



RINGEN

ESV MÜNCHEN-OST

Saison 2026/2027





elektro-sumic.de

Beleuchtungstechnik

Datentechnik

Elektroinstallation

Elektroplanung

D.Šumić Elektrotechnik GmbH

Stahlgruberring 30

81829 München

Tel. (089) 43 51 96 99

elektro-sumic.de



INHALT

Grußwort der Stadt München (Verena Dietl)	5
Grußwort des ESV München-Ost (Rolf Leonhardt)	6
Grußwort Abteilung Ringen (Thomas Roth)	8
Förderverein Ringen in München e.V. - Grußwort & Vorstellung	10
Mitgliedsantrag Förderverein Ringen in München e.V.	12
Führungskreis	13
Trainingszeiten	14
Unser Ost'ler Trainerteam	15
Unsere Bambinis	17
Die Ost'ler Kampfrichter	18
Mannschaftssaison der Schüler 2025	20
Mannschaftssaison der Herren 2025	23
Termine der Mannschaftskämpfe 2026	27
Munich Kids Open 2025	28
Weihnachtsfeier 2025	30
Bayerische Meisterschaft 2026	32
Mannschaftsfoto	38
Impressionen Turnierbeteiligung Schüler 2026	40
Das Ringerlied	45
Impressionen Turnierbeteiligung Herren 2026	46
Ausflug der Schüler nach Bichl	48
Ausflug der Herren nach Bichl	49
Jugendaustausch USA	50
Deutsche Meisterschaft 2026	54
Ehrungstag des ESV München-Ost	56
Kreuzworträtsel	62
Ausschreibung Munich Kids Open 2025	63
Sommerfest der Abteilung 2026	64
„Servus Mimi“ - Abschiedsbericht Miriam Sanders	66
Beach Wrestling Turnier 2026	71
Ringen - ein Sport für Dich?	72
Teamshop Saadeldeen	74
Impressum	75

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

Verena Dietl

3. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München



**Liebe Ringer*innen,
liebe Mitglieder und Freund*innen des ESV München-Ost,
liebe Sportbegeisterte,**

zum Start in die Saison 2026/2027 wünsche ich der Ringerabteilung des ESV München-Ost viel Erfolg, spannende Wettkämpfe und vor allem viel Freude am gemeinsamen Sport.

Ringen steht für Kraft, Ausdauer und Technik – aber ebenso für Fairness, Respekt und Zusammenhalt. Genau diese Werte machen auch die Münchner Sportvereine wie den ESV München-Ost aus. Sie bringen Menschen zusammen, schaffen Gemeinschaft und bieten insbesondere Kindern und Jugendlichen einen Ort, an dem sie sich sportlich und persönlich entwickeln können.

All das wäre ohne das große Engagement aller Beteiligten und vor allem der vielen ehrenamtlich Aktiven nicht möglich. Ihnen gilt mein besonderer Dank. Mit viel Zeit, Herzblut und Begeisterung sorgen sie dafür, dass Vereinssport in München lebendig bleibt.

Ich wünsche allen Athlet*innen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison, den Trainer*innen und Verantwortlichen weiterhin viel Energie und allen Fans spannende Wettkämpfe.

Herzlichst

Verena Dietl

Foto: Julian Schulz

GRUSSWORT

Rolf Leonhardt

Vorstandsvorsitzender ESV München-Ost



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

der ESV München-Ost lebt von der Vielfalt seiner Abteilungen. Jede von ihnen trägt auf eigene Weise dazu bei, dass unser Verein ein Ort der Bewegung, der Begegnung und des Zusammenhalts ist. Auf unsere Ringerabteilung blicken wir dabei mit besonderem Stolz: Sie ist, zusammen mit den Gewichthebern, die älteste Abteilung unseres Vereins – und zugleich eine der lebendigsten. Was vor fast 100 Jahren begonnen hat, wird heute mit großer Kraft und viel Herzblut fortgeführt.

Diese Lebendigkeit zeigt sich nicht nur in sportlichen Erfolgen, sondern vor allem in der Entwicklung der Abteilung. Die Mitgliederzahlen sind in den vergangenen Monaten weiter gewachsen: Nach dem Überschreiten der Marke von 200 Mitgliedern zum Ende des Jahres 2025 zählte die Abteilung zum Jahresbeginn 2026 bereits rund 220 Mitglieder und inzwischen sind es fast 250. Das ist ein starkes Zeichen dafür, dass Ringen beim ESV München-Ost Menschen erreicht, begeistert und dauerhaft bindet.

Besonders hervorheben möchte ich die enorme ehrenamtliche Arbeit, die hinter dieser Entwicklung steht. Abteilungsleitung, Trainer, Eltern und Helfer leisten Woche für Woche einen Beitrag, der weit über den sichtbaren Sportbetrieb hinausgeht. Sie organisieren Training und Wettkämpfe, begleiten Kinder und Jugendliche, ermöglichen Fahrten, Feste und Ausflüge – und sorgen dafür, dass aus einzelnen Sportlerinnen und Sportlern eine verlässliche Gemeinschaft wird.

Auch sportlich und fachlich ist die Abteilung hervorragend aufgestellt. Die erfolgreiche Jugendarbeit um Aaron Sanders wird konsequent fortgeführt, zahlreiche Podiumsplatzierungen bei Bezirks- und Bayerischen Meisterschaften zeigen die Qualität der Ausbildung. Gleichzeitig wächst die Verantwortung in die nächste Generation hinein: Rund 80 Prozent der Trainer verfügen über einen C-Trainerschein oder eine höhere Qualifikation, junge Helferinnen und Helfer rücken nach. Auch der Anfängerkurs für Erwachsene, geleitet von zwei jungen Mannschaftsringern, zeigt, wie offen und zukunftsorientiert diese Abteilung arbeitet.

Mein besonderer Dank gilt Thomas Roth und allen, die sich in der Abteilung engagieren – oft still im Hintergrund, aber mit großer Wirkung für den gesamten Verein. Euer Engagement ist ein starkes Zeichen gelebter Vereinsarbeit und ein Vorbild für den gesamten ESV München-Ost. Ich bin dankbar, dass wir diese Abteilung im ESV München-Ost haben – als sportliches Aushängeschild, als Ort der Gemeinschaft und als Beispiel dafür, was Ehrenamt bewirken kann.

**Mit sportlichen Grüßen,
Rolf Leonhardt**



GRUSSWORT

Thomas Roth

Abteilungsleiter Ringen



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die Abteilung Ringen kann auch in der Saison 2025/2026 auf ein rundum erfolgreiches Sportjahr zurückblicken – ein Jahr, das von Einsatz, Teamgeist und vielen besonderen Momenten geprägt war.

Im Nachwuchsbereich konnten wir in der Schüler-Oberliga endlich den verdienten Sprung aufs Podest schaffen und einen hervorragenden 2. Platz erringen. Lediglich Westendorf war diesmal noch einen Tick voraus. Unsere zweite Schülermannschaft überzeugte ebenfalls und sicherte sich einen starken 3. Platz in der Bezirksliga.

