

SPOREUNDE FREUNDE HARTECK

Trenkleweg 5 · 80937 München

Vereinszeitschrift Nr. 153 · 3/21





Bankgeschäfte erledigen und dafür attraktive Prämien bekommen.

Das geht ganz einfach – mit unserem "LoyBonus-Programm".



Raiffeisenbank München-Nord eG · Bezirksstraße 46 · 85716 Unterschleißheim · rb-muenchen-nord.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

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

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

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

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

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

anzeigenverwaltung@harteck.de

SIRL INTERAKTIVE LOGISTIK GMBH

TRANSPORT
PRODUKTGUTLAGER
BEWEGTER HANDEL

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

AUGUST 2021

04 EDITORIAL

05 HAUPTVEREIN

06 TURNEN

08 Kiss

10 HALLENBELEGUNGSTABELLE

12 TAEKWONDO

14 JUDO

1*7* JU-JUTSU

18 volleyball



Capoeira-Übungsstunde

Titelbilder: Capoeira

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 gaststaette@harteck.de

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 Stephanie Piereth stephanie.piereth@harteck.de

JUGENDSPRECHERIN

Nesrin Noman nesrin.noman@harteck.de

JUGENDSPRECHER

Omar Barekzai omar.barekzai@harteck.de

FUSSBALL

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

JUDO

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

TURNEN

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

VOLLEYBALL

Sebastian Rembe Lerchenstraße 80 80995 München Mobil 0171 – 4 92 26 59 volleyball@harteck.de

JU-JUTSU

Reinhard Schroll Ebereschenstraße 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 7.10.2021 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 Geschlechter mitgedacht. Eine Ausnahme bilden die Inhalte, die konkret auf einzelne Personen bezogen werden.

EDITORIAL



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

endlich! Endlich dürfen wir wieder "raus", endlich wieder ins Training gehen oder uns wie "früher" verabreden und treffen. Das gilt natürlich auch für uns im SF Harteck und so haben wir seit einigen Wochen den Sportbetrieb wieder aufgenommen. Allerdings gelten noch immer die üblichen, beziehungsweise speziellen Hygienevorschriften, um deren Einhaltung ich an dieser Stelle eindringlich bitte, um die Gesundheit aller Mitglieder aufrecht zu erhalten.

Apropos "verabreden und treffen": Heute – 24. Juni 2021 – hat mich ein Schreiben der alten Stammgäste und unserer passiven Mitglieder erreicht, in dem wir eindringlich gebeten werden, unser Vereinsheim baldmöglichst wiederzueröffnen. Darin heißt es unter anderem "…ein wenig gutes Essen, kalte Getränke und ein gut gezapftes Bier – und wir sind zufrieden…". Dieses Schreiben ist von vielen persönlich unterzeichnet, um diesem Wunsch Nachdruck zu verleihen.

In der Vorstandschaft sind wir sehr bemüht, eine Pächterin oder einen Pächter als geeignete Nachfolge für das Vereinsheim zu gewinnen. Der Fokus liegt für uns dabei aber auf "geeignet" (und nicht "schnell und wird scho"), da wir aus den Erfahrungen der letzten Jahre lernen wollen. Wir bitten Euch daher um Euer Verständnis, wenn dafür noch etwas Zeit ins Land geht. An dieser Stelle kann ich aber schon verraten, dass eine Person bereits in Vertragsverhandlungen mit uns getreten ist und ich hoffe, bis zur nächsten Ausgabe an dieser Stelle endlich grünes Licht geben zu können.

Inzwischen nimmt auch die Neuausrichtung unseres Internetauftritts immer mehr konkrete Gestalt an. Ziel ist es, bis allerspätestens zum Jahresende die neuen Seiten live gestellt zu haben.

Das wars jetzt wieder von mir. Kein "apropos" und weiteres "endlich" mehr von mir. Es gibt noch viel zu tun – in diesem Sinne wünsche ich Euch noch viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der neuen Ausgabe unserer Vereinszeitung und ein verletzungsfreies Training mit An- und Abstand sowie weiterhin viel Erfolg, bleibt's gesund – und bleibt bei uns, den Sportfreunden Harteck.

