

MBB-SG

MANCHING

VEREINSZEITUNG

Aikido / Fußball / Gymnastik & Turnen / Handball / Karate & Kickboxen
Kiss / Modellflug / Segeln / Skilaut / Wandern & Nordic Walking
Sport- und Bogenschützen / Tanzsport / Tennis / Tischtennis / Volleyball



2023
Ausgabe 4





DONAT IT

*we will,
we will
rock IT!*



WERDE TEIL
UNSERES TEAMS
BEWIRB DICH JETZT.
[JOBS.DONAT-IT.DE](https://jobs.donat-it.de)

**WE MOVE IT.
YOU MOVE DONAT.**

Inhalt

- | | |
|---|--|
| 4 Vorwort | 28 Karate / Kickboxen |
| 6 Die neue Geschäftsstelle | 32 Kiss |
| 10 Auszeichnung für Alois Rieder | 36 Segeln |
| 12 Die sportliche Familie 2023 | 38 Skilauf / Wandern & Nordic Walking |
| 14 Ferienbetreuung | 41 Sport- und Bogenschützen |
| 18 Aikido | 44 Tanzsport |
| 20 Fußball | 46 Tennis |
| 22 Gymnastik / Turnen | 52 Tischtennis |
| 27 Handball | 54 Volleyball |

Du hast Lust mit uns zu trainieren?

Aktuelle Trainingszeiten auf www.mbb-sg-manching.de



Besuche uns auch auf Facebook
und Instagram!

Impressum

Herausgeber MBB-SG Manching e.V., Grundstr. 13, 85077 Manching
Internet www.mbb-sg-manching.de **E-mail** gs@mbb-sg-manching.de
Telefon 0 84 59 | 32 50 92 **Fax** 0 84 59 | 32 50 93
Öffnungszeiten Di. 10 - 12 Uhr; Do. 16 - 18 Uhr (sonst per E-Mail oder AB)
I. Vorsitzender Horst Pieper, pieper@mbb-sg-manching.de
Verantwortliche Redakteurin Lisa Schwarzmüller, schwarzmueller@mbb-sg-manching.de **Layout** Margot Leimgruber, www.vonkm.de
Auflage 7000 Stück **Erscheinung** 1 x jährlich
Bildnachweis Lisa Schwarzmüller und die jeweiligen Ansprechpartner
in den Abteilungen, Freepik **Druck** Kelly Druck Abensberg

„Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Sportlerinnen und Sportler,

ich bin sehr erfreut, dass Sie nach einigen schwierigen Jahren wieder eine Vereinszeitung der MBB-SG Manching in Händen halten können.

Dass dies möglich ist, verdanken wir vielen Helfern, bei denen ich mich auf diesem Weg recht herzlich bedanken möchte. Dazu gehören nicht nur die Autoren der Artikel, sondern auch die Abteilungsleitungen, der erweiterte Vorstand und die Mitarbeiter_innen der Geschäftsstelle, aber auch die Unternehmen, die mit ihren Werbungen den Verein unterstützen. Daher möchte ich Sie bitten, diese Firmen bei Ihren Einkäufen und Auftragsvergaben zu berücksichtigen.

Ich hoffe, dass die Artikel Ihr Interesse an den vielen verschiedenen Sportarten wecken werden und ich würde mich freuen, Sie demnächst bei einer unserer Vereinsveranstaltungen begrüßen zu können.

Sollten sie darüber hinaus auch Interesse an den Sportarten Schach oder Basketball haben, sollten Sie sich unbedingt in unserer Geschäftsstelle melden. Da es bereits mehrere Interessenten gibt, wird derzeit geprüft ob wir künftig beide Sportarten erneut als eigene Sparten anbieten werden. Beide Abteilungen gab es bereits früher schon einmal in der inzwischen 60-jährigen Vereinsgeschichte.

Ebenso möchte ich Sie schon jetzt auf unsere Ferienbetreuung in den ersten beiden Sommerferienwochen und die geplanten Ferien Camps der Kindersportschule im August und September hinweisen. Die Ausschreibungen dazu können Sie in den nächsten Wochen auf unserer Homepage www.mbb-sg-manching.de finden.

Ich wünsche ihnen noch viel Vergnügen beim Lesen der zahlreichen Artikel.

Sportliche Grüße
Horst Pieper
1. Vorstand



OTMAR BRENNER

Unterlettenweg 5
85051 INGOLSTADT
Telefon(0841) 62891

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 9-12 u. 13-18 Uhr

Sa.: 9-13 Uhr

www.FahrradBrenner.de

Nachgefragt: Die neue Geschäftsstelle

von Lisa Schwarzmüller

Es war ein schmerzlicher Abschied für viele Abteilungsleiter_innen und Trainer_innen, als Sonja Heinz und Brigitte Frank ihren Rücktritt aus ihrem Amt als Leiterinnen der Geschäftsstelle in der Manchinger Grundstraße bekannt gaben. Aber nicht verzagen, liebe Manchinger Sportler. Die drei Nachfolger_innen haben sich bereits in ihrem neuen Wirkungskreis niedergelassen. Um sie besser kennenzulernen, haben wir ihnen ein paar mehr oder weniger knifflige Fragen gestellt.



MELANIE KÖNIG

Was sind deine Hauptaufgaben?

Zu meinem Aufgabenbereich zählen alle verwaltungstechnischen und organisatorischen Tätigkeiten, immer in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern des Vorstandes und der Abteilungsleitungen. Außerdem kümmere ich mich zum Beispiel um den Zahlungsverkehr.

Wie stehst du abgesehen von deinem Job in der Geschäftsstelle mit der MBB SG Manching in Verbindung?

In jungen Jahren war ich schon beim Turnen bei Frau Rieder. Einmal MBB, immer MBB.

Welche Herausforderungen bringt der Job in der Geschäftsstelle mit sich?

Der Job ist sehr vielfältig. Das macht meine täglichen Aufgaben sehr abwechslungsreich und facettenreich – aber auch interessant!

Mit welchem Sportler oder welcher Sportlerin wolltest du schon immer mal eine Halbe trinken?

Mit „Gold Rosi“ hätte ich gern mal ein, zwei Gläserl Wein getrunken.

Sie ist trotz all ihrer Erfolge immer auf dem Boden geblieben. Das machte sie so sympathisch.



STEPHANIE SCHWEIGER

Was sind deine Hauptaufgaben?

Ich kümmere mich hauptsächlich um Sonderaufgaben. Dazu gehören beispielsweise der Neujahrsempfang, die Vereinszeitung oder der Tagesaus-

flug. Auch das Thema „Übungsleiter“ landet auf meinem Schreibtisch.

Wie stehst du abgesehen von deinem Job in der Geschäftsstelle mit der MBB SG MANCHING in Verbindung?

Meine Familie ist in der MBB SG MANCHING aktiv. Meine beiden Jungs spielen Fußball und waren schon von klein auf beim Turnen, bei der KISS und beim Handball. Außerdem sind alle beim Sportabzeichen dabei und ich selbst habe als Kind Tennis gespielt.

Welche Herausforderungen bringt der Job in der Geschäftsstelle mit sich?

Echte Probleme gibt es zum Glück nicht, eine Herausforderung stellt aber die Vielfältigkeit dar, die mich immer wieder überrascht und die ich so nicht erwartet habe. Kaum zu glauben, wie viel Arbeit hinter so einem Verein steckt.

Mit welchem Sportler oder welcher Sportlerin wolltest du schon immer mal eine Halbe trinken?

Schwierige Frage! Aber meine Jungs sagten, ich solle mich bei dieser Frage unbedingt für Manuel Neuer entscheiden, weil der einfach toll ist.



JÜRGEN KESSELRING

Was sind deine Hauptaufgaben?

Ich kümmere mich um die Verwaltung der Mitgliedsdaten und werde gerade darin eingearbeitet, meine Kollegin Melanie zu vertreten.

Wie stehst du abgesehen von deinem Job in der Geschäftsstelle mit der MBB SG Manching in Verbindung?

Ich bin seit Oktober 1991 Mitglied,

dabei war ich von 1991 bis 2000 Jugendleiter in der Abteilung Fußball und von 2007 bis 2019 Leiter der „Alten Herren“.

Welche Herausforderungen bringt der Job in der Geschäftsstelle mit sich?

Oftmals sind Datenänderungen, Kündigungen oder Mitgliedschaftsanträge unleserlich, das bringt einen erheblichen Zeitaufwand an Nachforschungen mit sich.

Mit welchem Sportler oder welcher Sportlerin wolltest du schon immer mal eine Halbe trinken?

Uli Hoeneß, weil er den FC Bayern zu dem machte, was er heute ist – der Verein mit den meisten Mitgliedern weltweit, finanziell unabhängig und überaus erfolgreich.

Du hast Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Die Drei von der Geschäftsstelle sind dienstags von 10-12 Uhr und donnerstags von 16-18 Uhr für euch da!



Audi BKK 

INSTABIL

Die Krankenkasse, die seit Jahren
zu den günstigsten gehört.
60 Millionen sind teurer versichert.
audibkk.de/stabiler-beitrag

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Service-Center Ingolstadt
Ferdinand-Braun-Straße 6
85053 Ingolstadt
Tel. 0841 887 0
ingolstadt@audibkk.de



Zuversicht **Chancen** **Fortschritt**

Freiraum **Miteinander** **Stabilität**

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, in der wir zu Hause sind. **Mehr auf spk-in-ei.de**



**Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt**

Der lange Weg zu Gold mit Brillanten

von Alois Rieder

Im Rahmen des Neujahrsempfanges der MBB-SG Manching am 28. Januar 2023 wurde ich vom BLSV-Kreisvorsitzenden des Sportkreises Pfaffenhofen an der Ilm, Harald Bruckmeier mit der goldenen BLSV-Ehrennadel mit Brillanten und Urkunde für über 40-jährige ehrenamtliche Tätigkeit an verantwortlicher Stelle im Verein geehrt.

Wenn man mit knapp 62 Jahren für eine über 40-jährige ehrenamtliche Vereinstätigkeit geehrt wird, fühlt sich das im ersten Moment etwas unwirklich an. Bei näherer Betrachtung ist aber festzustellen, dass man sich tatsächlich mehr als zwei Drittel seines Lebens ununterbrochen in verschiedensten Ämtern und mit unterschiedlichen Tätigkeiten im Dienste des Sports für andere Menschen eingesetzt hat. Die Stationen dieses ehrenamtlichen Weges, seit meinem Eintritt in die MBB-SG als 6-Jähriger zum 01.02.1968, sind:

- Am 01.06.1979 erwerbe ich den Kampfrichterausweis des Deutschen Leichtathletik Verbandes DLV und betätige mich damit in den folgenden Jahren als Leichtathletik-Kampfrichter im Kreis Donau/Ilm.

- Am 22.02.1981 schließe ich meine Übungsleiterausbildung ab und bekomme die Übungsleiterlizenz „Allgemein“ des Bayerischen Landessportverbandes BLSV die nach vielen Verlängerungen bis heute

gültig ist (heute DOSB-Übungsleiter C). Ich betreue mit dieser Lizenz 1981 weiterhin eine kleine Gruppe von MBB-Leichtathleten, die ich schon vor dem Lizenzerwerb geleitet hatte und beginne im Mai 1981 in der Abteilung Leichtathletik / Turnen mit dem Training einer gemischtgeschlechtlichen Volleyballgruppe im freien Spiel, da mir diese Sportart bei der ÜL-Ausbildung viel Spaß gemacht hatte.

- Zum 01.06.1985 gründe ich mit meinem Bruder Michael und jeweils 8 weiblichen und männlichen Gründungsmitgliedern die Abteilung Volleyball und werde im Herbst erster Herrentrainer der MBB-Volleyballer für die Punktspielrunde 1985/86. Gleichzeitig werde ich freier Mitarbeiter beim DONAU-KURIER und berichte für die lokale Sportredaktion von allen Spieltagen der MBB-Volleyballer.

- Anfang 1986 wird auch eine eigenständige Damen-Volleyballmannschaft gegründet. Zur Punktspielrunde 1986/87 übergebe ich das Amt des Herrentrainers an

Olk Deubel und beginne meine Karriere als Damentrainer. 23 Spielzeiten lang betreue ich anschließend immer die gleiche Damenmannschaft bis sich das Team im April 2009 selbst auflöst, um neue Wege im Damenvolleyballsport innerhalb der MBB-SG einzuschlagen.

- Zur Saison 1995/96 wird eine zweite Herrenvolleyball-Mannschaft gegründet und parallel zum Damentraineramt übernehme ich das Amt des Spielertrainers bei dieser Mannschaft. Mit einer Mischung aus jungen und erfahrenen Spielern gelingt es, das Team zu etablieren. Später wechsle ich als Trainer zur ersten Herrenmannschaft, der mittlerweile auch meine beiden Söhne Dominik und Lukas angehören und betreue das Team bis zur Spielzeit 2011/12 – personalbedingt wird danach der Herrenbereich der MBB-Volleyballer wieder auf eine Mannschaft reduziert.

- 2001 werde ich vom damaligen MBB-Vorsitzenden Klaus Melzer zum Pressewart im Gesamtverein

für die Presseberichterstattung der MBB-Aktivitäten berufen.

- Am 25.03.2003 werde ich bei der Delegiertenversammlung dann zusammen mit dem neuen MBB-Vorsitzenden Richard Besl in die Vorstandschaft gewählt und begleite von da an, mit einer kurzen Unterbrechung bis heute, das Amt des Beisitzers Sport und Presse (heute Pressereferent) unter dem MBB-Vorsitz von Horst Pieper. Seit der Erstausgabe des Manchinger Anzeigers im Jahr 2004 berichte ich nun monatlich auch auf lokaler Ebene von den Ereignissen in den MBB-Abteilungen.

- Im Januar 2008 übernehme ich als Vorstandsmitglied die Moderation des MBB-Neujahrsempfanges, den Richard Besl nach seiner Vorstandswahl 2004 ins Leben gerufen hatte. In der Vorstandschaft bin ich aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit als bauvorlageberechtigter Landschaftsarchitekt zudem für die Erstellung und Begleitung einiger Bauanträge der MBB-SG zuständig.

- Im Sommer 2008 erwerbe ich den BLSV-Prüferausweis für die Abnahme des Sportabzeichens in der Abteilung Gymnastik/Turnen unter Leitung von Petra Maier und

übe dieses Amt bis heute aktiv aus.

- Von 2014 bis 2017 aktiviere ich auf Anregung der damaligen Abteilungsleiterin Birgit Prawda mein Volleyball-Traineramt und betreue als Jugendtrainer die weibliche U18 und später U20-Mannschaft der Volleyballjugend.

