

PSV AKTUELL 2018 / 4

www.psv-muenchen.de



PSV

*mein
Sportverein*



*Neu
Capoeira
Seite 10/11*

*Fanshop
Seite 15*



Herzlich WILLKOMMEN

**Herzlich willkommen beim PSV –
dem Sportverein für Groß und Klein!**

Der PSV ist ein lebendiger und wachsender Verein. Immer neue Sportarten kommen hinzu. Nachdem sich Quidditch und Schach inzwischen etabliert haben, bieten wir seit September als neue Sportart Capoeira an. Diesen brasilianischen Kampftanz stellen wir Ihnen ab Seite 10 genauer vor.

In der vierten Ausgabe unseres Journals präsentieren sich die Handball-Minis, die ab vier Jahren starten, ebenso wie die Tennis-Senioren Ü75. So weit reicht das Altersspektrum unserer aktiven Mitglieder. Davon zeugt auch ein Blick auf unsere Mitglieder-Kartei: während unser jüngstes Mitglied gerade mal drei Jahre alt ist, zählt unser ältestes 94 Lenze. Und unser treuestes Mitglied ist bereits seit 81 Jahren im PSV.

Bei uns gibt es insgesamt 20 verschiedene Sportarten, die von rund 170 Übungsleitern betreut werden. Wir bieten jedem Interessierten eine Probemitgliedschaft an. Damit hat man bis zu sechs Monate Zeit, den Verein kennenzulernen und die vielfältigen Angebote auszuprobieren.

Das Präsidium des PSV hat Verstärkung bekommen. Neu dabei ist Erhard Wnendt als Vizepräsident Liegenschaften. Der pensionierte Personalrat der Ludwig-Maximilians-Universität ist auch Seniorenvertreter der Landeshauptstadt München.

Der PSV-Shop hat pünktlich zur Weihnachtszeit neue Artikel im Angebot. Diese finden Sie auf Seite 15.

Einen vollständigen Überblick über alle Sport-Sektionen, die Ergebnisse und Termine finden Sie auf unserer Vereinsseite im Internet. Hier sind auch Informationen zu Schnupperangeboten und Gastmitgliedschaft erhältlich.

Neues aus dem Verein erfährt man außerdem im elektronischen Newsletter, der regelmäßig per Email an unsere Mitglieder verschickt wird.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und hoffen, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen.

Ihr PSV-Team

mein
Sportverein



www.psv-muenchen.de

Vorschau 2019

**Prävention
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung**

Frauenkurs 01.02. bis 05.04.2019
Kinderkurs 28.01. bis 01.04.2019

Termine und Details hierzu auf
Seite 14 und vieles mehr finden Sie
auch zeitnah auf unserer Homepage
unter

www.psv-muenchen.de



Erhard Wnendt

Impressum:

Verleger und Herausgeber:

PSV München e.V.

Anzeigenverwaltung und
Gesamtüberwachung:

Walasia Pratelidis-Bartels

Redaktionsleitung: Nadine Niemeyer,
Telefon: 089 149 40 61

geschaeftsstelle@psv-muenchen.de

Redaktionelle Arbeiten: Daniela Fürst

Gestaltung & Layout: Sabine Horak

Auflage: 15.000 Stück

33. Internationales Ludwig-Jall-Sportfest 2018

Guten Sport bekamen die Zuschauer am Pfingstsonntag im städtischen Stadion an der Dantestraße zu sehen.

Bei anfangs sehr guten äußeren Bedingungen richtete der PSV München, zusammen mit der LG Stadtwerke München das 33. Internationale Ludwig-Jall Sportfest der Leichtathletik aus.

Die beste Leistung der Veranstaltung zeigte dabei die portugiesische Olympiateilnehmerin Catia Azevedo, die den 400m-Lauf der Damen in 52,59s gewann. Unsere mehrfache Deutsche 800m-Meisterin Christina Hering belegte in diesem Rennen den dritten Platz in 54,09s.

Einen neuen Meetingrekord gab es im Kugelstoßen der Damen durch die Deutsche Hallenmeisterin Alina Kenzel mit 17,35m.

Stark auch die 19,19m des Olympiateilnehmers Tobias Dahm in der gleichen Disziplin bei den Männern. In den Kurzstreckendisziplinen dominierten die Gäste aus Europa. So besiegte im 100m-Lauf der österreichische Meister und Vorjahressieger Markus Fuchs die Konkurrenten aus Großbritannien (10,48s), bei den Damen gewann Alexandra Toth, ebenfalls aus Österreich (11,74s). Dafür hielten sich die Gäste von der Insel schadlos im 400m-Lauf (Jamal Rhoden-Stevens, 46,74s) und 110m-Hürdenlauf (Jake Porter, 13,88s).

Als später strömender Regen einsetzte, zeigten unsere beiden Deutschen Meisterinnen des Jahres 2017, Katharina Trost und Mareen Kalis, zusammen mit Christine Gess und Christina Hering als Tempomacherin trotzdem ein beherztes Rennen über 1500m, das schließlich Katharina Trost mit 4:19,91min für sich entschied.

