ESTING 1972

SPORTVEREIN ESTING E.V.

www.svesting.de

SPORT-REPORT

2. Ausgabe 2017

November 2017
bis April 2018

jugend

active & fun outdoor

badminton

fußball

group fitness

ju-jutsu

kindersportschule

kraft & fitness

leichtathletik

tennis

tischtennis

turnen

volleyball

Etwaige Änderungen siehe unter www.svesting.de/Belegungsplan

Active & Fun Outdoor

Mountainbiking	Frühjahr und Herbst	Mo. + Do.	17.30	an der Mehrzweckhalle
	Sommer	Mo. + Do.	18.00	
Nordic Walking	ganzjährig	Do.	08.45 - 09.45	
	ganzjährig	Mi.	09.15 - 10.15	
	Ende März bis Ende Oktober	Mi.	18.15 - 19.15	
		Fr.	08.30 - 10.00	

Badminton

Wegen evtl. Veranstaltungen bitte immer unter www.svesting.de/Breitensport/Badminton nachsehen.		Mi.	19.00 - 22.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Do.	20.00 - 22.00	
		Fr.	19.00 - 22.00	Mehrzweckhalle
	(mit Jugendtraining)	Sa.	10.00 - 12.00	
		So.	18.00 - 20.00	

Fußball

Sommertraining (April - Okt.)	Jahrgänge:			
Bambini	2011 - 2013	Mo. + Mi.	17.00 - 18.30	Fußballplatz
F3, F1	2009	Mo. + Mi.	16.30 - 18.00	
F2	2010	Mo. + Mi.	17.00 - 18.30	
E2	2007, 2008	Di. + Do.	17.00 - 18.30	
E1	2007, 2008	Mo. + Mi.	17.00 - 18.30	
Torwarttraining		Di. + Mi.	16.30 - 18.30	
Senioren und AH-Spieler	April - September	Mo.	20.15 - 21.45	

Im Zweifelsfall entscheiden unsere Übungsleiter, für welche der Gruppen die Kinder geeignet sind.

Die Trainingszeiten der D-Jugend (2005, 2006/JFG Amperspitz) finden Sie unter: www.svesting.de/fussball

Wintertraining (Nov. - März)				
Bambini	2011 - 2013	Mo.	17.00 - 18.25	alte Halle
F3	2009	Fr.	15.30 - 16.55	
F2	2010	Fr.	15.00 - 16.25	Mehrzweckhalle
F1	2009	Fr.	15.00 - 16.25	
E2	2007, 2008	Fr.	16.30 - 17.55	
E1	2007, 2008	Fr.	16.30 - 17.55	
Torwarttraining		Fr.	14.00 - 17.55	
Senioren und AH-Spieler	Oktober - März	Do.	20.00 - 22.00	TH Gymn. Olching

Die Trainingszeiten der D-Jugend (2005, 2006/JFG Amperspitz) finden Sie unter: www.svesting.de/fussball

Gerätturnen

Turnen mit Spiel und Spaß für Mädchen und Jungs	1. + 2. Klasse	Do.	15.30 - 17.00	
	3. + 4. Klasse	Do.	17.00 - 18.30	
Gerätturnen für Mädchen	ab 5 J. bis ca. 4. Klasse	Di.	17.30 - 19.00	
Leistungsturnen weiblich Basic	ab 6 Jahren	Mo.	18.00 - 19.15	
		Do.	17.00 - 18.30	
Leistungsturnen weiblich Advanced		Mo.	19.15 - 20.45	Mehrzweckhalle
		Do.	18.30 - 20.00	
	Sondereinheit nach Absprache	Fr.	18.00 - 20.00	Nov. - März
		Fr.	17.30 - 19.30	März - Okt.
Gerätturnen für Jungs	ab 6 Jahren	Do.	17.00 - 18.30	
Gerätturnen für Jugendliche und Erwachsene		Mo.	20.30 - 22.00	

Gymnastik – Group Fitness – Gesundheitssport

Aktiv und gesund älter werden	Seniorengymnastik 50+	Mo.	08.00 - 09.30	alte Halle
		Mo.	15.30 - 16.30	
Grenzenlos	Mobilisationstraining und mehr 50+	Di.	19.30 - 20.30	Spiegelraum Schwaigfeld
BBP & more	Bauch, Beine, Po	Mo.	18.30 - 19.30	alte Halle
Aerobic Tanz-Fitness		Mo.	19.30 - 20.30	
Ganzkörperkräftigung	fit und gut gelaunt in den Tag	Do.	10.15 - 11.15	Gymnastikraum
Fit forever		Mi.	19.15 - 20.15	an der Mehrzweckhalle
Fitnessgymnastik	fetzig mit Musik	Di.	08.30 - 09.30	Mehrzweckhalle
Funktionsgymnastik	die schonende Alternative	Di.	07.45 - 08.45	Gymnastikraum
Aerobic Workout		Di.	19.00 - 19.45	Mehrzweckhalle
PowerMix	Power für alle ab 18 Jahren	Di.	20.00 - 21.30	
Rundum fit und kräftig	Stabilisationstraining/Kraftausdauer	Mi.	10.15 - 11.15	Gymnastikraum
Stretching	schonende Gymnastik	Di.	17.15 - 18.00	
	intensive, ausgleichende Gymnastik	Di.	18.00 - 18.45	
		Mi.	08.00 - 09.00	
Entspannt und fit		Mi.	09.00 - 10.00	
Stretching		Do.	17.30 - 18.30	
		Do.	18.30 - 19.30	
Pilates		Do.	08.00 - 09.00	
		Fr.	10.15 - 11.15	
Topfit mit Köpfchen		Di.	08.45 - 09.30	
Moving smarter		Di.	09.30 - 10.15	

Fortsetzung Seite 46

Bericht des 1. Vorsitzenden

Liebe Mitglieder, liebe Sportfreunde,

nach annähernd 60-jährigem Bestehen muss sich leider der „Verein für Sport, Gymnastik und Rehabilitation Olching e.V.“ (VSG) zum 31.12.2017 auflösen. Die bisherigen Vorstandsmitglieder des VSG werden aus alters- bzw. gesundheitlichen Gründen bei den Wahlen im kommenden Jahr nicht mehr kandidieren. Trotz intensiver Suche fanden sich keine Nachfolger.

Die Verantwortlichen des VSG fragten daraufhin beim SV Esting an, ob wir den Bereich des Reha-Sports übernehmen wollen. Die bestehenden Übungsgruppen hatten sich gewünscht, in einem anderen Verein weiter trainieren zu können. Wir waren uns schnell einig und freuen uns sehr, ab Januar 2018 vorerst eine Lungensportgruppe anbieten zu können. Weitere Reha-Sport-Stunden, wie Wirbelsäulengymnastik, sind in Planung. Hierfür übernehmen wir die jeweiligen Hallenzeiten sowie die qualifizierten Übungsleiterinnen des VSG. Vom kommenden Jahr an ist beim SV Esting erstmalig auch Reha-Sport auf ärztliche Verordnung möglich.

Ab Januar 2018 bieten wir außerdem Tae-Kwon-Do an. Traditionelles Tae-Kwon-Do (wörtlich übersetzt: Weg des Fußes und der Hand) ist eine waffenlose koreanische Kampfkunst. Mit speziellen Übungen werden Höflichkeit, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Respekt, Selbstvertrauen und Ausdauer geschult. Ziel ist es, gleichermaßen Körper und Geist zu stärken. Tae-Kwon-Do ist, unabhängig vom Alter, eine hervorragende Sportart, um fit und gesund zu bleiben.

Auch personell haben wir uns verstärkt: Seit September beschäftigen wir Dr. Tobias Marzin als Sportlehrer in Vollzeitanstellung. Auf Seite 19 stellt er sich Ihnen näher vor. Wir freuen uns sehr, mit Tobias Marzin einen erstklassig qualifizierten Mitarbeiter gefunden zu haben. Mit ihm gemeinsam werden wir weiter an der Qualitätssteigerung unseres Sportangebots arbeiten.

Zu Beginn des aktuellen Schuljahres haben unsere beiden neuen FSJ-lerinnen mit ihrer Arbeit begonnen. Mathilda und Johanna übernehmen u. a. wieder einen Großteil der Stunden, die wir in Kooperationen mit den verschiedensten Olchinger Institutionen anbieten, beispielsweise den drei benachbarten Kindergärten, den Grundschulen in Graßlfing und Esting, dem Hort, der Mittelschule sowie dem Gymnasium. Mehr über unsere zwei FSJ-lerinnen erfahren Sie auf Seite 29.

Hinter der Estinger Mehrzweckhalle ist inzwischen unser neuer Barfußweg fertiggestellt – der erste Schritt zur Neugestaltung dieses Bereichs. Erfühlen und aktivieren Sie Ihre Füße an den verschiedenen Stationen. Dadurch werden die Fußreflexzonen angeregt, die Durchblutung gefördert und das Herz-Kreislauf-System stimuliert. Außerdem stärken Sie Ihre Fußmuskulatur, Bänder sowie Sehnen und schulen an den Geschicklichkeits-Stationen Koordination und Gleichgewicht. Verweilen Sie auf den Bänken unter Bäumen oder am Brunnen, an dem Sie auch Ihre Füße waschen können. Näheres zu unserem Barfußweg lesen Sie auf Seite 30.

Zu unserem großen Bedauern konnten wir mit der Sanierung unseres Allwetterplatzes doch nicht mehr in diesem Jahr beginnen. Leider zogen sich die Detailplanung und Abstimmung mit allen an diesem Projekt Beteiligten länger hin als erwartet. Da es nicht sinnvoll schien, mit den Arbeiten im Herbst anzufangen, starten diese nun im Frühjahr 2018.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre unseres SVE-Reports und weiterhin viel Spaß beim Sport im SV Esting!

Ihr

Tilman Brenner

Zum Geburtstag im ersten Halbjahr 2017 alles Gute den 50- bis 90-Jährigen ...
In der Printversion finden Sie an dieser Stelle die Geburtstage unserer Mitglieder.

In der Printversion finden Sie an dieser Stelle die Geburtstage unserer Mitglieder.

18

„Spiel, Sport und Spaß“

ist das Motto
der
Kinder-Nikolausfeier

(Stationen und
Aufführungen)

am 9. Dezember 2017,
Einlass 13.45 Uhr,

in unserer Mehrzweckhalle
in Esting,

Beginn der Aufführungen
um 16.30 Uhr,
Ende ca. 18.00 Uhr.

Ju-Jutsu

Abteilungsleitung:
Kaspar Obermair
Sponeckplatz 5a
81245 München
Telefon 089/8632701
jujutsu@svesting.de

Hohe Ehrung für unseren Trainer Albert Wunder

Anläßlich der Benefizveranstaltung des SV Esting/Ju-Jutsu zugunsten des Ambulanten Kinderzentrums München wurde unserem langjährigen Trainer Albert Wunder vom JJVB (Ju-Jutsu-Verband Bayern) der **3. Dan** verliehen. Gewürdigt wurden damit seine Verdienste um den Ju-Jutsu-Sport allgemein und sein vorbildliches Engagement in der Ju-Jutsu-Abteilung des SV Esting als Trainer, allseits beliebter und geachteter Sportskamerad und vor allem sein stets verläßlicher Einsatz und seine tätige Mithilfe bei allen Belangen der Ju-Jutsu-Abteilung in organisatorischer und sportlicher Hinsicht, was in der Laudatio von Abteilungsleiter Kaspar Obermair besonders herausgestellt wurde. Unser Foto zeigt ihn freudestrahlend im Kreise seiner Trainerkollegen im SV Esting.
Danke an Albert!

1. Dan für Richard Brünn

Nach im Ju-Jutsu geforderter langwieriger und schwieriger Prüfung wurde unser Mitglied Richard Brünn im Juni 2017 in den erlauchten Kreis der Dan- (Schwarzgurt) Träger aufgenommen.

Wir beglückwünschen Richard zu seiner großartigen Leistung und sehen ihn als Vorbild und Motivator für künftige Dan-Träger im SV Esting. Unser Bild zeigt ihn beim ersten „Anprobieren" des neuen Gurts.

Galaauftritt der Weltmeister und FrauenSV vom SV Esting bei der Brucker Autoshow.

Am 21. Mai 2017 tobte der Brucker Stadtplatz: Eine unübersehbare Zahl von Zuschauern folgte begeistert dem Auftritt der **Ju-Jutsu-Weltmeister und** seit Juni auch **Europameister Moritz und Merlin Nicolai** vom SV Esting auf der Showbühne am Stadtplatz.

Anschließend zeigte unser Mitglied **Ulli Seliger** zusammen mit Peter Müller den teilweise verblüfften Zuschauern, was wirkungsvolle Selbstverteidigung für Frauen in Gefahrensituationen bedeutet und wie man diese meistern kann: schnell, einfach und beherzt. Der SV Esting/Ju-Jutsu bietet laufend schnell erlernbare Frauenselbstverteidigungskurse an, Näheres unter www.svesting.de

Ergebnisse aus dem Wettkampf-Leistungssport:

German Open 2017
Am 30. September 2017 kämpfte sich das Zwillingspaar **Merlin und Moritz** in Gelsenkirchen bei der German Open in der Seniorenklasse auf den **1. Platz!** Auch unsere anderen Estinger Paare schlugen sich beachtlich: **Jana und Eli** erreichten den **4. Platz** (U21), **Max und Paul** belegten den **5. Platz** (U18). **Herzlichen Glückwunsch!**

Europameisterschaft 2017
Bronzemedaille für Merlin und Moritz in der Disziplin Duo men

Unsere U21-Weltmeister holten sich in Bosnien auf der Senioren-Europameisterschaft einen hervorragenden **3. Platz! Herzlichen Glückwunsch!**

Scheckübergabe der Spenden aus Benefizlehrgang

Beim schon traditionellen Benefizlehrgang des SV Esting/Ju-Jutsu und SC Germering kamen bei fast 100 Teilnehmern aus ganz Bayern 2673 Euro an Spenden zusammen, die dies-

mal dem Ambulanten Kinderhospiz München zuflossen. Unser Foto zeigt die Geschäftsführerin der „Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München“ im Kreise von Mitgliedern der Ju-Jutsu-Abteilung des SV Esting bei der Scheckübergabe in unserem Dojo (Trainingsraum).

Wer dieses näher kennenlernen will oder sogar mittrainieren oder auch nur mal reinschnuppern will, was wir hier so machen, ist jederzeit herzlich willkommen, Näheres auf unserer website www.svesting.de

Es folgt nun der zweite Teil unserer Informationsreihe über Kampfsport, wie er in der 1. Ausgabe des SVE-Reports dieses Jahres angekündigt worden war:

Gewalt und Aggression in Kampfkünsten

Kampfsport und damit auch Ju-Jutsu ist für viele Außenstehende mit Gewalt, Aggression und oft sogar mit Brutalität oder auch hoher Eigen- und Fremdgefährdung beim Training verbunden. Tatsächlich ist Kampfsport aber mit weniger Verletzungsgefahren verbunden als z. B. Fußball. Und nur wer Gewalt und dessen Auswirkungen kennt, lernt damit umzugehen. Und nur wer damit umzugehen gelernt hat, weiß, wann er sie einsetzen darf, einsetzen kann und/oder auch einsetzen muss.

Selbstverständlich lernen wir in Kampfkünsten den Umgang mit Gewalt, das müssen wir. Es ist eines der Ziele, Gewalt effektiv und kontrolliert einzusetzen. Wir lernen ebenfalls – vielleicht sogar in erster Linie – mit Gewalt umzugehen, die uns widerfährt, indem wir selbst auch Gewalt anwenden – aber in dem Maße, wie es notwendig ist, um Schaden von uns abzuwenden.

Der bewusste Umgang mit Gewalt hat auch eine erzieherische Funktion. So üben wir also Kampftechniken, mit denen bestimmte Ziele – Schutz des eigenen Körpers und (wie auch immer geartete) Überwältigung des Angreifers – effektiv erreicht werden. Bei jedem ausgeführten Schlag, jedem Hebel usw. behalten wir dabei im Sinn, welche Wirkung diese Technik auf den anderen hat: Schmerz, kurze Lähmung, Knochenbruch, Dauerschaden oder Tod. Wir verdrängen nicht dieses Wissen, sondern behalten im Bewusstsein, dass jede Handlung unsererseits jemandem Schaden zufügen kann. Und allein dieses Wissen reicht aus, um solche Handlungen nicht ohne Grund auszuführen.

Ein weiterer Aspekt gefährlicher Übungen ist die Notwendigkeit der Disziplin und Selbstdisziplin, um Verletzungen im Training zu verhindern. Damit lernen wir Selbstbeherrschung und Kontrolle über Emotionen, insbesondere über Aggression, aber auch Angst und Hass – denn starke negative Gefühle sind Störfaktoren: Sie beeinträchtigen rationales Entscheiden.

