerin Franzi den sportlichen Ehrgeiz bei den Beiden geweckt – herzlichen Dank dafür!

## Weihnachts-geschenk der Har-teck Hornets

Leider sind sämtliche Veranstaltungen durch den Lockdown abgesagt worden. Auch die Har-tecker Weihnachtsfeier ist diesen Maßnahmen zum Opfer gefallen. Aber die Sportfreunde Har-teck konnten mit einem kleinen und zweckmäßigen Geschenk den Hornets daheim eine kleine Freude bereiten.



Tolle Geste von Dir & der Judo AL! 🙌 Dankeschön 😊 Dir und Deiner Familie eine schöne Weihnachtszeit...wir sehen uns in 2021! Verena (Linus, Ava & Oscar)

# TURNEN



*Hallentraining muss liegen bleiben*

## Der Start ins nächste Jahrzehnt

Viele werden das Jahr 2021 ersehnt haben. Weg von 2020, welches nichts Gutes mit sich gebracht hat. Hält sich die Natur an Jahreszahlen? Was wir lernen mussten, dass sich Dinge schnell ändern können und Selbstverständlichkeiten doch nicht wirklich Bestand haben müssen. Waren wir von den letzten Jahren verwöhnt? „Nichts ist beständiger als der Wandel!“, Gesundheit kommt und geht, Schicksalsschläge ebenso. Es ist sehr individuell, wie wir mit der Situation umgehen. Von Bestand ist das Bestreben, das Vereinsleben aufrecht zu erhalten, digital oder analog, je nachdem wie sich die Bedingungen ergeben. Wir hoffen dabei auch auf Euer Engagement und Eure Treue zum Verein und seinen jahrzehntelang erarbeiteten Strukturen.

## Historie und Zukunft

Nun ist wieder ein Jahr um. Ein Jahr das anders wurde, als wir alle erwartet hatten. Am 07. Januar 2020 starteten wir nach den Weihnachtsferien in ein neues Jahr und ahnten nicht, was auf uns zukommen würde. Die Trainingseinheiten liefen gut. Wir Trainer freuten uns auf die vielen kommenden Stunden. Auch setzten wir einen Termin für die Jugendversammlung der Abteilung Turnen an. Doch leider fand diese nie statt. Am 13. März 2020 mussten wir leider unsere Turnstunden absagen, ebenso die geplante Jugendversammlung. Das Corona-Virus machte uns einen Strich durch die Rechnung oder besser – durch das gesamte Jahr 2020. Wir mussten auf einen Schlag alle Stunden absagen. Kein Training von Mitte März bis Ende Juni hieß es für uns. Kurz vor den Sommerferien konnten wir langsam mit einigen Stunden wieder starten.

### Hygienekonzepte und Masken bestimmten den Alltag

Doch von Normalität waren auch diese Stunden weit entfernt. Um eine Stunde abhalten zu können, musste es plötzlich ein Hygienekonzept geben. Abstandsregeln, Kontaktdatenlisten, begrenzte Teilnehmerzahl und vieles mehr schränkten unsere Stunden plötzlich ein. Doch wir versuchten, uns davon nicht unterkriegen zu lassen. So wurde fleißig an einem Konzept gearbeitet, um unsere Jüngeren nach den Sommerferien wieder in die Turnhalle zu bringen.

### Online-Anmeldungen erbeten

Wir schafften es, eine Online-Anmeldung für die Teilnehmer zur Verfügung zu stellen, über welche sich diese für ihre Wunschstunde eintragen konnten. Auf dieser Basis konnten wir das Training wieder starten. Doch das hielt leider nicht lange an. Am 02. November mussten wir wieder sämtliche Turnstunden einstellen. Auch scheiterten damit sowohl der zweite Versuch, eine Jugendversammlung abzuhalten als auch der erste Versuch, eine Abteilungsversammlung durchzuführen. Diesmal waren wir jedoch besser vorbereitet.

### Digitale Angebote statt Turnhalle

Nach den Herbstferien starteten wir mit einem Online-Trainingsangebot via Zoom. Natürlich können diese Stunden – vor allem im Kinder- und Jugendbereich – nicht die Stunden in der Turnhalle ersetzen. Dennoch bieten diese eine Möglichkeit, sich fit zu halten und in Kontakt zu bleiben. Das Online-Angebot erstreckte sich über alle Gruppen von Eltern-Kind, Kinderturnen über Jugendliche bis hin zu unseren Erwachsenen. Also war für jeden etwas dabei. Nötig zum Mitmachen ist nur eine kleine Fläche in der Wohnung, vielleicht eine Turnmatte und ein Handtuch sowie ein internetfähiges Gerät. Laptop, Handy oder Tablet aufgebaut, mit den Login-Daten in ZOOM einloggen und schon geht es mit der Stunde los.