- Am 04.02.2015 werde ich für 30 Jahre freie Mitarbeit und Unterstützung des DONAU-KURIER und seiner Heimatzeitungen geehrt.

Von der MBB-SG (Vereinsnadeln und Sportliche Familie des Jahres 2006), dem Bayerischen Landessportverband BLSV (Verdienstnadeln), dem Bayerischen Volleyballverband (Ehrenzeichen 2012) und dem Markt Manching (Keltenfibel 1997) wurde ich in all den Jahren oftmals für mein Engagement ausgezeichnet und sicher habe ich in dieser Auflistung das eine oder andere in diesem lange Zeit ausgeübten Amt vergessen. Zusammenfassend lässt sich aber feststellen: es hat mir sehr viel Freude gemacht und ich hoffe mit meinem ehrenamtlichen Einsatz viel Freude verbreitet zu haben. Der Sport mit all seinen Facetten als aktiver Sportler (Turner – Leichtathlet – Volleyballer), als Übungsleiter oder Funk-

tionär ist bis zum heutigen Tage ein sehr bedeutender Teil meines Lebens – ja meiner Person, meines Denkens und Handelns.

Zwar ist mir diese Ehrung zuteil geworden, doch ich danke allen die mich auf diesem über vier Jahrzehnte währenden Weg begleitet haben für das, was ich geben konnte und das, was mir gegeben wurde.

Es war und ist mir eine Ehre...!



Das ist die sportliche Familie 2023

von Alois Rieder

Sport ist in Manching Familiensache! Den Beweis dafür tritt die MBB SG Manching nun schon seit 16 Jahren an und ehrt besonders sportliche Familien. Oft fällt auf – diese sind nicht nur sportlich aktiv sondern halten die Abteilungen auch organisatorisch am Laufen. Ein sehr gutes Beispiel: Die sportliche Familie 2023 – die Schwenks.

Senior der sportlichen Familie ist der 50-jährige **Jürgen** Schwenk, der im Alter von 11 Jahren – noch vor der Geburt seines Bruders Christoph – zum 01. Januar 1984 der Abteilung Tischtennis beitrug und bereits ein Jahr später 1985 Marktgemeindemeister wurde; dies war der Auftakt seiner sportlichen Karriere. Als 18-jähriger wurde er 1990 zum Jugendleiter der Abteilung Tischtennis gewählt und übt diese Funktion bis zum heutigen Tage aus, so dass er nach nunmehr 33 Jahren Tätigkeit der langjährigste Abteilungsleiter der MBB-SG ist. Für diese außerordentlich langjährige Jugendleitertätigkeit wurde der 2011 vom BSJ und beim Neujahrsempfang 2018 von der MBB-SG und bei der Landkreisehrung im November 2018 auch vom Landkreis Pfaffenhofen ausgezeichnet. Daneben ist er seit 1991 Übungsleiter und aktuell auch

Delegierter der Abteilung Tischtennis.

Jürgen Schwenk kann auf viele sportliche Erfolge zurückblicken. So hat er mit dem MBB-Herrentischtennisteam bereits viermal (2007, 2014, 2017 und 2019) den Aufstieg in die 3. Bezirksliga Donau erreicht, den die Mannschaft dann aber nicht halten konnte. Ebenso erreichte er im Einzel und Doppel zahlreiche regionale Turniersiege: 1992 gewann er das Kreisranglistenturnier Herren C und 1997 die Neuburger Stadtmeisterschaften. Im Jahr 2000 erreichte er mit dem Sieg beim Kreisranglistenturnier Herren A seinen größten Erfolg. 2005 und 2006 wurde er Einzelkreismeister bei den Herren B und C, 2008 mit seinem Bruder Michael Schwenk Ingolstädter Stadtmeister im Doppel, 2014 gewann er mit Alfred Okwieka den Senior-

ren-Kreispokal im Doppel Herren A/B und 2021 die Bezirkseinzelschaften Oberbayern Nord im Einzel und mit Markus Baumgartner im Doppel. Mit einem 3er-Mixedteam (1 Dame, 2 Herren) feierte er die Titelgewinne 2015/16 sowie 2017/18 im Euro-Pokal. Als internationale Erfolge sind die Teilnahmen an der Weltmeisterschaft in Las Vegas 2018 sowie an der Europameisterschaft in Rimini 2022 zu nennen.

Jürgen's Bruder **Christoph** Schwenk trat zum 01. November 1998 kurz vor seinem 12. Geburtstag bei der Abteilung Tischtennis ein und wird somit in diesem Jahr seine 25-jährige MBB-Mitgliedschaft begehen. Ein Funktionärsamt bekleidet er bisher nicht, kann aber ebenfalls auf besondere sportliche Erfolge mit dem MBB-Tischtennisteam zurückblicken. So erreichte

er 2010/11 den Aufstieg von der 3. Kreisliga in die 2. Kreisliga, konnte mit seinem Team diese Liga auch halten und 2013/14 und nach dem Wiederabstieg auch 2015/16 den Aufstieg von der 2. Kreisliga in die 1. Kreisliga erreichen. Christoph ist derzeit in der zweiten MBB-Mannschaft in der Bezirksklasse C Gruppe 3 Ingolstadt/Pfaffenhofen Süd aktiv.

Jürgen's 1998 geborener Sohn **Dennis** Schwenk wurde zum 01. Februar 2006 mit siebenjährig Mitglied der Abteilung Tischtennis. Dort konnte er mit der Jugendmannschaft besondere Erfolge feiern: 2012/13 gelang der Aufstieg von der 1. Kreisliga in die 2. Bezirksliga Amper/Donau und im darauf folgenden Jahr 2013/14 der Durchmarsch in die Oberbayernliga West – höherklassig hat eine Tischtennismannschaft der MBB-

SG Manching bisher noch nicht gespielt. 2013 gewann er zudem mit Michael Schauer die 47. Freisinger Stadtmeisterschaften der Schüler im Doppel.

Mit der Herrenmannschaft erreichte er 2017/18 den Aufstieg von der 2. Kreisliga in die Bezirksklasse A. 2019 gewann er die Ingolstädter Stadtmeisterschaften der Herren C im Einzel und mit Thomas Huber im Doppel und 2020 mit Alfred Okwieka nochmals bei den Herren B im Doppel.

Vom 31. Januar 2020 bis zum 22. Juli 2022 war Dennis stellvertretender Abteilungsleiter der Abteilung Tischtennis und wurde am 22. Juli 2022 in der Nachfolge von Alexander Dutschke zum aktuellen Abteilungsleiter Tischtennis gewählt. Zusammen mit seinem Vater Jürgen ist er derzeit in der ersten

MBB-Mannschaft in der Bezirksklasse A Gruppe 2 Ingolstadt/Pfaffenhofen aktiv.

Jüngstes Vereinsmitglied der Familie Schwenk ist **Elias**, der im September 2021 geborene Sohn von Christoph Schwenk. Bereits als einjähriger trat er zum 01. Oktober 2022 der Abteilung Kindersportschule bei.

Die Weiterführung der Abteilung Tischtennis wird somit auch künftig wesentlich von den aktiven Mitgliedern der Familie Schwenk geprägt sein.



Ehrung der sportlichen Familie im Rahmen des Neujahrsempfanges durch unseren Vorstandsvorsitzenden Horst Pieper

Ferienbetreuung mit viel Sommer, Sonne und Spaß!

Die Ferienbetreuung der MBB SG MANCHING konnte im letzten Jahr in Kooperation mit dem ersten Sommerferiencamp der MBB-Kindersportschule mit Julian Müller am MBB-Vereinsheim in Pichl durchgeführt werden.

Rund um das Team der Ferienbetreuung mit Uli Neuner, Susanne Mödl und Lea und Sina Granitzer gab es viele Spielstationen, Wasseraktionen sowie ausgiebig Zeit am Spiel- und Sportplatz. Das machte

unserem Motto: „Sommer, Sonne, Spaß“ alle Ehre. Der Besuch des Manchinger Gelatomobil war nur eine von vielen tollen Überraschungen.

Bereits in der ersten Woche gab es ein besonderes Highlight, einen Ausflug zum Walderlebnispfad Schernfeld.

Rund 40 Kinder besuchten in den zwei Wochen die Ferienbetreuung

der MBB-SG Manching. In der zweiten Woche der Ferienbetreuung gab es viele Wasserspiele und den Ausflug zur Tropfsteinhöhle „Schulerloch“ in der es auch in diesem heißen Sommer doch etwas kühl wurde.

Wir freuen uns alle schon auf die Sommerferien 2023!



1 Ein Eis in der Sonne geht immer 2 Gemeinsames Wandern 3 Auf der Slackline 4 Eine willkommene aber unerwartete Abkühlung für die Betreuerin



Sprunghafter Jugendausflug ein voller Erfolg

Nach über zweijähriger Pause fand im letzten Jahr wieder ein Jugendausflug der MBB SG MANCHING statt. Dieses Mal hatten die über 60 Kinder und Jugendlichen mit ihren Betreuer_innen eine kurze Anreise. Am Sonntag, 3. Oktober, ging es für die Truppe am Manchinger Braunweiher mit dem Bus los in die 2021 neu eröffnete Trampolinhalle „Jump Town“ in Ingolstadt.

Neben einem Ninja-Warrior-Parcours und MultiSport Court ist die Halle mit zahlreichen Trampolinen in verschiedenen Größen und Formen ausgestattet und bot dem MBB-Nachwuchs die Möglichkeit, ihre Sprungfähigkeiten zu testen und zu verbessern.

Reingeschlüpft in die speziellen Trampolinsocken, ging es auch schon los und 90 Minuten Sprungzeit stand für die Teilnehmer_innen aus den verschiedenen Abteilungen der MBB SG MANCHING an. Während die Größeren sich am Ninja Parcours bewiesen oder aus höherer Höhe waghalsige Sprünge wagen konnten, konnten die Kleineren bei verschiedenen spielerischen Stationen springen. Egal, welcher sportlichen Herausforderung man sich also stellte, eines hatten am Ende alle gemeinsam:

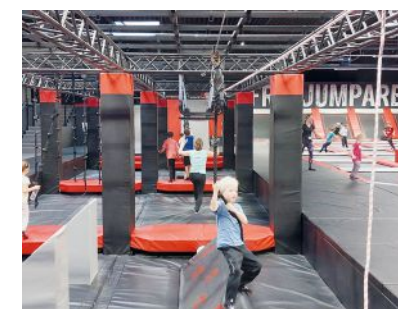
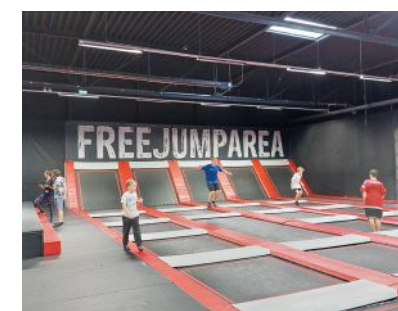
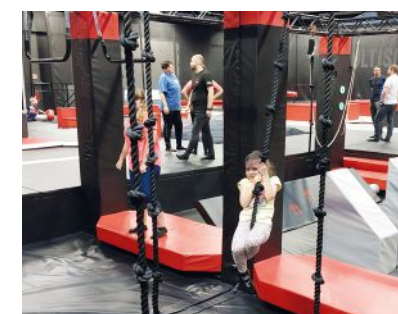
eine Menge Spaß!

„Richtig cool ist die Trampolinhalle und es ist schön, mit der ganzen Mannschaft hier zu springen“, sagten Tyson (10 Jahre) und Bastian (14 Jahre) aus der Abteilung Fußball einstimmig.

Trampolinspringen ist ziemlich anstrengend, da passte es gut, dass es im vorderen Bereich des „Jump Town“ auch einen Aufenthaltsbereich mit weiteren Spielmöglichkeiten gibt. Nach kurzer Verschnaufpause und frisch gestärkt ging es wieder zurück auf die Trampoline, um noch weiter Spaß zu haben.

Am Ende des Ausflugs waren alle Teilnehmer erschöpft, aber glücklich. Der Ausflug in die Trampolinhalle war ein voller Erfolg. Wir sind sicher, dass wir in Zukunft wieder einige gemeinsame Ausflüge unternehmen werden.

- 1 Hängepartie im Ninja-Parcours
- 2 Hoch hinaus in der Free-Jump-Area
- 3 Heute ein MBB-Kind, morgen schon ein Ninja-Warrior
- 4 Waghalsige Sprünge



Ihr Partner für Industrietechnik
Wälzlagerertechnik • Antriebstechnik • Lineartechnik • Dichtungstechnik

Hagenauer
www.hagenauer.tech



Wälzlager aller Art

Dichtungen

Keilriemen

Ketten und Kettenräder

Und vieles mehr!

Hagenauer GmbH & Co. KG
Geisenfelder Straße 16
85077 Manching

Tel.: 08459 / 99 54 6 - 0
ingolstadt@hagenauer.tech
www.hagenauer.tech

Mo. -Fr.
08:00 - 17:00

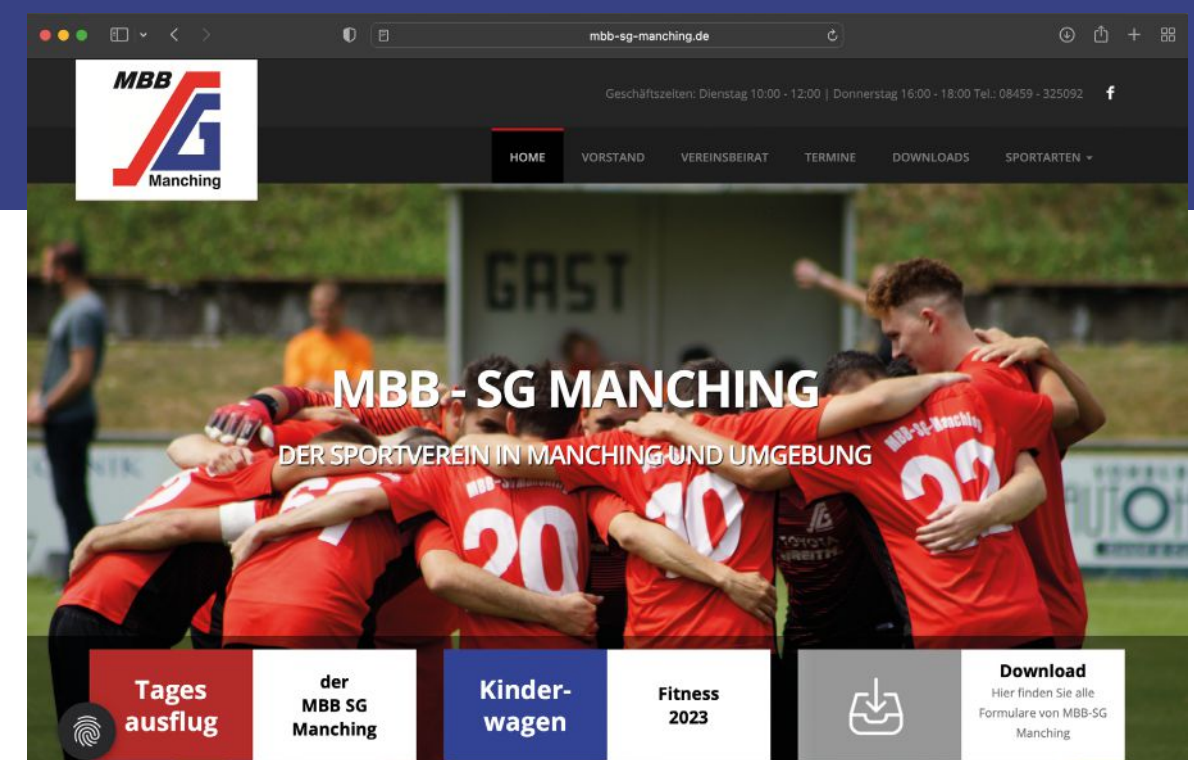
*Sportlich, sportlich
diese Auswahl*



E
Schuhböck
Für das Leben nach dem Sport

Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen.

