

jugend

active & fun outdoor

badminton

fitness

fußball

group fitness

ju-jutsu

kindersportschule

leichtathletik

rehasport

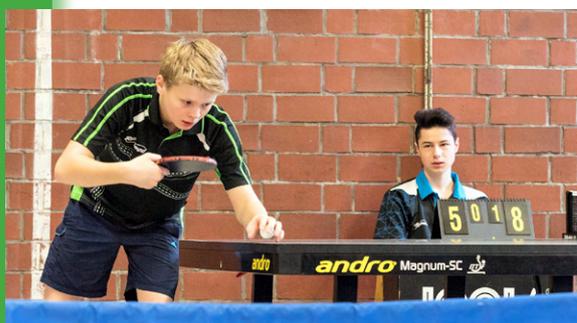
taekwondo

tennis

tischtennis

turnen

volleyball



SPORT-REPORT

1. Ausgabe 2019

April 2019
bis November 2019



KiSS 2019

Ferienprogramm



Save the Dates – Alle Termine im Überblick:

Faschingsferien: 04.03.19 – 08.03.19

Osterferien: 15.04.19 – 18.04.19

Pfingstferien: 11.06.19 – 14.06.19

Sommerferien: 29.07.19 – 02.08.19 sowie 02.09.19 – 06.09.19

Herbstferien: 28.10.19 – 31.10.19

Als erster Verein im Landkreis bieten wir ab 2019 Ferienprogramme für alle Kinder aus Olching und dem Umland an.

Die Mitgliedschaft im Verein ist dazu nicht notwendig!

Die Anmeldung für das Ferienprogramm in den Faschingsferien ist ab sofort über unsere Webseite möglich.

Genauere Infos und Anmeldung über:
www.svesting.de/kiss
oder kiss@svesting.de

Direkte Ansprechpartnerin ist Jelena Tancic:
jelena.tancic@svesting.de



Liebe Mitglieder, liebe Sportfreund*innen,



sicher haben Sie schon erlebt, dass wir unser Sportangebot ständig attraktiver gestalten. Genauso bemühen wir uns, die Qualität unserer Medien weiter zu verbessern. Damit Sie Berichte, die Sie interessieren, in unserem SVE-Report noch schneller finden, stellen wir für Sie ab dieser Ausgabe ein alphabetisches Inhaltsverzeichnis zusammen. Sie finden dieses sowie die Öffnungszeiten und verschiedenen Kontaktdaten unserer Geschäftsstelle künftig übersichtlich auf Seite 4.

Auch auf unseren digitalen Kanälen gehen wir mit der Zeit: Seit Ende des vergangenen Jahres können Sie aktuelle Schnappschüsse, Videos und persönliche Geschichten aus dem SVE-Alltag auf Instagram entdecken. Folgen Sie jetzt #svesting1972 auf Instagram und teilen Sie auch Ihre eigenen SVE-Erlebnisse mit Ihren Freunden.

Eine Vorreiterrolle nehmen wir auch sportlich ein: Als erster Verein im Landkreis bieten wir seit den Herbstferien 2018 in unserer Kindersportschule (KiSS) Ferienprogramme für alle Kinder aus Olching und dem Umland an. In allen Schulferien können die Kinder ein buntes Programm genießen – von qualitativ hochwertiger, ganzheitlicher und sportartübergreifender Action bis zum Basteln, naturwissenschaftlichen Projekten und Teamarbeit. Teilnehmen kann jedes Kind, eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht nötig. Die Termine finden Sie links, alle weiteren Informationen über unsere KiSS ab Seite 16.

Mit den wärmeren Monaten starten auch wieder unsere bewährten Outdoor-Angebote. Unsere Ü60-Wandergruppe wird im Juni und September 2019 gemeinsam mit der Stadt Olching jeweils eine Genusswanderung für alle Bürger*innen organisieren. Schirmherr ist Herr Dr. Tomas Bauer, Sportreferent der Stadt Olching; unterstützt werden die Veranstaltungen von verschiedenen Olchinger Sportvereinen. Termine, Anmeldung etc. siehe www.svesting.de/wandergruppe-ue60.

Neu im Programm haben wir unter anderem auch Genuss-Radltouren für Jung und Alt. Näheres lesen Sie auf Seite 23. Weitere Informationen zu unseren Outdoor-Aktivitäten sowie unser gesamtes Sportangebot finden Sie im Internet unter www.svesting.de.

Neben der Attraktivität unseres Sportangebots liegt uns auch das äußere Erscheinungsbild unserer Sportstätten sehr am Herzen. Vor allem in den Abendstunden ist es um die Estinger Mehrzweckhalle herum ziemlich dunkel. Wir werden diesen Bereich daher in den kommenden Wochen heller und freundlicher gestalten. Lassen Sie sich überraschen ...

Abschließend lade ich Sie zu unserer Mitgliederversammlung am 20. Mai 2019 ein. Hier werden wir Sie unter anderem über die strategische Ausrichtung des SV Esting informieren und uns mit Ihnen über die Zukunft unseres Vereins austauschen. Vorstand und Geschäftsführung freuen sich schon jetzt auf Ihr Kommen. Sollten Sie verhindert sein, können Sie uns Ihre Anregungen gerne vorab persönlich oder per E-Mail an tilman.brenner@svesting.de mitteilen.

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

Ihr

Tilman Brenner

Geschäftsstelle des SV Esting e. V.:

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

Öffnungszeiten:

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

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

Lucy Waas, Leiterin Marketing
 Telefon 08142/4107102
 E-Mail: lucy.waas@svesting.de

Irene Wild, Buchhaltung
 Telefon 08142/4107103
 E-Mail: irene.wild@svesting.de

Wo finde ich was?

	Seite:		Seite:
Active & Fun Outdoor	18	Leichtathletik	29
Aufnahmeantrag	34	Rehasport	29
Badminton	6	Sportangebote	37
Fitness	12	Taekwondo	28
Group Fitness	12	Tennis	23
Impressum	36	Tischtennis	10
Ju-Jitsu	28	Turnen	7
Jugend	24	Volleyball	14
KiSS	16	Vorbeugen ist besser ...	33

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, Auszubildende, FSJ- und BFDler,

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 39 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



Vorgeschlagene Tagesordnung der ordentlichen Mitgliederversammlung

des Sportverein Esting e. V.

am Montag, 20. Mai 2019 um 19:00 Uhr

in der Mehrzweckhalle, Schlossstraße 21 in Esting



Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Jahresberichte mit Aussprache
3. Bildung eines Wahlausschusses
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahlen:
 - Stellvertretender Vorsitzender / Stellvertretende Vorsitzende
 - Schatzmeister / Schatzmeisterin
 - Schriftführer / Schriftführerin
7. Strategische Ausrichtung des SV Esting
8. Ehrungen
9. Anträge

Das Protokoll der letztjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung kann in der Geschäftsstelle und auf den Internetseiten (www.svesting.de) des SV Esting eingesehen werden.

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen gemäß § 11 Abs. 2 der Satzung des SV Esting drei Wochen vorher schriftlich beim Vorstand eingegangen sein.

Tilman Brenner, 1. Vorsitzender

Achtung:
An diesem Tag enden alle Sportangebote des SV Esting um 18.30 Uhr.

Hallo liebe Mitglieder und Übungsleiter,

unser Verein ist überregional für seine Größe, sein umfangreiches Angebot und seine Qualität bekannt. Als Mitglieder und Übungsleiter erlebt Ihr natürlich in jeder Trainingseinheit, was unser Verein zu bieten hat. Aus diesem Grund sind wir besonders an Eurer Meinung und Euren Vorschlägen interessiert und werden deswegen im Laufe des Jahres in allen Abteilungen Umfragen dazu durchführen. Diese werden von Erich Noventa, Mitarbeiter im „Arbeitskreis Zukunft“ des SV Esting, in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Abteilungsleitern vorbereitet.

Den Anfang machen die Abteilungen Fußball, Ju-Jitsu und Tennis. Die weiteren Abteilungen folgen dann im Laufe des Jahres. Die Umfragen werden wir online durchführen und die Links dazu natürlich rechtzeitig veröffentlichen, u. a. über unseren Newsletter.

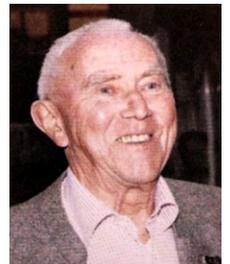
Ich möchte Euch bitten, zahlreich an der Befragung teilzunehmen und danke Euch für Eure Mitarbeit.

Mit sportlichen Grüßen

Alexander Bähr
Sportlicher Leiter

Der Sportverein Esting betrauert das Ableben von Walter Ertl.

Er war in den Anfangsjahren des Vereins als Übungsleiter tätig. Auch war er in dieser Zeit für die Erstellung der Vereinszeitung mit verantwortlich.



Wir werden Walter stets in guter Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.



Badminton

Abteilungsleitung:
Jürgen Stührenberg

Telefon 0175/4617590
badminton@svesting.de



Das nächste Turnier, diesmal dann wieder für unser SOS-Kinder-Patendorf in Indien, spielen wir am 23. März 2019. Wir freuen uns dann wieder über viele Besucher, die bei Kaffee und Kuchen spannenden Spielen zuschauen können.

Gute Zeit,

JÜRGEN

Im Dezember 2017 hatten wir uns an dem Adventskalender-Preisausschreiben der VR-Bank beteiligt und den 1. Preis von 1.000,00 € gewonnen. Ein Teil dieses Geldes sollte für eine Abteilungsfeier genutzt werden, die nun nach langer Planung am Freitag, 18. Januar 2019 endlich stattfinden konnte. Unser Mitspieler Dipak Baruah, Besitzer einiger indischer Restaurants, hat uns dazu in sein Lokal in Aichach eingeladen und dazu auch noch einen Bus gesponsert. Vielen vielen Dank dafür an Dipak! Es wurde eine schöne Feier und das Essen in einem indischen Restaurant war mal etwas Besonderes. Wir werden Dipak in einem seiner Lokale gerne mal wieder besuchen.

kranken Menschen zur Verfügung gestellt haben.



Sportlich gibt es auch Positives zu vermelden: Unsere B-Klasse-Mannschaft befindet sich nach erfolgreichen Spieldagen mit 20:4 Punkten auf Platz 1, vor Karlsfeld 2 mit 19:5 und Erdweg 2 mit 16:8 Punkten. Es steht noch ein Auswärtsspieltag an und wenn der erfolgreich gestaltet werden kann, ist ein Aufstieg in die A-Klasse möglich. Es gibt auch Überlegungen, eine zweite Mannschaft in der B-Klasse zu melden.

Bei der Hobbyliga läuft es nicht ganz so gut. Es gibt leider wieder ein paar Ausfälle und so muss sich die Mannschaft neu finden. Aktuell steht man auf dem 3. Platz mit 3:5 Punkten vor Wessling, das aber noch ein Spiel weniger hat.

Die Trainingstermine mit Felix Hoffmann, er spielt selbst in der 2. Bundesliga, werden auch immer besser angenommen und zeigen auch deutlich Verbesserungen in den Leistungen der Spieler.

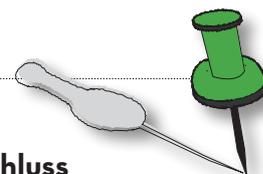
Im Herbstturnier zu Gunsten des Laurentiushauses konnte eine Summe von 1.000,00 € eingespielt werden, die wir wieder für die Betreuung von demenz-



Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe ist am Donnerstag, den 10. Oktober 2019.

Beiträge an:
report@svesting.de





Turnen

Abteilungsleitung:
Claudia Buday

Telefon 08142/179880
turnen@svesting.de



des SV Esting gingen erstmals im Turngau Amper-Würm an den Start und überzeugten Trainer und Familie mit guten Leistungen an allen vier Geräten. Mit den der kurzen Trainingsphase geschuldeten niedrigen Übungen erturnten sich die Mädels den 6. Rang. Mit dabei: Julia Häusler (20.), Louisa Rieber (21.), Sophia Korntner (23.), Selma Weber (24.) und Stella Reischl (28.).