Text : Peter Steinfeld

Großartige Erfolge unserer Mittelstrecklerinnen bei Deutschen Meisterschaften

Das gab es vermutlich noch nie seit Bestehen des PSV: vier unserer Läuferinnen erreichten im 800m-Lauf den Endlauf bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften am 22. Juli 2018 in Nürnberg. Damit nicht genug: sie belegten auch die vorderen Plätze. Deutsche Meisterin wurde zum dritten mal in Folge Christina Hering (2:01,56min), Mareen Kalis sicherte sich die Bronzemedaille (2:03,53min), vierte wurde Katharina Trost (2:03,80min) und

fünfte Christine Gess (2:05,28min). Ein Erfolg auch für ihrem Trainer Daniel Stoll, der leider inzwischen aus beruflichen Gründen sein Amt abgeben musste.

Konsequenterweise waren unsere Läuferinnen auch eine Woche später bei den 3x800m Staffelleistungsmeisterschaften nicht zu schlagen. Christine Gess, Katharina Trost und Mareen Kalis wurden auch ohne Christina Hering in 6:12,41min Deutsche Meisterinnen.

Text : Peter Steinfeld

Feriensportwoche: Spiel, Sport und Spaß in den Sommerferien

Wenn man in der ersten September Woche das Vereinsgelände betritt, trifft man auf unzählige Kinder, die bei der Feriensportwoche mitmachen. Seit Jahren hat sich diese etabliert und gehört zum

festen Bestandteil des Sportprogrammes des PSV München.

Kinder zwischen fünf und zehn Jahren werden in dieser Zeit von Übungsleitern aus verschiedenen Abteilungen des Vereins betreut.

Es werden viele verschiedene Spiele gespielt, bei schönem Wetter nutzt man die Außenanlage des Vereins und spielt draußen mit den Kindern. Dieses Jahr hatten die Kleinen auch die Möglichkeit, einen Tag mit dem Jongleur Stefan Ehlers zu trainieren. So konnten sie ein bisschen in die Jonglierwelt hinein schnuppern. Auch die Floorball - Abteilung hat einen Tag intensiv mit den Kindern trainiert und Ihnen einen Einblick in den Floorball - Sport gewährt. Zum Abschluss der Woche am Freitag fand das alljährlich beliebte Kuchen-Abschluss-Bufferet statt.

Rund herum war es wieder eine spaßige, schweißtreibende Woche, die den Kindern sehr viel Freude bereitet hat.

Text : Nadine Niemeyer





Viel Zuspruch für das erste große Jugend-Schachturnier



Am 3. Oktober 2018 war der PSV Gastgeber der 1. Moosacher Jugend-Open. Das Turnier hat sehr viele junge Schachspieler angesprochen. Mit 136 Voranmeldungen lagen wir mit mehr als 20 Anmeldungen vor dem zeitgleich stattfindenden Bamberger Jugend-Open.

In der Ludwig-Jall-Halle fanden sich auch etliche vereinslose Schachspieler ein, um erste Erfahrungen mit Turnierschach zu machen. Von Anfängern bis zu Vereinscracks waren alle vertreten, das Motto "Dabeisein ist alles" galt für alle, aber vor allem für die vielen PSV-Schachkids, die insgesamt gut abschnitten. Zwei Pokale blieben beim PSV, in der U10 erreichte Elias Trenkner den 3. Platz und das Neumitglied Niklas Heinisch errang bei seinem Einstand für seinen neuen Verein den 2. Platz in der U12.

Es gab drei Turniere und sechs Wertungsklassen. Die U8 und U10 spielten zusammen im ersten Hallendrittel, die U12 zusammen mit der U14 im zweiten Hallendrittel und die U16 und U18 im dritten Hallendrittel. Wir waren in allen Altersklassen vertreten.

Die meisten PSV-Schachspieler waren in der U10, wo wir in der Mannschaftswertung klar vorn lagen. Mit neun Teilnehmern in dieser Gruppe erreichten wir durchweg gute Ergebnisse, Elias Trenkner (6 Punkte), Fabian Holzberger (5 Punkte) und Jonas Krämer (4 Punkte) landeten im positiven Bereich und sie lieferten sogar persönliche Bestleistungen ab.

Ihren Einstand feierten bei diesem Turnier Benet Wugorek, Andreja Malic und Chen Jianqi (U10) und in der U8 als einziger Vertreter des PSV Aurel Schenkl, der mit seiner Spielweise für Furore sorgte. Er stieg erst in der 5. Runde ein und erreichte 2,5 Punkte aus drei Partien.

Mit den starken Ergebnissen der U10-Mann-

schaft können wir im nächsten März bei der Meisterschaft oben mitspielen.

In der U12 waren wir ebenfalls gut vertreten. Hervorzuheben sind neben Niklas Heinisch mit dem zweiten Platz und 5 Punkten Neumitglied Minh Hieu Nguyen und Felix Zechner aus der Handballabteilung des PSV, die im positiven Bereich blieben und 4 Punkte holten. Als vierbestes PSV-Mitglied ist Julius Kupfer mit 3,5 Punkten ins Ziel eingelaufen. Die anderen Teilnehmer der Altersklasse waren Bruno Zauner, Timon Lasse, Erik Filipov, Petar Malic und Björn Grund. In der U16 startete Nico

Feesse-Netolitski und erreichte im starken Teilnehmerfeld 2,5 Punkte. Auch Max von Delft vertrat in der starken U18 den PSV und sammelte weitere Erfahrungen im Turnierschach.