Einige erzieherische Aspekte des Kampfsports:

Die besten Kampfkunstlehrer werden Meister genannt, um darauf hinzuweisen, dass sie nicht nur technische Fertigkeiten weitergeben, sondern auch auf die geistig-seelische und moralische Entwicklung ihrer Schüler achtgeben und diese fördern. Der Schüler erzielt keine technische Perfektion, ohne gleichzeitig Disziplin und Selbstdisziplin, Respekt (vor dem Lehrer, vor den Partnern und vor sich selbst), Verantwortung für das eigene Tun, Selbstbeherrschung und Geduld zu entwickeln.

Disziplin und Selbstdisziplin
... sind eine Grundvoraussetzung für einen reibungslosen und ungefährlichen Verlauf des Trainings.

Respekt
... dem Lehrer gegenüber: Wer den Lehrer nicht respektiert und seine Anweisungen missachtet oder stets in Frage stellt, hat keine Chance, etwas zu lernen.

... gegenüber dem Trainingspartner: Der Lerneffekt beruht auf gegenseitiger Hilfe. Ohne Respekt gibt es aber keine Kooperation.

... für sich selbst: Dieser entwickelt sich ganz natürlich, sobald harte Trainingsarbeit zu Erfolgen führt mit der Erkenntnis, dass sich Leistung lohnt.

Verantwortung
... ist ebenso wie gegenseitiger Respekt eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Das Ziel der Kampfkünste ist es, mit möglichst geringem Aufwand eine Aggression zu beenden, nicht eine Vernichtung oder sonstige unnötige Schädigung des Angreifers. Auch hier gilt nämlich das Prinzip der Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Selbstbeherrschung und Geduld
... sind notwendig, um Kontrolle über Emotionen zu entwickeln. Ohne Geduld werden auch keine Erfolge erzielt, da die Techniken nur durch häufiges Wiederholen erlernt und perfektioniert werden können.

So paradox es für Außenstehende klingt, so selbstverständlich ist es für die Kampfsportler selbst: Das endgültige Ziel des Kämpfers ist, niemals zu kämpfen. Und die Praxis zeigt auch: Kampfsportler haben eine Ausstrahlung von Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit. Statistisch gesehen werden sie viel seltener angegriffen als selbstunsicher und verängstigt Wirkende.

In unseren Kursen Selbstsicherheit für Kinder („Nicht mit mir!“) und Selbstverteidigung für Frauen („Nein heißt Nein!“) wird deshalb gerade auf diese Außenwirkung besonderer Wert gelegt.

Euer Kaspar

KiSS

Abteilungsleitung:

Lena Lanzendörfer

Telefon 08142/48085
kiss@svesting.de

KiSS Stufe 1 (6 – 7 Jahre)
Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr
Freitag 15.00 – 16.00 Uhr

KiSS Stufe 2 (8 – 10 Jahre)
Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Freitag 16.00 – 17.00 Uhr

KiSS Stufe 3 (10 – 12 Jahre)
Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr
Freitag 17.00 – 18.00 Uhr

Wir freuen uns gemeinsam mit Euch auf ein neues sportliches Schuljahr!

Euer KiSS-Team

Vor den Sommerferien verabschiedete sich die Kindersportschule (kurz KiSS) am Freitag, den 21.7.2017, mit ihrem jährlichen Sommersportfest offiziell in die Sommerferien.

Bei herrlichstem Wetter fand auch dieses Jahr wieder ein Dreikampf aus den Leichtathletik-Disziplinen Sprint (50 m), (Weit-)Sprung und Wurf (Schlagball 80 g) auf der Freisportanlage des Sportverein Esting statt. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen gaben unsere kleinen Athleten trotz Hitze alles und hatten sich das anschließende Eis bei der Siegerehrung redlich verdient.

Der Ende der Sommerferien geplante Ausflug auf den Verkehrsübungsplatz, um die Kinder für den Schulweg verkehrssicher zu machen, musste aufgrund der geringen Teilnehmerresonanz leider ausfallen.

Zusammen mit dem Schulunterricht startete auch die KiSS am Dienstag, den 12.9.2017, in ein neues Schuljahr. Seit die Kindersportschule im September 2014 als 50. Kindersportschule in Bayern und Erste im Landkreis Fürstenfeldbruck eröffnete, sind mittlerweile drei Schuljahre vergangen.

Seit unserer erfolgreichen KiSS Kick-Off-Veranstaltung im Juli 2014 hat sich einiges getan: Wir freuen uns, dieses Schuljahr über 220 KiSS-Kinder und darüber, **die neuen KiSS-Lehrkräfte Tobias Marzin, Patrick Schmid, Daniela Fischer und Annette Seelmann-Eggebert begrüßen zu können**.

Mittlerweile zählt die Kindersportschule 18 Gruppen und sieben Lehrkräfte. Die Stundeninhalte der KiSS wechseln jede Stunde zwischen Leichtathletik, (Gerät-)Turnen, Gymnastik, Ballspiele, Rückschlagspiele etc. so, dass die Kinder unter Anleitung einer ausgebildeten Sportlehrkraft in kleinen Gruppen jede Stunde eine neue Bewegungserfahrung machen dürfen und die Möglichkeit haben, ihre sportlichen Neigungen auszutesten.

Aufgrund der großen Nachfrage startete unser Sport- und Gymnastiklehrer Janes Stockhammer dieses Schuljahr eine dritte KiSS Dance-Club-Stunde. Die Stunden finden montags von 17.30 - 19.00 Uhr ab 11 Jahren und dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr und 17.00 - 18.30 Uhr ab 15 Jahren im Spiegelraum im Schwaigfeld statt.

Der zum Schuljahresanfang geplante Start der **neuen** KiSS Stufe 1 - 3-Stunden bei dem Sportlehrer Oliver Härtl hat sich aufgrund der geringen Anmeldungen auf **Dienstag**, den 7.11.2017, verschoben.

Folgende Stunden kommen ab Dienstag, den 7.11.2017, **neu** hinzu:

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe
ist am **Dienstag**, den
6. März 2018.

Beiträge an:
report@svesting.de

Tipps unter:
www.svesting.de/Verwaltung/
SVE-Report

Anzeige

Naturheilpraxis Michaela Kania

Heilpraktikerin

Osteopathie, Spagyrik

und Jin Shin Jyutsu

Ab sofort erweitere ich für Sie meine Behandlungszeiten:

Montag bis Freitag von 07.00 bis 19.00 Uhr

Samstag von 08.00 bis 13.00 Uhr

Adlerweg 15, 82140 Olching (Amperhof)

Telefon 08142 44 04 846

www.lassen-sie-sich-beruehren.de

Turnen

Abteilungsleitung:

Claudia Buday

Estinger Str. 60
82140 Olching
Tel. 08142/179880
turnen@svesting.de

Vereinsmeisterschaft vom 19.3.2017

Am 19.3.2017 wurden beim SV Esting die Vereinsmeisterschaften im Gerätturnen ausgetragen.

Bei den Mädchen gingen acht Turnerinnen der Jahrgänge 2007/2008 an den Start und zeigten an den vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) ihr Können. Mit durchwegs super Leistungen konnten Emily (Platz 1), Julia Z. (Platz 2) und Lea (Platz 3) das Stockerl unter sich aufteilen und freuten sich über Urkunden und Pokale. Mit zwei Zehnteln Rückstand erreichte Jessica den 4. Rang. Knapp dahinter erturnte sich Milena Platz 5. Komplettiert wurde die Turnerinnenriege durch Julia F., Angeliki und Anna.

Die Vereinsmeisterschaft war ein guter Testlauf für die nun anstehenden Pflichtwettkämpfe im Turngau Amper-Würm - hierfür viel Erfolg.

Bei den Jungs gingen ebenfalls acht Turner an den Start. Einige davon haben das Gerätturnen erst vor ein paar Wochen begonnen. Umso herausragender, dass alle Teilnehmer an allen sechs Geräten antreten konnten. Als glasklarer Sieger, mit fast zwei Punkten Vorsprung, sicherte sich Philipp das oberste Treppchen. Platz zwei ging an Eddie. Das Stockerl vervollständigte Leo auf Rang 3. Den 4. Platz erturnte sich Till, gefolgt von Maximilian, Nikolas, Simon und Nico auf den Rängen 5, 6, 7 und 8.

Die Vereinsmeisterin 2017 Emily und der Vereinsmeister 2017 Philipp dürfen im nächsten Jahr ihre Meistertitel verteidigen.

Kürwettkämpfe im April

Das erste Aprilwochenende 2017 stand bei den Turnerinnen des SV Esting e. V. im Zeichen der Kürwettkämpfe des Turngau Amper-Würm.

Der SV Esting ging am Samstag mit einer Mannschaft in der Altersklasse Jugend und am Sonntag mit einer Schülerinnenmannschaft an den Start.

In der Jugend mussten sich die Mädels mit 11 Konkurrenzmannschaften messen. Der Wettkampf startete am Schwebebalken. Dank des unermüdlichen Trainingseinsatzes und sauberer Kürübungen konnte sich die Mannschaft hier das drittbeste Mannschaftsergebnis des Tages sichern. An Boden und Sprung musste die Mannschaft gesundheitsbedingt auf Turnerinnen verzichten, was die übrigen Turnerinnen aber gut ausgleichen konnten. Zum Abschluss konnte der Stufenbarren mit sicheren Übungen absolviert werden. Am Ende verpassten die Turnerinnen um knappe 0,45 Punkte das Treppchen und freuten sich über den 4. Platz.

Die Einzelplatzierungen: Veronika Raum (11.), Teresa Wagner (22.), Blanca Herzog (24.), Amelia Jendritza (33.), Sarah Schiffer (47.). Auf Rang 59 fand sich Alicia Jendritza (mit einem Gerät weniger) sowie auf Platz 60 Johanna Küsters (mit zwei Geräten weniger).

In der Schülerinnenklasse starteten am Sonntag die Kür-Neulinge des SV Esting. Mit den phantasievollen Bodenküren begann der Wettkampf. Alle Mädels konnten ihr Bestes zeigen und begeisterten die Anwesenden. Auch an den restlichen drei Geräten konnten sich die Mädchen gut präsentieren. Dafür, dass es für den Großteil der Mannschaft die Premiere in dieser Wettkampfform war, konnte die Mannschaft am Ende einen guten 7. Platz mit nach Hause nehmen.

Die Mannschaft unterstützten: Luise Klein (Platz 26), Zoe Wiederer (Platz 30), Nathalie Vilhar (Platz 37), Isabel Pistitsch (Platz 38), Lara Tomas (Platz 44) sowie Annika Fetzer (Platz 47), die leider den Schwebebalken auslassen musste.

Wettkampfwochenende für die Turnerinnen des SV Esting (20./21.5.2017)

Am 20.5.2017 durften sich **die D-Jugend-Turnerinnen** des SV Esting beim ersten Pflichtwettkampf des Turngau Amper-Würm in Dießen a. Ammersee beweisen.

Aufgrund der hohen Turnerinnenzahl ging der SV Esting mit zwei Mannschaften an den Start. **Die D1** musste sich in der 2. Liga beweisen. Mit durchweg stabilen Übungen konnten sich die Mädels den 6. Rang und somit den Klassenerhalt sichern. Am besten schnitten Nora Lorenzen auf Platz 15 und Caja Rabitsch auf Platz 17 ab. Komplettiert wurde die Mannschaft durch Marei Großmann (27.), Valentina Weidenbeck (29.), Nelly Miska (33.), Laeticia Poisel (38.) und Antonia Glaser (45.).

Die D-2 ging in der 3. Liga an den Start. Erfreulicherweise konnte auch diese Liga gehalten werden mit einem 6. Mannschaftsplatz. Über einen Platz unter den Top 20 konnte sich Lena Wittmann auf Rang 15 freuen. Weiter unterstützten die Mannschaft: Jessica Eckhardt (30.), Felicitas Feil (33.), Angeliki Sioulas (39.) und Elena Hamisch (46.).

Tags drauf, am 21.5.2017 durften sich die Mädels **der C-Jugend** mit der Konkurrenz im Turngau messen. Mit einem super 6. Platz konnte die Liga gehalten werden. Die Turnerinnen platzierten sich größtenteils im Mittelfeld: Luise Klein (17.), Lara Thomas (20.), Evelyn Borchardt (24.), Isabel Pistitsch (30.), Astrid Maetz (37.), Fiona Roes (45.), Daniela Ascherl (46.) und Nina Hönisch (52.).

E-Jugend

Die jüngsten Turnerinnen des SV Esting starteten mit dem Pflichtwettkampf des Turngau Amper-Würm am 24.6.2017 in ihre Wettkampfsaison 2017. Mit einigen Wacklern am Schwebebalken, der höchsten Mannschaftswertung am Sprung, soliden Übungen an Boden und Reck, konnte sich die Mannschaft mit dem 1. Platz und dem damit verbundenen Aufstieg in die 2. Liga belohnen.

Auch unter den Top Ten konnten sich drei der fünf Mädels platzieren. Mit einem herausragenden Wettkampf und fast zwei Punkten Vorsprung sicherte sich Lea Götzinger den

1. Platz. Emily Borchardt verfehlte nur um Haaresbreite den 2. Platz und belegte mit 55,55 Punkten den 3. Platz. Julia Zitzlsperger erturnte sich einen klasse 6. Platz in der Einzelwertung. Unsere zwei Neulinge Anastasia Bayerl und Karla Gräfe unterstützen die Mannschaft mit super Übungen und konnten sich in der vorderen Hälfte (Anastasia Rang 28, Karla Rang 37) des Teilnehmerfeldes von insgesamt 73 Turnerinnen platzieren.

Eure Gabi

Mädchen:
oben v.l.n.r.: Julia Z., Emily, Lea
unten v.l.n.r.: Anna, Milena, Julia F., Angeliki, Lena, Jessica

Jungs:
oben v.l.n.r.: Eddie, Philipp, Leo
unten v.l.nr.: Nico, Simon, Maximilian, Nikolas, Till

Mädchen und Jungs

Mannschaft Jugend:
v.l.n.r.: Teresa Wagner, Johanna Küsters, Alicia Jendritza, Amelia Jendritza, Blanca Herzog, Veronika Raum, Sarah Schiffer

Mannschaft Schülerinnen:
oben v.l.n.r: Isabel Pistitsch, Nathalie Vilhar
unten v.l.n.r.: Lara Tomas, Zoe Wiederer, Luise Klein, Annika Fetzer

D2:
v.l.n.r.: Elena, Felicitas, Jessica, Lena, Angeliki

D1:
v.l.n.r.: Nelly, Valentina, Nora, Antonia, Marei, Laeticia, Caja

Mannschaft Pose:
hinten v.l.n.r.: Lea, Anastasia
mitte v.l.n.r.: Emily, Karla
vorne: Julia

C-Jugend:
hinten v.l.n.r.: Daniela, Nina, Isabel, Evelyn, Luise
vorne v.l.n.r.: Astrid, Fiona, Lara

Badminton

Abteilungsleitung:
Jürgen Stührenberg

Daxerstr. 52a
82140 Olching
Telefon 0171/5094979
badminton@svesting.de

Hallo Badminton Freunde

Wie schon im letzten Report beschrieben, hatten unsere beiden Liga Mannschaften ja mit einigen Schwierigkeiten und Problemen zu kämpfen. Trotzdem haben beide Teams noch recht respektable Ergebnisse erzielen können. Die B-Klasse konnte die goldene Mitte, nämlich den fünften Platz bei neun teilnehmenden Mannschaften erkämpfen. Auch in der Hobbyliga lief es dann zum Schluss etwas besser und die Saison konnte mit dem vierten Platz bei sechs teilnehmenden Mannschaften abgeschlossen werden.

Vielversprechend verlief der Start in die neue Saison für die B-Klasse. Bei dem ersten Doppelspieltag auswärts in Karlsfeld konnte ein 4:4 Unentschieden gegen Blumenau erreicht werden, das zweite Spiel gegen Karlsfeld ging dann leider knapp verloren.

Die Hobbyliga startet Mitte Oktober in die neue Spielrunde.

Zwei Patenschaften für unser SOS-Kinderdorf in Indien konnten wieder von dem Erlös des letzten Spendenturniers am 4. März 2017 übernommen werden.

Am 5. November 2016 spielten wir wieder ein Turnier für die Betreuung dementer Menschen im Laurentiushaus in Olching. **Von den im letzten Turnier im November 2016 erspielten 800,-- Euro wurde im Sommer 2017 ein Bus gechartert und die Betreuer sind mit ihren Schützlingen nach Augsburg gefahren und haben einen schönen Tag im dortigen Tierpark verbringen können.**

Das nächste Turnier, wieder für das Laurentiushaus, ist für den 11.11.2017 angesetzt. Noch sind ein paar Plätze frei. Wer also Lust hat, daran teilzunehmen, sollte sich bald melden.

Erfreulich ist die Entwicklung der Teilnahme am Training am Samstagvormittag. Für Kinder, Jugendliche und Anfänger soll diese Zeit in erster Linie für das Erlernen der Grundbegriffe dieses Sports genutzt werden. Im Vordergrund stehen Übungen der Schlägerhaltung, der unterschiedlichen Schlagtechniken und der Lauftechnik. Die letzte halbe Stunde kann dann für freies Spiel genutzt werden. Nach zuerst meist schleppendem Interesse, an einem Samstagvormittag zum Sport zu gehen, sind es nun oft 12 bis 16 Sportler, die dieses Angebot nutzen.

