

Fotoquelle: Barbara Neider

2025



www.eichenauersv.de

Inhalt



Vorwort	3
ESV Vorstandschaft	5
Abteilungsleiter	6
Geschäftsstelle	7
Fitness & Gewichtheben	8
Handball	10
Indiaca	17
Theater	19
Volleyball	25
Stockschützen	34
Judo	38
Turnen	41
Turnstundenplan	56

Monatliche Mitgliedsbeiträge

Zahlungsweise	¼-jährlich	½-jährlich	jährlich
Kinder und Jugendliche	9,00 €	8,50 €	8,00 €
Erwachsene ab 18 Jahren (aktiv)	11,00 €	10,50 €	10,00 €
Erwachsene ab 18 Jahren (passiv)	9,00 €	8,50 €	8,00 €
Einmalige Aufnahmegebühr	10,00 €		

Zusatzbeiträge werden gesondert erhoben für:

Fitness: 6,50 pro Monat

Judo: Judopass € 30,- einmalig* / Jahresmarke: € 20,-

Gerätturnen: 3,- pro Monat

Familienrabatt: beitragsfrei ab dem 4. Familienmitglied

Der Mitgliedsbeitrag ermöglicht die Nutzung aller Angebote der Abteilungen (Ausnahme spezielle Kurse und Angebote).

Vorwort



Liebe Eichenauerinnen und Eichenauer, liebe Sportfreunde,

in unserer turbulenten, schnelllebigen und teilweise sehr verrückten Welt kann man immer einen sicheren Ort gebrauchen.

Diesen versuchen wir in unserem Verein zu bieten und wie eine große Familie zu leben. Egal ob jung oder alt, jeder kann einen Platz bei uns finden.

Natürlich haben wir als Verein auch mit den Problemen der heutigen Zeit zu kämpfen.

- Fehlende Hallenkapazitäten
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Verein
- Leistungsstress in Schule und Beruf

Daher gilt unser Dank neben der Gemeinde Eichenau auch unseren zahlreichen Trainerinnen und Trainern sowie den Abteilungsleitern, die ihre kostbare Freizeit dem Eichenauer SV widmen. Ohne diese könnte ein Vereinsleben nicht funktionieren.

Um Ihnen einen Überblick über unser Leistungsangebot zu geben, haben wir diese Broschüre für Sie zusammengestellt. Auf den folgenden Seiten stellen sich die einzelnen Abteilungen vor. Hier finden Sie neben den Trainingszeiten, auch die jeweiligen Ansprechpartner.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr



I. Vorstand ESV

Maximilian Schamberger



private
KINDERKRIPPE
eichenau

Inh.: Katrin Dents-Urspruch
Bahnhofstr. 115a
82223 Eichenau

Telefon: 08141/5372722
leitung@private-kinderkrippe-eichenau.de
www.private-kinderkrippe-eichenau.de



Obst und Gemüse
aus ökologischem Anbau – je nach Saison

Carmen Jankovic
Ammerseestraße 9
82239 Biburg
0171 9355833
www.friedls-biohof.de

Donnerstag bis Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr
Samstags am Brucker Bauernmarkt
7.30 bis 12.00 Uhr ganzjährig



ebike-hereth
Fachhandel und Service

10 Jahre

Ihr Spezialist für Elektrofahrräder

Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie mit hochwertigen Elektrofahrrädern, bester Ausrüstung sowie kompetenter Dienstleistung stets begleiten zu können.

Sie sollen mit Ihrem neuen e-Bike grenzenlosen Spaß haben und die Freude am Radfahren wieder richtig genießen dürfen. Somit wird das Radfahren in schöner Natur wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis!

Fritz und Monika Hereth
Hauptstraße 41
82223 Eichenau

Wir heißen Sie herzlich willkommen



Fahrrad & E-Bike Werkstatt

In unserer Werkstatt reparieren wir Ihr Zweirad in angemessener Zeit und professioneller Qualität, dabei ist es nicht wichtig wo Sie Ihr Fahrrad oder E-Bike gekauft haben.

Bringen Sie Ihr Rad ohne zeitraubender Terminvereinbarung während unserer Öffnungszeiten vorbei, wir informieren Sie umgehend nach Fertigstellung der Reparatur per Telefon oder SMS.

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag 9:00 – 18:00
Samstag 9:00 – 13:00

Vorstand ESV



I. Vorstand
Maxi Schamberger



Beisitzer
Eva Geraghty



2. Vorstand
Markus Spangler



Beisitzer
Alois
Handelshäuser



Kassier
Wolfgang Meißner



Schriftführerin
Elke Hornung



Jugendleitung/Geschäftsstelle
Ulrike Heidenwag



Abteilungsleiter

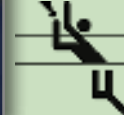
Unsere engagierten ESV Abteilungsleiter



Gewichtheben
info@gewichtheben-esv.de
 Mobil: 0157/83 46 20 76



Handball
handball@eichenauersv.de



Indiaca
indiaca@eichenauersv.de
 Tel.: 08141/387 39 34



Judo
judo@eichenauersv.de



Stockschützen
Stockschuetzen@eichenauersv.de
 Tel.: 08141/375222
 Mobil: 0151/46517202



Theater
theater@eichenauersv.de
 Tel. 08141/539719



Turnen
turnen-esv@gmx.de



Volleyball
volleyball@eichenauersv.de

Geschäftsstelle



Team Geschäftsstelle

Ulrike Heidenwag (li)

Mitgliederverwaltung, Organisation von Veranstaltungen und Administration der Geschäftsstelle.

ulrike.heidenwag@eichenauersv.de

Cornelia Würfl (re)

Buchhaltungsfachkraft und Administration der Geschäftsstelle.

cornelia.wuerfl@eichenauersv.de

ESV Geschäftsstelle

Eichenauer Sportverein e.V.,
Hauptstr. 60, 82223 Eichenau,
Telefon / Fax: 08141 / 818542
E-Mail: mail@eichenauersv.de

Öffnungszeiten ausserhalb der Schulferien
Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr



Trainingsräume



Öffnungszeiten auf unserer Homepage oder über Facebook



Fitness & Gewichtheben



Abteilungsleiter: Konstantin Konstantinov, Tel.: 01 57/83462076,
E-Mail: info@gewichtheben-esv.de

Kraft- und Fitnesport

...in Eichenau nicht möglich???

Falsch, seit Jahren bieten wir in den Räumlichkeiten der Friesenhalle Fitnesport für jedermann im familiären Umfeld an. Trainiert wird neben dem kleinen Saal. Der Eingang befindet sich seitlich am Parkplatz. Keiner muss mehr mit dem Auto nach Fürstfeldbruck, Puchheim oder Germering fahren, um in den Genuss eines Fitnessstudios zu kommen. Neben dem Fitnesstraining mit verschiedenen Kurzhanteln und Geräten, bieten wir auch die Möglichkeit, in die Übungen aus dem Bereich des **olympischen Gewichthebens** hineinzuschnuppern. Eine perfekte Kombination für den Kraft- und Fitnesportler!

Wer Interesse hat, kann jederzeit einfach mal vorbeischaun. Wir sind zu den angegebenen Trainingszeiten gerne bereit „Anfängern“ oder Wiedereinsteigern erste Einblicke in den Kraft- und Fitnesport zu geben. Auch Mitglieder anderer Abteilungen des Eichenauer SV, die ihre Leistungen durch gezieltes Krafttraining verbessern wollen, sind natürlich herzlich willkommen.

Über Änderungen der Öffnungszeiten informieren wir euch über unsere Homepage oder unsere Facebookseite.

www.gewichtheben-esv.de

Gewichtheben kann man bis ins hohe Alter betreiben. So konnte auch unser erfahrener Heber, der 80-jährige Alwin Otto, bayerischer Meister werden. Viele weitere Meistertitel machen die Abteilung Gewichtheben & Fitness zu einem der Aushängeschilder des Eichenauer SV.



Unser Youngster, Lukas Müller, erkämpfte sich sensationell den deutschen Vize-meistertitel.

Meistertitel für den Nachwuchs

Überaus erfolgreich ist auch weiterhin unser Hebernachwuchs. Die Brüder **Konstantin und Leopold Hoffmann** wurden vom Trainer, Konstantin Konstantinov, hervorragend auf gleich mehrere Wettkämpfe vorbereitet und sicherten dabei mehrere Titel.

Konstantin erkämpfte sich neben dem **1. Platz bei den Süddeutschen Meisterschaften** auch den **1. Platz bei den internationalen deutschen Mehrkampfmeisterschaften**. Auch sein jüngerer Bruder Leopold wurde sowohl **Bayerischer** als auch **Süddeutscher Meister**. Beide würden sich über weitere Trainingspartner/innen sehr freuen.



EICHENAUER SV
HANDBALL



Handball



Abteilungsleiter: Gerhard Fink, E-Mail: handball@eichenauersv.de

Spielbetrieb Erwachsene

Im Erwachsenenbereich spielen wir auch in dieser Saison mit den Damen und den Herren I in der Bezirksoberliga, der höchsten Liga im Bezirk. Beide Mannschaften befinden sich weiter in einem Umbruch, wobei auf viele junge Eichenauer Eigengewächse gesetzt wird.

