



# sport

aktuell 2022  
IMMER.BESSER.DABEI.



## Neue Schwarzgurte beim Karate



Triathlonabteilung bietet  
Kraulcourse an



Frisbee Workshop vom Freestyle Europameister



Mara wird süddeutsche  
Meisterin im U18-Weitsprung



## Inhalt

	Seite		Seite
■ Vorstand	3	■ Kanu	24
■ Geschäftsführung	4	■ Karate	10
■ Vorstellung Hausmeister	6	■ Kindersportschule	34
■ Stellenanzeigen	7	■ Leichtathletik	12
■ Nachhaltigkeit	8	■ Tanz	38
■ Aikido	22	■ Tennis	31
■ Basketball	26	■ Tischtennis	40
■ Fechten	16	■ Triathlon	14
■ Fußball	30	■ Ultimate Frisbee	29
■ Gymnastik	32	■ Volleyball	20
■ Handball	36	■ MTV-Team	42
■ Judo	19		

Redaktionsschluss für Ausgabe 2/2022: 16. Mai 2022

## MTV Zukunftswerkstatt

Liebe MTV Mitglieder,

wie sieht das bei Euch aus? Plant Ihr, was Ihr morgen macht – oder nächste Woche – oder im nächsten Sommer ... oder lebt Ihr lieber planlos in den Tag hinein und lasst Euch von den Dingen überraschen? Ich glaube, so ganz ohne Planung geht es nicht, und mache mir oft Gedanken, wie wir die Weiterentwicklung unseres MTVs richtig lenken können. Im Leitungskreis planen wir, was wann wie am besten umgesetzt werden kann. Wir überlegen, welche Auswirkungen es hat, wenn wir z. B. das Trainerteam erweitern, unseren Internetauftritt anpassen oder zusätzliche Sportangebote etablieren. All das machen wir stets mit dem Ziel, unseren Mitgliedern ein optimales Sportangebot zu bieten.

Manchmal stelle ich mir dabei die Frage: „Was konkret wollen unsere Mitglieder eigentlich?“ Dann würde ich am liebsten jeden Einzelnen von Euch direkt fragen, wo die Prioritäten liegen. Wie siehst Du Deinen Sport im MTV im nächsten halben Jahr und welche Planung hast Du für Dein sportliches Engagement in den nächsten drei Jahren? Glaubst Du, dass ein Verein wie unser MTV in zehn Jahren noch zeitgerecht agieren kann?

Gern möchte ich Eure Meinungen zu diesen Themen erfahren und mich mit Euch darüber austauschen. Lasst mich wissen, was Ihr für erstrebenswert haltet und wie Ihr Euch die Entwicklung Eurer Abteilung vorstellen könnt. Mein Ziel ist es, Eure Wünsche – die Wünsche unserer Mitglieder – umzusetzen.

Mit unseren Umfragen haben wir einen ersten Schritt gemacht, um ein Meinungsbild der MTV-Mitglieder einzuholen. Ich bitte Euch, auch weiterhin an diesen Umfragen rege teilzunehmen. Sie helfen uns, ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Entscheidungen sinnvoll bzw. notwendig sind. Seit einigen Wochen gibt es Termine mit den Abteilungsleitungen, um von den sportartbezogenen Interessenslagen zu erfahren. Auch dies ist wichtig, um zu wissen, wo z. B. Erweiterungspotenzial vorhanden ist oder wo es vorrangig darum geht, Bestand zu erhalten.

Über die Zukunft des MTV möchte ich bei nächster Gelegenheit gern mit Euch reden. Macht mit in der MTV Zukunftswerkstatt! Vorab freue ich mich schon mal auf Euer Feedback unter [zukunft@mtv-muenchen.de](mailto:zukunft@mtv-muenchen.de)!

Klaus

Klaus Laroche  
MTV Vorstandsvorsitzender



mein Sport  
mein Verein

## Liebe Mitglieder!

### Joschi

Vor allem unsere Fitnessmitglieder werden seit mehreren Monaten ein Gesicht im MTV vermissen. Joschi hatte am 13. September einen schweren Fahrradunfall. Seitdem liegt er mit einem schweren Schädel-Hirn-Trauma im Krankenhaus. Die ersten fast 6 Wochen hat er auf der Intensivstation verbracht. Anfangs wurde er ins künstliche Koma gelegt.

Danach hat die Aufwachphase begonnen, in der sich Joschi nach wie vor befindet. Diese Phase kann Wochen oder Monate dauern. Jeder Fall ist individuell, so dass die Ärzte über den Ausgang keine Aussage treffen können.

Leider sind in den ersten Wochen auch Komplikationen mit Niere und Leber aufgetreten. Diese sind inzwischen fast vollständig behoben. Joschi zeigt momentan immer mehr wachere Momente. Es geht langsam den steilen Berg hinauf und der Versuch mit ihm Kontakt aufzunehmen scheint zu gelingen.

Seine Familie ist vollkommen positiv gestimmt und wünscht sich von allen weiter Daumen zu drücken und ihm viele positive Gedanken zu schicken.

Dem können wir uns nur anschließen. Wenn ihr Joschi oder Joschis Familie Genesungswünsche oder was auch immer zukommen lassen wollt, gebt es bitte in der Geschäftsstelle ab. Wir leiten es dann weiter.

### Zugangskontrollsystem

Seit Anfang Februar ist unser Zugangskontrollsystem in der Häberlstraße weitestgehend in Betrieb und nach ein paar Startschwierigkeiten scheint es nun sehr stabil zu laufen. Alle wichtigen Informationen zur Bedienung haben wir in unseren FAQ auf unserer Homepage zusammengefasst.

Neben eurem Mitgliedsausweis könnt ihr gerne auch ein Silikonarmband für 10 € erhalten. Wichtig: Es funktioniert immer nur ein Medium, also entweder das Armband oder der Mitgliedsausweis. Das Armband wirkt die ersten Male sehr eng. So wie es beim Sport sein soll.

Zusätzlich zu dem Zugangskontrollsystem gibt es ein neues Wegesystem, sprich neue Zugänge zu den Sportanlagen. Grund hierfür ist unter anderem die Sauberkeit der Sportstätten, damit jeder erst nach dem Aufsuchen der Umkleiden zum Sporteln geht.

### Spinde

Neben dem Schließen der Türen sollen auch die Spinde in der Häberlstraße mit dem Armband oder Mitgliedsausweis geschlossen werden können. Leider nennt uns die Firma Gantner nach wie vor keinen Liefertermin.

Wir haben letztes Jahr darüber informiert, dass es wieder einige Dauermietspinde geben wird. Einige Anfragen haben wir bekommen. Bei Interesse schreibt bitte eine Mail an [info@mtv-muenchen.de](mailto:info@mtv-muenchen.de). Der Spind kostet 10 € pro Monat.

### Neue Homepage und Online-Selbstverwaltung

Wir haben unserer Homepage ein leichtes „Facelift“ verpasst. Neu hinzugekommen ist auch die Mitgliederselbstverwaltung. Hier könnt ihr euch einloggen und zum Beispiel eure Adresse ändern, eure Beiträge einsehen und euch auch für eine neue Abteilung anmelden.

Solltet ihr bei der Registrierung Schwierigkeiten haben, meldet euch bitte bei uns. Meist dürfte es daran liegen, dass ihr entweder keine E-Mail-Adresse bei uns hinterlegt habt oder dass ihr nicht mehr wisst, welche E-Mail-Adresse hinterlegt ist.

### Neue Reinigungsfirma

Seit dem 1. März haben wir eine neue Reinigungsfirma in unseren Anlagen, die Firma Glöckl aus Unterhaching. Nachdem die WISAG in ihren letzten Monaten die Arbeit nahezu eingestellt hatte, freuen wir uns hier auf neue Unterstützung, um endlich wieder einen akzeptablen Reinigungszustand zu erhalten. Damit es bei uns schön sauber ist, brauchen wir eure Hilfe: Bitte meldet uns Reinigungsmängel an [reinigung@mtv-muenchen.de](mailto:reinigung@mtv-muenchen.de).

### Ehrenamt beim MTV

In diesem Jahr wollen wir uns verstärkt um das Ehrenamt im MTV kümmern. Wenn ihr Ideen habt, wie wir ehrenamtliche Unterstützung in den Abteilungen oder auch im Hauptverein gewinnen können oder wenn du dich selbst ehrenamtlich engagieren möchtest, schreib bitte eine Mail an [veit.hesse@mtv-muenchen.de](mailto:veit.hesse@mtv-muenchen.de).

### Sommerfest und Wiedereröffnung Häberlstraße

Bitte notiert euch heute schon zwei Termine in eurem Kalender: Am 9. Juli planen wir das MTV Sommerfest im Sportpark Werdenfelsstraße und am 22. Juli die offizielle Wiedereröffnung des Sportzentrums Häberlstraße.



## Beisheim Stiftung

### Beisheim Stiftung

Ein herzlicher Dank geht an die Beisheim Stiftung, die uns 2021 mit einer Spende von 20.000 € zur Förderung folgender Projekte bedacht hat:

- Entlastung des Ehrenamts durch den Ausbau der Digitalisierung, insbesondere der Übungsleiterabrechnung. Das Ehrenamt soll hier wieder mehr Zeit haben, sich um den Sport zu kümmern und Übungsleiterabrechnungen per Knopfdruck freigeben können.
- Weiterhin soll auch das elektronische Zugangskontrollsystem zur Entlastung des Ehrenamts beitragen, damit das lästige Schlüssel abholen und zurückbringen dann entfällt.
- Aufbau der MTV Akademie, zur Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer und auch der Abteilungsleitungen.
- Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit durch den intensiveren Einsatz von Social Media und Newsletter Alternativen (Newsletter per E-Mail landen zu oft im Spam-Ordner).

Wir sind dabei die Projekte umzusetzen und halten euch in den nächsten Ausgaben auf dem Laufenden.

Veit

Veit Hesse  
Geschäftsführer



## Es lebe der Sport

2021 haben wir einige Projekte angestoßen, an denen wir unter Hochdruck weiterarbeiten:

Die Mittagsbetreuung in der Werdenfelsstraße ist ein voller Erfolg. Beide Gruppen sind mit jeweils 18 Kindern voll ausgelastet. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, die Mittagsbetreuung auch im nächsten Schuljahr wieder anzubieten.

Ansprechpartnerin: Claudia Schalling  
(claudia.schalling@mtv-muenchen.de)  
www.mtv-muenchen.de\mittagsbetreuung

Nach den Sommerferien 2021 haben wir mit den ersten beiden Rehasportstunden gestartet. Mittlerweile bieten wir fünf Stunden an. Rehasport ist eine verordnete Maßnahme, die durch die Krankenkasse genehmigt, von Ärzten begleitet und betreut und von unseren qualifizierten Trainern angeleitet wird.

Ansprechpartnerin: Milena Aberl  
(milena.aberl@mtv-muenchen.de)  
www.mtv-muenchen.de\rehasport

Auch die Kinderbetreuung in der Häberlstraße läuft seit dem Herbst 2021. Kinder zwischen 8 Monaten und 6 Jahren werden jeden Montag und Mittwoch zwischen 8:45 Uhr und 11:00 Uhr in unserem Dojo (2. OG) betreut, sodass ihr ganz in Ruhe eurem Lieblingssport nachgehen könnt.

Ansprechpartner: Michi Paul  
(michi.paul@mtv-muenchen.de)  
www.mtv-muenchen.de\kinderbetreuung

Um unsere Abteilungen rund um das Thema Ballsport zu unterstützen, sind wir aktuell dabei, in der Häberlstraße eine Ballschule und in der Werdenfelsstraße eine Fußballschule aufzubauen. Die Ballschule richtet sich an 6-10-jährige Kinder und dient als sportartübergreifende Vorbereitung für alle Ballsport- und Rückschlagsportarten. Die Fußballschule integriert unter anderem einen Fußballkindergarten und soll die Basis (und somit eine Ergänzung) für unsere Fußballabteilung bilden.

Seit geraumer Zeit gibt es auf der Homepage eine neue Rubrik – die Vermietung der Sportstätten. Wir möchten hiermit auf keinen Fall unseren Mitgliedern den Raum zum Sport treiben wegnehmen. Es ist u.a. ein Versuch Hallenleerstand zu vermeiden und dient dazu Menschen auf den MTV aufmerksam zu machen. Wenn ihr also selbst Lust habt, eine Räumlichkeit des MTV anzumieten, dann schaut es Euch mal an.

*Michi Paul*

Sportlicher Leiter  
stellv. Geschäftsführer



## Vorstellung unserer neuen Hausmeister



Hallo zusammen,  
mein Name ist Martin Richter und ich bin der neue Hausmeister/Haustechniker in der Häberlstraße. Besser gesagt bin ich nun schon seit genau einem Jahr im Verein. Als gelernter Elektriker und Solarteuer kenne ich mich in

Sachen Haustechnik gut aus. Wer sich wundert, dass die Livestreams endlich gut funktionieren – früher war ich auch in der Eventbranche aktiv. Neben meiner Ausbildung habe ich mein handwerkliches Geschick auch meinem Vater zu verdanken. Mit ihm tüftle ich seit meiner Jugend gerne Sachen aus – wir reparieren lieber oder bauen um, anstatt neu zu kaufen. Solltet ihr mal Fragen und Anregungen haben, was das Gebäude in der Häberlstraße betrifft, kommt gerne auf mich zu.



Hallo zusammen,  
ich bin Boris, 43 Jahre alt, und seit Sommer 2021 der neue Platzwart auf dem Sportgelände in der Werdenfelsstraße. Mit viel Engagement und meinem „grünen Daumen“ Sorge ich dafür, die Rasenflächen und Außengelände für unsere

Sportler und Mitglieder unter Berücksichtigung ökologischer Maßnahmen zu pflegen. Ich freue mich für unsere Trainer und Sportler als Ansprechpartner da zu sein und Sorge für gute Bedingungen auf unseren Rasenplätzen und Sportflächen.

## MTV Stellenanzeigen

### Festanstellungen

#### Wir suchen Verstärkung für unser Team

- Wir suchen ab Juni bis September einen **Werksstudenten / Praktikanten (m/w/d)** für ca. 20 Wochenstunden für unser Fanni.CLUB Ferienprogramm. Weitere Informationen dazu gibt es online. Interessenten wenden sich bitte an [stephan.hohenleitner@mtv-muenchen.de](mailto:stephan.hohenleitner@mtv-muenchen.de)
- Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt **einen Fitnesstrainer (m/w/d)** in Voll- oder Teilzeit (20-40 Wochenstunden). Weitere Informationen dazu gibt es online. Interessenten wenden sich bitte an [geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de)
- Für unsere Infothek in der Werdenfels- und Häberlstraße suchen wir einen **Minijobber (m/w/d)**. Weitere Informationen dazu gibt es online. Interessenten wenden sich bitte an [geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de)

### Übungsleiter/Innen

#### Dauerhaft suchen wir Unterstützung für

- **unsere Basketballabteilung**  
Kontakt: [Laszlo.Baierle@MTV-Muenchen.de](mailto:Laszlo.Baierle@MTV-Muenchen.de)
- **unsere Volleyball-Abteilung**  
Kontakt: [volleyball.damen.mtv@gmail.com](mailto:volleyball.damen.mtv@gmail.com)
- **unsere Turnabteilung**  
Kontakt: [turnen@mtv-muenchen.de](mailto:turnen@mtv-muenchen.de)
- **unsere Handball-Abteilung**  
Kontakt: [handball@mtv-muenchen.de](mailto:handball@mtv-muenchen.de)
- **ein Parkour-Training**  
Kontakt: [michi.paul@mtv-muenchen.de](mailto:michi.paul@mtv-muenchen.de)
- **die Fitnessabteilung**  
Kontakt: [fitness@mtv-muenchen.de](mailto:fitness@mtv-muenchen.de)
- **die Gymnastikabteilung**  
Kontakt: [milena.aberl@mtv-muenchen.de](mailto:milena.aberl@mtv-muenchen.de)
- **die Kindersportschule**  
Kontakt: [andelka.tancic@mtv-muenchen.de](mailto:andelka.tancic@mtv-muenchen.de)
- **das Kinderturnen**  
Kontakt: [turnen@mtv-muenchen.de](mailto:turnen@mtv-muenchen.de)
- **die Kletterabteilung** (Klettertrainer, Routenschrauber, Boulderschrauber, Griffe-Putzer)  
Kontakt: [klettern@mtv-muenchen.de](mailto:klettern@mtv-muenchen.de)
- **die Kindergeburtstage**  
Kontakt: [georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de](mailto:georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de)
- **unser Ferienprogramm, dem Fanni.CLUB** (Sport, Kreativ-Basteln, Musizieren, etc.)  
Auch alle Abteilungen sind herzlich dazu eingeladen, ihre Sportart einer Vielzahl von Kindern vorzustellen. Neben Sport bieten wir auch Kreativworkshops wie bspw. Basteln oder eine Holzwerkstatt an. Wer Lust und Laune hat, kann auch hier seiner Kreativität freien Lauf lassen.  
Kontakt: [stephan.hohenleitner@mtv-muenchen.de](mailto:stephan.hohenleitner@mtv-muenchen.de)

## Soziale Nachhaltigkeit

Liebe Mitglieder,

vor ziemlich genau 6 Monaten haben wir Euch in unserem Umfragetool zum Thema Nachhaltigkeit befragt und haben uns dort sehr über Eure rege Teilnahme, sowie Eure Anregungen gefreut. Gleichzeitig haben wir daraus mitgenommen, dass es natürlich bei diesem Thema immer viel zu tun gibt, stetiges Verbesserungspotenzial besteht und man laufend überprüfen muss, ob das aktuelle Handeln noch zeitgemäß ist.