Alles in allem war es eine gelungene Veranstaltung. Das erste Mal in der Geschichte der Neuen Halle fand hier ein Jugendschachturnier mit knapp 140 Teilnehmern statt. Das alles wäre ohne die eifrige Mithilfe von Eltern und Schachspielern auch von anderen Vereinen nicht möglich gewesen. Allen voran ist der Turnierleiter Ralph Alt hervorzuheben, der auch Bundesligaschiedsrichter ist und uns mit Rat und Tat zur Seite stand.

Auch Suhel Abdalla (Vaterstetten), Roland Hubka (Schwabing Nord) und Helge Frowein (SC Garching) halfen tüchtig mit und festigten so die guten Beziehungen des PSV zu diesen Schachvereinen.

Die weiteste Anreise hatten die Post-SV-ler aus Memmingen, die mit ihrem Jugendtrainer Manfred Schweizer aus Bayerisch Schwaben angereist waren. Ein anderer Gast aus Bayerisch Schwaben war Bernhard Jehle, der mit seinem Bücherstand das Jugend-Open bereicherte.

Darüberhinaus waren noch weitere Vereine



vertreten: Wasserburger SK, SC Sendling, SK Zorneding-Pöding, Gautinger SC, SC Garching 1980 e.V., Tarrasch, Schach-Club Vaterstetten, MSC München, München Südost, Gilching, MSA Zugzwang, SC Gröbenzell, SG Schwabing-München Nord, Post-SV Memmingen, TSV Forstenried, Post-SV Memmingen. Im Medaillenspiegel liegt mit zwei Goldmedaillen in der U8 und in der U18 die SG

Schwabing Nord vorn. Der Wasserburger SK und MSA Zugzwang holten Gold in der U10 bzw. U14.

SK München Südost gewann die U18. Tarrasch holte wie auch der PSV ein Silber und Bronze.

SC Vaterstetten gewann eine Bronzemedaille.

Text: Richard Holzberger

Erfolgreicher Start in der Freizeit-Liga für die Tennis-Senioren

Tennis kann man bis ins hohe Alter spielen. Das haben unsere Herren 75 in dieser Saison erneut eindrucksvoll bewiesen.

Die meisten unserer Spieler sind schon seit Jahren dabei und haben bereits als Herren, Jungsenioren und Senioren Tennis gespielt. Die Herren 75 und Ältere haben noch im vergangenen Jahr in der normalen Runde (Einzel und Doppel) in der Landesliga gespielt. Dies konnten wir in diesem Jahr nicht mehr leisten und haben zu den Freizeit-Spielern gewechselt. Hier wurden wir auf Grund unserer bisherigen Erfolge in die höchste Liga im Bezirk Oberbayern/München (Bezirksliga) eingeteilt und konnten mit einem tollen Erfolg starten.

Die neu gemeldete Freizeit-Mannschaft Doppel Herren 75 hat in ihrer ersten Saison auf Anhieb den 2. Platz erreicht. In den Gruppenspielen wurde kein Spiel verloren. Bei zwei Gruppen mit 14 Mannschaften im Spielbetrieb wurden vom BTV Halbfinale angesetzt, um den Bezirksmeister für Oberbayern / München zu ermitteln. Hier spielten wir als Zweite



Tennis

Von links nach rechts: die erfolgreiche Herren 75 Mannschaft mit den Spielern Barth, Preisinger, Tikwe, Hochwart, Knott und Schmid (nicht auf dem Bild: Bauer, König, Kleinert, Stölzl, Ruß, Haenisch)

in unserer Gruppe gegen den Sieger der anderen Gruppe, SC Eching, um den Einzug ins Finale, was leider 3:1 verloren ging. Damit hatten wir Platz 3 erreicht. Sieger wurde der Erste unserer Gruppe, TSV Feldafing, gegen den wir 2:2 gespielt hatten.

Bei den Herren 75 sind bis zu 20 Spieler gemeldet, die nicht immer alle eingesetzt werden können. An einem Freizeit-Doppel-Spieltag bilden vier bis acht Leute eine Mannschaft. Bei vier Leuten muss zweimal gespielt werden, das entspricht einer zu erwartenden Spielzeit von etwa eineinhalb Stunden. Bei acht Spielern muss jeder nur einmal antreten, was in diesem Alter meistens als ausreichend empfunden wird.

Text / Foto: Manfred Tikwe

ANZEIGE

Direkt am Sportpark des PSV München

Moosacher Paradies

Restaurant · Biergarten · Kegelhahn · Hotel

Moosacher Paradies.de
Franz-Walter-Str. 8
80992 München
Tel. 089 2197751

Montag bis Freitag von 0:30 - 15:00 Uhr
Ansonsten Moosacher Paradies
je nur 4,99 €

täglich eröffnet von 10:00 bis 0:00 Uhr | warmer Kitcher von 10:00 bis 23:00 Uhr



**Viel
Bewegung
und Spaß beim**

Handballaktionstag für Grundschüler

Im Rahmen einer deutschlandweiten Initiative von AOK und Deutschem Handballbund fand Anfang Oktober bereits zum vierten Mal der bayernweite Grundschulaktionstag Handball statt.