Unsere Damen haben trotz zahlreicher langfristiger Ausfälle durch zwei souveräne Relegationsspiele am Saisonende, die Liga verdient gehalten.

Die zweite Herrenmannschaft tritt nach dem souveränen Aufstieg diese Saison in der Bezirksliga an. Erfreulich ist, dass sowohl die Trainer der Herrenmannschaften Claudio Riemschneider und Felix Staudt sowie Markus Ortmeier und Oliver Leukert als auch die Trainer der Damen Janos Viola und Stefan Lauer auch in dieser Saison ihre erfolgreiche Arbeit fortsetzen.

Zudem ist zu erwähnen, dass bei den Eichenauer Handballern aktuell insgesamt nur Trainer und Trainerinnen aus den eigenen Reihen im Einsatz sind. Auch unsere Herren 3 ist wie in den letzten Jahren in einer AK-Liga gemeldet.

Spielbetrieb Jugend

Neben den 4 Erwachsenen-Teams stellen wir derzeit noch 11 Jugendmannschaften und sind vor allem stolz darauf, dass fast alle Altersklassen weiblich und männlich aktiv am Spielbetrieb teilnehmen.



Besonders erwähnenswert ist dabei die Qualifikation unserer männlichen C-Jugend für die Oberliga, der zweithöchsten bayerischen Liga. Weiterhin erfahren wir großen Zulauf bei den jüngeren Mannschaften, aktuell besonders im weiblichen Bereich.

Auch bei den Bambini und Minis sind die Trainingszeiten sehr gut gefüllt und am Donnerstag trainieren mehr als 50 Kinder zeitgleich in der Budriohalle.



Bambinis (ab 5 Jahren)

Minis (2016/2017)

E-Jugend (2014/2015)

Weiblich D (2012/2013)

Männlich D (2012/2013)

Weiblich C (2010/2011)

Männlich C (2010/2011)

Weiblich B (2008/2009)

Männlich B (2008/2009)

Weiblich A (2006/2007)

Männlich A (2006/2007)

Fragen zu
Trainingszeiten und
allen anderen Anliegen
beantwortet gerne
unsere Jugendleiterin
Rita Riemschneider!

Damen	MONTAG FREITAG	18.30 – 20.00 18.45 – 20.45
Herren 1	DIENSTAG DONNERSTAG FREITAG	20.00 – 22.00
Herren 2	MITTWOCH FREITAG	20.00 – 22.00 18.30 – 20.00
Herren 3	MITTWOCH	20.00 – 22.00

Handballnachwuchs gesucht

Im Handball geht es um Werfen, Laufen und Springen wie kaum in einer anderen Sportart. In der Mannschaftssportart Handball steht sowohl auf wie auch neben dem Feld Teamgeist und Miteinander im Vordergrund. Denn nur gemeinsam als Team kann man gegen andere Mannschaften bestehen.

Für Kinder und Jugendliche bieten wir attraktive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten an. Diese werden von aktuellen und ehemaligen Spielern aus den Damen- und Herrenmannschaften geleitet.

Für alle Altersgruppen haben wir Mannschaften im regulären Spielbetrieb und besuchen zusätzlich unterschiedlichste Freizeitturniere.

Die Jugendarbeit in der Handballabteilung hat seit vielen Jahren einen sehr hohen Stellenwert und unser Nachwuchs bildet dadurch die Basis für unsere Erwachsenen-Teams. So sind viele aktuelle Handballer und Handballerinnen aus unseren ersten Mannschaften echte Eichenauer „Eigengewächse“.

Damit dies auch in Zukunft so bleibt, suchen wir Nachwuchsspieler jeden Alters. Auch Neuanfänger sind überall gerne gesehen.

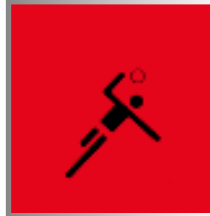
Egal ob für ein Schnuppertraining oder auch als Zuschauer bei einem unserer Spieltage seid Ihr jederzeit in der Budrioehalle herzlich willkommen.

Grundschulaktionstag

Auch die Kooperation mit der Starzelbachschule wurde im Dezember mit der erneuten Durchführung des Handball-Grundschulaktionstages weitergeführt.

Hierbei absolvierten ca. 160 Kinder der Jahrgangsstufen 2-4 die handballspezifischen Aufgaben des Handball-Pass, der vom DHB ins Leben gerufen und erstellt wurde.

Für die Abteilung stellen diese beiden Aktionen eine große Herausforderung dar, da zahlreiche Trainer und Trainerinnen dafür ehrenamtlich im Einsatz sein müssen. Doch die große Resonanz und die Begeisterung der Kinder zeigen, dass sich dieser intensive Aufwand definitiv lohnt.



Kontakt Jugendleiterin Rita Riemschneider
Tel.: 08141/372 44 oder 0176/70 93 88 26
Mail: rita.riemschneider@handball-esv.de





SPIELGRUPPE
ab 3 Jahren
DIENSTAG
14.30 -15.30

Neu bei uns: **Spiegelgruppe für Kinder ab 3 Jahren**

Zum ersten Mal gibt es bei uns eine Trainingsstunde für Kinder ab circa 3 Jahren. Wir wollen die Eichenauer Kinder noch früher für unsere tolle Sportart und die Abteilung Handball des ESV begeistern und treffen uns Dienstags von 14.30 -15.30 in der Budriohalle.

Um die positive Entwicklung der Abteilung fortzusetzen und weitere Kinder für den Handballsport zu begeistern, führten wir letztes Jahr erneut einige Aktionen durch.

Handballvormittag am Buß- und Bettag

Um berufstätige Eltern zu entlasten, vor allem aber auch um den Kindern viel Spaß an Bewegung und Gemeinschaft zu vermitteln, organisierten die Eichenauer Handballer zum wiederholten Mal am Buß- und Bettag einen Handballvormittag für unsere Schulkinder von 6-10 Jahren. 15 Trainer und Trainerinnen betreuten den ganzen Vormittag über ca. 60 Kinder.

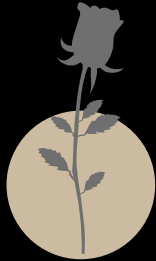
Aufgeteilt in 5-6 Gruppen wurden handballspezifische Fähigkeiten geschult und trainiert. Ein gemeinsames Mittagessen rundete die Veranstaltung ab.





Kurt Braun

* 14.02.1943 † 09.10.2024



Gründungsmitglied der Abteilung Handball und Mitglied des Ältestenrates

Die Abteilung Handball trauert um ihr langjähriges Mitglied

Wir danken ihm für seinen langjährigen, ehrenamtlichen und engagierten Einsatz zum Wohle des Vereins und werden das Andenken an Kurt Braun stets in Ehren halten.

Den Angehörigen gilt in diesen schweren Stunden des Abschieds und der Trauer unser tiefes Mitgefühl.

Eichenauer Sportverein e.V.

Maximilian Schamberger, 1. Vorstand

Im Namen des gesamten Vereines

Bildquelle freepik.com

Beratender Ingenieur **Auer** + **Auer** Dipl.-Ing. (FH)

82216 Maisach
Bahnhofstraße 4

post@ib-auer.de
www.ib-auer.de

T. 08141-95400
F. 08141-95403

Architektur
Ingenieurung
Bauleitplanung
Projektleitung
Sanierkonzepte
SiGe-Koordinator
Schadenskoordinierung

Werbung Druckerei Wolfertstetter

www.esv-indiaca.de

Indiaca

Abteilungsleitung: Marc Sonnenberg, Tel.: 08141/3873934, E-Mail: indiaca@eichenauersv.de



So geht's:

Die Indiaca, eine Art sehr großer Federball, wird mit der flachen Hand geschlagen.

Unsere Trainingszeiten im Überblick

MONTAG	15.00 – 17.00	Erwachsene gemischt	Budrio-Halle
MONTAG	20.00 – 22.00	Erwachsene gemischt	Turnhalle Parkstraße
DONNERSTAG	10.00 – 12.00	Erwachsene gemischt	Budrio-Halle

Was bitteschön ist Indiaca für eine Sportart?

Handball, Volleyball, Judo, Turnen, Gewichtheben, ja selbst Stockschießen kennt vermutlich jeder und hat es möglicherweise auch schon einmal ausprobiert. Aber was bitteschön ist Indiaca für eine Sportart? Indiaca ist ein schnelles und dynamisches Rückschlagspiel, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird. Es wird angenommen, dass Indiaca von den Ureinwohnern Südamerikas stammt.

Dort existiert das Spiel unter dem Namen Peteca bereits seit einigen hundert Jahren als Volkssport. 1936 beobachtete der deutsche Sportlehrer Karlhans Krohn aus Köln beim Spaziergang an der Copacabana Jugendliche beim Peteca-Spiel und brachte das Spiel mit nach Deutschland.