Im Männerbereich belegte unsere erste Mannschaft in der Landesliga Süd erneut Rang 5 – punktgleich mit Anger II. Besonders wichtig war uns in dieser Saison die Integration unserer Nachwuchsringer in den Herrenbereich. Dieser Schritt ist uns gelungen, auch wenn sich der Fortschritt nicht vollständig im Tabellenplatz (Rang 7) unserer zweiten Herrenmannschaft widerspiegelt. Häufig waren es personelle Engpässe und nicht fehlende Qualität, die bessere Ergebnisse verhinderten.

Ein echtes Highlight waren die Bayerischen Meisterschaften in Coburg, die sich in neuem Gewand präsentierten. Unsere Ringer glänzten mit herausragenden Leistungen: 7 bayerische Meistertitel, 6 Vizemeistertitel und 5 dritte Plätze sprechen eine deutliche Sprache. Ein rundum gelungenes Wochenende, auf das wir sehr stolz sein können. Auch auf Bundesebene setzte sich unser Erfolg fort: Mit Dennis Shevko stellt der ESV – wie bereits 2024 – erneut einen Deutschen Meister. Dies unterstreicht eindrucksvoll die hervorragende Jugendarbeit unserer Trainer, allen voran unter der Regie von Head Coach Aaron Sanders.

Zahlreiche Turnierteilnahmen im In- und Ausland boten unseren Sportlern die Möglichkeit, wertvolle Wettkampfpraxis zu sammeln und sich sportlich wie auch persönlich weiterzuentwickeln. Dabei präsentierten sie unseren Verein stets auf hohem Niveau und kehrten mit vielen Podestplätzen zurück.

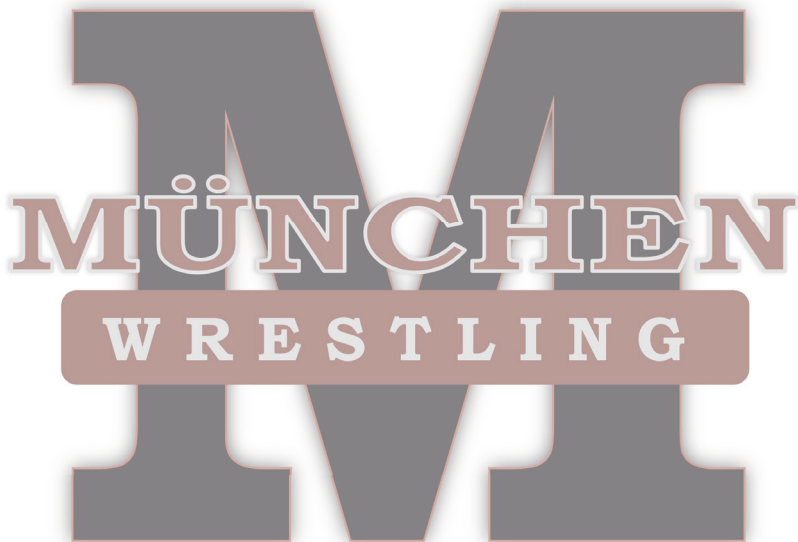
Erfreulich ist auch die Entwicklung innerhalb der Abteilung: Unsere Mitgliederzahl konnten wir weiter steigern. Mit ca. 250 Mitgliedern hat die Abteilung Ringen einen neuen Höchststand erreicht. Auch das im letzten Jahr eingeführte Anfängertraining für Jugendliche und Erwachsene erfreut sich großer Beliebtheit und zeigt, wie lebendig und offen unsere Gemeinschaft ist.

Neben dem Sportlichen kamen auch Gemeinschaft und Erlebnisse nicht zu kurz. Ob beim traditionellen Freizeitwochenende in Bichl oder unserem Sommerfest – diese gemeinsamen Aktivitäten stärken den Zusammenhalt und machen unsere Abteilung zu etwas Besonderem. Hervorheben möchte ich an dieser Stelle, die USA-Reise unter der Leitung von Aaron Sanders. Neben sportlichen Einheiten bei verschiedenen Highschool- und Club-Teams stand vor allem der interkulturelle Austausch im Mittelpunkt. Diese außergewöhnliche Erfahrung wird unseren Sportlerinnen und Sportlern sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Ich blicke voller Vorfreude auf die kommende Saison und wünsche uns allen spannende Kämpfe vor begeistertem Publikum. Unseren Ringern wünsche ich viel Erfolg, Durchhaltevermögen und vor allem eine verletzungsfreie Zeit.

Bedanken möchte ich mich bei den Trainern, Helfern, Betreuern, Eltern sowie unserem Förderverein für das ehrenamtliche Engagement.

**Mit sportlichem Gruß,
Thomas Roth**



GRUSSWORT

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



Dieses Jahr ist ein Wechsel des Vorstands beim Förderverein durchgeführt worden. Wir danken dem alten Vorstand für seine sehr erfolgreiche Arbeit.

Unser besonderer Dank gilt dem bisherigen Vorstand mit **Helmut Leins, Holger Atzesberger und Andreas Herrmann**. Mit großem Engagement, Weitblick und unermüdlichem Einsatz haben sie den Förderverein über viele Jahre geprägt und entscheidend dazu beigetragen, den Ring-Sport in München nachhaltig zu fördern. Für diese außerordentliche Leistung und ihr ehrenamtliches Engagement sprechen wir ihnen unsere aufrichtige Anerkennung und unseren herzlichen Dank aus.

Als neuer Vorstand möchten wir diese erfolgreiche Arbeit fortsetzen und den Förderverein gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Förderern und Unterstützern weiterentwickeln. Unser Ziel bleibt es, die Ringerinnen und Ringer des ESV München-Ost bestmöglich zu fördern und den Leistungs- sowie Nachwuchssport nachhaltig zu stärken.

Nach einer erfolgreichen Saison 2025 blicken wir voller Zuversicht auf die Herausforderungen und Chancen des Jahres 2026.

Der Ring-Sport in München lebt vom Engagement vieler Menschen – unserer Sportlerinnen und Sportler, Trainer, Helfer, Förderer, Eltern und andere Familienangehörige. Der Förderverein unterstützt die Ringer des ESV München-Ost weiterhin nach Kräften und leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Leistungs- und Nachwuchssports.

Für die Saison 2026 wünschen wir allen Athletinnen und Athleten, Trainerteams, Unterstützer und Freunden des Ringens viel Erfolg, Gesundheit und spannende Wettkämpfe.

Auf eine erfolgreiche Saison 2026!

**Mit Sportlichen Grüßen,
Euer Förderverein**

Vertreten durch:
Werner Amann, Nuran Alkan & Martin Brand

DER NEUE VORSTAND

„FÖRDERVEREIN RINGEN IN MÜNCHEN E.V.“



1. Vorsitzender
Werner Amann



Schatzmeisterin
Nuran Alkan



Schriftführer
Martin Brand

UNSER ZIEL

Wir fördern den Ring-Sport in München, unterstützen unsere Athleten auf ihrem Weg und setzen uns für eine starke Gemeinschaft ein. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft des Ringens.

DANKE AN ALLE UNTERSTÜTZER

Ein besonderer Dank gilt allen Förderern, Helfern und Eltern, die den Ring-Sport in München mit ihrem Einsatz und ihrer Unterstützung möglich machen.

