



SPORT FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 152 · 2/21



Hier

könnte Ihre Adresse stehen!

Werden Sie Mitglied bei den
Sportfreunden Hardeck.



Helfen gewinnt!



Helfen. Sparen. Gutes tun.

Jetzt Lose kaufen!



Raiffeisenbank
München-Nord eG



Einen BMW 2er Grand Coupé oder andere Sach- und Geldpreise gewinnen, mit nur einem Euro? Geht das?

Na klar! Fragen Sie Ihren Berater.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

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

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

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

1/4 Seite
nur
75,-

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

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

anzeigenverwaltung@harteck.de

SIRL INTERAKTIVE LOGISTIK GMBH

TRANSPORT
PRODUKTGUTLAGER
BEWEGTER HANDEL



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

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



Taekwondo-Training in Corona-Zeiten

Großes Titelbild: Taekwondo-Hometraining im Freien
Kleines Bild: SFH – die Sportfreunde Harteck machen eine gute Figur

IMPRESSUM www.harteck.de

GESCHÄFTSSTELLE

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

VEREINSHEIM GASTSTÄTTE

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

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

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
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 24.6.2021 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,

angesichts der aktuellen, weltweiten Ausnahmesituation wird uns allen wieder einmal bewusst vor Augen geführt, wie verletzlich und „unsicher“ eigentlich unser tägliches Leben auf diesem Planeten ist. Nichts ist selbstverständlich! Die globale Vernetzung, damit meine ich nicht nur die technologische, hat uns alle näher zusammenrücken lassen. Damit haben konsequenterweise Veränderungen des Einzelnen auch allzu oft Auswirkungen auf viele andere. Wer von uns hat sich vor 2020 schon Gedanken um einen Ort namens Wuhan in China gemacht?

Umso mehr freue ich mich, hier im Verein Sportfreunde Harteck Teil einer starken Gemeinschaft zu sein. Einer Gemeinschaft, die sich aus Menschen vielfältiger Herkunft und Vergangenheit zusammensetzt und doch, trotz unterschiedlichster Lebenserfahrung, miteinander umsichtig und freundschaftlich umgeht. In diesem Sinn danke ich Euch, liebe Mitglieder:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen, für das Durchhalten und die Treue zu unserem Verein. Ich hoffe, dass wir uns, mit positivem Blick in unsere Zukunft, wieder einmal persönlich begegnen dürfen (sobald es die Situation wieder erlaubt).

Nun zu etwas ganz anderem: Unsere Suche nach einem geeigneten Pächter für unser Vereinsheim dauert weiter an. Unter den bisherigen Kandidaten war leider noch keiner dabei, der die Zustimmung aller im Vorstand finden konnte. Auf Basis der Erfahrungen mit den letzten beiden Vorgängern, haben wir die Auswahlkriterien im Vorfeld gemeinsam diskutiert und beschlossen. Bisher erreichte noch keiner der Interessenten die „volle Punktzahl“. Wie im Sport gilt aber auch in diesem Fall – aufgeben ist nicht, weitermachen!

Im Gegensatz zum Vereinsheim hatten wir bei der Suche nach einem Experten für die Neuausrichtung unserer Internet Homepage mehr Glück. Inzwischen konnten wir einen entsprechenden Spezialisten für uns gewinnen. Dieser wird uns zuerst einmal ein grundsätzliches neues und zeitgemäßes Layout vorschlagen, dass wir dann im Kreise der entsprechenden Delegierten aus den einzelnen Abteilungen anpassen und abstimmen werden. Anschließend werden auf Basis unserer aktuellen Homepage, die entsprechenden Inhalte in das neue Layout überführt und eine Einweisung/ Schulung mit dem zutreffenden Personenkreis aus den Abteilungen durchgeführt. Ich hoffe, dass wir dieses Projekt noch im Laufe dieses Jahres fertig stellen können.

Weiterhin muss ich noch von einem traurigen Ereignis berichten: Die Auflösung unserer Tischtennisabteilung. Wir ihr vielleicht

mitbekommen habt, hatten wir für die letzte Saison bereits den Mannschaftsbetrieb beim Bayerischen Tischtennisverband abgemeldet. Seither konnte leider auch keine neue Abteilungsleitung gefunden werden. Seitens des Vorstands bedanken wir uns bei den Mitgliedern der Abteilung Tischtennis für ihre langjährige Treue und Mitgliedschaft. Gerne wollen wir diese Mitglieder als „Harteck'ler“ in unseren Reihen behalten und haben ihnen daher angeboten, auf eine Fördermitgliedschaft umzusteigen. Sollte sich in Zukunft jemand finden, der Interesse an dem (Wieder-) Aufbau einer Tischtennisabteilung hat, sind wir seitens des Vorstands natürlich jederzeit gerne bereit, hier zu unterstützen.

In der letzten Ausgabe teilte ich Euch mit, dass wir bezüglich der Jugend- und Mitgliederversammlung auf „bessere“ Zeiten hoffen. Im Vorstand haben wir nun beschlossen, es mit dem 27. Juli 2021 erneut zu versuchen. Gegebenenfalls werden wir auch eine Variante mittels Videokonferenzsystem anbieten, sollte ein physisches Zusammentreffen nicht möglich sein. Bitte beachtet dazu auch unsere Ausschreibung auf Seite 7 in dieser Ausgabe.

Und nun wünsche ich Euch noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und ein gutes Durchhaltevermögen, ein verletzungsfreies (Online-) Training mit An- und Abstand und weiterhin viel Erfolg, bleibt's gesund – und bleibt bei uns, den Sportfreunden Harteck.