Wie schon in den Jahren zuvor war der PSV dabei und besuchte die Grundschule an der Jenaer Straße in Moosach. Die Zweitklässler konnten einen Tag lang den Handballsport kennenlernen und ausprobieren. Drei PSV-Jugendtrainer hielten die knapp 70 Schüler tüchtig auf Trab. Die Kinder durften klassenweise für gut 60 Minuten die Schulhelfer gegen Turnschuhe tauschen und erste Erfahrungen mit dem Handball machen.

Dazu wurden die Klassen jeweils in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe hatte in einer Hallenhälfte die Aufgabe, sich an mehreren Stationen mit und ohne Ball zu versuchen: auf verschiedene Ziele und aufs Tor werfen, mit Luftballons jonglieren und auf Rollbrettern fahren. Die Kinder nahmen mit Freude und mit Neugier die Aufgabenstellungen an und alle taten ihr Bestes, um den Parcours zu meistern. Und falls es mal nicht so klappte, war ein Betreuer zur Stelle, um zu unterstützen und zu motivieren.

Währenddessen konnten die Kinder der anderen Gruppe in der anderen Hallenhälfte eine altersgerechte Spielform mit dem Handball, sowie ein kleines Handballspiel ausprobieren. Danach wechselten die Gruppen die Hallenseiten, so dass alle Kinder die angebotenen Aufgaben ausprobieren konnten.

Zur Erinnerung gab es zum Abschluss noch für jeden eine Urkunde, einen Flyer mit den Handballangeboten des PSV, sowie eine kleine Süßigkeit. Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, an der nicht nur die Kinder, sondern auch die Betreuer Freude hatten. Die Grundschüler konnten sich an diesem Tag einen Eindruck davon machen, dass das Handballspiel Anforderungen an die Koordina-

tionsfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Ballgefühl stellt. In dieser Altersgruppe wird all das im Vereinstraining mit viel Spaß, abwechslungsreich und spielerisch vermittelt. Und vielleicht findet künftig das ein oder andere Mädchen, bzw. der ein oder andere Junge den Weg in das Handballtraining des PSV München.

Text: Markus Krampff

Handball-Nachwuchs willkommen

Schon bald findet die Handball WM 2019 statt, welche in Deutschland und Dänemark ausgetragen wird. 2007 konnte Deutschland das letzte Mal Handball-Weltmeister werden. Wird ihr Kind vielleicht Handball-Weltmeister 2030?

Um langfristig erfolgreich zu sein, benötigen die Vereine Nachwuchs. Daher fördern wir als Handball-Abteilung des PSV München unsere jungen Talente schon ab dem Vorschulalter. So richtig los geht es dann bei unseren Minis (Jahrgang 2010/2011).

Wenn donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr unsere Mädchen und Jungen vor der Ludwig-Jall-



Halle warten, wissen wir: Es ist wieder Handball-Zeit! Spielerisch möchten wir die ersten Grundlagen des Handballs trainieren. So wird viel gelaufen, aber auch durch kleine Gruppenübungen Koordination und Konzentration gefördert. Bei uns stehen ganz klar der Spaß und das Miteinander im Vordergrund.

Natürlich darf die eine oder andere Herausforderung nicht fehlen. Während der Saison (September-April) kommen unsere Minis und ihre Fans in München ganz schön herum. In dieser Zeit nehmen wir an Minispielturnieren des oberbayeri-

schen Handballverbandes teil. Hier wird auf kleinen Feldern schon richtig Handball gespielt, wobei auch hier immer der Spaß im Vordergrund steht und am Ende eines Turniers alle die Gewinner sind. Neben den Minispielturnieren sind wir u.a. auch bei verschiedenen Turnieren, auch außerhalb der Saison, vertreten. So geht es im Mai zum Maikäferturnier



in Erdweg, wo neben dem Handball auch andere spielerische Ereignisse auf Ihre Kinder warten.

Sind das nicht genug Argumente für eine erfolgreiche Handballkarriere? Wir freuen uns auf jedes Kind und natürlich die zahlreichen Fans, die ihre kleinen Handball-Stars unterstützen. Haben Sie vielleicht selber mal Handball gespielt und möchten unsere kleinen Handball-Stars von morgen selber trainieren? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.psv-muenchen.de/sportarten/handball>

Text / Fotos: Bettina Schmitz, Linda Eder



Wir suchen!