FÖRDERN

Wir fördern Talente und schaffen Perspektiven für die Zukunft.

UNTERSTÜTZEN

Mit ihrer Hilfe ermöglichen wir Training, Wettkämpfe und Vereinsleben.

GEMEINSAM

Gemeinsam sind wir stark – auf der Matte und darüber hinaus.

LEIDENSCHAFT

Ringens ist mehr als Sport – es ist Leidenschaft, Respekt und Teamgeist.

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: _____

FÜHRUNGSKREIS



Abteilungsleiter
Thomas Roth



2. Abteilungsleiter
Fintan Blessinger



Jugendleiterin
Nuran Alkan



Wettkampfsystem
Tatjana Müller



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.

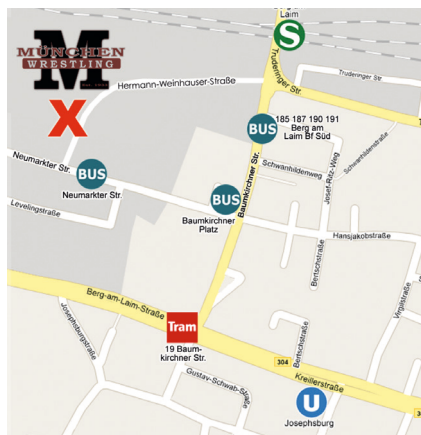
Hermann-Weinhauser-Straße 7
81673 München
ringen@esv-muenchen-ost.de

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 23 Jahren Mitglied des ESV & über 10 Jahre Trainer; All American NCAA Wrestler, 4x State Place Winner in Minnesota High School Wrestling; über 15 Jahre aktiver Ringer beim ESV München-Ost; BRV Landestrainer sowie Chef Trainer der Mädchen & Frauen in Bayern, 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



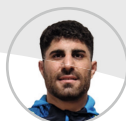
Fintan Blessinger, Trainer für Schüler und Erwachsene

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, DOSB Trainer C-Lizenz



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 30 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



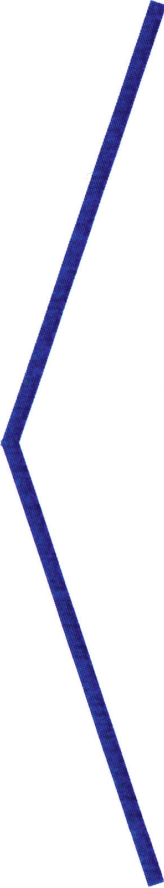
Marius Rieger, Trainer für Bambini und Schüler / Anfänger

Seit über 10 Jahren aktiver Ringer beim ESV mit Podest Platzierungen auf Bayerischen Meisterschaften und Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften, DOSB Trainer C-Lizenz, leitet zudem das Anfängertraining



Christoph Meixner, Trainer für Bambini

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



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

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



Bambini Trainer mit Erfahrung & Leidenschaft:
Christoph Meixner



DIE OST'LER KAMPFRICHTER

Ohne Kampfrichter können wir nicht ringen!

Wir sind stolz auf unser engagiertes Kampfrichterteam, das unseren Verein bei Mannschaftskämpfen und Turnieren vertritt.

Denn ohne Kampfrichter geht es nicht: Inmitten von Emotionen, lautstarken Zuschauern und engagierten Trainern gilt es, jederzeit den Überblick zu behalten, Entscheidungen zu treffen und die Kämpfe objektiv und souverän zu leiten.

Mit **Max Pielmeier** können wir auf den dienstältesten Kampfrichter unseres Vereins zählen. Seine Erfahrung reicht viele Jahre zurück. Bereits 2012 wurde er als Obmann der Kampfrichter im Bezirk Oberbayern benannt; damals blickte das Team bereits auf rund 120 geleitete Mannschaftskämpfe sowie zahlreiche Meisterschaften und Turniere zurück. Auch bei großen Veranstaltungen war Max als Kampfrichterobmann im Einsatz und sorgte gemeinsam mit seinem Team für einen reibungslosen Ablauf.



Max Pielmeier, dienstältester
Kampfrichter des ESV



Holger Atzesberger, seit 2020 Kampfrichter
mit Bundesliga Lizenz

Holger Atzesberger ist ebenfalls seit vielen Jahren eng mit dem ESV München-Ost verbunden. Bereits mit fünf Jahren begann er selbst zu ringen, musste seine aktive Laufbahn jedoch mit 17 Jahren verletzungsbedingt beenden. Anschließend absolvierte er eine Trainerausbildung und war beim ESV unter anderem als Abteilungsleiter sowie als Jugend- und Seniorentainer tätig. Seit 2020 ist Holger Kampfrichter mit Bundeslizenz. Seine Erfahrung bringt er auch auf nationaler Ebene ein und ist regelmäßig bei Begegnungen der oberen Ligen im Einsatz.

Thomas Müller ist ebenfalls seit Jahren für den ESV als Kampfrichter im Einsatz und unterstützt damit zuverlässig unsere Mannschaften und die Abteilung. Seine eigene Verbindung zum Ringen und seine Erfahrung auf und neben der Matte machen ihn zu einer wichtigen Stütze unseres Kampfrichterteams.

Tatjana Müller hat inzwischen den nächsten Schritt gemacht und folgt den großen Fußstapfen ihres Vaters: Nachdem sie im vergangenen Saisonheft noch als Kampfrichter-Anwärterin vorgestellt wurde, ist sie mittlerweile zugelassene Kampfrichterin und regelmäßig für den ESV im Einsatz. Damit ist sie inzwischen ein fester Bestandteil unseres Kampfrichterteams.



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

Neu zu unserem Verein gestoßen ist **Adem Sıtkı Küçlü**. Seit September 2025 gehört Adem zum ESV München-Ost und ist auch als Kampfrichter für unseren Verein im Einsatz. Er bringt dabei einen besonderen Erfahrungsschatz mit: Adem hat selbst in der Türkei gerungen und war dort bereits als Kampfrichter tätig.

Diese Erfahrung bringt er nun auf die bayerischen Matten mit. Der BRV führt ihn in der Saison 2025 bereits bei Einsätzen als Kampfrichter.



Neuzugang Adem Sıtkı Küçlü

Unser herzlicher Dank gilt allen Kampfrichtern, die sich für unseren Sport engagieren und damit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass unsere Ringer auf die Matte gehen können!

ESV MÜNCHEN-OST

SAISON 2025 - SCHÜLER

Schüler I

Der Sprung auf's Podest

Unsere 1. Schülermannschaft hat in der Saison 2025 einen starken zweiten Platz in der Bezirksoberliga Oberbayern/Schwaben erkämpft. Mit 8 Siegen aus 10 Mannschaftskämpfen und insgesamt 16:4 Punkten konnte sich das Team deutlich vor der Konkurrenz behaupten. Nur gegen den späteren Meister TSV Westendorf mussten sich unsere Schüler zweimal geschlagen geben.

Besonders beeindruckend war dabei die starke Mannschaftsleistung: Insgesamt erzielte der ESV 379 Mannschaftspunkte und ließ über die gesamte Saison lediglich 169 Punkte zu. Gleich zum Saisonauftakt gelang mit einem 38:14 gegen SC Isaria Unterföhring ein überzeugender Start. Es folgten weitere deutliche Siege, unter anderem ein 54:5 in Hallbergmoos und ein 44:16 gegen den TSV Kottern.