Michael Hesse
Vorsitzender

UNSER TEAM



Josef Nadler
Ehrevorsitzender



Andreas Mutzel
Stellv. Finanzen



Friedrich Schottenheim
Verwaltungsleiter



Goran Mirkovic
Fußball



Reinhard Schroll
Ju-Jutsu



Alwin Brenner
Judo

80. Geburtstag Waldemar Maier

Am 04. Februar 2021 feierte die „Spieler-Ikone“ aus der Blütezeit unserer Fußball-Abteilung, Waldemar Maier, seinen 80. Geburtstag. Er ist seit 1957 ununterbrochen Mitglied in unserem Verein. Er spielte praktisch seit dem Schüleralter, bis hin zu den „alten Herren“ über Jahrzehnte aktiv im Verein. Viele Mannschaften in den verschiedensten Jahrgangsstufen waren ohne den „Hake“ nicht denkbar. Er war immer motiviert und engagiert. Obwohl er auf einem Auge kaum etwas sah, gab es bei ihm keine Kompromisse. Mit großem Bedauern musste er miterleben, dass unser Verein sich im letzten Jahr aus dem Liga-Fußball bei den Senioren zurückgezogen hat. Das ist für ihn bis heute nicht nachvollziehbar. Als Ehrenvorsitzender überbrachte ich im Auftrag der Vorstandschaft und der Mitglieder die Glückwünsche, verbunden mit einem „süßen Gruß“. Lieber Waldemar, bleibe weiter gesund!

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender



50. Geburtstag Ruth Waldmann

Am 19. März 2021 feierte unser langjähriges, prominentes Mitglied Ruth Waldmann ihren 50. Geburtstag. Seit 2013 ist sie Mitglied im Bayerischen Landtag und vertritt dort vor allem die Interessen des Münchener Nordens. Sie ist insbesondere in sozial- und gesundheitspolitischen Themen sowie der Inklusion sehr aktiv.

Als Ehrenvorsitzender des Vereines überbrachte ich, im Auftrag der Vorstandschaft und aller Mitglieder, die Geburtstagsglückwünsche unseres Vereins, verbunden mit einem Blumenstrauß. Wir wünschen Ruth Waldmann beste Gesundheit und weiterhin viel Engagement bei ihrer Aufgabe im sozialen Bereich.

Josef Nadler
Ehrenvorsitzender



Wolfgang Gah
Sportleiter



Florian Sachs
Jugendleitung



Serat Askin
Stellv. Jugendleitung



Benjamin Martan
Beisitzer Jugendleitung



Amina Drissi
Beisitzer Jugendleitung



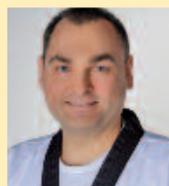
Nesrin Noman
Jugendsprecherin



Omar Barezai
Jugendsprecher



Sebastian Heidrich
KiSS



Michael Hesse
Taekwondo



Birgit Piereth
Turnen



Stefan Lührs
Volleyball



Barbara Franz
Geschäftsstelle



René Weil
Vereinsfotograf

Hier schreibt der VwL

In eigener Sache...

Vier Mal im Jahr kommt zu den Schottenheims ein Transporter von BluePrint und bringt die ganzen Vereinszeitungen, zumindest bis an die Haustüre. Dann geht es los, die etwa 1.400 Adressaufkleber, nach Postleitzahlen sortiert, auf die Zeitungen zu kleben. Wer es noch nicht bemerkt haben sollte, sogar verkehrt herum. So

kann der Postbote, wenn er diese aus seiner „Tasche“ zieht, die Aufkleber richtig herum ablesen. Abgepackt in schön verschnürten Bündeln für den Briefträger, die nicht mehr als zehn Kilogramm wiegen dürfen, werden die Vereinszeitungen dann von der Post wieder zur Verteilung abgeholt.



Wie zu ersehen, habe ich hierzu eine tolle Unterstützung, denn der Auslieferungstermin an Euch, liebe Mitglieder, muss wie vereinbart eingehalten werden.

Gruß Euer ZeitungsFritz



Hallo Hartecker, hallo Freunde des Sports,

ich hatte es schon geahnt, weil die Sammelbox für die Kassenzettel nicht mehr ausreichte. Sage und schreibe fast 5.000 Euro gingen von Euch, gesammelt an Kassenzetteln der Privatbäckerei Wimmer, bei uns ein – gut das Dreifache vom letzten Jahr. Das bedeutet, wir bekommen knapp 500 Euro im Rahmen der Vereinsaktion überwiesen, die der Jugend zu Gute kommen werden. Recht vielen DANK hierfür!

Bereits zum neunten Mal verlängert die Privatbäckerei Wimmer auch heuer wieder die Vereinsaktion, bei der wir zehn Prozent der Umsätze auf den Kassenzetteln gutgeschrieben bekommen.

Lasst mir die Quittungen bitte über den Briefkasten der Geschäftsstelle (Trenkleweg 5) zukommen. Diese werden dann in der Box vom Wimmer gesammelt. Schon jetzt sind wieder viele eingeworfen

worden. 😊

Gruß Fritz, Euer Kassenzettel-VwL

Liebe Vereinsmitglieder,

die Jugendleitung der Sportfreunde Harteck München e.V. lädt hiermit gemäß § 5 der Jugendordnung alle Mitglieder bis 17 Jahren sowie die Jugendleiter der Abteilungen und deren Vertreter zur

ORDENTLICHEN VEREINSJUGENDVERSAMMLUNG

am Dienstag, den 27. Juli 2021, um 18:00 Uhr

(je nach aktueller Situation, findet die Versammlung in Präsenz, virtuell oder hybrid statt. Alle Infos zur Durchführung finden sich ab 19. Juli unter versammlung21.harteck.de *) herzlich ein.

Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Feststellung der Stimmberechtigten
(Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren)
- TOP 3: Bericht der Jugendleitung
- TOP 4: Berichte der Abteilungsjugendleiter
- TOP 5: Bildung eines Wahlausschusses
- TOP 6: Wahl der Vereinsjugendleitung
- TOP 7: Anträge
- TOP 8: Verschiedenes

Anträge zu Tagesordnungspunkt 7 müssen bis spätestens 08. Juli 2021 beim Vereinsjugendleiter vorliegen (florian.sachs@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Um zahlreiches Erscheinen, insbesondere auch der Abteilungsvertreter, wird gebeten.