Turnerinnen bestreiten Rundenwettkampf

Die Turnerinnen des SV Esting e. V. gingen am 13.10.2018 beim Rundenwettkampf des Turngau Amper-Würm an den Start. Mit einer Mannschaft aus Wettkampf-Neulingen, AB-Jugend Turnerinnen und einem älteren Semester schlugen sich die fünf Wettkämpferinnen sehr gut. Die unglücklichen Stürze am Wackelgerät Balken konnten durch saubere und gekonnte Übungen an Boden, Sprung und Barren wettgemacht werden. Am Ende belohnte sich die Mannschaft bei starker Konkurrenz mit einem guten 6. Platz. Die Einzelwertungen: Natalie Heiss (17.), Teresa Wagner (25.), Gabi Holzner (26.), Jasmin Huber (32.) und Ramona Stöcker (33.).

Gau-Pflichtwettkampf-Wochenende der D- und C-Jugend am 20./21.10.2018 in Fürstenfeldbruck

Die sechs Mädels der 1. Mannschaft des SV Esting gingen in der konkurrenzstarken 2. Liga des Turngau Amper-Würm an den Start. Mit durchgehend guten Leistungen konnten sie den Ligaerhalt sichern. Lena Wittmann erturnte sich das beste Einzelergebnis der Mannschaft und platzierte sich auf Rang 16, wobei nur ein halber Punkt fehlte, um sich in die Top Ten zu schieben. Die weiteren Einzelplatzierungen: Julia Zitzlsperger (26.), Lea Götzinger (28.), Lea Maurer (35.), Emily Borchardt (40.) und Jessica Eckardt (51.).

Die 2. Mannschaft startete direkt im Anschluss in der 3. Liga. Leider konnte hier der Klassenerhalt nicht erreicht werden. Trotzdem überzeugten die Mädels mit guten Leistungen vor allem am Boden. Die Platzierungen: Milena Hauck (38.), Karla Gräfe (39.), Felicitas

Feil (45.), Elena Hamisch (56.), Tamina Pfeffer (58.) und Jasmin Simon (59.).

In der Altersklasse der C-Jugend ging der SV Esting ebenfalls mit zwei Mannschaften an den Start. Die 1. Mannschaft durfte sich in der 2. Liga beweisen und konnte sich mit der zweithöchsten Sprung-Mannschaftswertung den 7. Rang und damit den Ligaerhalt erturnen. Knapp verfehlte die Mannschaftsbeste, Nora Lorenzen, die Top Ten mit ihrem 12. Platz. Die weiteren Einzelplatzierungen: Marei Großmann (21.), Evelyn Borchardt (29.), Lara Thomas (39.), Luise Klein (40.), Laeticia Poisel (42.) und Zoe Wiederer (48.).

Die Turnerinnen der 2. Mannschaft starteten in Liga 3 und erreichten durch ihre sicheren und sauberen Übungen den 3. Platz und turnten somit aufs Stockerl. Unter den besten zehn Turnerinnen fanden sich am Ende des Tages Caja Rabitsch (5.) und Valentina Weidenbeck (9.). Um nicht mal 0,5 Punkte verpassten Alexandra Schoder (12.) und Franziska Cramer (13.) die Top Ten. Weitere Einzelplatzierungen: Nelly Miska (14.), Nina Hönisch (18.), Fiona Roes (19.) und Antonia Glaser (31.).

Erste Wettkampferfahrungen der F-Jugend am 17.11.2018

Die fünf F-Jugend-Mädels

E-Jugend steigt mit deutlichem Sieg in die 2. Liga auf

Die E-Jugend ging in der 3. Liga an den Start. Mit sicheren und sauberen Übungen erturnten sich die Mädels den 1. Platz und starteten damit beim nächsten Wettkampf in der 2. Liga. Mit der Tageshöchstwertung am Sprung entschied Franziska Gamperl die Einzelwertung für sich. Der Bronzeplatz ging an Finnja Döhler. Einen weiteren Platz unter den Top Ten sicherte sich Sina Rabitsch mit Rang 6. Weiter mit dabei: Anne Kießner und Dana Wittmann (punktgleich 23.), Pia Weber (32.), Hanna Koske (36.) und Lea Rieber (37.).

Wir freuen uns auf das Wettkampffahr 2019 mit Euch! Traditionell beginnt dieses mit den Vereinsmeisterschaften Mitte März 2019,

Eure

Gabi





Mannschaft D1
 unten v.l.n.r.: Emily, Julia
 oben v.l.n.r.: Lena, Lea M.,
 Lea G., Jessica

Mannschaft Turnerinnen
 unten v.l.n.r.: Teresa, Jasmin
 oben v.l.n.r.: Natalie, Ramona,
 Gabi



Mannschaft D2
 unten v.l.n.r.: Tamara, Karla
 Mitte v.l.n.r.: Milena, Felicitas
 oben v.l.n.r.: Elena, Jasmin



Mannschaft C1
 v.l.n.r.: Luise, Lara, Evelyn,
 Laeticia, Nora, Marei, Zoe



Mannschaft C2
 unten v.l.n.r.: Nina, Antonia
 oben v.l.n.r.: Fiona, Franziska, Valentina, Nelly, Caja, Alexandra



Mannschaft E
 unten v.l.n.r.: Dana, Franziska, Finnja, Hanna
 oben v.l.n.r.: Pia, Anne, Lea, Sina



Mannschaft F
 v.l.n.r.: Stella, Louisa,
 Sophia, Julia, Selma

„Irgendwie sind alle Leute in meinem Alter älter als ich.“

Diese Aussage trifft auf unsere „Turn-Opas“ Manfred (87 Jahre) und Heiko (80 Jahre) 100 %ig zu.

Manfred Thiele ist Gründungsmitglied des SV Esting e. V. (1972) und seitdem schon in vielen Abteilungen aktiv gewesen. Turnen war natürlich immer dabei und ist auch heute, trotz dem einen oder anderen körperlichen Zipperlein, nicht wegzudenken.

Montags ab 20.00 Uhr wird regelmäßig gemeinsam mit Heiko Riedel im kleinen Teil der Mehrzweckhalle bis 22.00 Uhr trainiert. Selbstverständlich kommt dabei auch der eine oder andere Ratsch mit Turnerinnen und Turnern nicht zu kurz. Die jungen Sportstudenten, die für Prüfungen zeitweilig bei uns trainieren, lernen von den beiden Senioren noch Aufzüge und Kippen am Reck. Nach einem sportlichen Abend wird meist noch vor dem Heimweg die soziale Komponente des Vereinslebens mit einem Abstecher auf einen Absacker ins Stüberl praktiziert.

Die Turnabteilung freut sich, ihren ältesten Mitgliedern auf diesem Weg für ihr langjähriges Engagement und ihr Dabeisein zu danken. Ohne Euch wären die Montagabende einfach nicht dasselbe.

Auf noch viele weitere Jahre,

Eure Turnerinnen



Anzeige

CMYK

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



Tischtennis

Abteilungsleitung:
Peter Kiderle

Tel. 08142/48088
tischtennis@svesting.de



Hallo liebe Tischtennisfreunde,

als erstes darf ich nochmal an das Verbot der Zelluloidbälle erinnern. Ab der neuen Saison 2019/2020 wird weltweit nur noch mit Plastikbällen gespielt, der alte Zelluloidball wird damit endlich ausrangiert. Der SV Esting wird bis zum letzten Punktspiel der laufenden Saison (Mitte April) noch mit Zelluloid weiterspielen, ab diesem Zeitpunkt kommt dann im Training nur noch der Plastikball zum Einsatz.

Des Weiteren wurden durch die Gebietsreform die Bezeichnungen der Ligen geändert. Dies hat anfangs noch etwas für Verwirrung gesorgt, mittlerweile ist der Gewöhnungseffekt eingetreten.

Nun zum sportlichen Teil:

Die Saison 2018/2019 neigt sich dem Ende zu und der SV Esting kann einige Erfolge vermelden:

Die 1. Mannschaft mit Mannschaftsführer Daniel Walter schlägt sich sehr gut in der Bezirksliga 1 Gruppe Nord und belegt aktuell den 5. Platz mit 17:13 Punkten. Damit sollte der Klassenerhalt gesichert sein.

Die 2. Mannschaft kämpft in der Bezirksklasse A Gruppe 3 (ehemals 1. Kreisliga) und rangiert dort auf dem 4. Platz mit 9:15 Punkten. In dieser Liga befinden sich nur acht Mannschaften, womit das Thema Abstieg noch nicht ganz vom Tisch ist. Lukas Voigt hat hier die Führung übernommen und leitet die Geschicke der Mannschaft.

Die 3. Mannschaft spielt in der Bezirksklasse C Gruppe 3 Nordost-Nord und belegt einen hervorragenden 4. Platz mit 16:10 Punkten. Dieter Löser als Mannschaftsführer ist hier durch gute Organisation mitverantwortlich für den Erfolg der Mannschaft.

Mannschaft 4 tritt in der Bezirksklasse D Gruppe 9 Nordost-Nord an und führt die Tabelle kurz vor Ende der Saison fast uneinholbar mit 31:1 Punkten an. In dieser Liga sind 11 Mannschaften gemeldet. **Herzlichen Glückwunsch** an die von Klaus Gössl geleitete Mannschaft.

Unsere 5. Mannschaft, angeführt von Reiner Brödenfeldt, ist ebenfalls in der Bezirksklasse D Gruppe 9 Nordost-Nord eingruppiert und belegt dort den 10. Platz mit 5:27 Punkten.

Abschließend möchte ich wieder mal auf die Gruppe 60+ hinweisen, die sich immer dienstags 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.

Die Gruppe ist mittlerweile stark gewachsen, es sind aber immer noch Plätze frei. Es fallen keine zusätzlichen Kosten an, Mitgliedschaft im Hauptverein reicht. Interessenten melden sich bitte bei Sebastian Junghans unter 0176-22062067 oder sebastianjunghans84@gmail.com. Einfach vorbeikommen und Reinschnuppern geht natürlich auch.

Ich wünsche allen Beteiligten viel Spaß an der Platte und eine gute kameradschaftliche Zusammenarbeit.

Bis bald,

Euer

Liebe Tischtennisfreunde,

die erste Saison nach der Gebietsreform neigt sich langsam dem Ende zu und wir ziehen eine kleine sportliche Bilanz:

Die 1. Mannschaft steht hinter dem TSV Gräfelfing II und dem TSV Weilheim auf einem soliden 3. Tabellenplatz in der Bezirksoberliga. Mit Niklas Pichel und Mario Michalsky zählen zwei Spieler des SV Esting zu den stärksten Spielern der gesamten Liga. Ein Aufstieg in die Verbandsoberriga Südwest kommt aller Voraussicht nach aufgrund altersbedingter Wechsel zu den Erwachsenen nicht in Frage, allerdings wollen wir uns die Option vorerst noch offenhalten.

Die 2. Mannschaft, ebenfalls in der Bezirksoberliga aktiv, rangiert mit 6:22 Punkten auf Platz 8.

Eine Liga tiefer, in der Bezirksliga Nord, kämpfen sich die Jungen 3 aus dem Tabellenkeller. Nach der erfolglosen Hinrunde bilanzierten die Jungs in der Rückrunde ihren ersten Sieg und kletterten auf den 6. Tabellenplatz. Hierbei erwies sich eine personelle Umstellung zur Rückrunde als Glücksgriff, die die Mannschaft deutlich konkurrenzfähiger macht.

In der Bezirksklasse A Nord begeben sich die Jungen 4, 5 und 6 ins Gefecht. Während die vierte und fünfte Mannschaft auf den Plätzen drei und vier im gesicherten Mittelfeld agieren, kämpft die sechste Mannschaft als Achter um den Klassenerhalt. Leider erweist sich die Konkurrenz als zu stark, um in den Meisterschaftskampf einzugreifen.