Auch wenn der TSV Westendorf am Ende nicht zu bezwingen war, zeigte die Mannschaft gerade gegen die übrigen Konkurrenten ihre Stärke und sicherte sich verdient den Vizemeistertitel. Damit gelang nach dem vierten Platz im Vorjahr der nächste Schritt nach vorne – und endlich der Sprung aufs Podest!

(S) Bezirksoberliga Oberbayern/Schwaben 2025

Mannschaft		K	S	U	N	Punkte	
1	S - TSV Westendorf	10	10	0	0	411:131	20:0
2	S - ESV München-Ost	10	8	0	2	379:169	16:4
3	S - TSC Mering	10	6	0	4	332:232	12:8
4	S - SC Isaria Unterföhring	10	4	0	6	278:301	8:12
5	S - TSV Kottern	10	2	0	8	197:378	4:16
6	S - SVS Hallbergmoos	10	0	0	10	95:481	0:20

Schüler II

Starke Saison mit Platz drei

Auch unsere zweite Schülermannschaft konnte 2025 überzeugen. In der Bezirksliga Oberbayern/Schwaben Gruppe B belegte das Team am Ende den 3. Platz. Nach sechs Mannschaftskämpfen standen zwei Siege, ein Unentschieden und drei Niederlagen zu Buche. Mit 5:7 Punkten und einem Mannschaftspunktverhältnis von 173:199 lag der ESV damit nur knapp hinter dem zweitplatzierten TSV St. Wolfgang.

Dabei zeigte die Mannschaft durchaus, dass sie mit den Gegnern mithalten kann. Besonders stark war der Auftakt: Gegen die SpVgg Freising gelang auswärts ein deutlicher 36:24-Erfolg. Auch gegen SC Isaria Unterföhring II erkämpfte sich die Mannschaft beim 32:32 einen Punkt. Im weiteren Saisonverlauf fehlte dann allerdings etwas die Konstanz. Gegen den TSV St. Wolfgang musste sich die Mannschaft mit 22:37 geschlagen geben, bevor zum Saisonabschluss gegen SpVgg Freising noch einmal ein überzeugender 40:24-Heimsieg gelang.

Nach dem zweiten Platz im Vorjahr reichte es diesmal für Rang drei. Auch wenn die Titelverteidigung damit knapp verpasst wurde, war die Saison eine wichtige Erfahrung für unsere jungen Ringer und eine gute Grundlage für die kommenden Jahre.

(S) Bezirksliga Oberbayern/Schwaben Gr.B 2025

	Mannschaft	K	S	U	N	Punkte	
1	SC Isaria Unterföhring II	6	4	1	1	229:136	9:3
2	TSV St. Wolfgang	6	3	0	3	165:197	6:6
3	ESV München-Ost II	6	2	1	3	173:199	5:7
4	SpVgg Freising	6	2	0	4	164:199	4:8



Impressionen von den Mannschaftskämpfen unserer Schüler



ESV MÜNCHEN-OST

SAISON 2025 - HERREN

Herren I

Mittelfeld in einer starken Landesliga

Unsere 1. Herrenmannschaft hat die Saison 2025 erneut auf dem 5. Tabellenplatz der Landesliga Süd abgeschlossen. Wie schon im Vorjahr war die Liga sehr ausgeglichen – am Ende standen für den ESV 8 Siege und 6 Niederlagen sowie 16:12 Punkte zu Buche. Mit einem Mannschaftspunktverhältnis von 363:336 lag der ESV dabei punktgleich mit dem viertplatzierten SC Anger II.

Dass in dieser Mannschaft durchaus noch mehr Potenzial steckt, zeigte sich im Saisonverlauf immer wieder. So gelangen unter anderem deutliche Siege gegen den TSV Kottern (40:12), den TSV Aichach (40:12) und den TSV St. Wolfgang (24:23).

Mit einer besseren Verfügbarkeit der Ringer und etwas weniger personellen Engpässen wäre durchaus ein Platz unter den Top 3 möglich gewesen. Gleichzeitig zeigt der fünfte Platz, dass sich die Mannschaft in der Landesliga etabliert hat und auch in einer starken und ausgeglichenen Liga konkurrenzfähig ist.

Für die kommende Saison gilt es nun, die vorhandene Qualität noch konstanter auf die Matte zu bringen. Dann sollte auch der Blick weiter nach oben gehen.

Landesliga Süd 2025

	Mannschaft	K	S	U	N	Punkte	
1	AC Penzberg	14	12	0	2	478:204	24:4
2	TSV Kottern	14	10	1	3	403:286	21:7
3	SC Isaria Unterföhring II	14	10	0	4	372:300	20:8
4	SC Anger II	14	8	0	6	395:301	16:12
5	ESV München-Ost	14	8	0	6	363:336	16:12
6	SV Mietraching	14	4	1	9	321:373	9:19
7	TSV St. Wolfgang	14	2	0	12	207:483	4:24
8	TSV Aichach	14	1	0	13	227:483	2:26

Impressionen von den Mannschaftskämpfen unserer Herren



Herren II

Nachwuchs fördern und Erfahrungen sammeln

Bei unserer 2. Herrenmannschaft stand 2025 nicht allein das Tabellenresultat im Mittelpunkt. Ein wichtiges Ziel war es, junge Ringer in die Mannschaft zu integrieren und gleichzeitig älteren sowie neu hinzugekommenen Ringern die Möglichkeit zu geben, Wettkampferfahrung in der bayerischen Mannschaftssaison zu sammeln. Dass dabei nicht die sportliche Qualität das größte Problem war, zeigte sich auch im Saisonverlauf. Vielmehr sorgten personelle Engpässe immer wieder dafür, dass die Mannschaft nicht in optimaler Besetzung antreten konnte. Trotzdem gelangen einige starke Auftritte. Besonders hervorzuheben ist der 31:18-Heimsieg gegen die WKG Diedorf/Augsburg II. Auch gegen AC Penzberg II konnte der ESV einen Sieg einfahren.

Am Ende standen 2 Siege und 10 Niederlagen sowie 4:20 Punkte auf dem Konto. Das Ergebnis spiegelt allerdings nur bedingt wider, was diese Mannschaft für die Entwicklung unserer Ringer bedeutet. Gerade für junge Sportler ist die Möglichkeit, regelmäßig in einer Herrenmannschaft auf der Matte zu stehen und Verantwortung zu übernehmen, enorm wertvoll.

Die 2. Mannschaft bleibt damit ein wichtiger Baustein für unseren Verein: Nachwuchs entwickeln, neue Ringer integrieren und möglichst vielen Aktiven Wettkampfpraxis ermöglichen.