Es ist eine Mannschaftssportart, die, ähnlich wie Volleyball, auf einem durch ein Netz getrenntes Spielfeld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca, die mit der flachen Hand geschlagen wird.



Wir freuen uns
immer über neue
Mitspieler.

Im Eichenauer Sportverein wird Indica seit 1997 gespielt und die Abteilung zählt über 40 aktive Mitglieder. Spielen kann man Indica in jedem Alter und man erreicht auch sehr schnell Erfolgserlebnisse.

Die Spielidee und auch das Regelwerk ist ähnlich wie beim Volleyball, aber Indica ist viel einfacher zu spielen, weil das Spielgerät wesentlich kleiner ist und auch viel leichter zu kontrollieren ist.

So ist es auch Anfängern möglich, sehr schnell in eine Mannschaft integriert zu werden und aktiv am Spiel teilzunehmen. Mit zunehmender Spielpraxis wird es dann auch möglich, mit Zuspield und Angriffsspiel

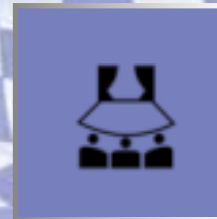
(„Schmetterschlag“) zu agieren, wodurch das Spiel an Dynamik gewinnt und die Schnelligkeit zunimmt.

Für die allgemeine Fitness ist Indica eine ideale Sportart, denn der ausgewogene Bewegungsablauf fordert den ganzen Körper inklusive Sprungkraft (für Block und Schmettern) und eine hohe Konzentration sowie Reaktionsschnelligkeit sind hier ebenso gefragt.

Wer jetzt Interesse bekommen hat und Indica einmal ausprobieren möchte, kann einfach unverbindlich mit normalem Hallensportzeug und Hallenturnschuhen zum Probetraining während unserer Trainingszeiten vorbeikommen.

Theater

Leiterin: Gabi Schamberger, theater@eichenauersv.de, Tel.: 08141-539719



“

Wir, die Theatergruppe möchten uns, bei unserem grandiosen Publikum für den zahlreich gespendeten Applaus bei all unseren Aufführungen im Jahr 2024 bedanken.

„Es war uns wieder eine Ehre, für so ein großartiges Publikum spielen zu dürfen!“

DANKE ...

Ohne unsere zahlreichen Helfer hinter den Kulissen, ist es nicht möglich ein Theaterstück auf die Bühne zu bringen. Hierfür ein herzliches Dankeschön!

Jetzt wird's lustig ...

Auch 2025 werden wir wieder 2 lustige und unterhaltsame Theaterstücke aufführen!

SPIELTERMINE 2025

FRÜHJAHR 2025 - 20 UHR

Freitag, 04.04.2025 & Samstag, 05.04.2025
Freitag, 11.04.2025 & Samstag, 12.04.2025

HERBST 2025 - 20 UHR

Freitag, 07.11.2025 & Samstag, 08.11.2025
Freitag, 14.11.2025 & Samstag, 15.11.2025

SENIORENVORSTELLUNG - 14 UHR

Sonntag, 06.04.2025 (Frühjahr)
Sonntag, 09.11.2025 (Herbst)

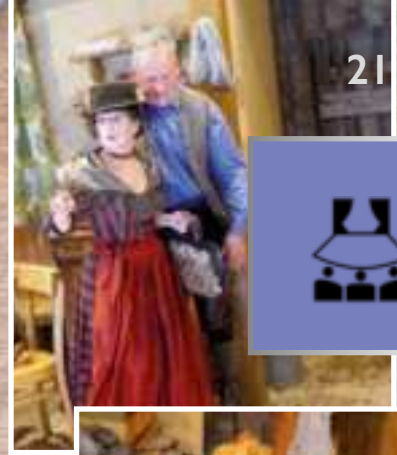
Theaterbegeisterte gesucht!

Möchtest du dich uns anschließen? Und die Bretter, die die Welt bedeuten erobern? Oder einfach nur hinter den Kulissen mitwirken? Dann melde dich unter theater@eichenauersv.de oder Tel. 08141-539719 (Gabi Schamberger). Wir spielen aber nicht nur Theater, auch sonst gibt es bei uns einige Highlights im Jahr. In unserer Gruppe kannst du jederzeit einsteigen und reinschnuppern.



„Deifi Sparifankerl“





Folge uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/eichenauersvtheatergruppe





Hulahupp und Himbeerguatl







Hulahupp und Himbeerguatl



www.volleyball-esv.de

Volleyball

Abteilungsleiter Matthias Ulbrecht, E-Mail: volleyball@eichenauersv.de



Breite Palette an Volleyballsport: Für jeden etwas dabei!

Die Volleyballabteilung hat rund 150 Mitglieder von denen die meisten aktiv in einer Mannschaft spielen, entsprechend breitgefächert ist auch das Angebot. Somit ist für jeden, der Freude am Volleyball hat, etwas dabei.

Neuzugänge sind in allen Mannschaften herzlich willkommen, einfach mal anfragen und zum Probetraining kommen!





DONNERSTAG 18 - 20 UHR
Jugend + Anfängerinnen

Jugend – mit Spiel und Spaß Volleyball lernen

Unsere jüngsten Volleyballerinnen starten mit ca. 9 Jahren in den Jugend Trainingsgruppen. Hier lernen die Mädchen mit Sue-Ann und Zoe Jaensch sowie Abir Al-Murad und Sina Elling als Trainerteam durch spielerische Übungen die Grundlagen der Volleyball-techniken.

In der **U13, U15 und U18 Jugendrunde** sammeln sie erste Spielerfahrungen und stärken ihren Teamgeist. Wer gerne mal ins Volleyball reinschnuppern will, der ist herzlich eingeladen donnerstags von 18-20 Uhr in der Budriohalle vorbeizuschauen.

In unseren Trainings am Mittwoch und Freitag sind alle Spielerinnen herzlich willkommen, die vielleicht schon erste Erfahrungen im Volleyball sammeln konnten und die Grundtechniken beherrschen. Hier trainieren die Mädchen, die schon länger dabei sind und zwischen ca. 14 und 17 Jahre alt sind.

Mit zwei Mal Training in der Woche und ihren Spielen sowohl in der Jugendliga als auch im Erwachsenenbetrieb wollen wir hier ihre Leidenschaft für den Volleyballsport weiter fördern und sie technisch und spielerisch weiterentwickeln.

U20 & Damen 3 | jung, talentiert und motiviert

Unsere älteren und erfahrenen Jugendspielerinnen bilden unser U20 Team in der Jugendliga und unsere Damen 3 im Erwachsenen Spielbetrieb.

Mit dem Trainerteam Hannah Stemp und Kristina Gerling entwickeln sich die jungen Talente gezielt weiter. In einem jungen und dynamischen Team lernen sie auf und neben dem Spielfeld Verantwortung übernehmen und wachsen zu starken Volleyballerinnen heran. In der Kreisklasse gehen sie die Sache mit viel Motivation, dem nötigen Ehrgeiz, aber auch sehr viel Spaß an.



MITTWOCH & FREITAG
18 - 20 Uhr Damen III/ Jugend U20

Heimspieltage Damen I um 13 Uhr

Samstag, 08.02.2025, 13 Uhr

vs. MTV Ingolstadt & DJK Augsburg Hochzoll 2

Samstag, 08.03.2025, 13 Uhr

vs. SVS Türkheim & TSV TB München 2

Heimspieltag Damen II um 12 Uhr

Samstag, 22.02.2025, 12 Uhr

vs. SV Esting 4 & Lechrain Volleys 5

Heimspieltag U20 um 10 Uhr

Sonntag, 12.01.2025, 10 Uhr

vs. Herrsching, Gauting, Grafing, Unterhaching

Finde uns Facebook unter Eichenauer SV Volleyball





Natürlich sind auch hier neue Gesichter immer willkommen, wenn du bereits gute Grundlagen mitbringst und Lust hast, dich bei uns weiterzuentwickeln ist die Damen 2 genau das richtige für dich.

Damen 2 – Vom Talent zur Leistungssportlerin

Unter der ehemaligen Damen 1 Spielerin Viktoria Lysytia als Trainerin genießen die Spielerinnen der Damen 2 ein vielseitiges und leistungsorientiertes Training.

Die Verbesserung der individuellen Techniken, aber auch die Erarbeitung von Gruppen- und Mannschaftstaktiken stehen bei unserer ambitionierten Damen 2 Mannschaft im Vordergrund. Schließlich will man dieses Jahr den Aufstieg aus der Kreisliga in die Bezirksklasse schaffen.

Unterstützt wird die Mannschaft dabei von Co-Trainerin Eva Geraghty, sodass die Spielerinnen bestens auf die Spieltage dieser Saison und das zukünftige Volleyballerinnenleben vorbereitet werden.

Neben zahlreichen Nachwuchsspielerinnen sind auch ältere und spielerfahrene Spielerinnen als Stütze der Mannschaft mit an Bord, sodass gemeinsam ein ausgeglichenes und starkes Team gebildet wird.