In dieser Umfrage hat sich herauskristallisiert, dass Euch insbesondere die Themen ökologische und soziale Nachhaltigkeit am Herzen liegen. Im privaten liegt euch noch mehr das Thema ökologische Nachhaltigkeit am Herzen, wie die Auswertung zeigt (Grafik 1).

Nachdem wir euch in den vorangegangenen Ausgaben bereits über unsere Fortschritte im Bereich der ökologischen Nachhaltigkeit informiert haben, darunter unter anderem unser Wechsel zu 100% Ökostrom und -gas, sowie Verbesserungen bei der Mülltrennung, biologisch abbaubaren Reinigungsmitteln, Essensboxen für die Mitarbeiter oder Umstieg auf Recyclingpapier (alles nochmal nachzulesen in den Vereinszeitungsausgaben von 2021), wollen wir euch in dieser Ausgabe über unser Handeln im Bereich der sozialen Nachhaltigkeit informieren.

Der Grund dafür ist, dass Ihr angegeben habt, dass es Euch am wichtigsten ist, dass sich der MTV in diesem Bereich engagiert, wie man klar aus Grafik 2 herauslesen kann.

Unser Ziel ist es für alle Menschen da zu sein. Das schaffen wir nur, indem wir sozial verträgliche Beiträge haben, jedem Menschen einen unkomplizierten Zugang zu unseren Sportangeboten ermöglichen, sowie alle Mitarbeiter, Übungsleiter und Ehrenämter ausreichend auf ihre Sozialkompetenz zu überprüfen und regelmäßig im Thema soziale Nachhaltigkeit zu schulen und unterstützen. Das sind alles Dinge, die einen Breitensportverein, der für alle Menschen da ist, ja auch ausmachen sollen.

So können wir euch mitteilen, dass wir in diesem Thema nicht untätig sind und an uns selbst hohe Ansprüche stellen, sowie viele Vorkehrungen treffen.

Durch die intensive Bemühung um staatliche Fördergelder und günstige Beiträge insbesondere für Minderjährige, sich in Ausbildung befindende Personen, Erwerbslose und Familien sorgen wir auch dieses Jahr dafür, dass alle Menschen unser Sportangebot, unsere Kurse und unser Ferienprogramm wahrnehmen können, ohne diese finanziell vor zu große Hürden zu stellen.

Jede Person, die beim MTV als Mitarbeiter, Übungsleiter, Trainer etc. anfängt, unterschreibt eine Selbstverpflichtungserklärung zur Prävention vor sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit und verpflichtet sich dadurch, ihr anvertraute Kinder und Jugendliche vor körperlichem und seelischem Schaden, sowie Missbrauch oder sexualisierter Gewalt zu schützen. Genauso verpflichtet sich die Person bekannt gewordene Grenzüberschreitungen unverzüglich zu melden und abwertendes, sexistisches, diskriminierendes Verhalten nicht zu tolerieren und ein Vorbild nach den Regeln des Fairplay zu sein. Dies gilt natürlich auch im Umgang mit Erwachsenen. Ansprechpartner für Euch in dieser Angelegenheit sind Heike Bubenzer ([heike.bubenzer@mtv-muenchen.de](mailto:heike.bubenzer@mtv-muenchen.de)), Alexandra Okroy ([alexandra.okroy@mtv-muenchen.de](mailto:alexandra.okroy@mtv-muenchen.de)) und Michi Paul ([michi.paul@mtv-muenchen.de](mailto:michi.paul@mtv-muenchen.de)).

Wie Euch sicher aufgefallen ist, habe ich den Text hier nicht gegendert. Das mache ich aufgrund der einfacheren Lesbarkeit nicht. Und weil wir im MTV Gleichberechtigung an jeder Stelle leben. Dazu braucht es aus unserer Sicht Verkomplizierungen nicht.

Zudem bekennen wir uns selbstverständlich zu Werten wie Vielfalt, Respekt und Antidiskriminierung in Gesellschaft, Verein und Sport und leben diese Prinzipien jeden Tag. Demokratie wird bei uns großgeschrieben, sei es in Vorstandssitzungen, der Delegiertenversammlung oder Abstimmungen in Mannschaften.

Wenn Ihr Opfer von Diskriminierung, Gewalt oder sonstigem Unrecht im Vereinsleben werdet oder solches Verhalten beobachtet, zögert bitte nicht Euch damit an uns zu wenden!

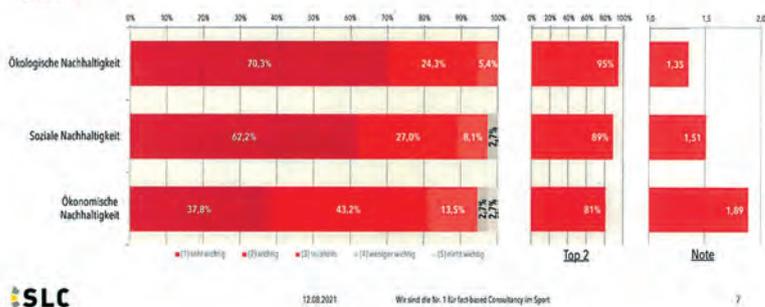
Der Sport bietet dabei wie kaum eine andere Institution herausragende Möglichkeiten, um in Zeiten der zunehmenden Individualisierung den Wert einer Gemeinschaft zu vermitteln. Das versuchen wir mit all unseren Angeboten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist für uns im Bereich der sozialen Nachhaltigkeit die Mitarbeiterzufriedenheit. Denn ohne zufriedene, motivierte und engagierte Mitarbeiter schaffen wir es nicht, Euch, unseren Mitgliedern, die bestmögliche Unterstützung, den bestmöglichen Service und das bestmögliche Sportangebot zu bieten! Vor der Coronapandemie haben wir alle Ehrenämter zu einem Grillnachmittag ins Bootshaus eingeladen, um uns für den unersetzlichen Einsatz zu bedanken. Im letzten Jahr gab es unter anderem einen großen Betriebsausflug mit allen Festangestellten nach Oberammergau, mit gemeinsamer An- und Abfahrt. Dort wurde dann gewandert, ein Bogenschieß-Parcour absolviert, sowie danach noch gemütlich zusammengesessen und mit einer Rodelbahn-Abfahrt der Tag perfekt abgeschlossen. Zudem bedanken wir uns auch jedes Jahr zu Weihnachten

## Wichtigkeit Nachhaltigkeitsbereiche

Wie wichtig sind für Sie persönlich die folgenden Bereiche der Nachhaltigkeit?

- Überblick



Grafik 1

mit kleinen Präsenten und Aufmerksamkeiten bei all unseren Mitarbeitern, Übungs- und Abteilungsleitern, sowie anderen Ehrenamtlern, für den gezeigten Einsatz über das Jahr. Auch ansonsten wird stets versucht den Teamspirit hochzuhalten und es herrscht ein sehr gutes Klima innerhalb des Teams, sodass wir bestmögliche Arbeit für uns und vor allem für Euch abliefern können und wollen!

Auch die Stärkung des sozialen Engagements und des Ehrenamts hat bei uns weiterhin einen sehr hohen Stellenwert, weshalb wir versuchen, eng mit all unseren Ehrenamtlern zusammenzuarbeiten und sie so gut wie möglich bei allen Vorhaben unterstützen. Aus diesem Grund wurde vor kurzem u.a. die MTV Akademie ins Leben gerufen, bei der sich jede beim MTV engagierte Person für Kursangebote in verschiedensten Bereichen anmelden kann. Zudem gab es in diesem Jahr bereits einen intensivierten Austausch mit allen Abteilungen, um herauszufinden wo der Schuh evtl. drückt und wo der Hauptverein die Abteilungen mehr unterstützen kann. Hier wurden auch Ideen zu Ehrenamtsgewinnung ausgetauscht.

An dieser Stelle möchten wir auch noch einmal darauf hinweisen, dass wir uns über jede und jeden freuen der/die sich im Vereinsleben noch mehr einbringen möchte und ein Ehrenamt bei uns ausüben möchte oder uns in anderer Form unterstützen möchte. Zögert nicht damit auf uns zuzukommen. (Nun habe ich es doch kompliziert geschrieben 😊.)

Nichtsdestotrotz geht aus unserer Befragung auch hervor, dass wir in der Mitgliederbeurteilung im Bereich Nachhaltigkeit noch hinter Euren Erwartungen hinterherhinken, wie man aus Grafik 3 gut sehen kann.

Deshalb teilt uns gerne mit, was wir Eurer Meinung nach konkret bei diesem Thema verbessern können oder welche Missstände Ihr in diesem Bereich beim MTV noch seht! Für jegliche Art von Anmerkungen, Vorschlägen, Lob und Kritik zum Thema Nachhaltigkeit schreibt uns jederzeit an [nachhaltigkeit@mtv-muenchen.de](mailto:nachhaltigkeit@mtv-muenchen.de), oder kontaktiert uns persönlich im MTV oder telefonisch.

Wir freuen uns über jeden Austausch, den wir hier mit Euch, unseren Mitgliedern, führen können, um dieses so wichtige Thema weiter voranzubringen.

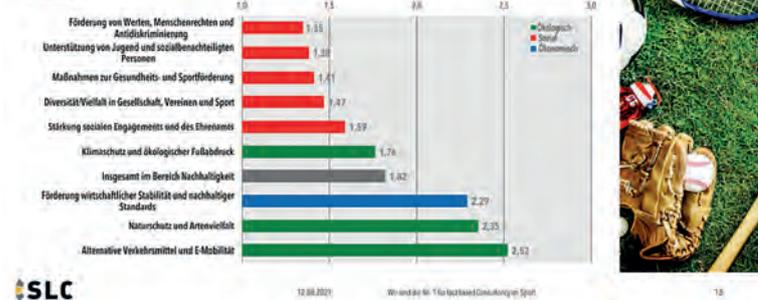


Sportliche Grüße  
Manuel

## Wichtigkeit Engagement

Wie wichtig ist es Ihnen, dass sich der MTV in den folgenden Bereichen engagiert?

- Überblick



Grafik 2

## GAP-Analyse: Wichtigkeiten / Beurteilung

Gegenüberstellung der Wichtigkeiten und Beurteilung (sortiert nach Wichtigkeit)

**Kommentar:**  
Je größer der positive Abstand zwischen Wichtigkeit und Beurteilung ist (d.h. die Beurteilung ist besser als die Wichtigkeit), desto besser ist die Einschätzung der Befragten im Vergleich zur Bedeutung in dem jeweiligen Absatz. Negative Abstände (d.h. die Beurteilung ist schlechter als die Wichtigkeit) sollten „vermeidet“ werden.



Grafik 3



## Schwarzgurtprüfung

Am ersten Dezemberwochenende kam für fünf langjährige Mitglieder der Karateabteilung die Stunde der Wahrheit: Nach monatelanger Vorbereitung machte sich die kleine Gruppe am Freitagnachmittag auf den langen Weg nach Nordrhein-Westfalen, um sich der Prüfung zum schwarzen Gürtel des Kyokushinkai Karate zu stellen. Gefahren wurden



sie von ihrem Trainer Sensei Stefan, der es sich nicht nehmen ließ, für seine Schüler zu diesem wichtigen Termin auch den Chauffeur zu spielen. Diese zentrale Danprüfung unseres Verbandes bot schließlich auch die Möglichkeit, nach fast zwei Jahren aus allen Teilen unseres Landes mal wieder zusammenkommen zu können. Trotzdem mussten die Prüflinge natürlich beweisen, dass nach der langen Zwangspause das Wissen und Können noch vorhanden war, und das war keine Kleinigkeit. Shihan Ulf Nolte nahm sie alle am Samstag eindringlich unter die Lupe und legte sehr viel Wert auf korrekte und kraftvolle Ausführung der Grundtechniken. In stundenlanger Arbeit wurde das komplette Prüfungsprogramm mit allen möglichen Kombinationen und Variationen im Detail durchgeprüft. Auch Kampfgeist und Durchhaltevermögen durften neben den Techniken nicht vernachlässigt werden. Unsere Karatekas hielten aber tapfer durch, und als



dann das Ergebnis verkündet wurde erschien es fast schon überraschend, dass es nun vorbei war. Alle hatten bestanden, und somit kann sich der MTV über fünf neue Schwarzgurte in der Karateabteilung freuen, was an jenem Abend dann nach der Verbandsversammlung in einem griechischen Restaurant und später noch im Hotel gebühlich gefeiert wurde. Wir gratulieren also Alex, David, Thomas, Johnny und Ole zum 1. Dan und bedanken uns nochmals bei Sensei Stefan für die Unterstützung und Fahrerei!

## Gürtelprüfung im MTV

Nach der Danprüfung gab es auch für alle anderen Karateschüler des MTV vor den Ferien nochmal die Möglichkeit, ihr Können zu zeigen. Sensei Stefan hatte am zweiten Samstag im Dezember wie in alten Zeiten eine Prüfung bis zum 1. Kyu (Braungurt) organisiert. Der Ablauf wurde aufgrund der aktuellen Lage bloß etwas umgestellt: Anstatt wie üblich mit den Anfängertechniken zu beginnen und sich nach oben vorzuarbeiten wurde diesmal von oben angefangen, d.h. die Prüflinge zum Braungurtlevel starteten mit ihrem Programm zuerst und die anderen stießen später dazu. Das bedeutete allerdings auch, dass diese Kandidaten zu einer entsetzlich frühen Zeit am Morgen anfangen mussten, und dazu noch mit den schwierigsten Techniken und dem härtesten Konditionstest. Nichtsdestotrotz ließen sich unsere Karatekas nicht davon abschrecken und bewiesen von Anfang an ihren



hervorragenden Kampfgeist. Unterstützt wurden sie von ihren frischgebackenen Senpais, die nach der Schwarzgurtprüfung der Vorwoche noch nicht genug hatten und auch im heimischen München nochmals ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen wollten. Nachdem dann nach und nach die weiteren Kandidaten zu ihren jeweiligen Prüfungsteilen dazu stießen, war es dann aber wirklich wieder wie früher: Lange Reihen von Karatekas kämpften sich bei guter Stimmung und vielen Kais bis zum abschließenden Kumite durch, um dann das positive Ergebnis präsentiert zu bekommen. Wir gratulieren also allen Teilnehmern zur bestandenen Prüfung und hoffen, dass es von jetzt an wieder so weitergehen kann!