Für die Vereinsjugendleitung
Florian Sachs, Vereinsjugendleiter

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Mitglieder der Sportfreunde Harteck e.V.,

hiermit darf ich Euch alle recht herzlich zu unserer alljährlichen

ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG

am Dienstag, den 27. Juli 2021 um 20:15 Uhr

(je nach aktueller Situation, findet die Versammlung in Präsenz, virtuell oder hybrid statt. Alle Infos zur Durchführung finden sich ab 19. Juli unter versammlung21.harteck.de *) einladen.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:
Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Tagesordnung
- TOP 3: Totengedenken
- TOP 4: Berichte der Abteilungen
- TOP 5: Berichte der Vorstandsmitglieder
- TOP 6: Feststellung der Stimmberechtigten (Vereinsmitglieder ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)
- TOP 7: Verabschiedung des Haushalts 2021
- TOP 8: Mitteilung zur Wahl der Beisitzer im Evelin-Grützmann-Vermächtnis-Beirat
- TOP 9: Bericht der Kassenprüfer
- TOP 10: Bildung eines Wahlausschusses
- TOP 11: Entlastung der Vorstandschaft
- TOP 12: Neuwahlen der Vorstandschaft und der Kassenprüfer
- TOP 13: Anträge
- TOP 14: Sonstiges

Anträge zu Tagesordnungspunkt 13 müssen bis spätestens 08. Juli 2021 schriftlich bei der Vorstandschaft eingehen (per E-Mail an michael.hesse@harteck.de oder Briefkasten Geschäftsstelle).

Mit sportlichen Grüßen
Michael Hesse

* für die Teilnahme an der Versammlung ist unter Umständen eine Anmeldung/Registrierung im Vorfeld erforderlich. Hierfür werden ggf. weitere Daten zur Mitgliedschaft (z.B. Mitgliedsnummer) benötigt.



KiSS Sport – leider Nein!

Im neuen KiSS-Bericht gibt es von den KiSS-Aktionen leider noch immer recht wenig zu erzählen. Weiterhin hat die Pandemie unsere Welt fest im Griff. Das betrifft natürlich auch den Sport. Unser sehr gutes KiSS-Team zeichnet sich in der gesamten letzten Zeit durch Spontanität und Kreativität aus. Auch kurzfristige Änderungen stellen keine Probleme dar. Leider sind der geregelte Vereinssport sowie der Sportunterricht in den Kooperationseinrichtungen stark eingeschränkt. Noch immer umfasst unser Tätigkeitsfeld Unterstützungen in den Notbetreuungen und unsere Online-Sportangebote.

Unsere vier Mitarbeiter im Freiwilligen Sozialen Jahr müssen innerhalb ihrer Freiwilligenzeit ein Projekt durchführen. Dieses Jahr absolvieren sie das gemeinsam und produzieren derzeit Videos

mit verschiedensten Sportangeboten für Kinder. Im aktuellen Bericht liefern die vier einen Einblick in ihren Freiwilligendienst bei den Sportfreunden Harteck. Wenn Ihr in Eurem Umfeld junge Menschen habt, die ein Freiwilliges Soziales Jahr bei uns absolvieren möchten, dann lasst es mich wissen. **Wir suchen für Ende August/Anfang September noch Unterstützung.**

Damit schließe ich den aktuellen Bericht der Kindersportschule. Hoffentlich können wir in der nächsten Ausgabe von der Wiederaufnahme des Sportbetriebs schreiben. Blicken wir positiv in die Zukunft. Bleibt alle gesund und munter.

Sportliche Grüße
Sebastian Heidrich



Interview Freiwillige

Wie fällt dein bisheriges Fazit zum Freiwilligendienst bei den Sportfreunden aus?

Magnus: Anders als ich es erwartet habe. Ich bin mit der Erwartung gestartet, dass wir viel Sport treiben. Das war am Anfang auch so. Doch jetzt sind wir vorwiegend in der Notbetreuung eingesetzt. Das ist ungewohnt, aber ich komme damit klar. Ich würde es trotzdem jederzeit wieder machen.

Tanja: Es sind ganz andere Dinge, die ich in den Notbetreuungen von den Kindern mitbekomme. Das ist für mich eine wertvolle Erfahrung, obwohl es anders ist, als ich es erwartet habe. Die erste Zeit verging sehr schnell.

Dominik: Bislang hat es mir sehr viel Spaß gemacht, obwohl es nicht ganz so ist, wie geplant. Als ich das FSJ begann, war absehbar, dass Schließungen kommen werden. Der tägliche Umgang mit den Kindern bereitet mir viel Spaß. Die meisten Kinder hören auch ganz gut.

Leo: Die Erfahrung ist bisher sehr gut. Mir bereiten die Arbeit und der Sport mit den Kindern viel Spaß.

Was war bisher dein lustigster Moment im Freiwilligendienst?

Dominik: Gute Frage, muss ich kurz überlegen...Nicht wirklich lustig, aber ich finde es aktuell ganz süß, dass die Kinder mir Bilder malen und mir diese dann schenken.

Leo: Es ist immer lustig bei uns.

Tanja: Das „Mörderspiel“ im Zwischenseminar war sehr witzig. Es macht generell Spaß mit den Kindern zu arbeiten und wie die Kinder mit uns umgehen. Da sind Sachen dabei, die du gar nicht erwartest. Auch online gab es bei mir lustige Momente.

Magnus: Unser Projekt, bei dem wir Videos drehen.

Wie schätzt Du die Zusammenarbeit im KiSS-Team ein?

Tanja: Voll gut.

Magnus: Finde ich super.

Tanja: Du kannst mit allen über alles reden und das ist ganz viel wert. Andere Freiwillige, die ich kenne, haben das nicht. Sie haben kein gutes Team und fühlen sich nicht wohl. Bei uns läuft das sehr gut.



Leo: Unser Team ist toll und wir helfen uns gegenseitig. Die Kommunikation ist spitze.

Dominik: Sehr positiv. Die Zusammenarbeit mit den anderen Freiwilligen und auch mit den Lehrkräften klappt sehr gut. Wir unterstützen uns gegenseitig und bislang gibt es nichts Negatives.

Was nervt dich an der Pandemie am meisten?

Tanja: Die Gesamtsituation. In der Arbeit, dass wir mit den Kindern nicht so arbeiten können, wie wir wollen. Allgemein die sozialen Einschränkungen und dass wir keinen normalen Alltag haben. Wir können uns nicht mit allen treffen und Spaß haben.

