



RINGEN

ESV MÜNCHEN-OST

Saison 2025/2026



Kies und so...



KiesWerk**O**bermayr

regional, freundlich, kompetent!



Ihr Partner für:

- Gartengestaltung
- Sand und Kies
- Recycling • Natursteine

Ottendichler Str. 30

81929 München

A 94  Ausfahrt Feldkirchen-West

Email: info@kieswerk-obermayr.com

Tel.: 089 / 90 90 156 - 0

Fax.: 089 / 90 90 156 - 10

www.kieswerk-obermayr.com

INHALT

| | |
|--|----|
| Inhaltsverzeichnis | 3 |
| Grußwort ESV Münschen-Ost (Rolf Leonhardt) | 5 |
| Grußwort Abteilung Ringen (Thomas Roth) | 6 |
| Grußwort Förderverein Ringen in München e.V. | 8 |
| Mitgliedsantrag Förderverein | 9 |
| Führungskreis | 11 |
| Trainingszeiten | 12 |
| Unser Ost'ler Trainerteam | 13 |
| Die Ost'ler Kampfrichter | 14 |
| Mannschaftssaison der Schüler 2024 | 16 |
| Mannschaftssaison der Herren 2024 | 18 |
| Weihnachtsfeier 2024 | 20 |
| Termine der Mannschaftskämpfe 2025 | 23 |
| Mannschaftsfoto | 24 |
| Unsere Bambinis | 26 |
| Ausschreibung Munich Kids Open 2025 | 27 |
| Ausflug der Schüler nach Bichl | 28 |
| Ausflug der Herren nach Bichl | 29 |
| Bayerische Meisterschaft 2025 | 30 |
| Deutsche Meisterschaft 2025 | 34 |
| Internationale Turniere 2025 | 36 |
| Überblick Schüler Turniere 2025 | 37 |
| Turnierbeteiligung der Jugendlichen & Erwachsenen 2025 | 44 |
| Sommerfest der Abteilung 2025 | 46 |
| Das Ringerlied | 47 |
| Munich Kids Open 2024 | 48 |
| Ringen - ein Sport für Dich? | 50 |
| Teamshop Saadeldeen | 52 |
| Impressum | 53 |

Gartenpflege Mörtl – Dein Experte für den Garten

🌸 Das Original seit 2011 🌸

**Gartenbau - Terrassenbau - Rasenpflege
Grünschnitt - Pflege im Abo**



GARTENPFLEGE MÖRTL

www.gartenpflege-moertl.de

info@gartenpflege-moertl.de

Termin vereinbaren unter 089 40 55 45

Peter-Henlein-Str. 1 , 85540 Haar



facebook



Instagram

GRUSSWORT

Rolf Leonhardt

Vorstandsvorsitzender ESV München-Ost



**Liebe Ringerinnen und Ringer,
liebe Freunde und Förderer unserer Abteilung Ringen,**

der ESV München-Ost ist stolz auf seine Vielfalt – und die Ringerabteilung ist seit der Vereinsgründung vor fast 100 Jahren ein fester und leistungsstarker Bestandteil unseres Vereins. Das vergangene Jahr war für den Hauptverein geprägt von großen Erfolgen und dem Erreichen lang ersehnter Ziele.

Wie unsere Ringer, so waren auch unsere Sportler aus den Abteilungen Gewichtheben, Taekwondo und Rope Skipping bei den Bayrischen Meisterschaften erfolgreich; unsere Rope Skipper gewannen Titel bei den Deutschen Meisterschaften und konnten sich so für die Europameisterschaft in Budapest qualifizieren, wo sie unsere Farben würdig vertraten. Das war eine großartige Erfahrung für unsere noch sehr jungen Sportler.

Eine neue Aufbruchsstimmung ist im gesamten Verein zu spüren, der mit nun über 2.500 Mitgliedern wieder knapp 10% mehr Sportler für sich gewinnen konnte. Neben den Ringern, die ihre Mitgliederzahl um knapp 30 steigern konnten, sind hier noch die Abteilungen Badminton, Tischtennis und vor allem Fußball zu erwähnen. Die Fußballer profitieren bereits maßgeblich von dem Bau der neuen Freisportfläche mit Kunstrasenplatz an der Thomas-Hauser-Straße, welche zur Rückrunde der neuen Saison eröffnet wird. Interessierte können sich bereits jetzt ein Bild machen, denn der Platz selbst ist bereits fertig.

Das alles ist nur möglich, durch den unermüdlichen Einsatz unser ehrenamtlich tätigen Mitglieder, die als Abteilungsleiter und deren Stellvertreter, Kassenwart, Delegierte, Vorstände und Helfer den Fortbestand des Vereins und das Vereinsleben erst ermöglichen. Ein herzliches Dankeschön gilt den Trainern, Betreuern, Eltern und Sponsoren, ohne die der so erfolgreiche Sportbetrieb gar nicht denkbar wäre. Ihr alle tragt dazu bei, dass Ringen beim ESV München-Ost nicht nur Sport, sondern auch geliebte Gemeinschaft ist.

Wir blicken daher mit Zuversicht auf das kommende Jahr – auf neue Herausforderungen, neue Erfolge und viele gemeinsame Momente im Sportjahr 2025.

**Mit sportlichen Grüßen,
Rolf Leonhardt**

GRUSSWORT

Thomas Roth

Abteilungsleiter Ringen



Liebe Sportfreunde/innen!

Die Abteilung Ringen blickt auch in der Saison 2024/ 2025 auf ein erfolgreiches Sportjahr zurück!

Unsere Schüler waren wieder mit 2 Mannschaften im Ligabetrieb vertreten. In der Schüler Oberliga wurden wir, wie schon im Vorjahr, Vierter. Unsere 2. Schülermannschaft konnte sich den 2. Platz in der Bezirksliga sichern.

Im zweiten Jahr in der Landesliga konnte unsere erste Herrenmannschaft den 5. Platz belegen. Nach einem guten Start mussten wir leider in der Rückrunde verletzungsbedingt Niederlagen hinnehmen und konnten damit den angepeilten Top3 Platz nicht mehr erreichen. Unsere 2. Mannschaft konnte die jungen Ringer gut integrieren und in der Gruppenliga mit Platz 4 abschließen.

Bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften knüpfte der ESV nicht mehr ganz an den Erfolg aus dem Vorjahr an. Bedingt durch einige krankheitsbedingte Absagen waren wir in Summe an beiden Wochenenden mit weniger Startern im Gepäck unterwegs und entsprechend nicht in der Lage, das herausragende Ergebnis aus 2024 (8. Bayerische Meister!) zu erreichen. Doch die angetretenen Ringer konnten in beiden Stilarten sehr gut Punkten und dennoch ein starkes Ergebnis nach Hause bringen. In Summe holten die Ringer und Ringerinnen des ESV auf den Bayerischen Meisterschaften 2025 2x den Bayerischen Meistertitel, 8x den 2. Platz und 1x den 3. Platz.

Dafür glänzte unser Team 2025 umso mehr auf den Landesmeisterschaften in Deutschland und Griechenland! Bei insgesamt 7 Startern sprangen 1 DM Titel und weitere 5 Podestplätze heraus. Eine sehr hohe Erfolgsquote, die wir unserem starken und engagierten Trainerteam verdanken!