Der
PSV München e.V. ist
ständig auf der
Suche nach Übungsleitern

Ab sofort – Übungsleiter für das
Kinderturnen am Montagnachmittag.
Ab November – Übungsleiter für Qi Gong
Donnerstagnachmittag

Bei Interesse melden Sie sich bei der

Geschäftsstelle
Telefon 089 / 149 40 61

ANZEIGE

Christkindlmarkt im Schloß
8. + 9. Dezember | Sa, 14 - 19 + So, 11 - 18 Uhr



#munich4EUROPE
8. Januar bis 17. Februar 2019

Kultur- und Bürgerhaus Moosach
Moosacher St.-Martins-Platz 2
80992 München
Telefon: 089/14 33 818 21
info@pelkovenschloessl.de
www.pelkovenschloessl.de

Das Kulturreferat der LH München
fördert das Kultur- und Bürgerhaus
„Pelkovenschloß & Hackhaus“

DSV Tag der offenen Tür

Bei strahlendem Sonnenschein war unser diesjähriger Tag der offenen Tür am 15. Juli wieder ein voller Erfolg.

Obwohl der Termin auf den Finaltag der Fußball-Weltmeisterschaft fiel, herrschte großer Besucher-Andrang. Parkplätze waren Mangelware.

Alle Abteilungen des PSV waren mit Vorführungen und Mitmach-Aktionen dabei. So konnte man etwa Bogenschießen oder Stabhochsprung ausprobieren oder die sehbehinderten Athleten bei ihren fulminanten Sprints und Sprüngen in die Weitsprunggrube bewundern. Für die Kinder gab es eine Riesenhüpfburg. Parallel wurde ein Jugend-Fußballturnier ausgetragen.

Unser PSV-Maskottchen „Paesi“ hatte seinen ersten großen Auftritt. Der lebensgroße Plüsch-Adler war den ganzen Tag auf dem Gelände unterwegs, verteilte kleine Geschenke an die Kinder und posierte geduldig für Fotos.

Erstmals gab es eine Flugshow von "MaJa Kürflüge" (www.maja-kuerfluege.de) mit einem Präzisions-Modellflugzeug, das eindrucksvolle Loopings im Takt der Musik vollführte.

Das Rahmenprogramm auf der Showbühne gestalteten unsere Linedancer.

Unterstützung kam von der neuen Show-Sportart Capoeira, die seit September beim PSV angeboten wird.

Text: Daniela Fürst

Fotos: Guido Hamann Photographie,
Walasia Pratelidis- Bartels

Foto-Collagen und Illustrationen: Sabine Horak



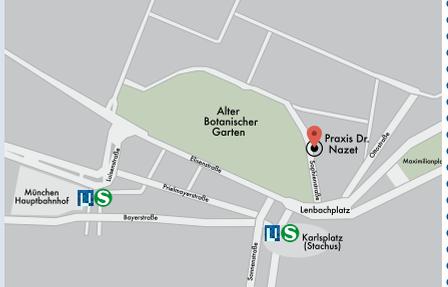
ANZEIGE




Ihr Spezialist für sanfte
und ästhetische
Kieferorthopädie
im Herzen Münchens

KIEFERORTHOPÄDIE
AM LENBACHPLATZ
DR. MARCO NAZET

Sophienstraße 4 80333 München
Telefon: 089/54 54 98 98
www.kfo-lenbachplatz.de



der brasilianische Kampftanz

„Capoeira ist nicht nur ein Kampfsport, es ist Musik, Spiel, Lebensgefühl und vieles mehr“, sagt Johannes Schreiner, der in Capoeira-Kreisen Trigo genannt wird. In der Capoeira ist es Tradition, einen Spitznamen zu tragen, ähnlich wie bei Fußballern.

Trigo ist seit 15 Jahren in der Capoeira-Szene unterwegs. Mittlerweile 12 Jahre lang trainiert er unter dem berühmten Capoeira-Meister Mestre Saguin in München. Er war mehrmals in Brasilien und spricht mittlerweile perfekt portugiesisch. „Die Sprache muss man aber nicht unbedingt erlernen“, erklärt Trigo. „Jeder kann Capoeira lernen“, auch ohne Vorkenntnisse. Wie gut das funktioniert, konnte er bereits mehrfach erproben, ob beim Ferienprogramm Lilalu, wo er Workshops leitete, bei Schnupperkursen am Kulturstrand, oder bei seiner Capoeira-AG an der Mittelschule in der Leipziger Strasse, wo er hauptberuflich als Lehrer arbeitet. Er möchte sein Hobby, seine große Leidenschaft Capoeira weiter tragen und andere davon begeistern.



Foto:Trigo

Seit September 2018 bietet er einen regelmäßigen Kurs beim PSV an. „Schon zum ersten Termin kamen 15 Interessierte“, freut sich Trigo. Capoeira hat eine lange Geschichte: Sie ist eine brasilianische Kampfkunst, die während der Kolonialzeit in Brasilien von den aus Afrika verschleppten Sklaven praktiziert wurde. Ihre Wurzeln liegen in afrikanischen Bräuchen und Ritualen, vermischt mit indigenen und portu-

giesischen Einflüssen. Capoeira diente den unterdrückten Sklaven im Überlebenskampf sowohl psychisch mit ihren Liedern und Ritualen, als auch physisch zur Selbstverteidigung ohne Waffen. „Heutzutage ist Capoeira eher ein Kampfspiel, in dem es darum geht, den anderen möglichst elegant zu überlisten“, erklärt Trigo. Die Kampftechniken sind sehr flexibel. Es gibt



Die Kampftechniken sind sehr flexibel. Es gibt Fußtechniken wie Drehtritte und eingesprungene Tritte, Handtechniken, Würfe und akrobatische Elemente. Traditionell wird Capoeira nur zu Musik gespielt. Diese folgt einem Endlos-Rhythmus in

verschiedenen Variationen. Dazu werden portugiesische, häufig noch aus der Zeit der Sklaverei stammende Lieder gesungen und es wird rhythmisch geklatscht.