Mit frischem Wind in die Landesligasaison



Damen I – Neustrukturierung und frischer Wind

In der ersten Damenmannschaft hat sich auch diesen Sommer wieder viel getan. Nach dem schmerzhaften Abstieg aus der Bayernliga startet unsere Damen I deutlich verändert und mit frischem Wind in die Landesligasaison.

Abgänge renommierter Spielerinnen wie z.B. Eva Geraghty oder Viktoria Lysytzia (beide nun als Trainerinnen in der Abteilung aktiv) stellen Trainer Dominik Schuett vor die schwierige Aufgabe aus neuen Spielerinnen aus dem Umfeld sowie talentierten Nachwuchsspielerinnen eine schlagkräftige Truppe zu gestalten.

Die Vorbereitung auf die Saison lief mit einer ordentlichen Portion Spaß, aber auch sehr strukturiert und motiviert ab und die Damen I blicken kämpferisch der Herausforderung Landesliga entgegen.







5 STAR THAIMASSAGE
Bahnhofstraße 9
82223 Eichenau
(08141) 3 55 02 59
0152 24 11 96 35

info@5star-thaimassage.de
www.5star-thaimassage.de

Beautiful
COSMETICS



- Gesichtsbehandlungen
- Aqua Facial
- Microneedling
- Mesoglow
- Permanent Make-up
- Wimpernlifting
- Wimpernverlängerung

Beautiful Cosmetics
Inth. Julia Stein
Eichenstraße 34
82223 Eichenau
Tel.: 0171-1290940

*"Erlebe den Zauber der
Schönheitspflege!"*

www.beautified-cosmetics.de



Wir sind so schnell wie Sie uns rufen!!!

Elektroservice Huber

Elektroinstallationen und Steuerungen aller Art
Antennen-, Alarm- und Fernmeldeanlagen, Torantriebe
Kundendienst und Verkauf von Elektrogeräten aus
Meisterhand

BGM-Handelshäuser-Str. 19 - 82223 Eichenau - Tel.: 08141/37335 - 0172-8201923 - Fax: 08141/37202
Info@elektroservice-huber.de

Wer die Mädels kennenlernen oder wiedersehen möchte, kommt am besten zu einem unserer Heimspiele in der Budriohalle vorbei. Wir freuen uns sehr über eure Unterstützung vor Ort!



Trainingszeiten

MONTAG	20:00 – 22:00	Damen I	Budriohalle
DONNERSTAG	20:00 – 22:00	Damen I	Budriohalle oder Josef- Dering-Grundschule
MONTAG	20:00 – 22:00	Damen II	Budriohalle oder Josef- Dering-Grundschule
FREITAG	20:00 – 22:00	Damen II	Josef-Dering- Grundschule
MITTWOCH	18:00 – 20:00	Damen III + Jugend U 20	Budriohalle
FREITAG	18:00 – 20:00	Damen III + Jugend U 20	Josef-Dering- Grundschule
DONNERSTAG	18:00 – 20:00	Jugend weiblich (ca. 10-14 Jahre) + Anfänger	Budriohalle oder Josef- Dering-Grundschule
MONTAG	20:00 – 22:00	Starzelpritscher / Starzelblocker / Panther	Budriohalle



Starzelpritscher & Starzelblocker – Erste Ballkontakte nach langer Pause

Die beiden Freizeit-Mixed-Mannschaften Starzelpritscher und Starzelblocker sind schon alte Ligahasen auch wenn sich die Mannschaft stets verjüngt. Die letzte Ligasaison wurde als Erster in der Liga B verbunden mit dem Aufstieg in die A-Liga und als Dritter in der Liga-C abgeschlossen.

Vom gemeinschaftlichen Training der Starzelpritscher und Starzelblocker profitieren beide Mannschaften und mit viel Spaß, aber auch dem nötigen Ehrgeiz, werden hier die spielerischen Fähigkeiten weiter ausgebaut und verfeinert. Das ganze unter Anleitung des hochmotivierten Trainers Tom Müller.

Hier ist eine große Freizeitliga-Familie unterwegs, die mit Freude am Spiel und gutem Teamspirit sich in der Liga behauptet. Als Sahnehäubchen richten die Starzelpritscher und -blocker einmal pro Jahr im Herbst ein Turnier mit 9 Mannschaften aus.



Panther – Der Spaß wird großgeschrieben

Die „Panther“ sind eine Mixed-Mannschaft, die rein aus Freude und ohne Ligaambitionen spielt. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Auch Ligaspieler, die bei Heimspielen der Ligamannschaften gerade nicht zum Einsatz kommen, gesellen sich gerne dazu. Immer wieder kommen neue Mitspielerinnen, probieren aus, bleiben, oder gehen zu den Freizeitligamannschaften auf das Spielfeld nebenan.

Die Spielerinnen, die bleiben genießen die lockere Atmosphäre und das Freizeit-Volleyballspiel. Gäste zum Schnuppern sind jederzeit willkommen.





Jedes Jahr im Frühjahr richten die Panther ein Schleiferturnier mit Spielerinnen aus benachbarten Städten/Gemeinden aus.

Beachjugend



Beachvolleyball – Sommer, Sonne ...

Den Sommer über verlagert sich die Spielaktivität der Abteilung in den Sand. Fast alle Teams nutzen die Beachplätze für regelmäßige Trainingseinheiten.

Einige Spielerinnen der Damenmannschaft sind auch regelmäßig auf den Beachturnieren des „Bayerischen Volleyball Verbandes (BVV)“ sowie der „european beachvolleyball foundation (ebf)“ vertreten.

Beachjugend

Die beiden Beachvolleyballplätze an der Budriooallee lassen alle „Beacherherzen“ höherschlagen. Sobald die Temperaturen es zulassen, wird auf Teufel komm raus gebaggert und gepoked. Auch wenn das Meer fern ist, kommt Strandgefühl auf, wenn die Sonne lacht und die Bälle fliegen.

... am Budriobeach





Dorfturnier 2024

Am 20.07.2024 fand das Dorfturnier mit 9 Eichenauer Vereinen statt, das erste Jahr ohne Stockschißenabteilung. Es wird, wenn möglich, zukünftig jedes Jahr stattfinden.

Bei unseren ESV Abteilungs- und Dorfturnieren steht der Spaß natürlich im Vordergrund.



Dorfturnier Eichenau am Samstag, den 20.07.2024

www.eichenauersv.de

Stockschützen



Abteilungsleiter: Fred Xeller, Tel. 172 8926999, E-Mail eichenauer-stockschuetzen@web.de

Stockschießen, ein Mannschaftssport der Freude macht!

Über saison- oder wetterbedingte Änderungen dieser Zeiten wird zeitnah informiert. Am Stockschießen interessierte Damen und Herren sind herzlich willkommen. Probeschießen ist nach vorheriger Anmeldung möglich.

Für eine diesbezügliche Terminvereinbarung und / oder die Beantwortung von Fragen stehen Ihnen die Herren

- Josef Spiess Tel. 0151 / 65150335 und
- Hans Peter Huber Tel. 0151/44321958

zur Verfügung. Anfragen können auch unter E-Mail: eichenauer-stockschuetzen@web.de geklärt werden.

Um zunächst nur einen Eindruck vom Stockschießen zu gewinnen, empfiehlt sich ein Besuch während der Trainingszeiten auf unserer Anlage.

Trainings-/Spielzeiten sind ganzjährig jeden Dienstag und Donnerstag von 16:30 bis 19:00 Uhr.

www.eichenauersv.de/abteilungen/stockschatzen

**TRAININGS-
ZEITEN
GANZJÄHRIG**

**DIENSTAG +
DONNERSTAG**

**16:30 BIS
19:00 UHR**

5 TURNIERTEILNAHMEN IM JAHR 2024



Am 04.05.2024 in Dünzelbach fand ein Turnier mit 7 Mannschaften statt.	Platz 7
Am 22.06.2024 in Aich fand ein Turnier mit 7 Mannschaften statt.	Platz 7
Unser Freundschaftsturnier fand am 29.06.2024 mit 9 Mannschaften statt.	Platz 8
Am 13.07.2024 fand das Kreisliga Gr. 2 Turnier in Gilching mit 9 Mannschaften statt.	Platz 3
Am 03.10.2024 fand ein Turnier in Landsberied mit 9 Mannschaften statt.	Platz 7



Eichenauer SV Abteilungs-Turnier Samstag, den 08.06.2024

Abteilungsturnier 2024

Wir hoffen, dass unser Abteilungsturnier zur Tradition wird und ab jetzt jährlich stattfindet.

Unser **Programm für 2025** (verfügbar ab Ende März 2025) sowie weitere Details finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.eichenauersv.de/abteilungen/stockschutzen



Am 08.06.2024 fand das Abteilungsturnier des Eichenauer SV statt.



Wegen des Hochwassers musste das ESV-Abteilungsturnier dieses Jahr (die Stockbahnen standen unter Wasser) auf dem Biertisch, mit kleinen Stöcken abgehalten werden.



Lust auf Judo bekommen?
Auf unserer Homepage finden
Sie alle weiteren Infos
www.judo-eichenau.de



www.judo-eichenau.de

Judo



Abteilungsleiter: Volker Mendisch, Tel. 08141/525692, E-Mail: judo@eichenauersv.de



Judo – mehr als Sport!