Magnus: Eigentlich alles. Man hat seit Monaten nicht mehr als einen Freund gesehen. Man trifft sich online in einem Meeting. Sport ist massiv eingeschränkt, nix läuft mehr. Die meisten machen gar nix. Ich habe noch Glück, dass ich wenigstens durch den Kaderstatus ein bisschen trainieren kann. In der Arbeit müssen die Kinder sich an Maßnahmen halten und wir passen auf deren Einhaltung auf. Das ist auch für die Kinder total einschränkend.

Dominik: Vor allem die Kontaktbeschränkungen. Ich kann Freunde und Familie nicht regelmäßig sehen. Es baut sich eine größere Distanz auf und man muss versuchen in Kontakt zu bleiben. Das ist durch Corona schwieriger als zuvor.

Leo: Ich stimme Magnus zu. Persönlich stört mich am meisten, dass ich meinen Sport nicht wie sonst betreiben kann. Wir brauchen Sport und vor allem bei dem kalten Wetter dürfen wir nicht ins Fitnessstudio. Ich versuche zu Hause und auch draußen aktiv zu sein, aber das läuft nicht so wie sonst. Außerdem fehlen mir die Treffen mit Freunden.

Tanja: Und wir durften nicht skifahren. Das hat mir sehr gefehlt.

Was planst du für die Zeit nach dem Freiwilligendienst?

Leo: Meine Zukunft liegt im Sport. Anfänglich wollte ich Personal Trainer werden, aber durch den Freiwilligendienst möchte ich zukünftig im Sport mit Kindern arbeiten.

Magnus: Ich möchte Wirtschaftsinformatik studieren.

Tanja: Grundsätzlich habe ich viele Interessen. Anfangs wollte ich Biologie studieren, dann Sportwissenschaften. Jetzt bin ich unentschieden, vor allem wegen der Eignungsprüfung. Mal sehen...

Dominik: Ich werde sehr sicher studieren und mache mir gerade Gedanken, welchen Studiengang ich wählen soll.

Vielen Dank für eure sehr interessanten Ausführungen. Schön, dass ihr unser Team so toll unterstützt und bereichert.



UNSER SPORTANGEBOT

SPORTABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FUSSBALL					
D2 (11 bis 13 Jahre) Sommer	17:00 bis 18:30 ■			17:00 bis 18:30 ■	
D2 (11 bis 13 Jahre) Winter	17:00 bis 18:30 ■		17:00 bis 18:30 ■		
JUDO					
Mini-Judo (3 bis 5 Jahre)	16:15 bis 17:15 ■			16:30 bis 17:15 ■	
Jugend (6 bis 14 Jahre)	17:15 bis 18:15 ■				
Jugend (6 bis 9 Jahre)				17:15 bis 18:15 ■	
Jugend (10 bis 14 Jahre)				18:15 bis 19:30 ■	
Prüfungstraining (bis orang. Gürtel)	17:00 bis 18:15 ■				
Prüfungstraining (ab orang. Gürtel)	18:15 bis 19:30 ■				
Wettkampftraining (12 bis 17 Jahre)			17:30 bis 19:00 ■		
Kraft-Ausdauertraining (12 bis 17 Jahre)			19:00 bis 19:45 ■	17:30 bis 18:15 ■	
Judo (ab 18 Jahre)			19:45 bis 21:15 ■		
Judo (ab 15 Jahre)				19:45 bis 21:15 ■	
Anfänger (6-9 Jahre)		17:15 bis 18:15 ■			
Wettkampftraining (8-11 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
Breitensport (bis 14 Jahre)		18:15 bis 19:30 ■			
OPEN MAT Freies Training		19:30 bis 21:00 ■			
G-Judo Gürtel- und Techniktraining				18:00 bis 19:30 ■	
G-Judo Wettkampf	18:15 bis 19:45 ■				
Selbstverteidigung (10-14 Jahre)					17:30 bis 19:00 ■
Kempo-Judo (ab 15 Jahre)	19:30 bis 21:00 ■				19:30 bis 21:00 ■
Selbstverteidigung (ab 15 Jahre)					19:30 bis 21:00 ■
Capoeira Kinder (6 bis 9 Jahre)		17:00 bis 17:45 ■			
Capoeira Kinder (10 bis 14 Jahre)		18:00 bis 18:45 ■			
Capoeira Erwachsene	20:00 bis 21:30 ■			19:30 bis 21:00 ■	
Capoeira (Alle Altersgruppen)					17:30 bis 19:00 ■
JU-JUTSU					
Kinder (bis 12 Jahre)			18:00 bis 19:30 ●		
Jugendliche (ab 13 Jahre)		18:30 bis 20:00 ■			
Frauentraining	18:00 bis 19:30 ●				
Freies Training Erwachsene	19:30 bis 21:00 ●	20:00 bis 21:30 ■	19:30 bis 21:00 ●		
Systema		18:30 bis 21:30 ■	19:30 bis 21:30 ■		19:00 bis 20:30 ■
Kali Silat	20:00 bis 21:30 ■		19:30 bis 21:30 ■		
Konditionsraum/Kraft			19:30 bis 21:00 ■		
TAEKWONDO					
Anfänger		17:00 bis 19:00 ■	17:00 bis 18:15 ■	17:00 bis 19:00 ■	
Fortgeschrittene	18:30 bis 20:00 ■		18:15 bis 20:00 ■		
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang			20:00 bis 21:00 ■		
VOLLEYBALL					
Herren I + 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
TURNEN					
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 ■			
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)	Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de				

Hallenbelegung Stand 10.4.2021

- 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



SPORT
FREUNDE
HARTECK

TAEKWONDO

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

Ich hoffe, Ihr seid alle kreativ geblieben und habt noch Motivation für die Zukunft. Leider hat sich nach der letzten Ausgabe an der momentanen Situation fast nichts geändert. Aber wir sind sehr stolz auf Euch und sehen, dass Ihr fleißig am Online-Training teilnehmt. Das ist sehr wichtig und hat großen Mehrwert, vor allem für die Zukunft: Je fitter Ihr jetzt bleibt, desto einfacher wird es sein, wieder in den normalen Trainingsalltag hineinzukommen.