Im Selbigen steckt die 7. Mannschaft in der Bezirksklasse B Nord. Nach einer herausragenden Hinrunde ohne Punktverlust schmilzt nun der Vorsprung auf die Verfolger aus Gröbenzell II und Puchheim in der Rückrunde erheblich. Die verletzungsbedingten Ausfälle und personellen Umstellungen zur Rückrunde machen sich bemerkbar. In den letzten Spielen kann die Meisterschaft aber weiterhin aus eigener Kraft erzielt werden.

Die Jungen 8 stehen hinter dem Spitzentrio auf einem exzellenten 4. Platz, während die Jungen 9 auf einem anständigen 7. Platz in der mit neuen Mannschaften bestückten Liga rangieren.

Die 9. Mannschaft bietet einmal mehr

vielen Kindern die Plattform, erste Erfahrungen im Spielbetrieb zu sammeln.

Einen genauso spannenden Meisterschaftskampf wie in der Bezirksklasse B Nord der Jungen gibt es in der Bezirksoberliga der Mädchen. Im Gegensatz zu den Jungen 7 sind die Mädchen 1 allerdings in der Rolle der Verfolgerinnen. Derzeit rangiert der TTC Birkland einen Punkt vor den Estinger Mädels. Im direkten Vergleich, dem letzten Spiel der Saison, fällt die Entscheidung um die Meisterschaft. Nur ein Sieg reicht zum Titel.

Die 2. Mannschaft ist auf einem starken 3. Platz platziert.

Unabhängig der Ergebnisse der letzten Spiele stehen wir zur kommenden Saison vor einem altersbedingten Umbruch. Einige Stützen im Jugendspielbetrieb der vergangenen Jahre sind an der Altersgrenze angekommen und dürfen ab der Saison 2019/2020 ausschließlich im Erwachsenenspielbetrieb starten. Nichtsdestotrotz sind wir zuversichtlich, aus unserem großen Reservoir an Spielern auch zukünftig schlagkräftige Mannschaften auf die Beine zu stellen. **Vielen Dank an Paul, Sascha, Nicole, Benjamin und Florian für Euren vorbildhaften Einsatz in der Jugend.**

Neben dem Punktspielbetrieb gibt es auch einige Erfolge von den Turnieren zu berichten: Für den bislang größten Paukenschlag der aktuellen Saison sorgte Veronica Sebiashuk bei der erstmalig ausgetragenen Bezirkseinzelsmeisterschaft Oberbayern Süd. Die Schülerin B erkämpfte sich in einem dramatischen Fünfsatzkrimi den Titel der „Bezirksmeisterin“ und legte gemeinsam mit Johanna Fischer im Doppel ihren zweiten Sieg nach. Die dritte Podestplatzierung aus Estinger Sicht bei den Bezirksmeisterschaften trugen Paul Penker und Philip Roth als Zweite im Doppel der Jungen bei.

Eine aussergewöhnliche Erfolgsstory bleibt weiterhin das Estinger Familienturnier. Hier treten Kinder und Erwachsene als 2er-Teams an und kämpfen in verschiedenen Leistungskategorien um die Titel. Hier stehen weniger die Titel als der Spaß und die Begeisterung für die Sportart Tischtennis bei den Beteiligten im Vordergrund. Die Resonanz bei der 6. Auflage des Turniers mit 35 Familienduos war trotz Herbstferien ungebrochen groß, sodass wir das Turnier wie im Vorjahr in die Mehrzweckhalle auslagerten.

Auch für unsere „Minis“, Kinder bis 12 Jahre ohne Spielberechtigung, ist der Startschuss in die neue Saison gefallen. An unserem Ortsentscheid, der untersten Ebene der mini-Meisterschaften, nahmen 24 Kinder teil. Die Bestplatzierten kämpften über Kreis- und Bezirksentscheid um die begehrten Tickets zur Bayerischen Meisterschaft. Gewinner des diesjährigen Ortsentscheides sind Paula Weckerle, Katharina Kneidl, Emma Spiegel, Leo Traub, Theo Wisniewsky und Max Ludwig.

Während vielerorts Vereine mit rückläufigen Mitgliederzahlen kämpfen, ist das Interesse am Tischtennissport in Esting ungebrochen groß. Mit 11 Jugendmannschaften und über 90 aktiven Kindern zählen wir zu den größten Jugendabteilungen im Bayerischen Tischtennis-Verband. Um dieser Begeisterung gerecht zu werden versuchen wir, unser Training altersgerecht, anspruchsvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Vor allem der Spaß an und abseits der Platte steht bei uns im Vordergrund. **Für diese tolle Entwicklung geht mein großer Dank an das gesamte Trainerteam und die Unterstützer/-innen, die im Hintergrund mitwirken.**

Du interessierst Dich auch für unseren Sport und möchtest uns und die Abteilung näher kennenlernen? Dann bist Du herzlich zum Kindertraining donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr und samstags von 9.00 - 10.30 Uhr eingeladen. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht!

Euer
Seppi



Jungen 7



AK 12 Mädchen, Siegerehrung Ortsentscheid
v.l.n.r.: Paula, Lisa, Klara, Katharina



Jungen 1



Mädchen 1



Bezirksmeisterschaft
v.l.n.r.: Philip, Johanna, Paul, Veronica



Fitness

Abteilungsleitung:
Harry Kalb

Telefon 08142/48098
fitness@svesting.de



Abteilung durch eine weitere Verbesserung der Betreuungsqualität zugute. Im Sommer ist bereits eine Fortsetzung mit dem Thema „Functional Training“ geplant.

Nachdem ein Laufband in der Fitness-Abteilung leider seit kurzem Mucken macht, haben wir gehandelt und ein modernes Laufband als Ersatz in Auftrag gegeben. Mit der Lieferung rechnen wir in den nächsten 3 - 4 Wochen. Dann können sich unser Sportlerinnen und Sportler wieder auf allen Laufbändern fit für den Frühling machen.

Sportliche Grüße,

*Euer
Harry & Tobi*

Liebe Mitglieder der Abteilung Fitness, der Winter neigt sich dem Ende entgegen. An einem herrlichen Frühlings-Samstag im Februar hat sich ein Team aus Trainern der Fitness-Abteilung für Euch fortgebildet.

Fünf Stunden lang haben sich Eure Übungsleiter in den Functional Move-

ment Screen (FMS) eingearbeitet. Der FMS ist seit der Fußball WM 2006 auch in Deutschland bekannt geworden. Dabei handelt es sich um ein Testverfahren, welches Fehlfunktionen des Bewegungsapparates erkennen und korrigieren hilft.

Die Kenntnisse der Funktionstestung kommen den Mitgliedern der Fitness-



Group Fitness

Abteilungsleitung:
Lucy Waas

Telefon 08142/48085
groupfitness@svesting.de



Mit dem ganzheitlichen Trainingskonzept erlernt Ihr, unabhängig von Vorerfahrung, auch ohne Tanzpartner die grundlegenden Elemente der Paartänze wie Cha Cha Cha, Jive, Salsa, Quickstep u. v. m.

Bei Specials sind grundsätzlich alle Vereinsmitglieder zur Teilnahme herzlich eingeladen.

Liebe Group Fitness-Fans,

unsere Group Fitness-Abteilung erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Die Mitgliederzahlen steigen genauso, wie unser Angebot stetig ausgebaut wird. Es freut mich, dass wir Verena Müller als neue Übungsleiterin für das beliebte „Fit am Berg“ gewinnen konnten, nachdem Oliver Haertel uns gegen Ende letzten

Jahres leider verlassen hatte.

Außerdem haben wir mit Dance-Fit, freitags von 18.00 - 19.00 Uhr im Schwaigfeld, eine weitere Powerstunde im Programm, geleitet vom Turniertanzpaar Sarah und Alexander, die mit Euch in einem motivierenden Mix aus Aerobic, Intervall- und Krafttraining Ausdauer, Koordination und Kraft trainieren.

Diese Specials bieten immer die Möglichkeit, ungewohnte Angebote auszuprobieren, die regulär unter den Group Fitness-Beitrag fallen würden. Schnuppert hier gern rein und meldet Euch in der Group Fitness-Abteilung an, wenn Ihr regelmäßig mitmachen wollt.

Viele Kursangebote sind auch weiterhin bereits mit der Mitgliedschaft im Hauptverein nutzbar. Unser komplettes

Angebot könnt Ihr als Mitglieder in der Group Fitness-Abteilung nutzen.

Natürlich ist ein erstes „Reinschnuppern“ immer möglich. Es bedarf keiner Voranmeldung. Bitte informiert den/die Übungsleiter/-in vor Kursbeginn, damit auch er/sie weiß, wer Ihr seid und wie Euer Fitness-Level ist.

Jedes Semester sind einige unserer

Group Fitness-Angebote über die VHS Olching buchbar. Als Mitglieder der Group Fitness-Abteilung braucht Ihr Euch selbstverständlich nicht dafür gesondert anzumelden, sondern könnt sie im Rahmen Eurer Mitgliedschaft problemlos nutzen.

Den aktuellen Group Fitness-Plan findet Ihr immer auf unserer Webseite unter: <http://www.svesting.de/stundenueber->

sicht-group-fitness/

In unserem breiten Group Fitness-Angebot ist wieder für alle Alters- und Fitnessstufen das Richtige dabei und ich wünsche Euch ein sportliches Vergnügen bei Eurem Lieblingskurs.

Eure

Lucy



Kursplan Group Fitness

Stand 01. März 2019

Legende:

- Gymnastikraum Esting
- Gymnastikraum Schwaigfeld
- Sporthalle Esting
- Im Freien, bzw. Freisportanlage
- Mehrzweckhalle Esting
- Spiegelsaal Esting
- ☆ Kostenfrei für Group Fitness Mitglieder, (8,- € pro Monat)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7 Uhr		Early Bird Yoga 07:15 - 08:15 Uhr ☆			
8 Uhr	Seniorengymnastik 8:00 - 9:30 Uhr	Funktionsgymnastik 7:45 - 8:45 Uhr	Stretching 8:00 - 9:00 Uhr	Pilates 8:00 - 9:00 Uhr	Nordic Walking 8:30 - 10:00 Uhr
	Power Fitness 8:30 - 9:00 Uhr ☆	Fitnessgymnastik 8:30 - 9:30 Uhr		Nordic Walking 8:30 - 9:30 Uhr	
9 Uhr	Bodystyling/ Flexibar 9:00 - 10:00 Uhr ☆	Topfit mit Köpfchen 1 8:45 - 9:30 Uhr	Entspannt und Fit 9:00 - 10:00 Uhr		Bodystyling/ Flexibar ☆
		Topfit mit Köpfchen 2 9:30 - 10:15 Uhr	Nordic Walking 9:15 - 10:15 Uhr		
10 Uhr	Gangschule 10:00 - 11:00 Uhr		Rundum fit und kräftig 10:15 - 11:15 Uhr	Ganzkörperkräftigung 10:00 - 11:00 Uhr	PilatesMix 10:15 - 11:15 Uhr
11 Uhr					Sturzprophylaxe 11:15 - 12:15 Uhr
15 Uhr	Seniorengymnastik 15:30 - 16:30 Uhr	Yoga 16:15 - 17:30 Uhr ☆			
16 Uhr					Yoga 16:30 - 17:45 Uhr ☆
17 Uhr				Stretching 17:30 - 18:30 Uhr	
	Yoga 17:30 - 19:00 Uhr ☆	Stretching 17:15 - 18:00 Uhr		Tai-Chi-Chuan 17:30 - 18:30 Uhr ☆	
18 Uhr	BBP & More 18:30 - 19:30 Uhr	Stretching 18:00 - 18:45 Uhr	Balance Swing 18:00 - 19:00 Uhr ☆	Stretching 18:30 - 19:30 Uhr	DanceFit 18:00 - 19:00 Uhr
		Reaktiv®-Faszien-Training 18:30 - 19:30 Uhr ☆	Nordic Walking 18:15 - 19:15 Uhr	Tai-Chi-Chuan 18:30 - 19:30 Uhr ☆	
		Wirbelsäulengymnastik 18:45 - 19:45 Uhr			
19 Uhr	Balance Swing™ 19:00 - 20:00 Uhr ☆	FitnessMix 19:00 - 20:00 Uhr ☆	PUMPI T 19:00 - 20:00 Uhr	Dance Fitness 19:30 - 21:15 Uhr ☆	
	High Intensity Training 19:30 - 20:15 Uhr ☆	Seniorengymnastik 19:30 - 20:30 Uhr	Nordic Walking 19:15 - 20:15 Uhr		
20 Uhr	PUMP IT 20:00 - 21:00 Uhr ☆	Fit am Berg 20:00 - 21:30 Uhr	Bauch & Stretch 20:00 - 20:30 Uhr ☆		
		Football Skillz (nur Sommer) 20:00 - 22:00 Uhr ☆			
21 Uhr	Bauch & Stretch 21:00 - 21:30 Uhr ☆			Yoga intensiv 21:00 - 22:00 Uhr ☆	

www.svesting.de
facebook.com/svesting
 Instagram: #svesting1972



Volleyball

Abteilungsleitung:
Florian Saller

Mobil 01525/7825420
volleyball@svesting.de



Die Saison hatte ihre Höhen und Tiefen.