Unter diesem Motto treffen sich jeden Dienstagabend mehr als 70 Judoka auf der Matte in der Budrio-Halle. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen von wett-kampforientierten Techniken oder die Vorbereitung auf die nächste Gürtelprüfung, sondern auch um Spiel, Spaß und die Freude am Sport.

Dies zeigt sich sowohl im Training, als auch bei der Teilnahme an verschiedenen Lehrgängen, Turnieren und Meisterschaften. Hierbei wird nicht nur einzeln gestartet, regelmäßig gehen unsere Judoka auch als Mannschaft an den Start. Dabei stehen neben dem Kampf an sich vor allem auch der Teamgeist und der Zusammenhalt im Vordergrund.

Bei uns findet Judo nicht nur in der Halle zu den üblichen Trainingszeiten statt. Neben unserem jährlich ausgerichteten Judoturnier ist die Judo-Safari mit anschließendem Grillfest eines unserer Highlights.

Aber auch tolle Judowochenenden mit unseren befreundeten Vereinen und gemeinsamer Hallenübernachtung finden in regelmäßigen Abständen bei uns statt. Dabei werden nicht nur viele Trainings absolviert, auch Freizeitvergnügen und Spaß kommen nicht zu kurz!

Trainingszeiten am DIENSTAG in der Budrio-Halle

17:30 – 18:45 Uhr	Technik-Training Weiß- bis Gelbgurte	Holger Smolinsky Maike Lommatzsch Beatrice Gramenz
18:30 – 20:15 Uhr	Technik-Training ab Gelb-Orangegurt	



Ihre Apothekerin
Matine Hajian
und Ihr Team machen sich für
Sie und Ihre Gesundheit stark.



Erasmus  Apotheke

Matine Hajian e.K.
Hauptstrasse 20
82223 Eichenau
Tel. 08141/38380
Fax 08141/38381

info@erasmus-apo.de
www.erasmus-apo.de

TANZEN LERNEN BEIM TTC

Tanz- und Turnierclub Grün-Weiss Eichenau e.V.

Standard- und Lateintanz

Professionelles Tanztraining **für Hobbytänzer & Turnierpaare**. Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene am Sonntag in der Friesenhalle Eichenau. Einstieg jederzeit möglich.

www.ttc-eichenau.de



Turniertanz • Breitensport • Kindertanz • Linedance

elvira grafikdesign mbodji

Broschüren. Flyer. Anzeigen. Plakate. Logos.
Webgestaltung. Rollups. Grafiken. Illustrationen.
Geschäftsausstattung. Bildbearbeitung ...

Tel. 0 8141/72 555 • Mobil 0176/20 35 36 75

Elvira Mbodji • 82223 Eichenau • elvira-mb@web.de

Turnen



Abteilungsleiterin: Carola Schmelter, E-Mail: turnen-esv@gmx.de

*Von „A“ wie „Aerobic“ bis „Z“ wie „Zumba“
oder „zusammen macht's mehr Spaß“*

Unter diesem Motto bietet die Abteilung Turnen für seine ca. 700 Mitgliedern ein breites Trainingsangebot für Jung und Alt. Schon die Kleinsten können sich im Eltern-Kind-Turnen austoben und ihre ersten Erfahrungen an den Turngeräten sammeln.

In den Allgemeinturnstunden für Mädchen und Buben stehen Spiel und Spaß, die Bewegung und das Kennenlernen verschiedener Geräte und im Vordergrund. Um auch einmal ein bisschen „Wettkampfluft“ zu schnuppern, fahren die Kinder einmal jährlich auf das Gauturnfest für Kinder und Jugendliche. In verschiedensten Wettkämpfen konnten hier stets vordere Plätze belegt werden.

Für diejenigen unter Euch, die etwas mehr möchten, bieten wir unter Leitung qualifizierter Übungsleiter wettkampforientierte Gerätturnstunden für Mädchen und Buben ab 5 Jahren an. Je nach Können und Alter werden verschiedene Leistungsklassen und Wettkämpfe angeboten: vom beliebten Gauturnfest für die Jüngeren bis zum Meisterschaftswettkampf für die leistungsorientierten Turnerinnen und Turner.

Für unsere Erwachsenen bieten wir für jedes Alter und jeden Geschmack verschiedene Gymnastik-

stunden an. Das große Angebot umfasst neben fetzigen Aerobicstunden, Coronarsport, Herz-, Kreislauftraining, vielseitiger Rückenschulprogramme, Nordic Walking als Outdoor Sport, Fit und Aktiv 50plus und Konditionsgymnastik (von Oktober bis Ostern) noch vieles mehr.

In der Sommersaison haben alle Sportler von Jung bis Alt, Mitglieder und Nichtmitglieder die Möglichkeit ihre Leistungen im Freien unter Beweis zu stellen und das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Die Urkunden werden im Dezember verliehen.

Die zuständigen Übungsleiter freuen sich auch im nächsten Sommer wieder über rege Beteiligung. Der Trainingsbeginn wird rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekanntgegeben. Alle unsere Sportler werden von qualifizierten Trainern und Übungsleitern mit viel Engagement betreut. Regelmäßige Fortbildung ist für jeden selbstverständlich.

Hierbei wird nicht vergessen, die Jugend mit einzubeziehen. Mit 13/14 Jahren erfolgt mit der Übungsleiterassistentenausbildung der erste Schritt. Mit 17 Jahren kann mit der offiziellen Ausbildung zum Übungsleiter begonnen und nach erfolgreicher Abschlussprüfung eine eigene Gruppe geleitet werden.



Fitness für Alle!

In dieser sehr gemischten Gruppe erwartet Sie ein buntes Programm zur Stärkung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit und ohne Geräte sowie mit viel Spaß und Freude gibt es Anleitungen, die Fitness zu verbessern und zu stärken.

**Leitung: Martina Kohlhase
und Elke Hornung**

**Montag 19.15-20.00 Uhr
Turnhalle Parkstraße
(Starzelbachschule)**



Fitness für Bauch,
Beine und Po



Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit

Full Body Workout!

Mittwochs treffen wir uns in der Turnhalle an der Parkstraße zu einer Sportstunde für den gesamten Körper – eben ein Full-Body-Workout!

Wir beginnen mit einem allgemeinen Aufwärmen, gefolgt von einem umfassenden Workout mit und ohne Kleingeräten und einem abschließenden Stretching. Gelegentlich wird die Stunde auch durch ein Zirkeltraining aufgelockert und wenn das Wetter es zulässt, treffen wir uns im Sommer im Freien in der Nähe der Budriohalle.

Interesse? Dann kommt gerne vorbei, wir freuen uns jederzeit über Neu- und Wiedereinsteiger!

**Wann? Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr
Wo? Turnhalle Parkstraße (Starzelbachschule)
Leitung: Christine Radtke**



Wir machen Gymnastik – auch wenn es manchmal zwickt oder zwackt!

Vor 30 Jahren begann es, dass für reifere Jahrgänge die Seniorengymnastik ins Leben gerufen wurde. Die schnell wachsende Gruppe gibt es noch heute, wenn auch die Anzahl derjenigen, die damals dabei waren, sehr geschrumpft ist.

Aber es kamen immer wieder „Neue“ hinzu, die am Sporteln Spaß haben und mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinations-Übungen die Funktionsfähigkeit ihres Körpers erhalten wollen.

Ob Bauch, Beine, Po oder Nacken, Arme und Rücken – für alles wird gesorgt, sei es mit oder ohne Kleingeräte wie Bälle, Reifen und Seile oder Balancekissen, Tubes oder Therabänder.

Auch das Gehirntraining „Denken und Bewegen“ ist dabei, denn die geistige Fitness lässt sich nicht nur mit Medikamenten beeinflussen, sondern vor allem durch Bewegung. Und selbstverständlich gehört die Sturzprophylaxe, das Gleichgewichts- und Balancetraining dazu.

Montag 17.15 bis 18.15 Uhr
mit Hilde Strauch, Übungsleiterin

Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte absolvieren wir ein abwechslungsreiches sportliches Programm. Natürlich kommt auch der Austausch wichtiger Informationen nicht zu kurz.

Alljährlich im Januar treffen wir uns zu unserer Neujahrsfeier; zu der die Teilnehmenden selbst für Ess- und Trinkbares sorgen, sodass ein buntes und äußerst üppiges Büffet zustande kommt, das für jeden Geschmack etwas bietet. Heitere Gedichte oder Geschichten runden das Ganze ab.

Uns ist es wichtig, sich im Kreis Gleichgesinnter wohlfühlen und mit viel guter Laune den Seniorensport auszuüben.



HERZSPORT-
GRUPPE
Mittwoch
15:00-16:00 Uhr
Budrioehalle

Bewegung für das Herz – eine Herzensangelegenheit

Seit November 2023 gibt es in Eichenau wieder eine Herzsportgruppe. Unter Anleitung von Elke Hornung und in Begleitung des Rettungssanitäters Simon Sennebogen treffen sich Männer und Frauen zum Bewegen, Spaß haben, um sich auszutauschen und ihre motorischen Fähigkeiten auszubauen. Regelmäßige Kontrollen des Blutdrucks stehen genauso an, wie die Pulskontrolle nach der Ausdauerbelastung.