Da es neben dem Online-Training nichts Wichtiges zu berichten gibt, habe ich ein paar meiner Mittrainierenden gefragt, wie es ihnen geht und was ihnen auf dem Herzen liegt:

Meister Saidou:

„Ich vermisse das Taekwondo-Training und hoffe, dass wir so schnell wie möglich wieder gemeinsam trainieren können. Corona ist ein gefährlicher Virus, den wir nicht unterschätzen sollten, aber zusammen können wir diesen besiegen. Bleibt gesund und trainiert weiterhin zu Hause. Wir geben nicht auf – denn Aufgeben ist niemals eine Option.“



Meisterin Nessrin:

„Durch die Pandemie merkt man erst, wie wichtig Sport ist.“

Meisterin Jasmin:

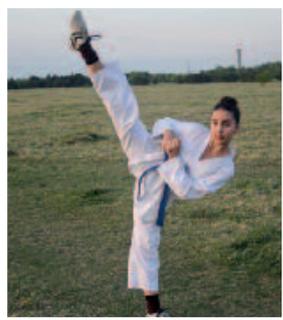
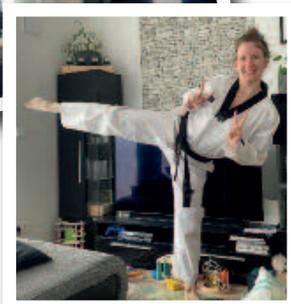
„Durch die Pandemie ist es schwerer geworden, sich für den Sport zu motivieren. Deswegen müssen wir uns gedanklich zusammentreffen und fleißig im Online-Training weiter trainieren. Zusammen schaffen wir es durch diese schwere Zeit!“

Omar:

„Für mich ist diese Zeit eine der schwersten, die ich bisher erlebt habe. Man darf sich nicht mehr mit vielen Leuten treffen, man muss überall Masken tragen, man muss dies, man muss jenes... Aber ich denke, wir haben bei all dem zumindest gelernt, auf andere Menschen Rücksicht zu nehmen.“

Meisterin Sandra:

„Was ich in dieser Zeit am meisten vermisse, ist das Treffen mit Freunden und Familie in großer Runde. Doch wie sagt man so schön: „Not macht erfinderisch“. Dass es ein Taekwondo Online-Training gibt, hätte vor einem Jahr noch keiner gedacht. Für mich als Mama mit kleinem Baby ist das jetzt super zum Wiedereinstieg und viel leichter zu organisieren.“



Amina:

„Die jetzige Situation ist in allen Bereichen angespannt, vor allem jedoch im Sport und der Sportgemeinschaft. Mir fehlt das Miteinander, das harte Training, die Coaches und das 'erschöpft nach Hause gehen'. Das Training an sich ist nur ein

kleiner Teil von dem, was ich vermisse. Alleine zu trainieren ist nicht dasselbe, wie mit Meister Hesse und Meisterin Serat sowie allen anderen Mitgliedern zu kicken, zu fallen, zu lachen und wieder aufzustehen. Die gegenseitige Aufmunterung und Motivation fehlen mir sehr. Aber es hilft leider nicht, über die aktuelle Situation zu trauern. Jetzt



heißt es nach vorne schauen und hoffen, dass durch genügend Impfungen bald wieder die Möglichkeit besteht, gemeinsam zu trainieren."

Meisterin Serat:

„Wir können es kaum erwarten, wieder mit Euch in der Halle gemeinsam sinnvoll die Zeit zu verbringen, herum zu schreien, zu toben, zu lachen und Spaß zu haben. Bis dahin üben wir fleißig weiter zu Hause... alle anderen Harteckler auch – gell?!"



nur einem Grund: Home Office. Ob Schule, Studium oder Arbeit – bei all dem sitzt man fast täglich von früh bis spät vor dem PC, Notebook oder Tablet. Ich finde, dass man die Zeit, die man zu Hause verbringt, daher so angenehm wie möglich gestalten sollte. Ob ein Kaffee in der Früh oder Musik neben der Arbeit – man sollte so viel wie möglich ausprobieren und dabei die richtige Balance finden.

Bei mir hat sich ein körperliches Problem ganz stark gezeigt: Sitzt man die ganze Zeit vorgebeugt auf ein Display gerichtet, merkt man schon nach wenigen Stunden die Schmerzen im oberen Rücken und am Hals. Anfangs hatte ich versucht, das zu ignorieren (vor allem, weil ich durch das jahrelange Taekwondo-Training einen starken und gesunden Rücken entwickelt habe und die Schmerzen deswegen unterschätzt habe), bis es so schlimm wurde, dass ich mich nicht einmal hinlegen konnte, ohne dass mir der Rücken wehtat. Das bedeutete für mich: entweder nichts dagegen unternehmen und keine Arbeit fertigbekommen oder mich um meinen Körper kümmern und eine gesunde Mitte finden. Ich habe mich für letzteres entschieden. Auch wenn ich gezwungen war, Sport zu treiben, genieße ich mittlerweile die Abwechslung. Alleine der Gedanke, mich um meinen eigenen Körper zu kümmern hat mittlerweile sehr hohe Priorität für mich und ich schenke diesem Gedanken jede Aufmerksamkeit und Zeit, die ich habe. Das sollte man nicht unterschätzen, denn arbeitest Du gegen deinen Körper, so arbeitet er gegen Dich!

Was ich neben dem Training in der Halle auch vermisse, ist die Teilnahme an Wettkämpfen, unsere Kämpfer dabei zu fotografieren, wenn sie ihr Bestes geben und allgemein die Zeit als Teil des Teams...

Deswegen freue ich mich umso mehr auf die Zeit, wenn das alles wieder möglich sein wird, denn ich gebe die Hoffnung nicht auf! :)"

Wenn Ihr bei der nächsten Ausgabe dabei sein wollt, schickt uns gerne ein Foto von Euch mit eurer Lieblingstechnik aus dem Taekwondo und dazu einen Kommentar, wie es Euch gerade geht und was Euch auf dem Herzen liegt. Ich freue mich darauf!

Meister Hicham:

„Ich vermisse das Training in der Halle sehr. Zum Glück gibt es das Online-Training von Meister Chang. Ich hoffe, dass wir bald wieder in der Halle trainieren können. Bis dahin machen wir das Beste daraus!"