*Ole Windzio*

Abteilungsleitung:  
Jörg Vochetzer

[karate@mtv-muenchen.de](mailto:karate@mtv-muenchen.de)





## Das Leichtathletik-Jahr hat erfreulich begonnen –

mit einer kurzen, aber erfolgreichen Hallensaison und mit der Freude über einen weiteren Zugang in unserem Trainer-Team:

Wir freuen uns, Cloé als neue Übungsleiterin präsentieren zu können. Cloé unterstützt seit Jahresbeginn Peter und Susanne beim Kindertraining in der Werdenfelsstraße. Zudem hat sie sich bereit erklärt, das Mittwochs-Kindertraining in der Guardinischule am Haderner Stern zu übernehmen, das wir zuletzt nicht mehr hatten anbieten können. Erst verwehrt uns Corona den Zugang zu den Schulturnhallen, und dann hatte sich bei Caro Augart und Anna Göppl, die sich in den letzten Jahren mit viel Engagement um die Gruppe gekümmert hatten, die berufliche Situation so verändert, dass sie nicht mehr die nötige Zeit aufbringen konnten. Nochmal herzlichen Dank an euch beide! Das war jahrelang tolle Arbeit. Vielleicht ergibt es sich ja mal wieder. Nun lädt also Cloé, die auch für die Gymnastikabteilung des MTV arbeitet, immer mittwochs von 17 bis 18 Uhr Kinder im Grundschulalter zum spielerischen Leichtathletik-Training ein. Und so langsam spricht es sich herum. Hier stellt sich Cloé nun selbst mit ein paar Sätzen vor:



„Ich heiße Cloé Prud'Homme und bin 29 Jahre alt. Ich bin Französin und nach verschiedenen Stationen durch meine Arbeit als Fahrrad-Guide wohne ich jetzt seit zwei Jahren in München.“

Seit Januar bin ich Sport-Trainerin beim MTV. Sport lehren ist eine große Leidenschaft von mir und durch meinen französischen Sport-Master auch meine gelernte Arbeit. Leichtathletik an Kinder bringen ist eine sehr vielfältige Tätigkeit. Durch die verschiedenen Disziplinen hat jedes Kind das Glück, erfolgreich zu werden. Die Abwechslung ist definitiv ein großer Vorteil bei der Motorik-Entwicklung und lehrt Kinder neugierig und „Lösungssucher\*innen“ zu sein.

Neben dem Verein bin ich eine selbständige Lauf- und Berglauf-Trainerin und Profi-Athletin. Ich bin jetzt seit 10 Jahren aktive Bergläuferin bei Wettkämpfen zwischen 20 und 100 Kilometern mit bis zu 5500 Höhenmetern (Kategorie Skyrunning und Ultratrail). Ich bin Teil des Team Altra und habe dieses Jahr eine spannende Laufsaison in den Alpen geplant. Dafür trainiere ich mit dem gleichen Fokus wie für die Leichtathletik-Gruppen: Spielen!“



Cloé ist begeisterte Bergläuferin



An der Werdenfelsstraße wurde den Winter über auch in den anderen Gruppen fleißig trainiert und gerade unsere Jugendlichen haben sich dann ab Januar freudig in die Hallenwettkampf-Saison gestürzt. Mara Vonnahme hatte sich mit ihren Leistungen in der vergangenen Saison einen Platz im bayerischen Landeskader gesichert und zusätzlich zum Vereinstraining auch weitere Einheiten am Landesstützpunkt absolviert. Sie konnte gleich zu Jahresbeginn an das Vorjahresniveau anknüpfen.

Erste Standortbestimmung waren für sie die südbayerischen Meisterschaften am 22. und 23. Januar in der Werner-von-Linde-Halle in München. Los ging es am Samstag mit ordentlichen Läufen über 60 Meter Hürden – Finaleinzug und am Ende Platz Vier trotz eines schmerzhaften Hürdenkontaktes im Vorlauf – und über 60 Meter flach (Platz Fünf im Finale). Am Sonntag folgte der Weitsprung. Mit 5,70 Metern im ersten Versuch setzte sich Mara an die Spitze des Feldes und führte lange. Am Ende war es dann aber leider ein einziger Zentimeter zu wenig für den Sieg.

Die Südbayerischen waren für Emilia Wünschmann und Isabella Ulbrich die Wettkampfpremiere in den Jugendaltersklassen. Beide starteten über 60 Meter und Isabella schaffte gleich mal den Finaleinzug. Gerne wären noch weitere unserer Jugendlichen an den Start gegangen. Aber pandemiebedingt waren die Teilnehmerzahlen begrenzt und nicht alle unsere Meldungen wurden angenommen. Ebenso bei den bayerischen Hallenmeisterschaften eine Woche darauf: Mara war aber qualifiziert und diesmal klappte es mit Platz Eins im Weitsprung in der Altersklasse U18. Über die Hürden wurde sie Vierte. Max Schlecker war mit einer Leistung aus dem Vorjahr ebenfalls teilnahmeberechtigt und ging in der Altersklasse U20 über 60 Meter an den Start. Er zeigte, dass er schnell unterwegs sein kann, dass aber noch Routine am Start und eine gewisse Lockerheit fehlt. So klappte es zwar diesmal nicht mit dem Finaleinzug, aber die Aussichten auf eine starke Freiluftsaison dürften doch ganz gut sein. Auch Michael Bartl zeigte, dass er seine Form aus dem Vorjahr konservieren konnte und wurde im Stabhochsprung der Männer Fünfter.

Mara fuhr dann Anfang Februar zu den süddeutschen Meisterschaften nach Frankfurt (Main). Und mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 5,73 Metern holte sie sich nach dem bayerischen auch den süddeutschen Meistertitel im U18-Weitsprung. Glückwunsch! Den Abschluss der Hallensaison bildete das Munich Indoor-Meeting, bei dem Mara nochmal Zweite im Weitsprung wurde und Emilia sich über ihren guten fünften Platz in ihrem allerersten Kugelstoß-Wettkampf freuen konnte. Das traditionelle Werner-von-Linde-Sportfest, das in vergangenen Jahren auch für unseren Jüngeren immer eine Gelegenheit bot, auch im



**Krönung der Hallensaison – Mara wird in Frankfurt süddeutsche Meisterin**

Winter Wettkampf-Luft zu schnuppern, fand heuer leider nicht statt.

In die Freiluftsaison starten werden unsere Athleten bei den Offenen Münchner Meisterschaften am 23. April auf unserer eigenen Anlage an der Werdenfelsstraße. Um ihnen und unseren Gästen wieder einen rundum gelungenen Wettkampf bieten zu können, brauchen wir dringend wieder jede Menge helfende Hände. Wer also Zeit hat und helfen will, kann sich gerne das Datum dick rot im Kalender anstreichen und sich an Abteilungsleiter Alex, an Rupert oder an Stefan wenden. Im Schuppen wird auch wieder eine Liste hängen, in die sich alle Hilfwilligen eintragen können.

Ach ja, eine Abteilungs-„Versammlung“ gab es auch noch. Das spannendste dabei: das Format. Erstmals fand die Versammlung als Videokonferenz statt. Das klappte ganz gut. Die turnusgemäß nötigen Wahlen brachten das erwartete Ergebnis. Alle Inhaber von Ämtern erklärten sich zum Weitermachen bereit und wurden einstimmig wiedergewählt. Kleine Rotationen gab es nur bei den Delegierten und Ersatzdelegierten, die die Abteilung bei Versammlungen des Hauptvereins vertreten.

Abteilungsleitung:  
Alexander Merk

[leichtathletik@mtv-muenchen.de](mailto:leichtathletik@mtv-muenchen.de)





## Triathlon im Münchner Winter: ein Fall fürs Mentaltraining !

Das Positive daran gleich zu Beginn: Wer will schon keinen Winter haben? Dafür leben wir doch in München! Klirrend kalt muss es sein, sonst geben wir doch nie Ruhe. Nennt sich Off-Season.

Nur jetzt schwimmen wir im kuscheligen Hallenbad und lernen Gleichgesinnte aus anderen Vereinen kennen.

Nur jetzt spannen wir das Rad in die Rolle und strampeln bis die Kette ausleierte und dem lieben Nachbarn von dem grässlichen Surren die Nerven durchbrennen. (Einseitiger Gesprächsverlauf etwa so: „Echt jetzt, ist es laut? Höre ich gar nicht mehr. Sorry, ich nehme einen Gang raus.“ Klar, bis der Nachbar mich anspricht, habe ich die Kopfhörer mit den Stones längst aufgeräumt.)

Nur jetzt ziehen wir beim Laufen mal alles an, was im Sportschrank hängt, egal wie es aussieht und schauen konzentriert auf jeden Schritt, schon deshalb, weil's dunkel ist, und weniger auf die Holgers und Heidis, die uns entgegenkommen.



Winter-Lauftraining

Alle Fotos: Stefan Pohl

Jetzt noch die Kurve zum Mentaltraining. Wenn das oben beschriebene nur annähernd in Teilen auf jemanden unter uns Triathlet\*innen zutrifft, ehrlich, dann ist das kaum länger als zwei Wochen auszuhalten! Der Münchner Winter hat allerdings bis zu vier von diesen zwei Wochen und zwar ohne Unterbrechung.

Eine wichtige Erkenntnis des Ausdauertrainings ist, dass lange Strecken oder Einheiten besser machbar sind, wenn man sie in Etappen zerlegt. Heißt für unseren Fall „Münchner Triathlon-Winter“ nach der zwei Wochen-Vollast-Session wie oben beschrieben, geht es am Sonntag mit Schneeschuhen oder Langlaufskiern in den nächsten Schneehaufen

mit Sonne. Dort wird mit tiefenentspannter Konzentration, als wäre dieser Nachmittag gleichbedeutend mit zwei Wochen Südsee, dem süßen Nichtstun gefrönt.

Zurück im frostigen München startet frisch und gut gelaunt die nächste Zwei-Wochen-Session. Und so weiter...

Ich verspreche euch, ihr seid noch nie fitter in die Triathlon-Saison des Frühjahrs gestartet! Denn: Triathlet\*innen aus anderen Teilen der Republik haben es nicht so schön wie wir, die müssen nach Malle, um dem Schmuddelwetter zu entkommen. Bei uns ist es so ..... (Wort mit max. 12 Buchstaben zum Selbstauffüllen), dass wir uns nichts anderes wünschen. Also dann, wir sehen uns!

**Hier ein paar der Highlights, die uns gerade bei Laune halten:**



MTV-Parklauf tritt in die Organisationsphase:  
[www.parklauf-muenchen.de](http://www.parklauf-muenchen.de)

Der 15. Mai ab Mittag sollte fest in den Kalender getackert werden! Die Anmeldung ist seit 1.1.2022 offen. Jede(r) MTVlerIn kann dabei sein, in dem sie/er mit Kind und Kegel mitläuft, oder uns bei der Orga unterstützt, oder die Werbekarten in der ganzen Stadt verteilt.

Ein Showkasten wurde für die Triathlon-Abteilung in der Werdenfelsstraße eingerichtet. Hier zeigen wir unsere aktuellen Aktivitäten, ob Trainings oder Kurse.

Auch bei Dunkelheit und Kälte trainieren wir auf der Bahn, denn an der Lauftechnik lässt sich immer etwas feilen.

### Krauln für Neu- und Wieder-Einsteiger

Seit Mitte Januar vermitteln wir an zehn Abenden Erwachsenen die triathlonspezifische Kraultechnik. Jeweils samstags nehmen wir uns in guten 90 Minuten viel Zeit für alle Themen rund um Wasserlage, Armzug und Atemtechnik, um mit mehr Freude das eigene Training zu schaffen. Für unseren Trainer Stefan Pohl (B-Lizenz Triathlon) ist es besonders interessant, unter den zehn TeilnehmerInnen alle Altersgruppen zu haben. „Mein Ziel ist es, allen die Freude an einem möglichst kräfteschonenden Kraulen zu vermitteln.“



#### Kraulkurs

Ob das dann beim Freibadbesuch oder beim nächsten Triathlon zum Einsatz kommt – die Verbesserung wird in jedem Fall spürbar sein!“ Wer diesen Kurs verpasst hat, kann sich schon jetzt für den nächsten vormerken lassen.

### 1. Sport-Walk-&-Talk

Zum Auftakt unserer neuen Serie „Sport-Walk-&-Talk, Münchner Sportstätten“ sind wir am 22. Januar 90 Minuten durch das Olympiagelände geführt worden. Der Anlass ist bekannt – 50 Jahre seit den Spielen `72. Bei klirrender Kälte hat uns Stadtführerin Astrid Neubert Spannendes und weniger Bekanntes zu den Sportstätten und allen Anlagen erzählt. Nicht nur die Neu-Münchner in unserer Abteilung haben sich über so viel Wissenswertes gefreut. Wir planen diese Rundgänge in loser Folge durch weitere geschichtsträchtige Sportstätten. Infos finden sich unter Aktuelles auf unserer Abteilungsseite.



# MTV.Triathlon-Schule

Schritt für Schritt in deine neue Leidenschaft

#### Triathlon-Schule für Einsteiger und Neugierige

Endlich können wir den Kompakt-Einstieg ankündigen:

- Freitag 1. April – abends Schwimmen und Samstag 2. April – Radfahren und Laufen.
- Mehr Infos und Anmeldung über die Abteilungsseite

**BILD fehlt** [nenene, sonst ist es ja keine Überraschung mehr!]

#### Wir machen uns hübsch

Für einen glänzenden Auftritt bei jedem Antritt wählen wir gerade die Abteilungs-Kleidung mit **Shirt und Hose** für die ersten Lauf-Bewerbe der Saison. Ab Mai und rechtzeitig zum Start in die warme Jahreszeit gibt es die **Triathlon-Anzüge**. Hoffentlich erkennt ihr uns dann noch wieder!

All unsere Trainings und Aktionen bieten wir gerne auch für MTVlerInnen anderer Abteilungen an. Auf unserer Website stehen die Termine und in MyGymPoint kann man sich anmelden.

Hier schon ein paar Hinweise auf Aktuelles und Zukünftiges:

- Jeden Montagabend ab 17:00 Uhr führt Kathi Greipl Einsteiger zum Ausdauer-Laufen.
- Jeden Dienstagabend ab 18:30 Uhr erklärt Stefan Pohl alles über Lauftechnik und Bahntraining.
- Mittwochs um 7:00 Uhr: Joggen für FrühaufsteherInnen mit Munira Abdulrahman.
- Mittwochabend Laufen im Trail-Modus, auf Anfrage mit Martin Klotz oder Stefan Duschek.
- Freitagabend: Schwimmen mit Top-Ansager Tim Seeberg.
- Samstag: Radfahren auf Anfrage auch in kleinen Gruppen
- Anfang April: Triathlon Kompakt-Einstieg
- Ende April: In der Sportschule Oberhaching führen wir ausführlich in alle Aspekte des Triathlon-Sport ein.
- Mitte Juni: Trainings-Triathlon in Eigenregie exklusiv für Neulinge

Interessierte können jederzeit bei uns schnuppern.

*Ulla Chwalisz*

Abteilungsleitung:  
Ulla Chwalisz

triathlon@mtv-muenchen.de





Denise Brachert und Anna Ziebell

## Hinter der Maske

Einige unserer jungen Fechter sind auch in der Ausbildung von Jugendlichen und Kindern bei unseren MTV Fecht-Kursen präsent. Hier stellen sich drei für den Verein großes Engagement zeigende Degenfechterinnen vor.