Der Spaß dabei ist vorrangig!

Naja, es läuft nicht immer alles ganz so flüssig wie in der Turnhalle, aber es läuft... und es macht uns sehr viel Spaß mit Euch Teilnehmern, auch in dieser Zeit in Kontakt zu bleiben und gemeinsam Sport zu treiben.

## Du willst auch mit dabei sein? Los geht's!

Benötigt wird ein internetfähiges Gerät

### 1. Solltest Du ein Handy oder Tablet nutzen:

- ▶ Zoom App runterladen
- ▶ „An Meeting teilnehmen“ klicken
- ▶ Bei „Meeting-ID“ folgende Nummer eingeben: 593 300 7828
- ▶ Bei „Ihr Name“ einen Namen, z.B. Vornamen eingeben
- ▶ *Teilnehmen* klicken
- ▶ Meetingkenncode eingeben: **Sport!**
- ▶ *An einem Meeting teilnehmen* klicken
- ▶ *An Audio teilnehmen* oder *Anruf über Internet* klicken  
(steht oft unten links – ein Headset mit einem grünen Pfeil)

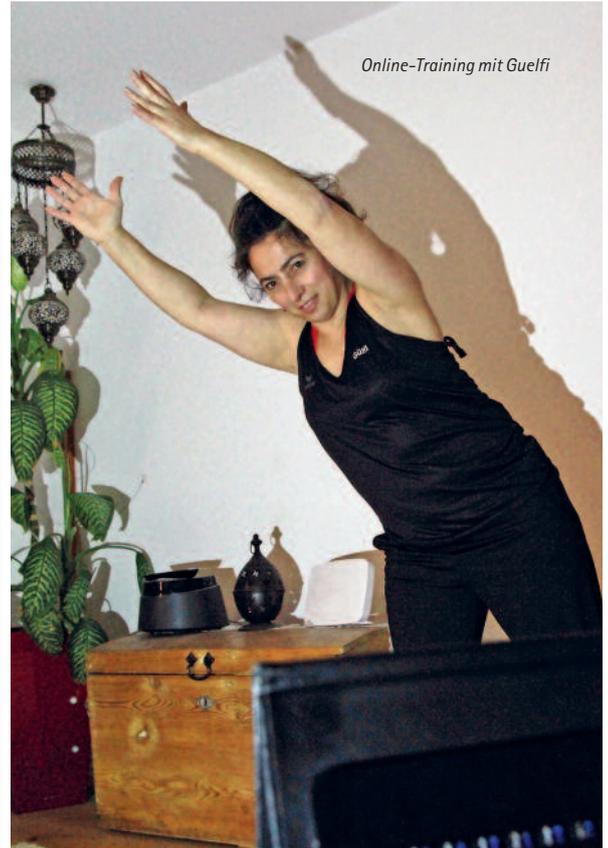


### 2. Verwendest Du einen Computer:

- ▶ ZOOM-Client für Meetings herunterladen:  
<https://zoom.us/download>
- ▶ ZOOM-Client installieren
- ▶ ZOOM-Client starten
- ▶ *An Meeting teilnehmen* klicken
- ▶ Bei *Meeting-ID* folgende Nummer eingeben: 593 300 7828
- ▶ Bei *Geben Sie Ihren Name ein* einen Namen, z. B. Vornamen eingeben
- ▶ *Beitreten* klicken
- ▶ Meetingkenncode eingeben: **Sport!**
- ▶ *An einem Meeting teilnehmen* klicken
- ▶ *Per Computer dem Audio beitreten* klicken

Auf der Homepage findest Du immer unser aktuelles Online-Angebot (<https://www.harteck.de> → Turnen & Fitness). Bei Fragen stehen wir Dir gerne unter [abteilungsleitung@harteck-turnen.de](mailto:abteilungsleitung@harteck-turnen.de) (immer) oder telefonisch unter 0178-8 88 05 09 am Montag zwischen 18.00 und 19.00 Uhr zur Verfügung. Gerne helfen wir auch, wenn es Fragen zur Einrichtung mit ZOOM gibt.

Eure Abteilungsleitung



Hier eine Übersicht unseres digitalen Sportangebotes:  
Alle Stunden (bis auf Zumba) finden unter folgenden Einwahldaten statt: Meeting-ID: 593 300 7828  
Kenncode: Sport!