Wir können von einem ausgeglichenen Auftakt berichten: Wir beendeten die Hinrunde mit souveränen 15 Punkten im Mittelfeld der Tabelle. Leider mussten wir aus zeitlichen und verletzungsbedingten Gründen Jana Fakesch und Julia Sauter verabschieden. Doch als tatkräftige Unterstützung haben wir Damen 2-Spielerin Ali Jendritza dazugewonnen, die mit vollem Einsatz die Mannschaft unterstützt.

Die Rückrunde ging etwas holprig los, doch seit vier Spielen sind wir ungeschlagen und klettern weiter auf der Tabelle nach oben. Unser Ziel: Tabellenplatz Nummer 2 oder 3. 😊

Als Mannschaft sind wir noch enger zusammengewachsen und können immer mehr Erfolge verbuchen. Wir hoffen auf weitere tatkräftige Unterstützung von außen und freuen uns immer über neue Gesichter im Training. Wer Lust auf ein Probetraining in der Regionalliga mit unseren Mädels hat, kann sich gerne bei der Volleyball-Abteilungsleitung unter volleyball@svesting.de melden.

Wir freuen uns auf Dich. 😊

Eure Damen 1



Unter neuem Trainer starteten die Elephants in die diesjährige Bayernligasaison. Die Hinrunde war ein Auf und Ab für die Elephants. Im großen und ganzen stimmte die Leistung, man musste sich nur den Teams, die oben in der Tabelle standen, geschlagen geben.

Wie das immer so ist, trumphen die Estinger erst in der Rückrunde richtig auf. In diesem Jahr verlor die Truppe von Coach Vetrovsky erst einmal. Auch die Top Teams der Liga wurden geschlagen. Zudem kehrte Fabi Rauber von seinem Auslandssemester in Schweden Ende Januar zurück und verstärkt das Team in der Rückrunde. Die Saison ist noch

nicht ganz rum, es warten noch ein paar Hochkaräter. Dennoch schielen die Estinger auf die Plätze 2 - 4. Jetzt heißt es, nochmals Vollgas im Saisonendspurt zu geben.

Für die Elephants spielen diese Saison: Korbi Bauer, Jörg Fries, Patrick Schmid, Benny Lang, Robert Müller, Takayoshi Terajima, Felix Müller-Spanka, Michael Schröpel, Florian Saller, Leon Tomaschko, Tobias Losher, David Drexler, Martin Engler, Daniel Müller und Fabian Rauber
Trainer: Christian Vetrovsky

Eure Herren 1

Unsere erste Saison in der Bezirksklasse fing erstaunlich erfreulich an. Gleich am ersten Spieltag konnten wir den ersten Sieg verzeichnen. Gepuscht von diesem Erfolg zeigten wir auch in den darauffolgenden Begegnungen immer wieder starke Auftritte und konnten weitere Siege einfahren. Zur Halbzeit gingen wir dann als Tabellenvierter in die Weihnachtspause ... wer hätte das gedacht!

Im neuen Jahr konnten wir unsere bis dahin ausgeglichene Bilanz an Siegen und Niederlagen leider nicht mehr halten. Durch Verletzungen, Auslandssemester, Umzug und auch Aushelfen bei Damen 2 hat sich der Kader in der Rückrunde deutlich reduziert. Das führte dazu, dass wir die letzten beiden Spieltage in ungewohnten und weniger gut eingespielten Aufstellungen antreten mussten. Aus den vier Spielen konnten wir letztendlich nur zwei Punkte mitnehmen - zu wenig, um uns klar von den Abstiegsplätzen distanzieren zu können. Mit dem aktuellen 7. Tabellenplatz wären wir durch.

Ob wir die Liga halten können oder am 7. April in der Relegation gegen den Abstieg kämpfen müssen, klärt sich spätestens am 23. März. Dann steht für unseren direkten Verfolger aus Inning der letzte Spieltag an. Jetzt heißt es, abwarten und hoffen, dass uns keine Mannschaft mehr überholt ...

Trotz des bisher ungewissen Ausgangs

können wir auf eine spannende Saison mit Höhen und Tiefen zurückblicken. Oftmals hat es uns einfach an Erfahrung gefehlt, um gegen die routinierten Mannschaften aus der Liga bestehen zu können.

Besonders erfreulich ist, dass sich unsere Jugendspielerinnen immer besser ins Team eingefügt haben und zum Ende hin bereit waren, mehr Verantwortung zu übernehmen. Gerne würden wir weiterhin in dieser Konstellation zusammenspielen und uns auch kommende Saison in dieser Liga beweisen. Nichtsdestotrotz ist uns klar, dass im Damenbereich etwas passieren muss. Wir sind gespannt, welche Veränderungen so auf uns zukommen.



Egal, was kommt, wir sind dabei und werden definitiv fleißig weitertrainieren! 😊

Eure Damen 3

Alle Saisonziele - zu 100 % erreicht!

Prachtvoll entwickeln sich unsere „kleinen“ Volleyballerinnen in Esting. Aus einer guten Handvoll vor zwei Jahren wurden inzwischen knapp zwei Dutzend Spielerinnen - und wir wachsen weiter! Letzte Saison wurden wir mit nur einer einzigen Mannschaft in der U12 noch abgeschlagen Letzte.

In dieser Saison traten wir zur Kreismeisterschaft bereits in zwei Jugendklassen an, U12 und U13 und das mit je zwei Mannschaften. In beiden Jugendklassen wurden wir schließlich stolze Vi-



zemeister; beide Male unterlagen wir im Endspiel nur knapp in jeweils 1:2 Sätzen gegen Dachau.

Die zweifache Vizemeisterschaft, ein Erfolg, der nach dem Ergebnis der Vorsaison alles andere als selbstverständlich war, bedeutete für uns gleichzeitig die ersehnten Fahrkarten zu den Oberbayerischen Meisterschaften nach Lohhof (U12) und Eiselfing (U13), wo wir uns mit den besten Mannschaften

Oberbayerns messen und von ihnen lernen durften.

Nach jeweils zwei Wettkampftagen erreichte unsere U12 in Lohhof einen Platz im unteren Mittelfeld (11.). Unsere U13 landete zwar noch drei Plätze tiefer auf Platz 14; dies ist jedoch um so erstaunlicher, als die meisten Spielerinnen der U13 erst vor einem halben Jahr mit dem Training begannen!

Für die nächsten 11 Monate stehen nun wieder Training und Lernen im Vordergrund. Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt – dafür werden wir besonders in der schönen Jahreszeit sorgen. ASV, SVG, unsere eigenen Beach-Plätze und nicht zuletzt der Eisolzrieder See warten schon!

Die „kleinen“ Volleyballerinnen



KiSS
Sportliche Leitung:
Jelena Tancic

Telefon 08142/48085
kiss@svesting.de



Die Kindersportschule Esting zählt zum heutigen Stand **20** Gruppen mit insgesamt **220** KiSS-Kindern, die von sieben Lehrkräften und deren geschulten Helfern betreut und gefördert werden. Das Ziel unserer KiSS-Lehrkräfte ist es dabei, den Kindern langfristig Spaß an der Bewegung, am gemeinsamen Spiel und am fairen Umgang miteinander zu vermitteln.

In kleinen Gruppen werden die Kinder zielgerichtet gefördert, abgestimmt auf die jeweiligen Entwicklungsphasen. Grundlegende motorische Fähigkeiten werden spielerisch ausgebildet und die kindliche Kreativität herausgefordert. Die altersgerechte Gestaltung der Übungsstunden schult die Körperwahrnehmung, vermittelt den Kindern Spaß an der Bewegung, am Spiel und dem fairen Umgang miteinander.

Den aktuellen Stundenplan findet Ihr immer auf unserer neuen Webseite unter: <http://www.svesting.de/kiss-stundenplan/>

* * *

Neue KiSS-Shirts und Turnbeutel

Mit Einführung der Aufnahmegebühr zum 1.9.2018, aufgrund der Anpassung

der Kündigungsfristen an die des Hauptvereins, haben wir neue KiSS-Shirts und gebrandete Turnbeutel für unsere Kindersportschul-Kinder designt.



Jedes neu angemeldete KiSS-Kind sowie alle KiSS-Eltern, die ein neues KiSS-Shirt für ihre Kinder erwerben wollen, bekommen von nun an ein KiSS-Shirt im neuen Design sowie einen Turnbeutel, um alles, was das Kindersportherz benötigt, auch verstauen zu können.

* * *

Neue KiSS-Kurse

Die KiSS wächst weiter und wir freuen uns, folgende neue Kurse für Euch im Angebot zu haben:

Mini Mini KiSS (3 - 4 Jahre),
dienstags von 16.45 - 17.00 Uhr

KiSS 1 Einzel (5 - 7 Jahre),

montags von 17.00 - 18.00 Uhr,
für alle Kinder, die es nur einmal wöchentlich in die KiSS schaffen.

KiSS 2 Einzel (8-10 Jahre),
mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr,
für alle Kinder, die es nur einmal wöchentlich in die KiSS schaffen.

* * *

Neue Mitarbeiterin

Herzlich willkommen im KiSS-Team, liebe Jana.

Wir freuen uns, Jana Zinke-Nagel als neue Sportfachkraft in der KiSS begrüßen zu dürfen. Jana ist immer mittwochs vor Ort und leitet die Mini Mini KiSS und Mini KiSS.

* * *

Ferienprogramm

Ferienzeit ist Camp-Zeit.

Nach unserem ersten erfolgreichen Ferienprogramm in den Herbstferien hatten wir eine sportliche, abenteuerliche Woche in den Faschingsferien bei uns im Verein.

Jeden Tag hatten die Kinder unter einem bestimmten Motto, wie z. B. Ninja Warrior oder Parcours, ganz viel Spaß und Action.

Uns liegt daran, die Kinder nicht nur sportlich zu fördern, sondern auch ihre persönlichen Stärken zu entwickeln. Deshalb kommen in unseren Ferienprogrammen neben verschiedenen sportlichen Aktivitäten Basteln, naturwissenschaftliche Projekte und Teamarbeit natürlich auch nicht zu kurz.

Mitmachen bei unseren Ferienprogrammen können natürlich alle KiSS-Kinder, aber auch Nicht-Mitglieder können sich für unsere Ferienprogramme anmelden.

Infos und Anmeldung findet Ihr immer auf der Webseite unter: www.svesting.de/kiss

* * *

Kooperation mit der Krankenkasse mhplus: Pfiffix-Programm

Wir heißen Pfiffix herzlich willkommen beim SV Esting.



Wir freuen uns sehr, dass Pfiffix den weiten Weg aus den Bergen in unsere Turnhalle geschafft hat.