Spaß ist garantiert bei der Herzsportgruppe!





Mittwoch
Vormittag

Fit bleiben mit Nordic Walking

Jeden Mittwochvormittag treffen wir uns, um uns beim Nordic Walking fit zu halten. Leider ist die Gruppe im Laufe der Jahre ziemlich geschrumpft. Wir würden uns sehr über neue Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen freuen.

Wirbelsäulengymnastik – Online

Die Wirbelsäulengymnastik erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen findet sie jeden **Dienstag ab 18:30 online** statt.

Hier werden mit verschiedenen Hilfsmitteln aus dem Haushalt Muskeln, Bänder und Sehnen gestärkt. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann sich den Link zum Einloggen von Frau Kura (heidikura@gmx.de) geben lassen.

Dienstags ab
18:30 online

Alle Infos können bei Frau Kura (heidikura@gmx.de) erfragt werden.



Manuela Haltmeier (re) ist zertifizierte Sheng Zhen Lehrerin und leitet den Kurs seit 2017.

Qigong Sheng-Zhen-Meditation

Arbeit mit der Lebensenergie

Qigong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie, dem Qi“ und ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es wird seit alters her zur Gesundheitsvorsorge, zur Heilung und zur Förderung des Wohlbefindens praktiziert.

Qigong



„**Sheng Zhen Meditation**“ gehört zum Formenkreis des **Qigong** und ist ein ganzheitliches Bewegungstraining. Diese Meditation in Bewegung kann den Körper sowohl stärken als auch entspannen. Körperliche Blockaden werden gelöst, die Gefühle harmonisieren sich und der Geist findet zur Ruhe. Die regelmäßige Praxis der „Sheng Zhen Meditation“ aktiviert Selbstheilungskräfte, bringt Energie und hilft die körperliche und geistige Belastbarkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Alle Stunden beginnen mit einfachen aber sehr wirkungsvollen

Lockerungs- und Mobilisierungsübungen, die dabei helfen Blockaden und Verspannungen zu lösen. Wir üben Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, die unsere Atmung auf natürliche Weise unterstützen und vertiefen.

Im zweiten Teil der Stunde lernen und praktizieren wir eine der vielen Sheng Zhen Übungsformen. Im Moment steht die Form „**Heaven Nature**“ im Vordergrund. Die zehn Bewegungen dieser Form stärken und reinigen die Meridiane, kräftigen die Wirbelsäule und sorgen für eine gesündere Muskulatur. Es sind anmutige Bewegungen zum Genießen.

„**Taichi Relaxation**“ ist eine weitere Form, die wir regelmäßig wiederholen werden. Diese Praxis besteht aus 9 meditativen Übungen. Sie sind sehr leicht zu erlernen und entfalten eine tiefe Wirkung auf Atem-, Verdauungs- und Immunsystem. Der Geist kommt zur Ruhe, der Körper fühlt sich erfrischt und genährt.

Der Einstieg in unseren Kurs ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Wenn das Wetter es zulässt, finden die Stunden im Freien statt.

**Mehr Information über
Sheng Zhen Meditation findet ihr hier:
<https://shengzhen.de/>**

QIGONG – Freitag 8:45 - 10:00 Uhr
In der Budriohalle, nur für Mitglieder
Leitung: Manuela Haltmeier
Bequeme Kleidung und rutschfeste
Socken mitbringen.



6. Platz



Kürliga

Trotz tagelanger Kälte in der unbeheizten Turnhalle und durch den Umbau immer noch fehlender Geräte haben sich die Turnerinnen unbeirrt für ihren anspruchsvollen Kürwettbewerb vorbereitet.

Durch verletzungs- und krankheitsbedingte Ausfälle haben wir dieses Jahr eine Turngemeinschaft mit Esting gebildet und konnten einen 6. Platz erreichen.

Gerätturnen Mädchen

Allgemeinturnstunde Mädchen

Seit September 2024 wird diese Stunde von den beiden Nachwuchsturnerinnen Elena und Julia geleitet. Wir spielen nicht nur Spiele, sondern probieren auch verschiedene große und kleine Geräte aus und haben viel Spaß dabei. Da aktuell noch Plätze frei sind, können sich interessierte Mädchen gerne melden.

Wir freuen uns auf euch.



Turnstunde Halloween

Jugend D

Für die Nachwuchsturnerinnen war es schwierig, sich gut für ihren Wettkampf vorzubereiten. Herr Kapfhammer hatte seine Trainertätigkeit beendet, Fr. Kura konnte krankheitsbedingt nicht mit den Mädchen trainieren. Nach längerer Suche übernahm eine ehemalige Turnerin die Gruppe. Auf Grund der vielen Schwierigkeiten war die Vorbereitung nicht optimal. Beim Wettkampf belegten sie den 9. Platz.

Leider musste die Übungsleiterin aus beruflichen Gründen ihre Trainertätigkeit wieder aufgeben. Wir bedanken uns bei allen Eltern, durch deren tatkräftige Unterstützung wir die Gruppe im Herbst 2023 weiterführen konnten. Ein besonderer Dank geht an Frau Alverofa, die, wenn Not am Mann ist, immer wieder einspringt und die beiden jungen Übungsleiterinnen unterstützt.

9. Platz

**Wir suchen für diese Gruppe dringend eine/n Übungsleiter/-in möglichst mit Erfahrung im Gerätturnen.
Bei Interesse bitte bei Carola Schmelter (turnen-esv@gmx.de) melden.**

Zumba

Zumba – Tanz-Workout mit Energie

Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Workout, das lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness-Elementen kombiniert. Es verbindet Bewegung, Musik und Spaß zu einem Training, das den ganzen Körper fordert und gleichzeitig gute Laune macht.





Seit über 25 Jahren kompetent für Sie tätig.

Ihr freundlicher Optiker

● Beratung ● Service ● Qualität

Hauptstraße 30 • 82223 Eichenau • Telefon 081 41 / 32 83 03



Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse – ganz einfach mit dem bequemen Kontowechselservice – und sichern Sie sich das Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold (Kreditkarte) ein Jahr kostenlos!

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter sparkasse-ffb.de/wechseln

Girokonto und
Kreditkarte
ein Jahr kostenlos!



Sparkasse
Fürstenfeldbruck

Zumba

Zumba für Kinder

Für Kinder bietet Zumba eine spielerische Möglichkeit, sich auszutoben und gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Tanzschritte fördern Koordination, Balance und Beweglichkeit.

Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Vordergrund, was Zumba zu einer tollen Aktivität macht, die Kinder begeistert. Neben der körperlichen Entwicklung stärkt Zumba auch das Selbstbewusstsein und fördert das Miteinander in der Gruppe. Kinder lernen, im Team zu agieren, und können dabei neue Freundschaften knüpfen – alles ohne Leistungsdruck, sondern mit Freude an der Musik und der Bewegung.



Zumbakurse
Kinder am Freitag
16:00-17:00 Uhr
17:00-18:00 Uhr



Zumbakurse
Erwachsene am
Dienstag von
19:00-20:00 Uhr

Zumba für Erwachsene

Zumba ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Durch die dynamischen Bewegungen und die rhythmische Musik bleibt das Training abwechslungsreich und macht Spaß, sodass man fast vergisst, wie anstrengend es ist. Zudem hilft Zumba, Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen. Die Bewegung zur Musik setzt Glückshormone frei, was für gute Laune sorgt. Auch die soziale Komponente ist wichtig: In der Gruppe fällt es oft leichter, motiviert zu bleiben, und es entstehen neue Kontakte in einer entspannten, lockeren Atmosphäre.



SPORT, SPIEL & SPASS 17 UHR BIS 18 UHR

für Grundschüler (6 - 10 Jahre)

Diese Stunde findet immer montags von 17 Uhr bis 18 Uhr in der Starzelbachschule statt. Hier werden verschiedene Spiele gespielt, wie Versteinern, Linienfangen oder Ballspiele angeboten.

Wir versuchen die Stunde immer abwechslungsreich zu gestalten, dass jeder auch seinen Wunsch äußern kann und wir diese Spiele vielleicht in die darauffolgenden Stunden einarbeiten können.

Zu Beginn vor ein paar Jahren, waren es noch ca. max. 12 Teilnehmer, jetzt sind wir in der Regel fast 20 Kinder. Dies ist auch die maximale Grenze, da es mit mehr Kindern immer schwieriger wird, tolle Spiele zu spielen.

Wer Interesse hat, kann mir gerne eine E-Mail an: nickmo-katrin@web.de schreiben. Dann schauen wir mal, ob wir noch einen Platz frei haben. Ansonsten setzen wir euch auf die Warteliste.