Michael Hesse Vorsitzender

UNSER TEAM



Ehrenvorsitzender



Goran Mirkovic
Fußball



Andreas Mutzel Stellv. Finanzen



Reinhard Schroll

Ju-Jutsu



Friedrich Schottenheim Verwaltungsleiter



Alwin Brenner Judo



Wolfgang Gah Sportleiter



Sebastian Heidrich KiSS



Florian Sachs

Jugendleitung



Michael Hesse Taekwondo

HAUPTVEREIN



Heuer stehen an die 15 Übungsleiter-Ausweise an, die wieder durch Fortbildungen verlängert werden müssen. Ich habe bereits jeden persönlich per Mail erinnert, schadet aber bestimmt nicht, hiermit nochmals darauf hinzuweisen. Bestimmt freut sich der Partner oder die Partnerin, wenn sie zum Lehrgangsort begleitet werden, so war es jedenfalls bei meiner Chefin Petra und mir. ©

Gruß, Euer Geschäftsstellen-Fritze \odot



Serat Askin Stellv. Jugendleitung



Birgit Piereth Turnen



Benjamin Martan Beisitzer Jugendleitung



Volleyball



Stephanie Piereth Beisitzer Jugendleitung



Barbara Franz



Nesrin Noman Jugendsprecherin



René Weil Vereinsfotograf



Omar Barekzai Jugendsprecher

TURNEN

Wir dürfen wieder

Wie muss es für Generationen vor uns gewesen sein, als diese die Pest und Cholera überstanden haben und oft vor einem Scherbenhaufen standen. Die Pandemie und deren in Folge angeordnete Auflagen haben uns eingeschränkt. Viele Aktivitäten sind nun, dank einer niedrigen Inzidenz, wieder möglich. Doch weiterhin ist Vorsicht geboten. Die Auflagen erlauben es, mit entsprechenden Konzepten, wieder innerhalb und außerhalb der für uns gewohnten Sportstätten zu trainieren, sich zu begegnen und auszutauschen. Wir drücken ganz fest die Daumen, dass dies auch nach dem Sommer so bleibt. Genießt das Miteinander, die Aktivität und den sportlichen Einsatz – verbunden mit der gleichzeitigen Bitte, aufeinander acht zu geben.



Freude wieder an den Geräten zu arbeiten

Danke an die Trainer und Mitglieder

Es ist schön, die Sportlerinnen und Sportler wieder aktiv in den Trainingsstätten zu erleben. Leider sind derzeit noch ca. 30 Prozent aller Sporthallen in München aus unterschiedlichen Gründen nicht für den Sportbetrieb zugelassen. Somit wurden im Vorfeld Trainingsangebote entsprechend vorbereitet und, je nach Ausgangslage, unsere ehemaligen Hallenzeiten neu bei der Stadt beantragt. Dieser Prozess ist noch nicht abgeschlossen. Einen besonderen Dank möchten wir dabei dem Sportvorstand Wolfgang Gah und unserer Jugendleiterin Steffi aussprechen. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass der Sportbetrieb wieder möglich ist. Dies gilt auch für die Trainer, welche die Sportstunden mit Leben füllen. Danke!



Durchhalten war angesagt



Haltung zeigen



Zumba mit Nubia

Life is live! Der Mensch muss kommunizieren, ist ein soziales Wesen und wenn dann noch Rhythmus im Blut dazu kommt, umso besser. Erleben könnt Ihr das bei den Sportfreunden Harteck nun wieder live bei allen Trainingseinheiten. Es freuen sich Eure Trainer und natürlich Nubia beim Zumba.

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 (immer) oder telefonisch unter 0178-8880509 am Montag zwischen 18.00 und 19.00 Uhr zur Verfügung.

Eure Abteilungsleitung

Tänzer trifft auf Kampfsportler – ein buntes Miteinander

Na endlich, endlich liebe Sportsfreunde, kommen wieder frischer starker Wind, Elan und gute Laune in alle Sportabteilungen. Mit aufgestauter Energie und Begeisterung überholten mich auf dem Weg zum Tanzunterricht von allen Seiten flinke Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Turn- und Kampfsportkurse.