Zusammen mit der mhplus bietet die KiSS nun ein Gesundheitsförderungsprogramm für drei Kindergärten und insgesamt 70 Kindergartenkinder an.

Zusammen mit Pfiffix reisen die Kinder durch fünf verschiedene Freundewelten und erleben Abenteuer rund um das Thema Koordination, Kondition, Fairplay und gesunde Ernährung.



* * * * *



Active & Fun

Outdoor

Abteilungsleitung:
Hans Petsch

activefun@svesting.de



Witterungsmäßig sind wir robust, aber auch flexibel. Bei starkem Regen verschieben wir unsere Tour nach Absprache einfach auf nächste Woche.

Gleichgesinnte sind jederzeit herzlich willkommen,

Eure Rosemarie

Nordic Walking

Seit über 10 Jahren schon genießt eine kleine NW-Gruppe jeden Freitag den perfekten Start ins Wochenende.

Wir starten zur ausgeschlafenen Zeit um 8.30 Uhr vom Haupteingang der Estinger Turnhalle zu einer flotten Tour

auf verschiedenen Pfaden rund um die Amperauen zwischen Emmering und Geiselbullach. Keine Angst, dabei haben wir alle noch genügend Puste für ein Schwätzchen miteinander.

Schön durchgeglüht finden wir uns dann gegen 10.00 Uhr wieder beim SV Esting ein, um uns kurz bei Gymnastik und Dehnübungen abzukühlen.



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





Wandergruppe Ü 60

Betreuer: Hans Rapp
Telefon 08142/3537
Mobil 0172/8218297

E-Mail: hans.rapp@t-online.de

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

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“ sagt Mahatma Gandhi. Ein kluger Satz und wir Ü60er sollten ruhig einmal darüber nachdenken und wenn möglich im Alltag auch umsetzen. Wichtig in unserem Leben ist aber Bewegung.

Das Jahr 2018 haben wir mit wunderschönen Wanderungen zum Längenberg, zur Ilkahöhe und zum Abschluss durch den Eibenwald und zum Hechtsee ausklingen lassen.

Als kleines Schmäckerl haben Anna und Lore eine Ü60-Weihnachtsfeier organisiert und vorbereitet. **Vielen Dank dafür und danke an die gesamte Wandergruppe für das wunderbare Wanderjahr.**



GW Eibenwald



GW Hirschberg - Ilkahöhe



Längenberg

Halt !!! Da war ja noch was: Bei diesem super Winter haben wir am 5. Februar 2019 noch eine wunderbare Schneeschuhwanderung zum Buchberg bei Bad Heilbrunn gemacht. „Anfänger“ sowie „Profis“ hatten einen Bilderbuchtag erwischt.



Weihnachtsfeier



GW Hirschberg - Ilkahöhe

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an unsere „Bergführer“ und an die Chauffeure.

Auf zwei Wanderungen 2019 möchte ich Euch schon jetzt besonders hinweisen: Die Ü60-Wandergruppe wird am **4. Juni** und am **24. September 2019** jeweils eine Genusswanderung mit der Stadt Olching durchführen und ich möchte Euch schon jetzt bitten, mich bei dieser Veranstaltung zu unterstützen. Die Wanderungen werden vom TSV Geiselbullach, WSV Olching, SV Esting sowie von der Stadt Olching unterstützt. Einzelheiten gibt es demnächst auf unserer SVE Ü60-Infotafel oder sprecht mich einfach an.





Schneeschuhwanderung zum Buchberg

Ich würde mir wünschen, dass wir 2019 wieder ein interessantes Wanderprogramm durchführen können und vielleicht sehen wir uns bei einer dieser Wanderungen wieder.

Bis dahin Berg Heil,

Euer

Hans Rapp



RENNRAD-Treff

für alle, die gerne mit dem Rennrad unterwegs sind.

Liebe SVE-Mitglieder,

ab April geht es wieder los! Wir treffen wir uns immer montags um 18.10 Uhr, Dachauer Straße/Ecke Weinstraße.

Ab April beginnen wir mit ca. 1,5-Stunden-Touren.

Voraussetzungen:

- * Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.
- * Rennrad im technisch einwandfreien Zustand.
- * Helmpflicht!!
- * Brille und Handschuhe sind empfehlenswert.

Bei Fragen zum Rennradfahren einfach gerne bei mir melden:
claudia-sve@web.de



EURE CLAUDIA

Hallo Mountainbiker



Die Winterpause ist endlich vorbei und bei gutem Wetter beginnen wir am 1. April die neue MTB-Saison.

Jeden Montag und Donnerstag starten wir unsere „Feierabendrunden“ rund um Olching, Fürstenfeldbruck bis nach Schöngeising/Grafrath. Dabei ist es egal, ob Ihr ein gefedertes oder ungefedertes Mountainbike, mit E- oder ohne E-Antrieb fahrt, Helm ist allerdings Pflicht! 😊

Schmale Trails, Forstwege oder auch mal Treppen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Dabei darf immer jeder selbst entscheiden, was er sich gerade zutraut. Wir unternehmen auch Ausflüge zu verschiedenen Bikeparks, z. B. Samerberg im Chiemgau. Hier sollen besonders die unter Euch gefordert und gefördert werden, die ihre Fahrtechnik voranbringen wollen. Dabei sein kann aber jeder, der Spaß am Biken hat, unabhängig vom Alter oder derzeitigen Können.

Auf dem Programm sollen dieses Jahr auch Fahrten ins Altmühltal, Vinschgau oder andere Bikerreviere stehen – je nachdem, worauf Ihr Lust habt und wie es zeitlich bei allen passt. Jeder ist herzlich dazu eingeladen, seine Ideen einzubringen.

Zu Beginn der Saison werde ich ein Fahrtechniktraining an einem Samstag

mit Euch durchführen, denn „mehr Sicherheit – mehr Spaß auf dem Bike“ 😊. Den genauen Termin dazu legen wir in der WhatsApp-Gruppe fest.

Auf geht 's! Jeden Montag und Donnerstag ab 18.00 Uhr ist Treffen der Biker in Esting an der Dreifachhalle. Lasst Euch einfach in die WhatsApp-Gruppe aufnehmen oder schreibt an den Verteiler (SVEstingbiker@gmail.com). Für Fragen könnt Ihr Euch unter 0177/2152778 direkt an mich wenden.

Ich freue mich auf Euch und eine super Bikesaison 2019,



Martin



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. 081 42/ 4 54 13

Nordic Walking ...

... am **Mittwochabend**,
18.15 - 19.15 Uhr

Wir starten am 10. April 2019 in die Sommersaison.

Nach einem kurzen Aufwärmen durchkreuzen wir auf abwechselnden Routen die Amperauen. Unser sanftes Ganzkörpertraining ergänzen wir durch Kräftigungsübungen an Bänken und Baumstämpfen.

Wer Spaß an der Bewegung im Freien hat, ist bei uns richtig. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Es wäre hilfreich, wenn Ihr Euch vor der ersten Teilnahme kurz bei mir telefonisch meldet (Tel. 08142/49574),

... am **Donnerstag, 8.30 - 9.30 Uhr**

Hier ein paar Impressionen aus der Wintersaison und von unserem traditionellen „kulinarischen Hochgenuss“ Ende Januar, den wir mit der Mittwochsgruppe, **9.15 - 10.15 Uhr**, zusammen feiern.

Martina Rank



Genuss-Radltouren

Saison 2019



Für unsere Radfreunde biete ich in den Sommermonaten an jedem dritten Freitag im Monat eine Radltour zum Genießen an.

Wir werden etwa 30 bis 60 km auf Radwegen, gut befestigten Wald- und Feld-

wegen oder auch mal auf einer kleinen Nebenstraße im gesamten MVV-Bereich unterwegs sein.

Wir fahren mit Tourenrad, Mountainbike oder E-Bike, das sich in einem verkehrssicheren Zustand befindet. Bei allen Touren beachten wir die StVO, nehmen gegenseitig Rücksicht und das Tempo gibt der schwächste Teilnehmer vor. Auch die Pausen vergessen wir nicht.

Die Beschreibung der Touren und weitere Infos dazu unter:

<http://www.svesting.de/fahr-rad-touren/>

Die Teilnahme an allen Touren erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung wird vom Verein bzw. den Tourenleitern nicht übernommen!

Ich freue mich über eine zahlreiche Teilnahme,

Euer

Hans Petsch



Tennis

Abteilungsleitung:
Marco Litzlbauer

Mobil 0176/20544362
tennis@svesting.de



leiter gewählt. Neu ins Team rückten außerdem Niclas Theis als Schriftführer und Alex Rosopulo als Sportwart. Zusammen mit den im Amt bleibenden Ehrenamtlichen Wolfgang Gruber, Niklas Fuchs und Nico Lindemann ist unsere Zielsetzung klar: Wieder mehr Mitglieder für unsere schöne Abteilung gewinnen, ohne dabei das sehr familiäre und gemeinschaftliche Gefüge aus den Augen zu verlieren.

So und nun schnürt die Schuhe, räumt die alten Bananen aus Euren Tennistaschen und freut Euch auf heiße Sandplatzduelle und gemütliche Grillabende auf unserer schönen Terrasse!

Alles Neu

„Spitzenreiter, Spitzenreiter, hey, hey!“ – schallte es vergangenen Sommer nur allzu oft nach Punktspielen unserer Herrenmannschaft über die Tennisplätze. Und tatsächlich: Am Ende der Saison reichte es zwar nicht zum 1. Platz, als einer der besten Tabellenzweiten (mit nur einer Niederlage) schaffte das Team um Mannschaftsführer Niclas Theis dennoch den Sprung in die Bezirksklasse 2. **Herzlichen Glückwunsch zum Aufstieg!**

In der neuen Liga warten dann auch neue Bälle. Das haben die Herren aber mit allen anderen Mannschaften gemein, denn erstmals führt der BTV einen einheitlichen Ball für alle Altersklassen ein. Mal sehen, ob er den Estinger Herren und den Estinger Herren50 Glück bringt.

Stichwort Mannschaften: An fehlender Bereitschaft zur Gleichberechtigung liegt es nicht, dass wir derzeit nur zwei Männer-Mannschaften haben. Auf geht's Frauen, traut Euch! Nur zu gerne würden wir für die Sommersaison 2020 auch eine Juniorinnen- und eine Damen-

Mannschaft melden. Sprecht uns bitte einfach an, falls Ihr daran Interesse habt. Gleiches gilt natürlich für den männlichen Nachwuchs.

Neu ist auch die Zusammensetzung unserer Abteilungsleitung. Quasi direkt vor Andruck dieser Ausgabe des SVE-Reports wurde ich zum neuen Abteilungs-

Euer Marco



hinten v.l.n.r.: Christoph, Jacques, Christian, Oliver, Niclas T.
vorne v.l.n.r.: Niklas F., Jürgen, Marco, Niko



Jugend

Jugendleitung (kommissarisch):
Christian Schrauth

Mobil 0176/22718836
jugend@svesting.de



Der Einrad-Jonglier-Akrobatik-Tag

Am 26.1.2019 waren wir, die Showgruppe, mit unseren Trainerinnen Lisa und Laura in Schwabmünchen. Dort konnte man einen Tag lang von 10.00 bis 18.00 Uhr für uns neue Sportgeräte, wie z. B. Rhönrad, Drahtseil und Hocheinrad bei verschiedenen Workshops ausprobieren.

Wir haben Trapez, Einrad, Jonglieren, Rhönrad und Drahtseil gemacht. Meine Freundin und ich waren vier Stunden beim Drahtseil, bis wir schließlich ein paar Kunststücke konnten. Das hat Riesenspaß gemacht. Außerdem waren wir bei den Rhönrädern. Dort wurde uns

erklärt, wie wir uns richtig hineinstellen und Schwung holen, sonst kann man nicht rollen. Leider waren es so viele Kinder, dass wir in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. So konnten wir nicht alle zusammen üben.