Ein sehr wichtiger Aspekt ist der Rhythmus, auch Toque genannt, der mit den traditionellen Instrumenten Berimbau, Atabaque und Pandeiro erzeugt wird.

Der Rhythmus bestimmt die Art des Capoeira-Spiels, von langsam bis schnell, von harmonisch bis aggressiv. Die Spiele, genannt

Jogos, finden in einer Roda statt, einem Kreis von musizierenden und singenden Capoeiristas. Immer zwei Spieler kämpfen in der Roda. Die Graduierung der Capoeiristas ist je nach Gruppe an ihren Gürteln zu erkennen. Ähnlich wie bei anderen Kampfsportarten auch gibt es bestimmte farblich gekennzeichnete Grade. Beginnend bei Schüler-Graden mit den Farben grün, gelb, blau und rot über zweifarbige Praktikanten- und Lehrer-Grade bis zum weißen Gürtel des Meisters. Zweimal im Jahr gibt es ein großes Event mit Gürtelprüfung, der sogenannten Troca de Cordas (Wechsel der Gürtel). „In das Universum Capoeira taucht jeder unterschiedlich intensiv ein“, erklärt Trigo. Er selbst hat die Sprache und das Spielen der Instrumente erlernt. Aber jeder kann seine eigene Nische finden. Dem einen liegt mehr die Musik, dem anderen der Kampf oder der Tanz. „Es ist wie beim Erlernen einer neuen Sprache“, so Trigo. „Zuerst kennt man ein paar Vokabeln, dann beherrscht man einzelne Sätze und irgendwann versteht man ganze Texte.“

Der Einstieg in den Capoeira-Kurs ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Es gibt ein unverbindliches, kostenloses Schnuppertraining. Interessenten melden sich einfach in der Geschäftsstelle des PSV oder unter trigo@gmx.de.

Trainiert wird immer samstags von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr. „Es geht um Kampf, Tanz, Akrobatik, Rhythmus, Musik, Ausdauer, Kraft, Workout, Körpergefühl, Balance, Ausgleich, Spaß, Spiel, Philosophie, Kultur, Tradition und Lifestyle“,

zählt Trigo einige Aspekte des Kampfsportes auf. „Capoeira steht für Weltoffenheit und Integration“, sagt er. „Man lernt sein Gegenüber anhand der Körpersprache einzuschätzen und präventiv zu agieren. So lassen sich Konflikte vermeiden. Jeder ist gleich in der Capoeira, es geht nicht darum, der Beste zu sein, sondern miteinander die positive Energie der Capoeira, genannt Axé, zu erleben und zu teilen.“

Im Kurs werden sämtliche Bereiche der Capoeira gelehrt: Angriffs- und Verteidigungsbewegungen, Akrobatik, Rhythmus und Musik, Tradition und Geschichte. Die Kursteilnehmer können dabei auch von Trigos langjähriger Erfahrung als Capoeirista und seinen zahlreichen Besuchen internationaler Capoeira-Events in Deutschland und Brasilien profitieren.

Gedacht ist der Kurs für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. „Sollten sehr viele jüngere Interessenten kommen, können wir sicher über eine zweite Gruppe nachdenken“, so Trigo. „Wir wollen niemanden, der sich für Capoeira interessiert, wegschicken.“



„In das Universum Capoeira taucht jeder unterschiedlich intensiv ein“, erklärt Trigo. Er selbst hat die Sprache und das Spielen der Instrumente erlernt. Aber jeder kann seine eigene Nische finden. Dem einen liegt mehr die Musik, dem anderen der Kampf oder der Tanz. „Es ist wie beim Erlernen einer neuen Sprache“, so Trigo. „Zuerst kennt man ein paar Vokabeln, dann beherrscht man einzelne Sätze und irgendwann versteht man ganze Texte.“

Der Einstieg in den Capoeira-Kurs ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Es gibt ein unverbindliches, kostenloses Schnuppertraining. Interessenten melden sich einfach in der Geschäftsstelle des PSV oder unter trigo@gmx.de.

Trainiert wird immer samstags von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr. „Es geht um Kampf, Tanz, Akrobatik, Rhythmus, Musik, Ausdauer, Kraft, Workout, Körpergefühl, Balance, Ausgleich, Spaß, Spiel, Philosophie, Kultur, Tradition und Lifestyle“,

zählt Trigo einige Aspekte des Kampfsportes auf. „Capoeira steht für Weltoffenheit und Integration“, sagt er. „Man lernt sein Gegenüber anhand der Körpersprache einzuschätzen und präventiv zu agieren. So lassen sich Konflikte vermeiden. Jeder ist gleich in der Capoeira, es geht nicht darum, der Beste zu sein, sondern miteinander die positive Energie der Capoeira, genannt Axé, zu erleben und zu teilen.“

Im Kurs werden sämtliche Bereiche der Capoeira gelehrt: Angriffs- und Verteidigungsbewegungen, Akrobatik, Rhythmus und Musik, Tradition und Geschichte. Die Kursteilnehmer können dabei auch von Trigos langjähriger Erfahrung als Capoeirista und seinen zahlreichen Besuchen internationaler Capoeira-Events in Deutschland und Brasilien profitieren.