Finde deinen Sport auf www.mbb-sg-manching.de!



Alles super.

BRENNSTOFFE
finkenzyeller
GmbH & Co. KG

**Aral Heizöle, Aral Superdiesel
Dieseltankstelle, Schmierstoffe,
Holzpellets, Kohlen, Gas**

Tel. 0 84 59 / 10 59

Ingolstädter Str. 33, 85077 Manching

Gestatten, Aikido.

von Lisa Schwarzmüller

Dürfen wir vorstellen? Wir sind eine kleine, aber feine Aikido-Truppe, die sich nun schon seit mehreren Jahren in der Manchinger Realschulturnhalle zusammenfindet, um dieser zugegeben exotischen Sportart nachzugehen. Was es genau damit auf sich hat? Hier kommen fünf kleine, aber feine Fakten dazu.

I. Aikido ist eine Kampfkunst, kein Kampfsport

Oft werden die Begriffe in einen Topf geworfen und als Synonym verwendet – dabei muss man sie schon in ihrem Konzept unterscheiden. Aikido ist eine Kampfkunst und als solche ein martialisches Bewegungssystem mit philosophischem Hintergrund, in dessen Zentrum die Harmonie steht. Angriffen begegnet man dabei durch die Kontrolle der Energie des Partners, indem man sie umleitet und manipuliert. Auch Wettkämpfe, wie zum Beispiel beim Judo, Boxen oder Karate gibt es nicht, denn im Aikido geht es darum sich selbst zu verbessern, nicht besser zu sein als die anderen. Das macht es in seiner Gänze zu einer inneren Haltung und Kunst, auch wenn das nicht bedeuten muss, dass der sportliche Aspekt der Körperschulung außen vor bleibt.

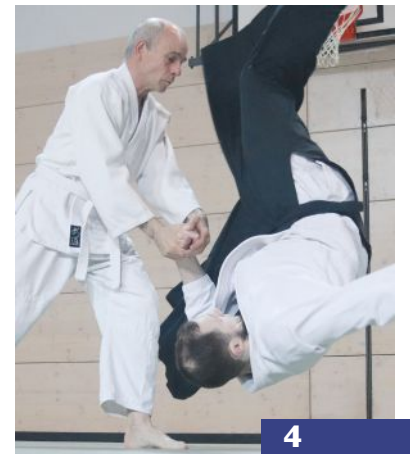
2. Aikidoka trainieren in der Tradition der Samurai

Training im Hakama (japanischer Hosenrock) mit Schwert und Stock – als Aikidoka wandelt man auf den Spuren der Samurai. Speziell der Hosenrock, welcher idR schwarz oder dunkelblau ist und den höher graduierte Aikidoka tragen, spiegelt dieses Erbe wider; symbolisieren seine Falten doch die sieben Tugenden der sagenumwobenen japanischen Kriegerkaste: Güte, Gerechtigkeit, Höflichkeit, Weisheit, Aufrichtigkeit, Loyalität und Ehre. Das Training mit den Waffen hilft dabei, bestimmte Bewegungen im waffenlosen Teil der Kampfkunst besser zu verstehen und zu unterstützen. Und ganz nebenbei macht der Umgang mit ihnen eine Menge Spaß und ist noch dazu eine koordinative Herausforderung.

3. Aikido ist friedfertig

„Kampf“ und „Frieden“ scheint auf den ersten Blick in sich ein Widerspruch zu sein, im Aikido harmonisieren die beiden Prinzipien aber trotzdem. Denn anstatt dem Angreifer mit Schlägen und Tritten zu begegnen, versucht der Aikidoka ihn zwar kampfunfähig zu machen, ihn dabei aber nicht zu verletzen.

Oder um es mit den Worten des Aikido-Begründers Ueshiba Morihei zu sagen: „Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichte euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichte euch Gewaltlosigkeit.“



4. Aikido ist ein Mix verschiedener Budo-Disziplinen

Aikido-Begründer Ueshiba Morihei studierte sowohl diverse waffenlose Kampfkünste als auch den Umgang mit Schwert, Stock und Lanze und führte diese zusammen mit seinem Lehrer zu seinem Weg der Harmonie zusammen. Denn das bedeutet der Begriff Aikido ins Deutsche übersetzt:

合 **Ai** – Harmonie,
氣 **Ki** – Lebensenergie und
道 **Do** – Lebensweg.

Im Aikido begegnen einem daher verschiedensten Elemente – Schläge und Tritte ähnlich dem Karate, Hebel und Würfe ähnlich dem Ju-Jutsu und Schwert- und Stockkampf ähnlich dem Kenjutsu.

5. Aikido ist sehr traditionell, aber eigentlich eine junge Kampfkunst

Auf den ersten Blick macht Aikido durch seine traditionellen Rituale den Eindruck, als wäre die Kampfkunst schon sehr alt. Diverse Elemente dieser Traditionen sind es auch, da sie nicht nur Teil der Kampfkunst, sondern der japanischen Kultur im Allgemeinen sind. Begründet wurde Aikido als Stil trotzdem erst Mitte des 20. Jahrhunderts. Der Enkel des Gründers Ueshiba Morihei ist heute noch am Leben und der Kopf der Internationalen Aikido Organisation.

1 Die Aikido-Rolle ist ein zentrales Element in der Fallschule. **2** Durch die Hebeltechnik hat der Aikidoka seinen Partner unter Kontrolle, aber verletzt ihn nicht. **3** Schwerttraining **4** Wurftechnik **5** Das Verbeugen vor und nach dem Training drückt Respekt für den Partner aus. **6** Der Hakama ist für den Aikidoka nicht nur Kleidung, sondern auch ein Trainingsgerät.



Kicken mit den Manchinger Kickern

von Michaela Lettenbauer

Bei den Manchinger Fußballern gibt es viel zu tun. Die Abteilung besteht derzeit aus zwei Herrenmannschaften, einer AH-Mannschaft sowie sieben Jugendmannschaften. Für die steht während und außerhalb der Saison eine Menge Aktivität auf dem Programm – von Meisterschaftsrunde über Turnierbetrieb und einer ganzen Reihe außersportlicher Aktivitäten. Ein Überblick.

Es bleibt sportlich und spannend

Die 1. Herrenmannschaft hat sich in der A-Klasse etablieren können und spielt auch in der Saison 2023/2024 wieder in der A-Klasse mit um die Meisterschaft. Die beiden Trainer Ali und Emre Erbas werden auch in dieser Saison wieder auf und neben dem Platz für die Mannschaften da sein. In der C-Klasse wird unsere 2. Herrenmannschaft erneut in den Punktbetrieb einsteigen.

Den Nachwuchs im Blick

Die Jugendleitung um Michaela Lettenbauer und die Trainer der

Jugendabteilung wollen die Jugend auch in der kommenden Saison immer weiter ausbauen und stärken. Dabei steht der sportliche Teamgeist zwar an erster Stelle, aber auch Spaß und verschiedene Aktionen dürfen im Vereinsleben nicht zu kurz kommen. Mit einem Gleichgewicht aus Training, Team- und Kampfgeist sowie Ehrgeiz und Spaß werden unsere Kinder und Jugendlichen (zwischen 4 und 18 Jahren) durch die Saison geführt.

Unsere Kleinfeldmannschaften bestehen dabei aus einer G-, zwei F- und einer E-Jugend Mannschaft. Die D- bzw. C-Jugend, B-Jugend sowie die A-Jugend gehören zu den Großfeldmannschaften. Alle bis auf

die G-Jugend – oder auch Bambinis genannt – spielen in der Saison 2023/24 wieder in der Punktrunde der Gruppe Pfaffenhofen im Kreis Donau/Isar mit. Auch unsere kleinsten, die G-Jugend (im Alter von 4-6 Jahre) spielen immer wieder mal bei Turnieren mit oder nehmen an Minifußball-Festivals teil.

Die beiden F-Jugendmannschaften spielen mit ihren 7 und 8 Jahren bereits richtige Punktspiele wie die Großen. Allerdings nicht mit einem Schiedsrichter, sondern „nur“ mit einem Fairplay-Leiter. Neben der Punktrunde werden in ihren Terminplan auch sogenannte Minifußball-Tage integriert. Da ab der Saison 2024/25 nur noch Mini-

4



5



fußball gespielt wird, werden die Kinder bereits dafür vorbereitet.

Sportliche Highlights motivieren

Die F-Jugend durfte am Pfingstsonntag 2023 bei dem „Kick mAA's Kinderturnier“ in der Allianz Arena in München mitspielen. Zu diesem riesigen Erlebnis wurden Vereine aus ganz Oberbayern vom BFV (Bayrischen Fußballverband) eingeladen. Nach dem Turnier gab es für alle eine Medaille und Erinnerungsfoto auf der Ersatzbank des FC Bayern München und ein Gruppenbild im Stadion. Auf dem gleichen Rasen zu spielen, auf dem sonst nur die großen Vorbilder wie Thomas Müller und Co. kicken, war ein besonderes Highlight. **(Bild 1)** Auch die Jungs im Alter von 8 – 10 Jahre durften ein besonderes Ereignis erleben. Zusammen mit ihren Trainern waren sie beim Spiel des FC Ingolstadt 04 gegen MSV Duisburg nicht nur als Zuschauer auf der Tribüne, sondern waren als Einlaufkinder ganz nah bei den Profis. **(Bild 4)**

Der Ligabetrieb fordert

Die E-Jugend, die bereits mit

Schiedsrichter spielen darf, meisterte ihre letzte Saison mit Bravour. Aber auch in der neuen Saison können die Kids wieder zeigen, was sie im Training gelernt haben.

Bei der D-Jugend stehen bereits die Schiedsrichter vom BFV auf dem Spielfeld und leiten die Spiele streng nach den Spielordnungen des Fußballverbandes. Ganz nach dem Motto „kämpfen und siegen“ halten die Jungs auf und neben dem Platz fest zusammen.

In der Saison 2023/24 wird außerdem eine gemischte D-C Jugend im Spielbetrieb zu finden sein. Nachdem wir leider zu wenig Spieler haben, konnte nur eine Mischmannschaft gemeldet werden. Somit können die Jungs im Alter von 12-14 Jahren neben dem Training auch an den Punktrunden teilnehmen. Verstärkung ist hier jederzeit willkommen!

Die Spieler im Alter von 14-16 Jahre spielen im Fußballsport bei uns im Kreis Donau/Isar als B-Junioren. In der Saison 2023/24 melden wir eine Spielgemeinschaft. Damit es für beide Vereine gerecht wird, wird im Wechsel gespielt und trainiert.

Die A-Jugend, in der die Jugendlichen bereits zwischen 16 und 18 Jahre alt sind, bereit sich schon auf die Zeit im Herrenbereich vor. Unserer A-Jugend gelang in der Saison 22/23 der Aufstieg in die Kreisklasse.

Gemeinschaft abseits des Spielfeldes

Aber halt, bei uns in der MBB SG MANCHING geht es nicht nur um Training und Spiele.

Die Jugendabteilung nimmt auch regelmäßig an anderen Veranstaltungen teil. Dazu gehört ein Zeltlager unter dem Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ mit leckeren, alkoholfreien Cocktails **(Bild 2)**. Und auch Ausflüge stehen bei uns im Rahmenkalender. So wurde ein gemeinsamer Ausflug nach Ingolstadt ins FC Ingolstadt 04 Spiel organisiert und Aktionen wie die Ostersuchaktion, das Ramadama, eine Grillfeier oder eine Weihnachtsfeier umgesetzt. Inoffizielle Highlights: Ein Spiel Eltern gegen Kinder sowie ein Torwart-Tag, bei dem Keeper von F-Jugend bis rauf zu den Senioren zusammenkommen. **(Bild 3/5)**



1

2

3

Gymnastik/Turnen – ein breites Angebot für alle Altersklassen

Bei den Manchinger All-round-Sportlern der Abteilung Gymnastik/Turnen ist einiges geboten. Was genau? Hier eine kleine Übersicht!

Kinder

Eltern-Kind-Turnen

Dienstag: 16:00 – 17:00 und
17:00 – 18:00 Uhr

Kinderturnen

Mittwoch: 17:00 – 18:00 Uhr
(ab 5 Jahre)

Mittwoch: 18:00 – 19:00 (ab 10)

Donnerstag: 17:00 – 18:00 Uhr
(ab 5 Jahre)

Kinderzumba

Donnerstag: 15:30 – 16:30 Uhr
(4-7 Jahre, Realschulhalle)

Erwachsene

Damengymnastik

Montag: 18:30 – 19:30 Uhr

Spiel und Sport für Herren

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr

Kinderwagenfitness mit Kursen

Dienstag: 9:30 – 10:30 Uhr (Änderung des Tages möglich; draußen)

Seniorengymnastik für Damen

Dienstag: 18:15 – 19:30 Uhr

Zumba

Dienstag: 19:30 – 20:30 Uhr

Step Aerobic

Dienstag: 18:30 – 20:00 Uhr

Skigymnastik

Dienstag: 19:00 – 20:00 (online)

Rücken- und Faszien-gymnastik

Mittwoch: 19:00 – 20:00 Uhr

Sportabzeichen (zwischen Pfingsten und Sommer) ab 19:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

Donnerstag: 18:00 – 19:30 Uhr

Hobby-Basketball

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

X-Bo mit anschließendem Yoga

Freitag: 18:00 – 19:30 Uhr

Herrenfitness

Freitag: 19:30 – 21:30 Uhr

Falls nicht anders angegeben, finden die Stunden in der Donaueldhalle statt.