Denise Brachert und Anna Ziebell leiten gemeinsam einen Kurs von 10-14-jährigen Anfängern.

### **Denise und Anna, wie seid ihr darauf gekommen, beim MTV Fechtraining selbst tätig zu werden?**

**Anna:** Wir wurden von unserer Trainerin darauf angesprochen. In meinem Heimatverein habe ich früher Kindertraining gehalten und dazu vor einigen Jahren den C-Übungsleiterschein gemacht, und dann hat sich das irgendwie angeboten.

**Denise:** Auch ich habe früher in meinem alten Verein Kindertraining gehalten und 2012 den Trainerassistentenschein erworben. Hinzukommt, dass ich durch mein Ehrenamt bei der Deutschen Fechtsportjugend als stellvertretende Vorsitzende ständig Kontakt mit Kindern

und Jugendlichen habe. Jeden Sommer organisieren wir Jugendmaßnahmen, bei denen ich schon öfter als Betreuerin mit dabei war. Dadurch konnte ich sehr viel Erfahrung sammeln.

### **Wie baut ihr das Training auf?**

**Denise:** Die Kinder sollen Spaß am Fechten haben, aber gleichzeitig sollen sie auch was lernen. Meistens fangen wir mit einem Aufwärmspiel an. Nach einem kurzen Konditionstraining folgt dann das Dehnen und die Beinarbeit. Das neu Erlernte versuchen wir dann im Freifechten anzuwenden.

Anna und ich sprechen uns vor dem Training immer ab. Die Ideen stammen aus den Erfahrungen unseres eigenen Trainings, oder wir informieren uns online. Manchmal tauschen wir uns auch mit den anderen Trainern aus.

Was ist euch persönlich im Training wichtig? Könnt ihr daraus etwas für „eure“ Kinder ableiten oder ist das ein völlig anderes Training?

**Anna:** Uns ist eine gewisse Struktur im Training wichtig, und eine Mischung aus Spaß und Leistung. Ich mag es am



Denise Brachert erklärt eine Aktion

liebsten, wenn nicht nur Fechten im Vordergrund steht, sondern auch ein Fokus auf Kondition und Fitness gelegt wird. Freifechten ist am Ende dann die Belohnung.

Und klar, am Ende versuche ich die Dinge, die mir Spaß machen und mir wichtig sind, im Kindertraining umzusetzen.

**Wie vereinbart ihr euer Engagement mit Privatleben, Beruf, Studium und der Tatsache, dass ihr auch aktive Fechter seid und meist zwei Mal pro Woche selbst auf der Bahn steht, sowie an Wettkämpfen teilnehmt?**

**Anna:** Ich fechte, seit ich 9 Jahre alt bin, und deswegen gehört Fechten einfach zu meinem Alltag. Es ist ein Ausgleich zu Studium und Arbeit und es macht mir sehr viel Spaß, mit Kindern zu arbeiten. Am Ende ist es auch immer eine Herausforderung für einen selbst.

**Denise:** Es ist nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Jedoch sehe ich mein Engagement im Verein, bzw. im Fechtsport, mehr als Ausgleich zur Arbeit und zum Studium. Gleichzeitig ist es für mich sehr bereichernd, dass ich etwas bewegen kann. Fechten ist ein großer Teil meines Lebens und ich bin sehr dankbar, ein Teil dieser

Fechtfamilie zu sein. Es ist nur angemessen, dem Sport etwas zurückzugeben. Vor allem ist es wichtig, dem Nachwuchs diese Begeisterung und diese Freude auch zu ermöglichen. Es ist mir sehr wichtig, Kinder und Jugendliche für den Fechtsport zu begeistern.

Ich engagiere mich, weil ich gemeinsam etwas bewegen möchte und mich vergewissern kann, dass etwas vorwärts geht. Außerdem bringt mich die Tätigkeit auch selbst weiter, da man sich immer wieder neuen Herausforderungen stellt und somit lernt, sich auf die verschiedenen Situationen einzustellen und lösungsorientiert daran zu arbeiten.

**Seht ihr das als langfristige Sache?**

**Anna:** Da ich beruflich relativ ausgelastet bin und schon mehrere Sachen gleichzeitig mache, kann ich mir erstmal nicht vorstellen, das Ganze beruflich ins Auge zu fassen. Derzeit ist es auf jeden Fall eher ein Hobby.

**Denise:** Ich strebe keine Karriere als Trainerin im Degen an, und plane aktuell keinen weiteren Trainerschein. Aber ich kann mir auf jeden Fall vorstellen langfristig eine Kindertrainingsgruppe zu übernehmen.



Silvia Pedretti

**Silvia Pedretti unterstützt unsere Trainerin Anke Schaub bei der Ausbildung eines weiteren Anfängerkurses.**

**Silvia, wie fandest du es, als Anke dich gefragt hat, ob du das machen möchtest?**

Als ich gefragt wurde, ob ich da helfen wollte, war ich natürlich froh, aber, das muss ich zugeben, auch überrascht, als ich erfahren habe, dass die Teilnehmer gleich alt sind wie ich. Zeitlich passt das sehr gut, ich habe nach dem Kurs selbst Training. Für die Schule ist das auch kein Problem. Ich muss am Freitagnachmittag nicht so viel lernen, und wenn ja, dann

organisiere ich mich. Gegebenenfalls gehe ich die Woche nicht. Die Schule hat immer Priorität.

**Wie hilfst du Anke?**

Normalerweise mache ich Übungen vor, baue Bahnen auf, oder helfe den Jugendlichen mit den Fechtsachen, wie z.B. Kabeln oder Degen.

**Willst du Trainerscheine machen?**

Das weiß ich noch nicht. Es macht mir aber Spaß, also warum nicht?

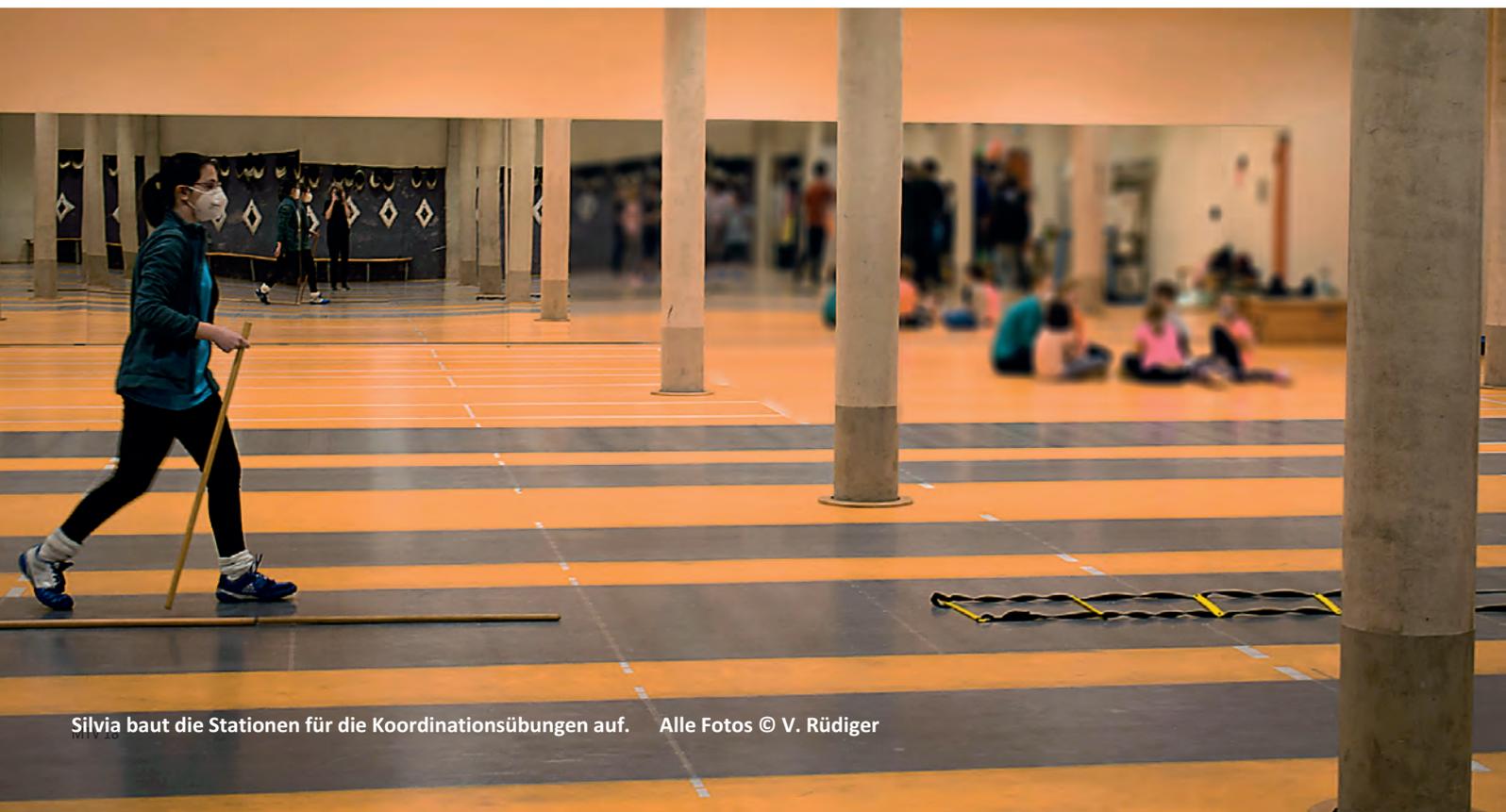
**Was ist dir persönlich im Training wichtig?**

Ich finde, dass alle Teile des Trainings wichtig sind. Das Aufwärmen am Anfang sowie Fechten am Ende. Was ich am meisten mag ist Fechten. Nicht nur, weil das Spaß macht, aber auch weil ich da alles, was wir in der Beinarbeit oder am Stoßkissen geübt haben, weiter üben kann. Was mir aber auch hilft, sind Lektionen, weil man da immer wieder Tipps bekommt.

V. Rüdiger

Abteilungsleitung:  
Aiga Thalmann

[fechten@mtv-muenchen.de](mailto:fechten@mtv-muenchen.de)





## Was wird nur aus den Gürtelprüfungen?

Bis wir tatsächlich Ende Januar auf der Matte standen, konnte ich es nicht glauben – ein Lehrgang, fast 50 Judoka und das bei einer Inzidenz über 1.000. Aber 2G plus Testpflicht für alle in Kombination mit festen Kleingruppen in einer großen Halle haben es möglich gemacht.

**Das Thema:** Das neue Graduierungssystem des Deutschen Judo Verbands.

Das hochtrabende Wort Graduierungssystem und die Aussage von Jochen, der als Prüfungsreferent des bayerischen Judo-Verbands Insiderwissen vorzuweisen hat – „zukünftig braucht es keine Gürtelprüfungen mehr“ –, haben fünf Trainer des MTV auf den Lehrgang getrieben.

Und da wurde hart gearbeitet, geschrieben, geklebt, diskutiert, ausprobiert, vorgemacht...

Und als Ergebnis kann man sagen: Mit dem neuen System entwickelt sich einiges zum Besseren. Die Techniken für die nächste Stufe lassen sich z.B. an Alter und Physis der Judoka anpassen und auch Gruppen unterschiedlicher Gürtel können gemeinsam für die nächste Stufe trainieren. Denn im Fokus steht nun nicht mehr die isolierte Technik, sondern die Technik als Lösung für eine Situation. Je höher der Gurt, umso mehr Lösungen müssen für komplexere Situationen gezeigt werden.

Nun wissen wir, welche Idee des DJV dahintersteckt und



sind gespannt, wie das Konzept konkret in eine neue Prüfungsordnung umgesetzt wird. Auf jeden Fall kommt viel Arbeit auf uns Trainer zu, denn unser derzeitiges Trainingskonzept muss auf jeden Fall angepasst werden. Wir halten euch auf dem Laufenden!



Abteilungsleitung:  
Andrea Loeffl

[judo@mtv-muenchen.de](mailto:judo@mtv-muenchen.de)





## Mission Klassenerhalt

Nach schwierigem Start haben sich die Drittliga-Volleyballer des MTV München zurückgekämpft und haben jetzt in den Play-Downs wieder alle Chancen, die Klasse zu halten.

Schon vor der Saison war klar, dass es keine leichte Saison für den MTV München wird. Das Team fand sich erst nach einer coronabedingten, sehr kurzen Vorbereitungszeit zusammen. Dementsprechend setzte es zum Auftakt gegen Deggendorf, den VC DJK München-Ost Herrsching und den ASV Dachau klare 0:3 Niederlagen. Dabei war das große Potential der Mannschaft immer zu sehen, doch im entscheidenden Moment agierte sie dann doch oftmals zu hektisch oder nervös. Ein erster Erfolg war der Satzgewinn im Heimspiel gegen den TSV Friedberg, bei dem man auch nur ganz knapp einen Punktgewinn verpasste. Zwar folgten dann weitere 0:3 Niederlagen gegen Niederviehbach und im Rückspiel gegen den TSV Friedberg, doch der Aufwärtstrend war zu spüren.

Kurz vor Weihnachten beschenkte sich der MTV dann selbst: Ausgerechnet im Rückspiel-Derby gegen den VC DJK München-Ost Herrsching holte sich das Team nach langem Kampf mit 3:2 den ersten Sieg, der dementsprechend gefeiert wurde.

Das neue Jahr war zunächst geprägt durch Corona. Ausfälle in allen Mannschaften – auch beim MTV – wirbelten den Spielplan ganz schön durcheinander. Zudem verabschiedete sich der langjährige Trainer Andreas Simon, wie angekündigt, in Elternzeit. Kathi Austen und zum Teil Johannes Rieger haben die Mannschaft übernommen. Anfang Februar folgte ein klarer 3:0 Erfolg gegen den VCO München. Damit ist die Ausgangssituation vor den im März beginnenden Play-Downs nicht schlecht. Der Anschluss an die Plätze zum Klassenerhalt ist hergestellt und das Team wird nun alles daran setzen, gegen die Konkurrenz aus Jena, Zirndorf und Marktredwitz ihre Mission zu vollenden.

### Jugend erfolgreich

Trotz einjähriger Corona-Pause ist die MTV-Jugend erfolgreich in den Spielbetrieb zurückgekehrt.

Die U18 konnte in ihrer Vorrundenliga alle Spiele gewinnen und zog erfolgreich in die Vorqualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft ein. Dort konnten der SF Hardeck und der TSV Penzberg klar mit 2:0 geschlagen werden, gegen den VC DJK München Ost Herrsching und den ASV Dachau gab es knappe 1:2 Niederlagen. Platz 3 war damit gesichert und die





Qualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft erreicht. Dort erwischte man leider keinen guten Tag und wurde Sechster.

Auch die U16 schaffte die Qualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft. Dort verlor man zwar in der Vorrunde klar gegen den TSV Mühldorf und den ASV Dachau mit 0:2. Aber im Spiel um Platz 5 konnte der TSV Mühldorf II mit 2:0 besiegt werden.

konnte sogar gegen den SV Neuperlach mit einem 3:1 der erste Sieg eingefahren werden.

Abteilungsleitung:  
Johannes Rieger

[volleyball@mtv-muenchen.de](mailto:volleyball@mtv-muenchen.de)



# Fahrschule Schwarz

**U5** Laimer Platz / Bus 51  
Fürstenrieder Str. 74  
☎ 089 / 99 93 19 62

**U6** Westpark / Bus 133  
Ehrwalder Str. 6  
☎ 089 / 37 98 01 40

Keine Lust mehr auf lange Fußmärsche, überfüllte Busse, zu spät kommende U-Bahnen?



Bestimme Deine Abfahrtszeit selbst! Mit Spaß, schnell und günstig zum Führerschein!