Gedacht ist der Kurs für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. „Sollten sehr viele jüngere Interessenten kommen, können wir sicher über eine zweite Gruppe nachdenken“, so Trigo. „Wir wollen niemanden, der sich für Capoeira interessiert, wegschicken.“

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Text: Daniela Füst
Fotos : Guido Hamann Photographie
Grafische Bearbeitung der Fotos von Guido Hamann:
Sabine Horak

Sponsoring 1000 Euro für neue Trikots

Karola Fella überreichte beim Tag der offenen Tür einen Scheck über 1000,- Euro an den PSV. Dieses Geld soll der Abteilung Volleyball zugute kommen. Die Mädels der U18 Mannschaft bekommen dafür 36 neue Trikots. „Von meiner Tochter Victoria, die seit zwei Jahren in der Mannschaft trainiert, wusste ich, dass die alten Trikots in die Jahre gekommen waren, ausgewaschen, eng, nicht mehr modern“, erzählt Karola Fella. Die Mannschaft wollte neue Trikots anschaffen und war auf der Suche nach Sponsoren.



Als Mitgründerin und Mitglied der Unternehmensleitung der **Firma Interhyp Baufinanzierung** war Karola Fella genau die richtige Ansprechpartnerin für ihre Tochter. Zweimal im Jahr können sich Mitarbeiter von **Interhyp** bei der Geschäftsleitung um Zuschüsse für soziale Projekte ihrer Wahl bewerben. Mehr als 100 Anträge gehen pro Jahr ein, diesmal wurden knapp 100 Projekte bewilligt.

Frau Fella konnte ihre Kollegen in der Geschäftsleitung überzeugen und erhielt den Zuschlag. Nun können 36 neue schicke Trikots mit Aufdruck im Wert von 1000 Euro angeschafft werden.

Text: Daniela Fürst

Rabatte für Mannschaftsbekleidung

Die **Sportfreunde Schwabing 07**, ein auf Mannschaftssport spezialisierter Sportausrüster, arbeiten seit einigen Jahren mit dem PSV zusammen und fördern vor allem die Mannschaftssportarten wie Volleyball,

Handball und Fußball. Hier erhalten PSV-Mitglieder interessante Rabatte: 30 Prozent auf Team-Bekleidung, 25 Prozent auf Schuhe und 15 Prozent auf Fashion-Artikel. An Partnertagen zweimal im Jahr gibt es sogar bis zu 40 Prozent Rabatt. Alle PSV-Mannschaften können zu Sonderkonditionen ihre Ausrüstungen bestellen und einheitlich bedrucken lassen. Aber auch Fan-Artikel wie Tassen, Käppis oder Freizeit-Shirts sind erhältlich. Entweder im Onlineshop (hummelonlineshop.de, weplayhandball.de, weplayvolleyball.de, weplaybasketball.de) oder im Geschäft in der Nymphenburger Straße. Die Mitarbeiter sind selbst Sportler, Trainer oder Funktionäre im Fußball, Handball, Volleyball, Basketball und zahlreichen anderen Sportarten. Sie verstehen sich als Dienstleister rund um den Mannschaftssport und bieten professionelle Beratung.

Die **Sportfreunde Schwabing 07** betreuen auch Youngsters und angehende Profisportler. Jugendliga-Handball-Spieler oder Spieler der U21-Nationalmannschaft wie Nele Franz und Tolga Durmaz werden ebenso hier ausgerüstet wie gestandene Profis aus dem Nationalkader, wie etwa Finn Lemke, Daniel Fontaine oder Hendrik Pekeler, berichtet Robin Kweta von den **Sportfreunden** nicht ohne Stolz.

Beim Tag der offenen Tür konnten Interessierte einmal ausprobieren, wie man einen Handball richtig ins Tor bringt. Beim Wettbewerb „Der härteste Schuß gewinnt“ gab es viele schöne Sachpreise aus dem Sortiment des Sportausrüsters zu gewinnen.

Wollen auch Sie eine Jugend-Mannschaft unterstützen? Dann melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle.

Text: Daniela Fürst

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Haben Sie **Interesse?**

Kontakt **Walasia Pratelidis-Bartels**
Telefon: 0160 / 948 21 644

PSV
Sportfreunde Schwabing 07

Wollen auch Sie eine Jugend-Mannschaft unterstützen? Dann melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle.