Der Anblick all dieser fröhlichen, emsigen Sportlerinnen und Sportler steckte mich richtig an, ich beschleunigte meine Schritte, nahm heimlich gerade Haltung an, langsam Brust raus und schnell Bauch rein, um in diesem Sportlerparadies ja nicht unangenehm aufzufallen.

Kaum hatte ich die Musikanlage aufgebaut, schon trafen mit freundlichem Halli, Hallo die ersten vertrauten Tanzpaare ein und wir genossen das langersehnte Wiedersehen mit einem genüsslichen Langsamen Walzer als Warm Up mit schwungvollem außenseitlichem Wechsel. Da kommt erfrischender Fahrtwind auf!

Und es gab auch Neues im Foxtrott: Kreuz-schritt (Schritt-Schritt-Schritt-Kreuz...) und danach noch einen drauf mit einem Schmankerl, dem Damensolo (dreh-drehdreh, schließ...). Wow, das sieht cool aus!

Ab und zu gab es einen durch Mark und Bein dringenden lauten Aufschrei und danach einen dumpfen Aufprall auf den Boden. Ja wirklich, aber, lieber Sportfan, nicht glauben, dass wir uns im Größenwahn erdreistet hätten, Rock'n Roll-Artistik zu üben und die Salto-Tänzerin eine Bruchlandung hingedonnert hätte. Nein, nein, Gottlob, das kam aus dem Nebensaal der Kampfsportler und, so glaube ich als Laie,

seinen Trainingspartner zuerst hoch in die Lüfte und dann sanft auf die Matte zu donnern, ist dort an der Tagesordnung und gehört zu den guten Manieren.

Dann schlichen wir beim markanten Tango kreuz und quer über die Tanzfläche, mit rechtsgedrehtem Wiegeschritt und zackiger Promenade. Also kurz, es war einfach mal wieder prima und die Kampfsportler aus dem Nebensaal sahen nach ihrem Unterricht auch alle ganz glücklich aus. Ungern habe ich nach vergangener Tanzstunde den Saal verlassen, aber mit den hereinschreitenden neuen Kampfsportlern wollte ich mich wirklich nicht anlegen. Bin ja nicht lebensmüde!

Ciao Fans, Carlo

Erinnerungen im Herzen

Einer unter den ersten Teilnehmern meines Tanzkurses war der von allen geschätzte und geliebte Tanzschüler Otto Wandel, Vater unserer Abteilungsleiterin Turnen und Fitness, Birgit Piereth, und Opa der Jugendleiterin Turnen Steffi.

Im hohen Alter von knapp 90 Jahren überraschte Otto im Tanztraining mit seiner jugendlichen Fitness und Aus-

dauer, seinem Charme und Humor. Ein jung gebliebener Gentleman hoher Schule und erster Klasse mit lebenslanger Tanzerfahrung. Seit seinen ersten jugendlichen Tanzschritten, tanzte Otto sein Leben lang mit Passion und Begeiste-

rung. Mit seiner schicken, fröhlichen Lebensgefährtin und begabten Tanzpartnerin verstand es Otto auch eigene Schrittvariationen geschickt einzubauen und im flotten Rhythmus durchzutanzen. Ich wünsche allen Sportfans ein ebenso fittes und sportliches Alter mit Herz und Verstand, Charme und Humor wie Otto zu erreichen!

Leider ist unser lieber Otto in Ruhe entschlafen, Gott hab ihn selig!
Lieber Otto, wir vergessen Dich nie und nimmer und bleiben bis zu einem Wiedersehen deinen Worten treu "Darf ich bitten zum Tanz!".

Unsere Erinnerungen an Otto sind innig und herzlich, deine Tänzerinnen und Tänzer sowie alle Sportfreunde von Harteck.