Nachdem sich, wie schon berichtet, der Mittwoch im Schwaigfeld als stärkster Tag herausgestellt hat, kommen nun langsam auch die Übungsleiter am Donnerstag in den Genuss, mehr Badmintonspieler begrüßen zu können, es ist aber noch Luft nach oben.

Am 15. Juli 2017 hat sich die Badminton Abteilung neben Volleyball auch am Tag des Kunden an einem Infostand beteiligt. Neben der allgemeinen Nachfrage am Sportangebot des SV Esting war auch hier das Interesse am Badmintonsport groß, besonders deshalb, weil sich außer den Mannschaftsspielern niemand bei uns zu festen Trainings- oder Spielzeiten verpflichten muss. Es ist halt Freizeitsport.

Allgemein ist die Teilnahme am freien Training nach wir vor groß, immer wieder melden sich Interessenten, die am Badmintonsport teilnehmen möchten und wir freuen uns über jeden neuen Spieler.

So, das war es für diesmal,

Euer Jürgen

Anzeige

C M Y K

Flyer, Visitenkarten, Briefbögen, Mappen,
Broschüren, Magazine, Aufsteller, Plakate, Blöcke u.v.m

Echte Menschen, ehrliche Beratung – individuell & persönlich.
InformaPrint – Ihr Druckservice in Fürstenfeldbruck.

InformaPrint
Messerschmittstr. 9
82256 Fürstenfeldbruck

T: 0 81 41 - 363 09 57
M: 0 151 - 57 12 24 38
info@informa-print.de

informaprint

Fußball

Jugendleiterin:

Susanne Schröder
Heckenstr. 2
82140 Olching
Tel. 01573/8500009
fussball@svesting.de

Liebe Sportkameraden und Fußballnarrisch'n,

es ist jetzt fast ein Jahr her, da wurde unser neues Vereinslogo ins Leben gerufen. Um unseren Verein auch rechtmäßig nach außen zu präsentieren, haben wir unsere Mannschaften, mit Dank an Hermann, der harte Verhandlungen mit der Sportecke und der Fa. Erima geführt hat, eingekleidet, auch dank der uns unterstützenden Eltern.

Es ist ein voller Erfolg geworden und die Kids sind sichtlich stolz auf das neue Outfit.

Neu! Neu! Neu!

Dank der Fa. Allroundservice Schröder haben wir ein neues Ballhaus und einen super Traineruntersand auf unserem Platz.

An gut fünf Wochenenden haben unsere Jugendleiterin und ihr Mann viel Schweiß gelassen, um den Fußballtrainern des SV Esting die Arbeit noch leichter zu machen und das Ballhaus auch mit neuem Material komplett ausgestattet.

Es beinhaltet neun absperrbare Fächer, wo jede Mannschaft seine Materialien eigens verwalten kann. Voller Erfolg! Da macht das Training wieder richtig Spaß.

Dringend! Dringend! Dringend!

Wir suchen gaaannnzzz dringend Spieler für den Jahrgang 2009, F3. Die Kinder sollen genauso viel Spaß mitbringen, wie wir ihn bieten. **Bitte meldet Euch doch bei uns.**

Nicht vergessen! Nicht vergessen! Nicht vergessen!

Unser Hallenturnier 2018 findet am letzten Januarwochenende, 26. - 28.1.2018, in der Mehrzweckhalle des SV Esting, Schlossstr. 21, 82140 Esting, statt. Über Euren Besuch würden wir uns sehr freuen.

Bis dahin wünsche ich Euch alles Gute und bedanke mich bei meinem super Team und natürlich auch für die tatkräftige Unterstützung unserer Eltern.

Eure Jugendleiterin
und ihr Team

.....

E2 (jetzige E1) in Innsbruck

Es war eine gelungene Saison 2016/2017. Wir hatten Höhen und Tiefen. Die Saison wurde aber mit einer tollen Erfahrung, bei einem Turnier in Innsbruck, abgerundet.

Die Mannschaft der E2, jetzige E1 von Stephan und Steven Maier (Trainer) und Tim Greiner durften ein Wochenende lang, gemeinsam mit der Jugendleitung und ein paar Eltern, mitten in den Bergen zelten.

Dieser Zeltplatz war eine Augenweide für sich und bot unseren Kindern die Möglichkeit eines super schönen Spielplatzes mit Fußballfeld, Spielgeräten und natürlich einem wunderschönen Bergkesselblick. Unterhalb des Zeltplatzes hatten wir einen schönen Blick auf Innsbruck und den Flughafen.

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten genossen wir dann bei Pizza, Getränken und Leckereien der Eltern den etwas verregneten Tag auf dem Zeltplatz.

Nach einer verregneten Nacht und Abbau der Zelte fuhren wir zum Tivolistadion in Innsbruck. Das Turnier war sehr umfangreich von den Mann-

schaften her und wir belegten den 7. Platz; aber – dabei sein ist alles.

Wir wurden mit leckerem Essen und Getränken sehr gut versorgt. Am späten Sonntagnachmittag fuhren wir dann wieder zurück und hatten im darauf folgenden Training viele bleibende Eindrücke auszutauschen.

Nächstes Jahr wollen wir dieses Turnier erneut besuchen. Es hat sehr viel Spaß gemacht.

Das Triple hat bei der F1 in der Saison 2017/2018 komplett zugeschlagen. Unter dem Motto „Neu“ hat sich einiges getan:

Neue Mannschaft: Die Mannschaft wurde aus zwei bestehenden Teams der Saison 2016/2017 zusammengestellt.

Neue Trainer: In diesem Zuge bekamen die Jungs auch ein neues Trainerteam zugewiesen. Hier startet auch ein neuer Nachwuchstrainer, der aktuell selbst in der C-Jugend der JFG-Amperspitz spielt und selbst seine Fußballkarriere mit diesem Trainerteam vor sieben Jahren begonnen hat.

Neue Trikots: Um das Triple komplett zu machen, konnten wir auch neue Trikots beschaffen. **Hier bedanken wir uns bei dem Hauptsponsor, der Fa. Richard Böck aus München, für die großzügige Spende. Auch bei der Olchinger Sportecke möchten wir uns für den unkomplizierten Ablauf der Bestellung und die neuen Fußbälle bedanken.**

Die neuen Trikots bringen auch schon Glück, denn die ersten zwei Pflichtspiele wurden mit zwei Siegen (12:0 und 5:4) absolviert.

Euer

Thomas Neubauer

Group Fitness

Abteilungsleitung:

Lena Lanzendörfer

Telefon 08142/48085
groupfitness@svesting.de

Wir freuen uns, dass sich die am 29. September 2014 gegründete Group Fitness-Abteilung so großer Beliebtheit erfreut.

Die Group Fitness-Abteilung umfasst Stundenangebote wie „Pump-Langhanteltraining“, „Balance-Swing“, „Bodystyling & Flexibar“ und viele mehr. Dass Euch die sechs Wochen Sommerferien nicht so lange erscheinen, hatten wir Euch während der Sommerferien ein Group-Fitness-Ferienprogramm angeboten.

Nach den Sommerferien hat unser neues Group Fitness-Angebot „Power-Fitness und Bodystyling/Flexibar“ Montagmorgen von 8.30 - 10.00 Uhr gestartet.

Zu fetziger Musik bringt Andrea Kramer Euren Kreislauf in Schwung, fördert Eure Kondition und trainiert Eure Kraftausdauer. Im Anschluss bekommt Ihr ein komplettes Ganzkörpertraining, bestehend aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Nach dem Aufwärmen wird sich mit Hilfe verschiedener Geräte – vor allem dem Flexibar und Hanteln – dem Training von Bauch, Rücken, Beinen, Po und Armen gewidmet. Intensiviert wird das Workout durch Pilates-Elemente. Ihr habt die Möglichkeit, die gesamten 90 Minuten zu nutzen oder um 9.00 Uhr ins Bodystyling einzusteigen.

Eine weitere gute Nachricht ist, dass die liebe Annette die Aerobic-Stunde Dienstagabend fortführen wird. Nachdem Anke Mrasek die beliebten Dienstagabendstunden leider abgeben musste, haben wir schon befürchtet, die Stunde bis auf Weiteres aus dem Programm nehmen zu müssen, bis sich Annette fand und anbot, die Dienstagabendstunden zu übernehmen.

Im Zuge dessen endet Annettes „Bodyfit & Relax“-Stunde im Schwaigfeld am Freitag, den 6.10.2017. Stattdessen startet Dienstag, den 10.10.2017, das neue Angebot „Power Mix – Aerobic-Workout – Stretch+Relax“ von 19.00 - 20.45 Uhr in Esting.

Die erste Dreiviertelstunde erwartet Euch ein effektives Ganzkörpertraining, das Euch garantiert ins Schwitzen bringt. Mit abwechslungsreichen Aerobic-Schritten zu motivierender Musik werden Euer Herz-Kreislauf-System trainiert, Eure Fettverbrennung angekurbelt und Eure Figur gestrafft.

Beim anschließenden einstündigen Workout wird durch gezielte Übungen Eure gesamte Muskulatur gekräftigt. Abgerundet wird das Rundum-Fit-Programm durch den anschließenden Stretching- und Entspannungsteil, der Euer Körpergefühl stärkt und Euren Körper und Eure Seele in Einklang bringt.

Last but not least bieten wir Euch ab 4.10.2017 „Entspannt in den Abend – Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training“ immer mittwochs von 20.00 - 21.30 Uhr im Spiegelsaal in Esting bei der Heilpraktikerin Gabriele Schmid an. In dieser Stunde dreht sich alles um mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Gelassenheit. Euer Körperempfinden wird verbessert und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen erreicht.

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training ...

- kann u. a. helfen bei Schlafproblemen, Nervosität, Konzentrationsschwächen, Ängsten (z. B. vor Prüfungen) und Migräne;
- erleichtert den Umgang mit Schwierigkeiten und Problemen;
- unterstützt das Selbstbewusstsein, Wohlbefinden, die Lebensfreude und die Gesundheit;
- kann dazu beitragen, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu festigen – den Weg zu sich selbst zu finden und zu beschreiten.

Gerne könnt Ihr auch als „Nicht-Group-Fitness-Mitglieder“ einmal zum Schnuppern in die jeweiligen Stunden kommen. Einige unserer Group Fitness-Angebote sind auch kommendes Semester wieder im VHS-Programm ausgeschrieben. Als Mitglied der Group Fitness-Abteilung muss sich für diese Angebote selbstverständlich nicht angemeldet werden. Diese Angebote können von Mitgliedern der Group Fitness-Abteilung im Rahmen der Mitgliedschaft genutzt werden.

Das aktuelle Group Fitness-Angebot findet Ihr unter folgendem Link: http://www.svesting.de/Group-Fitness/
Mitglieder des SV Esting können unsere bestehenden Angebote „Topfit mit Köpfchen“ und „Moving smarter“, „Seniorengymnastik“, „Entspannt und fit“ und „Funktionelle Gymnastik“ wie bisher ohne zusätzliche Kosten nutzen.

Weiterhin viel Spaß in den Stunden und beim Sport.

Eure Lena

Topfit mit Köpfchen – Moving smarter

Dienstagvormittag 8.45 - 10.15 Uhr im Gymnastikraum

Seit 7. Februar 2017 gibt es uns und wir haben in dieser Zeit schon einiges an „Gehirnverrenkungen“ ausprobiert. Unser Name ist Programm: In den beiden Übungsstunden „Topfit mit Köpfchen“ und „Moving smarter“ geht es darum, unseren Blick nach innen zu richten und die Übungen zur Mobilisation und Kräftigung unseres Körpers mit voller Konzentration auszuführen. Wir lassen unsere Gedanken nicht abschweifen, sondern richten unsere Achtsamkeit auf den Moment, weshalb wir auch weitestgehend auf Musik in diesen Stunden verzichten. Unsere Welt ist so laut, dass wir die Ruhe dieser Übungsstunden nutzen, um unsere eigenen körperlichen Möglichkeiten ganz bewusst kennenzulernen und zum Einklang von Körper, Geist und Seele beizutragen.

Wer jetzt an eine triste Stimmung denkt – weit gefehlt! Unser Gehirnjogging – feinmotorische Bewegungen, z. B. mit den Fingern oder Übungen zur Rechts-Links-Koordination, Mini-Übungsabfolgen, die schnelles Schalten erfordern, Übungen zur Auge-Hand-Koordination, Merkübungen

u. v. m., also gezielte Übungen zur feinmotorischen Abstimmung unserer Bewegungen, die zum harmonischen Zusammenspiel unserer Sinnesorgane und unseres Nervensystems und unserer Muskulatur beitragen – bringt uns jedes Mal wieder aufs Neue zum Lachen.

Ein kleines Beispiel zum Ausprobieren: Nimm Deine Lieblingsmusik, setz‘ Dich auf einen Stuhl und nun versuche, die angezeigte obere Zeile von links nach rechts im Takt der Musik mit den Händen auf Deine Oberschenkel zu klatschen

R = Rechts (rechte Hand auf rechten Oberschenkel)

L = Links (linke Hand auf linken Oberschenkel)

B = Beide (beide Hände auf beide Oberschenkel)

BLL RRL BBR RLB LBR BLR LLR RLB BLL RLB RLR BBR BLR BBR LRB BLR BRB RLB

Wenn Du die obere Reihe geschafft hast, beginne nochmal von vorn und klatsche mit den Händen wie zuvor, aber tippe nun gleichzeitig mit den Füßen gemäß den Angaben in der unteren Reihe auf den Boden.

Keine Sorge – wir üben auch noch!!!

Haben wir Dein Interesse geweckt? Komm einfach vorbei und mach mit!

Wir freuen uns auf Dich,

Annette

Start ab 04.10.2017!!

SV ESTING 1972 Group Fitness

Entspannt in den Abend
Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training

Mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Gelassenheit

Körperempfinden verbessern und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen errichen.

Mittwoch von 20.00 - 21.30 Uhr
Im Spiegelraum Esting

WICHTIG: Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!
Übungsleiterin: Gabriele Schmid, Heilpraktikerin

Dieses Angebot ist ein Group Fitness Angebot und unterliegt dem Zusatzbeitrag der Group Fitness Abteilung.

Unsere Group-Fitness-Beitragsstruktur finden Sie unter folgendem Link: http://www.svesting.de/ Group-Fitness

Start ab 10.10.2017!!

Power Mix
Aerobic-Workout - Stretch+Relax

SV ESTING 1972 Group Fitness

In dieser Stunde erwartet dich ein effektives Ganzkörper-Training, das dich garantiert ins Schwitzen bringt. Mit abwechslungsreichen Aerobicschritten zu motivierender Musik werden dein Herz-Kreislauf-System trainiert, deine Fettverbrennung angekurbelt und deine Figur gestrafft.

Dienstags von 19.00 – 19.45 Uhr
In der Mehrzweckhalle Esting

Beim anschließenden Workout wird durch gezielte Übungen deine gesamte Muskulatur gekräftigt. Du kannst dich auspowern und den Alltag hinter dir lassen. ... und das alles mit jeder Menge Spaß! Abgerundet wird das Rundum-Fit-Programm durch den anschließenden Stretching- und Entspannungsteil, der dein Körpergefühl stärkt und deinen Körper und deine Seele in Einklang bringt

Dienstags von 19.45 - 20.45 Uhr
Im Gymnastikraum Esting

Durchlaufendes Group-Fitness-Angebot des SV Esting

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seniorengymnastik 08:00 – 09:30	Funktionsgymnastik 07:45 – 08:45	Stretching 08:00 – 09:00	Pilates 08:00 – 09:00	Nordic Walking 08:15 – 09:45
Power- Fitness 8:30 - 9:00 Uhr ★	Fitnessgymnastik 8:30 - 9:30		Nordic-Walking 08:45 – 09:45	
Bodystyling/Flexibar 9:00 - 10:00 Uhr ★	Topfit mit Köpfchen 08:45 – 09:30	Entspannt und fit 09:00 – 10:00		Bodystyling & Flexibar 09:00 – 10:00 ★
Gangschule 10:00 – 11:00	Moving smarter 09:30-10:15	Nordic Walking 09:15 – 10:15	Ganzkörperkräftigung 10:15 – 11:15	Pilates 10:15 – 11:15
		Rundum fit und kräftig 10:15 – 11:15		Sturzprophylaxe m. Wolfgang Seibert 11:15 – 12:15
Seniorengymnastik 15:30 - 16:30	Yoga 15:30 – 16:45 ★			
	Streching schonend 17:15 – 18:00	Balance Swing 18:00 - 19:00 ★	Stretching 17:30 – 18:30	
	Streching Intensiv 18:00 - 18:45	Nordic Walking 18:15 – 19:15	Stretching 18:30 – 19:30	
Yoga 17:30 – 19:00 ★	Reaktiv®-Faszien-Training 18:30 - 19:30 ★		Tai-Chi-Chuan 17:30 - 18:30 ★	
Bauch, Beine, Po & more 18:30 – 19:30	Wirbelsäulenschonende Gymnastik 18:45 – 19:45		Tai-Chi-Chuan 18:30 - 19:30 ★	
Aerobic-Tanz-Fitness 19:30 - 20:30	Aerobic-Workout 19:00 - 19:45	PUMP IT 19:00 - 20:00 ★	DANCE-FITNESS 19:30 - 21:00 ★	
Balance Swing 19:00 - 20:00 ★	Stretch+Relax 19:45 - 20:45 Uhr ★	Bauch & Stretch 20:00 - 20:30 ★		Badminton 20:00 – 21:30
PUMP IT - Langhanteltraining 20:00 - 21:00 ★	Seniorensport 19:30 - 20:30			
Bauch & Stretch 21:00 - 21:30 ★	Fit am Berg 20:00 - 21:30	Entspannt in den Abend 20:00 – 21:30 ★	Intensives Yoga 21:00 – 22:00 ★	

Schulturnhalle Esting | Mehrzweckhalle Esting | Gymnastikraum Esting
Gymnastikraum Schwaigfeld | im Freien | Spiegelsaal Esting

★ kostenpflichtige Stunden der Abteilung Group Fitness
(Unsere Group Fitness Abteilungsbeiträge finden unter http://www.svesting.de/Group-Fitness/Beitraege/)

Anzeige

Rainer Saalfeld
Meisterbetrieb

Gas • Wasser • Heizung
Umbauten, Reparaturen
Badrenovierung komplett
Rohrreinigung
Kundendienst, Notdienst

Hauptstraße 84 Rgb., 82140 Olching
Telefon (08142) 2367
Fax (08142) 41573
www.rainer-saalfeld.de
saalfeld@rainer-saalfeld.de

Fitness

Abteilungsleitung:

Harry Kalb

Tel. 08142/48098
kraftfit@svesting.de

Liebe Mitglieder
der Abteilung Fitness,

der SV Esting hat die Ankündigung im letzten Sport-Report umgesetzt und einen Sportlehrer angestellt.