Meister Hesse:

„Manchmal weiß man etwas erst dann zu schätzen, wenn es einem fehlt. Ihr – liebe Harteckler Taekwondoin – fehlt uns!!! Wir vermissen Euch, die Gemeinschaft, das ganze Miteinander – vor, während und nach dem Training. Aber wir werden diese Zeit der physischen Trennung gemeinsam überstehen, denn wir sind im Geiste alle miteinander eng verbunden. Harteck ist eine starke Gemeinschaft. Bis dahin machen wir weiter HomeSchooling, HomeOffice UND HomeTraining ;-)"



Wie sieht die Zukunft aus?

Wie in den letzten Ausgaben, werden wir auf eine Übersicht zukünftiger Termine verzichten. Wir werden Euch stattdessen über unsere WhatsApp-Gruppe informieren, was Taekwondo-technisch auf Euch zukommen wird. Weiterhin bietet Meister Chang Online-Training über Zoom an. Informationen dazu findet Ihr ebenfalls in unserer WhatsApp-Gruppe. Folgt uns auch gerne auf unserer offiziellen Instagram-Seite  @tkd_sfharneck.

Ich wünsche Euch allen weiterhin gute Gesundheit, viele erfolgreiche Online-Trainingsstunden und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen, am liebsten natürlich in der Halle. Vielen Dank fürs Lesen!

Asma:

„Abgesehen von den negativen Aspekten, die diese Pandemie mit sich gebracht hat, ist es interessant zu sehen, welche Bereiche des Lebens erst jetzt die, wie ich finde, gerechte Aufmerksamkeit bekommen. Beispiele hierfür sind die Ergonomik und die Atmosphäre zu Hause. Beides ist mittlerweile so wichtig, wie nie und das aus



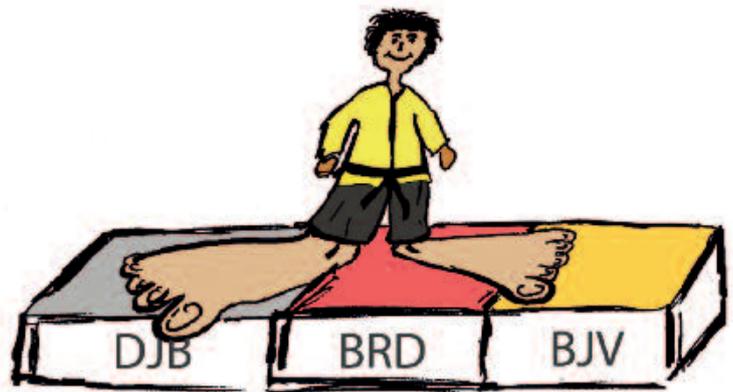
JUDO

Vorwort

Eine schwierige Zeit liegt hinter uns, doch wir schauen in erster Linie nach vorne. Jeder, der will, kann sich bei den reichhaltigen Aktionen über verschiedene Online-Angebote in den eigenen vier Wänden fit halten. Die Bewegung im Freien ist ebenso eine Option. Jeder kann so selbst an seiner persönlichen Fitness arbeiten. Judo, Judo-Selbstverteidigung und Capoeira leben allerdings vom Miteinander. Der Austausch der Bewegung, das Reagieren auf Aktionen und Gegenreaktionen machen die Kampfsportarten im Besonderen aus. Das fehlt! Das Gefühl dazu verliert man nicht, aber die Routine macht unter anderem die Qualität aus. Wir hoffen alle zusammen, dass wir bald auf die Judomatte und in die Sporthalle zurückkönnen und in gewohnter Manier trainieren dürfen. Die Abteilungsleitung hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, dies wieder zu ermöglichen und bei Bedarf auch auf einer größeren Matte bei Events und Wettkämpfen aktiv zu sein. Wir rechnen weiter mit Eurem starken Engagement und Eurer Treue zu unserem Verein für unsere gemeinsamen Ziele.

Gratulation zum 10. Geburtstag

In 2020 wurde Yusuf mit einigen Auszeichnungen geehrt. Dabei steht er, wie es der Cartoon darstellt, auf einem festen Fundament der Judoabteilung. Weitere Ehrungen stehen im Jahr 2021 an. Sowohl Jubiläen, als auch das 10-jährige Bestehen der Capoeira-Gruppe um Sabiá stehen auf der Agenda. Wir hoffen auf weitere Ehrungen aus unseren Reihen und sind darauf sehr gespannt.



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 • info@fit-2-drive.de

Bayernliga – Saison 2021

Die Bayernliga beginnt 2021 voraussichtlich im Sommer. Um unseren Coach Yusuf Güngörmüs gibt es 35 Athleten, die sich entschlossen haben, in der Liga ihre beste Seite zu zeigen und für positive Überraschungen zu sorgen. Drei Judoka sind nach 2000 geboren. Unsere Wettkämpfer kommen aus zehn Vereinen und kämpfen dabei mit ihrer Zweitstartgenehmigung in der höchsten Bayerischen Liga für die Harteck Hornets.

Hier der Hornets-Kader 2021:

Cayan Kaya, Cédric Ullrich, Daniel Bachmann, Dino Pileri, Erich Ivinger, Florian Birnkammer, Hannes Schleibinger, Herbert Baur, Iskender Kaplan, Khaled Jbir, Leonard Bartels, Lorenz Köfferlein, Malcom Praun, Marcus Geierhos, Markus Streit, Matthias Sipple, Nikolaj Pyrkosch, Peter Franz, Rajko Kovacevic, Sebastian Schüp-pel, Stefan Schneider, Stephan Hirschsteiner, Thomas Lorenz, Tim Fritzmann, Vadim Chilimaru, Walter Didur, Zurab Partskanashvili,

Florian Beinhözl, Benjamin Geirhos, Marco Grehl, Jakob Fürst, Wolfgang Hinterleitner, Stefan Fazekas, Philipp Gieler, Andreas Bichler, Yusuf Güngörmüs.