Bei den Vereinsturnieren nutzen die Schüler, Jugendlichen und auch Erwachsenen die Möglichkeit sich im In- und Ausland sportlich weiterzuentwickeln und auch, um weitere Kampfpraxis zu bekommen. Dabei präsentierten unsere Ringer den Verein auf hohem sportlichen Niveau mit vielen Plätzen auf dem Siebertreppchen.

Die Mitgliederzahl wächst stetig und ist inzwischen auf Rekordhoch bei über 200. Aufgrund der vielen Neuanfragen von Jugendlichen und Erwachsenen Neueinsteigern,

haben wir sogar einen Kurs „Ringern für Anfänger“ gestartet, der sehr gut angenommen wird.

Neben der Teilnahme an verschiedenen Vereinsturnieren wurde unser Sportprogramm auch dieses Jahr wieder durch die Freizeit in unserem Sportheim in Bichl und verschiedenen Veranstaltungen, wie z.B. das Sommerfest sehr schön abgerundet.

Ich freue mich auf die bevorstehende Saison und wünsche uns allen viele spannende Kämpfe vor einem begeisterten Publikum. Den Ringern viel Erfolg und vor allem eine verletzungsfreie Zeit.

**Mit sportlichem Gruß,
Thomas Roth**



GRUSSWORT

**Liebe Ringerinnen und Ringer,
liebe Mitglieder, Eltern,
Fans und Unterstützer des ESV München-Ost,**



eine neue Saison steht vor uns – voller Chancen, Herausforderungen und gemeinsamer Erlebnisse. Ringen ist mehr als nur ein Sport: Es ist Disziplin, Respekt und der unbedingte Wille, über sich hinauszuwachsen. Genau diese Werte tragen wir beim ESV München-Ost seit vielen Jahren mit Stolz weiter.

Als Förderverein Ringen in München e.V. ist es unser Ziel, die Arbeit der Abteilung Ringen in allen Bereichen zu unterstützen – von der Nachwuchsarbeit über die Trainingsbedingungen bis hin zu sportlichen Highlights. Jeder Euro, jede helfende Hand und jede Stunde ehrenamtlichen Engagements sind ein Baustein für den Erfolg unseres Sports.

Wir möchten allen danken, die dazu beitragen, dass unsere Sportlerinnen und Sportler die bestmöglichen Voraussetzungen haben, um ihre Leidenschaft auf der Matte auszuleben. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass das Ringen beim ESV München-Ost auch in Zukunft stark und lebendig bleibt.

Wir wünschen allen Mannschaften, Aktiven und Trainern eine erfolgreiche, verletzungsfreie und spannende Saison 2025 – mit vielen unvergesslichen Momenten und dem guten Gefühl, Teil einer starken Gemeinschaft zu sein.

**Mit Sportlichen Grüßen,
Euer Förderverein**



Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im Förderverein Ringen in München e.V.

Vorname / Name: _____

Ggf. Name des Unternehmens: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Tel. Festnetz: _____ Tel. Mobil: _____

E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

Datenschutzhinweis

Vorstehende Daten werden nur im Rahmen der Erforderlichkeit von Abrechnung und Betreuung/Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft erfasst bzw. verarbeitet.

Die Fördermitgliedschaft beginnt am: _____

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt: _____ 10 € (Stand: 03/2013)

Meine jährliche freiwillige Spende beträgt: _____ € (frei wählbar)

Ich bitte um Zusendung einer Spendenquittung (bei Spenden ab 50,- €)

(Spendenquittungen werden nach Bedarf, spätestens aber im Januar des darauffolgenden Beitragsjahres erstellt)

Das Beitragsjahr geht vom 01. Januar bis zum 31. Dezember. Die Abbuchung des Mitgliedsbeitrages und der Spende erfolgt per Lastschriftverfahren (erstmalig im Beitrittsmonat, jeder weitere Einzug im Januar des Folgejahres).

Ich erkenne die Satzung des Vereines an. Insbesondere nehme ich zur Kenntnis, dass

- die gesetzlichen Widerspruchsfristen gelten,
- eine Kündigung nur schriftlich zum 31. 12. eines Jahres möglich ist und die Kündigungsfrist drei Monate beträgt,
- meine persönlichen Daten für die Zwecke des Vereins auf der Grundlage des Datenschutzgesetzes im vereinseigenen Computer gespeichert werden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

SEPA-Lastschriftmandat einer wiederkehrenden Lastschrift:

Ich ermächtige den Förderverein Ringen in München e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein Ringen in München e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Spenden an den Verein gehören zu den steuerlich absetzbaren Sonderausgaben (§10b, Abs.1 EStG).

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE5833300000257721** Mandatsreferenz: Mitgliedsnr. _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift des Kontoinhabers: _____

Mitglied –
mehr als nur
Kundin und
Kunde sein!



Mitgliedschaft –
klarer Schultersieg.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind eine Genossenschaftsbank.

Die Bank, die ihren Mitgliedern gehört. Und als Mitglied profitieren Sie von vielen Vorteilen – von Mitbestimmung über exklusive Konditionen bis hin zur Stärkung unserer Region.

Welche Vorteile genau?

Das erfahren Sie bei uns. Ganz ohne Ringen.

**VR Bank
München Land eG**



FÜHRUNGSKREIS



Abteilungsleiter
Thomas Roth



2. Abteilungsleiter
Fintan Blessinger



Jugendleiterin
Nuran Alkan



Wettkampfsystem
Sarah Mössinger



Schriftführer
Thomas Müller



Social Media
Iris Sanders



Homepage
Christoph Geisenberger

KOMM ZUM TRAINING

Trainingszeiten

Bambinis ab 4 Jahre

| | | |
|---------|-------------------|------------------|
| Freitag | 17:30 - 18:30 Uhr | ESV-Sporthalle 3 |
|---------|-------------------|------------------|

Schüler 7 - 14 Jahre

| | | |
|----------|-------------------|--|
| Dienstag | 18:30 - 20:15 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 |
| Freitag | 18:30 - 20:15 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 |
| Sonntag | 10:00 - 12:00 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 <i>Nur für Fortgeschrittene, nach Absprache mit den Trainern</i> |

Jugendliche /Männer ab 14 Jahre

| | | |
|------------|-------------------|--|
| Dienstag | 20:15 - 22:00 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 |
| Donnerstag | 19:15 - 20:45 Uhr | Gewichtheber-Raum, <i>Krafttraining, nach Absprache mit den Trainern</i> |
| Freitag | 20:15 - 22:00 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 |
| Sonntag | 10:00 - 12:00 Uhr | ESV-Sporthalle 2 & 3 <i>Nur für Fortgeschrittene, nach Absprache mit den Trainern</i> |

Anfänger Kurs ab 14 Jahre

| | | |
|----------|-------------------|---|
| Mittwoch | 20:15 - 22:00 Uhr | Nur nach Voranmeldung via Mail (<i>Grundschule an der Haagerstraße</i>) |
|----------|-------------------|---|

ESV München-Ost e.V.