An dem Kugellauf-Workshop hatten wir wenig Interesse, also sind wir zum Trapez gegangen. Es waren verschiedene Arten von Trapezen aufgehängt: zwei Trapeze mit zwei Stangen, zwei normale, zwei Ringe und ein Vierecks-Trapez. Es gab auch Vertikaltücher, aber wir haben uns lieber mit den Trapezen beschäftigt, weil wir diese beim SV Esting selten benutzen.

Danach konnten wir Hocheinrad fahren. Ich habe mich nicht getraut, aber die anderen haben es ausprobiert. Es hat ihnen sehr viel Spaß gemacht. Um 16.00 Uhr waren die Workshops vorbei. Nun wurden bis ca. 16.50 Uhr Spiele mit Jonglage, Schnelligkeit und Einrädern veranstaltet.

Als Abschluss des Tages gab es eine Vorführung, an der man selbst auch teilnehmen konnte. Dieses Jahr haben wir noch zugeschaut, aber nächstes Jahr machen wir ja vielleicht mit.

Wir alle sind uns einig: Nächstes Jahr wollen wir auf jeden Fall wieder am Einrad-Jonglier-Akrobatik-Tag mitmachen!



Elena und Alina



Johanna



Anina

Anina

* * * * *

Kindernikolausfeier 2018

Am 1. Dezember 2018 fand in der Mehrzweckhalle die alljährliche Kindernikolausfeier des SV Esting statt.

Der Nachmittag begann mit einem Stationenbetrieb in der Halle, der von vielen tatkräftigen Helfern bereits am Vormittag aufgebaut wurde. Rund 200 Kinder hatten ihren Spaß und probierten die 13 unterschiedlichsten Stationen aus.

Dank der vielen Kuchenspenden war auch für Eltern, Großeltern und Besu-

cher für das leibliche Wohl gesorgt. Und so konnten diese bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Punsch den Kindern beim Erkunden der Halle zusehen.

Gegen 16.30 Uhr begannen dann die Vorführungen der verschiedenen Gruppen, wie z. B. des Leistungsturnens, der Leichtathletikgruppe sowie der KiSS und der Zirkusgruppe. Diese ernteten großen Beifall und Begeisterung im Publikum.

Im Anschluss daran besuchte uns dann noch der Nikolaus und brachte jedem

Kind ein Geschenk mit.

Es bleibt nur noch zu sagen, vielen Dank an alle ehrenamtlichen und fleißigen Helfer, ohne Euch würde die Veranstaltung so nicht existieren.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr,

Eure

Simone





Spiel-, Sport- und Spaßtage

Am 15. und 16. Dezember 2018 war es wieder soweit. Es fanden die Spiel-, Sport und Spaßtage, organisiert von der Jugendabteilung des SV Esting, statt. Zwei Tage voller Action und Abenteuer standen auf dem Programm.

Samstagvormittag durften sich die über 100 Kinder im Stationsbetrieb austoben. Von Parkour über Ju-Jutsu bis hin zu einer Tanzeinlage war alles mit dabei.

Nach diesen anstrengenden zwei Stunden wurde eine Mittagspause eingelegt und anschließend ging es sofort weiter: In der Turnhalle wartete das Spiel

ohne Grenzen auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Über fünfzehn unterschiedliche Stationen durchliefen die Kinder, um möglichst viele Punkte zu sammeln.

Nach dem Abendessen übten alle gemeinsam den am Vormittag einstudierten Tanz und spielten das berühmte „Sanitöter“.

Ein weiterer Höhepunkt war die Schnitzeljagd am Abend: Gut eingepackt und mit Fackeln ausgerüstet folgte jede Gruppe den Hinweisen, die in der Umgebung der Halle versteckt waren, bis zum Schatz.

Wieder im Verein angekommen, richteten alle Kinder ihre Betten her und es dauerte nicht lange, bis die Halle von Schnarchen erfüllt war. Am nächsten Morgen wurde zunächst gemütlich gefrühstückt, bevor sich nochmal richtig ausgetobt wurde.

Dann waren die Spiel-, Sport- und Spaßtage auch schon wieder fast vorbei. Einmal noch den einstudierten Tanz den Eltern präsentieren und nun hieß es auch schon: bis nächstes Jahr,

EUER JUGENDTEAM

Snowday 2019

Bei super Wetter starteten wir auch in diesem Jahr wieder unseren Snowday.

Am 16. Februar 2019 fuhren wir pünktlich gegen viertel nach Sechs mit zwei Bussen am Sportverein Esting los. Nachdem jeder sein Snack-Paket im Bus gegessen hatte, wurde noch ein kleines Nickerchen eingelegt, bis man dann von den Sonnenstrahlen am Wilden Kaiser wieder geweckt wurde.

DER BERG RUFT hieß es dann für die knapp 90 Ski- und Snowboardbegeisterten.

In dem großen Skigebiet war für jeden was geboten. Und so fuhren die einen sämtliche Spuren in den Schnee, die anderen wiederum machten es sich in der herrlichen Sonne und bei über 10° C auf der Hütte bequem.

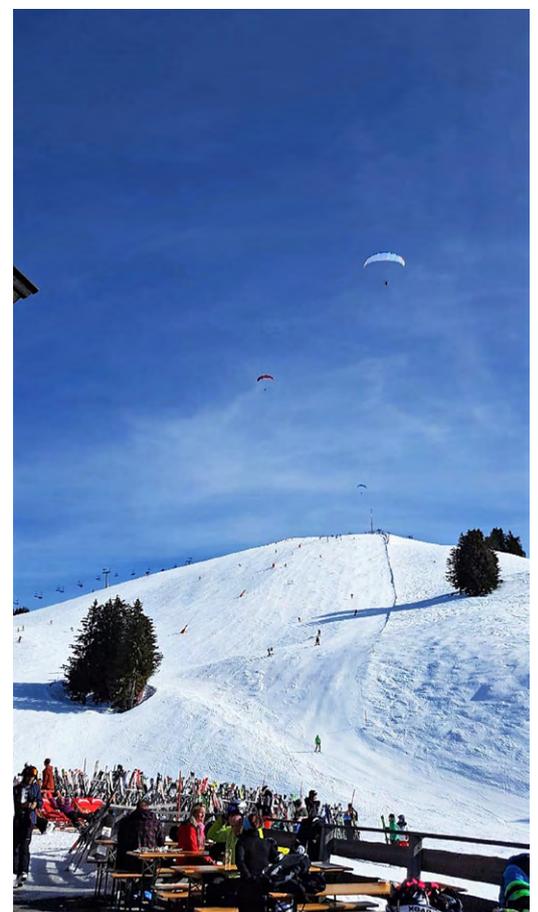
Gegen Spätnachmittag trafen sich dann alle wieder gesammelt am Bus, wo sie durch das Jugendteam des SV Esting

mit Punsch, Glühwein und Hot Dogs versorgt wurden. Auch die Après-Ski-Musik durfte nicht fehlen und so konnte der Skitag entspannt zu Ende gehen.

Gegen halb Sechs machten sich die Busse Richtung Heimat auf und kamen fast ohne Rückstau gegen 20.00 Uhr an der Mehrzweckhalle wieder an. Ein Traum-Skitag war es dieses Jahr wieder.

Wir freuen uns schon sehr auf das nächste Jahr! Und nicht vergessen: Immer fleißig aufessen, dann wird das Wetter 2020 auch wieder so traumhaft schön.

Euer Jugendteam







Taekwondo

Abteilungsleitung:
Peter Hlina

Tel. 0176/21154508
taekwondo@svesting.de



Seit knapp 1 1/4 Jahren gehört die Abteilung Taekwondo nun zum SV Esting. In der Zeit ist die Kindergruppe stark gewachsen.

Jeden Montag und Freitag kommen erst die Kinder, dann die Jugendlichen und Erwachsenen zum gemeinsamen Training zusammen.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen

werden die Kinder meist in Kleingruppen geteilt, in denen intensiv an unterschiedlichen Themen gearbeitet wird. Dabei kann von Schlag- und Tritttechniken bis zum korrekten Ablaufen der Hyongs alles dabei sein.

Auch im Erwachsenentraining wird auf das Aufwärmen und Vorbereiten der Muskeln viel Wert gelegt. Danach geht es unter der Leitung von Peter Hlina in

die technischen Feinheiten.

Besonders hat es uns gefreut, dass bei der letzten Gürtelprüfung viele Kinder mitgemacht haben. Alle haben die Prüfung bestanden.

Ebenso haben sich vier Teilnehmer der Prüfung zum Braun-Schwarz-Gurt gestellt. Sie alle meisterten diese Prüfung, die letzte vor dem Dan, mit Bravour. Nun erfolgt bei ihnen die Vorbereitung auf die Prüfung zum Schwarzgurt.

Nachdem Taekwondo ein Sport ist, der in jeder Altersgruppe und mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ausgeübt werden kann, freuen wir uns immer auf Interessenten,

Eure TKDler

Stützpunkttraining Ju-Jutsu

Am 25.1.2019 fanden sich knapp 40 Teilnehmer an einem überregionalen Stützpunkttraining im Dojo des SV Esting ein. Referent war der ehemalige Lehrbeauftragte Ju-Jutsu Walter Knörr (6. Dan) zum Thema Messerabwehr. In den zwei Stunden seines Trainings wurde intensiv an der Abwehr von Messertechniken gearbeitet, jedoch kam auch hier der Spaß nicht zu kurz. Das Besondere an diesem Training war auch, dass wir mehrere Teilnehmer mit 5. Dan und höher hatten.

Anfängerkurse Ju-Jutsu

Von Oktober bis Dezember 2018 fand ein Ju-Jutsu-Anfängerkurs in unserem



Ju-Jutsu

Abteilungsleitung:
Peter Scondo

Tel. 0171/8101860
jujutsu@svesting.de



Dojo statt. Der Anfängerkurs war für uns ein großer Erfolg, da wir hier mehrere neue Mitglieder für unseren Sport begeistern konnten. Seit 8.2.2019 läuft jeden Freitag wieder ein neuer Anfängerkurs, der kurz vor den Osterferien endet. Ich bin auch hier zuversichtlich, dass wir auch aus diesem Kurs neue

Sportler für das Ju-Jutsu begeistern können. Für den Herbst 2019 planen wir wieder einen neuen Anfängerkurs in unseren Hallen. Im Sommerhalbjahr möchten wir, wie auch schon 2018, neue Frauen-SV-Kurse in unserem Dojo anbieten,

Euer Peter





Rehasport

Ansprechpartnerin:
Irene Wild

Telefon 08142/48085
irene.wild@svesting.de



Was ist Rehasport?

In gymnastischen Gruppenkursen in 50 oder 120 Einheiten á 45 Minuten lernen Sie, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Außerdem werden Sie zu einem langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert. Rehasport wird von Ihrer Krankenkasse komplett übernommen.

Das bieten wir Ihnen beim SV Esting:

Lungensportgruppe für Asthma- und COPD-Erkrankungen Nicole Martin-Riedel - Grundschule Martinstraße montags 19 - 19.45 Uhr
Orthopädie - Petra Schauppner Gymnastikraum Esting - donnerstags Gruppe 1: 11 - 11.45 Uhr, Gruppe 2: 12 - 12.45 Uhr
Orthopädie und Onkologie - Angelika Münzenmayer Gymnastikraum Esting - montags Gruppe 1: 14 - 14.45 Uhr, Gruppe 2: 15 - 15.45 Uhr
Reha-Wassergymnastik - Anita Beer Schwimmbad Olching (Wassertiefe 1,20 m) - dienstags Gruppe 1: 19 - 19.45 Uhr, Gruppe 2: 20 - 20.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik - Sport für Wirbelsäulenerkrankte Birgit Peschke Grundschule Martinstraße - mittwochs Gruppe 1: 16 - 16.45 Uhr, Gruppe 2: 17 - 17.45 Uhr

Für wen ist Rehasport?