Kampftage der Bayernliga 2021 (unter Vorbehalt):

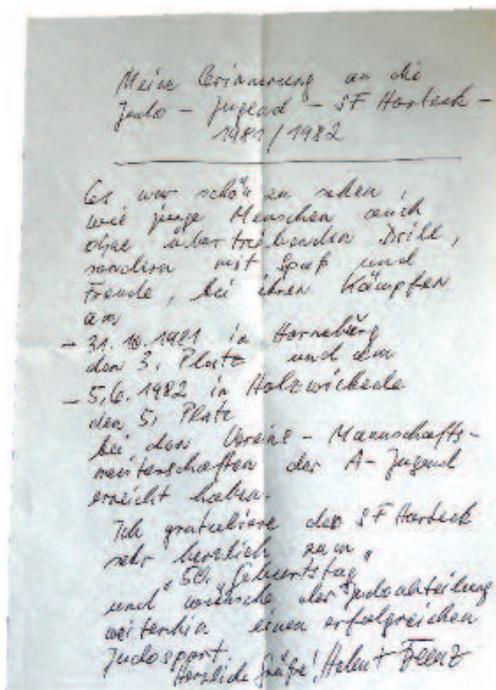
12.06.2021	TSV Abensberg II	SF Harteck Hornets
26.06.2021	SF Harteck Hornets	DJK Aschaffenburg
10.07.2021	SF Harteck Hornets	TSV Peiting
25.09.2021	JT Eltmann	SF Harteck Hornets
09.10.2021	TV Erlangen II	SF Harteck Hornets
16.10.2021	SF Harteck Hornets	FC RötZ
23.10.2021	TSV Großhadern	SF Harteck Hornets

Ein Blick zurück

Die Hartecker Jugend war bereits in jungen Jahren sehr erfolgreich. Dabei stellten sie auch auf nationaler und internationaler Ebene Meister und Medaillenkandidaten. Dabei stand bei der Abteilungsleitung stets

ein ausgewogenes Interesse zwischen Leistungssport und Breitensport im Fokus. Dies hat sich bis zum heutigen Zeitpunkt als richtig und zukunftsorientiert herausgestellt. Hierbei gilt es, junge Talente all-

umfassend zu fördern und diesen auch die nötigen Softskills mit auf ihren Lebensweg zu geben. Dabei kam das Miteinander nie zu kurz. Hier eine Aufnahme aus der reichlichen Schatzkammer.



Erinnerungen aus der Vergangenheit

TURNEN

Wir hoffen auf den Sommer

Fasching und Ostern liegen hinter uns. Nichts war so, wie es einmal war. Die Online-Angebote wurden gut besucht und die Möglichkeiten zum Training in den eigenen vier Wänden wachsen. Die Abteilungsleitung hat bereits alles Nötige unternommen, den Start in den Sporthallen wieder zu ermöglichen. Es fehlt alleine der Startschuss. Viele vereinsinterne Versammlungen stehen an. Wahlen sind abzuhalten. Wer Interesse hat die Abteilungsleitung zu unterstützen, meldet sich bitte entsprechend bei der Jugend- oder Abteilungsleitung. Ebenso ist es wünschenswert, mehr Informationsmaterial für die Vereinszeitung zu erhalten. Das gilt sowohl für die TrainerInnen, als auch für die Mitglieder der Abteilung. Nur zu, traut Euch, Ihr erhaltet dabei gerne Unterstützung. Bis dahin viel Spaß mit der neuen Vereinszeitung.

So bleiben die Augen gesund

Bewegung, frische Luft und vielseitige Ernährung

Sehen ist Leben. Das Augenlicht bis ins hohe Alter zu erhalten, bewahrt die Selbstständigkeit und die Lebensqualität. Damit die Augen gesund bleiben, kann man eine ganze Menge tun. Mit ein paar einfachen Tipps kann jeder Mensch sein persönliches Risiko für altersbedingte Sehminderungen positiv beeinflussen. Spaziergehen oder joggen, radfahren, schwimmen – solche und andere Formen des Ausdauersports kommen nicht nur der allgemeinen Gesundheit zugute, sondern auch den Augen. Sport kann altersbedingte Veränderungen der Netzhautmitte, die eine Sehminderung verursachen können, positiv beeinflussen. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit hohem Vitaminanteil wie bei grünem Gemüse, zum Beispiel Spinat oder Grünkohl, kommt den Augen zugute.

Wer viel Zeit im Büro und am Computer verbringt, klagt oft über trockene Augen. Beim konzentrierten Blick auf den Bildschirm blinzelt man nicht so oft und die Augenoberfläche wird nicht mehr so gut mit Tränenflüssigkeit benetzt. Regelmäßige Pausen an der frischen Luft wirken dem entgegen. Hin und wieder den Blick schweifen lassen und nicht immer nur auf den Schreibtisch und den Bildschirm schauen, entspannt zudem die Augenmuskulatur. Entspannung bringt dabei auch der offene Blick in die hohle Hand.

Auf unserer Homepage www.harteck.de findest Du unter Turnen & Fitness immer unser aktuelles Online-Angebot. Bei Fragen stehen wir Dir jederzeit unter abteilungsleitung@harteck-turnen.de oder telefonisch unter + 49 178 8880509 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



Birgit als Multitalent



Onlinefasching in der Turn- und Fitnessabteilung



Kreativität ist gefragt

Fasching mal anders

Einige sind dem Aufruf von Birgit gefolgt, beim Online-Faschingsevent mitzumachen. Es wurde geratscht, getanzt und viel gelacht. Auch hier sieht man, dass vieles möglich ist. Kreativität ist gefragt. Wer weitere Ideen zur Umsetzung hat, gerne her damit.

Status quo

Den Beginn meines heutigen Textes könnte ich fast wortwörtlich aus der letzten Vereinszeitung übernehmen. Nach einer kurzen Phase der Reduzierung der Fallzahlen, sind diese derzeit wieder stetig am Steigen. Die Folge ist eine Verlängerung und teilweise sogar Verschärfung der Einschränkungen unseres bis vor einem Jahr gekannten Zusammenlebens.