Hermann-Weinhauser-Straße 7
81673 München
ringen@esv-muenchen-ost.de

Aktuelle Infos auch unter:

 facebook
ESV München-Ost Ringen-offiziell
 instagram
esv_muenchen_ost_wrestling

So erreicht ihr uns:

S-Bahn: S2, S4 | Haltestelle „Berg am Laim“
U-Bahn: U2 | Haltestelle „Josephsburg“
Tram: 19 | Haltestelle „Baumkirchner Straße“
Bus: 185, 187, 190, 191 |
Haltestelle „Berg am Laim Bahnhof Süd“



UNSER OST'LER TRAINERTEAM



Aaron Sanders, Head Coach

Seit 18 Jahren Trainer beim ESV; All American NCAA wrestler, 4x State place winner in Minnesota High school wrestling; über 15 Jahre aktiver Ringer beim ESV München-Ost; Trainer B-Lizenz



David Brand, Trainer für Schüler und Erwachsene

Aktiver Ringer für den ESV seit 2008; 3 Jahre als Mannschaftsringer beim SV Hallbergmoos (Bundesliga/Oberliga); Deutscher Meister der B-Jugend 2015 und 2016; ausgebildeter Trainer mit C- Lizenz



Fintan Blessinger, Trainer für Schüler und Erwachsene

Aktiver Ringer seit mehr als 20 Jahren in USA und Deutschland; Ringer und Trainer beim ESV seit 2014; Lehrer (K-12) mit Diplom in Psychologie



Tobias Müller, Trainer für Anfängerkurs

Seit über 10 Jahren aktiver Ringer im ESV-Kader; 2. Platz bei der DM 2025



Enes Acarer, Trainer für Schüler und Erwachsene

Langjährige Ringererfahrung; Spezialist im gr.-röm. Stil; zahlreiche Titel im Jugend- und Juniorenbereich in der Türkei mit Podestplätzen auf internationalen Turnieren; ausgebildeter Trainer mit C- Lizenz



Michael Mössinger, Trainer für Schüler und Erwachsene

Seit 29 Jahren aktiver Ringer & Spezialist im gr.-röm. Stil; 1996 - 2009 beim AC Böckingen (Heilbronn), 2010 - 2014 beim ASV Daxlanden (Karlsruhe); seit 2015 beim ESV; Studierter Sportwissenschaftler



Miriam Sanders, Trainerin für Bambini und Schüler

Ringt seit ihrem 3. Lebensjahr; mehrfache Bayerische Meisterin; Podestplätze bei internationalen UWW Turnieren; 2. Platz bei der DM der A-Jugend 2024; ausgebildete Trainerin mit C-Lizenz



Holger Atzesberger, Trainer für Schüler und Erwachsene

Im Verein seit 1979; Deutscher A-Jugend. Meister 1992; 30 Jahre aktiver Sportler; Trainer C- Lizenz; Bundeskampfrichter seit 2020



Marius Rieger, Trainer für Bambini

Seit über 10 Jahren aktiver Ringer beim ESV mit Podest Platzierungen auf Bayerischen Meisterschaften und Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften



Christoph Meixner, Trainer für Bambini

Im Verein seit 2024; mehrere Jahre Bundesliga-Ringer in Lichtenfels; zahlreiche Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften; derzeit Lehrer in München

DIE OST'LER KAMPFRICHTER

Ohne Kampfrichter können wir nicht ringen!

Immer wieder haben wir auf Turnieren oder bei Mannschaftswettkämpfen das Problem, dass sich nicht ausreichend Kampfrichter finden.



Emanuel Pfaus, Tatjana Müller, Thomas Müller, Holger Atzesberger (v.l.n.r.)

Es ist keine leichte Aufgabe im Spannungsfeld der Kämpfer, Zuschauer und Trainer bei einem mit Emotionen geladenen Kampf die Ruhe zu bewahren und objektiv zu urteilen. Umso erfreulicher ist es, dass wir beim ESV München-Ost recht gut mit Kampfrichtern ausgestattet sind. Vor allem freut es mich, dass wir mit Tatjana Müller und Emanuel Pfaus zwei neue Anwärter begrüßen dürfen.

Beide haben bereits erste Erfahrungen sammeln können und sind zeitgleich auch noch aktive Ringer.

Wir freuen uns das wir auch 2025 wieder 2 neue Trainer in Ausbildung haben. Marius Rieger und Tobias Müller nehmen aktuell an der Ausbildung zur C-Lizenz des BRV teil.



Holger Atzesberger, seit 2020 Kampfrichter mit Bundesliga Lizenz

Unser Dank gilt an dieser Stelle allen Kampfrichtern im Dienste des BRV für ihren unermüdlichen Einsatz! Und so sind wir besonders stolz, dass einer der neuen stellvertretenden Kampfrichter-Referenten des BRV aus unseren Reihen stammt: Danke für Dein Engagement, lieber Holger Atzesberger.



Max Pielmeier, unser Dienstältester Kampfrichter beim ESV



www.immobilienhirn.de



Ihr Partner für

- VERKAUF**
- VERMIETUNG**
- VERWALTUNG**

Mitglied im

Immobilienverband Deutschland IVD

Verband der Immobilienberater, Makler

Verwalter und Sachverständigen Region Süd e.V.

Leonhardsplatz 8

82256 Fürstenfeldbruck

Tel: 0 81 41 / 10 38 23

Fax: 0 81 41 / 10 38 24

immohirn@t-online.de

www.immobilienhirn.de

ESV MÜNCHEN-OST MANNSCHAFTSSAISON 2024

Schüler

Eine gute Leistung konnten unsere Schüler in der Saison 2024 zeigen. In den ausgeglichenen und starken Liegen erkämpfte sich in der Bezirksliga Oberbayern Gruppe A unsere Mannschaft 1 den 4. Platz.

(S) Bezirksliga Oberbayern/Schwaben Gr.A 2024

| | Mannschaft | K | S | U | N | | Punkte |
|---|----------------------------|----|---|---|----|----------|--------|
| 1 | S - TSV Westendorf | 10 | 8 | 0 | 2 | 388: 174 | 16: 4 |
| 2 | S - SVS Hallbergmoos | 10 | 8 | 0 | 2 | 338: 222 | 16: 4 |
| 3 | S - SC Isaria Unterföhring | 10 | 6 | 0 | 4 | 304: 273 | 12: 8 |
| 4 | S - ESV München-Ost | 10 | 5 | 0 | 5 | 297: 250 | 10: 10 |
| 5 | S - TSC Mering | 10 | 3 | 0 | 7 | 241: 302 | 6: 14 |
| 6 | S - TSV Kottern | 10 | 0 | 0 | 10 | 126: 473 | 0: 20 |

Schüler II

Den 2. Platz erreichte unsere Schülermannschaft 2 in der Gruppe B der Bezirksliga. Leider waren dieses Jahr dort, nach dem Rückzug von Feldkirchen während der Saison, nur noch wenig Kämpfe zu bestreiten.

(S) Bezirksliga Oberbayern/Schwaben Gr.B 2024

| | Mannschaft | K | S | U | N | | Punkte |
|---|-----------------------|--|---|---|---|----------|--------|
| 1 | S - TSV St. Wolfgang | 4 | 4 | 0 | 0 | 183: 52 | 8: 0 |
| 2 | S- ESV München Ost II | 4 | 1 | 0 | 3 | 136: 101 | 2: 6 |
| 3 | S - SpVgg Freising | 4 | 1 | 0 | 3 | 37: 203 | 2: 6 |
| x | S - TV Feldkirchen | Mannschaft wurde am 08.10.2024 zurückgezogen | | | | | |

Impressionen von den Mannschaftskämpfen der Saison:



Unsere Mannschaft 2 bei der Kampfvorbereitung mit Trainer Aaron und Trainerin Mimi beim Kampf in St. Wolfgang



Heimkampf der Mannschaft 1



Die Mannschaft 1 beim Auswärtskampf in Unterföhring



Motivation durch Trainer Aaron



Heimkampf der Mannschaft 2



Die Stärkung nach dem Kampf darf nicht fehlen



Gegenseitiges Anfeuern gehört dazu!