Tobias Marzin (41 Jahre) ist seit dem 1.9.2017 für den SV Esting tätig, schwerpunktmäßig in der Fitnessabteilung.

Er ist promovierter Sportwissenschaftler und arbeitet seit über 15 Jahren in den Bereichen Gesundheits-, Fitness- und Leistungssport. Hierzu zählt v. a. auch die Therapie während und nach Erkrankungen, Verletzungen und Operationen. Im Leistungsbereich spielte neben sportartspezifischen Kraft- und Ausdauertraining v. a. auch die Testung und Trainingsplanung im Ausdauerbereich (Radsport, Triathlon, Laufen) eine entscheidende Rolle. Einen großen Anteil nimmt aber seit jeher auch das Präventions- und Fitnesstraining ein.

Tobias Marzin soll Abteilungsleitung und Geschäftsstelle entlasten und die Trainer im Fitnessbereich fachlich und personell unterstützen. Dies gilt u. a. für das Anliegen des SV Esting, das sehr hohe Betreuungsniveau der Fitnessabteilung weiter zu gewährleisten und langfristig noch auszubauen.

Trainer und sportliche Leitung freuen sich, dass Harry Kalb als Abteilungsleiter weiterhin im Fitness einen unschätzbaren Beitrag für den SV Esting und die Fitnessabteilung leisten wird.

Neben diesen Neuigkeiten steht aber auch Altbekanntes an: Ab Samstag, 4. November gelten wieder die Winteröffnungszeiten. Das bedeutet, dass das Fitnessstudio samstags und sonntags für seine Sportler wieder durchgängig von 10.00 bis 20.00 Uhr geöffnet hat.

Die Sanierung unseres Bodens und die damit verbundenen weiteren Arbeiten in der Fitnessabteilung waren in den Sommerferien ein großer Kraftakt. Im vorderen Teil mussten unter anderem ca. 12.000 kg an Geräten bewegt werden.

Bei dieser schweren Tätigkeit wurden wir von mehreren fleißigen Helfern aus unserer Abteilung tatkräftig unterstützt. Außerdem möchte sich der Verein ausdrücklich bei all den Mitgliedern bedanken, die für die damit verbundenen Unannehmlichkeiten (eine Woche geschlossen) Verständnis hatten.

Bei den Trainern und Helfern, die an den verschiedensten Aktionen aktiv beteiligt waren, möchten wir uns ebenfalls recht herzlich bedanken. Es ist nicht immer selbstverständlich, dass Ehrenamtliche solche Tätigkeiten ausführen.

Sportliche Grüße,

Harry und Tobi

Zum guten Schluss möchte der neue Sportlehrer – nämlich ich – die Gelegenheit nutzen und sich für die freundliche Aufnahme durch die Kolleginnen und Kollegen und die Mitglieder bedanken. Ich freue mich sehr auf meine Aufgaben und werde versuchen, Euch optimal zu unterstützen!

Euer Tobi

Anzeige

EUER PARTNER FÜR:

- Sport-/Schutzbrillen auch mit Sehstärke
- Sonnenbrillen
- Kontaktlinsen

WICHTIG!!
Alle SV-Mitglieder erhalten exklusiv 20% Rabatt!
Einfach Anzeige ausschneiden und mitbringen.

Optikhaus Olching
www.optikhaus-olching.de

OPTIKHAUS GmbH
Hauptstr. 3, Olching
Tel. 0 81 42/ 4 54 13

Active & Fun

Abteilungsleitung:

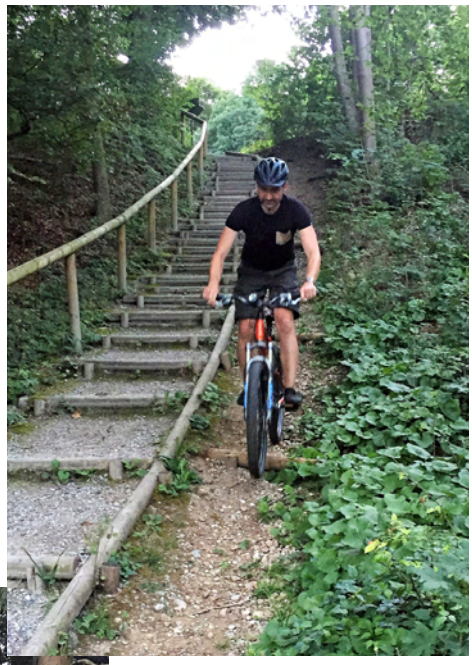
Hans Petsch
Zur Heupresse 20
82140 Olching
Telefon 08142/4741209
activefun@svesting.de

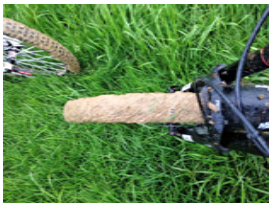
Hallo Mountainbiker

Das war eine tolle MTB-Saison 2017.

Jeden Montag und Donnerstag, jeweils ab 18 Uhr, drehten wir unsere „Feierabendrunden“ rund um Olching, Fürstenfeldbruck bis nach Schöngeising/Grafrath und tun dies noch bis voraussichtlich Dezember.

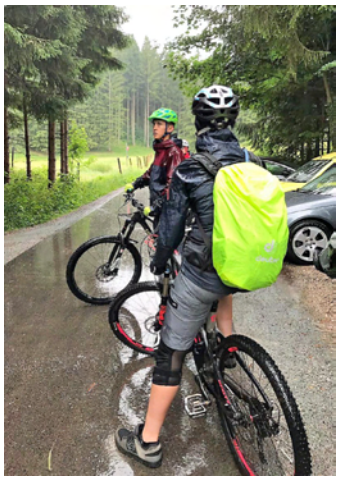
Die Ernmeringer Leite, der Schöngeisinger- und Grafrather Forst sowie die Amperauen bieten für jeden Geschmack etwas. So kann man auf schmalen Wegen mit allen Arten des Untergrundes zu tun haben. Über Wurzeln, Steine und Schotter, in kleinen „Bikeparks" mit Sprüngen, bis hin zu normalen Forstwegen bietet unsere Region alle Facetten zum Ausleben unseres Mountainbikesports.





Die Saison startete am 23. März mit einem Fahrtechniktraining an einem sonnigen Samstag. Außerdem waren wir im Juni im Bikepark Samerberg trainieren. Leider war das Wetter uns nicht so gut gesonnen. Aber wir haben das Beste daraus gemacht.

Auf unseren Touren machten wir auch mal an einer Eisdiele oder einem Biergarten halt und genossen das oft sonnige Wetter.



Treffen der Biker ist immer auf dem Parkplatz in Esting an der Mehrzweckhalle. Lasst Euch einfach (auch gern bereits für die neue Saison) in den Verteiler oder die WhatsApp-Gruppe aufnehmen (SVEstingbiker@gmail.com) oder meldet Euch telefonisch (0177/2152778) bei mir.

Ich freue mich auf weitere spannende Saisonen mit Euch.

Gruß,

Euer Martin

Nordic Walking

SV Esting belegt beim 3. Benefizwalking Fürstenfeldbruck den 2. Platz

„Was ziehe ich denn heute nur an?“ Das war die Frage, die sich die meisten der 23 Teilnehmer am Morgen des 3. Benefiz-Walking der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck gestellt hatten.

Morgens noch nicht wirklich einladend mit Regenschauern und doch etwas frischen Temperaturen konnten wir jedoch regenfrei an den Start gehen. Bei stetig ansteigender Temperatur und schließlich Wolkenlücken mit Sonnenschein drehten wir eine tolle Runde durch den Rothschwaiger Forst. Bis auf ein paar Wenige absolvierten die meisten Walker die 10 km-Strecke. Wie bereits im letzten Jahr perfekt organisiert von der Bürgerstiftung, wurde man auf der Wegstrecke mit Wasser und Apfelstücken versorgt. Im Ziel angekommen, konnte man dann auch noch am gemeinsamen Cooldown teilnehmen.

Als es zur Siegerehrung ging, warteten wir schon gespannt auf das Ergebnis, denn dieses Mal traten wir doch mit einer sehr großen Mannschaft an und wagten uns, im Gegensatz zum letzten Jahr, zum Großteil an die 10 km-Strecke. Hier wird ja nicht nach Zeit gemessen, sondern welche Mannschaft die meisten Kilometer gelaufen ist.

Als wir noch nicht beim 3. Platz genannt wurden war uns klar, dass wir nur Zweiter oder vielleicht sogar Erster sein können. **Es hat mit insgesamt 210 gelaufenen Kilometern zu Platz 2 gereicht** und wir wurden sogar noch mit einem Gutschein von einer Brucker Pizzeria belohnt. Diese sehr gute Platzierung wurde anschließend noch in der Maisacher Sportgaststätte bei sehr guter Laune und gutem Mittagessen gefeiert.

Es war eine tolle Veranstaltung. Nun gilt es, diese super Platzierung im nächsten Jahr zu erhalten oder vielleicht noch zu toppen. Um das zu erreichen, wollen wir weiterhin bei unseren Lauftreffs so fit und gutgelaunt unsere Runden durch die Amperau-

en ziehen. Eure Übungsleiterinnen Martina, Angelika, Rosemarie und Petra laden hierzu sehr gerne ein.

An dieser Stelle nochmal ein ganz herzliches Dankeschön für Eure Teilnahme.

Eure Übungsleiterinnen freuen sich mit und auf Euch!

Petra Huber
im Namen aller Nordic-Walking-Übungsleiterinnen

Auszug aus der
Pressemitteilung:

http://www.buergerstiftung-lkr-ffb.de/buergerstiftung-fuerstenfeldbruck-aktuelles.html

„ ... 17 Teams kämpften auch dieses Mal um die Teamwertung. Die zurückgelegten Kilometer eines jeden angetretenen Teams wurden addiert. Siegerteam war die „Volkshochschule FFB" mit 305 km, gefolgt vom "SV Esting" mit 210 km und der "Sportschule FFB/Puch" mit 180 km. Insgesamt legten die Teilnehmer knapp 1.900 km zurück. Als Staffellauf hätte man damit die Strecke Fürstenfeldbruck-Madrid zurücklegen können.

Dank der 46 Sponsoren, der Teilnehmer und verschiedener Spender konnte ein Reinerlös von 12.000 € erzielt werden. Dieser Betrag kommt der Arbeit der Bürgerstiftung für ihre Projekte, wie die Tafelläden der Bürgerstiftung im Landkreis, dem BabyBesuchsProgramm „Willkommen im Leben" und der „Seniorenhilfe Sonnenstrahl" zugute.

Die Planungen für die Veranstaltung nächstes Jahr laufen bereits, ein Termin steht aber noch nicht fest."

Wandergruppe Ü60

Betreuer: Hans Rapp
Telefon 08142/3537
Mobil 01728218297
E-Mail: hans.rapp@t-online.de

29.8.2017 GW Premer Filz

Servus liebe Ü60-Wander- und Bergsportfreunde des SV Esting,

das Schöne an unserer Ü60-Wandergruppe ist, dass wir uns immer **gemeinsam** vorwärts bewegen und so auch (meistens) unser Ziel erreichen. So auch bei unserer Neuorientierung im Bereich Berg-/ Wandergruppen-Führung. So konnten mit der Elfi Sollinger Bergtouren zum Fockenstein, Blomberg und Jochberg (Brecherspitze im Oktober), Genuss-Wanderungen mit Hans z. B. zum Auerberg, Maria Brunn, Sulten, Schaben und Wolfsberg, Andechs, Premer Filz unternommen werden. **Dafür herzlichen Dank an alle Ü60-Wanderfexen. Danke auch allen Autofahrern fürs chauffieren.** So, liebe Berg und Wanderfreunde, ich hoffe, dass wir auch weiterhin schöne Berg- und Wandertouren haben werden. Servus und vielleicht sehen wir uns bei einer unserer Wanderungen wieder.

Bis dahin, Berg Heil, Euer

Hans Rapp

17.8.2017 GW Andechs

18.7.2017 GW Schaben Wolfsberg

8.6.2017 Sulten

29.8.2017 GW Premer Filz

1.8.2017 Blomberg

4.7.2017 Fockenstein

18.7.2017 GW Schaben Wolfsberg

4.4.2017 Auerberg

23.5.2017 GW Maria Brunn

23.5.2017 GW Maria Brunn

Tischtennis

Abteilungsleitung:

Peter Kiderle

Kemeterstr. 38
82140 Neu-Esting
Tel. 08142/48088
tischtennis@svesting.de

Hallo liebe Tischtennisfreunde,

beim Erscheinen dieser Ausgabe ist der Ligaspielbetrieb für die Saison 2017/2018 schon ins Rollen gekommen. Der SV Esting wird dieses Jahr mit sechs Herrenmannschaften starten. Die Jugend startet erstmals mit neun Jungenmannschaften und zwei Mädchenmannschaften. **Somit ist der SV Esting mit insgesamt 17 Mannschaften am stärksten bayernweit im Ligaspielbetrieb vertreten.**

Hier die Informationen zu den Erwachsenenmannschaften:

Die 1. Mannschaft mit Mannschaftsführer Daniel Walter tritt als Aufsteiger in der 3. Bezirksliga an. Sie wird durch den Neuzugang Lucas Perocco verstärkt. Die Aufstellung lautet wie folgt:

1. Robert Huber
2. Daniel Walter
3. Ruben Rotter
4. Fabian Kierner
5. Sebastian Junghans
6. Lucas Perocco

Bei der 2. Mannschaft, die von Peter Kiderle geleitet wird und sich ebenfalls als Aufsteiger in der 1. Kreisliga behaupten muss, konnten Berthold Süß und Hakan Celik zur Verstärkung gewonnen werden. Beide kommen aus der eigenen ersten Mannschaft. Folgende Spieler kommen hier zum Einsatz:

1. Berthold Süß
2. Hakan Celik
3. Peter Kiderle
4. Lukas Voigt
5. Daniel Emslander
6. Otto Imrich
7. Max Kowalski

Die 3. Mannschaft spielt in der 3. Kreisliga. Dort wird wieder ein guter Mittelplatz angestrebt. Dieter Bayer als neuer Mannschaftsführer leitet hier die Geschicke der Mannschaft. Auch hier die Aufstellung:

1. Christian Seiz
2. Constantin Fieber
3. Manuel Gundlach
4. Phil-Jun Choe
5. Helmut Farmbauer
6. Dieter Bayer

Mannschaft 4 (auch Aufsteiger der letzten Saison) tritt ebenfalls in der 3. Kreisliga an. Die Mannschaftsführung hat hier Dieter Löser übernommen. Folgende Spieler kommen zum Einsatz:

1. Josef Groß
2. Manuel Huber
3. Harald Rotter
4. Michael Ottmann
5. Michael Hoffmann
6. Jonas Walcher
7. Dieter Löser

Die 5. Mannschaft spielt in der 4. Kreisliga der Vierermannschaften. Als Mannschaftsführer fungiert hier Wolfgang Altinger. Hier alle Spieler/-innen, die dort zum Einsatz kommen:

1. Jana Effinger
2. Bernhard Süß
3. Reiner Goerentz
4. Wolfgang Altinger
5. Michael Pausch

In der neu formierten Herren 6, die ebenfalls in der 4. KL Vierermannschaften spielt, kommen alle ande-

ren Spieler/-innen zum Einsatz. Die Leitung hat hier Reiner Brödenfeldt. Auch hier die Aufstellung:

1. Klaus Gössl
2. Thomas Koop
3. Andreas Bossmann
4. Inga Schüle
5. Ralf Bruckmann
6. Richard Dafner
7. Reiner Brödenfeldt

Die Heimspieltage der Mannschaften:

Mannschaft 1 + 3	Freitag	20:15 h
Mannschaft 2 + 5	Mittwoch	20:00 h
Mannschaft 4 + 6	Dienstag	20:15 h

Abschließend möchte ich wieder einmal auf die Gruppe 60+ hinweisen, die sich immer am Dienstag von 13.15 - 15.15 Uhr trifft. Es dürfen gerne auch „jüngere“ Freizeitspieler hinzukommen, die an diesem Nachmittag Lust und Zeit haben. Hier steht nur der Spielspaß im Vordergrund, Spielstärke ist egal, Leihschläger sind vorhanden. Es wären noch Plätze frei, zusätzliche Kosten fallen keine an, Mitgliedschaft im Hauptverein reicht. Interessenten melden sich bitte bei Sebastian Junghans unter 0176-22062067 oder sebastianjunghans@gmail.com

Einfach vorbeikommen und reinschnuppern geht natürlich auch!