Gruppenliga Süd 2025

	Mannschaft	K	S	U	N	Punkte	
1	RV Altay	12	9	1	2	427:183	19:5
2	TSV Weilheim	12	9	1	2	407:217	19:5
3	TV Traunstein II	12	9	1	2	373:250	19:5
4	AC Penzberg II	12	4	2	6	299:323	10:14
5	TSV Berchtesgaden II	12	4	1	7	276:325	9:15
6	WKG Diedorf/Augsburg II	12	2	0	10	127:414	4:20
7	ESV München-Ost II	12	1	2	9	180:377	4:20
8	TSV Aichach II	Mannschaft wurde am 10.09.2025 zurückgezogen					



manufaktur



FAHRSCHULE

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

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

büero täglich ab 16:30 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

info@fahrschulmanufaktur.de
www.fahrschulmanufaktur.de

inhaber:
andreas nowotny

find us on 



MANNSCHAFTSKÄMPFE 2026

UNSERE HEIMKÄMPFE

Datum	Uhrzeit	Heim	Gast
Sa, 12.09.2026	15:00	S - ESV München Ost II	S - TSV Sankt Wolfgang
	16:30	S - ESV München-Ost	S - TSC Mering
	18:00	ESV München-Ost	TSV St. Wolfgang
	19:30	ESV München-Ost II	WKG Diedorf/Augsburg II
Sa, 26.09.2026	15:00	S - ESV München Ost II	S - SC Isaria Unterföhring II
	16:30	S - ESV München-Ost	S - SC Isaria Unterföhring
	18:00	ESV München-Ost II	DJK Waldram
	19:30	ESV München-Ost	SC Isaria Unterföhring II
Sa, 10.10.2026	18:00	ESV München-Ost II	TSV Sulzberg
	19:30	ESV München-Ost	SC Anger II
Sa, 24.10.2026	16:30	S - ESV München-Ost	S - TSV Westendorf
	18:00	ESV München-Ost II	TSV Berchtesgaden II
	19:30	ESV München-Ost	TSV Westendorf III
Sa, 07.11.2026	16:30	S - ESV München Ost II	S - SpVgg Freising
	18:00	ESV München-Ost II	TV Traunstein
	19:30	ESV München-Ost	TSV Trostberg
Sa, 21.11.2026	16:30	S - ESV München Ost II	S - SVS Hallbergmoos
	18:00	ESV München-Ost II	AC Penzberg II
	19:30	ESV München-Ost	AC Penzberg
Sa, 05.12.2026	15:00	S - ESV München Ost II	S - ASV Au/Hallertau
	16:30	S - ESV München-Ost	S - TSV Kottern
	18:00	ESV München-Ost II	SSV Höchstädt
	19:30	ESV München-Ost	TSV Kottern



Terminänderungen vorbehalten.

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

MUNICH KIDS OPEN 2025

Hochklassiger Ringsport & große Emotionen bei den „Munich Kids Open“

346 Nachwuchsringer:innen · 45 Vereine · 1 Turniertag

Am Sonntag, den 26. Oktober 2025, war es wieder so weit: Die „Munich Kids Open“ verwandelten die Halle des ESV München-Ost einen ganzen Tag lang in einen Treffpunkt für den internationalen Ringernachwuchs. Mit 346 jungen Ringer:innen und Ringern aus 45 Vereinen aus dem In- und Ausland bestätigte das Turnier einmal mehr seinen festen Platz im Wettkampfkalender.

Auf den Matten wurde den zahlreichen Zuschauer:innen und Zuschauern hochklassiger Nachwuchssport geboten. Spannende und faire Begegnungen, starke Techniken und jede Menge Kampfgeist sorgten von den ersten Kämpfen bis zu den Finalbegegnungen für eine mitreißende Atmosphäre. Dabei lagen sportlicher Ehrgeiz, große Freude über Siege und die eine oder andere Enttäuschung manchmal nur wenige Augenblicke auseinander – genau diese Emotionen machen den Ringsport und ein Nachwuchsturnier wie die Munich Kids Open aus.



Aufstellung mit 346 Teilnehmer:innen

Dass ein Turnier dieser Größenordnung reibungslos über die Bühne gehen kann, ist vor allem dem Einsatz vieler Menschen zu verdanken. Von der Vorbereitung über die Organisation und Durchführung der Wettkämpfe bis hin zum letzten Kampf sorgten zahlreiche Helfer:innen und Helfer dafür, dass der Turniertag strukturiert und professionell ablaufen konnte.

Auch abseits der Matte war einiges geboten. Unser engagiertes Verkaufsteam versorgte Sportler:innen und Sportler, Familien, Trainer, Betreuer und Gäste den ganzen Tag über mit Speisen und Getränken und leistete damit ebenfalls einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung.



Let's get ready to rumble....



Hochmotivierte Athleten

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die die Munich Kids Open möglich gemacht haben: den Sportlerinnen und Sportlern, Trainern und Betreuern, Kampfrichterinnen und Kampfrichtern und natürlich den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vor und hinter den Kulissen.

Ein besonderer Dank geht außerdem **an unseren Förderverein** sowie an die **Firma Gartenpflege Mörtl**. Mit der Spende der Preise für die Verlosung sorgten sie für ein zusätzliches Highlight und viele glückliche Gesichter.

Am Ende bleibt die Erinnerung an einen langen, intensiven und rundum gelungenen Turniertag – mit starkem Ringsport, großartigen Nachwuchsathletinnen und -athleten und ganz viel Gemeinschaft.



So sehen Sieger aus



Unser Team: Kitchen Impossible



Kampf um jeden Punkt

WEIHNACHTSFEIER DER ABTEILUNG

Am 20. Dezember 2025 fand, wie im letzten Jahr, im Vereinszentrum die Weihnachtsfeier der Abteilung Ringen statt. Es war ein schöner Tag, bei dem sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kamen.

Bei Gesprächen, viel Lachen und gutem Essen wurde gemeinsam auf die vergangene Saison zurückgeblickt und ihre Erfolge gefeiert. Der Jahresabschluss bot Raum für Begegnungen und für die Wertschätzung all jener, die das Abteilungsleben mittragen.

Ein besonderer Teil der Feier waren die Ehrungen: gewürdigt wurden die Helfer bei Verkauf und Turnier, Betreuerin und Jugendleiterin Nuran Alkan, die Trainer und Head Coach Aaron Sanders, der Kampfrichtertisch sowie die Kampfrichter Thomas Müller und Tatjana Müller. Auch die Schüler und die Herrenmannschaft standen bei den Ehrungen im Mittelpunkt.

Bei den Schülern 1 belegte Yaroslav den ersten Platz vor Patrick und Dennis. In der zweiten Schülermannschaft führte Yahya die Ehrung an; auf den weiteren Plätzen folgten Adem Prusevic und Jafar. Bei den Herren 1 wurde Reza auf Platz eins geehrt, vor Tobias Müller und Marius Rieger. In der zweiten Herrenmannschaft ging der erste Platz an Yusuf Iraki, gefolgt von Emanuel und Eleman.

Die Weihnachtsfeier machte damit sichtbar, was die Abteilung Ringen auszeichnet: gemeinsames Engagement auf und neben der Matte. Allen Beteiligten, Helfern, Eltern, Unterstützern, Ringern, Trainern, Betreuern und Kampfrichtern gilt ein aufrichtiges Dankeschön.