Die Auswirkungen auf unsere sportlichen Tätigkeiten sind erheblich. Schlicht gesagt, gibt es seit Monaten kein Training mit Partnern. Nur noch alleine oder innerhalb eines Haushaltes kann Sport ausgeübt werden. Um hier spezifische Anregungen zu schaffen, hat der Bayerische Ju-Jutsu-Verband Mitmachangebote auf seiner Homepage unter www.jjvb.de eingestellt. Zudem gibt es Online-Lehrgänge vom Deutschen Ju-Jutsu-Verband, an denen bereits Mitglieder aus unserem Verein teilgenommen haben. Diese können zwar den normalen Trainingsbetrieb mit Partnern nicht ersetzen, sind aber für einen kleinen Motivationskick geeignet, um in dieser Zeit weiterhin dem Sport verbunden zu bleiben und vor allem für sich selbst Sport zu treiben.

Über den Trainingsbetrieb hinaus sind in einem Verein aber auch noch andere Tätigkeiten notwendig. Speziell möchte ich die Fortbildungsmaßnahmen unserer Trainer ansprechen. Viele in unserer Abteilung haben in den letzten Jahren Zeit und Geld in eine fundierte Ausbildung gesteckt, um ihr Wissen und Können anderen qualifiziert übermitteln zu können. Diese Lizenzen müssen immer wieder erneuert werden. Im letzten Jahr geschah dies unbürokratisch um ein Jahr. Nun müssen wieder Lehrgänge besucht werden, auch wenn diese, zumindest derzeit, nur online abgehalten werden. Trotzdem erfordert dies einen gewissen Aufwand, für den ich allen Dank sage.

Auch für die Zeit nach den Einschränkungen sind Planungen notwendig. Zwei will ich hier kurz erwähnen:

Die Stadt München möchte kurz vor den Sommerferien eine Aktion durchführen, bei dem Vereine ihre Sportart in den Schulen vorstellen können. Wir haben uns dazu mit einigen Trainern gemeldet.

Unsere 50-Jahr-Feier steht im Herbst an. Es gab zwar aus den Reihen unserer Mitglieder bislang keine Vorschläge, aber die

Abteilungsleitung hat bereits im letzten Jahr gewisse Vorstellungen entwickelt. Aber warten wir ab, was bis dahin möglich sein wird.

Ich hoffe, dass die Impfkationen bald ihre Wirkungen zeigen werden und wir uns in nicht mehr allzu ferner Zukunft in den Sporthallen wiedersehen.

Reinhard



MSJ-Zuschüsse DIGITAL beantragen
Mitmachen – Zeit sparen – Umwelt schonen

Antragsformular online ausfüllen, Dokumente hochladen, online unterschreiben und per Mausclick an die Münchner Sportjugend schicken. Wir bearbeiten die Anträge papierlos und schicken Ihnen den Bescheid digital per Mail!

Jetzt loslegen und Fördergelder für Ihre Vereinsjugend sichern auf:

Klick dich rein!
www.msj.de

Münchner
SPORTJUGEND
im Bayerischen Landes-Sportverband



60. Geburtstag Hans Rucker

Am 23. März 2021 feierte unser Trainer Hans Rucker seinen 60. Geburtstag. Hans ist keinesfalls das älteste, aber längste Ju-Jutsu-Mitglied im Verein: Er trat 1977 in die Abteilung Ju-Jutsu bei den Sportfreunde Harteck ein.

Außerdem ist er ein ganz besonderes Mitglied: Hans ist Fachübungsleiter/ Trainer und Prüfer. Er war viele Jahre Sportleiter der Abteilung Ju-Jutsu und hat so maßgeblich seine Schüler trainiert, gefördert und geprägt. Zusätzlich zum Ju-Jutsu-Sport, in dem Hans immerhin den 3. Dan erwarb, betreibt er nun schon seit vielen Jahren die philippinische und südostasiatische Kampfkunst Kali Silat (frühere Bezeichnung Kali Sikaran). Hans gründete eine Gruppe von Sportlern, die diese Sportart betreiben und leitet diese – inzwischen zahlenmäßig und leistungsmäßig gut angewachsene – Gruppe seit ihrem Bestehen. In Kali Silat besitzt Hans den Grat Masirub Guru (7. Meistergrad) und trägt damit den höchsten Meistergrad dieser Kampfkunst in Deutschland.

Lieber Hans, wir verdanken Dir sehr viel. Du hast Dich um den Sport in unserer Abteilung verdient gemacht. Bleib fit, fröhlich, und uns erhalten – und feiere und lass Dich feiern!

Helmut, im Namen Deiner Schüler





Mentales Training im Sport

Durch mentales Training können wir auch in der trainingsfreien Zeit etwas für unseren Sport erreichen. Mentales Training wird definiert als „Planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“. Eine bereits erlernte Technik kann somit über unsere Vorstellungskraft wiederholt werden. Als Beispiel nehmen wir unser „Bein stellen“ und gliedern das in die einzelnen Schritte. Angriff Ohrfeige erfolgt - Blocken mit linkem Arm und gleichzeitigem Schritt mit dem linken Bein neben das rechte Bein des Angreifers - Gleichgewicht brechen unter Zuhilfenahme des angreifenden Arms mit Ziehen nach hinten / unten - „ran kuscheln“ (Hüften berühren sich), rechter Fuß zwischen dem gegnerischen Bein und dem eigenen hindurchführen und hinter das Bein des Gegners stellen, rechten Arm um den Hals des Gegners schlingen - Zug mit den Armen nicht aufhören und den Körper nach links drehen und somit den Angreifer zu Boden bringen. Könnt Ihr gerne auch als Trockentraining testen. Probiert es einfach einmal aus und teilt uns Eure Erfahrungen hierzu mit.

Das mentale Training lässt sich auch nach dem Training anwenden, wenn Ihr eine im Training durchgeführte Technik auf dem Weg nach Hause im Kopf nochmals durchgeht. So könnt Ihr Euch diese besser merken und im nächsten Training schneller wieder abrufen.

Daniela



Schöne Erinnerungen

Ein Blick ins Fotoarchiv erinnert an vergangene schöne, sportliche Trainingsabende und vergrößert die Hoffnung auf baldiges persönliches Wiedersehen mit neuen sportlichen Aktionen.



GIB ALLES, ABER NIEMALS AUF!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?