Rehasport richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. Auch bei chronischen Beschwerden dient Rehasport der Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens. Behinderte Menschen können Rehasport als Eingliederungshilfe nutzen.

In fünf Schritten zum Rehasport:

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen Rehasport verordnet und bitten Sie ihn, das Formular 56 (Rehasportverordnung) auszufüllen.
- Reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Freigabe ein.
- Kommen Sie mit Ihrer Verordnung mit Kostenübernahme zu uns in die Geschäftsstelle.
- Lassen Sie sich beraten.
- Genießen Sie mehr Gesundheit.

Rehasport ist bei uns ohne Vereinsmitgliedschaft und ohne Zuzahlung möglich.



Leichtathletik

Abteilungsleitung:
Tilman Brenner

Mobil 0160/1558447
leichtathletik@svesting.de



Platz. Johannes Ascherl (U18) lief in 18:04 Minuten auf Platz drei.

Die Wintermonate nutzen wir, um Trainingslücken zu schließen. Dabei konzentrierten wir uns vor allem auf das Training konditioneller und koordinativer Grundlagen sowie die Verbesserung der Kraftausdauer.

Leistungs- und Vorleistungsgruppe

Wie in den vergangenen Jahren beendeten wir auch unser Wettkampfsjahr 2018 wieder mit dem Teufelsberg-Crosslauf in der Aubinger Lohe.

Im Jugendlauf über 2.000 Meter konnten die SVE-Athleten einen Dreifachsieg feiern: Als Gesamtschnellster lief Samuel Weber in 7:15 Minuten ins Ziel, gefolgt von Oliver Stockhaus (7:27 Minuten) und Simon Kreußer (7:28 Mi-

nuten). Samuel (U14) und Oli (U16) gewannen damit auch ihre jeweilige Altersklassenwertung; Simon wurde Zweiter der U14.

In der weiblichen Jugend gewannen Marlene Weber (U16) in 9:04 Minuten und Hope Bresemann (U14) in 9:24 Minuten ebenfalls ihre Altersklassenwertungen. Über die anspruchsvollen 4.700 Meter sicherten sich Melanie Philipp bei den U18-Jährigen (21:44 Minuten) sowie Mathilda Stockhaus bei den Frauen (19:51 Minuten) jeweils den zweiten

Im Februar und März 2019 dienten das Munich Indoor und das Werner-von-Linde-Sportfest als erster Formcheck im neuen Jahr. Bereits zu dieser frühen Zeit im Wettkampfsjahr überzeugten unsere Athleten mit sehr guten Leistungen und u. a. zehn Top-Ten-Platzierungen:

Beim Munich Indoor sprintete Samuel Daxwanger über die 60 Meter der U18 in 7,45 Sekunden als Dritter ins Ziel. Die 200 Meter finishte er als Vierter (24,26 Sekunden). Natalie Niese (W15) wurde



über 60-Meter-Hürden Achte (9,95 Sekunden).

Auf dem Werner-von-Linde-Sportfest erkämpfte sich Natalie mit übersprungenen 1,50 Metern die Bronzemedaille im Hochsprung. Über 60-Meter-Hürden sicherte sie sich in 9,74 Sekunden den vierten Platz. Beim 60-Meter-Sprint wurde Natalie in 8,56 Sekunden Achte und im Weitsprung Zehnte (4,50 Meter). Marlene Weber sicherte sich im Hochsprung der weiblichen Jugend U18 mit 1,49 Metern Platz fünf. Ebenfalls als Fünfter beendete Philipp Egger das Hochsprung-Finale der U20 (1,61 Meter). Samuel Weber (M15) lief über 800 Meter in 2:27,25 Minuten auf den sechsten Rang.

Momentan warten wir Leichtathleten auf den Frühling, um endlich wieder draußen trainieren zu können. Als Vorbereitung auf die Wettkämpfe im Sommer fahren wir in den Osterferien wieder für eine Woche ins Trainingslager. Denn:

If you only ever give 90 % in training, then you will only ever give 90 % when it matters.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leichtathleten einen guten Start in eine erfolgreiche Freiluftsaison 2019!

Euer 

Kinderleichtathletik und Nachwuchsgruppe

Auch die Kinderleichtathletik- und die Nachwuchsgruppe haben eine spannende Herbst- und Winterzeit hinter sich. Wie schon fast traditionell, traten wir als Team bei den Kinder- und Schülerläufen beim Teufelsberg-Crosslauf in der Aubinger Lohe an. Alle super Ergebnisse wurden, trotz Kälte, tapfer erkämpft.

Das Trainieren in der Halle war für die Kinder wieder eine große Abwechslung zur Freisportanlage und hat allen viel Spaß gemacht. Doch trotzdem haben wir uns nicht ganz von den winterlichen Temperaturen abschrecken lassen und

sind jede Woche draußen im Schwaigfeld oder in Esting unsere Runden gelaufen.

Im Frühling steht dann dem Springen, Laufen, Werfen und natürlich auch dem Spielen im Gras oder Sand nichts im Wege. Neben dem Spaß an dem Training, sieht man bei vielen Kindern jetzt schon den Ehrgeiz, so zu trainieren, dass sie in der Wettkampf-Saison tolle Ergebnisse erzielen können.

Wettkampf-Saison? Ja, richtig! Auch die Kleinen können schon ganz groß sein. In dieser Saison werden wir wieder bei ein paar Wettkämpfen im Landkreis teilnehmen und hoffen natürlich auf viele Treppchen-Plätze und eine jede Menge Spaß!

Wir freuen uns über jedes weitere Kind, das erste Erfahrungen in Leichtathletik sammeln will und auf einen tollen Sommer mit Euch! 😊

Eure

Mathilda und Svenja



Johannes (1133)



Magdalena (456)



Hope



Marlene



Marlene



Teufelsberg-Crosslauf



Mathilda



Natalie



Natalie



Kinderleichtathletik



Melanie





Oli (878) und Samuel W. (77)



Simon



Philipp



Samuel W. (454)



Teufelsberg-Crosslauf



Samuel D. (3.)



Werner-von-Linde-Halle

Vorbeugen ist besser ... !

Von der Piste - in die Notaufnahme

Jedes Jahr mit dem Ski-Opening geht sie wieder los: die Hochsaison der Unfallchirurgen. Neben anderen viel diskutierten Folgen des Ski-Tourismus sind Verletzungen für die Betroffenen unmittelbar spürbar. Bei allem Pistenvergnügen hat der alpine Skisport auch für Hobbyfahrer manchmal gesundheitliche Folgen. Verletzungen des Knies und speziell des vorderen Kreuzbandes (VKZB) zählen zu den schweren und leider nicht seltenen Verletzungen. Das VKZB ist ein wichtiger Stabilisator des Kniegelenkes.

Die Ski stellen einen langen Hebel dar, der bei Verkatzen oder Stürzen zu Knick-Dreh-Belastungen führen kann, welche die Belastungsgrenze des Bandes überschreiten. Auch wenn die Verletzungen im Einzelfall gar nicht bemerkt werden, ist eine weitere Belastung meist unmöglich und der Gang zum Arzt notwendig.

Trotz laufender Forschung stellt eine Operation für körperlich aktive Menschen nach wie vor den Gold-Standard dar. Die Nachteile eines instabilen Knies äußern sich ansonsten nach mehreren Jahren in vorzeitigem Knorpelverschleiß. So wird - nicht bei allen - aber bei den meisten Patienten das Band vom Operateur durch eine körpereigene Sehne ersetzt.

Während die Tätigkeiten des Alltags nach einigen Wochen meist wieder möglich sind, dauert die Rückkehr in den Freizeit- oder Leistungssport jedoch etwa ein Jahr. Der Grund ist, dass die eingesetzte Sehne sich in einem langsamen Heilungsprozess in ein stabiles Band umbaut. Während dieser Prozess nach 12 bis 18 Monaten endgültig abgeschlossen ist, ist die Rehabilitation dadurch nicht automatisch komplett.

Neben der mechanischen Verletzung und der damit verbundenen Instabilität kommt es nach der Verletzung zu massiven Einschränkungen der neuromuskulären Ansteuerung des Kniegelenkes. Gehirn und Muskeln wissen sozusagen nicht mehr recht, wie sie das Bein optimal stabilisieren sollen. Heute weiß man, dass eine korrekte Sporttherapie maßgeblich für eine optimale

Rehabilitation ist. Während in der Frühphase Maßnahmen zum Abschwellen und zur Mobilisation entscheidend sind, müssen nach wenigen Wochen Muskeln und motorische Kontrolle Stufe für Stufe wieder aufgebaut werden.

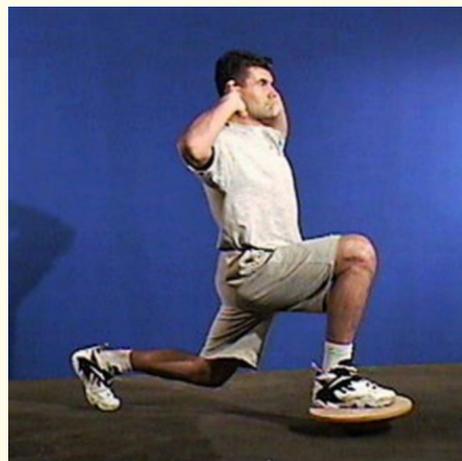
Hierfür bietet die Fitness-Abteilung des SV Esting den Betroffenen optimale Bedingungen. Von der Frühphase der Reha bis zur Rückkehr zum Sport werden die Sportler durch die einzelnen Trainingsphasen betreut. Denn während eine Rückkehr zum Ski-Sport im Normalfall kein Problem darstellt, ist eine unvollständige muskuläre Stabilisation ein erhöhter Risikofaktor für eine erneute Verletzung.

Das Prinzip funktioniert im Übrigen auch vorher bereits. Ein messbarer Schutzfaktor vor Knieverletzungen ist eine gute allgemeine Fitness, sowie ein Präventionstraining, welches auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Auch hierfür bieten die Trainer der Fitness-Abteilung den Mitgliedern ein optimales Trainingsprogramm an.

Getreu dem Motto: Vorbeugen ist besser ... !

Euer Tobi



Quelle Foto: „Train Performance, Fa. TrainSoft“



Aufnahmeantrag

SEPA-Basis-Lastschriftmandat, Stand Dezember 2018

Der/die Unterzeichner/in erklärt für sich, bzw. das minderjährige Kind, den Eintritt in den oben genannten Verein, unter gleichzeitiger Anerkennung der Satzung sowie der Gebühren des SV Esting e.V. (siehe www.svesting.de). Die personenbezogenen Daten werden entsprechend den aktuell geltenden Datenschutzanforderungen zur Erfüllung des Vereinszwecks verwendet, für die regelmäßige Zusendung von Vereinsinformationen per E-Mail verarbeitet (Widerspruch jederzeit möglich), und aus versicherungstechnischen Gründen an den BLSV – Bayerischer Landes-Sportverband e.V. weitergeleitet.

Weitere Informationen zum Datenschutz beim SV Esting e.V. erhalten Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Website sowie in den dort ebenfalls verfügbaren Informationen gem. Art. 13 EU-DSGVO.

Anrede: Name: Vorname:
Straße, Hausnummer: Geb.-Datum:
PLZ, Wohnort: Tel.-Nr.:
E-Mail: @ Mobil:

- Erwachsener
- Ermäßigter Erwachsener (siehe www.svesting.de/beitraege)
- Jugendlicher (15 - 18 J.)
- Kind (bis 14 J.)
- Familie
- Ehepaar/Partnerschaft

Abteilungen:

01 Badminton 10 Fitness 09 Fußball 92 Group Fitness 48 Ju-Jutsu 17 Leichtathletik 20 Radsport 37 Rehasport
43 Taekwondo 32 Tennis 33 Tischtennis 34 Turnen (Kinderturnen) 36 Volleyball 81 Kindersportschule – KiSS

- Mini Mini KiSS
- Mini KiSS
- KiSS Stufe 1
- KiSS Stufe 1 Einzel
- KiSS Stufe 2
- KiSS Stufe 2 Einzel
- KiSS Stufe 3
- KiSS Dance Club
- KiSS Jazz- u. Musicalsanz Tag(e)/ Uhrzeit:

..... 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 und Anschrift wie oben angegeben oder

Name: Vorname: PLZ, Ort:
Straße: Konto-Nr.: Bankleitzahl:
IBAN: 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.