Ich wünsche allen beteiligten Erwachsenen viel Spaß in der neuen Saison.

Bis bald an der Platte,

Euer

Peter

Liebe Tischtennisfreunde,

nach einer kurzen Sommerpause starten wir mit einigen Veränderungen in die neue Saison 2017/2018.

Doch zunächst möchte ich einige Highlights der letzten Saison aufarbeiten:

Bei den mini-Meisterschaften (Turnierserie für Kinder bis 12 Jahre) qualifizierten sich zum siebten Mal in Folge Kinder des SV Esting für den Verbandsentscheid, den Bayerischen Meisterschaften der „Minis“. In diesem Jahr erreichten Laura Parrillo und Paula Montag (beide Altersklasse 1 der Mädchen) einen beachtlichen 9. Platz unter den 20 besten Minis aus ganz Bayern. Eine sensationelle Serie, die wir 2018 weiterhin ausbauen wollen. Vorausgegangen für die Qualifikation zur Bayerischen Meisterschaft war ein 1. Platz von Laura vor Paula beim Bezirksentscheid.

Weitere erfreuliche Resultate bei der Oberbayerischen mini-Meisterschaft erzielten Jan Schröder (AK 1 Jungen) mit Platz 3 sowie Michael Moll (AK 1 Jungen) und Raphael Zeiske (AK 2 Jungen) mit dem 5. Platz in ihrer jeweiligen Konkurrenz.

Für weiteres Aufsehen auf Verbandsebene sorgten unsere Mädels bei der bayerischen Pokalendrunde auf Kreisebene in Königsbrunn. Als Nachrücker spielte sich das Team um Nicole Steinbrecher überraschend bis ins Halbfinale vor. Dort gab es eine erwartete Niederlage gegen den schwäbischen TSV Riedlingen. Im nervenaufreibenden und äußerst knappen Spiel um Platz 3 setzte es eine unglückliche 4:5-Niederlage gegen den TSV Zorneding. Nichtsdestotrotz ein ausgezeichneter 4. Platz für das Mädchenteam (Jana Effinger, Nicole Steinbrecher, Yasmina Dogu und Fiona Roes).

Eine Vereinsmeisterschaft der etwas anderen Art erlebten wir am Muttertag dieses Jahres. Mit 41 teilnehmenden Kindern sprengte die Veranstaltung jegliche bisher dagewesenen Ausmaße. Aufgrund der Vielzahl an Spieler/-innen musste das Turnier kurzerhand in die Mehrzweckhalle verlagert werden. Dabei war nicht nur die Teilnehmerzahl, mit der viele Veranstalter von Kreisturnieren schon höchst zufrieden wären, sondern auch die Begeisterung der Kinder ein bezeichnendes Element für die Qualität der Vereinsmeisterschaft. **Mit dem Titel Vereinsmeister dürfen sich ab sofort Jakob Gössl, Jan Schröder, Pascal Schweizer, Korbinian Mock, Jana Effinger sowie Yasmina Dogu schmücken. Das Doppel gewannen Paul Penker und Domenik Maier.**

Doch nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. So nutzten wir die spielfreie Zeit, um uns nach kurzer Erholung intensiv auf die neuen Herausforderungen vorzubereiten. Eine wirkliche Herausforderung stellt unser Spielbetrieb im Jahr 2017/2018 dar.

> **Insgesamt gehen wir mit 11 Nachwuchsteams, davon neun Jungen- und zwei Mädchenmannschaften, an den Start. Damit erhöhten wir die Anzahl der Mannschaften im Jugendbereich um eine weitere Mannschaft im Vergleich zum Vorjahr und stellen nun mit über 90 aktiven Kindern und Jugendlichen die größte Jugendabteilung aus ganz Bayern – ein Indiz für unsere außerordentlich engagierte und gute Jugendarbeit.**

Doch nicht nur quantitativ sondern auch qualitativ wollen wir uns weiter verbessert zeigen. Die Jungen 1 starten nach sechsjähriger Abstinenz wieder in der 1. Bezirksliga, der zweithöchsten Spielklasse in Bayern und haben den Klassenerhalt als Ziel. Gleiches gilt für die 2. Mannschaft in der 2. Bezirksliga Amper/Donau. In der 1. Kreisliga sind mit den Jungen 3, 4 und 5 gleich drei Nachwuchsteams des SV Esting in einer Liga gemeldet. Die 2. und 3. Kreisliga ist jeweils mit zwei Teams bestückt. Die Jungen 6 und 7 starten in der 2. Kreisliga, die Jungen 8 und 9 in der neu gegründeten 3. Kreisliga. Dabei verfolgen wir das Ziel, in allen Kreisligen eine Mannschaft unter die Top 3 zu platzieren.

Bei den Mädchen starten wir unverändert mit zwei Mannschaften in der 1. Kreisliga Garmisch/Weilheim. Dabei haben die Mädchen 1 die Wiederholung der Meisterschaft aus dem Vorjahr zum Ziel.

Mit der Erhöhung der Mannschaften wollen wir den zahlreichen Talenten aus dem Kindertraining eine Möglichkeit bieten, erste Erfahrungen im

Punktspielbetrieb zu sammeln.

Neben dem Punktspielbetrieb stehen bis Ende des Jahres wieder einige Aktionen wie der Ortsentscheid der mini-Meisterschaften, das Familienturnier und ein Übernachtungstraining auf dem Plan, ehe wir nach dem Trainingslager zum Jahreswechsel wieder auf zahlreichen Turnieren vertreten sein werden. Alle Informationen zu Veranstaltungen und Turnieren findet Ihr auf unserer Homepage.

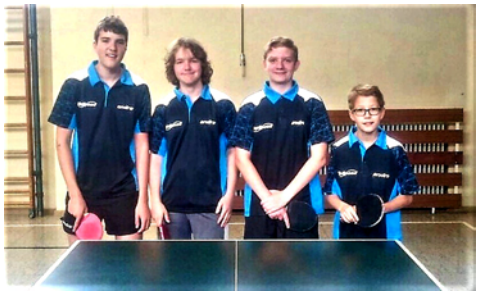
Auch in unserem Trainerteam hat sich zu Saisonbeginn einiges verändert: Nach fünfjähriger Trainertätigkeit musste Robert Bruckmann seine Aufgabe aufgrund eines studienbedingten Wohnortwechsels niederlegen. **Hiermit möchten wir uns nochmals für Dein großes Engagement in den letzten Jahren bedanken.** Jedoch wird uns Robert als Webmaster zur Verfügung stehen und die Nachfolge von Manuel Heerklotz antreten. Zudem haben wir unser Team mit Nicole Steinbrecher und Tobias Jäger als Co-Trainer im Kindertraining erweitert, um den zahlreichen jungen Spieler/-innen hochwertiges Training zu gewährleisten.

Abschließend darf ich mich bei allen Trainern und Mannschaftsführern für ihr Engagement bedanken.

Alle Interessierten lade ich zu einem unverbindlichen Probetraining ein, donnerstags von 16.00 Uhr - 17.30 Uhr oder samstags von 9.00 Uhr - 10.30 Uhr.

Euer

Seppi



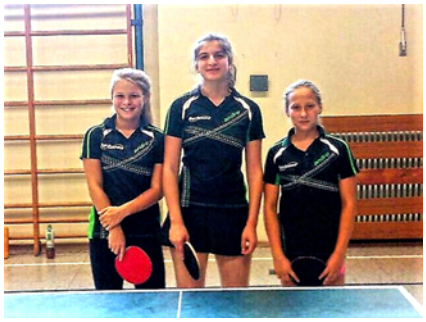
Jungen 4

Jungen 1

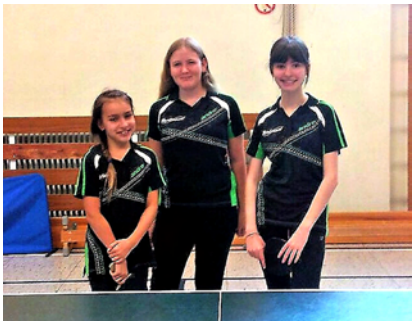
Jungen 7

Jungen 3

Jungen 5



Mädchen 1



Mädchen 2

Jungen 8

Trauer um Altbürgermeister Manfred Krug

Manfred Krug ist im Alter von 89 Jahren gestorben. REPRO: AKK

Altbürgermeister Manfred Krug war von 1978 bis 1984 als erster Bürgermeister Olchings für die Gebietsreform mit der Eingemeindung Estings nach Olching zuständig.

In dieser Zeit hatten wir vom SV Esting große Raumnot wegen der schnellen Zunahme der Mitglieder. Leistungssportler wurden um Klassen zurückgestuft oder sollten auf andere Spielorte ausweichen! Der Verein erörterte eine Aufnahmesperre. Zunächst wurde eine Schulsportanlage an der Bahnlinie mit Einfachturnhalle genehmigt. Sehr bald kristallisierte sich die bessere Lösung, Bau einer Zweieinhalbfachturnhalle südlich der Schule und die Errichtung einer Freisportanlage mit Nebengebäude an der Bahnlinie heraus.

Zuerst bemühte sich die Gemeinde um die Zuschussbewilligung bzw. die vorzeitige Baugenehmigung. Im September 1981 war sicher, es gab weder Zuschüsse auf Jahre hinaus noch eine vorzeitige Baugenehmigung. In dieser Situation ist der Sportverein Esting initiativ geworden, bis hin zur Erwirkung von Zuschüssen und Darlehen des Bayerischen Landes-Sportverbandes sowie der Genehmigung zum vorzeitigen Baubeginn. Nach sehr fair und erfolgreich geführten Vertragsverhandlungen zwischen der Gemeinde und dem Sportverein Esting konnte nun am 11.10.1982 mit dem Bau begonnen werden.

Der „fast Alleingang“ des SV Esting war nur möglich, weil Altbürgermeister Krug volles Vertrauen in die Kompetenz des ehrenamtlichen Vorstands hatte und dies auch auf den Gemeinderat übertragen konnte! Auch seine Steuerfunktion in der Gemeindeverwaltung führte zu einer äußerst angenehmen Zusammenarbeit mit den jeweiligen Ämtern (Bauamt, Kämmerei etc.).

Gemeinsam haben wir das Werk mit der Einweihung der Sporthalle Esting im Oktober 1983 gefeiert. In seiner Ansprache hat Manfred Krug das Sprichwort benutzt: „Was lange währt, wird endlich gut.“.

Heute können wir feststellen: Es hat sich vollkommen bewahrheitet. Stets war er Konrad Wagner und mir freundschaftlich verbunden, so hat er u.a. Konrad Wagner zur Verleihung des Bayerischen Verdienstordens durch Ministerpräsident Franz Josef Strauß begleitet.

Der Einsatz von Altbürgermeister Manfred Krug für die Sportanlagen in Esting kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. In Dankbarkeit nehmen wir Abschied, wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Ludwig Lang
Ehrenvorsitzender

Informationen aus der Geschäftsstelle

Sehr geehrte Mitglieder,

nach dem letzten Beitragseinzug mussten wir erneut feststellen, dass sich bei vielen die Bankverbindung geändert hat. Wir bitten Sie, uns **Ihre aktuelle Bankverbindung mitzuteilen**. Es erspart Ihnen unnötige Gebühren und uns einen höheren Verwaltungsaufwand. Gerne können Sie uns die Änderung schriftlich, per Telefax (08142/48097) oder per E-Mail (info@svesting.de) zukommen lassen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Liebe Schüler, Studenten und Auszubildende,

um eine Beitragsermäßigung in Anspruch nehmen zu können, müssen die entsprechenden Bescheinigungen **selbstständig** und **rechtzeitig** bis **spätestens 31. Mai und 31. Dezember eines jeden Jahres** in der Geschäftsstelle des Vereins vorgelegt werden. Nachträglich vorgelegte Bescheinigungen werden **nicht rückwirkend** berücksichtigt.

Gerne könnt Ihr uns die Bescheinigung auch per E-Mail zukommen lassen. Wir bestätigen Euch den Eingang auf alle Fälle. Erläuterungen zur Beitragsermäßigung sind den Hinweisen auf Seite 45 zu entnehmen.

Solltet Ihr noch Rückfragen haben, zögert nicht, mit uns in Kontakt zu treten – wir helfen Euch gerne weiter. Unter der Telefonnummer 08142/48085 könnt Ihr uns auch während der Öffnungszeiten persönlich erreichen.

Ihr und Euer

Geschäftsstellenteam

Hallo zusammen,

wir,

Johanna Draude

und

Mathilda Stockhaus

sind die neuen FSJ-lerinnen und werden nun ein Jahr lang beim SV Esting eingesetzt.

Nachdem wir unsere dreiwöchige Übungsleiterausbildung in München erfolgreich abgeschlossen hatten, konnten wir am 18. September endlich im Sportverein Esting starten!

Unsere Tätigkeitsbereiche sind extrem vielfältig, wobei wir vor allem mit Kindern und Jugendlichen arbeiten werden:

Wir betreuen viele Sportstunden des SV Esting, beispielsweise Kinderturnen und Leichtathletik, aber auch die Übungsleiter der Kindersportschule werden von uns tatkräftig unterstützt.

Darüber hinaus bieten wir in den Grundschulen Esting und Graßlfing sowie am Olchinger Gymnasium sogenannte SAGs (Sportarbeitsgemeinschaften) an, an denen die Schülerinnen und Schüler nach der Schule freiwillig teilnehmen können. Auch mit den Kindern der drei benachbarten Kindergärten werden wir regelmäßig Sport machen.

Zudem werden wir im Rahmen der Jugendarbeit des SV Esting zahlreiche Veranstaltungen (z. B. Spiel-Sport-Spaß-Tage, Snowday und das Inzell Sommercamp) mitorganisieren.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Geschäftsstelle des Vereins, in der wir die grundlegenden Verwaltungsaufgaben kennen lernen und ausführen dürfen.

Wir beide freuen uns schon sehr auf das kommende Jahr in Esting, in dem wir viele neue Erfahrungen machen werden, die natürlich auch zu unserer persönlichen Entwicklung beitragen werden. Ganz besonders wichtig ist uns, Kindern und Jugendlichen den Sport näher zu bringen und sie dabei sowohl zu begeistern als auch zu motivieren!

Johanna und

Mathilda

Der neue Barfußweg beim SV Esting

„Leben auf freiem Fuß“
Barfußwege als Pfad für alle Sinne

Es kitzelt zwischen den Zehen, wenn wir über frisch gemähte Wiesen laufen. Erschöpfte Füße kühlen wir im Bachlauf und müde Sohlen werden beim Gang über das Kiesbett wieder munter. Klingt das nicht wunderbar?
Auf Barfußwegen heißt es: Raus aus den Schuhen und rein in die Natur!

Tag für Tag verschwinden die Füße in Turnschuhen oder Pumps. Kein Wunder, dass unsere Sohlen regelrecht abstumpfen. Oder wissen Sie noch, wie es sich anfühlt mit nackten Füßen über eine Wiese zu laufen, auf grobem Kies zu gehen oder in feuchtem Schlamm zu waten? Falls nicht, wird es höchste Zeit für einen Befreiungsschlag.

Barfuß gehen macht nicht nur Spaß, es ist auch gesund. Wer Schuhe und Strümpfe hin und wieder links liegen lässt, stärkt Bänder, Sehnen und Fußmuskulatur.