Impressionen der Weihnachtsfeier:





BAYERISCHE MEISTERSCHAFTEN IN COBURG

ESV München-Ost überzeugt beim größten Ringturnier Deutschlands

Am 7. und 8. Februar 2026 verwandelte sich die HUK-COBURG Arena in das Zentrum des bayerischen Ringsports. Mit knapp 1.000 Athletinnen und Athleten aus ganz Bayern, sechs Ringermatten und über 1.600 Kämpfen an nur zwei Wettkampftagen waren die Bayerischen Meisterschaften 2026 ein sportliches Großereignis von nationaler Bedeutung. Erstmals wurden alle Altersklassen und beide Stilarten an einem Wochenende an einem Ort ausgetragen – ein organisatorischer Kraftakt, der eindrucksvoll gelang.



Foto: © BRV - Stefan Kriegel

Die HUK COBURG arena bot mit sechs Matten und knapp 1.000 Teilnehmenden den perfekten Rahmen für Deutschlands größtes Ringturnier.

Mitten in diesem hochklassigen Umfeld präsentierte sich der ESV München-Ost in hervorragender Form. Unter rund 60 teilnehmenden Vereinen erreichte der ESV einen starken 7. Platz in der Gesamtvereinswertung und bestätigte damit einmal mehr die nachhaltige und erfolgreiche Nachwuchs- und Leistungsarbeit der Abteilung Ringen.

Die Bilanz der ESV-Ringer bei der Bayerischen Meisterschaft 2026:

- 7× Bayerischer Meister
- 6× Vizemeister
- 5× Dritter Platz

Besonders hervorzuheben sind unsere beiden zweifachen Bayerischen Meister, Maruf Zakir und Kevin Saliev, die in beiden Stilarten all ihre Gegner besiegen konnten.



Starkes Team der Ost'ler Ringer in Coburg

Starker Auftakt im Freistil am Samstag

Der Samstag stand ganz im Zeichen des Freistils. Der ESV München Ost ging mit einer breiten Mannschaft von der U10 bis zu den Männern an den Start und erzielte zahlreiche Top Platzierungen. Besonders beeindruckend war dabei die Dominanz der Nachwuchsringer.

Allen voran Maruf Zakir, der sich in der U12 bis 30 kg souverän den Bayerischen Meistertitel sicherte. Auch Patrick Nguyen setzte ein Ausruferzeichen: In der stark besetzten U12 bis 37 kg setzte er sich sogar in einem vereinsinternen Finale gegen Yahya Iraki durch und krönte sich erstmals zum Bayerischen Meister.



Ein weiterer Höhepunkt war der Titelgewinn von Kevin Bahredinov Saliev in der U12 bis 52 kg, der seine technische Überlegenheit eindrucksvoll unter Beweis stellte. In der U20 bis 86 kg zeigte Sandro Gvasalia, dass er nach Platz zwei im Vorjahr nun endgültig zur bayerischen Spitze gehört – mit einem souveränen Durchmarsch zum Titel.

Neben den Goldmedaillen sorgten zahlreiche Final- und Podestplatzierungen dafür, dass der ESV München Ost im Freistil bayernweit zu den erfolgreichsten Vereinen zählte.

Noch erfolgreicher im griechisch römischen Stil am Sonntag

Am Sonntag legte der ESV München Ost im griechisch römischen Stil nochmals nach und erreichte einen hervorragenden 5. Platz in der Vereinswertung dieser Stilart.

Erneut war es Maruf Zakir, der seine Klasse unter Beweis stellte und sich auch im griechisch römischen Stil der U12 bis 30 kg den Bayerischen Meistertitel holte. Damit krönte er sich verdient zum doppelten Bayerischen Meister 2026. Gleiches gelang Kevin Bahredinov Saliev, der nach seinem Freistil Erfolg auch im griechisch römischen Stil der U12 bis 57 kg ganz oben auf dem Podest stand.



Maruf Zakir mit Trainerin Mimi Sanders

Ein weiteres sportliches Ausrufezeichen setzte Dennis Shevko, der in der U17 bis 42 kg den Bayerischen Meistertitel gewann. Knapp am Titel vorbei schrammten Philip Trapp (U20 bis 77 kg) und Tobias Müller (U20 bis 87 kg), die jeweils Vizemeister wurden.

In der Männerklasse sicherte sich Michael Mössinger mit einem starken Auftritt die Bronze-medaille in der 72 kg Klasse.



Foto: © BRV - HDVT1 Kay David Jordan

Nachwuchsarbeit als Fundament des Erfolgs

Besonders hervorzuheben ist die technische Qualität der Nachwuchsringer des ESV München Ost. Bereits in den jüngsten Altersklassen überzeugten die Athleten mit variablen Techniken, taktischem Verständnis und bemerkenswerter Reife auf der Matte. Diese Leistungen sind das sichtbare Ergebnis intensiver Trainingsarbeit und des großen Engagements des Trainer- und Betreuerteams.

Neben dem sportlichen Erfolg war der ESV München Ost auch organisatorisch stark vertreten. Zahlreiche Helferinnen und Helfer unterstützten den Ausrichter aktiv vor Ort und trugen maßgeblich zum reibungslosen Ablauf dieser Großveranstaltung bei.



Die Platzierungen bei der Bayerischen Meisterschaft im Freistil im Einzelnen:

Altersklasse	Gewicht	Name	Platzierung
Männer	86 kg	Marius Rieger	3.
U20	65 kg	Ahad Scherzad	10.
	86 kg	Sandro Gvasalia	1.
U17	60 kg	Yusuf Iraki	10.
	65 kg	Elaman Esenov	4.
	71 kg	Alexander Zimmerling	6.
	71 kg	Maximilian Zimmerling	12.
	80 kg	Bajel Esenov	4.
U14	44 kg	Yasin Iraki	4.
	52 kg	Toni Bahredinov Saliev	2.
U12	30 kg	Maruf Zakir	1.
	37 kg	Patrick Nguyen	1.
	37 kg	Yahya Iraki	2.
	52 kg	Kevin Bahredinov Saliev	1.
U10	33 kg	Jafar Melikov	2.
	33 kg	Taylan Gülen	4.



Die Platzierungen bei der Bayerischen Meisterschaft im griechisch-römischen Stil im Einzelnen:

Altersklasse	Gewicht	Name	Platzierung
Männer	67 kg	Mohammad Sadeq Scherzad	5.
	72 kg	Michael Mössinger	3.
U20	77 kg	Philip Trapp	2.
	87 kg	Tobias Müller	2.
U17	42 kg	Dennis Shevko	1.
	60 kg	Yusuf Iraki	8.
U14	44 kg	Yasin Iraki	3.
	52 kg	Toni Bahredinov Saliev	3.
	52 kg	Canay Taylan Güc	5.
U12	30 kg	Maruf Zakir	1.
	37 kg	Patrick Nguyen	2.
	37 kg	Yahya Iraki	3.
	57 kg	Kevin Bahredinov Saliev	1.
U10	33 kg	Taylan Gülen	4.

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ALLEN TEILNEHMERN!**

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

ABTEILUNG RINGEN





UNSERE SCHÜLER UNTERWEGS

Impressionen der zahlreichen Turniere mit Beteiligung der jungen Ost'ler Ringerinnen und Ringer.