Mit Faszientraining gegen Rückenschmerzen

Gut für Muskeln und Bindegewebe, effektiv gegen Schmerzen: Faszientraining ist derzeit vollkommen zu Recht ein großer Trend in der Fitness-Community. Auch die Abteilung Gymnastik/Turnen der MBB SG MANCHING bietet jeden Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr

ein spezielles Ganzkörpertraining an, das gezielt dieses muskuläre Bindegewebe ansteuert. Übungsleiter Albin Schwarzmüller legt dabei besonderen Wert darauf, dass kein Equipment für die Teilnahme benötigt wird. Dank faszialer Schwungbewegungen und ganz ohne die berühmte Faszienrolle ist das Workout daher für jedes Alter- und Fitnesslevel geeignet.

Ziel ist es dabei, Rückenprobleme zu vermeiden, Verspannungen zu reduzieren und so eine schmerzfreie Beweglichkeit zu fördern. Ein Einstieg ist zu den angegebenen Trainingszeiten jederzeit möglich.



1



2

1/2 Spaß und Bewegung beim Kinderzumba **3/4/5** Eindrücke aus dem Eltern-Kind-Turnen
6/7 Bauch-Beine-Po Training hält fit



3



4



5



6



7

Manchinger Hof GmbH
Geisenfelder Straße 15
D-85077 Manching
Tel.: +49 (0)8459 86-0
info@manchinger-hof.de
www.manchinger-hof.de

HOTEL ★★★ MANCHINGER HOF RESTAURANT



Ob aus geschäftlichem oder privatem Anlass, im großen oder im kleinen Stil, in unserem Restaurant oder im Saal mit separater Bar - bei uns können Feste und Feierlichkeiten für bis zu 200 Personen abgehalten werden. Das Restaurant bietet Ihnen eine gutbürgerliche Küche. Für Geschäftsessen, Familienfeiern oder andere Anlässe: hier finden Sie das passende Ambiente!



Öffnungszeiten Restaurant:
Montag bis Samstag:
17.00 bis 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage: 10.00 bis 23.00 Uhr
Für besondere Anlässe öffnen wir gerne auch zu anderen Zeiten für Sie!
Öffnungszeiten Küche:
Montag bis Samstag:
17.30 bis 22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage: 11.30 bis 14.00 Uhr
17.00 bis 21.00 Uhr

www.manchinger-hof.de



Hallo
und Grüß Gott,

ich freue mich sehr,
Sie in meinem
Geschäft begrüßen
zu dürfen.

Herzlichst
Ihre Karin Rohm



Inhaberin Karin Rohm
Ingolstädter Straße 24 • 85077 Manching

Telefon 08459-6271
Fax 08459-323525
E-Mail karinrohrm@gmx.de

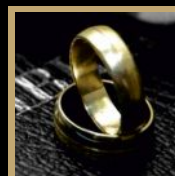
Wir haben für Sie geöffnet
Mo - Fr 7.00 - 12.00 | 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 7.00 - 12.30 Uhr

facebook.com/ROHM.Manching

fiedler

UHREN SCHMUCK MANCHING

Ingolstädter Str. 7 | 85077 Manching
Tel: 08459-7333 | Fax: 6961
info@uhren-fiedler.de | www.uhren-fiedler.de



**Das Beste, was Mehl,
Hefe und Salz passieren
kann: Unsere Brez'n**

Weil Geschmack
keine Kompromisse kennt.

BACKHAUS
Hackner

Ihr Partner für Neubau und Renovierungen

- Fenster
- Innentüren
- Rollläden & Jalousien
- Haustüren
- Garagentore
- Insektenschutz



Schulstraße 24
85077 Manching

Tel. 08459-331818
Fax 08459-331877
Mobil 0171-8686010

info@waltl-bauelemente.de
www.waltl-bauelemente.de



Apotheke im Medi-Center

Apotheker Günther Jobst

Natürlich

Mitterstraße 18-20 • 85077 Manching
Tel. 08459/33 26 28 • Fax 33 26 14



Ingolstädter Straße 8
85077 Manching

Mo – Sa: 9 Uhr – 12:30 Uhr

Mo, Di, Do, Fr: 14 Uhr – 18 Uhr

Tel.: 08459 9954080

manching@heinrichoptik.de

www.heinrichoptik.de

Zwei Flüsse – ein Verein von Marion Hederer

**Was hat die HC Donau/Paar eigentlich mit MBB SG MANCHING zu tun?
Was macht man, wenn die Kraft nicht mehr reicht, um ein Ziel allein zu erreichen?
Genau – man holt sich einen starken Partner. Gemeinsam mit vereinter Kraft
wird vieles wesentlich einfacher.**

Die Handballabteilung der MBB SG MANCHING und die ehemalige HG Ingolstadt machen deshalb seit dem vergangenen Jahr gemeinsame Sache, und das erfolgreich. Die 1. und die 2. Damenmannschaft stehen am Ende der Saison 2022/23 an der jeweiligen Tabellenspitze der Bezirksoberliga bzw. Bezirksliga und schaffen somit den direkten Wiederaufstieg. „Gemeinsam sind wir stärker“, bringt es Katharina Müller, Abteilungsleiterin der MBB SG MANCHING Handball und 2. Vorstand des HC Donau/Paar, auf den Punkt. Der Spielermangel war auf beiden Seiten der ausschlaggebende Grund für diesen Schritt. Und so bildete sich recht schnell die Task Force „Fusion“ und leitete in einer intensiven Zeit alle rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Schritte ein.

Einer der wichtigsten Punkte auf der langen Aufgabenliste: Einen Namen für die Spielgemeinschaft finden und damit der Sache ein Gesicht und die Möglichkeit zur Identifikation geben. Schnell gab es hier Einigung. Was uns neben der Leidenschaft für Handball vereint? Die zwei Flüsse im Herzen der beiden Orte, die Paar und die Donau. Die HC Donau/Paar war geboren. Da es den beteiligten Vereinen wichtig war, sich im Namen

wiederzufinden, hat die offizielle Variante des Namens eine beachtliche Länge erreicht: Handballclub ESV Ingolstadt-Ringsee/TV 1861/MBB SG Manching Donau/Paar. Das hätte Redakteure und Social-Media-Beauftragte zur Verzweiflung gebracht und Tabellen und Spielberichte gesprengt, deswegen gibt es glücklicherweise die Kurzform: HC Donau/Paar.

Seitdem versucht man alles brüderlich zu teilen und ein Gleichgewicht zwischen den beiden Partnern herzustellen: Posten im Vorstand, die Spiel- und Trainingsstätten und vereinsinterne Prozesse. Klar, das ist nicht immer leicht. „Wir machen das alle zum ersten Mal, natürlich passieren Fehler und wir lernen ständig dazu“, meint Müller und schiebt hinterher: „Schläuer ist man wie oft erst hinterher.“ Und bei so vielen Leuten und Meinungen kann man es sowieso nie jedem recht machen. Dennoch ist unter den Mitgliedern des HC Donau/Paar auch nach knapp einem Jahr noch zu spüren, dass mit der Entscheidung zur Fusion der richtige Weg eingeschlagen wurde. Am Ziel ist man aber noch lange nicht. „Wir wollen auf lange Sicht wieder für alle Altersklassen Mannschaften anbieten können“, so Müller. Der HC Do-

nau/Paar soll sich in der Handballszene einen Namen machen und in der Region eine feste Anlaufstelle für alle Handballfreunde werden. „Außerdem müssen wir weiter an unserem Wir-Gefühl arbeiten. Oft denken wir noch in HG bzw. MBB. Dass sich das nicht von heute auf morgen ändert, ist klar. Aber schön wäre es, wenn es bald nur noch ein ‚HC-Wir‘ gibt“, wünscht sich Müller und spricht dabei für den gesamten Vorstand. Man wird sehen, wie viel Wasser bis dahin noch Donau und Paar hinunterfließen muss.



1 Die 1. Damenmannschaft steht an der Spitze der Bezirksoberliga **2** An der Tabellenspitze der Bezirksliga: die 2. Damenmannschaft der HC Donau/Paar



Und, welchen Gürtel hast du?

von Lisa Schwarzmüller

Gürtelprüfungen – eine der ersten Fragen von Karate-Neulingen, die einem als Karatetrainer gestellt werden ist: „Wann darf ich endlich meine Gürtelprüfung ablegen?“ Ohne Zweifel, es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man nach monatelanger Arbeit endlich einen neuen, so genannten „Obi“ mit passender Urkunde von den Prüfern ausgehändigt bekommt. Aber wie läuft sowas eigentlich ab? Und was muss man als Karateka bei einer Prüfung zeigen? Die Manchinger Karatekids nehmen euch durch ihre Kyu-Prüfung mit.

1. Kihon – die Basis

Bevor sich ein Karateschüler im freien Kampf bewegt, erlernt er in der Grundschule noch ohne Partner die Basis für seinen späteren Kampfstil. Grundlegende Techniken wie Schläge, Tritte und Blöcke werden eingeübt, die vielfachen Wiederholungen fordern Muskeln und Ausdauer. Diese erste Säule des Karate zeigen Prüflinge auch als erste Disziplin in der Gürtel-

prüfung. Dabei sagt der Prüfer den japanischen Namen der jeweiligen Technik an, die Schüler zeigen sie im Anschluss mit mehreren Wiederholungen und einem abschließendem Kampfschrei – dem so genannten Ki-Ai. Je weiter man fortschreitet, desto schwieriger werden diese Grundtechniken natürlich und können in komplexen Kombinationen vom Prüfling gefordert werden.

2. Kata – die Form

Die meisten Elemente des modernen Karate stammen aus der japanischen Kultur, wo Karate Anfang des vergangenen Jahrhunderts an Popularität gewann. Ein zentraler, kultureller Grundgedanke ist der der Form. Man erlernt für sich allein einen festen Ablauf von Techniken, eine so genannte Kata, bis man diese beherrscht. Das fordert viel Konzentration und Koordination.



2



3



4

1 Johannes und Leon zeigen den Abwehrblock Age Uke 2 Karatekids während der traditionellen Aufstellung 3 Ariana zeigt den Abwehrblock Soto Uke in der Grundschule 4 Meldin demonstriert Grundschul-Kumite 5 Es ist geschafft - alle haben ihre Gürtelprüfung bestanden

Fast wie bei einem Tanz bewegt sich der Karateka dabei mit Tritt-, Block- und Schlagkombinationen durch den Raum. Jeder Gürtelfarbe ist eine solche Kata zugewiesen, die man auch bei der Prüfung allein und mit viel Ausdruck und Kraft präsentieren muss. Je weiter man im Karate fortschreitet, desto mehr fängt man dann an, sich aus dieser festen Form zu lösen und die Kata im so genannten Bunkai mit dem Partner anzuwenden. Von einem Weißgurt ist das selbstverständlich noch nicht gefordert. Ein angehender Schwarzgurt hingegen muss in der Prüfung in der Lage sein, möglichst realistische

Anwendungsbeispiele aus seiner Kata zu präsentieren.

3. Kumite – das Lösen aus der Form

Diese Disziplin ist wahrscheinlich auch dem Laien die bekannteste – zwei Karateka treffen in einem Hand-to-Hand-Combat aufeinander. Viele Anfänger haben davor Respekt, weswegen die Philosophie des Karate vorsieht – übrigens ganz anders, als in der Netflix-Hit-Show „Cobra Kai“, wo die Protagonisten schon in ihrer ersten Probestunde zu Boden gehen – die Schüler langsam an den freien Kampf heranzuführen. Dafür

werden in der Prüfung Angriffe und Abwehrtechniken vorgegeben, die die Schüler mit der korrekten Atemtechnik und dem passenden Abstand zum Partner vorführen. Je erfahrener der Schüler und je höher die Graduierung, desto freier wird auch hier wieder die Anwendung. Als Schwarzgurt wird dementsprechend von einem erwarteten, dass man sich dem Prüfungspartner im freien Kampf stellt. Als Weißgurt reicht es, auf einen vorgegebenen Angriff mit einer vorgegebenen Abwehr zu reagieren. Ein Meister ist schließlich noch nie vom Himmel gefallen, ein Karate-Meister schon gleich gar nicht.



5

Die etwas andere Kampfkunst: Was ist Tai Chi?

Tai Chi ist ein taoistisches Geist-Körper-System, das sowohl von Kampfkünsten als auch von Qigong abgeleitet ist – einem vollständigen System der Energiearbeit. Manche nennen es chinesisches Yoga, wobei die wohl beste Beschreibung von Tai Chi „Meditation in Bewegung“ ist.

Zahlreiche Studien bewiesen bereits, dass sich Tai Chi positiv auf

das Nervensystem sowie auf das Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem auswirkt. Nebenbei wird das Gleichgewicht geschult und die allgemeine Koordination gefördert.

Nicht, höher, schneller oder weiter ist das Ziel im Tai Chi, sondern aufgrund der inneren Arbeit mit der in uns vorhanden Energie unsere

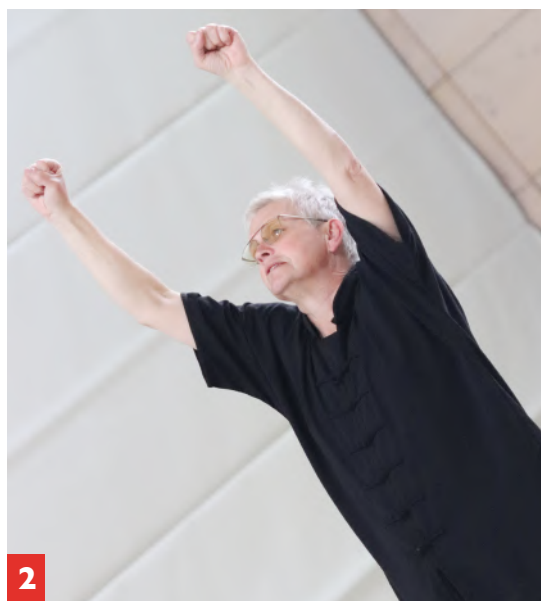
Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Auch in Manching kann mit Tai Chi Instruktor Albin Schwarzmüller von der MBB SG Manching geübt werden. Vorkenntnisse sind dabei nicht möglich und ein Einstieg daher jederzeit möglich.