Die Fußreflexzonen werden angeregt, die Durchblutung gefördert und das Herz-Kreislauf-System stimuliert. Das machen sich sogenannte Barfußwege zu Nutze.
Wer sich gerne in der Natur aufhält und auf Wanderungen die Seele baumeln lässt, kann das mancherorts auch ohne Schuhe. So führen Wege über weiche Wiesen, feuchten Waldboden und durch erfrischende Wasserläufe. Hier und da gibt es auch Erlebnisstationen mit speziellem Untergrund für besondere Sinneseindrücke. Wanderungen und Spaziergänge werden so zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Seit Juli dieses Jahres gibt es hinter der Estinger Mehrzweckhalle einen kleinen Barfußweg mit mehreren Stationen für Jung und Alt. Nach dem Begehen der verschiedenen Abschnitte, bei denen auch die Balance geschult wird, können die Füße an der Wasserpumpe gewaschen werden.
Wer vor, während oder nach diesem „Erleben seiner Füße“ eine Pause machen möchte, kann das auf mehreren Bänken unter Bäumen und am Brunnen.

Probieren Sie doch einmal aus, wie schön es sein kann, wieder einmal auf freiem Fuß zu Leben!

Volleyball

Abteilungsleitung:

Florian Saller

Klarastr. 24
80636 München
Mobil 01525/7825420
volleyball@svesting.de

6 Alte + 4 Neue – Endlich geht's wieder los

Der Saisonstart steht kurz bevor und die Damen 1 der Esting Elephants können es kaum erwarten, endlich wieder die Regionalliga zu rocken.

Seit letzter Saison hat sich bei uns vor allem personell einiges getan. Wir können vier Neuzugänge vermelden, die bereits die letzten Jahre gemeinsam beim SV Inning gespielt haben.

Caro Mayr, Franzi Nock, Maja Mewes und Laura Connerth freuen sich auf die Herausforderung in der Regionalliga Süd-Ost und hoffen, die Mannschaft tatkräftig unterstützen zu können.

Weiter mit dabei sind Margot Benicke, Bini Pohl, Fiona Schneider, Simi Schaffer, Juli Horst und Diana Ittlinger. Das Team wird an der Seitenlinie weiterhin von Christian Vetrovsky und Philipp Joos angeleitet.

In der Vorbereitung konnten sowohl das Zusammenspiel als auch der Teamgeist erfolgreich entwickelt werden.

Beim Vorbereitungsturnier in Fellbach hat sich die Mannschaft bereits gut aufeinander eingestellt und einen gelungenen 4. Platz erreicht.

Auch neben dem Feld haben wir uns durch Teamevents, wie beispielsweise Stand-Up-Paddling am Wörthsee mit anschließendem Grillen immer besser kennen gelernt.

Somit können wir gestärkt und mit einem positiven Gefühl auf die Saison blicken.

Ziel ist wieder, oben mitzuspielen und konstant die eigene Leistung abzurufen. Dafür brauchen wir vor allem Eure Unterstützung, um vor vollen Tribünen die Gegner aus der Halle zu schießen.

Unser erstes Spiel am 1.10.2017 gegen die N.H.Young Volleys haben wir mit 3:2 gewonnen und somit zwei Punkte geholt. Am folgenden Tag haben wir auf der Wiesn darauf angestoßen.

Wir freuen uns auf Euch,

Eure Damen 1

v.l.: Franziska Nock, Simone Schaffer, Julia Horst, Sabine Pohl, Diana Ittlinger, Maja Mewes, Fiona Schneider, Cheftrainer Christian Vebrovsky, Caroline Mayr, Margot Benicke, Co-Trainer Philipp Joos und Laura Connerth

Damen 2

Old but Gold trifft auf Elephants-Youngsters ...

Nachdem Damen 2 im letzten Jahr nach Weihnachten mit akutem Spielermangel zu kämpfen hatte, konnte der Platz in der Landesliga leider nicht gehalten werden. Auch in der kommenden Saison müssen wir aus diversen Gründen auf einige Spielerinnen verzichten.

Daniela Billinger liebt die Esting Elephants zwar sehr, jedoch ist die Liebe zu Ihrem Freund „leider" größer und somit stand ein Umzug an. Valea Rabe musste dem Volleyball erstmal verletzungstechnisch den Rücken kehren, wir wünschen ihr eine gute und vor allem schnelle Besserung.

Christine Walter suchte sich einen neuen Job in den USA, da es dort ja aktuell Stellen gibt, die seeehr schlecht besetzt sind^^. Isabella Ecker, unser Organisationstalent,

gönnt sich eine private Auszeit, bleibt aber als Chefin der Schiedsrichter den Elephants erhalten.

Also, liebe Fans, wundert Euch bitte nicht, wenn es auf Damen 2-Spieltagen mal ein wenig knapp mit Milch, Kaffee oder Semmeln wird, diese Planung hat unsere Isi sonst immer übernommen ;-) .

Zu guter Letzt dürfen wir Marina Scharnagl gratulieren, sie wird uns nächste Saison nur noch von der Tribüne aus unterstützen können, aber aus erfreulichen Gründen: Sie kümmert sich jetzt um ihren eigenen Nachwuchs.

Damen 2 macht es nun genauso ... Wir kümmern uns um den Estinger Volleyballnachwuchs. Unsere Mannschaft ist nun eine Mischung aus den alten Hasen der letzten Saison und den ehemaligen U18-Jugendspielerinnen.

Die alten Hasen lassen sich an einer großen Hand + Rüssel abzählen: Simone Negele, Katharina Pagel, Tina Renner, Sabine Wäger, Christine Mayer und Maria Rados.

Unsere Verjüngungskur besteht aus folgenden „Zutaten“: Svenja Kronfeld, Paulina Gössl, Leonie Ziestler, Alicja Jendritza. Unsere vier Youngsters haben schon in der Vorbereitung gezeigt, dass sie in den letzten Jahren in der SVE-Jugend viel gelernt haben und freuen sich jetzt auf das Abenteuer Damen 2.

An diesem bunten Haufen darf sich nun Florian Saller als Chef-B-C.oach erfreuen und die Damen auf viele schöne Spieltage in der Bezirksliga West führen.

Wir freuen uns auf Euch in der Estinger Halle (mit hoffentlich ausreichender kulinarischer Versorgung ;-)). Saison auf zahlreiche Unterstützung.

Eure Damen 2

Damen 3

Nach einem knapp verpassten Aufstieg in die Bezirksklasse in der vergangenen Saison 2016/2017 haben wir, die Damen 3 der Esting Elephants, unser Team für die neue Saison kräftig verstärkt. Denn auch diese Saison ist unser Ziel wieder klar: Aufstieg!

Mit unserem neuen Trainer Peter Kronfeld hatten wir seit Juni eine intensive Vorbereitung, in der wir viel Schweiß und Tränen gelassen haben – es läuft! Spielerisch haben wir Zuwachs aus der eigenen Jugend erhalten und auch über einige genesene Wiederkehrer können wir uns freuen. Diese schlagkräftige und kämpferische Unterstützung auf wirklich allen Positionen wird uns zweifelsohne sehr dabei helfen, einige Abgänge auszugleichen.

Bis zum Saisonstart am 21.10.2017 heißt es auf jeden Fall, noch viel trainieren, denn dann haben wir bis Mitte November durchgehend fünf Spieltage. Ein paar Trainingsspiele sollen uns dabei helfen, dass wir als Mannschaft noch weiter zusammenfinden und perfekt in die neue Saison starten können. Mit viel Unterstützung der Elephant-starken Fans werden wir den Volleyball und hoffentlich auch den Aufstieg schon schaukeln!

Eure

Martina

Herren 1
startet in die neue Saison

Am 1.10.2017 stand der erste Spieltag der Elephants an. Seit Mitte Juli befanden sich die Esting Elephants in der Saisonvorbereitung, um fit zu sein für den Saisonstart. Seit letzter Saison ist der Kader aus verschiedenen Gründen, wie z. B. Auslandssemester oder Sportlerrente, geschrumpft.

Leider fiel das geplante Teamevent auf Grund des starken Regens sprichwörtlich ins Wasser. Doch in Esting ist man bekanntermaßen spontan. So wurde aus der Outdooraktivität ein Trainingscamp in der Halle. Höhepunkt war eine gemütliche Runde, um sich mit Pizza und dem EM-Halbfinale von der Anstrengung zu erholen.

Die Trainingssession hat vollen Erfolg gezeigt. Am Dienstag darauf kam es zum ersten Kräftemessen mit dem Liga-Konkurrenten aus Fürstenfeldbruck, das die Elephants ohne Satzverlust für sich entscheiden konnten.

Die letzten drei Wochen der Vorbereitung nutzten die Estinger für den letzten Feinschliff an der Abstimmung und das ein oder andere Trainingsspiel. Stimmungsmäßig und vom Aspekt der Motivation waren die Volleyballer auf jeden Fall schon bereit. Es wird sicher eine spannende Saison, da die Liga mit zwei Absteigern an Niveau gewonnen hat.

Die Elephants fieberten schon dem Saisonauftakt entgegen und freuten sich auf zahlreiche Fans, die in den letzten Jahren mit einer bomben Stimmung kräftig zur Unterstützung beitrugen. Beim ersten Spieltag in eigener Halle konnten die Elephants gleich die ersten drei Punkte einfahren.

Für die Elephants spielen diese Saison:
hinten v.l.: Korbi Bauer, Jörg Fries, Patrick Schmid, Fabian Rauber, Robert Müller,
vorne v.l.: Trainer Florian Saller, Takayoshi Terajima, Felix Müller-Spanka, Christof Schiffer, Michael Schröpel

Die Herren 2
hat hohe Ziele für die bevorstehende Saison.

Die Mannschaft peilt den Aufstieg in die Bezirksliga an. Der Kader des Teams ist sehr stark aufgestellt und bereit, das Vorhaben in die Tat umzusetzen. Außerdem bringt der neue Trainer und Ex-Herren 1-Spieler Veit Kohler frischen Wind in die Truppe, um die ambitionierten Ziele zu erreichen.

Der erste Spieltag findet am 28.10. 2017 statt, somit bleibt der Mannschaft ausreichend Zeit, um sich perfekt auf den Saisonstart vorzubereiten. Die Spieler sind zuversichtlich, dass sie besser abschneiden werden als in der vergangenen Saison und um die vorderen Plätze in ihrer Liga kämpfen werden.

Zudem besteht dieses Jahr zum ersten Mal eine bessere Einteilung in unterschiedlichen Leistungsstufen durch die Meldung einer Herren 3. Das soll vor allem jungen, talentierten Spielern die Möglichkeit geben, bestmöglich gefördert zu werden.

Wir hoffen also auf eine spannende und erfolgreiche Saison, die zahlreiche Fans zur Unterstützung braucht. Die Mannschaft freut sich auf eine tolle Stimmung auf der Tribüne und auf dem Feld.

Euer
Max

hinten v.l.: Jan Cremer, Maximilian Mühlhaupt, Florian Silz, Philip Cords, Maximilian von Hößlin, Leon Tomaschko
vorne v.l.: Franz Rieber, Jan Gillich, Markus Gebhart, Edelfan Harry Lünne, Alexander Stadler, Trainer Veit Kohler

Leichtathletik

Abteilungsleitung:

Tilman Brenner
Wettersteinstr. 51
82216 Gernlinden
Mobil 0160/1558447
leichtathletik@svesting.de

Leistungs- und Vorleistungsgruppe

Trainingslager in den Osterferien

Um uns optimal auf die neue Wettkampfsaison vorzubereiten, fuhren wir auch in den Osterferien 2017 wieder ins Trainingslager. Mit 20 Athletinnen und Athleten aus der Leistungs- und Vorleistungsgruppe sowie vier Trainern verbrachten wir fünf trainingsintensive, ereignisreiche Tage in Lindau am Bodensee.

Da Ostern Mitte April und somit kurz vor der Wettkampfsaison lag, stand neben der allgemeinen Athletik spezifisches Training in den einzelnen Disziplinen auf dem Programm. Um den Morgen so richtig zu genießen, begann der Tag für uns bereits um acht Uhr mit einem lockeren Lauf am Bodensee entlang und anschließendem Stretching. Vormittags und nachmittags trainierten wir dann jeweils im Lindauer Stadion sowie im Wald.

Ziele des Technik-Trainings waren, sowohl die Lauf- und Sprinttechnik als auch die Sprung- und Wurftechnik unserer Athleten zu verbessern. Zudem absolvierten wir Rasenläufe, Sprungkrafttraining und Koordinations- sowie Stabilisationseinheiten. Aber auch Waldläufe mit Bergsprints, ein Cooper-Test und natürlich Spiele durften nicht fehlen.

An den Abenden ließen alle brav die Theoriestunden über sich ergehen. Wir schauten uns unter anderem verschiedene Technik-Lehrvideos an und verglichen das dort Gezeigte mit den von uns selbst im Training aufgezeichneten Übungen. So konnte jeder für sich etwas für das Training am nächsten Tag „mitnehmen".

Unseren trainingsfreien Tag genossen wir bei herrlichem Sonnenschein am Ufer des Bodensees. Mittags gab es Würstl vom Lagerfeuer und ein paar Mutige sprangen, wie jedes Jahr, wieder in den eiskalten Bodensee.

Wie in den vergangenen Jahren war unser Oster-Trainingslager wieder ein voller Erfolg. Also, auf ein Neues in den Osterferien 2018!

Saisonrückblick Sommer 2017

Im Sommer 2017 nahmen die Athletinnen und Athleten der Leistungs- und Vorleistungsgruppe an insgesamt 16 Bahnwettkämpfen teil. Auf den Bayerischen Meisterschaften erkämpften sie sich unter anderem sieben Top-Ten-Platzierungen:

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen der Langstreckenspezialistin Mathilda Stockhaus: Im bis zuletzt hart umkämpften 3.000-Meter-Finale der Bayerischen U20-Meisterschaften gewann sie in hervorragenden 11:11,79 Minuten die **Silbermedaille**!

Über 400 Meter erkämpfte sich Michelle Marnau auf den Bayerischen Meisterschaften der Frauen den 5. Platz (60,58 Sek.) sowie eine Woche zuvor auf den Bayerischen U23-Meisterschaften den 6. Platz (59,98 Sek.). Ebenfalls Fünfter wurde Samuel Daxwanger in 12,10 Sekunden im bayerischen 100-Meter-Finale der männlichen U16. Leider kam Mathilda auf den Bayerischen U23-Meisterschaften über 3.000 Meter nicht richtig in ihr Rennen; am Ende wurde sie in 11:26,16 Minuten Sechste. Im 1.500-Meter-Finale der Bayerischen U18-Meisterschaften finishte Corinna Butz (5:34,19 Min) auf dem 8. und Melanie Philipp (5:36,35 Min) auf dem 9. Platz.

Hervorragend schnitten die Estinger Leichtathleten auch auf den Oberbayerischen Meisterschaften ab. Unter anderem sicherten sie sich **drei Gold-, eine Silber-** und **zwei Bronzemedaillen**:

Mathilda ließ im taktisch geprägten Rennen über 3.000 Meter der U20 nichts anbrennen. Die Vorjahressiegerin setzte sich im Endspurt gegen ihre Konkurrentinnen durch und **verteidigte** in 11:12,73 Minuten **verdient ihren oberbayerischen Meistertitel**.

Vom Start an dominierte Michelle das 400-Meter-Finale der Frauen. Mit über drei Sekunden Vorsprung errang sie in 61,76 Sekunden überlegen die **Goldmedaille**.

Auch Samuel wurde seiner Favoritenrolle gerecht. Als schnellster gemeldeter Athlet seiner Altersklasse sprintete er im 100-Meter-Finale der M14 in 12,19 Sekunden souverän zu **Gold**.

Über 1.500 Meter der U18 lief Richard Mätz in 5:19,51 Minuten auf den **Silberrang**. Nach längerer Verletzungspause kam auch Johannes Ascherl immer besser in Form. Über 800 Meter der U16 erkämpfte sich der 15-Jährige in neuer persönlicher Bestleistung von 2:19,23 Minuten die **Bronzemedaille**. Ebenfalls **Bronze** sicherte sich Melanie Philipp in 12:41,52 Minuten im 3.000-Meter-Rennen der U20.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen und allen hier nicht genannten Ergebnissen!

Im Herbst werden unsere Athleten wieder an verschiedenen Crossläufen teilnehmen. Und dann müssen sie den langen Winter in der Halle gut, und vor allem verletzungsfrei, überstehen. Hier werden wir an den leichtathletischen Grundlagen arbeiten, um die Basis für die Wettkämpfe im kommenden Jahr zu schaffen.

Euer

Nachwuchsgruppe

Auch die Nachwuchsgruppe hat eine tolle Sommersaison hinter sich. Gemeinsam waren wir auf einigen Wettkämpfen. Egal ob Team- oder Einzelwettkampf – unsere Nachwuchstalente waren immer mit vollem Einsatz dabei und so hatten wir einige super Wettkampftage zusammen.

Von Drehwurf mit einem Fahrradreifen über Stabweitsprung und Teambiathlon hatten wir neben den Standarddisziplinen der Leichtathletik viele spannende Herausforderungen zu meistern. Ich finde es super, mit wie viel Motivation und Spaß alle immer bei den Wettkämpfen dabei waren!

Leider musste ich mich zum Ende der Saison von meiner Gruppe verabschieden, da ich für das Referendariat wegziehen muss. Der Abschied ist mir nicht leicht gefallen und **ich möchte Euch auch hier nochmal alles Gute für Eure (sportliche) Zukunft wünschen! Ich hoffe, Ihr habt weiterhin so viel Spaß an der Leichtathletik. Bleibt so motiviert – ich hatte immer sehr viel Spaß mit Euch**!