ESV MÜNCHEN-OST MANNSCHAFTSSAISON 2024

Herren

Bei den Herren 1 konnten wir in einer sehr ausgeglichenen Liga nach dem letztjährigen 3. Platz den 5. Tabellenplatz erringen. Mit verbesserter Verfügbarkeit der Ringer und weniger Verletzungsspech wäre durchaus mehr möglich gewesen. Die Perspektive Bayernliga wäre allerdings mit dem heutigen Ringerteam und der aktuell gültigen Ausländerregelung für uns sowieso nicht machbar gewesen.

Landesliga Süd 2024

| | Mannschaft | K | S | U | N | | Punkte |
|---|------------------|----|----|---|----|----------|--------|
| 1 | TV Traunstein | 14 | 12 | 0 | 2 | 472: 186 | 24: 4 |
| 2 | SV Mietraching | 14 | 9 | 0 | 5 | 332: 325 | 18: 10 |
| 3 | TSV Kottern | 14 | 8 | 0 | 6 | 342: 337 | 16: 12 |
| 4 | SC Anger II | 14 | 7 | 0 | 7 | 294: 331 | 14: 14 |
| 5 | ESV München-Ost | 14 | 6 | 0 | 8 | 308: 378 | 12: 16 |
| 6 | AC Penzberg | 14 | 6 | 0 | 8 | 302: 369 | 12: 16 |
| 7 | TSV Aichach | 14 | 5 | 0 | 9 | 346: 341 | 10: 18 |
| 8 | TSV St. Wolfgang | 14 | 3 | 0 | 11 | 284: 413 | 6: 22 |



Moritz Roth siegt beim Heimkampf gegen Traunstein

Herren II

Das Ziel unserer 2. Herrenmannschaft war es, vor allem junge Ringer in die Mannschaft zu integrieren und auch den älteren und neuen Ringern die Möglichkeit zu bieten, an der Mannschaftssaison in Bayern teilzunehmen. Leider sind es dann durch den Rückzug dreier Vereine doch nur wenig Kämpfe geworden. Aus unserer Sicht ein nachvollziehbarer Schritt, da es fraglich scheint, dass der Verband gerade in der untersten Liga Strafgebühren für nicht vollständig angetretene Mannschaften verlangt. Es ist zu diskutieren, ob ein Kampf gegen mögliche „Rumpfmannschaften“ oder der Rückzug von Vereinen der bessere Weg für die Gruppenliga ist.

Gruppenliga Süd 2024

| | Mannschaft | K | S | U | N | Punkte |
|---|--------------------|--|---|---|---|----------------|
| 1 | TSV Westendorf III | 6 | 5 | 0 | 1 | 186: 113 10: 2 |
| 2 | TSV Trostberg | 6 | 3 | 1 | 2 | 189: 114 7: 5 |
| 3 | SV Kempten II | 6 | 3 | 0 | 3 | 139: 165 6: 6 |
| 4 | ESV München-Ost II | 6 | 0 | 1 | 5 | 93: 215 1: 11 |
| x | TV Traunstein II | Mannschaft wurde am 21.08.2024 zurückgezogen | | | | |
| x | TSV Weilheim | Mannschaft wurde am 03.08.2024 zurückgezogen | | | | |
| x | TSV Sulzberg II | Mannschaft wurde am 23.08.2024 zurückgezogen | | | | |



Tobias Müller punktet beim Heimkampf gegen SC Anger II



Ehrung der Teilnehmer des Deutschen Meisterschaften im Training



WEIHNACHTSFEIER DER ABTEILUNG

Am 15.12.2024 fand, wie im letzten Jahr, in unserem Vereinszentrum, die Weihnachtsfeier der Abteilung statt. Es war ein schöner Tag, bei dem sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kamen. Es wurde geplaudert, viel gelacht, köstlich gespeist und gemeinsam die Erfolge der vergangenen Saison gefeiert.

Impressionen der Weihnachtsfeier:



Ehrung der Schüler



Ehrung der Top 3 Ringer der Schüler 2



Ehrung der Top 3 Ringer der Schüler 1



Ehrung der Bambini



Ehrung unserer Kampfrichter: Holger Atzesberger, Thomas Müller, Tatjana Müller und Emanuel Pfaus



Unsere Herrenmannschaft (2024)



elektro-sumic.de

Beleuchtungstechnik

Datentechnik

Elektroinstallation

Elektroplanung

D.Šumić Elektrotechnik GmbH

Stahlgruberring 30

81829 München

Tel. (089) 43 51 96 99

elektro-sumic.de

elektro-sumic.de



TERMINE ABTEILUNG RINGEN

Heimkämpfe Saison 2025

| Datum | Uhrzeit | Heim | Gast |
|----------------|---------|------------------------|-------------------------------|
| Sa, 20.09.2025 | 16.30 | S - ESV München-Ost | S - SC Isaria Unterföhring |
| | 18:00 | ESV München-Ost II | TSV Weilheim |
| | 19:30 | ESV München-Ost | SC Isaria Unterföhring II |
| Fr, 03.10.2025 | 15:00 | S - ESV München-Ost | S - SC Isaria Unterföhring II |
| | 16:30 | S - ESV München-Ost | S - TSV Kottern |
| | 18:00 | ESV München-Ost II | RV Altay |
| | | ESV München-Ost | TSV Kottern |
| Sa, 25.10.2025 | 15:00 | S - ESV München-Ost II | S - TSV St. Wolfgang |
| | 16:30 | S - ESV München-Ost | S - TSV Westendorf |
| | 18:00 | ESV München-Ost II | WKG Diedorf/Augsburg II |
| | 19:00 | ESV München-Ost | TSV St. Wolfgang |
| Sa, 01.11.2025 | 18:00 | ESV München-Ost II | AC Penzberg II |
| | 19:30 | ESV München-Ost | AC Penzberg |
| Sa, 15.11.2025 | 15:00 | S - ESV München-Ost II | S - SpVgg Freising |
| | 16:30 | S - ESV München-Ost | S - SVS Hallbergmoos |
| | 18:00 | ESV München-Ost II | TSV Berchtesgaden II |
| | 19:30 | ESV München-Ost | SV Mietraching |
| Sa, 29.11.2025 | 18:00 | ESV München-Ost II | TSV Aichach II |
| | 19:30 | ESV München-Ost | TSV Aichach |
| Sa, 06.12.2025 | 16:30 | S - ESV München-Ost | S - TSC Mering |
| | 18:00 | ESV München-Ost II | TV Traunstein II |
| | 19:30 | ESV München-Ost | SC Anger II |



Terminänderungen vorbehalten.

Auswärtskämpfe, weitere Termine & evtl. Änderungen unter:
<https://bit.ly/4mXFwWC>

ABTEILUNG RINGEN





FRÜH ÜBT SICH UNSERE BAMBINI

Dank unseren Trainern Miriam Sanders, Marius Rieger und Christoph Meixner, die auch von Enes Acarer und Heike Becker unterstützt werden, haben unsere Bambini viel Spaß beim Training!