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

Die Beiträge werden zweimal im Jahr abgebucht, jeweils am ersten Werktag im Februar und im Juli.

Bei Neueintritt wird der Beitrag anteilmäßig 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

Mitgliedsbeiträge

Jahresbeiträge, Stand 01. Juli 2016

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)	Abt.-Beitrag	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

Zusätzliche Hinweise mit * gekennzeichnet

Auszug aus der Beitrags- und Gebührenordnung:

5. Beitragsermäßigung

- Kinder sind alle Vereinsmitglieder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.
- Jugendliche sind alle Vereinsmitglieder vom 15. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.
- 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.

- 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 Volkshochschule Olching:

Einige Kursstunden bieten wir in Zusammenarbeit mit der VHS Olching an. Die Anmeldung zu diesen Kursen erfolgt ausschließlich über die VHS 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.

Weitere Abteilungsbeiträge:

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

Group Fitness	Abt.-Beitrag
Erwachsene	€ 96,00
Kinder/Jugendliche (15 - 18 J.) und ermäßigte Erwachsene*	€ 60,00
Ehepaare/Partnerschaft	€ 168,00
Familien	€ 216,00

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

KinderSportSchule KiSS	Abt.-Beitrag
Mini Mini KiSS	€ 228,00
Mini KiSS	€ 228,00
Stufe 1	€ 300,00
Stufe 2	€ 300,00
Stufe 3	€ 300,00
KiSS Dance Club 60 Minuten	€ 90,00
KiSS Dance Club 90 Minuten	€ 120,00
KiSS Jazz- und Musicaltanz	€ 90,00

Taekwondo	Abt.-Beitrag
Erwachsene	€ 216,00
Ermäßigte Erwachsene*	€ 174,00
Jugendliche (15 - 18 J.)	€ 159,00
Kinder	€ 156,00
Familien	€ 420,00



IMPRESSUM

SV Esting e. V.

1. Vorsitzender:

Tilman Brenner
Schlossstr. 21, 82140 Olching
Telefon 08142/48085
E-Mail: erstervorstand@svesting.de

Geschäftsführer:

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

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

Vi.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
activefun@svesting.de

Badminton: Jürgen Stührenberg, 0175/4617590
badminton@svesting.de

Fitness: Harry Kalb, 08142/48098
fitness@svesting.de

Fußball: Thomas Neubauer
abteilungsleiter.fussball@svesting.de

Group Fitness: Lucy Waas, 08142/48085
groupfitness@svesting.de

Ju-Jitsu: Peter Scondo, 0171/8101860
jujutsu@svesting.de

Jugend (komm.): Christian Schrauth, 0176/22718836
jugend@svesting.de

KiSS: Lucy Waas, 08142/48085
kiss@svesting.de

Leichtathletik: Tilman Brenner, 0160/1558447
leichtathletik@svesting.de

Rehasport: Irene Wild, 08142/48085
irene.wild@svesting.de

Taekwondo: Peter Hlina, 0176/21154508
taekwondo@svesting.de

Tennis: Marco Litzlbauer, 0176/20544362
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

Etwaige Änderungen siehe unter
www.svesting.de/Belegungsplan

Active & Fun Outdoor

Mountainbiking	Frühjahr und Herbst Sommer	Mo. + Do. Mo. + Do.	17.30 18.00	an der Mehrzweckhalle
Nordic Walking	ganzjährig ganzjährig Ende März bis Ende Oktober	Do. Mi. Mi. Fr.	08.30 - 09.30 09.15 - 10.15 18.15 - 19.15 08.30 - 10.00	

Badminton

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

Fußball**Sommertraining** (April - Okt.)

Jahrgänge:

Bambini	2013 - 2014	Im Zweifelsfall entscheiden unsere Übungsleiter, für welche der Gruppen die Kinder geeignet sind.	Mo. + Mi.	17.00 - 18.30	Fußballplatz
Mädchen	2006 - 2008		Di. + Do.	17.00 - 18.30	
F1 Jg. 2010 / F2 Jg. 2011		Mo. + Mi.	17.00 - 18.30		
F3	2011/2012	Mo. + Mi.	16.30 - 18.00		
E2	2009	Mo. + Mi.	17.00 - 18.30		
E3	2009	Di. + Fr.	17.00 - 18.30		
Torwarttraining		Mi.	16.30 - 18.30		
Senioren und AH-Spieler	April - September	Mo.	20.15 - 21.45		

Die Zeiten der D-Jugend (2006, 2007/JFG-Amperspitz) finden Sie unter www.svesting.de/fussball/

Wintertraining (Nov. - März)

Bambini	2013 - 2014	Mo.	17.00 - 18.25	Alte Halle
Mädchen	2006 - 2008	Mo.	15.30 - 16.55	Mehrzweckhalle
F1	2010	Fr.	16.30 - 17.25	
F2 Jg. 2011 / E2 Jg. 2009		Fr.	15.00 - 16.25	Alte Halle
F3	2011/2012	Mo.	17.00 - 18.25	
E3	2009	Fr.	16.30 - 17.55	Mehrzweckhalle
Torwarttraining		Fr.	14.00 - 17.55	TH Gymn. Olching
Senioren und AH-Spieler	Oktober - März	Do.	20.00 - 22.00	

Die Zeiten der D-Jugend (2006, 2007/JFG-Amperspitz) finden Sie unter www.svesting.de/fussball/

Gerätturnen

Turnen mit Spiel und Spaß an Geräten	1. - 2. Klasse	Do.	16.00 - 17.15	Mehrzweckhalle
	ab 3. Klasse	Do.	17.15 - 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	Sondereinheit nach Absprache	Mo.	19.15 - 20.45	
		Do.	18.30 - 20.00	
		Fr.	18.00 - 19.30	
Gerätturn-/Parcoursmix	von 6 - 12 Jahren	Do.	17.00 - 18.30	
Gerätturnen für Jugendliche und Erwachsene		Mo.	20.30 - 22.00	

Gymnastik - Group Fitness - Gesundheitssport

siehe Seite 12 bzw. im Internet unter <https://www.svesting.de/stundeneubersicht-group-fitness/>



Etwaige Änderungen siehe unter
www.svesting.de/Belegungsplan

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	
			Do.	16.45 - 17.45	
Kinderturnen	3 - 5 Jahre	Im Zweifelsfall entscheiden unsere Übungsleiter, für welche der Gruppen die Kinder geeignet sind.	Di.	14.30 - 15.30	Mehrzweckhalle
	5 1/2 - 6 1/2 Jahre		Di.	15.30 - 16.30	
Auf ins Abenteuer	1. - 3. Klasse	Freispiel nach Absprache	Di.	16.30 - 17.30	Alte Halle
			Di.	15.25 - 16.25	
Estinger Dance Kids (E-D-K)	3 - 5/6 Jahre		Mi.	16.00 - 17.30	Mehrzweckhalle
			Mi.	17.30 - 18.00	
Zirkus	Kindergartenalter bis 3. Klasse	Anfänger Fortgeschrittene	Fr.	16.30 - 17.30	Spiegelsaal
			Do.	16.00 - 17.00	Spiegelraum Schwaigfeld
			Fr.	17.30 - 18.30	Spiegelsaal
Zirkus Showgruppe			Mo.	17.00 - 18.00	Mehrzweckhalle
			Mi.	16.30 - 18.00	Alte Halle
SportMix	für Jugendliche ab 12 Jahren	freies Training	Do.	18.00 - 19.15	Mehrzweckhalle
			So.	18.30 - 20.00	
			Mi.	18.15 - 19.45	
			So.	10.00 - 12.00	

Kindersportschule KiSS

siehe Seite 12 bzw. im Internet unter <https://www.svesting.de/kiss-stundenplan/>

Fitness-Studio

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	Fitnessraum
	Fr.	08.00 - 21.00	
	Sa., So. und Feiertag	10.00 - 20.00	

Wo finde ich was?

Mehrzweckhalle Esting: Schlosstraße 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)

Etwaige Änderungen siehe unter
www.svesting.de/Belegungsplan

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	
Leistungsgruppe	ab 16 Jahren	Sa.	10.00 - 12.00	
		Mo. + Do.	18.00 - 20.00	
Freizeitleichtathletik	Erwachsene und Jugend	Sa.	10.00 - 12.00	
		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	Sporthalle Schwaigfeld
		Do.	17.00 - 19.00	Mehrzweckhalle
Vorleistungsgruppe	ab 10 Jahren	Sa.	10.00 - 12.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Mo.	18.00 - 20.00	Mehrzweckhalle
Leistungsgruppe	ab 12 Jahren	Do.	18.00 - 20.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Sa.	10.00 - 12.00	Mehrzweckhalle
Leistungsgruppe	ab 16 Jahren	Mo.	18.00 - 20.00	Sporthalle Schwaigfeld
		Do.	18.00 - 20.00	Mehrzweckhalle
Freizeitleichtathletik	Erwachsene und Jugend	Sa.	10.00 - 12.00	Mehrzweckhalle
		Di.	19.00 - 20.00	

Rehasport

siehe Seite 29 bzw. im Internet unter <https://www.svesting.de/rehasport/>

Taekwondo

siehe im Internet unter <https://www.svesting.de/taekwondo/>

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



Jugend

- Ballschule und Schnuppern Jungs und Mädels ab 6 Jahren
- Jugend weiblich in allen Altersklassen U12 bis U20 ab 8 Jahren
- Jugend männlich ab 8 Jahren

Aktuelle Trainingszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage des SV Esting unter <https://www.svesting.de/volleyball> oder erfahren diese über jugend.volleyball@svesting.de

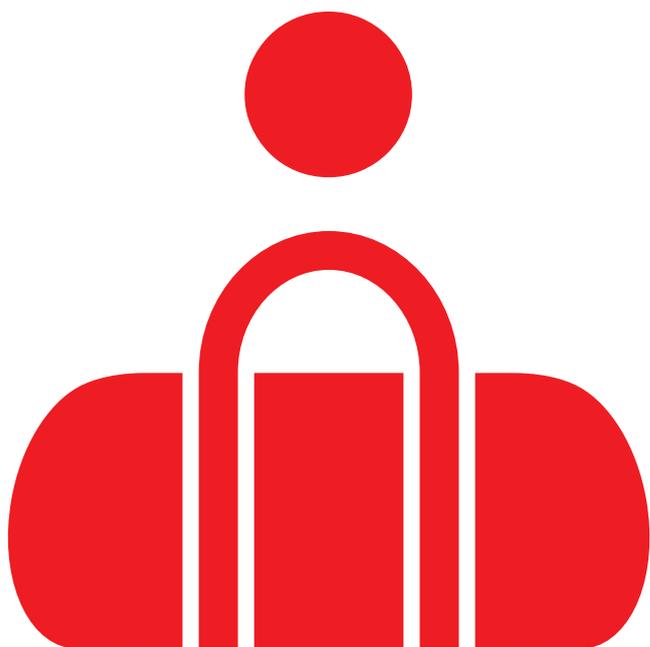
Erwachsene

- Damen im Spielbetrieb: Regionalliga bis Bezirksklasse (Training 2 x wöchentlich)
- Herren im Spielbetrieb: Bayernliga bis Bezirksklasse (Training 2 x wöchentlich)
- Freizeitmannschaften im Spielbetrieb: Mixed 1 (Klasse A mit Teilnahme an Meisterschaften), Mixed 2 (Klasse B)
- Freizeitvolleyball für alle

Aktuelle Trainingszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage des SV Esting unter <https://www.svesting.de/volleyball> oder erfahren diese über volleyball@svesting.de



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!