### Montag

- 09.15 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Birgit
- 10.05 – 10.45 Uhr Fitness-Training und Skigymnastik mit Birgit
- 17.00 – 17.30 Uhr Kinder-Sing-Spiele (0-6 Jahre) mit Birgit oder Steffi

### Dienstag

- 19.00 – 19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Birgit
- 19.50 – 20.30 Uhr Fitness-Training und Skigymnastik mit Birgit

### Donnerstag

- 18.00 – 18.45 Uhr Aufwärm-, Kraft- und Bodenübungen (ab 6 Jahre) mit Steffi
- 19.00 – 19.45 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik mit Gülfli
- 19.50 – 20.30 Uhr Fitness Training mit Gülfli

### Sonntag

- Ab 18 Uhr Zumba mit Nubia  
<https://zoom.us/j/504098434> (Achtung anderer Link!)

# VOLLEYBALL



## Liebe Volleyball-Freunde,

ein trainings- und spielarmes Jahr 2020 liegt hinter uns und wir alle vermissen es, unseren Sport aktiv in der Gruppe und im Verein ausüben zu können. Leider geht auch das Jahr 2021 erst einmal noch mit massiven Einschränkungen und weiterhin geschlossenen Sporthallen los. Aber es ist doch Licht am Ende des Corona-Tunnels zu sehen und wir sind optimistisch, irgendwann im Frühling auch wieder in freigegebenen Hallen trainieren zu können und uns dann auch endlich alle wieder zu sehen!

Es ist, wen wundert's, wenig passiert in der Abteilung in den vergangenen Monaten, aber ein paar Dinge gibt es doch zu berichten:

Przemek, unser Trainer der Herren I Mannschaft hat uns leider im Sommer 2020 in Richtung eines höher spielenden Vereins verlassen. Das verschärft leider nochmals den ohnehin schon bestehenden Trainer-

mangel in unserer Abteilung. Das Training der Herren 1 wurde vorübergehend von Thomas übernommen. Dafür haben sich Volker und Thomas mit den weiteren Mannschaften neu sortiert, um diesen Freiraum für die Übernahme der Herren 1 zu schaffen. Unterstützt werden sie dabei im Training von Tim und Lukas. Vielen Dank an dieser Stelle für Euer super Engagement!

Am 10.10.2020 konnten wir mit unseren zwei Herrenmannschaften tatsächlich noch zu Beginn der Saison in der kurzen freigegebenen Zeit einen Spieltag in der Halle Freudstraße ausrichten. Das Ganze mit umfangreicher Vorbereitung und mit strengem Hygienekonzept. Bei allem Aufwand hat das Ganze viel Spaß gemacht und es kam schon Hoffnung auf für wieder mehr Spielnormalität. Leider blieb es aber bei dem einen Spieltag. Die zweite Corona-Welle hat der Saison 20/21 und dem wei-

teren Spielbetrieb dann wieder ein jähes Ende gemacht.

Unsere Heim-Halle in der Freudstraße wurde Ende November letzten Jahres für eine längere Asbest-Sanierungsphase geschlossen. Als Ersatzhalle wurde uns von der Stadt München die Halle der Schule in der Paul-Hindemith-Allee 7 zugewiesen. Eine nagelneue Dreifachhalle! In der Halle Freudstraße hatten wir einen eigenen absperrbaren Raum: Unser „Basislager“ mit mehreren Schränken, in denen Trikots, Bälle, Netze, unser Maskottchen, Spieltag-utensilien, also unser gesamtes Material lagerte. Diesen Raum mussten wir im Zusammenhang mit der Sanierung leider auch aufgeben. Am 21.11.2020 haben Thomas, Volker und ich den alten Raum ausgeräumt, die Gelegenheit zum gründlichen Ausmisten genutzt und dann mit einem Kleinlaster in die Räumlichkeiten in der Paul-Hindemith-Allee umgezogen. Jetzt

wartet dort alles bestens sortiert und aufgeräumt auf die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes. Wenn wir wieder loslegen können, wird die neue Halle aber sicher eine tolle Spiel-Umgebung sein.

Trotz Corona-Einschränkungen konnten wir im Jahr 2020 auch Trainingserfolge vorweisen. Hier ein Auszug aus einer E-Mail, die ich im Dezember vom Vorstand des Volleyball-Club Olympia München e.V. (VCO) erhalten habe: „... der Bayerische Volleyball-Verband und der VCO München gratulieren Euch zur guten Nachwuchsarbeit im männlichen Bereich. Dies zeigt sich u.a. darin, dass sich (Euer Vereinsmitglied) Ferdinand Rosenmüller für die Aufnahme in den DVV-Stützpunkt München qualifiziert hat und nun beim VCO in der Dritten Liga spielberechtigt ist.“ Ein großes Lob an unsere Trainer Volker und Thomas, die mit ihrem Wirken und unermüdlichen Einsatz ganz wesentlich zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Zur Erklärung: Der Volleyball-Club Olympia München e.V. kümmert sich um die

Förderung und Ausübung des Volleyball-Sportens in München. Im VCO München sollen insbesondere talentierte Nachwuchsspieler gefördert werden. Wir pflegen am Gymnasium München-Nord schon seit längerem eine freundschaftliche Kooperation mit dem VCO.