[www.schwarz-fahrschule.de](http://www.schwarz-fahrschule.de)



## „Schuhe aus – der Alltag darf draußen bleiben“

Man kommt ins Dojo, ist müde, schlecht gelaunt, ausgelaugt und will eigentlich nur nach Hause. Man betritt die Matte und lässt mit der anfänglichen Meditations-/Konzentrationsübung den Alltag hinter sich. Über den allmählich vertraut gewordenen Bewegungen spürt man seinen Körper warm werden, weicher und nachgiebiger und kann die Dehnungen, die Anstrengung, die Atemlosigkeit, das Schwitzen und die Ruhepausen dazwischen genießen. Nach dem Training ist man zwar auf eine angenehme Weise ermüdet, hat aber seltsamerweise mehr Energie als vorher – und die ganze Zeit über nicht einmal an Arbeit, Schule, Stress und die Alltagsorgen gedacht. So sollte es eigentlich sein!

### Mein Körper und ich – oder: der Spaß an der Bewegung

Der Körper lernt im Aikido auf eine recht seltsame Weise praktisch eigenständig. Rationalisieren der Bewegungen nutzt da nichts, was wohl jeder Anfänger irgendwann seufzend eingestehen wird. Man kann jemand anderem einfach nicht sprachlich erklären, wie eine Bewegung gemacht werden muss, woran es liegt, dass es funktioniert und wie man die Hand drehen muss. Ein Teil der Faszination entsteht wohl auch dadurch, dass über Aikido ein Zugang zum eigenen Körper geschaffen wird, der in unserer Gesellschaft nicht mehr unbedingt üblich bzw. recht schwer zu finden ist. Gerade die Kombination mit den diversen Konzentrationsübungen und der ständige Verweis auf Energien, die fließen, lässt ein Körperbewusstsein entstehen, das ein anderes sein mag als bei „Fitness“ und „Body-Pump“.





Der sportliche Aspekt des Aikido ist untrennbar mit den anderen Konzepten des Aikido verbunden und für viele der Aikidoka wohl auch ein wichtiger Bestandteil. Koordination und Kondition aufbauen, Schnelligkeit und Genauigkeit der Bewegungen vervollkommen, richtig ins Schwitzen geraten... Was wäre ein Training ohne das?

Richtig, da war doch noch etwas - „Corona“ stärker präsent als alle von uns das wünschen, daher haben wir Ende November beschlossen wieder auf online Training umzustellen, wohl bewusst, dass wir dann auf die o.g. Vorteile erst mal wieder verzichten müssen. Allein kann man zwar gewisse Übungen machen, aber anders als im Präsenztraining gibt es kein Feedback, ob wir die vorgezeigte Technik richtig machen, bzw. ob diese auch beim Partner funktionieren würde.



Unser Online-Training hilft uns jedoch zumindest einen Teil unserer Fitness und die Grundbegriffe des Aikido zu erhalten und wir können es kaum erwarten wieder alle gemeinsam in Präsenz zu üben.

Also alle, die online keine Zeit hatten, auf geht's, wir sehen uns jetzt wieder auf der Matte.

*Dieter Benders*

Abteilungsleitung:  
Dieter Benders

[aikido@mtv-muenchen.de](mailto:aikido@mtv-muenchen.de)



 **Münchener Bank eG**

**In München...  
wird aus nebeneinander  
ein Miteinander.**

Werden Sie Crowdfunder.  
Unterstützen Sie das Pro-  
jekt von MTV 1879 e.V.

[muenchner-bank.viele-schaffen-mehr.de](https://muenchner-bank.viele-schaffen-mehr.de)





## Dreikönigsfahrt 2022

Morgens um 10 Uhr fanden sich fünf Winter-Paddler am Bootshaus ein, um die seit 1977 gelebte Vereinstradition zu pflegen. Seit dieser Zeit wird jährlich am Dreikönigstag gepaddelt. Zügig wurden die Boote und unsere Ausrüstung geladen und dann ging's los zum Einstieg an der Isar-Brücke Grünwald. Das Wetter bescherte uns milde Winter-Temperaturen und es gab nur knapp 10 Minuten Schneefall während unserer Fahrt. Die wenigen Radler und Spaziergänger entlang der Isar begegneten uns freundlich und mit einer gefühlten Mischung aus Erstaunen, Anerkennung und einem gewissen Kältegefühl...

Bei gut gewählter Ausrüstung und Kälteschutz war es

jedoch – auch wenn es für viele schwer vorstellbar ist – in der gesamten Gruppe niemandem kalt. Dies gilt, solange man in Bewegung bleibt; die Pause fiel bei der kurzen Wegstrecke jedoch aus. Bis zum Bootshaus in Thalkirchen waren knapp 8 Kilometer Isar an diesem Tag genau die richtige Dosis zum Saisonstart 2022. Angekommen an der Thalkirchner Brücke trainierten wir noch ein paar Minuten an den Slalomstangen und freuten uns auf einen kleinen Ausklang am Bootshaus. Dort angekommen trafen wir noch Dieter Haberfelner (siehe Foto), der über Jahrzehnte treibende Kraft dieser ganz besonderen Veranstaltung ist. Strahlende Gesichter zeigen, dass diese wunderbare „Traditionsfahrt“ lebt und einfach Spaß macht.





## Der Paddler und die Natur – oder: der Biber und unser Apfelbaum

Paddler, also Kanu-Sportler, sind sehr naturbewusst. Man kann sagen, der Kanu-Fahrer liebt die Natur. Rund um unsere Bootshaus-Wiese kann man an vielen Beispielen sehen, dass die Natur uns auch liebt. Die Bäume erhellen unser Gemüt mit frischem Grün im Frühjahr – erwarten allerdings, dass man im Herbst containerweise ihr abgeworfenes Laub entfernt. Maulwürfe lockern fleißig die Erde auf – die Rasenmäher leiden halt ein bisserl drunter. Schwäne vertrauen uns ihren Nachwuchs an – reagieren aber recht sauer, wenn man ihnen mit dem Boot zu nahekommt. Gänse landen neuerdings hier zu „Sport und Spiel“ – und hinterlassen uns reichhaltig Intensiv-Dünger. Alle Vögel hier am Bootshaus sind recht goldig – bis auf die drei Raben vielleicht, wenn sie uns die Brotzeit vom Tisch klauen.

Ja, wie gesagt – wir Paddler lieben die Natur und die Natur liebt uns. Wie ich aber die letzte Begegnung mit der Natur – genauer gesagt mit unserem Biber – bewerten soll, weiß ich nicht so recht.



So ein hungriger Biber hat nämlich kürzlich auf unserem Gelände eine kleine Eiche und den kleinen Apfelbaum, den uns Hans Seitz einmal gestiftet hat, angenagt und zu Fall gebracht!!! Ein Jammer, wie wir das gesehen haben.

Irgendwie ist es verwunderlich, dass ein Biber so weit vom Wasser weg noch einen Baum angeht. Allerdings treibt er ja schon seit etlichen Jahren sein Unwesen, so dass die Stadt reagiert hat und die im Uferbereich stehenden Bäume mit Maschendraht umwickelt hat. Dadurch wird aber auch sein Nahrungsangebot immer knapper und, nachdem es ja ein recht großes Tier sein muss, hat er sich getraut, ein bisserl weiter an Land zu krabbeln.

Dort hat er erst eine von den beiden Eichen, die erst vor zwei, drei Jahren gepflanzt wurden, umgelegt. Dann hat er

sich über den Apfelbaum hergemacht - dazu im Anhang ein paar Bilder, damit man sieht, in welcher Zeitabfolge so etwas passiert.



Am Dienstag, dem 7.12., haben Bert und ich dies feststellen müssen. Da hat er von dem Bäumchen von unten bis auf etwa 1 Meter Höhe rundum die Rinde abgeschält – da war der Baum schon nicht mehr zu retten. Worauf Bert beschlossen hat, an unserem nächsten Kümmerer-Tag die anderen jungen Bäume auch mit Maschendraht einzuwickeln.

Der Biber war aber nicht untätig. Wie ein Foto vom Sonntag, dem 12.12., zeigt, hat er da schon den Stamm zum Teil angenagt. Am Dienstag, dem 14.12., war's dann um ihn geschehen, da lag er ganz traurig da.

Aufregend! Aber noch nicht zu Ende. Wie sich herausstellt, macht der Biber das ja nicht zum Spaß oder um uns zu ärgern. Vielmehr dient das seiner Nahrungsbeschaffung – den Stamm des Baumes, den wir zur Seite gelegt haben, hat er bald darauf fein säuberlich total von seiner Rinde befreit. Inzwischen hat er noch einen Baum, irgendeinen Wildwuchs, zu Boden gebracht. Und auch bei dem erkennt man deutlich seinen Hunger – auch bei dem sind deutliche Fress-Spuren zu erkennen.

Was sagt man jetzt?

*Dieter Habermeyer / Fotos: Sascha Rixen, Boris Limanski*

Abteilungsleitung:  
Teresa Piott

kanu@mtv-muenchen.de





Videodreh mit den MTV-Girls und Hauptdarstellerin Lotte (mit Ball)

## Vier MTV-Mädels treten in der Snapchat-Serie „iam.justmyself“ des Bayerischen Rundfunks auf –

und stehlen der Hauptfigur Lotte (Lea Reinberger) – fast – die Show

Die Anfrage an die MTV-Basketballabteilung kam – wie so oft beim Fernsehen – schnell und kurzfristig: Für den Dreh einer neuen Folge der BR-Erfolgsserie „iam.justmyself“, die wöchentlich Einblicke gibt – Snapchat, Instagram, TikTok, funk.net – in den turbulenten Alltag der 19 Jahre alten Lotte, die mit „Freundin“ Vicky in einer WG alle Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens durchlebt, wird eine schöne Sporthalle mit Basketballfeld gesucht, wenn möglich mit einigen zur Serie passenden Basketballspielerinnen.

Am Freitag, also nur fünf Tage nach der Anfrage des BR, standen dann die U18-Mädels Isabella und Mae mit den beiden U16-Mädels Helena und Emilia in der MTV-Halle und

warteten. Dann tauchte die BR-Filmcrew auf, ohne großes Equipment, denn gedreht wurde serienmäßig nur mit dem Handy, und nach einem kurzen Warm-up wurde mit MTV-Trainerin Doris Schuck der Plot besprochen:

Lotte und Vicky, beide in einen Zickenkrieg verwickelt, wollten in einem 3x3-Match auf dem Basketballcourt endlich klären, wer die Bessere sei, und MTV-Girl Mae sollte ihnen im Spiel gegen das MTV-Team Isabella, Emilia und Helena, das dank Regionalliga-Erfahrung natürlich hoch favorisiert war, dabei helfen.

So kam es auch, Team Lotte wurde anfangs in alle Einzelteile zerlegt, 0:6, dann griff Mae ein, Auszeit und Standpauke für Lotte und Vicky: „Reißt Euch endlich zusammen und spielt auch zusammen, so wird das nichts!“

Dann begann die Aufholjagd, Mae zockte groß auf, und Isabella, Emilia und Helena gaben sich größte Mühe, bei Lotte und Vicky nur scheinbar zu verteidigen, damit diese auch freie Würfe bekamen. Sehr schwer, aber es gelang, denn am Ende traf Lotte auch den entscheidenden Wurf zum 12:11-Sieg für ihr Team. Großer Jubel, Versöhnung von Lotte und Vicky, und danach ein paar gemeinsame Fotos mit der Serien-Crew und den strahlenden MTV-Mädels.

Und hier der Link zur Serie „iam.justmyself“ von BR PULS (mit den MTV-Girls Isabella, Mae, Helena und Emilia):

<https://1drv.ms/v/s!AoWibMDDOmu6hheun6EXDh9g9d7C?e=wafWt4>



Die BR-Seriencrew mit den MTV-Girls und Lotte, links neben Trainerin Doris



Die MTV-Damen 1 schwören sich auf den Gegner ein. #

### Furioser Rückrunden-Auftakt der Damen1 beim Regionalliga-Zweiten in Bad Aibling

Das hatte eigentlich niemand erwartet: Nach der bösen 56:100-Heimplete gegen den Ex-Bundesligaclub Bad Aibling vor einigen Wochen musste das Team von MTV-Trainerin Doris mit einer ziemlich kleinen Truppe – also ohne die beiden großen Centerspielerinnen Linda und Corinna – kurz nach Jahresbeginn 2022 in Aibling antreten. Der damalige Tabellenzweite hatte ebenfalls nicht die volle Besetzung auf dem Court, dachte aber wohl, gegen den MTV wird es schon reichen. Denkste! Obwohl nur zu siebt, setzten die MTV-Mädels die vorgegebene Taktik zielgenau um: Full-Press über das ganze Feld, viel Druck auf die Aufbauspielerin – die Folge waren ständige leichte Ballgewinne (Steals), viele Korbleger und einfache Punkte. Am Ende stand ein sensationeller 83:49-Auswärtssieg, der mit einer fröhlichen Pizza-Party bei Lena (stammt aus Aibling) gefeiert wurde.

Danach folgten, ebenfalls größtmäßig stark unterlegen, zwei knappe und vermeidbare Heimmiederlagen gegen TV Augsburg (68:76, nach 66:60-Führung, Augsburg warf da 10:10 Freiwürfe) und den Lokalrivalen München Ost (64:68). Aber der Ligaerhalt ist jetzt schon gesichert.

### Die Herren1 erobern mit 6 Siegen in Folge Platz 3 in der Bayernliga

Mit stabilen Leistungen, basierend auf einer starken Defense, haben sich die MTV-Herren1 in der Tabelle stetig nach oben gearbeitet, obwohl MTV-Coach Michael Schwarz wegen diverser Verletzungen und Krankheiten nicht immer seine volle Besetzung zur Verfügung hatte. Doch mit den Siegen gegen Wacker Burghausen (64:40), Staffelsee



Herren 1

(83:71), Jahn Freising (84:56), Neuötting (84:52), BC Hellenen München (89:82) und Slama Gröbenzell (93:60) schoben sich die MTV-Männer auf Platz 3, hinter die beiden noch ungeschlagenen Teams von TV Traunstein und Jahn München. Noch haben die Jungs um Team-Cap Felix Schuck, der sich beim Spiel in Burghausen leider den rechten Daumen brach (Ausfall 4-5 Wochen) und MTV-Topscorer Nico Schwartz alle Chancen auf den Aufstieg, auch die beiden MTV-Youngsters Louis Adler und Paul Dell werden immer mehr zu festen Größen in dieser sehr homogenen MTV-Mannschaft.



Die dezimierte U12w-16w beim Ball-Handling mit den Coaches Vero und Michael

Alle Fotos ©Laszlo Baierle

### Corona schlägt auch in der Basketball-Abteilung zu – viele Spielabsagen

Die Omikron-Welle hat auch die MTV-Basketballer im Februar voll erfasst.



Cooler Jungs mit Coach Raphi – wegen Corona in der Warteschleife

Sowohl die Damen1, die sich nach einem Auswärtsspiel bei München Ost reihenweise in Quarantäne begeben mussten, sowohl leider alle MTV-Nachwuchs-Trainerinnen (Doris, Franzi, Vero, Lena), als auch zahlreiche Spielerinnen in allen Altersklassen fielen wochenweise aus, so dass fast alle Spiele im Nachwuchsbereich bei den Mädels U12w - U18w im Januar/Februar abgesagt und verschoben werden mussten. Auch die Damen2 mit Team-Managerin Sabine Frerichs

waren davon stark betroffen. Lediglich der Trainingsbetrieb wurde – mit aktuellen Schnelltests jeweils am Trainingstag – einigermaßen aufrecht erhalten.

Bei den Herren1 und den Nachwuchsteams U12m – U18m war es ähnlich, auch hier fielen viele Spiele aus, doch ab Mitte/Ende Februar entspannte sich die Lage langsam. Die Trainingshallen waren voll, 30 Kids am Freitag im MTV bei der U12m, 25-30 Jungs jeweils bei U14m und U16m.