Auch Rosi ist von uns gegangen. Dies teilte uns ihre Tochter Sonja mit. "Rosi", so hat sich unser Mitglied Rosa Gmeinwieser selbst in den Hartecker Aufnahmeantrag geschrieben, wurde vor knapp 80 Jahren in Erding geboren. Die Wahlmünchnerin aus dem Norden ist seit über 15 Jahren Mitglied in der Turn- und Fitnessabteilung. Rosi war ein fester Bestandteil der Turneinheiten und machte mit Leidenschaft bei den Sportstunden mit. Das kann sogar der Ni-

kolaus bezeugen. Sie war es, die sich als Erste in den Reihen der Aktiven zu einem gemeinsamen Foto aufstellte. Sie lachte dabei über beide Ohren und freute sich wie eine Dreijährige über die Geschenke, die der Nikolaus für die fleißigen Sportlerinnen und Sportler mitgebracht hat.
Rosi, Du fehlst uns.



Rosi freut sich wie eine Dreijährige





Wiederaufnahme Sport



Am 04.06. verkündete die bayrische Regierung unter anderem Lockerungen für den Bereich Sport. Auf diese Nachricht haben wir alle sehnlichst gewartet. Wir konnten eine Woche später fast alle unsere Sport-Angebote wieder hochfahren. Nicht immer in den ursprünglichen Räumlichkeiten und oft noch mit Einschränkungen, aber Sport ist wieder möglich. Auch wenn wir auf die Flexibilität der Familien angewiesen sind, freuen wir uns über den Re-Start. Endlich wieder Sport mit den Kids in den Hallen. Im Zuge dessen möchte die KiSS ein großes Dankeschön an die Familien aussprechen. Danke für die Nutzung der Onlineturnhalle, danke für das Vertrauen und die Treue.

Schon jetzt sind die Planungen für das neue Schuljahr im vollen Gange. Nicht nur personell, sondern auch konzeptionell. Nach den Sommerferien starten wir wieder durch. Wir wollen den Sportbetrieb in der zweiten Schulwoche (Kalenderwoche 38) beginnen. Alle Eltern werden vorab jedoch nochmal von der KiSS benachrichtigt. Die Schwimmkurse starten Ende September. Gerade in diesem Bereich bemerken wir die lange Ausfallzeit, denn schon sind sehr viele Anfragen für den Herbst eingegangen.

Eine längerfristige Info für den November: Wir planen am schulfreien Buß- und Bettag (17.11.2021) eine sportliche Betreuung für Grundschüler. Mit einem vielseitigen Sportprogramm für Mädchen und Jungs. Spaß vorprogrammiert und garantiert. Wie wir ein Mittagessen erhalten, kann derzeit noch nicht mitgeteilt werden. Das ist in Abhängigkeit von der Pächtersuche der Gaststätte noch offen. Wer eine Betreuungsmöglichkeit am Buß- und Bettag sucht, kann sich schon jetzt bei uns melden.

In fast allen Gruppen haben wir freie Plätze. Wenn Ihr wollt, dass Eure Kinder in der KiSS Sport treiben, lasst es uns wissen. Auch im Kindertanzen haben wir freie Kapazitäten.

Wir sind optimistisch und hoffen auf ein "normales" Sportjahr. Einen schönen Sommer wünscht die KiSS.