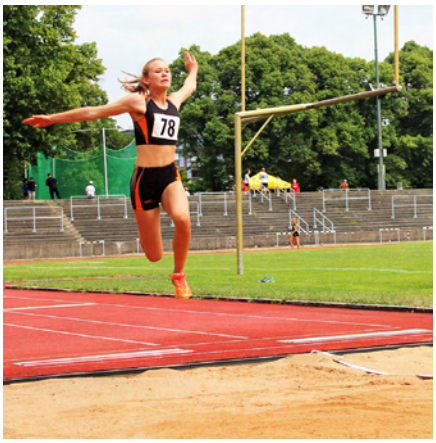
Eure Leni

Corinna (vorne)

Michelle (Mitte)

Oli (1207), Johannes (1208), Samuel W. (1209)

Mathilda (vorne)



Marlene

Natalie

Samuel D. (links)

Magdalena (Mitte)

Richard

Corvin (71)

Mathilda (1.), Melanie (3.)

Nachwuchsgruppe

Trainingslager 2017

Jugend

Jugendleitung:

Christian Schrauth
Tel. 0176/22718836
jugend@svesting.de

Inzell

Das Besondere des diesjährigen Sommercamps in Inzell war, dass die Kinder nach Alter aufgeteilt worden sind und in zwei aufeinanderfolgenden Wochen die Zeit im Sportcamp verbringen konnten.

Die erste Gruppe, die vom 12. bis 19. August 2017 die dritte Sommerferienwoche nach Inzell gefahren ist, bestand aus 31 Kindern im Alter von 7 bis 11 Jahren und sechs Betreuerinnen und Betreuern.

Am Montag haben wir einen Ganztagsausflug zum Canyoning gemacht. Nachdem alle Kinder und Betreuer mit Neoprenanzügen, Helm und Klettergurt ausgerüstet waren, konnte die Schluchtenwanderung losgehen. Man musste sowohl schwimmen als auch klettern, aber am Lustigsten waren die Felsrutschen und die Sprungstellen, die bis zu sieben Meter hoch waren und beim ein oder anderen für einen lauten Schrei gesorgt haben.

Die Angebote des BLSV-Sportcamps in Inzell waren sowohl vielfältig als auch actionreich und wurden daher von uns oftmals in Anspruch genommen. So durften die Kinder das Turnen mit Rhönrädern ausprobieren, auf dem Airtramp springen und an einem Biathlonwettbewerb mit Lasergewehren teilnehmen. Beim „Spiel ohne Grenzen“, wo es darum geht, bei verschiedenen sportlichen Stationen möglichst viele Punkte zu sammeln, konnte der SV Esting sich auch mit den anderen anwesenden Vereinen und Gruppen messen.

Trotz des weitreichenden Programms des Sportcamps haben die Betreuer des SV Esting noch viele andere Programmpunkte organisiert. Es gab zahlreiche Einheiten im Wald, in denen Blindenführen oder A-Zerstört gespielt wurde. Außerdem war zwischen den Bäumen ein langes Seil gespannt, dem alle Kinder blind folgen mussten. Eine andere Aufgabe war es, einen kleinen Bach als Gruppe zu überqueren, ohne nasse Füße zu bekommen.

Aber das Highlight war eine selbst gebaute Flying-Fox-Bahn, über die die Kinder durch den Wald gerutscht sind. Der Fußballplatz des Sportcamps wurde von uns zu einem Flag-Football-Feld umgewandelt und auf den Beachvolleyballplätzen gab es ein kleines Beachsoccer-Turnier. Ganz besonders viel Spaß hatten die Teilnehmer beim „Brennball Deluxe“, einer abgewandelten Outdoorversion von Brennball, bei der die Matten durch Planschbecken und die Hindernisse durch Plastikplanen mit Wasser und Schmierseife ersetzt wurden.

Die vielen Räumlichkeiten im BLSV- Sportcamp durften wir selbstverständlich auch nutzen und so wurde in der Turnhalle ein großer Moorhuhn-Parcours aufgebaut und die Kinder konnten beim Tigerball (einer aufgepeppten Variation von Völkerball) ihre strategische Vorgehensweise unter Beweis stellen. Der Gymnastikraum eignete sich besonders gut, um die Sportart Goalball auszuprobieren, außerdem wurde den Kindern spielerisch die Selbstverteidigung nähergebracht.

Eine weitere besondere Aktion war, dass die Kinder dieses Jahr ihre „NZLL T-Shirts“ selber designen und bedrucken konnten. Bei der Siegerehrung von „Spiel ohne Grenzen“ wurden die Shirts dann ganz stolz den anderen Vereinen präsentiert.

Außerdem hatten die Kinder eine Woche Zeit, sich eine zehnminütige Aufführung für die Talentshow am letzten Abend auszudenken. Hier gab es sowohl sehr lustige Zusammenfassungen der Woche, als auch spektakuläre Tanz- und Turnshows.

Neben dem ganzen Programm war natürlich genug Zeit eingeplant, in der die Kinder im Pool toben durften oder sich spannende Highball-Matches liefern konnten. Auch auf den Slacklines haben insbesondere die Mädels ihren Gleichgewichtssinn unter Beweis gestellt.

Insgesamt haben wir alle zusammen eine super schöne Woche in Inzell verbracht und freuen uns schon auf den nächsten Sommer!

Euer

Christian

Inzell 2017

Die Zeit in Inzell war voll geil
doch leider ist sie schon wieder vorbei.

Wir haben immer gern gelacht
und viele neue Sachen gemacht.

Das Canyoning war richtig cool
tausendmal besser als jeder Pool.

Beim Klettern und Schwimmen über den eigenen Schatten springen
und gemeinsam neuen Mut erringen.

Der Flying Fox brachte uns hoch hinaus
und alle kamen lebend raus.

Denn die Betreuer arbeiteten hart
und sorgten für eine unvergessliche Fahrt.

Die ganze Woche wurde man umgebracht
daran hat man nicht immer gedacht.

Und auch Misstrauen gab es viel
bei dem Mörderspiel.

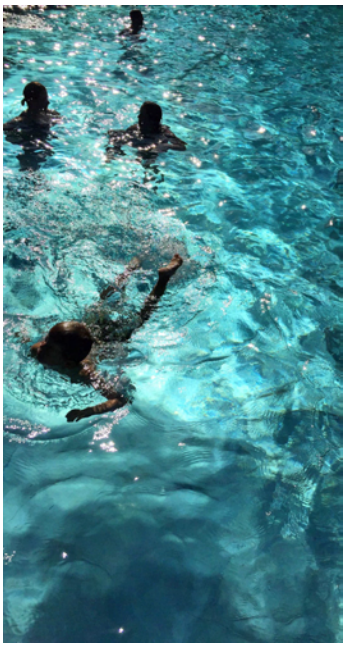
Zusätzlich wurden unsere Muskeln gestärkt
bei der Mountainbike-Tour auf den Berg.

Die Wasserspiele waren nass und dreckig
und unsere Klamotten wurden alle fleckig.

Doch das war für uns kein Problem
denn wir wollten nur den Zusammenhalt sehen.

Und wie wir alle wissen
werden wir diese schöne Zeit vermissen.

NZLL



Sport und Bewegung bei Krebserkrankungen

Durch die stetig steigende Lebenserwartung nimmt auch das Auftreten von Krebserkrankungen weiter zu. Dabei gelten neben dem Alter Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel als Risikofaktor. Während Bewegung bei einigen Krebsarten nachweislich schützend wirkt, erhärten sich ebenfalls Hinweise auf einen positiven Einfluss auf das Rückfallrisiko (Holmes et al., 2005; Meyerhardt et al., 2006), wobei es für weitere Krebsentitäten Hinweise auf eine Wirksamkeit gibt.

Bewegungstherapie sollte so früh wie möglich angeboten werden!

Je früher die Behandlungsphase, desto spezifischer die Trainingsintervention

Jede Krebsentität benötigt ihre eigene Trainingsintervention!

Bewegung und Sport müssen den Patienten über alle Behandlungsphasen begleiten!

Der positive Einfluss von Bewegung und Sport auf die Lebensqualität von Krebspatienten gilt ebenfalls als gesichert (Courneya, 2003). Dieser positive Einfluss ist v. a. auch während früher Behandlungsphasen für die Bereiche Ausdauertraining (Dimeo et al., 1999; Pickett et al., 2002; Schwarz et al. 2001) und Krafttraining (Battaglini et al., 2007; Künkele et al., 2006, Renk et al., 2006) zu verzeichnen.

Man geht heute davon aus, dass grundsätzlich jeder Mensch, der an Krebs erkrankt ist, gezielte Bewegung ausführen darf und sollte, sofern keine Kontraindikationen vorliegen! Die Dosierung der Belastung sollte dabei an vier Hauptfaktoren angepasst werden:

1. **Krebsentität**
2. **Erkrankungsstadium**
3. **Behandlungsphase**
4. **Nebenwirkungen durch Erkrankungen oder Therapie**

Allgemeine Ziele von Bewegung und Sport in der Onkologie:

Der **Erhalt** von physischen – und damit verknüpft auch psychischen – Komponenten bzw. die **Verbesserung** bei bereits reduziertem Funktionsniveau stehen während der Akutklinik ebenso im Vordergrund, wie während der palliativen Phase einer Erkrankung. Die **Wiederherstellung** und **Optimierung** dieser Funktionen ist dann Inhalt jeder rehabilitativen Maßnahme.

Für Therapeuten können nach Baumann und Schüle (2008) folgende Leitsätze formuliert werden:

Allgemein gilt, dass onkologische Patienten schneller ermüden und sich langsamer regenerieren als Gesunde. Daher ist auf ausreichende Pausen und individuelle – evtl. täglich angepasste – Dosierung zu achten!

Allgemeine Empfehlungen zur Bewegung in der Onkologie:

- Mindestens 3-mal pro Woche mindestens 30 - 45 min Bewegung (> 3 METs [Metabolische Einheiten] x Std.),
  besser > 9 METs x Std., also > 3 Std. körperliche Aktivität
- Mindestens 1- bis 2-mal Ausdauertraining und 1-mal Gymnastik (Koordination, Kraft, Beweglichkeit)
- Alltagsbewegungen optimieren (Treppensteigen, Spaziergänge …)
- Nicht überlasten
- Schweres Heben oder Tragen vermeiden
- Pressatmung vermeiden
- Bei stärkeren Schmerzen Training abbrechen
- Im Akutkrankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung bleiben und wenig liegen
- Auch zu Hause jeden Tag bewegen.

Inhalte der Bewegungstherapie in der Onkologie

Neben Maßnahmen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten **Kraft**, **Ausdauer** und **Flexibilität** kommen der **Koordination** und der **Entspannung** ebenfalls Bedeutung zu.

Dr. Tobias Marzin

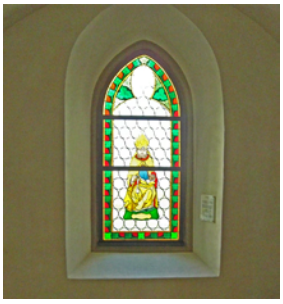
Ausflug des Vereinsausschusses

Bei unserem diesjährigen Ausflug für unsere ehrenamtlichen Ausschussmitglieder sowie das Geschäftsstellenteam erlebten wir einen tollen Tag in Abensberg. Der Ausflug sollte wie jedes Jahr ein Dank an die unermüdliche ehrenamtliche Arbeit unserer Abteilungsleiter und Beiräte sein sowie die Bande zwischen den einzelnen Abteilungen stärken. Durch die hervorragende Organisation von Traudl Kalb wurde es ein perfekter Ausflug, der allen Teilnehmern großen Spaß bereitet hat.

ABENSBERG

im

September 2017



IMPRESSUM

SV Esting e. V.

1. Vorsitzender:

Tilman Brenner
Wettersteinstr. 51, 82216 Gernlinden
Telefon 0160/1558447
E-Mail: erstervorstand@svesting.de

Geschäftsführer:

Hermann Glas
Schlossstr. 21, 82140 Olching
Telefon 08142/4180176
E-Mail: hermann.glas@svesting.de

Geschäftsstelle:

Schlossstr. 21, 82140 Olching
Telefon 08142/48085
Fax 08142/48097
E-Mail: info@svesting.de
http://www.svesting.de

Christine Nemecek
Telefon 08142/4482722
E-Mail: christine.nemecek@svesting.de

Lena Lanzendörfer
Telefon 08142/48085
E-Mail: lena.lanzendoerfer@svesting.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag:	9.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch:	16.00 - 19.00 Uhr

Gestaltung/Redaktion des Sport-Reports:

Gerhard und Renate Gerbl
E-Mail: report@svesting.de

Druck:

InformaPrint
Messerschmittstr. 9, 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon 08141/3630957
Mobil 0151/57122438
info@informa-print.de

V.i.S.d.P.: 1. Vorsitzender

Der Sport-Report erscheint zweimal jährlich. Nur mit Namen gekennzeichnete Artikel können berücksichtigt werden. Sie geben jedoch nicht unbedingt die Meinung des SV Esting e. V. wieder. Für unaufgefordert abgegebene Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Haftung. Nachdruck aller Beiträge mit Quellenangabe gestattet.

Bankkonten:

Sparkasse Neu-Esting
Kto.Nr. 15 92 005, BLZ 700 530 70
IBAN: DE86 7005 3070 0001 5920 05
BIC: BYLADEM1FFB,
Volksbank Raiffeisenbank Neu-Esting
Kto.Nr. 27 40 508, BLZ 701 633 70
IBAN: DE44 7016 3370 0002 7405 08
BIC: GENODEF1FFB
Sparda-Bank München eG
Kto.Nr. 102 953 900, BLZ 700 905 00
IBAN: DE81 7009 0500 0102 9539 00
BIC: GENODEF1S04

Monatliche Mitgliedsbeiträge ab 1.7.2016:

Erwachsene	€ 10,00
ermäßigte Erwachsene (19 - 27 Jahre)	€ 7,50
Jugendliche (15 - 18 Jahre)	€ 7,25
Kinder (bis 14 Jahre)	€ 7,00
Ehepaare/Partnerschaft	€ 17,50
Familien	€ 19,00

Die Aufnahmegebühr beträgt zwei Monatsbeiträge. Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist nur schriftlich möglich, und zwar bis spätestens sechs Wochen vor Ablauf eines Kalenderhalbjahres.

Abteilungen:

Active & Fun Outdoor: Hans Petsch, 08142/4741209
activefun@svesting.de
Badminton: Jürgen Stührenberg, 0171/5094979
badminton@svesting.de
Fußball: Susanne Schröder, 01573/8500009
fussball@svesting.de
Group Fitness: Lena Lanzendörfer, 08142/48085
groupfitness@svesting.de
Ju-Jutsu: Kaspar Obermair, 089/8632701
jujutsu@svesting.de
Jugend: Christian Schrauth, 0176/22718836
jugend@svesting.de
KiSS: Lena Lanzendörfer, 08142/48085
kiss@svesting.de
Fitness-Studio: Harry Kalb, 08142/48098
kraftfit@svesting.de
Leichtathletik: Tilman Brenner, 0160/1558447
leichtathletik@svesting.de
Tennis: Niko Brockmann, 0176/34346935
tennis@svesting.de
Tischtennis: Peter Kiderle, 08142/48088
tischtennis@svesting.de
Turnen: Claudia Buday, 08142/179880
turnen@svesting.de
Volleyball: Florian Saller, 01525/7825420
volleyball@svesting.de

SPORTVEREIN ESTING E.V.

ESTING 1972

Aufnahmeantrag

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Der Unterzeichnete erklärt für sich bzw. sein minderjähriges Kind den Eintritt in den oben genannten Verein unter gleichzeitiger Anerkennung der Satzung, welche zu den jeweiligen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle eingesehen werden kann. Die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes werden beachtet. Ihre Daten werden nur für Zwecke des Vereins verwendet.

Anrede: …….. **Name:** ……..…… **Vorname:** ……...……..…..

Straße, Hausnummer: ……..…….... **Geb.-Datum.:** ……...……

PLZ, Wohnort: ……..……..…….. **Tel.-Nr.:** ……...…….

E-Mail: ……..……@..... **Mobil:** ……

☐ Ich bin damit einverstanden, dass Sie mir per E-Mail aktuelle Informationen des Vereins zukommen lassen.

Mandatsreferenz-/Mitgliedsnummer
(wird vom Verein ausgefüllt):
..……..……

☐ Erwachsener ☐ Ermäßigter Erwachsener (siehe Rückseite)
☐ Jugendlicher (15 - 18 J.) ☐ Kind (bis 14 J.) ☐ Ehepaar/Partnerschaft ☐ Familie

Abteilung oder Kurse.: ……. ……. ……. …….