- 1 Zum Einstieg ins Tai Chi startet Übungsleiter Albin die Stunde mit Qi Gong
- 2 Atem, Bewegung und Geist im Einklang



1



2

MÜLLER MANCHING

Optiker und Schießbrillenspezialist mit eigenem Mess-Stand



Dynamik-Brille, weltweit bekannt
Export in über 40 Länder



Champion - Sondermodell
schwarz + Alu, exklusiv bei uns

Ingolstädter Str. 30 85077 Manching Tel. 08459 2324 www.mueller-manching.de

KLEPMEIR

DIE WELT DER AUTOMOBILE



PERSÖNLICH - SCHNELL - KOMPETENT
Seit 1967 haben wir nur eines im Sinn: Ihre Zufriedenheit.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl von Abarth, Alfa Romeo, Fiat, Fiat Professional, Jeep, Dodge und RAM Neufahrzeugen und Gebrauchtwagen. Überzeugen Sie sich bei einer Probefahrt bei uns im Autohaus Klepmeir. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen bald von Ihnen zu hören!

Ihre Familie Klepmeir

WWW.KLEPMEIR.DE

OBERE HAUPTSTRASSE 8
INFO@KLEPMEIR.DE

85084 WINDEN AM AIGN
08453/3485-0



KiSS - Fast 2 Jahre Kindersportschule bei der MBB! von Julian Müller

„Früh beginnen – spät spezialisieren!“ Unter diesem Motto gibt es die Kindersportschule nun bereits seit fast zwei Jahren bei der MBB SG MANCHING. Inzwischen sporteln rund 230 Kinder von 1 Jahr bis zur 6. Klasse in der KiSS und haben jede Menge Spaß.

Im November 2021 wurde die Abteilung Kindersportschule gegründet. Ab Mitte Januar 2022 starteten die Aktionstage an den Grundschulen in Manching, Oberstimm und Donauefeld. Und ab Februar 2022 konnte die KiSS endlich in drei unterschiedlichen Turnhallen loslegen. Ein großer Dank geht hier an die Schulen für die tolle Zusammenarbeit. Mittlerweile gibt es zehn unterschiedliche KiSS-Gruppen, die Kinder von 1 Jahr bis 12 Jahren umfassen.

In den zwei Mini-KiSS Gruppen (1-3 Jahre) sammeln die Kleinsten und Jüngsten Erfahrungen auf leichten Parcours und Geräte-landschaften. Durch Balancieren, Springen, Schwingen, Rutschen und Klettern wird das eigene Körpergefühl geschult und von Stunde zu Stunde trauen sich die Kinder

mehr zu – natürlich meistens an der Hand ihrer Mütter oder Väter. Auch Sportmaterialien dürfen nicht fehlen. Der Ball hat hier schon eine wichtige Bedeutung zum Werfen und Kicken, die Hütchen zum Bauen und die Ringe bzw. die Reifen zum Rollenlassen oder Durchspringen. Schön zu sehen sind die ersten Kontakte zwischen den Kindern und auch die Vorlieben beim Sporteln.

Da die Nachfrage für 3- und 4-Jährige immer größer wurde, wurde zum Beginn des neuen Schuljahres 22/23 die neue Gruppe KiSS I gegründet. Seit den Faschingsferien 2023 gibt es bereits eine zweite KiSS I-Gruppe, da die Nachfrage immer größer wurde. Die KiSS I findet nur einmal wöchentlich statt. Immer im wöchentlichen Wechsel wird einmal eine große Geräte-

landschaft in der ganzen Halle aufgebaut und die Woche darauf Übungen und Spiele mit dem Ball oder anderen Sportmaterialien gemacht bzw. eine Laufschiene oder Sportspiele miteinander gespielt. Meistens sind die Eltern noch vor Ort, agieren aber eher als Zuschauer und helfen zum Schluss beim Aufräumen mit. Die Kinder sollen durch die Parcours ihr Selbstbewusstsein stärken und das Körpergefühl verbessern. Bei den Übungen wird das Ballfangen und Werfen trainiert, die Koordination der Beine verbessert und bei den Sportspielen der Teamplay-Gedanke geschult und der richtige Umgang mit Sieg und Niederlage erlernt.

In der Gruppe KiSS 2a bzw. KiSS 2b, die für Kinder von 5-6 Jahren vorgesehen ist, dreht sich alles um

Bewegung. Es werden sehr viele Kinderspiele zusammen gemacht, wobei eins der beliebtesten Spiele das „Drachenspiel“ ist. Die Kinder dürfen ebenfalls ihre eigenen Ideen und Spiele mit einbringen. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Am beliebtesten sind immer unterschiedlich selbst aufgebaute Parcours, die schwierige Stellen beinhalten. Das eigene Körpergefühl und Geschick sind hier gefragt. Der Ball darf natürlich auch nicht zu kurz kommen, da fangen, werfen und schießen die wichtigsten Faktoren im Ballsport sind. Durch Spiele und verschiedene Stationen werden diese Fähigkeiten von Stunde zu Stunde trainiert und verbessert. Das Turnen an den unterschiedlichen Kleingeräten ist ebenso ein wichtiger Bestandteil der KiSS, um zu sehen, was die Kinder durch Übung und Selbstvertrauen alles schaffen können.

Bei den Erst- und Zweitklässlern der Gruppe KiSS 3a/b stehen schon traditionelle Sportspiele wie „Menschenschach“ oder auch ganz neue Spiele wie „Burgball“ auf dem Programm. Durch diese Teamsportarten wird der Ehrgeiz, aber auch das Teamplay gestärkt. Die Kinder merken, dass es viel leichter im Team ist als auf sich allein gestellt zu sein. Mit verschiedenen Sportmaterialien werden auch ganz eigene Parcours und Gerätelandschaften aufgebaut, die sie direkt im Anschluss bewältigen müssen. Hier lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und die Koordination wird von Mal zu Mal geschult. Der Teamgeist in der Gruppe wird immer größer.

Die Kinder der KiSS 4 und Jugend haben bereits Grundlagen im Umgang mit dem Ball geübt, wie

platziertes Werfen und Fangen in Partnerübungen und Wettkämpfen. Sie werden nun langsam an die Mannschaftssportarten Basketball, Handball oder Volleyball herangeführt und erlernen hier die wichtigsten Regeln. Wichtig ist dabei auch immer die Stärkung von Mannschaftsgeist, Fairplay und der Umgang mit Sieg und Niederlage. Natürlich kommen auch die Geräte Trampolin, Barren, Reck, Ringe oder Schwebebalken zum Einsatz. In Staffelspielen wie auch beim Stationsbetrieb wird vor allem auf Schnelligkeit, Konzentration und Geschicklichkeit geachtet. Ein Highlight für die Gruppe ist auch immer ein Ninja-Parcours, in dem an ihre Grenzen kommen und mit Zeitmessung ihre Leistung immer wieder verbessern wollen.

In den Osterferien, Pfingstferien und Sommerferien finden zudem KiSS-Camps statt. Es sind 2 – 3 Tages-Camps mit verschiedenen Sportthemen und sportlichen Ausflügen. Pro Camp werden bis zu 30 Teilnehmer aufgenommen. Im Moment finden alle Camps Outdoor beim Vereinsheim der MBB-SG Manching statt. Vielleicht gibt es bald die Möglichkeit, die Camps auch in der Halle zu machen.

Ein weiteres Projekt ist seit 2021 der KiSS-Adventskalender. Vom 1. Dezember bis zum 24. Dezember gibt es hier ein Kurzvideo von KiSS-Leiter Julian Müller zu einer Sportart, die von zuhause aus mitgemacht werden kann. Es gibt dabei auch immer eine kleine Überraschung für alle, die am KiSS Adventskalender teilgenommen und das enthaltene Rätsel gelöst haben.



1



2



3



4

1 Bewegung an der frischen Luft
2 Teamwork makes the dream work
3 Kleine Erfolgserlebnisse motivieren zu großen Leistungen
4 Ein kreativer Hindernis-Parcours fordert Koordination, Kondition und Mut



**WIR
SUCHEN:**

GEORG | BERGSTEINER

AUSFÜHRUNG | PLANUNG | SERVICE

- **KUNDENDIENSTMONTEUR**
mit MSR- und Elektrokenntnissen
- **OBERMONTEUR**
Bauleitung, Aufmaß, Materialdisposition,
Fachwissen im Brandschutz wünschenswert
- **MEISTER / TECHNIKER**
Privatkundenbetreuung, Koordinierung
Kundendienst
- **TECHNIKER / INGENIEUR**
als Projektleiter Versorgungstechnik
- **BÜROKAUFMANN/-FRAU**
zur kaufmännischen Projektbegleitung

WIR BIETEN:

Innovative Technik in einem modernen
Traditionsunternehmen mit nahezu
300-jähriger Firmengeschichte

**HEIZUNG | LÜFTUNG |
KLIMA | SANITÄR**

**MANCHINGER STR. 32
85077 MANCHING-
OBERSTIMM
TEL 0 84 59-32 97 0
FAX 0 84 59-77 77
WWW.BERGSTEINER.ORG**

**BEWERBUNG AN:
bergsteiner.michaela@
bergsteiner.org**



Binner Elektrik GmbH • Reiterweg 17 1/3 • 85077 Manching
Telefon: 08459 323909 • Telefax: 08459 323910
E-Mail: info@binner-elektrik.de • www.binner-elektrik.de

Elektroinstallation • Heizsysteme • Beleuchtungen • Antennenanlagen • Elektrogeräte • Netzwerke • Photovoltaik

Nerb

Landhandel - Baubedarf "Ihr Partner für Bau, Hof und Garten seit 1950!"

Ingolstädter Str. 16 in 85077 Manching | Tel. 0 84 59 / 10 81
www.nerbkg.de | info@nerbkg.de

 Tel. 08459/1081

[nerbmanching](https://www.facebook.com/nerbmanching)  



**HÖFLICH
A P O T H E K E
AM KREISEL**

Grasweg 9, 85077 Manching
Tel.: 08459/333240
info@hoeflich-apotheke.de

Wir haben durchgehend für Sie geöffnet!

**Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 9:00 - 12:30 Uhr**

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!
[facebook.com/hoeflich-apotheke](https://www.facebook.com/hoeflich-apotheke)



**125
JAHRE**

BRAUN
sicher entsorgen



Verwaltung - Lindenstraße 10, 85077 Manching | Betriebsgelände - Königsau 6, 85077 Manching
08459 / 320-510 | info@braun-gruppe.de | www.braun-entsorgung.de

Segeln - ein Sport für die ganze Familie

Egal, ob ihr Kind mit einem Optimist segeln will oder sie eine sportliche Jolle segeln oder ob sie mit einer Yacht im Urlaub fremde Buchten und Reviere erkunden möchten: Segeln hat viele Gesichter und ist für jeden Naturliebhaber ein interessanter Sport.

Der Sport ist dabei schon lange keine reine Männerdomäne mehr; auch immer mehr Frauen stehen am Steuer und zeigen ihr Gefühl für den Wind. Wer nun denkt, Segeln sei nur möglich, wenn man dafür tief in die Tasche greift, irrt sich. Denn im Verein kann sich Segeln jeder leisten.

Dafür bildet die Segelabteilung auch aus, zum Beispiel für den SBF Segelschein/ Motor. Das Segelrevier im Feilenmoos ist dabei vielleicht nicht das größte, aber nah und vor allem optisch eine kleine Perle inmitten des Naherholungsgebietes.



Segeln am See - fast schon maritime Eindrücke beim Segeln in Feilenmoos



Durchblick!

Bei allen Versicherungs- und Finanzfragen



Geschäftsstelle

Helmut Iwaskiw

Ingolstädter Str. 58
85077 Manching

Tel 08459 7829

helmut.iwaskiw@ergo.de

www.helmut-iwaskiw.ergo.de



ERGO

Das Geheimnis des Vorankommens? Der erste Schritt.

Nach dem Auf und Ab in den durch die Coronapandemie geprägten Jahren mit teilweise erheblichen Einschränkungen im Vereinsleben und bei sportlichen Aktivitäten heißt es nun wieder Fahrt aufzunehmen, aktiv zu werden und unsere Sportangebote ausgiebig zu nutzen.

Aufenthalte in der Fuchshütte

Für Wanderungen und Touren aller Art in den bayerischen Voralpen betreuen und pflegen wir unsere „Fuchshütte“ auf der Längaualm/ Oberaudorf am östlichen Rand des Mangfallgebirges. Die Hüttensaison beginnt dieses Jahr am 01.05.2023 und endet am 03.11.2023. Die Hütte ist gut ausgebucht, dennoch sind Buchungstermine vorhanden. Die Hütte kann durch alle Vereinsmitglieder genutzt und gebucht werden. Infos über Ausstattung der Hütte, Regeln für die Nutzung, Kostenbeiträge und Buchungsmöglichkeiten gibt es auf der Homepage!

Wanderangebote der Abteilung

Zusammen mit der Abteilung Gymnastik/Turnen bieten wir jeweils im Frühjahr und im Herbst eine Tageswanderung für ca. 20 bis 25 Teilnehmer an. Die Wanderungen werden überwiegend im

Naturpark Altmühl durchgeführt. Auch in den vergangenen Coronazeiten haben wir jedes Wellental der Pandemie genutzt und Tageswanderungen durchgeführt. Diese Frühjahrs- und Herbstwanderungen führten uns durch ein herrlich spätsommerliches Riedenburg, auf der Donauroute nach Weltenburg und über den Höhenweg nach Kehlheim, aber auch über den Burgenweg nach Kinding oder über den Rundwanderweg nach Obereggberg.

Alle Informationen zu diesen Wanderungen zum Nachlesen und Nachwandern gibt es übrigens auf unserer Homepage!

Volkssport Wandern

Nachdem das Wandern in Deutschland auf Wanderveranstaltungen (Wandertage) im Deutschen Volkssportverband e.V. (DVV) nahezu zum Erliegen kam, wollen wir Wanderer und Nordic Walker der Abteilung dieses Jahr

wieder die angebotenen Wandertagsveranstaltungen der Wandervereine im Umkreis von Ingolstadt nutzen, um gemeinsam oder auch individuell auf unterschiedlich langen, ausgeschilderten Wanderstrecken in der Natur zu wandern:

- Wanderfreunde „Edelweiß Lichtenau“ am 23./24.09.2023
- Wanderfreunde Region Ingolstadt e.V. am 30.09./01.10.2023
- Wanderverein Großmehring am 07./08.10.2023

Wer Freude am Wandern hat, findet das gesamte Wanderangebot mit allen Wandertagen, geführten Wanderungen und alle Wanderwege in der DVV-Terminliste „Wandern in Deutschland“ oder auch im Internet unter „dvv-wandern.de“.