Auch die U16m/U18m-Trainings mit den beiden coolen MTV-Coaches Raphi Baumgartl und Louis Adler sind bis zum Bersten voll mit jungen Talenten und hoch motivierten Spielern, denen momentan leider noch die Spielpraxis fehlt – aber das wird ja sicher noch kommen, wenn die vielen ausgefallenen Spiele nachgeholt werden.

Auch die Herren2 (Trainer David Georgi) und Herren3 (Trainer-Duo Hannes Schwarz und Christian Madl) hatten und haben nach wie vor regen Zulauf, viele Neue meldeten sich an, aber auch frühere U18m-Spieler des MTV kehrten wieder in ihren alten Verein zurück. Der Spielbetrieb stockte ebenfalls wegen Corona, aber die Saison wird wohl bis Mitte Juni verlängert.

**Und der Mitgliederstand der Basketball-Abteilung hat trotz Corona schon Anfang Januar 2022 die 300er-Marke überschritten!**

Laszlo

Abteilungsleitung:  
Laszlo Baierle

[basketball@mtv-muenchen.de](mailto:basketball@mtv-muenchen.de)





Freestyle Workshop mit Europameister Toby Künzel

## Ultimate Frisbee während der Hallensaison

Ultimate Frisbee Training bei den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen fand seit dem Beginn der Hallenzeit halbwegs regelmäßig statt. Leider sind aber die Hallenmeisterschaften der U14 und U17 wieder ausgefallen, was besonders schade ist, weil unser U14-Jahrgang gute Aussichten hatte, sich mindestens in Top 5 in Deutschland zu spielen! Wir hoffen nun natürlich sehr darauf, dass die Outdoor-Turniere zur Deutschen Meisterschaft im Sommer wieder stattfinden können!

### Outdoor Training mit der Möglichkeit zum Schnuppern

Der Start des Outdoor Trainings (vermutlich im März) ist dann auch wieder eine gute Gelegenheit, für alle Kinder / Jugendlichen der Jahrgänge ca. 2006-2014 zum Schnuppern vorbeizukommen und dann bei Interesse in den Trainings- und Spielbetrieb einzusteigen.

Gleiches gilt auch für unsere stetig wachsende Erwachsenen-Gruppe, bei der wir eine sehr große Altersrange von Anfang Zwanzig bis Mitte Fünfzig haben und wo viele der ehemaligen Anfänger mittlerweile ein richtig gutes Niveau haben – meldet Euch einfach über die unten angegebene Email-Adresse bei uns oder über unseren Bereich auf der MTV Webseite, wo es auch noch weitere Infos zu Ultimate Frisbee gibt!

Wir freuen uns auf viele Interessenten aller Altersklassen!

### Freestyle Workshop mit Europameister

Im Herbst hatten wir mit Toby Künzel den aktuellen Europameister im Frisbee Freestyle zu einem Workshop bei uns in der MTV Halle. Stolze 26 Kids wurden unter Anleitung des „Profis“ in die Welt des Freestyle Frisbees eingeführt, haben

in kurzer Zeit schon viel tolle Moves gelernt und am Ende auch vorgeführt. Da sich diese coolen Moves kaum beschreiben lassen, empfehlen wir unseren YouTube Kanal (bei YouTube nach "MTV München Frisbee Freestyle" suchen).

### International Junior Indie Freestyle Disc Championships



Einer unserer Spieler (Moritz B.) war so angefixt vom Freestyle, dass er zu Hause gleich intensiv weitertrainiert hat und im Dezember an der „Junior Indie Freestyle Disc Championships“ teilgenommen hat (einem internationalen Online Wettkampf) und dort im Battle knapp mit 2:1 an der deutlich älteren und späteren Finalistin Chen Yu-Ling aus Taiwan gescheitert ist (auch hierzu

empfehlen wir unseren YouTube Kanal – in diesem Fall ist sehen einfach schöner als lesen).

Abteilungsleitung:  
Cristoph Böttcher

[ultimate-frisbee@mtv-muenchen.de](mailto:ultimate-frisbee@mtv-muenchen.de)





## Potenzial nutzen

Für die Fußballer wird 2022 ein auf allen Ebenen wegweisendes Jahr. Der im Sommer begonnene Neuaufbau der Jugend wird weiter forciert, während im Herrenbereich nur der Klassenerhalt zählt. Gleichzeitig wird der Wechsel in der Abteilungsleitung abgeschlossen. Neuer Kassier wird der langjährige Jugendtrainer Eric Weingartner, während Angelika Wiederkehr und Nikolai Mende die Abteilungsleitung übernehmen. „Das Potenzial in diesem Verein ist riesig. Im vergangenen Jahr haben wir viele Scherben zusammengekehrt, jetzt führen wir den MTV zu alter Größe zurück“, so Mende.

### Mission Klassenerhalt

In der zweiten Januarhälfte starteten die Herren-Mannschaften in die Wintervorbereitung. Die harten Konditions- und Kräfteinheiten wurden an der Werdenfelsstraße absolviert, während die Fußballereinheiten wie schon 2019 in Schäftlarn stattfanden. Beide Teams kämpfen in der Rückrunde darum, sich schnell von den Abstiegsrängen zu entfernen. Die Wochen der Wahrheit beginnen im März, doch die Vorbereitung erwies sich durch die Corona-Welle als schwieriges Unterfangen. Immer wieder fielen Spieler aus, was die Planung für die Trainer erschwerte. Die 1. Mannschaft konnte das erste Vorbereitungsspiel in Unterföhring mit 3:1 (0:1) gewinnen.

### Neuaufbau der Jugend

Auch die Jugendmannschaften trainierten seit Januar fleißig. Zunächst nur in der Halle, ab Mitte Februar konnte jede Mannschaft zusätzlich einmal pro Woche auf die Plätze.

Dabei war Vorsicht angesagt, denn der Naturrasen kann im Winter wetterbedingt nicht voll belastet werden. „Trotz schwieriger Platzverhältnisse wollten wir unbedingt ermöglichen, dass die Kinder wieder richtiges Fußballtraining außerhalb der Halle genießen können“, erklärte Jugendleiter Eros Campana.

Im Verlauf des Jahres soll der Nachwuchsbereich weiter ausgebaut werden. Teil des neuen Jugendkonzepts wird auch die Installation eines Jugendkoordinators. Mittelfristiges Ziel wird es sein, in jedem Kleinfeldjahrgang drei Mannschaften zu stellen – von leistungsorientiert bis Breitensport. Im Bereich der Großfeldjugend sollen es wieder jeweils ein bis zwei Teams in der C-, B- und A-Jugend werden. Im Verein sind sich alle einig, dass der Neuaufbau der Jugend Priorität besitzt. „Ohne eine breite und gut ausgebildete Jugend bekommt zwangsläufig auch der Herrenbereich Probleme. Wir wollen allen Kindern und Eltern eine sportliche Heimat bieten“, ergänzte Mende.

2022 soll zudem auch die neue Damenmannschaft wachsen, die im vergangenen Herbst ins Leben gerufen wurde.

Abteilungsleitung:  
Nikolai Mende

fussball@mtv-muenchen.de



Auswärtssieg der 1. Mannschaft in Unterföhring



## Mitgliederzuwachs trotz Corona

Die Wintersaison nähert sich ihrem Ende und erfreulicherweise konnten wir diesmal unseren Sport ohne Unterbrechung ausüben. Wenn ich mir die Hallenbelegungspläne anschau, wurde dies auch ausführlich getan. So haben wir zwischen 14 und 22 Uhr werktags eine Auslastung von >90% und auch am Wochenende ist es nicht einfach eine freie Stunde zu finden. Wie schön, dass Tennis nun wieder so attraktiv geworden ist!

In der „Winterrunde“ absolvieren unsere teilnehmenden Mannschaften (Mitte Februar) ihre letzten Spiele. In diesem nicht ganz so ernsthaften Wettbewerb spielen ausschließlich 4er-Teams, das erleichtert es den Mannschaften neue Mannschaftsmitglieder zu integrieren und Kontakte mit Spielern anderer Vereine zu knüpfen. Vor allem aber bietet diese Runde den Rahmen für Tennis unter Wettkampfbedingungen auch im Winter – um so den eigenen Leistungsstand zu erhalten und zu kontrollieren.

Für die neue Sommersaison haben wir insgesamt 19 Mannschaften gemeldet, darunter 7 Jugendmannschaften. Eine derart hohe Zahl hatten wir die letzten 10 Jahre nicht, sie reflektiert den hohen Mitgliederzuwachs in der Tennisabteilung. Wir sind also auf dem richtigen Weg und hoffen nun aus der Quantität den Übergang zur Qualität zu schaffen. Damit sind die auf der Anlage tätigen Tennistrainer stark gefordert und arbeiten an den Grenzen ihrer Belastbarkeit. Nicht selten sieht man schon von 7 bis 8 Uhr morgens die ersten Unterrichtsstunden.

Die ersten Vorbereitungen zur Inbetriebnahme der Außenplätze werden ebenfalls schon getroffen, das Frühjahr kann kommen, die Tennisabteilung steht bereit.

Abteilungsleitung:  
Jörg Tittor

tennis@mtv-muenchen.de



#baeckereizoettl



 **Zöttl**

*Bäckerei, Konditorei,  
Liebhaberei.*

Schmeckt nach  
Daheim – unser verführerisch  
duftender Bauernlaib.





## Neue Gesichter in der Gymnastikabteilung



Liebe Mitglieder, ich bin seit über 20 Jahren Mitglied im MTV und praktiziere seit 35 Jahren Yoga. Viele kennen mich aus der Gymnastikabteilung, andere sehe ich regelmäßig in der Corona-Teststation des MTV, wo ich zurzeit dafür Sorge, dass sich unsere Mitglieder ohne große Umstände und Wartezeiten testen lassen können, um anschließend das Sportangebot im MTV zu nutzen.

Seit Mitte 2019 habe ich mein eigenes Sportprogramm extrem ausgeweitet und fast alle Kurse ausprobiert und dann viele davon regelmäßig besucht. Durch ein zufälliges Gespräch mit Claire, eine unserer Yoga-Trainerinnen, habe ich von der Möglichkeit erfahren, nach einer entsprechenden Ausbildung im MTV als Trainerin unterrichten zu können. Im letzten Jahr habe ich mit der Übungsleiter-Ausbildung begonnen und inzwischen die DOSB Trainerlizenz erworben!

Für mich hat sich hier eine ganz neue Welt eröffnet und ich bin sehr gespannt, wohin mich das noch führt. Ich bin jedenfalls hoch motiviert mich in dieser Richtung weiterzuentwickeln. Jetzt feile ich an verschiedenen Übungsreihen und freue mich darauf demnächst eine eigene Stunde im Rahmen des Gymnastikprogramms anzubieten oder Kolleginnen zu vertreten.

Sportliche Grüße, eure **Henriette**



Hallo, ich bin **Kristin**, 32 Jahre alt und seit 2013 Mitglied der Gymnastik Abteilung des MTV München.

Sport und Yoga sind mein Motor, um mich gut zu fühlen, in Verbindung mit Körper und Geist zu kommen oder mich selbst herauszufordern. Dieses Wohlbefinden möchte ich gerne in meinen Stunden weiter-

geben. Mir ist es nicht wichtig, mich oder Schüler in Asanas zu zwingen, sondern den eigenen Körper auf dem Weg dorthin zu beobachten.

Abseits der Yogamatte bin ich gerne in der Natur unterwegs – zu Fuß in den Bergen, auf Skibrettern oder seit ein paar Jahren auf dem Surfbrett – letzteres eher liegend, aber mit Freude an den kleinen Erfolgserlebnissen und dem Ausblick von dort.

Ihr findet mich aktuell immer dienstags, um 20 Uhr, bei der Yoga Mittelstufen-Stunde. Die Stunde ist mal kräftiger, mal sanfter – immer mit dem Ziel Ruhe und Kraft, bzw. den Gegensatz von Spannung und Entspannung, zu erleben. Kommt gerne vorbei, ich freue mich!



Ich bin **Julie** und wer mich kennenlernen möchte, kommt donnerstagabends in meine Pilatesstunde in die Werdenfelsstraße.

Ich trainiere Pilates schon seit 15 Jahren. Die Stärkung der Körpermitte ist für mich die beste Ausgleichsbewegung zum Alltag. Pilates aktiviert Körper und Geist.

Als echtes „Nordlicht“ komme ich ursprünglich aus Bremen und bin 1994 für meine Ausbildung im kreativen Bereich nach München gezogen. Inzwischen lebe ich mit meiner Familie in Solln. Da meine drei Kinder Fußball spielen, sieht man mich manchmal am Wochenende als Zuschauer auf dem Fußballplatz.



Die Gymnastik-Abteilung vom MTV ist mein neuer Mood-Booster.

Bonjour, ich bin **Cloé Prud'Homme**, 29 Jahre alt, und habe im Januar ein paar Fitness-Kurse übernommen. Die Neuigkeit, die wir euch 2022 bringen, ist Kickboxen Fitness. Ein richtiger Auspower-Moment mit guter Musik!

Neben dem Verein bin ich Ausdauersportlerin. Ich bin Berglauf-Trainerin und Profi-Athletin beim Team Altra. Ich bin jetzt seit 10 Jahren aktive Bergläuferin und laufe Skyrunning und Ultratrail Races (von 20 bis 100km und bis 5500hm).

Das Training ist sehr umfangreich und vielfältig und enthält natürlich auch viel Gymnastik. Ich habe in Frankreich Sport an der Universität studiert. Die verschiedenen Bewegungen für die Gesundheit und/oder Leistungsziele faszinieren mich dabei sehr. Genau deshalb habe ich so viel Spaß daran, den ich gerne in meinen Kursen mit euch teilen möchte. Ich freue mich auf euch!



Hallo, mein Name ist **Maria**,

als Hochschullehrerin für kognitive Neuropsychologie wusste ich schon lange, dass Endorphine vom Gehirn natürlich ausgeschüttete Chemikalien sind, die während des

Trainings freigesetzt werden. Diese können Schmerzen lindern und andererseits ein Gefühl des Wohlbefindens erzeugen. Dass Bewegung die Freisetzung von Endorphinen erhöht und das Potenzial hat, unsere Stimmung zu heben, fasziniert mich seit langem.

In all den Jahren, in denen ich nun schon selbst Pilates praktiziere, ist mir klar geworden, dass die Verbindung von Geist und Körper einer der größten Vorteile von Pilates ist.

All dies hat mich zu der Entscheidung geführt, eine neue, zweite Karriere als Pilates-Trainerin zu beginnen, eine Entscheidung, die mich jedes Mal, wenn ich eine Stunde unterrichte und die Freude und Verbesserung meiner TeilnehmerInnen sehe, sehr glücklich macht.

Seit November 2021 habe ich die Chance bekommen ein Mitglied des MTV-Teams zu werden und freue mich sehr, so viele hart arbeitende und begeisterte TeilnehmerInnen und Kollegen/Kolleginnen zu treffen.



„Pilates ist für mich nicht nur ein Sport. Pilates ist eine Lebenseinstellung. Sie ist geprägt von Geduld, Ruhe, Ausdauer, Kraft und eignet sich optimal, um eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers zu entwickeln.“ –

**Maximilian Popp**

Ich habe 2018 meine ersten Pilates-Erfahrungen gesammelt.

Ich ahnte nicht, dass

es genau der Sport sein wird, der mich so lange begleitet. Doch genau so kam es. Die positiven Auswirkungen auf meinen Körper und mein Wohlbefinden haben mich fasziniert. Daraufhin habe ich in der Pilates Academy bei Sandra Dobuschinsky meine Ausbildung zum Pilates-trainer erfolgreich absolviert. Mein Ziel ist es, ein ganzheitliches Programm für seine Teilnehmer vorzubereiten und zu vermitteln.