01 Badminton	92 Group Fitness	17 Leichtathletik	33 Tischtennis	36 Volleyball
10 Fitness-Studio	31 Jazzdance	20 Radsport	34 Turnen (Gymnastik,	
09 Fußball	48 Ju-Jutsu	32 Tennis	Kinderturnen)	

☐ **Über die Tarife des SV Esting e.V. wurde ich informiert und ich habe sie anerkannt.**

……..……	……..……..	……
Datum	Unterschrift des Mitglieds	bei Minderjährigen Unterschrift eines gesetzlichen Vertreters

Mit der Unterschriftsleistung erkläre ich mich als gesetzlicher Vertreter bereit, für Forderungen des SV Esting e. V. aus dem Mitgliedschaftsverhältnis einzutreten.

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Basis-Lastschriftmandats für wiederkehrende Lastschriften

Zahlungsempfänger: Sportverein Esting e. V., Schlossstr. 21, 82140 Olching
Gläubiger-ID-Nr.: DE 37ZZZ00000487310

Kontoinhaber: ☐ Name, Anschrift wie oben oder

Name: ……..……..…….. Vorname: ……..…..……..

PLZ, Ort: ……..……..……. Straße: ……..……..……...

Konto-Nr.: ……..……... Bankleitzahl: ……..……

IBAN: ……..……..……. BIC: ……...…….

Name der Bank: ……

Ich ermächtige den Sportverein Esting e. V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch SEPA-Basis-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Nur bei minderjährigen Mitgliedern:
Dieses Lastschriftmandat gilt für den Vertreter und die Mitgliedschaft von ……
(Name/Vorname)

Die Beiträge werden zweimal im Jahr, jeweils am ersten Werktag **im Februar und im Juli**, **abgebucht.** Bei Neueintritt wird der Beitrag anteilsmäßig für das restliche Halbjahr eingezogen.
Ab der zweiten Mahnung wird pro Mahnung eine Gebühr von € 7,50 erhoben.

……..….	……...
Ort, Datum	Unterschrift des Kontoinhabers

Bankverbindungen des Sportverein Esting e. V.:
Sparkasse FFB · Kto.-Nr. 15 92 005 · BLZ 700 530 70 · IBAN: DE86 7005 3070 0001 5920 05 · BIC: BYLADEM1FFB
VR-Bank FFB eG · Kto.-Nr. 27 40 508 · BLZ 701 633 70 · IBAN: DE44 7016 3370 0002 7405 08 · BIC: GENODEF1FFB
Sparda-Bank München eG · Kto.-Nr. 102 953 900 · BLZ 700 905 00 · IBAN: DE81 7009 0500 0102 9539 00 · BIC: GENODEF1S04

Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen !

April 2017

Mitgliedsbeiträge ab 1.7.2016
(Jahresbeiträge)

Hauptvereinsbeitrag		**Aufnahmegebühr**
Erwachsene	€ 120,00	€ 20,00
Ermäßigte Erwachsene *)	€ 90,00	€ 15,00
Jugendliche (15 - 18 J.)	€ 87,00	€ 14,50
Kinder (bis 14 J.)	€ 84,00	€ 14,00
Ehepaare/Partnerschaft	€ 210,00	€ 35,00
Familien	€ 228,00	€ 38,00

Abteilungsbeiträge

Diese Beiträge werden zusätzlich zum Hauptvereinsbeitrag erhoben.

Fitness (Gewichtheben)	**Abteilungsbeitrag**	**Aufnahmegebühr**
Erwachsene	€ 228,00	€ 45,00
Jugendliche (15 - 18 J.) und ermäßigte Erwachsene *)	€ 180,00	€ 30,00
Ehepaare/Partnerschaft	€ 402,00	€ 75,00
Familien	€ 564,00	€ 102,00

Ju-Jutsu

Kinder (bis 14 J.)	€ 36,60
Jugendliche (15 - 18 J.) und ermäßigte Erwachsene *)	€ 74,40
Erwachsene	€ 116,40

Tennis	**Abteilungsbeitrag**
1. Erwachsener	€ 100,00
2. Erwachsener	€ 55,00
Familien mit einem Kind	€ 180,00
Familien mit zwei und mehr Kindern	€ 205,00
Kinder (bis 14 J.)	€ 40,00
Jugendliche (15 - 18 J.) und ermäßigte Erwachsene ***)**	€ 50,00
Alleinerziehende mit einem Kind	€ 125,00
Alleinerziehende mit zwei u. mehr Kindern	€ 150,00
Passive Mitglieder (Erwachsene)	€ 25,00
Passive Mitglieder (Jugendliche und ermäßigte Erwachsene *))	€ 15,00

Group Fitness

Kinder/Jugendliche/erm. Erwachsene *)	€ 60,00
Erwachsene	€ 96,00
Ehepaare/Partnerschaft	€ 168,00
Familien	€ 216,00

*) siehe „Zusätzliche Hinweise/Beitragsermäßigung“

Zusätzliche Hinweise:

Auszug aus der Beitrags- und Gebührenordnung:

5. Beitragsermäßigung

a) Kinder sind alle Vereinsmitglieder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.

b) Jugendliche sind alle Vereinsmitglieder vom 15. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.

c) Ermäßigte sind alle erwachsenen Vereinsmitglieder bis zum vollendeten 27. Lebensjahr, die:
eine Vollzeitschule besuchen (keine Abendschule, Lehrgänge etc.) und kein festes Einkommen beziehen,
ein Vollzeitstudium absolvieren oder
in einem Ausbildungsverhältnis stehen oder
ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ), ein freiwilliges ökologisches Jahr (FÖJ) oder
einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) machen.

Um diese Beitragsermäßigung in Anspruch nehmen zu können, müssen die entsprechenden Bescheinigungen selbstständig und rechtzeitig bis spätestens 31. Mai und 31. Dezember eines jeden Jahres in der Geschäftsstelle des Vereins vorgelegt werden. Nachträglich vorgelegte Bescheinigungen werden nicht rückwirkend berücksichtigt.

d) In den Familienbeiträgen sind neben dem Ehepartner bzw. Lebenspartner alle zur Familie gehörenden und im Haushalt lebenden Kinder, Jugendlichen und Ermäßigten eingeschlossen.

Kündigung der Mitgliedschaft:
Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist nur schriftlich möglich, und zwar bis spätestens sechs Wochen vor Ablauf eines Kalenderhalbjahres.

Kurse in Zusammenarbeit mit der VHS Olching:
Einige Kursstunden bieten wir in Zusammenarbeit mit der VHS Olching an (erkennbar an der Kursnummer „VHS- …“). Die Anmeldung zu diesen Kursen erfolgt ausschließlich über die Volkshochschule Olching.
Mitglieder des SV Esting können bei einigen Angeboten ohne eine vorherige Anmeldung jederzeit und ohne Einschränkung teilnehmen – bitte die Ausschreibung im Volkshochschulprogramm beachten!
Bitte informieren Sie sich im Zweifelsfall vor einer Anmeldung in der Geschäftsstelle des SV Esting.

April 2017

Fortsetzung Gymnastik - Group Fitness - Gesundheitssport

Etwaige Änderungen siehe unter www.svesting.de/Belegungsplan

Wirbelsäulenschonende Gymnastik		Di.	18.45 - 19.45	Gymnastikraum
Gangschule		Mo.	10.00 - 11.00	
Sturzprophylaxe		Fr.	11.15 - 12.15	

Sportangebote der Abteilung Gymnastik – Group Fitness – Gesundheitssport (mit Abteilungsbeitrag):

PUMP IT	Langhanteltraining	Mo.	20.00 - 21.00	Spiegelraum Schwaigfeld
		Mi.	19.00 - 20.00	
Bauch & Stretch		Mo.	21.00 - 21.30	
Balance Swing		Mi.	18.00 - 19.00	
		Mo.	19.00 - 20.00	
Aerobic-Tanz-Fitness		Do.	19.30 - 21.00	
Reaktiv®-Faszien-Training		Di.	18.30 - 19.30	
Progressive Muskelentspannung und autogenes Training		Mi.	20.00 - 21.30	Spiegelsaal
Yoga		Mo.	17.30 - 19.00	
Sanftes Yoga		Di.	15.30 - 16.45	
Intensives Yoga		Do.	21.00 - 22.00	Gymnastikraum
Tai-Chi-Chuan	Anfänger	Do.	17.30 - 18.30	Spiegelraum Schwaigfeld
	Geübte	Do.	18.30 - 19.30	
Stretch & Relax		Di.	19.45 - 20.45	Gymnastikraum
Power-Fitness		Mo.	08.30 - 09.00	
Bodystyling/Flexibar		Mo.	09.00 - 10.00	

Ju-Jutsu

Kindertraining	5 - 7 Jahre	Mo. + Fr.	16.00 - 17.00	Gymnastikraum
	8 - 12 Jahre	Mo.	17.00 - 18.30	
		Mi.	16.30 - 18.00	
Jugendtraining	ab 13 Jahren	Mo. + Fr.	18.30 - 20.00	
Wettkampftraining	Duo/Fighting	Mi.	18.00 - 19.45	
		Fr.	17.00 - 18.30	
Erwachsenentraining		Mo.	20.00 - 21.30	
		Mi.	19.45 - 21.30	
Jugend und Erwachsene	Zusatz- und Ergänzungstraining	Fr.	21.00 - 22.30	

Kinder- und Jugendsport

Mutter/Vater und Kindturnen		Mo.	15.30 - 16.45	Mehrzweckhalle
		Di.	09.30 - 10.30	
		Di.	10.30 - 11.30	
		Mi.	16.30 - 17.30	Sporthalle Schwaigfeld
		Do.	16.45 - 17.45	
Kinderturnen	3 - 5 Jahre	Di.	14.30 - 15.30	Mehrzweckhalle
		Di.	15.30 - 16.30	
		Di.	16.30 - 17.30	
	5 ½ - 6 ½ Jahre	Di.	15.25 - 16.25	alte Halle
		Di.	16.25 - 17.25	
Auf ins Abenteuer	1. - 3. Klasse	Mi.	16.00 - 17.30	Mehrzweckhalle
	Freispiel nach Absprache	Mi.	17.30 - 18.00	
Estinger Dance Kids (E-D-K)	3 - 5/6 Jahre	Fr.	16.30 - 17.30	Spiegelsaal
	5/6 - 9 Jahre	Do.	16.00 - 17.00	Spiegelraum Schwaigfeld
	9 - 12 Jahre	Fr.	17.30 - 18.30	Spiegelsaal
Zirkusgruppe	Anfänger	Mi.	16.30 - 18.00	alte Halle
	Fortgeschrittene	Mi.	18.00 - 19.15	
SportMix	für Jugendliche	Mi.	18.15 - 19.45	Mehrzweckhalle
	ab 12 Jahren freies Training	So.	10.00 - 12.00	

Im Zweifelsfall entscheiden unsere Übungsleiter, für welche der Gruppen die Kinder geeignet sind.

Kindersportschule KiSS

Mini Mini KiSS	3 - 4 Jahre	Mi.	16.00 - 16.45	Sporthalle Schwaigfeld
		Mi.	17.00 - 17.45	
Mini KiSS	4 - 5 Jahre	Mo.	15.00 - 15.45	
		Di.	16.00 - 16.45	
		Mi.	16.45 - 17.30	
		Do.	16.00 - 16.45	
		Do.	16.00 - 16.45	
KiSS Stufe 1	6 - 7 Jahre	Di./Do. 16.00 - 17.00 / 16.00 - 17.00		
		Mo./Do. 15.45 - 16.45 / 16.45 - 17.45		
		Mo./Fr. 15.00 - 16.00 / 15.00 - 16.00		
		Mo./Fr. 16.00 - 17.00 / 16.00 - 17.00		
KiSS Stufe 2	8 - 10 Jahre	Mo./Fr. 16.00 - 17.00 / 16.00 - 17.00		
		Mo./Fr. 17.00 - 18.00 / 17.00 - 18.00		
KiSS Stufe 3	10 - 12 Jahre	Mo./Fr. 17.00 - 18.00 / 17.00 - 18.00		
KiSS Dance Club	12 Jahre +	Mo.	16.30 - 18.00	Spiegelraum Schwaigfeld
	15 Jahre +	Di.	17.00 - 18.30	

Fitness-Studio

Etwaige Änderungen siehe unter www.svesting.de/Belegungsplan

Sommerzeit	Mo. - Do.	08.00 - 22.00	Fitnessraum
	Fr.	08.00 - 21.00	
	Sa., So. und Feiertag	10.00 - 13.00	
		16.00 - 20.00	
Winterzeit	Mo. - Do.	08.00 - 22.00	
	Fr.	08.00 - 21.00	
	Sa., So. und Feiertag	10.00 - 20.00	

Leichtathletik

Sommertraining (April bis Oktober)

Kinder	ab 7 Jahren	Di.	17.30 - 19.00	Freisportanlage
Nachwuchsgruppe	ab 8 Jahren	Di. + Do.	17.00 - 19.00	
	ab 10 Jahren	Sa.	10.00 - 12.00	
Vorleistungsgruppe	ab 12 Jahren	Mo.	18.00 - 20.00	
		Do.	18.00 - 20.00	
		Sa.	10.00 - 12.00	
Leistungsgruppe	ab 16 Jahren	Mo. + Do.	18.00 - 20.00	
		Sa.	10.00 - 12.00	
Freizeitleichtathletik (Erwachsene und Jugend)		Di.	19.00 - 20.30	

Wintertraining (November bis März)

Kinder	ab 7 Jahren	Di.	17.30 - 19.00	Mehrzweckhalle
Nachwuchsgruppe	ab 8 Jahren	Di.	17.00 - 19.00	
		Do.	17.00 - 19.00	Sporthalle Schwaigfeld
	ab 10 Jahren	Sa.	10.00 - 12.00	Mehrzweckhalle
Vorleistungsgruppe	ab 12 Jahren	Mo.	18.00 - 20.00	
		Do.	18.00 - 20.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Sa.	10.00 - 12.00	Mehrzweckhalle
Leistungsgruppe	ab 16 Jahren	Mo.	18.00 - 20.00	
		Do.	18.00 - 20.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Sa.	10.00 - 12.00	Mehrzweckhalle
Freizeitleichtathletik (Erwachsene und Jugend)		Di.	19.00 - 20.00	

Tischtennis

Schüler/Jugend	Mannschaftsspieler/-innen		Di. + Fr.	17.30 - 19.30	alte Halle
Kinder	ab 1. Klasse bis 12 Jahre	Gruppe 1	Do.	16.00 - 17.30	
		Gruppe 2	Do.	17.30 - 19.00	
		Gruppe 1 und 2	Sa.	09.00 - 10.30	
Jugend	Leistungsgruppe		Sa.	10.30 - 12.00	
Damen und Herren			Di. + Fr.	19.30 - 22.00	
			Mi.	19.30 - 22.00	
Senioren			Di.	13.15 - 15.15	

Volleyball

Damen 1	Mo.,Mi.,Do.	20.00 - 22.00	Mehrzweckhalle
Damen 2	Mo.	20.00 - 22.00	Sporthalle Schwaigfeld
	Mi.	20.00 - 22.00	Mehrzweckhalle
Damen 3	Mo. + Fr.	20.00 - 22.00	Sporthalle Schwaigfeld
Damen 4/U18	Mo. + Fr.	18.00 - 20.00	
	Mi.	18.00 - 20.00	Mehrzweckhalle
	So.	14.00 - 17.00	Mehrzweckhalle (n. V.)
Herren 1	Di.	20.00 - 22.00	Mehrzweckhalle
	Do.	20.00 - 22.00	Sporthalle Schwaigfeld
Herren 2	Mo.	20.00 - 22.00	Realschule Maisach
	Do.	20.00 - 22.00	Sporthalle Schwaigfeld
U16 weiblich	Mi.	18.00 - 20.00	Mehrzweckhalle
	Fr.	18.00 - 20.00	Sporthalle Schwaigfeld
U14 weiblich	Mo.	18.00 - 20.00	
Schnupperstunde/Anfänger gemischt	Mi.	16.00 - 18.00	Mehrzweckhalle
Mixed 1	Mi.	20.00 - 22.00	
Mixed 2	Mo.	20.00 - 22.00	
	Do.	20.00 - 22.00	alte Halle

November 2017

Wo finde ich was:

Mehrzweckhalle Esting: Schlossstraße 21, 82140 Olching, **alte Halle:** Eingang Mehrzweckhalle Esting, **Spiegelsaal:** Eingang Mehrzweckhalle Esting, **Gymnastikraum:** Eingang Mehrzweckhalle Esting, **Fitness-Studio:** Eingang Mehrzweckhalle Esting, **Freisportanlage und Fußballplatz:** Pestalozzistraße (am S-Bahnhof Esting), **Halle Gymnasium Olching:** Georgenstraße 2, 82140 Olching, **Sporthalle Mittelschule Olching (Schwaigfeld):** Georgenstraße 9a, 82140 Olching, **Spiegelraum:** Eingang Sporthalle Mittelschule Olching (Schwaigfeld); **Realschule Maisach:** Orlando-di-Lasso-Realschule, Lusstraße 36, 82216 Maisach.

Dabeisein ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner an seiner Seite hat, auf den in jeder Lebenslage Verlass ist.

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern viel Freude beim Sport!

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Fürstenfeldbruck

sparkasse-ffb.de