Sportliche Grüße Sebastian Heidrich





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	17.00 013 10.30	
JUDO	17.00 013 10.30		17.00 013 10.30		
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			10.50 015 17.115	
Jugend (6 bis 9 Jahre)	17.10 013 10.10			17:15 bis 18:15	
Jugend (10 bis 14 Jahre)				18:15 bis 19:30	
Prüfungstraining (bis orang. Gürtel)	17:00 bis 18:15			10.10 015 10.00	
Prüfungstraining (ab orang. Gürtel)	18:15 bis 19:30				
Wettkampftraining (12 bis 17 Jahre)	10.10 013 10.00		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)			10.10 013 21.10	19:45 bis 21:15	
Anfänger (6-9 Jahre)		17:15 bis 18:15		13.10 013 21.13	
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		13.30 013 2 1.00		18:00 bis 19:30	
G-Judo Wettkampf	18:15 bis 19:45			10.00 013 13.30	
Selbstverteidigung (10-14 Jahre)	10.13 013 13.43				17:30 bis 19:00
Kempo-Judo (ab 15 Jahre)	19:30 bis 21:00				19:30 bis 21:00
Selbstverteidigung (ab 15 Jahre)	13.30 013 21.00				19:30 bis 21:00
Capoeira Kinder (6 bis 9 Jahre)		17:00 bis 17:45			13.30 013 2 1.00
Capoeira Kinder (10 bis 14 Jahre)		18:00 bis 18:45			
Capoeira Erwachsene	20:00 bis 21:30	10.00 013 10.43		19:30 bis 21:00	
Capoeira (Alle Altersgruppen)	20.00 013 21.30			13.30 013 21.00	17:30 bis 19:00
JU-JUTSU					17.50 013 15.00
Kinder (bis 12 Jahre)			18:00 bis 19:30 •		
Jugendliche (ab 13 Jahre)		18:30 bis 20:00	10.00 013 19.30		
Frauentraining	18:00 bis 19:30 •	10.30 013 20.00			
Freies Training Erwachsene	19:30 bis 21:00 •	20:00 bis 21:30	19:30 bis 21:00 •		
Systema Systema	13.30 013 2 1.00	18:30 bis 21:30	19:30 bis 21:30		19:00 bis 20:30
Kali Silat	20:00 bis 21:30	10.30 013 21.30	19:30 bis 21:30		13.00 013 20.30
Konditionsraum/Kraft	20.00 013 21.30		19:30 bis 21:00		
TAEKWONDO			13.30 013 21.00		
Anfänger		17:00 bis 19:00	17:00 bis 18:15	17:00 bis 19:00	
Fortgeschrittene	10.20 his 20.00	17.00 013 19.00		17.00 015 19.00	
Yoga/Trainer + Kampfrichter-Lehrgang	18:30 bis 20:00		18:15 bis 20:00 • 20:00 bis 21:00 •		
VOLLEYBALL			20.00 015 21.00		
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 - II Sommer					
	19:30 bis 21:30		19:30 bis 21:30		
Jgd männlich U 13 + U 14	17:20 his 10:20		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		



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 •						
Eltern-Kind-/Kinderturnen (1-5 Jahre)					17:00 bis 18:00 •		
Kinderturnen (3 bis 5 Jahre)	17:00 bis 17:55 •		17.00 bis 18.00 •	17:00 bis 17.50			
Geräteturnen (ab 6 Jahre)	18:10 bis 19.00 •	17:00 bis 18:30	17.00 bis 18.00 •	18:05 bis 19:00			
Parcour (ab 10 Jahre)				17.30 bis 18.45			
Geräteturnen, Akrobatik,					17:00 bis 18:15 •		
Großtrampolin, Rope Skipping							
(Grundschulalter)							
Geräteturnen, Akrobatik,					18:30 bis 19.45 •		
Großtrampolin, Rope Skipping							
Für Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)							
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				19:05 bis 19:45 🔼			
Kondition/Fit&Kick				20:00 bis 21:00 🔼			
Freizeitgruppe		Ab 18.00					
(Jeweils letzten Dienstag des Monats)							
KINDERSPORTSCHULE (KiSS)							
Angebote und Zeiten unserer Kindersportschule erfragen Sie bitte unter kiss@harteck.de							

Hallenbelegung Stand 7.8.2021



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



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 freue mich riesig Euch mitteilen zu dürfen, dass der Trainingsbetrieb wieder seinen Lauf genommen hat. Nach den Lockerungen im Frühling 2021 wurde nun endlich der Hallenaufenthalt erlaubt, weshalb sich Meister Hesse und Meisterin Serat sehr viel Mühe gegeben haben, das Training tatsächlich wieder anbieten zu können. Man muss sich selbstverständlich Gedanken darüber machen, wann und wie genau das Training angeboten werden kann. Außerdem gibt es wichtige Regeln, an die sich Trainierende sowie auch Trainer zu halten haben, damit wir das Training so lange wie möglich anbieten können. Ihr findet diese als Aushang auf dem Schwarzen Brett.

Zudem wurde der Trainingsplan überarbeitet und aktualisiert. Bitte beachtet vor allem die begrenzte Anzahl der Personen in den jeweiligen Hallen. Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne an das gesamte Trainerteam wenden. Wir helfen Euch gerne weiter.