Abteilungsleitung:  
Sandra Hess

[gymnastik@mtv-muenchen.de](mailto:gymnastik@mtv-muenchen.de)



## Der Sport und ich – Interviews aus der Kindersportschule

Für diese Ausgabe der Vereinszeitung, haben wir einmal die Kinder zu Wort kommen lassen und mit ihnen ein kleines Interview

Iris (5 Jahre)

Sport bedeutet für mich: Training

Das habe ich schon gelernt: dass Sport gut ist

Meine beste Sportstunde war: immer, wenn wir einen Parcours machen

Ich bin so schnell wie: auf dem Fahrrad wie ein Blitz, beim Rennen wie der Wind

Wenn ich groß bin, werde ich folgenden Sport machen: Joggen, wie meine Mama

Ich fühle mich nach dem Sport: ein bisschen hungrig

Mein sportliches Ziel ist: alleine eine Matte tragen zu können

Konstantin (5 Jahre)

Sport bedeutet für mich: Bewegung

Das habe ich schon gelernt: Bälle werfen

Das will ich noch lernen: Ski fahren

Ich bin so schnell wie: ein Blitz

Wenn ich groß bin, werde ich folgenden Sport machen: Klettern

Mein/e Lieblingssportler/in ist: Anna

Ich fühle mich nach dem Sport: ganz, ganz gut

Ein guter Sportler wird man, indem: man viel lernt

xaver (3 Jahre)

Sport bedeutet für mich: dass man stärker wird

Das habe ich schon gelernt: Klettern

Das will ich noch lernen: ganz rauf Klettern

Meine beste Sportstunde: heute

Ich bin so schnell wie: ein Tiger

wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich den Kindern helfen

wenn ich groß bin, werde ich folgenden Sport machen: Fußball

Mein/e Lieblingssportler/in ist: andelka

Ein guter Sportler wird man, indem: man seine Muskeln trainiert

Stella (7 Jahre)

Sport bedeutet für mich: Spaß

Das habe ich schon gelernt: Ballspiele

Das will ich noch lernen: mit 5 Reifen  
Hulahoop

Mein Lieblingsspiel ist: Asterix und Obelix

Ich bin so schnell wie: ein Adler

Ich fühle mich nach dem Sport: glücklich

Ein guter Sportler wird man, indem: man viel übt



Frido (10 Jahre)

Sport bedeutet für mich: Freizeit

Mein Lieblingsspiel ist: Merkbball

Ich mache Sport, weil: es mir unfassbar viel Spaß macht

Wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich Merkbball und Fußball spielen

Mein/e Lieblingssportler/in ist: Robert Lewandowski

Ich fühle mich nach dem Sport: glücklich

Mein sportliches Ziel ist: bei Olympia dabei zu sein

Neo (5 Jahre)

Sport bedeutet für mich: toll

Mein Lieblingsspiel ist: Fußball

Ich bin so schnell wie: ein Düsenauto

Wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich Fußball spielen

Ich fühle mich nach dem Sport: schnell

Ein guter Sportler wird man, indem: man trainiert

Mein sportliches Ziel ist: eine Medaille oder einen Pokal zu gewinnen

Leo (7 Jahre)

mein Lieblingsspiel ist: merkbball

Ich bin so schnell wie: ein Gepard

Ich mache Sport, weil: ich nicht faul werden will

Wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich Mutproben machen

Wenn ich groß bin, werde ich folgenden Sport machen: Judo

mein/e Lieblingssportler/in ist: Usain Bolt

mein sportliches Ziel ist: meine Grenzen bis zum höchsten Level auszureizen

Leon (5 Jahre)

Sport bedeutet für mich: Kraft

Das habe ich schon gelernt: hochklettern, durch Schluchten zu gehen

Ich bin so schnell wie: der Blitz

Ich mache Sport, weil: ich fit sein will

Wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich FC Bayern Musik spielen

Wenn ich groß bin, werde ich folgenden Sport machen: Rennsport

Mein sportliches Ziel ist: in einer Mannschaft zu spielen

Anton (6 Jahre, fast 7)

Sport bedeutet für mich: Rennen und Klettern

Das habe ich schon gelernt: Hockey spielen

Das will ich noch lernen: Überhang klettern

Mein Lieblingsspiel ist: Versteinern

Ich bin so schnell wie: ein Turmfalke

Wenn ich für eine Stunde der Trainer sein könnte, dann: würde ich klettern gehen für eine Stunde

Mein/e Lieblingssportler/in ist: Markus Eisenbichler

Mein sportliches Ziel ist: ein super Fußballer zu werden in der 1. Bundesliga



## Bericht der Handballabteilung

Leider hat uns wieder die Corona-Pandemie getroffen und die Spiele und Turniere wurden vom Verband bis Ende Januar 2022 abgesetzt. Im Januar hat sich der Bayerische Handballverband dazu entschlossen, den Ligabetrieb wieder aufzunehmen. Die ersten Spiele waren zum 29./30.1.2022 angesetzt. Spiele, die im November und Dezember nicht stattfanden, können nun bis Juni nachgeholt werden. Die Spieler waren froh, dass es wieder weitergeht.

Im Mini- und E-Jugendbereich konnten wir seit Oktober guten Zulauf verzeichnen. Vor allem freut uns, dass wir im weiblichen Bereich nun eine E-Jugendmannschaft trainieren können. Auf noch mehr weibliche Handballbegeisterte würden wir uns freuen.

### Minis (4-8 Jahre)

Am 13.2.22 hatten unsere Kleinsten wieder ein Turnier beim PSV München. Bei diesem Turnier ist der TSV Großhadern nicht erschienen. Der PSV München hat dann zwei Mannschaften gestellt. Somit konnten wir das Turnier starten. Das erste Spiel gegen den PSV I haben unsere Kleinsten mit 12:3 gewonnen, ebenfalls gegen den PSV II konnte mit 13:4 gewonnen werden. Da die Ergebnisse hoch ausgefallen sind, haben wir sehr oft unsere aller kleinsten Spieler eingesetzt und die hatten viel Spaß dabei. Vincent, einer unserer Kleinsten, hat drei Tore geworfen und sich riesig gefreut. Wichtig war vor allem aber, dass endlich wieder Handball gespielt werden konnte.



### E-Jugend

Ebenfalls haben wir für die E-Jugend Turniere bekommen. Da wir nicht wussten, ob alle Kinder spielen werden (wegen Coronakontakten), haben wir daraufhin eine gemischte E-Jugend angemeldet. Das erste Turnier hatten wir am 12.2.22 in unserer Halle. Leider sind bei diesem Turnier die beiden Mannschaften, TSV Großhadern und Post SV, nicht erschienen. Angeblich haben sie das in „nuliga“ veröffentlichte Turnier nicht gesehen. Schade, dass dies von Seiten der Spielleitung des Bezirks Oberbayern nicht anders mitgeteilt werden kann. Die Kinder waren enttäuscht darüber. Wir haben dann das Beste daraus gemacht und ein eigenes Turnier mit drei Mannschaften durchgeführt. Die Spieler und die Eltern hatten trotzdem viel Spaß dabei.

Das nächste Turnier ist am 27.3.22 um 11:30 Uhr ebenfalls in unserer Halle an der Werdenfelsstraße. Auch diese Gruppe freut sich riesig, wieder Handball spielen zu können.





### D-Jugend männl.

Am Sonntag, 13.2.22 begann auch bei der D-Jugend der Spielbetrieb. Es ist seit November wieder das erste Spiel. Dieses bestreitet die Mannschaft gegen unseren Nachbarverein TSV Forstenried. Marijo hat die Mannschaft im Training für die kommenden Spiele hart trainieren lassen. Leider haben sie gegen den TSV Forstenried mit 14:10 verloren. Die Mannschaft war auch enttäuscht. Aber Marijo war stolz auf euch. Ihr habt bis zum Schluss gekämpft wie Löwen und euer Bestes gegeben. Kopf hoch und immer weiter. Jungs, das habt ihr super gemacht und Siege werden auch noch kommen. Euer nächstes Spiel habt ihr im März und da wünschen wir euch viel Glück.

### C-Jugend männl.

Die C-Jugend hatte am 6.2.22 wieder das erste Verbandsspiel gegen die SG Süd/Blumenau. Leider fehlten einige gute Spieler, da sie aufgrund von Impfungen und kurzfristiger Krankheit nicht spielen konnten. Einige D-Jugendspieler

haben die Mannschaft unterstützt. Am Anfang war das Spiel richtig gut. Es war ausgeglichen und das Ergebnis ließ sich bis zu den ersten 20 Minuten sehen. Dann gab es aber bei der Mannschaft einen Einbruch. Das Spiel wurde immer schlechter, wohingegen der spielerische Einsatz fehlte. Somit musste man sich mit 10:23 geschlagen geben. Das nächste Spiel war am 20.2.22 gegen den TSV Milbertshofen. Leider wurde auch dieses Spiel mit 19:23 verloren.

### Herrenmannschaft

Die Herrenmannschaft ist immer eifrig beim Training. Um wieder in den Spielbetrieb einsteigen zu können, wartet die Mannschaft noch auf Zuwachs an Spieler. Bisher wird hobbymäßig trainiert, und zwar mittwochs von 19:30 bis 21:30 Uhr.

Wir haben für unsere Jugendabteilung einige Spieler aus der C- bzw. B-Jugend als Übungsleiter gewinnen können. Dies sind Ole Schenk – er hilft bei der D-Jugend mit –, Dustin Matheus, Timm Luettgering, Raphaela Langener und Hugo Renner. Wir freuen uns, dass ihr uns unterstützt.

Abteilungsleitung:  
Helmut Gruber

[handball@mtv-muenchen.de](mailto:handball@mtv-muenchen.de)





## Unser Kursprogramm

### Hip-Hop

Rap, Sprechgesang, betont rhythmisch vorgetragen, ist Hip-Hop. In der Formation getanzt braucht es ein gutes Zusammenspiel aller Tänzerinnen und Tänzer. Hip-Hop-Begeisterte sind herzlich eingeladen sich bei uns auszutoben und unser vielseitiges Kursangebot wahrzunehmen.

Hip-Hop & Modern	6 - 9 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	Sportzentrum Häberlstr.
Hip-Hop & Modern	10 - 14 Jahre	Montag	17:00 - 18:00	Sportzentrum Häberlstr.
Hip-Hop & Modern	6 - 9 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	Sportzentrum Häberlstr.
Hip-Hop & Modern	10 - 14 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	Sportzentrum Häberlstr.
Hip-Hop & Jazz	6 - 9 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	Sportpark Werdenfelsstr.
Hip-Hop & Jazz	10 - 14 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	Sportpark Werdenfelsstr.

### Standard- und Latein-Tänze

Kurse zu den zehn Standard- und Lateintänzen bieten wir über die Woche verteilt für Paare an, wobei sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene den für sie passenden Kurs finden können. Unsere Trainerinnen und Trainer legen Wert auf gute Technikenkenntnisse, wobei das Tanzen und der Spass natürlich nicht zu kurz kommen. Die Trainingsinhalte werden wiederholt, so dass ein Einstieg immer möglich ist.

Standard/Latein	Fortgeschritten	Dienstag	19:00 - 20:30	Sportzentrum Häberlstr.
Standard/Latein	Fortgeschritten	Dienstag	20:30 - 22:00	Sportzentrum Häberlstr.
Standard/Latein	Fortgeschritten	Donnerstag	20:15 - 21:45	Sportzentrum Häberlstr.
Freizeitänze	Fortgeschritten	Freitag	20:15 - 21:45	Sportzentrum Häberlstr.
Standard/Latein	Anfänger	Sonntag	17:30 - 19:00	Sportzentrum Häberlstr.

### Zusatzangebot: Boogie-Woogie

Boogie-Woogie gehört zur Familie der Swing-Tänze. Er entstand in den 1920er in den USA aus dem East Coast Swing und zählt nicht zu den Standard- und Latein-Tänzen.

Im Rahmen eines Zusatzangebots bieten wir einen Kurs zu Boogie-Woogie an, der sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen jederzeit gebucht werden kann. Hier sind Nichtmitglieder der Tanzabteilung ebenfalls herzlich willkommen.

Boogie	14-tägig	Sonntag	15:45 - 17:15	Sportzentrum Häberlstr.
--------	----------	---------	---------------	-------------------------

### Discofox/Salsa Tanzkreis, Tango Argentino

Unser Discofox/Salsa Tanzkreis findet immer montags statt. Der Tango Argentino Kurs wird bald wieder stattfinden.

Discofox/Salsa Tanzkreis	alle Leistungsgruppen	Montag	20:35 - 22:00	Sportzentrum Häberlstr.
Tango Argentino	nach Vereinb.	Sonntag	19:15 - 20:45	Sportzentrum Häberlstr.

*Evi Holzmann und Ernst Fischer*

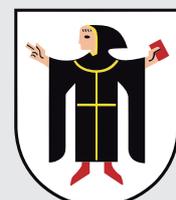
## Der MTV München von 1879 e.V. wird gefördert



vom  
Freistaat  
Bayern



und der  
Landeshauptstadt  
München





Hip-Hop



Discofox



Boogie



Standard-Tanz

Abteilungsleitung:

Ilona Wittig

tanz@mtv-muenchen.de





## Mannschaftsmeisterschaft 2021/22 (Bezirk Oberbayern-Mitte)

Der Bayerische Tischtennis-Verband (BTTV) hat wegen der steigenden Infektionszahlen den Mannschaftsspielbetrieb sowie alle Punkt- und Pokalspiele von 25.11.2021 bis einschließlich 28.02.2022 ausgesetzt.

### Coronabedingte Änderungen des Spielbetriebs

In der Saison 2021/22 gibt es keine Hin- und Rückspiele, in der jede Mannschaft in einem Heim- und Auswärtsspiel gegeneinander spielt. Stattdessen wird in einer Einfachrunde nur einmal gegeneinander gespielt. Die nicht ausgetragenen zwei MTV-Wettkämpfe aus der Vorrunde gegen PSV und Neuaubing werden in der Rückrunde am Sonntag, den 13.03.22, bzw. am Dienstag, den 29.03.22, nachgeholt.

Bei Redaktionsschluss (14.02.22) hoffen alle, dass die Punktspielrunde als Einfachrunde zu Ende gespielt werden kann.



Mannschaftsspieler Oleg Meyer (li.) und Robert Jende (re.) beim Training in Halle 1

### Ergebnisse der vier Vorrunden-Wettkämpfe 2021

Dienstag, den 26.10.2021, um 19:30 Uhr  
FTT Hartmannshf. 1987 III – MTV München von 1879 2:8

Der Auswärtserfolg stand nach acht MTV-Siegen bei einem Satzverhältnis von 25:6 bereits nach eineinhalb Stunden fest:  
Doppel: Kohl / Schuler (1:0), Klein / Jende (1:0) Einzel:  
G. Kohl (2:0), J. Klein (0:2), R. Jende (2:0), S. Schuler (2:0)  
Kohl (= Mannschaftsführer), Schuler und Jende sind im Einzel und Doppel ungeschlagen!

Sonntag, den 07.11.2021, um 12:30 Uhr  
MTV München von 1879 – TSV Neuried VII 8:1

Das Satzverhältnis von 25:4 zeigt eindrucksvoll den erfolgreichen Spielverlauf und die folgenden MTV-Siege:

Doppel: Schmitter / Klein (1:0), Quarcoo / Mlinarec (1:0)  
Einzel: F. Schmitter (2:0), J. Klein (2:0), M. Quarcoo (2:0), I. Mlinarec (0:1)

Schmitter, Klein und Quarcoo siegen im Einzel und Doppel!

Montag, den 15.11.2021, um 19:00 Uhr  
FT Mü-Blumenau 1966 VI – MTV München von 1879 1:8

Das Match war in den einzelnen Sätzen umkämpfter, als es das Endergebnis zeigt mit folgenden MTV-Siegen:

Doppel: Kohl / Klein (1:0), Schmitter / Jende (1:0) Einzel: G. Kohl (2:0), F. Schmitter (2:0), J. Klein (2:0), R. Jende (0:1)

Schmitter, Kohl und Klein ungeschlagen im Doppel, wie auch in allen Einzelspielen!