Das Bambini Training findet freitags um 17.30 statt.



Trainerin „Mimi“ zeigt schon den Kleinsten erste Ringertechniken



Mit Trainer Marius wird auch Abbauen zum Spielspaß



Unsere Rollmatte ist ein beliebter Ort zum Klettern



Neuzugang im Trainerteam: Christoph

International

Munich Kids

Open

2025



Einladung und Ausschreibung des ESV München Ost e.V.



Veranstalter: Bayerischer Ringer Verband (Bez. Oberbayern)
Ausrichter: ESV München - Ost e.V. Abteilung Ringen
Wettkampfstätte: Dreifachturnhalle, ESV München-Ost,
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Wann: 26.10.2025
Waage: 8.00 Uhr - 8.45 Uhr
Wettkampfbeginn: ca. 9.30 Uhr

Startgebühr:
12€

Kampfzeit:
2 x 2 Minuten
Pause: ½ Min.

**B, C, D, E, weibl. Jugend
FREISTIL**

**B-Jugend
Jahrgang
2010, 2011, 2012**

Gewichtsklassen
bis 35, 38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 80 kg

**C-Jugend
Jahrgang
2013, 2014**

Gewichtsklassen
bis 29, 31, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63 kg
Mädchen sind in der C-Jugend startberechtigt

**D-Jugend
Jahrgang
2015, 2016**

In der D- und E- Jugend werden die Gewichtsklassen nach dem Wiegen entsprechend dem tatsächlichen Gewicht zusammengestellt. Mädchen sind in der D- und E-Jugend startberechtigt. Mindestalter 6. Jahre.

**E-Jugend
Jahrgang
2017, 2018, 2019**

**Weibliche Jugend
Jahrgang
2008-2014**

Gewichtsklassen:
bis 40, 43, 46, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73 kg
Bei der weiblichen Jugend behalten wir uns vor die genaue Einteilung nach Alter und Gewicht in Absprache mit den Trainern bei zu großen Alters- oder Gewichtsunterschieden anzupassen.

**Anmeldungen Online über die BRV Seite
www.brv-ringen.de
oder per email an
ringen@esv-muenchen-ost.de
(Name, Jahrgang, Passnummer, Verein)**



**Pokal für
Platz 1-3
Urkunde für Platz 1-6**

Es gelten die Wettkampfbestimmungen des DRB und BRV. Gerungen wird auf vier Matten. Der Ausrichter hält es sich vor, Gewichtsklassen nach Absprache zusammenzulegen. Alle Ringer/Ringerinnen haben dem Kampfgericht bei der Gewichtsfeststellung einen gültigen Startausweis mit aktueller Jahreskontrollmarke vorzulegen. Ist kein gültiger Startausweis vorhanden, wird der Ringer/Ringerin abgewiesen und darf nicht starten. Ein Start mit einem Kinder-, Reise- oder anderem Ausweis ist nicht zulässig. Dies gilt auch für Starter aus dem Ausland ohne gültigen Startausweis des Heimatlandes ist kein Start möglich.

Der ESV München-Ost wünscht allen Teilnehmern und ihren Betreuern eine gute Anreise und den erhofften Erfolg. Haftung und Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Thomas Roth
Abteilungsleiter ESV München Ost – Ringen



www.ringeninmuenchen.de

AUSFLUG DER SCHÜLER NACH BICHL IM MAI 2025

Viel Spaß hatten unsere Schüler beim diesjährigen Ausflug in unser ESV Sportheim in Bichl. Gemeinsame Spiele, Frühsport Einheiten und der Besuch im Trimini Schwimmbad in Kochel am See machten den Ausflug unter der Jugendleitung von Nuran Alkan und Head-coach Aaron Sanders zu einem tollen Erlebnis.

Ein gelungenes Wochenende mit unseren Schülern!



AUSFLUG DER HERREN NACH BICHL IM JUNI 2025

Auch die Jugendlichen und Erwachsenen haben wieder ein Wochenende im Juni in unserem Sportheim in Bichl verbracht. In diesem Jahr ging es zur Abwechslung mal zum Kochelsee und nicht zur Wanderung auf die Benediktenwand. Ein echtes Highlight bei dem alle viel Spaß hatten und auch das Wetter perfekt mitgespielt hat.

Doch im nächsten Jahr werden die Herren sicherstellen, dass das beliebte Ausflugsziel noch an Ort und Stelle ist ;)



DIE OST'LER

BEI DEN BAYERISCHEN

MEISTERSCHAFTEN 2025

Bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften konnte der ESV nicht mehr ganz an den Erfolg von 2024 anknüpfen. Bedingt durch einige krankheitsbedingten Absagen waren die Ost'ler in Summe an beiden Wochenenden mit weniger Startern im Gepäck unterwegs und entsprechend nicht in der Lage das herausragende Ergebnis des Vorjahres mit unglaublichen 8 Bayerischen Meister Titeln nochmal zu toppen.

Doch die angetretenen Ringer konnten in beiden Stilarten sehr gut punkten und ein starkes Ergebnis erzielen. In Summe holten die Ringer und Ringerinnen des ESV auf den **Bayerischen Meisterschaften 2025 zweimal den Bayerischen Meistertitel, achtmal den 2. Platz und einmal den 3. Platz.**

Den Auftakt machte die Meisterschaft, wie im letzten Jahr, in Burgebrach vom 1. - 2. Februar im freien Stil bei der wir mit 11 Teilnehmer/innen vertreten waren. **Maruf Zakir** erkämpfte sich in einem sehr spannenden und starken Finalkampf den **Titel Bayerischer Meister!** **Patrick Nguyen, Elaman Esenov, Yaser Saleh** und **Sandro Gvasalia** mussten sich nur einmal geschlagen geben und wurden **Bayerischer Vizemeister.** Den 3. Platz erkämpfte sich bei den Männern **Marius Rieger.**



Die Platzierungen bei der Bayerischen Meisterschaft im Freistil im Einzelnen:

| Altersklasse | Gewicht | Name | Platzierung |
|--------------|---------|----------------------|-------------|
| Männer | 79 kg | Marius Rieger | 3. |
| U20 | 86 kg | Sandro Gvasalia | 2. |
| U17 | 65 kg | Alexander Zimmerling | 8. |
| U14 | 41 kg | Canay Taylan Güc | 5. |
| | 65 kg | Elaman Esenov | 2. |
| | 68 kg | Jusuf Saleh | 4. |
| U12 | 31 kg | Patrick Nguyen | 2 |
| | 34 kg | Subhan Hamdam | 13. |
| U10 | 27 kg | Maruf Zakir | 1. |
| | | Liam Hahnemann | 10. |
| | 29 kg | Yaser Saleh | 2. |



Bei der Bayerischen Meisterschaften im griechisch-römischen Stil in Aichach vom 15. - 16. Februar war der ESV München-Ost mit 15 Ringer*innen vertreten. Hier konnte sich **Elaman Esenov**, nach dem Vize-Titel im freien Stil, den **verdienten 1. Platz** sichern! **Bayerischer Vizemeister** wurden **Dennis Shevko** und Neuzugang **Robin Dellmann**, sowie die Geschwister **Tobias und Tatjana Müller**.