An dieser Stelle möchten wir an alle ein großes Lob aussprechen, die fleißig von Zuhause aus trainiert haben, ob allein oder als Gruppe im Rahmen des Online-Trainings von Meister Chang. Es wird vor den Sommerferien noch eine Prüfung stattfinden. Wie diese abgelaufen sein wird, erfahrt Ihr jedoch erst nächstes Mal.

Wie sieht die Zukunft aus?

Da nun Sommerferien sind und der Trainingsbetrieb, bei besten Voraussetzungen seitens der Pandemie, erst nach der Sommerpause wieder stattfinden wird, können wir gerade noch keinen terminlichen Ausblick veröffentlichen, da sich noch sehr viel ändern kann und vieles noch unklar ist. Die aktuellsten Informationen werden wir Euch jedoch, wie gewohnt, in unserer WhatsApp Gruppe mitteilen. Das Online-Training von Meister Chang findet vorerst nicht mehr statt, da der Hallenbetrieb, wie bereits erwähnt, nun wieder möglich ist.

Folgt uns auch gerne auf unserer offiziellen Instagram-Seite unter @tkd sfharteck

Ich wünsche Euch allen weiterhin gute Gesundheit, viele erfolgreiche und spaßige Trainingsstunden und freue mich, Euch wieder in der Halle begrüßen zu dürfen. Vielen Dank fürs Lesen!

Eure Asma

Ach ja – es gibt noch etwas Erfreuliches an dieser Stelle zu berichten: Im Rahmen der Mitgliederversammlung des Bayerischen Taekwondo Landesverbands (BTU e.V.) im März dieses Jahres, bekamen wir als Verein die Ehrennadel in Silber verliehen und haben das entsprechend im ersten Training gebührend "gefeiert" beziehungsweise "trainiert". Wir sind froh und stolz, Mitglieder der weltweiten Taekwondo Gemeinde zu sein.



TAEKWONDO

Kurz-Portrait: Amina Drissi

Gerne möchte ich Euch jemanden vorstellen, der das Training in Harteck wie keine andere liebt: Amina Drissi.

Geboren am 16. April 2003 in München trägt sie das Sternzeichen Widder. Mit sechs Jahren entdeckte sie, zusammen mit ihren Schwestern Chaymaa und Asma, Taekwondo in Harteck. Sie beschreibt sich selbst als

sehr extrovertiert, menschenfreundlich, spaßig, aber auch, zu ihrem Sternzeichen passend, als rebellisch, stur und zielstrebig. Ihre Leidenschaften sind neben Sport auch Malerei und Musik. Ihre Lieblingsfarbe ist grün, wie die Natur, in der sie gerne ihre Freizeit verbringt.

Im Alter von 10 bis 13 Jahren, nahm sich Amina wegen Auseinandersetzungen beziehungsweise Uneinigkeiten im Verein eine Pause vom Taekwondo. Doch in dieser Zeit fehlte ihr ein gewisser Teil ihres Lebens und sie entschied sich weiterzumachen. Seitdem besuchte sie regelmäßig und begeistert das Training, nahm an Kampf- und Formenmeisterschaften teil und gewann Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen. Sie fiel hin und stand wieder auf, kämpfte sich durch Frustration und Schmerz. Dabei waren ihre größten Vorbilder ihre Coaches Meister Hesse und Meisterin Serat, die für sie da waren und sie motivierten, den Kopf nicht hängen zu lassen.

Für sie waren sie viel mehr als nur Coaches und Trainer: Sie halfen ihr Kraft, Selbstbewusstsein und Mut auch außerhalb der Halle zu finden und zu zeigen. Die Meister sind ihr dadurch sehr ans Herz gewachsen.



Meisterin Serat empfiehl ihr, sich als Beisitzerin der Jugendleitung zu melden und sie wurde schließlich auch gewählt. Im Herbst 2020 war sie körperlich nicht in der Lage, beim Training mitzumachen und nahm sich deswegen eine Pause. Das war für sie eine frustrierende Nachricht, da der Sport für sie ein Ent-

kommen aus dem Alltag war, ein Ausgleich zwischen dem Schulstress und dem Druck des Teenagerseins.