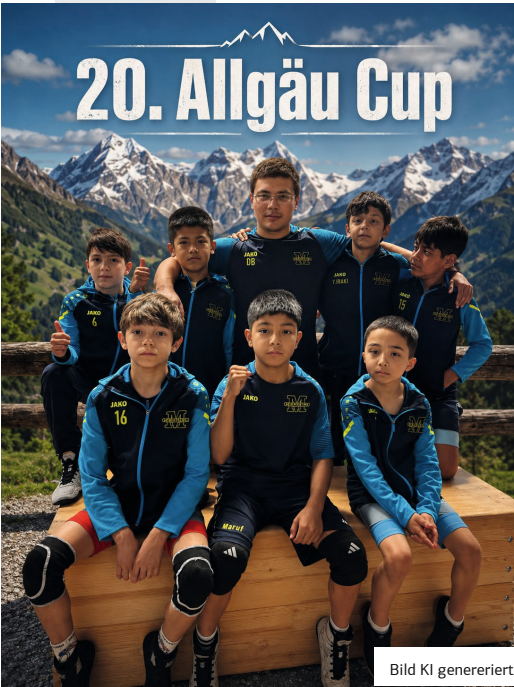


Bild KI generiert



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



TURNIERBETEILIGUNGEN DER JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN

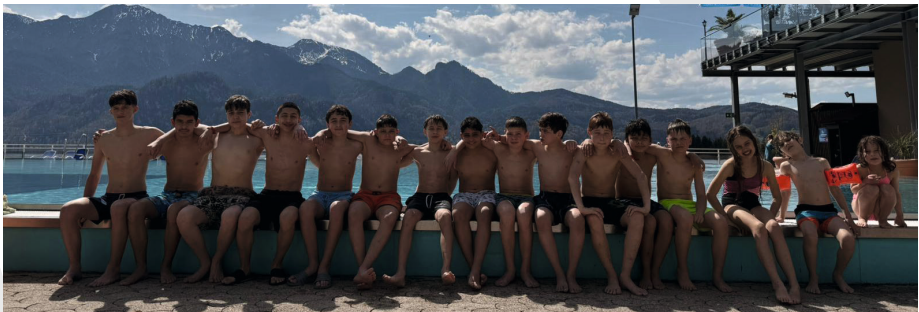




AUSFLUG DER SCHÜLER NACH BICHL

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!



DIE HERREN IN BICHL

Auch in diesem Jahr verbrachten unsere Jugendlichen und Erwachsenen wieder ein gemeinsames Wochenende im Juli in unserem Sportheim in Bichl.



Anders als in den vergangenen Jahren spielte das Wetter diesmal leider nicht ganz mit. Die geplante große Wanderung musste aufgrund von Regen und Gewittern ausfallen – der guten Stimmung tat das allerdings keinen Abbruch. Zwischen den Gewittern wurden die trockenen Phasen ausgiebig genutzt: Badespaß im Schwimmbad und im Kochelsee sorgte trotzdem für reichlich Abwechslung.

So wurde auch ohne große Bergtour viel gelacht, gemeinsam Zeit verbracht und das Wochenende abseits von Training und Wettkampf genossen.



JUGENDAUSTAUSCH USA: RINGEN VERBINDET KONTINENTE

10 TAGE • 3 BUNDESSTAATEN • 1 LEIDENSCHAFT

Zehn Tage, drei Bundesstaaten und jede Menge neue Eindrücke: Vom 23. Mai bis 2. Juni 2026 führte der Jugendaustausch des ESV München-Ost unsere Nachwuchsringer in die USA. Im Mittelpunkt standen dabei nicht nur gemeinsame Trainingseinheiten, sondern vor allem Begegnungen, neue Freundschaften und der Blick über den eigenen sportlichen und kulturellen Tellerrand.



Vor dem Abflug am Flughafen München

Nach der Anreise über Amsterdam führte die erste Station nach Danbury in Wisconsin. Dort wurden unsere Sportler von Gastfamilien aus der Native American Community herzlich aufgenommen. Schon in den ersten Tagen bot sich damit die besondere Gelegenheit, den Alltag vor Ort kennenzulernen und intensive Einblicke in die Kultur und Lebensweise des Ho-Chunk Stammes zu gewinnen.



Treffen mit dem Ho-Chunk Tribe

Natürlich durfte auch das Ringen nicht zu kurz kommen. An der New Prague High School in Minnesota standen gemeinsame Trainingseinheiten mit amerikanischen Athleten auf dem Programm. Schnell zeigte sich: Trainingsmethoden und sportliche Ansätze mögen sich unterscheiden – die Begeisterung für den Ringsport verbindet. Gleichzeitig erhielten unsere Jugendlichen spannende Einblicke in den amerikanischen Schulalltag.

Weitere sportliche Höhepunkte waren die Trainingseinheiten mit No Nonsense Wrestling in Watertown und dem Pinnacle Wrestling Club. Die intensiven Einheiten boten unseren Ringern neue technische und sportliche Impulse und waren zugleich geprägt von gegenseitigem Respekt, Neugier und einem offenen Austausch zwischen Sportlern und Trainern.

Doch die Reise hatte weit mehr zu bieten als Training und Wettkampfsport. Beim Besuch des Native American History Center in Shakopee setzte sich die Gruppe intensiv mit der Geschichte und Gegenwart der Region auseinander. Auch der gemeinsame Aufenthalt in Fairbank, Iowa, wurde zu einem besonderen Erlebnis: Abseits der Matte blieb viel Zeit für Gespräche, gemeinsame Unternehmungen und dafür, aus neuen Bekanntschaften echte Freundschaften entstehen zu lassen.



Training mit dem New Prague Highschool Wrestling Team



Besuch Shakope Native American Center

Zum Abschluss standen noch einmal ein gemeinsames Training sowie ein Abschiedsabend in Minneapolis auf dem Programm. Nach zehn ereignisreichen Tagen hieß es schließlich Abschied nehmen – von Gastgebern, Trainingspartnern und vielen Menschen, die den Aufenthalt zu einer besonderen Erfahrung gemacht hatten.



Training beim Pinnacle Wrestling Club

Der Jugendaustausch hat eindrucksvoll gezeigt, dass Sport weit mehr sein kann als Training und Wettkampf. Ringen schafft Begegnungen, überwindet Sprach- und Ländergrenzen und verbindet Menschen, die sich ohne den Sport vielleicht nie kennengelernt hätten.



Trainingseinheit mit dem No Nonsense Wrestling Team - Still Water High School

Die entstandenen Kontakte und Freundschaften sollen deshalb nicht mit der Rückreise enden, sondern eine Grundlage für weitere Begegnungen und eine langfristige Zusammenarbeit bilden.

Ein besonderer Dank gilt der Deutschen Sportjugend, dem Bayerischen Ringer-Verband, dem Förderverein unserer Ringerabteilung sowie dem ESV München-Ost, die dieses besondere Projekt finanziell unterstützt und damit ermöglicht haben.

Thomas Roth

Abteilungsleiter Ringen
ESV München-Ost

Aaron Sanders

Head Coach Abt. Ringen
ESV München-Ost



Skyline Minneapolis

OST'ER BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN 2026

Der ESV München-Ost war dieses Jahr mit vier Athleten bei den Deutschen Meisterschaften vertreten – ein weiterer Beleg für das steigende Niveau der Ringerabteilung.