Fakten Check: Nordic Walking

Nordic Walking ist kein bloßes Gehen mit Stöcken, es ist eine tolle, gesellige Bewegungsform und



1



2

1 Auf dem Kirchfelsen 2 Vor dem Felsentor 3 Beim Grafsloch 4 Vor der Erlöserkapelle
5 Trinkpause bei Arzberg 6 Unsere Fuchshütte



3



4



5



6

ein Ganzkörper- und Ausgleichstraining für Ausdauer, Kraft und Fitness. Zudem ist Nordic Walking der perfekte Sport zur unkomplizierten Gewichtsreduktion, denn bei Nordic Walking werden 90% aller Muskeln aktiviert und bis zu 50% mehr Kalorien verbrannt als beim Gehen. Zudem ist es gelenkschonender als das Joggen.

Der Stockeinsatz bei Nordic Walking trainiert den Oberkörper und verbessert die Koordination. Schon bei moderatem Tempo wird die Fettverbrennung angeregt und das Wohlbefinden steigt. Wie bei jeder Sportart gilt auch für Nordic Walking, dass für die gewünschten Trainingseffekte die richtige Technik gelernt und beherrscht werden muss. Zu oft sieht man noch Teilnehmer, die ihre Stöcke

spazierenführen bzw. nicht Nordic Walken betreiben, sondern nur „am Stock gehen“. Um Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Problemen in den Knien, in den Hüftgelenken und im Rücken zu vermeiden, ist es sinnvoll, sich am Anfang von einem Nordic-Walking-Trainer schulen und beraten zu lassen.

Unsere regulären Nordic Walking-Trainingszeiten sind jeweils Montag und Donnerstag ab 18 Uhr. Unsere Strecken führen durch die Gebiete des Marktes Manching, die Streckenlängen variieren zwischen 6 bis 8 km, so dass wir jeweils 60 bis 75 Minuten unterwegs sind.

Da wir unseren Sport ausschließlich in der freien Natur ausüben, kann es wetterbedingt immer zu

Verschiebungen kommen. Zudem haben wir auch je nach Streckenführung unterschiedliche Treffpunkte, an denen wir unser Training beginnen und beenden. Wir haben uns deshalb in einer WhatsApp-Gruppe „Kongowalker“ organisiert und koordinieren in der Regel unser Trainingsbeginn und Treffpunkt bis ca. 1 Stunde vor dem Training.

Interessenten, die Nordic Walken kennenlernen oder erstmal reinschnuppern möchten, werden gebeten, sich vorher beim Übungsleiter zu melden. Ansprechpartner finden sich im Internetauftritt der MBB-SG Manching auf den Seiten unserer Abteilung.

roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

Raffstoren
Rollladen
Textilscreens
Markisen
Sonnensegel
Sonnenschirme
Lamellendächer



ELSNER
suntec

Sonnenschutz + Outdoor Design





www.elsner-suntec.de

Verwaltung - Verkauf
Gerberstr. 3 1/2
85077 Manching
Tel. 08459/333 63-0

Verkauf
Kreillerstr. 133
81825 München
Tel. 089/461 460 50

Beratungen in unseren Verkaufsstellen
nur mit vorheriger Terminvereinbarung

Die Sportschützen haben Zuwachs und das Königschießen wird wieder interessant!



Kaum zu glauben aber unser Zuwachs nimmt das Königschießen schon sehr ernst.



War schon im letzten Jahr die sensationelle Überraschung unseres Schützen Thomas Grill, er schaffte es bei den Königsschüssen 3St. pro Pistole od./ und je Gewehr in Beiden Disziplinen den besten Teiler zu erzielen!



So konnte es heuer kaum jemand glauben, dass in diesem Jahr die gleiche Sensation, unserem ebenfalls neuerem Mitglied, Alexander Meßias gelang!



1



2

**Gratulation an die
Würdenträger!
Und weiter so!**

Alexander Meßias (**Bild 1**) hat in der Disziplin Luftgewehr und Pistole die Sensation geschafft. Ihm ist an einem Tag mit zwei verschiedenen Waffen der Glücksschuss gelungen - ein seltenes Phänomen, das vor ihm 2022 Thomas Grill (**Bild 2**) glückte.

Adventsturnier der Bogenschützen ein voller Erfolg

von Ulrike Neuner

Am 26. November 2022 war die Realschulhalle am Keltenwall in Manching für die Bogenschützen zur Durchführung des 2. Adventsturniers reserviert.

Nach dem Premieren-Adventsturnier in 2019 und der coronabedingten Pause in 2020 und 2021 konnten die Sport- und Bogenschützen der MBB SG MANCHING für alle Bogenschützen im Gau Ingolstadt ihr 2. Adventsturnier in Manching ausrichten.

Die Gesamtorganisation übernahm wieder unsere Sportleiterin und C-Trainerin Marina Neuner.

Die Sport- und Bogenschützen der Abteilung bewältigten den logistischen Aufwand für Transport, Auf- und Abbau des erforderlichen Gerätes und der elektronischen Technik und sorgten für das leibliche Wohl und die Betreuung der Turnierteilnehmer.

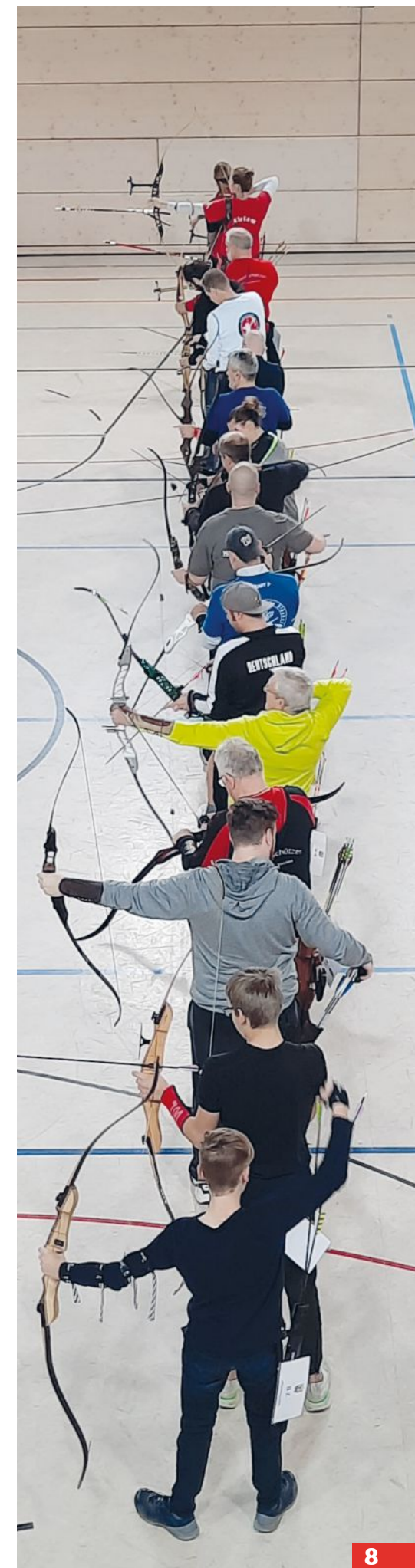
In den drei Bogenklassen Recurve, Compound und Blank für Er-

wachsene und Jugend wurden in zwei Runden jeweils 10 Passen à 3 Pfeile auf 18 m auf die festgelegten Zielaufgaben geschossen. Der zeitliche Ablauf der Runden und Passen wurde dabei durch die installierte „Ampelanlage“ mit Licht- und Tonsignalen gesteuert. Nach insgesamt 60 Pfeilen war für die Turnierteilnehmer der aktive Teil zu Ende.

Nach einer Unterbrechung für die Erfassung und Auswertung der Schießergebnisse und Ausfertigen der Urkunden wurden dann durch unsere 1. Schützenmeisterin, C-Trainerin und Referentin Bogen Ulrike Neuner die Siegerehrung durchgeführt. Geehrt wurden jeweils die ersten 3 Plätze bei den Erwachsenen und Jugendlichen der drei Klassen in der Einzelwertung und einer Mannschaftswertung. Abschließend wurden die „10er Meister“ der drei Bogenklassen mit einem heuer neu ausgeschriebenen Sonderpreis geehrt.



- 1 Einzelsieger Recurve
- 2 Einzelsieger Blank
- 3 Mannschaftssieger
- 4 Organisationsteam
- 5 Orgaleitung Marina
- 6 Trefferaufnahmen der Blank-Schützen
- 7 Trefferaufnahme bei der Gaumeisterschaft WA 720
- 8 Teilnehmer Adventsturnier



Gefühl, Rythmus und Bewegung

von Evelyne Duchow

Schon immer wurde in der Geschichte der Menschheit getanzt. Vom Reigen ums Lagerfeuer entwickelte sich die rhythmische Bewegung zur Musik bis zum heutigen Turniersport.

Immer wurden dabei Gefühle ausgedrückt und der Körper gefordert.

Heute wissen wir, dass Tanzen die Koordination stärkt, jede Menge Muskeln trainiert und geistig fit hält. Und es gilt, zusammen mit dem Partner oder der Partnerin die gemeinsame Herausforderung zu meistern. Das geht in jedem Alter!

Wir sind eine Gruppe von Hobbytänzern, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben.

Wir wollen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Schritte und Figuren lernen, vertiefen und wiederholen.

Wir tanzen aus dem Standard Programm: Langsamer, Wiener Walzer, Quickstep, Tango Lateintänze: Rumba, Jive, Cha-cha-cha, Samba. Zusätzlich werden Discofox, Salsa Rueda und kleinere Formationen geübt.

Wir treffen uns regelmäßig am Mittwoch von 19:00 Uhr bis

20:30 Uhr im Saal des Manchinger Hofes. In den Schulferien oder an Feiertagen findet kein Training statt.

Sind Sie neugierig geworden?

Dann kommen Sie doch gerne bei uns vorbei – telefonische Anfragen unter

08453 30329
Evelyne Duchow
oder
0841 78995
Norbert Strupf

Bowlerverkauf – Die Wetterprognose versprach nichts Gutes

Am verkaufsoffenen Sonntag in Manching beteiligte sich die Tanzsportabteilung der MBB Sportgemeinschaft wieder mit einem Bowlestand.

Mit sorgenvollem Blick zum Himmel, aber gut gelaunt, boten die Aktiven acht verschiedene Mischgetränke an. Die Tische waren liebevoll mit Blumen und Servietten dekoriert worden.

Kreativer Ansatz in diesem Jahr war, die farbenfrohen Bowlen nach Tänzern zu benennen. So konnte man beispielsweise "Tango" mit Himbeeren, Weißbier und Sekt, „Samba“ mit Mango, Maracujasaft und Blue Curacao oder alkoholfrei „Discofox“ mit Bananen, verschiedenen Säften und Grenadine-Sirup probieren.

Die Manchinger, die vorbeikamen, betrachteten die neu gestaltete Getränkekarte mit großem Interesse, hielten sich aber anfangs mit Käufen zurück.

Als am späten Nachmittag die Sonne hervorlugte und sich der extra aufgestellte „Regenschutz-

Pavillon“ als unnötig erwies, füllten sich die Stehtische mit Gästen. Viele testeten hintereinander mehrere Geschmacksrichtungen. Als Renner stellte sich „Jive“ heraus, mit Blaubeeren, Lillet und Holundersirup. Um 17.00 Uhr waren schon die letzten Reste über den Tisch gegangen und Interessenten, die jetzt erst auftauchten, mussten auf das nächste Jahr vertröstet werden. Gut angenommen wurden auch die Flyer mit Informationen zu den regelmäßigen Übungsstunden der Tänzer, die jeden Mittwoch um 19.00 Uhr außerhalb der Ferien im Manchinger Hof stattfinden.

Workshop der Abteilung Tanzsport der MBB SG MANCHING im Manchinger Hof

Am 17.07.22 konnte endlich wieder ein Tanzworkshop der Tanzabteilung stattfinden.

Schon früh am sonnigen Sonntagmorgen fanden sich alle Mitglieder der Abteilung zu einem gemeinsamen Frühstück im Manchinger

Hof ein. Frisch gestärkt wurden dann im Festsaal mit viel Platz zum Üben unter der Leitung des beliebten und erfahrenen Tanztrainers Thomas Reichert und seiner Frau Iris neue Schrittkombinationen und Folgen in den Tänzen Quickstep und Jive eingeübt, wobei ein vorgeschobener Sirtaki nicht nur die Gehirnnerven aufwärmte, sondern auch die Muskulatur. Trotz zunehmender Hitze war jedes Tanzpaar mit großem Eifer dabei, die neuen Kombinationen zu erlernen.

Nach einer gemeinsamen Mittagspause wurde auch am noch heißen Nachmittag intensiv trainiert, bis alle völlig durchgeschwitzte waren und den Kopf nicht mehr frei hatten für weitere Figuren. In einer geselligen Runde bei einem guten Essen und Getränk im Biergarten des Manchinger Hofes ließen die Paare dann diesen aktiven und schönen Tag ausklingen.

Ein großer Dank geht hierbei auch an Markus Kienlein und sein Team.



1 Bowleverkauf
2 Hier wird nicht nur getanzt, sondern auch gemeinsam angepackt
3 Die Manchinger Tanzsport-Enthusiasten

Aufschlag für Leistungs- sportler und Hobbyspieler



1



2



3



4



5

- 1 Jugendausflug ins Jump Town IN
2 Theresa bei der Landeskreis-
meisterschaft 3 Yvo Panak Nord-
bayrische Meisterschaft 2023
4 Johannes bei der Landeskreis-
meisterschaft 5 Theresa beim Ba-
bolat-Turnier 6 Unser Tennisplatz
von oben

Wir sind Nordbayerischer Meister 2023

Unser Manchinger Spitzenspieler, Yvo Panak, gewann den Nordbayerischen Meistertitel 2023. Im Finale gewann er gegen Alexander Wolfschmidt vom SC Uttenreuth. Nach einem knappen ersten Satz und einem stark aufspielenden Yvo im zweiten Satz gewann er mit 7:6 6:1. Es ist der vierte Turniersieg für Yvo Panak in dieser jungen Saison, wir freuen uns auf starke Einsätze bei unserer Herren I-Mannschaft in der Bayernliga.