Zu der Zeit gab sie sich mit täglichem Fahrrad fahren und Yoga zufrieden. Dann kam der zweite Lockdown im Winter und der Schulstress stieg immer weiter an. Ihr fehlte der Ausgleich, den sie in dieser Zeit mehr als je zuvor brauchte. Durch diese Zeit, die für uns alle sehr schwer war, kämpfte sie sich durch und schloss nun mit 18 Jahren ihren ersten Lebensabschnitt ab: die Schule mit einem Abitur in der Hand.

"Nun fängt das Leben erst richtig an", sagten plötzlich alle. Jetzt geht es für sie ans Studieren doch zuerst genießt sie ihre freie Zeit mit Freunden, dem Malen und dem Musikmachen. Darüber hinaus ist sie wieder fleißig beim Training dabei. Amina schätzt sich sehr zufrieden, ein Teil der Trainingsgemeinschaft in Harteck zu sein und endlich wieder als Gemeinschaft trainieren, schwitzen und lachen zu können.

Das nächste große Ziel für sie ist es, den 1. Dan zu erlangen und endlich einen schwarzen Kragen tragen zu dürfen.





Interview zum zehnjährigen Jubiläum

Lieber Sabiá,

Gratulation zu zehn Jahren Capoeira bei Harteck, was eine lange Zeit ist. Ihr habt in dieser Zeit einen Sportintegrationspreis "Vielfalt als Chance" gewonnen und viele Kontakte weltweit geknüpft. Du bist vom "Professor" zum "Contra Mestre" aufgestiegen, was zu einigen Verwirrungen mit der Vorstellung des deutschen Lehrsystems geführt hat. In deiner sportlichen Laufbahn in Deutschland konntest Du die Ju-LeiCa und die Übungsleiterscheine -C- und -B- erwerben. Nun haben wir ein paar Fragen an Dich:

Wie fühlst Du Dich im Münchner Norden? Sabiá: Ich fühle mich sehr wohl und fühle, dass ich hier ein zweites Zuhause habe.



Ausbildung in den Klassen:

B, BE, B-Automatik, A, A2, A1, M

Zusatzangebote:

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

...mit mehr Sicherheit durch unsere gute Ausbildung!

FAHRSCHULE AM HARTHOF

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

Was war Dein schönster Moment mit Harteck?

Sabiá: Es an einem Moment festzumachen ist schwer, aber es ist super zu sehen, wie bei Judo-Wettkämpfen Leute ihre Kämpfer motiviert und angefeuert haben. Als ich selbst Judo mitgemacht habe, war das Beisammensein nach dem Training im Vereinsheim toll. Außerdem habe ich viel von der deutschen Kultur kennengelernt – vor allem auf bayrisch.

Wie siehst Du die Unterstützung durch die Abteilungsleitung? Sabiá: Die Abteilung unterstützt und hilft immer, damit ich Erfolg mit meiner Gruppe haben kann.

Wie kommst Du mit der Corona-Situation und Capoeira klar? Sabiá: Großes Thema war immer das Geld, aber die Abteilung hat viel geholfen. Ebenso war hilfreich, dass die allgemeine Motivation nicht gefehlt hat und manche haben mehr trainiert als gewohnt.

Was sagt Deine Familie dazu, dass Du tausende Kilometer weit weg bist von Brasilien?

Sabiá: Es ist nicht optimal für uns alle, aber man gewöhnt sich daran und auch die Kommunikation über Videoanrufe macht es viel einfacher. Schade ist es nur, wenn man bei Geburtstagen oder anderen Feiern nicht mitfeiern kann.

Wie können wir Dich als Sportfamilie weiter unterstützen? Sabiá: Ich kann nicht viel von einem Verein verlangen, der schon so viel für mich getan hat.

Sabiá besten Dank für das Interview und die Einblicke in Deinen Lieblingssport.





JUDO

Neue Trainingseinheit "Gürtelprüfung"

Wir wollen sobald wie möglich unser Trainingsangebot bei den Hornets erweitern. Geplant ist jeden Mittwoch ein spezielles Training zur Vorbereitung auf Gürtelprüfungen anzubieten. Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene vom 3. Kyu (grün) bis zum Dan-Grad (schwarz).