Liebe Grüße, Marie und Katrin

Kasten

Trampolin

Ringe

Barren

Bälle

Reifen

Sport, Spiel & Spaß
für Buben + Mädchen
Turnstunde am Montag
17:00 - 18:00 Uhr
in der Starzelbachschule

Spiel und Spass
beim Piratenspiel





Erde

Noppenfolie

Baumrinde

Stroh

Holzbohlen

Rollsplitt

Kastanien

Schwämme

Rindenmulch

...

Kinder- und Jugendtag

Der Barfußpfad wurde dieses Jahr von Ulrike Heidenwag und Cornelia Würfl durchgeführt. Er fand bei allen Kindern wieder großen Anklang.

Los ging's mit einem roten Teppich, über den die nackten Kinderfüße laufen durften. Gefolgt von Korkboden, Schmirgelpapier und vielen anderen spannenden Materialien erforschen die kleinen Fußsohlen weiche, zarte, raue, spitze, elastische, trockene oder feuchte Untergründe.

Am Ende des Parkours stapften sie zum Sauberwerden durch eine erfrischende Wasserwanne. Wer den Parkours durchlaufen hatte, erhielt ein kleines Geschenk und einen Stempel.





Cornelia Rößler
Floristik und Handarbeiten

Trauer - Hochzeit - sonstige Anlässe - personalisierte Geschenke

Öffnungszeiten

Donnerstag und Freitag 9 - 13 Uhr + 15 - 18 Uhr

Samstag 9 - 13 Uhr

Und nach Vereinbarung

www.kreativ-bauwagen.de

c.roessler@ubea.de

[@kreativ.bauwagen](https://www.instagram.com/kreativ.bauwagen)

Meisenstraße 14

82223 Eichenau

08141/50928870

A & M Podologie

Medizinische Fußbehandlungen

freie Termine für Neupatienten

- Barrierefrei
- Parkplätze vorhanden
- 200 m. zum Bhf Gilching

Pollinger Straße 19

82205 Gilching

Tel: 08105 - 77 67 707

info@aundmpodologie.de

www.aundmpodologie.de



- gesetzlich Versichert
(auf Verordnung)
- privat Versichert
- Selbstzahlende

Termine nach Vereinbarung



*Bayerische
Meisterschaft Platz 7*

Geheimnisvolle Einradkür „Mystery“

Sie kamen aus Nürnberg und Neuötting, aus München und Eichenau: Die besten Einradlerinnen und Einradler Bayerns trafen sich am zweiten Mai-Wochenende dieses Jahres zur **Bayerischen Meisterschaft**.

Einmal mehr hatte der TSV Gilching-Argelsried eingeladen. Mittendrin: die acht Fahrerinnen der Fortgeschrittenengruppe Einrad des ESV Eichenau.

Ein halbes Jahr hatten die Mädchen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren ihre Kür „Mystery“ entwickelt, zu Deutsch „Geheimnis“.

Sie trainierten Abläufe, Figuren, Tricks und die passende Performance. Während mehrerer Treffen nähten die Mädchen selbst an ihren Kostümen.

Die Jury in Gilching wusste so viel Engagement zu schätzen und belohnte die Gruppe mit einem **7. Platz**.

Doch das war nicht alles. Die acht Eichenauerinnen traten in Zweiertteams in ihren jeweiligen Altersklassen bei den Paarküren an. Gemessen an der starken Konkurrenz aus Einrad-Hochburgen wie Gilching-Argelsried waren die Plätze 4, 8, 9 und 9, tolle Erfolge.

Vor allem, wenn man bedenkt, dass es mit den Trainingsmöglichkeiten in Eichenau nicht ganz so weit her ist wie an anderen Orten. Während die Gilchinger Einradlerinnen mehrmals die Woche in großen Hallen trainieren, haben die Eichenauer Kür-Mädchen einmal die Woche die Turnhalle der Starzelbachschule für 45 Minuten für sich.





Bayerische Meisterschaft 7. Platz
für Kleingruppenkür Expert 15+ Kür „Mystery“
Martha Ilg, Charlotte Spreemann, Christina Bandlow, Mia Menn,
Florine Linn, Anika Häuser, Emilia Kühne, Ida Wagner
(von links nach rechts)

Oberbayerische Meisterschaft

Bereits im April traten Anika Häuser und Mia Menn sowie Florine Linn und Charlotte Spreemann den Beweis an, dass auch mit knapper Trainingszeit schöne Erfolge möglich sind. Bei der **Oberbayerischen Meisterschaft** in Waging am See schafften sie es auf den 3. Platz bzw. 4. Platz ihrer jeweiligen Altersgruppe.

Plätze 3 und 4

Immer dienstags arbeiten die fortgeschrittenen Fahrerinnen an Tricks mit Namen wie „Drag seat“, „Freies Gliding“ oder „Standwalk“. Mittwochs wiederum haben die Anfängerinnen das Sagen.

In der Turnhalle der Josef-Dering-Schule lernen sie mit dem Trainerteam Gerhild, Yvonne und Tobias und natürlich auch von den wettkämpferproben Fahrerinnen.

Süddeutsche Meisterschaft

Von den 8 Wettkampfmädels sind 4 in den diversen Kadermannschaften (unter 15 Jahren und über 15 Jahren) und 3 starteten im Oktober 2024 in Appenweier bei den **Süddeutschen Meisterschaften**.

Ein beachtlicher Erfolg!



Eichy

„Eichy“ das Maskottchen ist immer dabei und bekommt passend zur Kür das entsprechende Outfit.

Wettkampfgruppe
Dienstag
18:45 – 19:45 Uhr
Starzelbachschule

Das
Trainerteam
Gerhild +
Yvonne Elster
+ Tobias Will



ERGEBNISSE 2024



OBERBAYERISCHE MEISTERSCHAFTEN	Altersklasse	Thema	Platzierung
Anika Häuser + Mia Menn	Paarkür Junior Expert U 15	„Frozen“	3. Platz
Florine Linn + Charlotte Spreemann	Paarkür Junior Expert U 17	„Let's dance“	4. Platz

BAYERISCHE MEISTERSCHAFTEN	Altersklasse	Thema	Platzierung
Martha Ilg + Ida Wagner	Paarkür Junior Expert U 13	„Universum“	4. Platz
Florine Linn + Charlotte Spreemann	Paarkür Expert U17	„Let's dance“	8. Platz
Anika Häuser + Mia Menn	Paarkür Junior Expert U 15	„Frozen“	9. Platz
Christina Bandlow + Emilia Kühne	Paarkür Expert U17	„Vaiana“	9. Platz
Martha Ilg, Charlotte Spreemann, Christina Bandlow, Mia Menn, Florine Linn, Anika Häuser, Emilia Kühne, Ida Wagner	Kleingruppenkür Expert 15+	„Mystery“	7. Platz

Weil der Platz in der kleinen Halle seine Grenzen hat, ist das Tohuwabohu manchmal groß - zumal auch einige Mütter und Väter der Fahrerinnen inzwischen das Einradfahren für sich entdeckt haben.

Bitte vorher anmelden über die [ESV-Homepage!](#)

Im Lauf der Zeit ist aus dem dreiköpfigen Trainerteam und den mehr als 18 Fahrerinnen und Fahrern eine fröhliche Gemeinschaft geworden, die nicht nur der Wettkämpfe wegen aufs Einrad steigt. Sondern vor allem, weil es Spaß macht.

Wer mitmachen will: Immer am Mittwoch zwischen 18 und 19.30 Uhr treffen sich die Anfänger in der Josef-Dering-Schule.



Anfänger + Fortgeschrittene
Mittwoch
18:00 – 19:30 Uhr
Josef-Dering
Schulturnhalle