Telefon 089 / 149 40 61

Sponsor: TBS

ANZEIGE

ANZEIGE

Täglich geöffnet von
11.00 - 15.00 Uhr
und von 17.00 - 1.00 Uhr
Samstag von 17.00 - 1.00 Uhr
Kein Ruhetag

Leonrodstr. 85
80636 München
Tel. (089) 18 97 96 23

RESTAURANT
POSEIDON
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

Prävention
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung



Kurs für Frauen

Start / Ende: 1. Februar 2019
bis 5. April 2019
Wann: immer freitags von
19:00 - 20:30 Uhr
Alter: Ab 15 Jahre
Wo: PSV München e.V.
Gymnastikraum EG
Kosten: Mitgliedsbeitrag PSV
+ 65.-€ für den
Selbstverteidigungskurs
Trainer: Herr Feicht



Kurs für Kinder

Start / Ende: 28. Januar 2019
bis 1. April 2019
Wann: immer montags von
18:00 - 19:00 Uhr
Alter: 6 - 12 Jahre
Wo: PSV München e.V.
Gymnastikraum EG
Kosten: Mitgliedsbeitrag PSV
+ 50.-€ für den
Selbstverteidigungskurs
Trainer: Herr Lenz

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung in der Geschäftsstelle, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

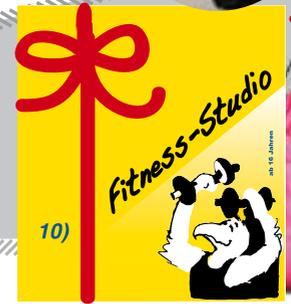
*Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle
089 / 149 40 61



- 1) Wurfscheibe, faltbar 1,50€
- 2) Alutrinkflasche 1,50€
- 3) Pocket Shoop Beutel - Rucksack 3,90€
- 4) Beutel - Rucksack 6,00€
- 5) Schirmmütze 5,00€
- 6) Handspinner 1,50€
- 7) Duschhandtuch, 140 x 70 cm weiß, antrazith 17,50€
- 8) Poloshirt Gr. S, M, L, XL 19.-€
- 9) WM-Fußball 15.-€
- 10) Geschenkgutschein oder Gutschein für eine Gastmitgliedschaft* (z.B. für unser Fitnessstudio, einen Kurs, o.ä.)*

Die Gastmitgliedschaft beim PSV*

Sie kennen uns noch nicht? Dann lernen Sie uns doch im Rahmen einer „Gastmitgliedschaft“ kennen. So können Sie die Sportart Ihrer Wahl testen. Eine Gastmitgliedschaft ist schon ab einem Monat möglich und kann bis maximal sechs Monate ausgedehnt werden.
Sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ist dies die ideale Möglichkeit, herauszufinden, was am meisten Spaß macht und wo die eigenen Talente liegen.
Die Gastmitgliedschaft kann man auch verschenken - ebenso alle tollen Artikel aus unserem Fanshop.



Wir suchen!

Der
PSV-München e. V. sucht
auf 450-Euro-Basis für Freitagabend
möglichst ab 01.11.18

eine Aufsicht (gerne auch Rentner/in)

die von ca. 15.00 – 23.00 Uhr als Ansprechpartner/in für unsere Mitglieder zur Verfügung steht, damit ein geregelter Sportbetrieb stattfinden kann. Wir bieten Ihnen selbständiges Arbeiten in einem vielseitigen und interessanten Aufgabengebiet bei angenehmer Atmosphäre.

Bei Interesse oder für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des PSV-München e.V., Franz-Mader-Str. 11, 80992 München, Tel. 089 / 149 40 61.

geschaeftsstelle@psv-muenchen.de



... Sie kennen uns noch nicht?
... dann lernen Sie uns kennen!!

Alle Infos auch über
die Geschäftsstelle
Telefon 089 / 149 40 61

Sportarten

Behindertensport:

Anne Heinzl

Tel. 089 / 70 67 61

Betriebssport:

Johannes Grüner

Johannes.gruener@outlook.com

Bogensport:

Stefan Edlböck

Tel. 089 / 82 94 05 40

Fechten:

Claus Hendrik Rietschel

Tel. 08131 / 979 41

Fitness-Studio:

Ali Tosun

psv-fitness@gmx.de

Fit & Gesund:

Geschäftsstelle : Tel. 089 / 149 40 61

Floorball:

Jürgen Weller

sj.weller@kabelmail.de

Fußball:

Susanne Autengruber

Susanne.Autengruber@t-online.de

Fußball Jugend:

Felix Blumenschein

bluefax91@gmail.com

Handball:

Nadine Schleicher

Nadine.Schleicher83@web.de

Handball Jugend:

Bettina Schmitz

bettinaschmitz93@gmx.de

toby.psv@mail.de

Judo:

Armin Moussavi

Tel. 0179 / 29 555 22

abteilungsleitung@psv-judo.de

Karate:

Nicola Caló

calo_nicola@yahoo.de

Tel.: 0172 / 921 58 73

Leichtathletik:

Timm Mittelsten Scheid

psv-leichtathletik@web.de

Line Dance:

Josip Micolcic

josy.micolcic@gmail.com

Quidditch:

René Schneider (Kapitän)

munichquidditch@gmail.com

Taekwondo:

Klaus Weidinger

abteilungsleitung@postsv-taekwondo.de

Tennis:

Herbert Schön

Tel. 0172 / 85 18 954

Tischtennis:

Peter Späth

Tel. 089 / 66 99 55

Volleyball:

Walasia Pratelidis-Bartels

Tel. 089 / 140 23 69