Sonntag, den 21.11.2021, um 12:30 Uhr  
MTV München von 1879 – FC Hertha München II 8:1

Erstmals in dieser Saison startete das MTV-Team mit fünf Spielern, wobei Jojo nur im Doppel – zusammen mit Martin – antrat, mit folgenden Ergebnissen:

Doppel: Kohl / Schmitter (1:0), Weiß / Klein (1:0) Einzel: G. Kohl (2:0), F. Schmitter (2:0), M. Weiß (2:0), C. Stieger (0:1)

Kohl, Schmitter, Weiß und Klein gewinnen das Doppel, wie auch alle Einzelspiele!

### Fazit der Hinrunde

Nach Aussetzung der ersten Halbserie 2021 überwinterte das MTV-Team nach vier Wettkämpfen und einem hervorragenden Satzverhältnis von 32:5 auf dem 1. Tabellenplatz (4 Siege / 0 Unentschieden / 0 Niederlagen). Dabei ist die Bilanz von acht Doppelspielen bemerkenswert, denn alle Wettkämpfe wurden mit verschiedenen Spielpartnern gewonnen!

Christof Stieger hat sich als Mannschaftsführer in den letzten Punktspielen nicht mehr zur Verfügung gestellt, deshalb hat Georg Kohl seinen Part übernommen. Die Mannschaft und die Abteilungsleitung bedankt sich bei Christof für seine langjährige und ehrenamtliche Tätigkeit. Frank Schmitter hat sich vorläufig bereit erklärt, als Mannschaftsführer in der Rückrunde einzuspringen.

### Zusätzliche Trainingszeiten für Kinder/ Jugendliche

Als eine der wenigen MTV-Sportabteilungen kann die TT-Abteilung einen Anstieg auf insgesamt 82 Mitglieder, davon 25 Kinder und Jugendliche, verzeichnen (Stand:



08.12.21!). Dank dem Hauptverein können wir zusätzliche Hallen- und Trainingszeiten ab Januar 2022 im Dojo anbieten:

#### Mittwoch

14:00 – 15:00 Uhr in PLANUNG! Kinder 7 – 9 Jahre  
 15:00 – 16:30 Uhr Kinder 10 - 13 Jahre  
 16:30 – 18:00 Uhr Jugend 14 - 18 Jahre

#### Freitag

14:00 – 15:30 Uhr NEU! Fortgeschrittene und  
 Wettspielinteressierte aller Altersklassen

Bei entsprechendem Interesse und Anmeldungen zum Schnuppern kann mit dem geplanten einstündigen Mittwochtraining unser Trainingsangebot für unter 10-jährige erweitert werden.

Das zusätzliche eineinhalbstündige Freitagstraining ist für Fortgeschrittene und dient zur Vorbereitung auf mögliche Freundschaftsspiele und langfristig zur Teilnahme an Turnieren beim BTTV.

Die Schnupper- und Trainingsteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung auf dem Buchungsportal ([www.mygymmpoint.com](http://www.mygymmpoint.com)) oder bei Trainerin Moogie Quarcoo ([mjamsranjav@gmail.com](mailto:mjamsranjav@gmail.com)) möglich.

#### Neues vom Schläger-Markt

Seit dem 01.10.2021 sind sie offiziell erlaubt, die bunten Schlägerbeläge. Neben dem schwarzen Belag auf der einen Schlägerseite ist ein blauer, pinker, grüner oder violetter

Belag auf der anderen Seite geklebt. Man ist nicht mehr nur auf Rot beschränkt.

Mit dem sechseckigen Schlägerblatt „Cybershape“ (UVP: 219,90 €) ist Ausrüster Stiga ein Coup gelungen. Die Studien des Herstellers haben gezeigt, dass die optimale Schlägerfläche in der oberen Hälfte des Holzes liegt. Deshalb wurde der untere Teil um 2 Prozent reduziert, damit das Holz nicht zu schwer und eine Unwucht verhindert wird. (Quelle: myTischtennis)

#### Tischtennis-Abteilungsversammlung 2022

Wann Mittwoch, den 27. April 2022, um 20:00 Uhr

Wo MTV Sportzentrum, Häberlstraße 11b

Das Training von 19:30 – 21:00 Uhr fällt an diesem Tag aus.

Wegen der Pandemie ist derzeit ungewiss, ob und in welchen Räumen die Versammlung stattfindet.

Anträge bitte bis 17.04.2022 per E-Mail an [georg.lautenschlager@mtv-muenchen.de](mailto:georg.lautenschlager@mtv-muenchen.de) einreichen.

*Georg Lautenschlager*

Abteilungsleitung:

Georg Lautenschlager

[tischtennis@mtv-muenchen.de](mailto:tischtennis@mtv-muenchen.de)



**Kostenfrei**  
im Wert von  
595 €

## SIE WOLLEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?

Wohnref München:

- Seriös
- Professionell
- Über 30 Jahre Erfahrung



Jetzt Erstgespräch und kostenfreie Bewertung vereinbaren. Rufen Sie uns an!

**WOHNREF MÜNCHEN**  
IMMOBILIEN UND RELOCATION SERVICE



Wohnref München GmbH | E-Mail: [info@wohnref-muenchen.de](mailto:info@wohnref-muenchen.de)  
 Tel.: 089-444435722

Friedhart Reiner  
Geschäftsführer

## Das MTV-Team „Organisation und Verwaltung“



- 1 Klaus Laroche, Vorstandsvorsitzender
- 2 Oliver Sawitzki, stellvertretender Vorstandsvorsitzender
- 3 Michael Schwarz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender
- 4 Peter Six, Schatzmeister
- 5 Veit Hesse, Geschäftsführung  
veit.hesse@mtv-muenchen.de
- 6 Michael Paul, Sportliche Leitung, stellv. Geschäftsführung  
michi.paul@mtv-muenchen.de
- 7 Anelka Tancic, Leitung Kindersportschule  
anelka.tancic@mtv-muenchen.de
- 8 Andrea Emberger  
Mitgliederbetreuung, Beitragswesen, Buchhaltung  
andrea.emberger@mtv-muenchen.de
- 9 Boris Limanski, Platzwart Werdenfelsstraße  
boris.limanski@mtv-muenchen.de
- 10 Clemens Mellar, Fitness  
clemens.mellar@mtv-muenchen.de
- 11 Georg Zinsbacher  
Kindersportschule Werdenfelsstraße, Kindergeburtstage  
georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de
- 12 Günther Oberascher, Platzwart Werdenfelsstraße  
guenther.oberascher@mtv-muenchen.de
- 13 Hannelore Ruhland, Tennisverwaltung  
tennis@mtv-muenchen.de
- 14 Joschi Schöberl, Fitness-Koordinator  
fitness@mtv-muenchen.de
- 15 Katja Wasserthal, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
mitgliederverwaltung@mtv-muenchen.de
- 16 Milena Aberl, Gymnastik-Koordinatorin  
milena.aberl@mtv-muenchen.de
- 17 Martin Richter, Hausmeister  
martin.richter@mtv-muenchen.de
- 18 Manuel Sonnleitner, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
info@mtv-muenchen.de
- 19 Sascha Rixen  
Liegenschaften, Sicherheit, Sportpark Werdenfelsstraße  
sascha.rixen@mtv-muenchen.de
- 20 Stephan Hohenleitner  
Ferienprogramm, Kursverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit  
stephan.hohenleitner@mtv-muenchen.de
- 21 DU  
Infothek

**MTV Kontakt** • [www.mtv-muenchen.de](http://www.mtv-muenchen.de) • [info@mtv-muenchen.de](mailto:info@mtv-muenchen.de)

**MTV Sportzentrum • Häberlstraße 11 b • 80337 München**  
Büro Häberlstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-0 • Fax: (089) 5 38 86 03-20

Öffnungszeiten:

Montag	13:00 – 18:00 Uhr	Dienstag	13:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	13:00 – 19:00 Uhr	Donnerstag	13:00 – 17:00 Uhr
Freitag	09:00 – 14:00 Uhr		

**MTV Sportpark • Werdenfelsstraße 70 • 81377 München**  
Büro Werdenfelsstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-16 • Fax: (089) 85 63 77 40

Öffnungszeiten:

Montag	17:45 – 20:00 Uhr	Mittwoch	17:30 – 20:00 Uhr
Donnerstag	16:30 – 19:15 Uhr		

Tennisbüro • Tel.: (089) 7 19 22 24

Öffnungszeiten:

Dienstag	17:00 – 19:00 Uhr	Donnerstag	09:00 – 11:00 Uhr
----------	-------------------	------------	-------------------

Bankverbindung: Münchner Bank eG • BIC: GENODEF1M01

Spenden: IBAN: DE53 7019 0000 0000 0187 91

Hauptkonto: IBAN: DE97 7019 0000 0100 0187 91

Beiträge: IBAN: DE44 7019 0000 0200 0187 91

Impressum • MTV Vereinsmitteilungen 1/2022

Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.

Redaktion und Anzeigen: Stephan Hohenleitner, Andrea Emberger

Gestaltung: Hartmut Baier • [mtv@pixelcolor.de](mailto:mtv@pixelcolor.de)

Gesamtherstellung: Ortmaier-Druck GmbH

Die Vereinszeitschrift erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 4000 Exemplaren im Postvertrieb. Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten. Die Beiträge geben nur die Meinung der Verfasser wieder und müssen nicht mit der des Vereines übereinstimmen.

**MTV-Team zur Prävention sexualisierter Gewalt**

[praevention@mtv-muenchen.de](mailto:praevention@mtv-muenchen.de)

**Heike Bubbenzer**, Kanuabteilung, [heike.bubbenzer@mtv-muenchen.de](mailto:heike.bubbenzer@mtv-muenchen.de)

**Alexandra Okroy**, Übungsleiterin Judo, [alexandra.okroy@mtv-muenchen.de](mailto:alexandra.okroy@mtv-muenchen.de)

**Michael Paul**, Sportlicher Leiter, [michi.paul@mtv-muenchen.de](mailto:michi.paul@mtv-muenchen.de)

*Hier fehlst DU!  
Wir brauchen Deine Unterstützung  
an unserer neuen Infothek  
Weitere Infos: 089 53886030*

## Alpenvereinhäuser der Sektion MTV München Alpin

### Karwendelhaus 1765m

Das im Jahre 1908 von der Sektion M.T.V. München erbaute Karwendelhaus ist eines der ältesten Schutzhäuser des Karwendelgebirges und der wichtigste Stützpunkt im Naturpark Karwendel. Das Karwendelhaus liegt auf 1765m Seehöhe am Fuße des höchsten Karwendelberges, der Birkkarspitze 2749m.

Hüttenanstieg: Von Scharnitz durch das Karwendeltal 4-5 Stunden. Von Hinterriß durch das Johannistal 3-4 Stunden. Von Mittenwald über die Hochlandhütte zum Bärenalpl und zum Karwendelhaus 7-9 Stunden. Über den Hochalmsattel zur Falkenhütte 2-3 Stunden. Hochalpiner Übergang vom Karwendelhaus zur Pleisenhütte und nach Scharnitz 8-10 Stunden.

Bergtouren: Birkkarspitze 2749m, Ödkarspitzen 2745m, Marxenspitze 2636m, Große und Kleine Seekarspitze 2677m, Östliche Karwendelspitze 2537m, Vogelkarspitze 2522m. Tourentipp für Mountainbiker: Von Scharnitz durch das Karwendeltal zum Karwendelhaus und zurück oder für besonders Konditionsstarke weiter über den kleinen Ahornboden nach Hinterriß und zurück nach Mittenwald / Scharnitz. Das Karwendelhaus verfügt über 50 Betten in Einzel- und Mehrbettzimmern und über 130 Lager und ist auch für größere Gruppen vorzüglich geeignet.

### Blecksteinhaus 1060m

Das von der Sektion M.T.V. München erbaute urgemütliche Alpenvereinshaus liegt in wunderbarer Lage ca. 30 Minuten südlich des Spitzingsees und ist über das Tal der roten Valepp auch mit Kindern leicht erreichbar. Das Haus ist ganzjährig bewirtschaftet, hat 22 Betten und 22 Lager, in netten, vollkommen neu gestalteten Zimmern. Unser Haus ist idealer Ausgangspunkt für reizvolle Wanderungen in den Tegernseer und Schlierseer Bergen und ins angrenzende Tirol. Ideal für Mountainbiker, da fast alle Forststraßen für den Verkehr gesperrt sind. Im Winter mündet die Langlaufloipe direkt vor dem Haus. Für Alpinfahrer bietet der Skizirkus am Spitzingsee mit seinen schönen Abfahrten, die für jedes Können geeignet sind, den perfekten Genuss. Für Geburtstags- oder Familienfeiern bestens geeignet.



Unter Führung unseres exzellenten Wirtsehepaars sind Küche und Keller des Karwendelhauses ein echter Geheimtipp. Lassen Sie sich daher überraschen und verbringen Sie einige Tage Ihrer Freizeit im schönsten Gebirge der Ostalpen auf unserem Karwendelhaus. Das Karwendelhaus ist von Anfang Juni bis Oktober geöffnet.

Näheres über die aktuellen Angebote im Blecksteinhaus erfährt Ihr bei der Hüttenwirtin, Sonja Hauner unter Tel. +49 8026 9246792 oder auf [www.blecksteinhaus.com](http://www.blecksteinhaus.com)





Die guten  
Augustiner-  
Biere  
in unseren  
Sportgast-  
stätten



Lazaros & Georgios Metoikidis

Sehr geehrte Gäste,  
wir freuen uns Sie in  
unserer Mamas Küche willkommen  
zu heißen.

Gerne organisieren wir für Sie Ihre  
Familienfeier, Geschäftsessen,  
Jubiläumsfeier, Geburtstagsfeier und  
viele mehr.



Öffnungszeiten:  
Täglich 11:30 – 22:00 ·  
Warme Küche 11:30 – 22:00  
Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Sportzentrum Häberlstraße  
Telefon Mobil: 0176 / 80732228  
E-Mail:  
mamas.kueche@mtv-muenchen.de



Giuseppe & Antonio Ciccarone

Die SZ-Kostprobe zeigte sich bei  
einem Testessen begeistert über die  
Küche des »Incontro«. Zitat: »...Mit  
dem Essen begibt man sich hier in  
die Welt hochklassig professioneller  
italienischer Küche...  
Es sollte die Welt nur aus gemischten  
Vorspeisen bestehen...«

RISTORANTE · CAFÉ · PIZZERIA

**Incontro**

Italienische Spezialitäten  
aus Apulien

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Freitag  
11.30-14.30 und 18.00-23.00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertag durchge-  
hend geöffnet · Montag Ruhetag

Sportpark Werdenfelsstraße  
Tel. 089/714 47 68  
Fax 089/719 33 20 ·  
E-Mail: incontro@mtv-muenchen.de



Leona & Mathias Jelavic

Alle Fußballübertragungen live  
auf SKY auf zwei Großbildwänden  
(im Sommer zusätzlich auch im Bier-  
garten)  
Feste und Veranstaltungen bis zu  
100 Personen möglich  
(auf Anfrage)

**Kroatische &  
Bayerische Küche**

**LIBERO**

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 15.00-23.00 Uhr ·  
Warme Küche: 17.00-22.00 Uhr  
Samstag + Sonntag 11.00-22.00 Uhr ·  
Warme Küche: 12.00-21.00 Uhr

Sportpark Werdenfelsstraße  
Tel. 089/71 09 04 90  
Mobil 0151/52 40 44 45  
Fax 089/72 44 17 90 ·  
E-Mail: libero@mtv-muenchen.de