Die Platzierungen bei der Bayerischen Meisterschaft im Greco im Einzelnen:

| Altersklasse | Gewicht | Name | Platzierung |
|--------------|---------|---------------------|-------------|
| U20 | 87 kg | Tobias Müller | 2. |
| | 97 kg | Robin Dellmann | 2. |
| U17 | 80 kg | Kyriakos Rizos | 8. |
| U14 | 38 kg | Dennis Shevko | 2. |
| | 41 kg | Canay Taylan Güc | 5. |
| | 48 kg | Yusuf Iraki | 4. |
| | 52 kg | Alexander Sakhnenko | 5. |
| | 62 kg | Elaman Esenov | 1. |
| | 68 kg | Jusuf Saleh | 5. |
| U12 | 34 kg | Patrick Nguyen | 4. |
| | 38 kg | Yasin Iraki | 4. |
| | | Subhan Hamdam | 14. |
| U10 | 29 kg | Yaser Saleh | 5. |
| | 31 kg | Yahya Iraki | 6. |
| Frauen | 76 kg | Tatjana Müller | 2. |

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ALLEN TEILNEHMERN!

**Ein wirklich erfolgreicher Auftritt des ESV als Belohnung
für den Trainingsfleiß der Ringer*innen
und das Engagement der Trainer!**

manufaktur



FAHRSCHULE

+++ handcrafted +++ drivers license +++

theorie innerhalb von 3 1/2 wochen
montag und mittwoch ab 18:30

büero täglich ab 18:30 geöffnet

termine jederzeit telefonisch
möglich

25 % Rabatt

auf den Grundbetrag bei Vorlage des Flyers



U1 Candidplatz

konradinstr. 2
81543 muenchen

mobil: 0160 78 73 794
fon: 089 65 22 46
fax: 089 62 17 16 80

inhaber:
andreas nowotny

find us on 

info@fahrschulmanufaktur.de
www.fahrschulmanufaktur.de



ERFOLGSQUOTE DES ESV BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN 2025

Für die Deutschen Meisterschaften 2025 konnte sich der ESV München-Ost mit 5 Ringer*innen qualifizieren und herausragende 5 Podestplätze erkämpfen! Damit haben wir das großartige Ergebnis des letzten Jahres nochmal getoppt und so das beste Ergebnis der vergangen Jahre erzielt!

Elaman Esenov sicherte sich den Titel „Deutscher Meister“ im freien Stil in der B-Jugend.



Unser Deutscher Meister Elaman Esenov



Wir sind zudem stolz gleich 2 Vize-Meistertitel im griechisch-römischen Stil erkämpft zu haben: Dennis Shevko konnte diesen Titel in der B-Jugend für sich behaupten und Tobias Müller bestieg ebenfalls das Podest bei den Junioren.



Deutscher Vize-Meister Tobias Müller (Junioren)



Dennis Shevko: Deutscher Vize-Meister B-Jugend

Miriam Sanders holte sich sowohl in der Gruppe der Frauen als auch bei den Junioren den jeweils verdienten 3. Platz.



Miriam mit Vater und Landestrainer Aaron Sanders



Ost'ler Alexander Zimmerling

In der A-Jugend im freien Stil ging Alexander Zimmerling für den ESV München-Ost auf die Matte. Leider konnte er nicht an seinen Erfolg vom letzten Jahr anknüpfen, doch erkämpfte sich in einer starken Gruppe Platz 15.

INTERNATIONALE TURNIERE

Griechische Meisterschaften

Der ESV ist inzwischen regelmäßig auch auf den Griechischen Meisterschaften vertreten. Unser griechischer Ringer Kyriakos Rizos konnte sich in diesem Jahr den Titel Vize-Meister erringen!



Vize-Meister Kyriakos bei der Griechischen Meisterschaft 2025 im freien Stil

Meister in Zypern

Der ehemalige Ost'ler Ringer Georgios Alidis erkämpfte sich auf Zypern den Meistertitel!
Herzlichen Glückwunsch!



UNSERE SCHÜLER BEI TURNIEREN UND MEISTERSCHAFTEN

Auch in diesem Jahr haben unsere Schüler und Jugendlichen an vielen Turnieren und Meisterschaften teilgenommen und dort unseren Verein bestens präsentiert.

Hier einige Eindrücke unserer zahlreichen Teilnahmen und Erfolge:

Oberbayerische Meisterschaften im Januar in Freising (Greco)

Bei der A, B, C, D und E/F Jugend konnten wir bei 15 Startern und Starterinnen mit 13 fast alle aufs Podest bringen. Eine starke Leistung unseres Nachwuchsl!

Damit konnten wir seit langer Zeit die Vereinswertung in Oberbayern gewinnen!



Oberbayerische Meisterschaft Freistil Freising

Auch in Sankt Wolfgang im Freien Stil waren wir bei der A, B, C, D und E/F Jugend sowie weiblichen Schülerinnen und Frauen mit 24 Sportlern/innen sehr gut vertreten. 14 Konnten ihren Trainingsfleiß sogar mit dem Podest krönen.



Platz 6 bei der Vereinswertung beim Jan Foeldeak Turnier in Penzberg



Nur Sieger: Alle Ost'ler Teilnehmer beim Allgäu Cup in Westendorf landeten auf dem Podest!

Eindrücke verschiedener Turnierteilnahmen

Grizzly Cup in Nürnberg

Unsere engagierte und immer aktive Familie Iraki machte sich auch zum Jugendturnier bei den Grizzlys in Nürnberg auf. Alle 3 konnten sich dort gut präsentieren und sich so für ihren vorbildlichen Trainingseinsatz belohnen.



Yusuf, Yasin & Yahya beim Grizzly Cup



Vereinsmeisterschaft in Feldkirchen



Vereinsmeisterschaft in Feldkirchen



Tom Kirchner Turnier (Freistil) in Anger



Vereinsmeisterschaft in Feldkirchen

Mangfalltal Cup in Feldkirchen-Westerham

Unsere jüngsten Mädels präsentierten sich in hervorragender Form und hatten auch viel Spaß beim Turnier in Feldkirchen. Das gute Training durch unser Trainerteam, allen voran Miriam Sanders, bei den Kleinen, macht sich durchaus bezahlt!



Unsere Teilnehmerinnen beim Mangfalltal Cup



Foeldeak Turnier 2024 - Greco

Anfängerturnier in St. Wolfgang

Erstmalig richtete unser Nachbarverein Sankt Wolfgang ein Turnier für Anfänger aus. Ideal um unsere jüngsten dort erstmals an einen „echten“ Wettkampf heranzuführen.



Anfängerturnier in St. Wolfgang



Tom Kirchner Turnier (Freistil) in Anger

Andy Walter Turnier (Freistil)

Wie schon die Jahre zuvor war auch in 2025 das AWT mit hochklassigen Ringern aus mehreren Ländern besetzt. Erfreulich, dass unser Neuzugang, Ernesto Bylinski, hier gleich seine Chance nutzen und bei den Junioren den 1. Platz erringen konnte. Auch unser D- Jugendlicher Yaroslav Aslanov ließ es sich wieder mal nicht nehmen, wie schon das ganze Jahr, den ersten Platz auf dem Podest einzunehmen. Mit Talha Prusevic und Elaman Eesnov konnten 2 weitere Ringer den ESV auf dem Podest repräsentieren.