Turnstundenplan 2024 / 2025 Abteilung Turnen

	ZEIT	HALLE	SPORTART	ÜBUNGSLEITER
MONTAG	08:30 – 09:30	3.f.H.	Entspannungsgymnastik	Aldoshyna Antonina
	09:30 – 10:30	3.f.H.	Eltern-Kind Turnen	Draxel-Kronewiter E. / Allgaier A.
	10:30 – 11:30	3.f.H.	Eltern-Kind Turnen	Draxel-Kronewiter E. / Allgaier A.
	14:00 – 15:00	3.f.H.	Fit und aktiv 50plus	Strauch Hilde
	15:00 – 16:00	3.f.H.	Fit und aktiv 50plus	Strauch Hilde
	16:00 – 17:00	Josef-Dering	Turnen + Spiel für 4-6 jährige	Draxel-Kronewiter Ellen
	16:00 – 17:00	Park I	Eltern-Kind-Turnen	Sander Katrin
	17:00 – 18:00	Park I	Sport, Spiel & Spaß für Buben+Mädchen 6-10 Jahre	Sander Katrin
	17:00 – 19:15	Park II	Gerätturnen männlich 6-18 Jahre	Weinauer Matthias
	17:15 – 18:15	Josef-Dering	Turnen + Spiel für 4-6 jährige	Draxel-Kronewiter Ellen
	17:45 – 19:45	Park I	Gerätturnen weibl. Jugend Fortgeschr. (Wettkampf)	Schmelter Carola / Kura Heidi
	19:15 – 20:00	Park II	Fitnessgymnastik für alle	Hornung Elke / Kohlhasse Martina
	DIENSTAG	16:00 – 17:00	Josef-Dering	Eltern-Kind-Turnen
16:00 – 17:30		I)	Walking / (Nordic) Walking	Allgaier Alexandra
17:00 – 19:00		Park I	Gerätturnen weibl. Jugend ab 5 Jahren (Wettkampf)	Nguyen Thuy An / Alkan Melisa
17:00 – 18:00		Josef-Dering	Eltern-Kind-Turnen	Schmelter Carola
17:15 – 18:45		Park II	Allgemeinturnen Mädchen 6-10 Jahre	Amann Julia / Lisanin Elena
18:30 – 19:30		online	Wirbelsäulengymnastik	Kura Heidi
18:45 – 19:45		Park I+II	Einrad fahren	Elster Gerhild
19:50 – 20:50		Park I+II	Workout & Stretch Gymnastik	Hamann Petra
MITTWOCH	09:00 – 10:00	I) / 2)	Nordic Walking für Fortgeschrittene	Kura Heidi
	14:00 – 15:00	3.f.H.	Spiel & Turnen für Buben+Mädchen v. 6-9 Jahren	Draxel-Kronewiter Ellen
	14:00 – 16:00	3.f.H.	Zwergal-Turnen für Krabbelkinder	Schamberger J. / Keck Ch.
	15:00 – 16:15	3.f.H.	Herz-Gruppe (Reha) <i>Anmeldung erforderlich</i>	Hornung Elke
	18:15 – 20:00	ESV	Sportabzeichentraining ab Mai bis Oktober	Allgaier Alexandra / Hamann Petra
	18:00 – 19:30	Josef-Dering	Einrad fahren für Anfänger	Gerhild Elster
	18:00 – 18:45	Park I	Pilates	Wunderlich-Cuomo Johanna
	18:45 – 19:30	Park I	Faszien-Training	Wunderlich-Cuomo Johanna
	19:00 – 20:00	Park II	Full-Body-Workout	Radtke Christine
DONNERSTAG	07:30 – 08:30	3.f.H.	Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter mit Pepp	Hamann Petra
	16:00 – 18:00	Park I	Gerätturnen weibl. Jugend ab 5 Jahren (Wettkampf)	Nguyen Thuy An / Alkan Melisa
	17:45 – 19:45	Park I	Gerätturnen weibl. Jugend Fortgeschr. (Wettkampf)	Schmelter Carola / Kura Heidi
FREITAG	08:45 – 10:00	3.f.H.	Qigong (nur f. Mitglieder)	Haltmeier Manuela
	17:30 – 19:45	Park I	Gerätturnen männlich 6-18 Jahre	Weinauer Matthias

Telefon / E-Mail unserer Kursleiter

Aldoshyna Antonina	0152/53926062
Allgaier Alexandra	esv-sport@gmx.de/08141/386646
Alkan Melisa	melisaalkan210@gmail.com
Amann Julia	allgemein-turnen@gmx.de
Behringer Tanja	turnen-esv@gmx.de
Draxel-Kronewiter Ellen	08141/537386
Elster Gerhild	turnen-esv@gmx.de
Hornung Elke	mail@eichenauersv.de
Haltmeier Manuela	08141/82224
Hamann Petra	petra.hamann@aol.com
Jeger Gabriele	turnen-esv@gmx.de
Keck Ch.	zwergal-turnen@gmx.de
Kohlhase Martina	08141/355096
Kohnert K.	kohnert.missberger@gmail.com
Kura Heidi	heidikura@gmx.de
Lisanin Elena	allgemein-turnen@gmx.de
Nguyen Thuy An	inan208@yahoo.de
Radtke Christine	08141/818213
Sander Katrin	nickmo-katrin@web.de
Schamberger Jessica	zwergal-turnen@gmx.de
Schmelter Carola	turnen-esv@gmx.de
Sipic Sabina	2906.sabina@gmail.com
Strauch Hilde	08142/9981
Weinauer Matthias	matthias.weinauer@gmail.com
Wunderlich-Cuomo J.	johanna.wunderlich@gmail.com

Alle Informationen zu unseren Angeboten und Trainingszeiten findet Ihr im Internet unter www.eichenauersv.de



Abteilungsleiterin

Carola Schmelter
E-Mail: turnen-esv@gmx.de

Trainingsorte

- Park I und II ▷ Schulturnhalle, Parkstr. 41
- Josef-Dering ▷ Schulturnhalle, Schulstr. 38
- ESV ▷ ESV Sportplatz, Hauptstr. 60, hinter der Friesenhalle
- 3.f.H. ▷ Dreifachhalle im Sport- und Freizeitgebiet, Budrio Allee 1
- Musikzimmer ▷ Josef-Dering Musikzimmer, Schulstr. 38, (Gebäude gelb, im 1. Stock)

- 1) Treffpunkt Dreifach-Halle, Budrio Allee 1
- 2) Winterzeit von 10:00 - 11:00 Uhr

Herz-Gruppe (Reha):
Anmeldung über Geschäftsstelle erforderlich
Bitte per Mail an: mail@eichenauersv.de

KURSE MIT ZUSATZBEITRAG

nur mit vorheriger Anmeldung unter: turnen-esv@gmx.de

				Übungsleiter	Zusatzbeitrag Mitglieder
MONTAG	19:45 – 21:00	Musikzimmer	Hatha-Yoga (Einstieg jederzeit möglich)	Jeger Gabriele	ja
DIENSTAG	19:00 – 20:00	Josef-Dering	Zumba (Einstieg jederzeit möglich)	Aldoshyna Antonina	ja
FREITAG	16:00 – 17:00	Josef-Dering	Zumba for Kids (Einstieg jederzeit mögl.) 6-10 Jahre	Aldoshyna Antonina	ja
FREITAG	17:00 – 18:00	Josef-Dering	Zumba for Kids (Einstieg jederzeit mögl.) 11-15 Jahre	Aldoshyna Antonina	ja
FREITAG	07:45 – 08:45	3.f.H.	Skigympnastik - ab 08.11.2024	Hamann Petra	ja




vrbank-ffb.de

Unsere Mitglieder verbinden uns!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Vertrauen, Zusammenhalt, Zukunft gestalten – wir sind stolzer Partner für lokale Vereine. Werden Sie Mitglied unserer Bank und gestalten Sie mit uns eine vielversprechende Zukunft!

Volksbank Raiffeisenbank Fürstenfeldbruck eG



Buchhandlung Rezai
 www.buchhandlung-rezai.de *Inh. Michael Beck*

Lesen bildet und verbindet! Fachliche Beratung kompetent vor Ort!



Ainmillerstraße 28 · D-80801 München

Tel.: 089 - 55 0 55 89-0 · Fax: 089 - 55 0 55 89-11 · www.ra-braitingner.de

Tätigkeitsschwerpunkte:

Medizinrecht · Familienrecht · Baurecht

Interessensgebiete:

Inkasso · Strafrecht · Rechtspflege

Die Erlebnisbrennerei in Eichenau

Wir sind ein leidenschaftlicher Familienbetrieb, der sich der Herstellung exquisiter Spirituosen - darunter auch unseren handgefertigten Moonshine - verschrieben hat. Mit viel Sorgfalt und Liebe zum Detail kreieren wir Produkte, die das Herz jedes Genießers höherschlagen lassen.

Ob für gesellige Abende mit Freunden, besondere Anlässe oder einfach zum Genießen - unsere hochwertigen Tröpfchen und Brennereivents sorgen für unvergessliche Momente und bringen frischen Genuss in jedes Glas.

Entdecke die Vielfalt unseres Angebots und erlebe, wie handwerkliche Tradition und Qualität perfekt harmonieren.

Wir freuen uns auf euch.

Alex & Markus Schnell

Brucker Straße 1 b, 82225 Eichenau
Telefon 08141 3088552
www.bavarian-moonshine.com

Öffnungszeiten Brennereiverkauf:
Freitag 16 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 13 Uhr



Geschäftsstelle:

Eichenauer Sportverein e.V.
Hauptstr. 60, 82223 Eichenau
Telefon / Fax: 0 8141 / 81 85 42
E-Mail: mail@eichenauersv.de

**Öffnungszeiten
der Geschäftsstelle
ausserhalb der Schulferien:
Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr**

Besuchen Sie uns auch auf
[facebook.com / Eichenauer-Sportverein](https://facebook.com/EichenauerSportverein)

facebook



Fotoquelle: Tom Maier

Impressum

Geschäftsstelle
Eichenauer Sportverein e.V.
Hauptstr. 60
82223 Eichenau

Telefon / Fax: 08141/818542
E-Mail: mail@eichenauersv.de
www.eichenauersv.de

Verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes: Der Vorstand

Druck: Digital & Offset-Druck Wolfertstetter, Gilching

Layout/Grafik: E. Mbodji, Grafik & Design, Eichenau

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit
wurde auf die gleichzeitige Verwendung der
Sprachformen männlich, weiblich und divers
(m/w/d) verzichtet.

www.eichenauersv.de