Training & Förderung

Besonders sollte man auch das monatliche Fördertraining hervorheben. Ziel ist es, erfahrene und weniger erfahrene Tennisspieler oder auch Anfänger auf das Spielfeld zu bringen. Unter Anleitung eines Trainers werden die Gruppen oder Paarungen zusammengestellt und durchgewechselt. So können die weniger Erfahrenen von den Besseren profitieren und alle von der Anleitung des Trainers. Jedes Mitglied ist eingeladen, diesem Training kostenlos beizuwohnen. Des Weiteren steht unseren

Kindern und Jugendlichen sowie allen Mannschaftsspielern das Vereinstraining offen. Wir trainieren sowohl im Sommer als auch im Winter durch! Auch der Verein fördert das Training mit einem kleinen Beitrag.

Weitere Trainingszeiten und Gruppen könnt ihr gerne bei der Abteilungsleitung oder den Trainern vor Ort abfragen. Das Alter spielt dabei keine Rolle – wir sind offen für alle zwischen 3 und 99 Jahren!

Weiterhin „erfolgreichster Verein“ in der Region – wir sind Regionalliga Süd-Ost

Wir schauen auf eine sehr erfolgreiche Punktspiellrunde 2022 zurück! Mit 16 Mannschaften gingen wir im Jahr 2022 an den Start, davon mit zwei Mannschaften in bayernweiten Wettbewerben und einer Mannschaft im deutschlandweiten Wettbewerb. So können wir weiterhin stolz vermelden, dass wir der erfolgreichste Tennisverein der Region sind!

Unsere Damen Regionalliga Süd-Ost-Mannschaft konnte sich stark durchsetzen und den Vizemeister-

titel holen. Die Mannschaft rund um Mannschaftsführer Petr Panak spielte deutlich stärker als erwartet und wurde ihrem Saisonziel mehr als gerecht. Traditionell setzten wir, wie jedes Jahr, einige unserer Jugendspielerinnen ein.

Auch die Herren I schafften, in der höchsten Bayerischen Liga, der Bayernliga, einen tollen vierten Platz und erreichten ihr Saisonziel allemal! Das Team um Mannschaftsführer Yvo Panak setzte gegen Lokalgrößen immer wieder empfindliche Stiche in den wichtigen Spielen und konnte sich so behaupten.

Unsere Damen 30-Mannschaft um Mannschaftsführerin Jessica Kutschmann konnte sich souverän behaupten und die Landesliga rocken! Auch hier erreichten wir einen tollen vierten Platz im Mittelfeld. Auch im kommenden Jahr wird hier mit uns zu rechnen sein und wir freuen uns auf eine starke Landesliga Saison 2023!

Unsere Damen 40-Mannschaft schaffte es dieses Jahr, den Meistertitel in der Nordliga 3 zu erspielen.

In der 4er-Mannschaft rund um Mannschaftsführerin Anita Meier-Halbritter lief alles wie am Schnürchen und die Damen schafften einen verdienten ersten Platz.

Unsere Herren 50 konnten in der Nordliga II eine tolle Bronze-Medaille erspielen und sich in ihrer Saison den dritten Tabellenplatz sichern. Unsere Damen II-Mannschaft konnte ebenfalls ein gutes Ergebnis einspielen und in der Tabellenmitte abschließen. Die Herren II kämpften in der Nordliga I und konnten den vorletzten Tabellenplatz belegen. Unsere Herren 30 sind auf dem letzten Tabellenplatz gelandet, wobei es für einige die erste Tennissaison war.

Weiterhin „Kinder- und Jugendförderer im Tennis“ – unsere großen/kleinen Stars

Unsere Jugend macht uns besonders stolz. Unsere Mädchen U15-Mannschaft rund um Mannschaftsführerin Emma Schruff konnte sich behaupten und den ersten Tabellenplatz in der Nordliga II erspielen.

Vizemeister wurde unsere Juniorinnen U18-Mannschaft. In der Nordliga I konnten sich unsere Juniorinnen stark aufstellen und eine tolle Saison abliefern. Die Mannschaft rund um Annamaria Iwaskiw schaffte einen tollen zweiten Tabellenplatz.

Die Junioren U18 und unsere Kleinsten, die Kleinfeld U8-Mannschaft, sind verdient auf dem dritten Tabellenplatz gelandet und strichen in ihren Ligen die Bronze-Medaille ein. Den vierten Tabellenplatz belegten die Midcourt U10

und unsere Bambini U12-Mannschaft, sowie die fünften Tabellenplätze Knaben U15 und unsere Juniorinnen II Mannschaft.

Wir danken allen Spielerinnen und Spielern sowie den Eltern und den Mannschaftsführerinnen und Mannschaftsführern für die tolle Saison 2022. Besonders erwähnen möchten wir einige Erfolge und verdiente Spielerinnen und Spieler dieses Jahr:

Mit 39 Einsätzen in unseren Mannschaften hat Emma Schruff eine neue Höchstmarke gesetzt. So viele Spiele in nur einer Saison innerhalb der Monate Mai bis Ende Juli ist neuer Spitzenwert der Abteilung. Mit 29 Einsätzen sind Thomas Meier und Kian Campara auf dem Treppchen mit dabei. Mit 26 Einsätzen für die Mannschaften sind Theresa Bernhard, Luisa Schruff und Hanna Campara ebenfalls richtige Vielspieler. Julia Bernhard, Johannes Meier und Annamaria Iwaskiw konnten ebenfalls über 20 Einsätze erspielen. Unser tiefster Dank ist den Zugpferden und Flaggschiffen der Jugend gegeben, welche solche starken Leistungen in einer Saison für den Verein und die Abteilung leisten.

Unsere Landkreismeister 2022:

- 1. Platz U12 Einzel: Theresa Bernhard
- 2. Platz U14 Einzel: Kian Campara
- 2. Platz U18 Einzel: Johannes Meier

Unsere Stadtmeister 2022:

- 1. Platz U14 Einzel Kian Campara
- 3. Platz U18 Einzel Hanna Campara

Wir sind der MBB SG Manching Tennis!

Jedes Jahr unterstützen wir den Landkreis und den Markt Manching, bei der jährlichen Ramadama Aktion. Wir waren 2021 und 2022 wieder voll dabei und haben in einem neuen Gebiet mehr als 6 Säcke sammeln dürfen. Unser neues Gebiet erstreckt sich über die ST2335 entlang in den Wald hinein, über Am Anger entlang zurück zum Besucherparkplatz Keltenwall. Wir bedanken uns bei unseren freiwilligen Helfern und Mitgliedern, welche es jedes Jahr möglich machen.

Der Ferienpass 2022 wurde dieses Jahr wieder sehr erfolgreich angenommen. Mehrere Trainer kümmerten sich um bis zu 24 Kinder im Alter von 4 – 12 Jahren, ein Riesenerfolg!

Weiterhin durften wir wieder an tollen Aktionen des Marktes Manching teilhaben und unsere berühmten Pulled Pork Burger am Adventsmarkt anbieten. Am Tag der offenen Tür im September waren wir mit vier Kleinfeldnetzen am Springbrunnen aktiv und haben Eltern und Kinder für Tennissport begeistern dürfen.

Jugendturnier Babolat Juniors Open 2022

Unser Traditionsturnier bleibt bestehen. Wir geben alles für unsere Kinder und haben das Turnierkonzept abgeändert. Aufgrund der immer härteren Auflagen des BTV und der Ballbindung an einen Hersteller sowie der stark erhöhten Kosten zur Durchführung, um den Auflagen gerecht zu werden, haben wir unser Turnierkonzept umge-

krempelt und für unsere jüngsten ein Kleinfeld- und Midcourt-Turnier ausgerichtet. Mit viel Spaß und Ehrgeiz kämpften unsere Teilnehmer um Pokale und Sachpreise in den Kategorien U8, U9 und U10. Besonders stolz sind wir auf Theresa Bernhard. Sie hat bei unserem Jugendturnier den zweiten Platz in der Kategorie U10 Einzel Midcourt erkämpfen können.

Wir freuen uns, der Region weiterhin ein hochwertiges Kinderturnier zur Verfügung stellen zu dürfen, bei dem jeder Teilnehmer und die Kinder viel Spaß haben dürfen. Seid gespannt auf das Jahr 2023! Auch hier werden wir in die Vollen gehen, dieses Jahr das erste Mal an zwei Wochenenden in den Sommerferien.

Die Saison startet jetzt!

Mit 12 Mannschaften starten wir in die Saison 2023! Stolz können wir sagen, dass wir von einer Herren 50- und Damen 40-Mannschaft bis zu unseren Kleinsten U9 Kleinfeld durch die Bank vertreten sind. Mit tollen 5 Kinder und Jugendmannschaften dürfen wir an den Start gehen und um Punkte in den Nordbayerischen Ligen kämpfen. Los geht's am 05.05.2023! Wir freuen uns über alle Zuschauer und Tennisbegeisterte auf unserer Anlage. Nach der Punktspielsaison ist vor der Saison. Weiter geht's mit dem Ferienpass 2023 im August, mit dem verkaufsoffenen Sonntag des Marktes Manching im September, Weihnachts- & Adventsmärkten im Dezember sowie unserer Nikolausfeier für alle Mitglieder. Wir freuen uns auf das Jahr 2023! Sei gerne mit dabei!

Aufruf! – Herausfordernde Zeit erfordern herausfordernde Maßnahmen

Folgt uns doch gerne auf unserem Instagram Kanal: [@mbb.manching.tennis](https://www.instagram.com/mbb.manching.tennis) und bleibt auf dem Laufenden, was unsere Abteilung alles zu bieten hat. Aktuell restrukturieren wir unsere komplette Breitensportsparte, nachdem in den letzten beiden Jahren der Leistungssport im Fokus stand. Es ist uns eine Freude, für unsere lokalen Spieler und Spielerinnen eine Abteilung zu schaffen, in welcher wir uns alle wohlfühlen und Helfen. Gemeinschaft soll wieder an erster Stelle der Abteilung stehen! Wir freuen uns auf euer Feedback und über euren Besuch im Vorwerkessel.



Ristorante Pizzeria Calabria

Öffnungszeiten:
Di - Fr von 11:00 - 14:00 Uhr
17:00 - 23:00 Uhr
Sa von 17:00 - 23:00 Uhr
Sonn- und 11:00 - 14:00 Uhr
Feiertage 17:00 - 23:00 Uhr
Montag Ruhetag

Geisenfelderstr. 14 85077 Manching

Wir arrangieren Ihre Familienfeier wie Kommunion,
Geburtstag oder auch Geschäftsessen
Tel.: 08459 / 33 31 755
Fax: 08459 / 33 31 756

Mittwoch Pizzatime
Jede Pizza 6,00€
Donnerstag Nudeltime
Jedes Nudelgericht 6,50€
Ausser Feiertags

KNOSSOS

GRIECHISCHES RESTAURANT

Georg-Mathes-Str. 5 1/2 - 85077 Manching
Telefon 08459 / 33 23 25
TeleFax 08459 / 33 23 28

Öffnungszeiten
11:30 - 14:00 Uhr & 17:00 - 23:00 Uhr
Montag Ruhetag

Venezia

selbstgemachtes Eis
Kaffeespezialitäten
Speisen und Getränke

Moira & Arek
mit Team

Ingolstädter Str. 4, 85077 Manching
Tel. 08459/7240



ALLES erlaubt

Friseur
HAARSPIEL

Wir machen es
möglich ...



www.friseur-haarspiel.de

Rathaus-Apotheke



Hannelore Linebach
Geisenfelder Str. 2 Tel. 08459/2680
85077 Manching

gegenüber Kirche und Rathaus



Führerschein? Kein Problem! Schau einfach rein bei...

Inhaber:
Martin Gary

Ringstraße 12
85077 Manching
Tel./Fax: 08459-1579

Im Chai 5
85119 Ernsgaden
Tel.: 08452-734888

Mobil: 0171-4401317



Aufbaukurse
Berufskraftfahrer Aus- und Weiterbildung
Behindertenausbildung

www.mikes-fahrschule.com



BABA'S
KEBAB | FALAFEL | LAHMACUN



BESTELLUNGEN
0157 / 381 321 69
08459 / 562 11 00

Adresse: Mitterstr. 1, 85077 Manching

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag - Freitag / 10:00 - 20:00 Uhr
Samstag / 10:00 - 19:00 Uhr
Sonn- und Feiertags / Geschlossen



1



2



3

1 Der 84-jährige Nils Meister ist immer noch aktiv im Training
2 Trainer Jürgen Schwenk instruiert den Nachwuchs **3** Familienduell unter den beiden Übungsleitern Dennis und Jürgen Schwenk
4 Der Nachwuchs steht mit viel Motivation in den Startlöchern

4



In Manching hat Tisch- tennis keine Altersklasse

von Lisa Schwarzmüller

Was haben Timo Boll, Nils Meister und Isabella Kronenwetter gemeinsam? Auf den ersten Blick nicht viel. Der erste ist ein 42-jähriger Spitzensportler mit drei olympischen Medaillen. Der zweite lebt mit 86 Jahren im wohlverdienten Ruhestand. Die dritte freut sich auf die Geschenke zu ihrem achten Geburtstag. Ihr kleinster gemeinsamer Nenner? Tischtennis! Sie liefern den Beweis, dass der vielseitige Sport Hobby und Passion für jeden sein kann, ganz ungeachtet der persönlichen Altersklasse.

1. Taktik, Psyche und Körper

Im Tischtennis ist das Spielfeld begrenzt. Ganz im Gegensatz zu anderen Sportarten müssen so keine großen Strecken zurückgelegt werden. So manch ein jugendlicher Spieler hatte so im Duell mit einem erfahrenen Tischtennis-Veteranen schon das Nachsehen, weil Taktik und Erfahrung eine ebenso große Rolle spielen können wie die körperliche Grundkonstitution. Ob man sich bei den Manchinger Tischtennis-Enthusiasten Kopf voran in den sportlichen Ligabetrieb stürzt oder lieber bei einer gemütlichen Trainingspartie die eigenen Hirn- und Muskelzellen herausfordert, liegt dabei ganz bei einem selbst und macht Tischtennis so zum perfekten, sportlichen Begleiter in sämtlichen Lebenslagen. Denn ein paar Ballwechsel – egal wie dynamisch – gehen immer:

2. Vereinssport ist mehr als sportlicher Eifer

Training bedeutet in Manching nicht nur Taktik- und Technikschi- lung. Die Manchinger Tischtennis- trainer versuchen zusätzlich zum

normalen Spielbetrieb den Spaß- faktor durch Spiele und abwechs- lungsreiche Übungen hochzuhalten. Das jährliche Grillfest im Sommer holt alle an einen Tisch – die un- erfahrenen Jungspieler, ihre Eltern und die „alten Hasen“. Die Kosten dafür übernimmt die Abteilung. Im Winter wird ein Event organisiert, auf das sich vor allem die jungen Manchinger freuen. Nach einem gemeinsamen Imbiss beim „Gast- haus zum goldenen M“ geht es zu- sammen ins Kino. Ein Weihnacht- geschenk gibt es meist obendrauf. Dank all dieser Bemühungen ist es nicht verwunderlich, dass im Sep- tember nun erstmals seit einigen Jahren wieder eine MBB-SG-Ju- gendmannschaft gemeldet wird, die sich über tatkräftige Unterstützung freut.