Wittelsbacher Land Turnier in Aichach

Einer unserer festen Termine war natürlich auch 2025 wieder das WLT in Aichach. Die 7 Teilnehmer*innen unseres Vereins konnten 3-mal aufs Podest ringen und konnten sich in diesem internationalen und sehr starken Jugendturnier durchaus zeigen



Wittelsbacher Land Turnier



Wittelsbacher Land Turnier

Bayerische Mannschaftsmeisterschaft in Unterföhring

Mit einer Jugend- und Schülermannschaft begab sich die Abteilung Ringen des ESV München-Ost ins nahegelegene Unterföhring zur diesjährigen Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft.

Mit der Schülermannschaft schrammten wir nur sehr knapp am 3. Platz vorbei. Gegen den letztlich dritt Platzierten SC Nürnberg gelang uns zwar ein 16:16 unentschieden, leider mussten wir uns aber aufgrund der weniger erzielten techn. Punkte mit Platz 4 begnügen. Damit haben wir einen sehr guten 4. Platz in Bayern erreicht und sogar unsere Nachbarn aus Freising und Unterföhring hinter uns gelassen.



Vereinsmeisterschaft in Feldkirchen

Die sehr junge Jugend-Mannschaft konnte ebenfalls den 4. Platz erringen und zumindest Freising hinter sich lassen. Im sehr starken Feld mussten wir uns allerdings den Vereinen aus Nürnberg, Unterföhring und Westendorf deutlich geschlagen geben. Hier bauen wir auf die Zukunft!



Rudolf Rotter Gedächtnis Turnier

Rudolf Rotter Gedächtnis Turnier

In Weisenburg glänzten unsere 7 Starter mit immerhin 3 Podest-Plätzen!

World C(h)amp 5.0

Unser Neuzugang Dennis Shevko und Juled Kosova liesen es sich nicht nehmen am World C(h)amp von **Frank Stähler und Denis Kudla** teilzunehmen.

Als Medaillengewinner bei Olympia, WM, EM und UWW-Turnieren sind Frank und Denis Vorbilder und ein gemeinsames Camp mit ihnen ein Highlight für jeden Greco Ringer! Neben einem sehr guten technischen Training auch eine großartige Erfahrung mit neuen Trainingspartnern und Einblicken in das Leben unserer Olympiasieger und Weltmeister.



**Unsere Ringer auf dem
World C(h)amp Trainings-
lager mit Denis Kudla und
Frank Stähler**



Hygienepapiere

Spendersysteme

Reinigungsmittel

Desinfektion

Arbeits- & Hautschutz

Gastronomieprodukte

Maschinen & Geräte



 **089 - 35 39 64 - 0**

Fax 089 - 35 39 64 - 20

Internet: www.heinz-gmbh.de

e-mail: info@heinz-gmbh.de

TURNIERBETEILIGUNGEN DER JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN

Gerade für die Junioren und Erwachsenen gibt es leider nur wenig Vereinsturniere, bei denen sich die Ringer beweisen können. Für unsere junge Mannschaft war es 2025 wichtig Kampferfahrung zu sammeln und so war es sehr erfreulich das sich einige unserer Athleten auf die Reise zu den wenigen Turnieren gemacht haben.



Starke Beteiligung des ESV bei der Oberbayerischen Meisterschaft im Freien Stil in Freising



Unser Aufgebit bei Oberbayerischen Meisterschaften in Aichach

Großer Preis von Baden-Württemberg

4 ESV-Sportler starteten beim Großen Preis von Baden-Württemberg in Baienfurt. Im hochklassigen - und mit Bundesliga-Ringern aus Österreich und der Schweiz gespickten - Teilnehmerfeld kamen unsere jungen Ringer Ernesto, Sandro und Rajabi durchaus an ihre Grenzen, konnten aber durchaus auch punkten!

Lediglich Enes Acarer, der in der kommenden Mannschaftssaison für SV Johannis 07 Nürnberg in der 2. Bundesliga an den Start geht, konnte dort mithalten und den österreichischen Bundesliga und armenischen Nationalringer zweimal besiegen.



Einlauf beim Turnier: Großer Preis von Baden-Württemberg



Enes mit Urkunde auf dem Podest



Unsere Starter beim Großen Preis von Baden-Württemberg

Internationales Oster-Turnier in Utrecht

2 unserer Ringer waren in diesem Jahr bei einem der größten internationalen GRECO Turniere Europas mit 757 Teilnehmern in Utrecht (Niederlande) am Start. Marko Chernyshev (Gewichtsklasse 60kg) und Volodymyr Marchenko (Gewichtsklasse 63kg) konnten beide den 2. Platz in der Altersklasse der 18–21-Jährigen erkämpfen.



Marko und Volodymyr in Utrecht

SOMMERFEST DER ABTEILUNG

Im Juli fand unser alljährliches Sommerfest statt. Auch dieses Jahr hatten wir uns dazu entschieden, in den Räumlichkeiten des ESV München-Ost zu grillen. Obwohl das Wetter etwas durchwachsen war, war die Stimmung ausgelassen, das Essen und die gemeinsamen Gespräche hervorragend und auch Spiel und Spaß bei den Kindern kamen nicht zu kurz!

Danke an alle Helfer und Teilnehmer für den wunderbaren Tag & Abend!



DAS RINGERLIED

Die meisten Ringer kennen es: Das Ringerlied. Für alle, die nicht richtig textsicher sind, hier das Ringerlied zum Nachlesen und natürlich mitsingen.

Die Melodie stammt aus dem alten Volkslied „In Junkers Kneipe“. Der Autor des Textes ist unbekannt. In der dritten Strophe ist die alte Version beibehalten. Alternativ kann man sie natürlich auch auf die heutige Zeit umschreiben/umsingen.

Das Ringerlied

Ich war ein Jüngling, von achtzehn Jahren,
Der Ringkampf war mein Sport.
Wir sind zum Ringen schon oft gefahren
An manchen schönen Ort.

Refrain:

Ja, wenn die Griffe sitzen, und die Ringer schwitzen,
Und die Brücken fallen ein, ja dann ja,
Was kann das Leben uns Schöneres geben –
Wir wollen Ringer sein!

Und war ein mancher ein großer Knautscher,
Wir haben's doch geschafft!
Den Hüftschwung gezogen, aufs Kreuze geflogen,
So haben wir's gemacht!

Refrain

Die Ringer im Osten, die Ringer im Westen,
In unserm Vaterland.
Die Zonengrenzen, sie müssen fallen,
Die Losung ist bekannt.

Refrain

An manchen Tagen, so kann ich sagen,
Da fällt das Quälen schwer.
Doch nur wer kämpft, kann auch gewinnen,
Beim Ringkampf hart und fair.

Refrain



MUNICH KIDS OPEN 2024

Ringen ganz groß in München

Am Sonntag, den 03.11.2024, fanden wieder die „Munich Kids Open“ beim ESV München-Ost statt.

Über **250 Ringer und Ringerinnen** aus dem In- und Ausland zeigten wieder ihr Können beim schon beinahe traditionsreichen Schüler- und Jugendturnier des Vereins. Dieses Turnier veranstaltet der ESV schon seit vielen Jahren. Vor allem für die Kinder war es spannend und herausfordernd, sich mit neuen Gegnern aus bisher weniger bekannten Vereinen messen zu können.