Nach vorne geschaut, steht dieses Jahr in unserer Abteilung turnusmäßig (Zweijahresfrist) wieder die Neuwahl der Funktionäre und Abteilungsleitung an. Wann und wie wir das umsetzen können, als Präsenz-Abteilungsversammlung oder eventuell als virtuelle Veranstaltung, werden wir vom weiteren Verlauf der Pandemie und den im Frühjahr/Sommer geltenden Corona-Regeln abhängig machen müssen. Wir werden die Entwicklung beobachten und dann gegebenenfalls auch kurzfristig entscheiden und einladen.

In diesem Sinn, bleibt gesund und optimistisch und lasst uns gemeinsam die Daumen drücken für hoffentlich bald mögliche Lockerungen und die Wiederöffnung des Breitensports im Allgemeinen und des Volleyballs im Besonderen!

Stefan Lührs  
Abteilungsleiter



# JU-JUTSU

## 2021 – Was wird in unserer Abteilung geschehen?

Während ich diese Zeilen schreibe müssen wir täglich hohe Zahlen von Neuinfizierten sowie Toten erfahren und die Impfung ist gerade angelaufen. Deshalb ist es natürlich gewagt, über den Sportbetrieb in unserer Abteilung im nächsten Jahr zu spekulieren. Aber seine Hoffnungen kann man ja äußern.

Ich gehe derzeit davon aus, dass wir noch ein bis zwei Monate auf unseren gewohnten Trainingsbetrieb verzichten müssen. Dann wird es noch lange Zeit Einschränkungen geben, die ein Training unter besonderen Bedingungen hoffentlich ermöglichen werden. Ich glaube aber, dass wir nach den Sommerferien schön langsam zum normalen Ablauf zurückkehren können. Dies bedeutet auch eine Verschiebung der gewöhnlich im Frühjahr abgehaltenen Abteilungsversammlung auf den Herbst. Auch die angekündigte Veranstaltung zur Feier des 50-jährigen Bestehens unserer Abteilung wird vermutlich erst im letzten Viertel des Jahres 2021 stattfinden können. Der Ablauf ist angesichts der ungeklärten Umstände noch völlig unbestimmt. Auch kamen auf unsere Bitte um Vorschläge zur Gestaltung der Feier aus den Reihen unserer Mitglieder bislang noch keine Rückmeldungen, aber vielleicht fühlt sich jetzt jemand angesprochen und meldet sich mit einer innovativen Idee bei uns.

Insgesamt gesehen wird uns nach meiner Meinung auch das Jahr 2021 mit pandemiebedingten Einschränkungen im privaten, beruflichen sowie im sportlichen Bereich belasten. Ich hoffe aber, dass Ihr uns weiterhin die Treue haltet und wir uns demnächst bei guter Gesundheit in der Halle wiedersehen werden.

Reinhard

## Sport während des Corona-bedingten Lockdowns

Mehrere Anregungen zu sportlichem Training zu Hause wurden unseren Ju-Jutsu-Kids vom Jugendleiter Wolfgang und vom Sportleiter Helmut gegeben – und es wurde um Rückmeldung gebeten. Hierbei erhielten wir auch viele flotte Fotos zugesandt – danke hierfür und hohen RESPEKT für die Leistungen!!! Gerne zeigen wir einige der eingegangenen Fotos.

Wir hoffen, dass Ihr alle gesund, fit und fröhlich bleibt und wir uns bald wieder zu gemeinsamem Training auf der Matte treffen – wo wir neben Spielen und einem Ju-Jutsu-Techniktraining dann Eure hoffentlich bestens erhaltene Kondition testen werden!

Euer Helmut



Hohe Kunst! Mayleen zeigt einen sauberen, stabilen Handstand

„...und man bringt auch die Eltern auf Trab“



Jujutsuka Mayleen hält sich auch in Coronazeiten fit!



Sofie im Spagat!



„und hoch...“ – Christian beim Klimmzug-Training zu Hause

# ***DAS LEBEN BEGINNT AUSSERHALB DER KOMFORTZONE!***

*Bring mal wieder Bewegung in dein Leben: Mach Sport!*



WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