3. Der freundschaftliche Wettkampf steht im Mittelpunkt

Nicht nur die Jugend hat in Man- ching einen hohen Stellenwert, auch die Herrenmannschaften sind sehr erfolgreich. Seit der neuen Saison wird mit 4er-Mannschaf- ten gespielt. In der Saison 22/23

war die Abteilung mit insgesamt vier Mannschaften vertreten. Die 1. Mannschaft spielt in der Herren Bezirksklasse A Gruppe 2 IN/PAF und belegte den achten Platz. Die 2. Mannschaft spielt in der Herren Bezirksklasse B Gruppe 3 IN/PAF Süd und erreichte den dritten Platz. Die 3. Mannschaft spielte in der Herren Bezirksklasse C Gruppe 3 IN/PAF Süd und die 4. Mannschaft in der Herren Bezirks- klasse D Gruppe 3 IN/PAF Süd und belegten Platz 7. Die Saison erstreckt sich von September bis April. Neben den Punktspielen ste- hen auch Turniere im Manchinger Terminkalender. Der Final Four Pokal ist dabei immer ein Highlight, bei dem schöne und spannende Spiele ganz abseits vom Ligabetrieb geboten werden. Das Highlight im Sommer: Die Vereinsmeisterschaft, die jedem Spieler und jeder Spie- lerin ganz ungeachtet ihrer Alters- klasse offensteht. Und ganz im Sinne des geselligen Vereinslebens winkt an deren Ende nicht nur ein schmucker Pokal, sondern auch eine gesellige, (auch alkoholfreie) Feierabend-Hoibe.

Die Volleyballer stellen sich vor!

Nach 4 Jahren Pause dieser Vereinszeitung ist bestimmt viel in Vergessenheit geraten, deshalb möchten wir Euch nochmal die Abteilung Volleyball näher vorstellen.

Die Abteilung wurde 1985 gegründet und hat sich seitdem stetig weiterentwickelt. Zu Zeiten der Gründung haben wir ca. 15 Spieler und Spielerinnen auf dem Feld gezählt. Mittlerweile gehören ca. 230 aktive und inaktive Mitglieder im Alter von 5 – 65 Jahren zu uns. Von jung bis alt und von klein bis groß ist bei uns alles vertreten, denn die Abteilung Volleyball bietet ein breites Spektrum im Kinder-, Jugend-, Freizeit- und aktivem Ligabetrieb.

Die verschiedensten Gruppierungen werden von ausgebildeten Trainern und Trainerinnen wöchentlich trainiert. Sportliche Fähigkeiten, Teamgeist und Spaß am Ballsport stehen bei uns im Vordergrund. Auch wenn uns allen Corona einen Schrecken eingejagt hat, sind wir auch in dieser Zeit am Ball geblieben.

Knapp die Hälfte der Mitglieder sind Kinder und Jugendliche, die regelmäßig ihrem Lieblingssport nachgehen, diesen erlernen, kontinuierlich verbessern und auch perfektionieren - und das als Einzelspieler und auch im Team.

Die andere Hälfte der Abteilung bildet der Erwachsenenbereich mit Damen-, Herren-, Hobby- und Freizeit-Mannschaften. In den Sommermonaten ergibt sich daraus noch eine weitere Gruppierung: die Beachgruppe.

Die Abteilung Volleyball hat nicht nur Spaß am Teamsport, sondern begeistert auch mit vielen anderen Dingen wie z. B. der Teilnahme am Manchinger Faschingsumzug, dem Auszug am Barthelmarkt Freitag oder auch Wakeboard-Schnupperstundenn. Außerdem

gibt es auch viele Turniere, die außerhalb des Spielbetriebs gespielt werden und den Spaß und die Freude an dieser Sportart wecken.

Schon gewusst?

4 Volleyball Fakten:

- Der Volleyball muss ein Gewicht zwischen 260 – 280 Gramm haben
- Ab der U16 wird auf einem 9 x 9 Meter großem Feld mit jeweils 6 Spielern auf jeder Seite gespielt. Die Mitte ist durch ein Netz getrennt
- Die Netzhöhe ist bei Damen-, Herren-, und Mixed-Mannschaften unterschiedlich
- Der Ball darf pro Seite nur maximal 3x berührt werden



5



6

1 Gemeinsame Vatertagstour
2 WarmUp für das GSG Turnier in Manching
3 Gemeinsames Feiern kommt nicht zu kurz
4 Barthelmarkt Auszug
5 Spaß beim GSG Turnier 2022
6 GSG Turnier Warmup
7 VB King Queen Turnier
8 Die erfolgreichen Spieler beim GSG Turnier 2022



7



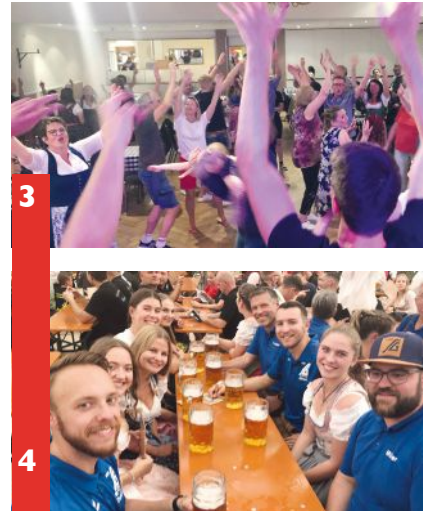
8



1

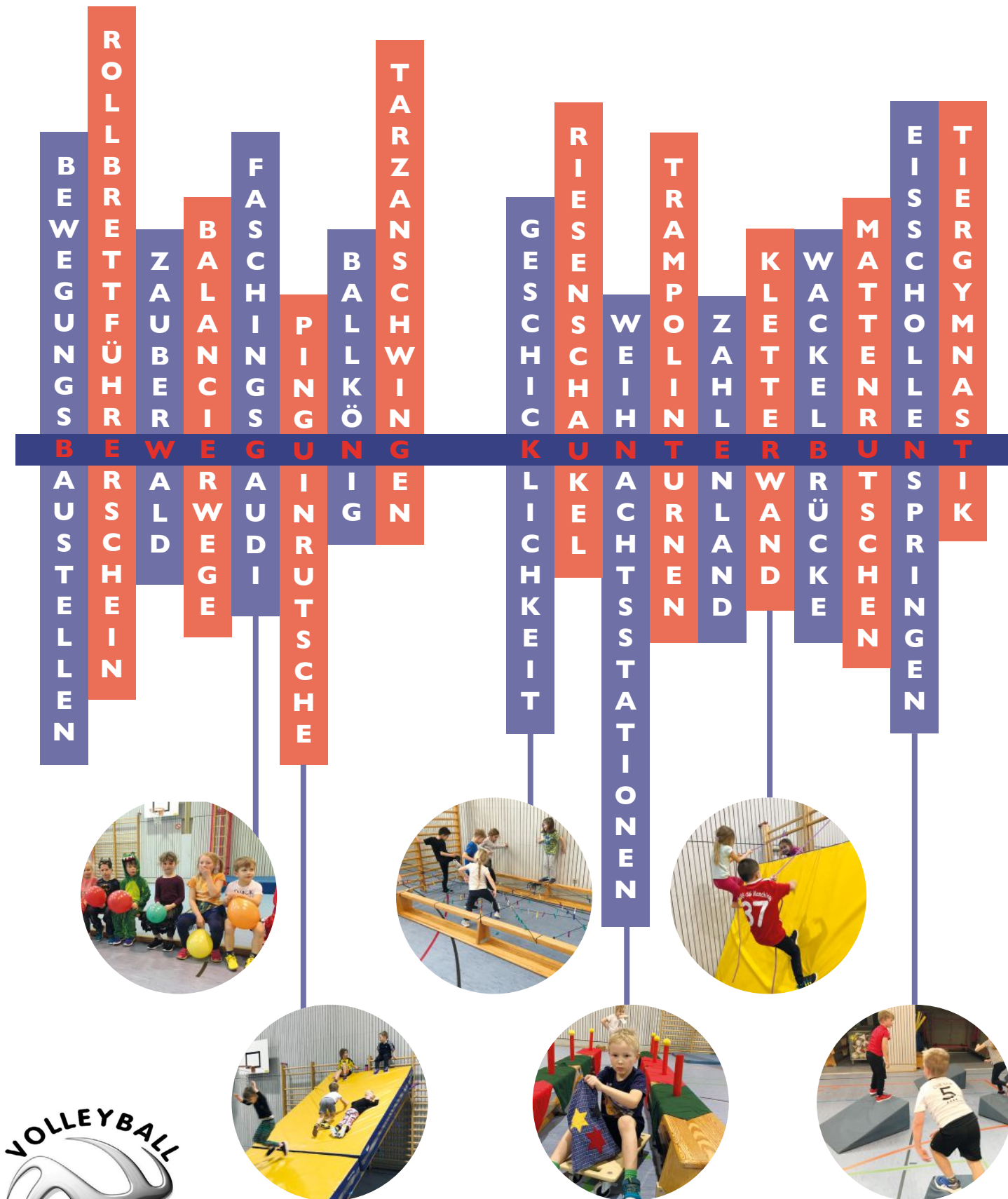


2



3

4



20 Jahre Bewegung

Kunterbunt

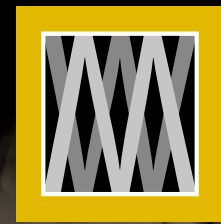
von Birgit & Gerald Prawda

Es war eine Initiative, die aus der Not heraus für unsere eigenen Kinder und für den Nachwuchs innerhalb der Abteilung Volleyball entstand. Wir wollten für Kinder im Vorschulalter ein Turnangebot hier in Manching anbieten, das nicht auf eine Sportart spezialisiert ist, das die Kinder ganzheitlich fördert, das in einer überschaubaren Gruppe stattfindet und Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt. Nach der Klärung des Organisatorischen was Hallenzeiten, Gerätenutzung, Abteilungszugehörigkeit usw. betraf, konnten wir, als ausgebildete Erzieherin und Übungsleiter diese

Idee als Untergruppe der Abteilung Volleyball realisieren. Wir starteten am Mittwoch, den 26. Februar 2003 in der Mehrzweckhalle im Lindenkreuz, wo wir bis jetzt das Kinderturnen anbieten. In den ersten Jahren war es mit den Hallenzeiten schwierig, und wir mussten zwischen Sommer- und Winterplanzeiten wechseln, sogar die Tage veränderten sich halbjährlich. Seit 2009 dürfen wir die Hallenzeit am Montag zwischen 16:15 und 17:45 Uhr nutzen und haben bisher die Gruppenstärke von 18 Kindern immer konstant gehalten.

Die Mädchen und Jungen sind von 5 – 8 Jahren bei uns willkommen, und nach 3 Jahren fällt der Abschied meist schwer. Trotzdem freuen wir uns, oftmals unsere Kinder der Volleyballjugend weitergeben zu dürfen. Alles in allem war dies ein guter Schritt, Bewegung für Kinder so in diesem Rahmen anzubieten und Freude und Spaß am Sport zu vermitteln. Mittlerweile sind unsere ehemaligen Turnkinder groß geworden und wir in die Jahre gekommen. So schnell vergeht die Zeit – 20 Jahre und vielleicht noch ein paar mehr. Wer weiß?





Wolfgang Männer Bestattungsinstitut



Bestattungsvorsorge • alle Friedhöfe • 24h Rundumbetreuung • alle Bestattungsarten

24h Telefon: 08459 995 40 55

www.wolfgang-maenner.de

Manching • Schulstraße 4

Zentrale IN • Unterhaunstädter Weg 17

weitere Filialen in: Reichertshofen • Neustadt • Kelheim • Gaimersheim
Vohburg • Abensberg • Siegenburg • Kösching • Eichstätt



Seit drei Generationen begleiten wir Angehörige und Hinterbliebene im Trauerfall. Als regional tätig ältestes Bestattungsinstitut in Ingolstadt finden Sie in uns einen pietätvollen und erfahrenen Partner in Momenten der Trauer.

Kompetente Beratung finden Sie bereits zur Bestattungsvorsorge.

Ihr Michael Männer
Inhaber und Geschäftsführer

ORIGINAL - Familientradition seit 1968



IT- und Cloudlösungen made in Bayern



SysTec
we ♥ IT



*WERDE JETZT IT-HELD*IN!*

JOBS MIT ZUKUNFT - IN DER REGION
#JOINTEAMSYSTEC

Mehr Infos:

WIR BILDEN AUS:

FACHINFORMATIKER*INNEN (M/W/D) FÜR
• ANWENDUNGSENTWICKLUNG
• SYSTEMINTEGRATION

KAUFMÄNNER/FRAUEN (M/W/D) FÜR
DIGITALISIERUNGSMANAGEMENT



WWW.SYSTEC-COMPUTER.DE/KARRIERE



TÜV SÜD – 100% für Sie da in Ingolstadt!

GRATIS
Multifunktions-
stuch!

Unsere gesetzlichen Leistungen:

- Hauptuntersuchung
(inkl. Abgasuntersuchung)
- Änderungs- und Vollgutachten

Weitere Leistungen:

- Schaden-, Wert-, und Oldtimergutachten

TÜV SÜD Service-Center Ingolstadt

Wiechertstr. 3 | 85055 Ingolstadt
Tel. 0841 9547322

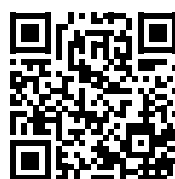
**TÜV SÜD Service-Center Ingolstadt /
INGOPARK**

Am Weiherfeld 10 | 85051 Ingolstadt
Tel. 08450 9252430

Vorbeikommen lohnt sich!

Diese Anzeige mitbringen und
ein **4 in 1 Multifunktionsstuch**
von uns geschenkt bekommen.*

**Jetzt Termin
vereinbaren!**



*Nur solange der Vorrat reicht.

**Wir freuen uns
auf Sie – mit und
ohne Termin!**