Einige Vereine haben bereits für das kommende Jahr ihre Teilnahme zugesichert. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass die Abteilung Ringen mit der Veranstaltung einiges richtig gemacht hat.

Vielen Dank an die vielen Sportler, Trainer, Kampfrichter und ehrenamtlichen Helfer die wieder einmal zum Erfolg des Turniers beigetragen haben!

Thomas Roth
Abteilung Ringen, ESV München-Ost



Aufstellung der Vereine



Ready: Gleich kann es los gehen



So sehen Sieger aus



Tombola-Gewinner



Aufstellung des ESV München-Ost



We are Family: Auf und neben der Matte



Voller Einsatz auf der Matte



Unser Team: Kitchen Impossible



Hochmotivierte Athleten

RINGEN

EIN SPORT FÜR DICH?

Warum Ringen?

- Die Kinder entwickeln Geschicklichkeit und Koordinationsvermögen
- Das Training macht fit kräftigt den ganzen Körper und steuert Übergewicht entgegen
- Kräfte messen macht Kindern Spaß
- Die Sportart Ringen erzieht zur Fairness
- Integration durch Sport
- Unsere Ringermannschaft besteht aus vielen Nationalitäten
- Das soziale Verhalten wird gefördert. Im Training müssen die Partner aufeinander eingehen. Im nationalen/internationalen Wettkampf wird miteinander gerungen und nicht gegeneinander gekämpft.
- Ringen hat nichts mit „Pro Wrestling“ zu tun.
- Fair geht vor! Eindeutige Regeln und Rituale geben Sicherheit vor Verletzungen und sorgen für einen partnerschaftlichen Umgang.



Ringen ist die beste Lösung gegen Bewegungsmangel

Schulsport allein kann die fehlende Bewegung nicht ausgleichen. Meist werden lediglich 2 Stunden in der Woche dafür vorgesehen.

Beim Ringen im Verein haben die Kinder die Möglichkeit im Spieltrieb unter Aufsicht zu balgen und zu raufen. Sie lernen dabei ihren Körper zu beherrschen, verbessern die Beweglichkeit Orientierung kräftigen die Muskulatur und steigern die körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Vorteile äußern sich im täglichen Leben: Kinder sind weniger und kürzer krank, verletzen sich deutlich weniger und lernen z.B. den Aufprall bei Stürzen besser abzufangen.

Ringen ist mehr als nur ein Sport! Für Jungen UND Mädchen

Welche positiven Auswirkungen hat Ringen auf Ihr Kind?

Ringen erfordert hohe Körperbeherrschung, Kraft, Kondition, Koordination und Technik. Neben diesen körperlichen Anforderungen sind auch taktische Fähigkeiten und mentale Stärke gefragt, die im Training erlernt werden. Ringen stellt eine erfolgreiche Möglichkeit dar, Kinder körperlich zu fordern und angestaute Energien in kontrollierte Bahnen zu lenken. Im Verein können sich die Kinder austoben und das Ringen erlernen.

Ein Trainingskampf folgt klaren Regeln und muss frei von religiösen und einseitig kulturellen Hintergründen sein. Viele fernöstliche Kampfsportarten vermitteln jedoch gleichzeitig auch eine religiöse oder spirituelle Botschaft. Ringen hingegen ist eine Sportart, bei der jeder mitmachen kann und die zum physischen und psychischen Kräftemessen anregt.



Bei vielen Kampfsportarten werden Griffe oder Schläge geduldet die Schmerzen zufügen und eine klare Verletzungsabsicht beinhalten. Dies spricht ganz klar für das Ringen, da hier keine unfairen Elemente enthalten sind. Der Einstieg in das spielerische Ringen ist ohne vorgängige technische Schulung durchführbar.

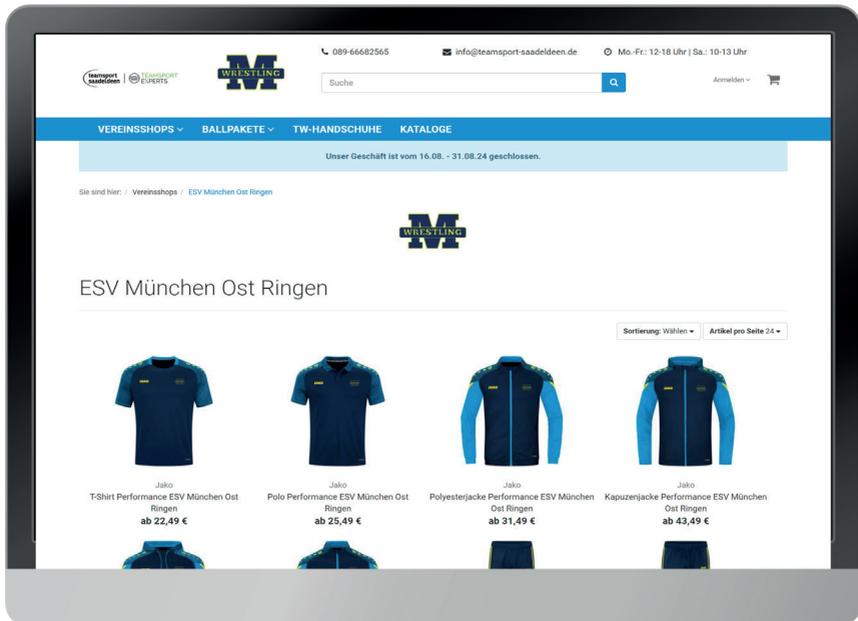
Durch den hohen Aufforderungscharakter sowie das Abdecken der Grundbedürfnisse, nach sich Messen und Behaupten, hat sich das Ringen als pädagogisch wertvolle Sportart erwiesen und wurde als Schulsport aufgenommen. Entgegen dem Vorurteil die Ringer seien Rabauken, lehrt uns die Lehrerbeurteilungen eines Besseren. Gerade jugendliche Ringer bewähren sich als soziale Leaderfiguren und beeinflussen den Zusammenhalt und den Klassengeist positiv.

- Stärkung der sensiblen Kinder im Umgang mit körperlich Überlegenen
- Sozialverhalten verändert sich positiv
- Unruhige Kinder werden ruhiger
- Ringen hilft Aggressionen abzubauen
- Wichtiger Beitrag zur Suchtprävention (Disziplin)
- Gefühl für den Umgang mit dem Nächsten
- Freier Raum für den Bewegungsdrang

TEAMWARE SHOP

Teamsport Saadeldeen | ESV München-Ost Ringen

Hier können Sportler*Innen und Fans die offizielle Sportkleidung der Abteilung Ringen online kaufen und auch mit dem eigenen Namen personalisieren lassen.
Jetzt reinschauen!



WWW.TEAMSPORT-SAADELDEEN.DE

IMPRESSUM

Verantwortlich für die Inhalte:

ESV München-Ost e.V.
ABTEILUNG RINGEN
Hermann-Weinhauser-Straße 7
81673 München
Tel.: 089 / 43 10 654
ringen@esv-muenchen-ost.de

Auftraggeber dieses Hefts:

Förderverein Ringen in München e.V.
Stiftsbogen 61
81375 München



Ist deine Zukunft KI sicher ?

Unsere schon!



Du suchst einen Ausbildungsplatz?
Bei uns kannst du durchstarten

Spengler m/w/d
Dachdecker m/w/d

www.pesl-dach.de/ausbildung
kariere@pesl-dach.de
089-421497