Dazu haben sich seit kurzem zwei neue Trainer den Hornets angeschlossen – Stefan Axt und Christian Zeilermeier. Beide verfügen über langjährige Erfahrung und würden sich freuen, wenn möglichst viele Judoka die Chance nutzen. Stefan ist Träger des 4. Dan und Trainer -A- im Judo. Zusammen mit Christian, 5. Dan und Trainer -B-, werden alle Inhalte der jeweiligen Prüfung vermittelt. Ganz gleich, ob es sich um Technik, Theorie oder Kata handelt. Ziel der beiden ist es, die Prüflinge optimal auf die nächste Prüfung vorzubereiten.



Bei uns wird Inklusion ganz großgeschrieben. Darum sind hier auch ID- und Para-Judoka eingeladen. Stefan und Christian sind in diesem Bereich schon seit vielen Jahren aktiv und verfügen über jede Menge Erfahrung. Unser stellvertretender Abteilungsleiter
Pit hat ein Buch geschrieben, um dem Förderverein
zur Unterstützung benachteiligter Judoka zu helfen und Kinder
zum Sport zu motivieren.





Das Buch ist für Leseanfänger ab sieben Jahren geschrieben. Die Schriftgröße 14 Punkt erleichtert dabei den Einstieg für Groß und Klein. Es beschreibt die Geschichte um ein neugieriges Mädchen. Anna erklärt über Umwege mit einigen Abenteuern, wie sie ihren Sport für sich entdeckt hat. Sie übernimmt dabei nicht die Fußstapfen ihrer Vorbilder aus der Familie, sondern geht eigene Wege. So lernt sie verschiedene Menschen und ihre Verbindung zum Sport kennen. Anna und ihr Umfeld vermitteln dadurch wichtige Werte im Leben und der Leser erfährt, wie hilfreich Sport für manche Situationen sein kann. Integration und Inklusion wird der Achtjährigen dabei ebenso nähergebracht, wie dem Leser das integrierte Daumenkino, welches zum Anmalen der 43 Illustrationen animiert. Die 76 Seiten werden durch Zeichnungen begleitet und sind altersgerecht strukturiert. Ab einer Spende von mindestens zehn Euro an den Förderverein zur Unterstützung benachteiligter Judoka e.V., wechselt das Buch seinen Besitzer. Das Buch kann über euren Trainer bezogen werden.

Mitgliedschaftsbestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse, Behörden, etc.* Hiermit bestätigen wir, dass Name: geb. am: Stempel/Unterschrift *Bitte ausfüllen und in der Geschäftsstelle oder von Eurem Abteilungsleiter abstempeln lassen



Auf dem Sommerfest 2018





Wiedersehen in der Volleyballabteilung

Anfang Juni ging's wieder los, die Volleyballfreunde aller Altersklassen hofften doch schon lange auf dieses Wiedersehen. Sowohl draußen im Sand, als auch in der Halle wurde wieder ordentlich geschwitzt.

Nachdem nun ein gutes halbes Jahr Pause von der Halle war, wurde den Spielern jedoch keine Ruhe gegönnt. Das wöchentliche Online-Training hielt auch die Couchpotatos in Form, um nächste Saison nicht unter zu gehen. Wann und inwiefern diese überhaupt stattfinden wird, ist allerdings noch unklar. Nichts desto trotz bereiten wir uns aufs Schlimmste, beziehungsweise aufs Beste vor, denn vielleicht wird der SFH schon bald wieder die Ligen unsicher machen. Alle sind heiß auf die neue Saison und freuen sich, dass es endlich wieder losgeht.

Lutz Kitzing

VOLLEYBALL









supportyoursport.org

WENN DEIN VEREIN VOR HERAUSFORDERUNGEN STEHT, KENNST DU KEIN HANDICAD

Große Erfolge starten klein: Hilf deinem Sportverein als Mitglied, Ehrenämtler oder Sponsor.

SPORTDEUTSCHLAND

SPORTDEUTSCHLAND