Besonders erfolgreich verlief die U17-Meisterschaft im griechisch-römischen Stil in Luckenwalde. Sportschüler Dennis Shevko krönte nach dem zweiten Platz im Vorjahr seine Leistung mit dem verdienten Titel des Deutschen Meisters – ein beeindruckender Erfolg und der Lohn für sein konsequentes Training.



Dennis Shevko mit Vater Genadiy Shevko

In der U20 traten drei Athleten für den Verein an. Im freien Stil bis 86 kg ging Sandro Gvasalia in Hohenlimburg motiviert ins Rennen, musste jedoch bereits im ersten Kampf eine knappe Niederlage hinnehmen. Trotz viel Einsatz blieb ihm das ersehnte Edelmetall in seinem letzten U20-Jahr verwehrt.



Sandro Gvasalia mit ESV Schiedsrichter Holger Atzesberger

Im klassischen Stil hatten Tobias Müller (87 kg) und Philip Trapp (77 kg) Chancen auf das Podest. Doch auch hier fehlte das nötige Glück. Tobias scheiterte bereits im ersten Kampf. Da sein Gegner nicht ins Finale kam, war das Turnier für ihn damit bereits beendet. Nach dem Vizemeistertitel im letzten Jahr hatten er sich sicher mehr erhofft.



Dennis Shevko im aktiven Kampf für dem ESV München -Ost

Auch Philip Trapp war leider vom Pech verfolgt. Er traf gleich zu Beginn auf den späteren Deutschen Meister und verletzte sich dabei unglücklich. Ein Start im Kampf um den Einzug ins kleine Finale war daher nicht möglich – die Medaillenchance war vergeben. Für den Deutschen Meister von 2024 ist dies besonders bitter, da er zuvor schon 2025 verletzungsbedingt ausfiel.

Im weiblichen Ringkampf konnten wir diesmal keine Teilnehmerin stellen. Miriam Sanders, unser Hoffnungsträger für die U20 und Frauen, muss verletzungsbedingt pausieren und kann wohl erst zur Jahresmitte wieder in den Wettkampfsport zurückkehren.

Insgesamt blickt der ESV München-Ost auf eine durchwachsene Deutsche Meisterschaft zurück, wobei der überzeugende und verdiente Titelgewinn von Dennis Shevko ein veröhnliches Fazit ermöglicht.

EHRUNGSTAG 2026 DES ESV MÜNCHEN-OST

Die Ringerfamilie des ESV München-Ost sagt „Danke“

Am 18. Juli 2026 fand der Ehrungstag des ESV München-Ost auf dem Gelände des neuen Fußballplatzes und des Vereinsheims in der Thomas-Hauser-Straße 15 statt. Bei bestem Sommerwetter wurden zahlreiche Mitglieder für ihre langjährige Vereinstreue, ihre besonderen Verdienste sowie für herausragende sportliche Leistungen ausgezeichnet.

Auch die Abteilung Ringen durfte an diesem besonderen Tag mehrere Mitglieder ehren. Für mich als Abteilungsleiter war es eine große Freude, viele Wegbegleiter, ehemalige Aktive, Unterstützer und erfolgreiche Sportler unserer Abteilung auf der Bühne begrüßen zu dürfen.



Thomas Roth, Holger Atzesberger, Anna Baier, Andreas Herrmann, Anton & Erwin Pfeifer, Peter Baier, Heike & Tom Becker, Helga Pfeifer, Werner Amann (v.l.n.r.)

Langjährige Mitgliedschaft

Für 40 Jahre Mitgliedschaft wurden **Andreas Herrmann** und **Benjamin Baier** ausgezeichnet. Andreas Herrmann war viele Jahre als aktiver Ringer für den ESV München-Ost auf der Matte und blieb unserer Abteilung auch danach in zahlreichen Funktionen erhalten. Ob als Kassenwart, Abteilungsleiter oder engagiertes Mitglied im Förderverein – sein Einsatz hat unsere Abteilung über Jahrzehnte hinweg geprägt und wesentlich zum Gelingen vieler sportlicher und außersportlicher Aktivitäten beigetragen.

Benjamin Baier begann bereits als Jugendlicher mit dem Ringkampsport beim ESV München-Ost. Trotz gesundheitlicher Einschränkungen ist er unserem Verein bis heute als treues Mitglied verbunden geblieben und lässt es sich nicht nehmen, immer wieder Wettkämpfe in der Halle zu besuchen und die Mannschaft zu unterstützen.



Eugen Huber (Abt. Tischtennis) & Andreas Herrmann (v.l.n.r.)

Für 50 Jahre Mitgliedschaft wurden **Andreas Baier** und **Anna Baier** geehrt.

Andreas Baier lebt heute im Norden

Deutschlands und kann daher nur noch selten aktiv am Vereinsleben teilnehmen. In seiner aktiven Zeit war er jedoch als erfolgreicher Leichtgewichtsringer bis 48 Kilogramm eine wichtige Stütze unserer Mannschaft.

Anna Baier unterstützte die Abteilung viele Jahre am Mattenrand und engagierte sich darüber hinaus intensiv im Hauptverein. Besonders hervorzuheben sind ihr Einsatz in der Kinderbetreuung sowie ihr langjähriges Wirken rund um das Vereinsheim in Bichl.

Bereits auf 55 Jahre Mitgliedschaft können **Peter Baier** und **Helga Neuberger** zurückblicken. Peter Baier hat die Geschichte des ESV München-Ost über viele Jahrzehnte hinweg mitgestaltet. Neben seiner langjährigen Tätigkeit als Präsident des Hauptvereins war er auch viele Jahre Abteilungsleiter der Ringer. Bis heute verfolgt er die Wettkämpfe unserer Mannschaft mit großem Interesse und zählt zu unseren treuen Zuschauern.



Eine besondere Freude war die Anwesenheit unserer **Ehrenmitglieder Anton („Toni“) und Erwin Pfeifer**, die gemeinsam mit ihren Ehepartnerinnen an der Ehrung teilnahmen. Beide gehörten zu jener erfolgreichen Generation, die für den ESV München-Ost unter anderem den Bayerischen Mannschaftsmeistertitel erringen konnte. Toni engagierte sich darüber hinaus als Mannschaftsführer und Abteilungsleiter. Es beeindruckt uns bis heute, dass er gemeinsam mit seiner Frau trotz seines hohen Alters regelmäßig unsere Heimkämpfe besucht und die Mannschaft unterstützt.



Rolf Leonhardt, Elena Zerner-Käning, Anton & Erwin Pfeifer & Thomas Roth (v.l.n.r.)

Ehrungen für besondere Verdienste

Mit einer Auszeichnung für ihre langjährigen Verdienste wurden **Heike und Tom Becker** geehrt. Seit über 15 Jahren sind beide eng mit der Abteilung Ringen verbunden. Über ihre Kinder fanden sie den Weg zum Verein und engagierten sich von Beginn an mit außergewöhnlicher Leidenschaft in der Jugendarbeit. Gemeinsam gründeten sie den „Booster Club“, der die Nachwuchsarbeit über viele Jahre hinweg finanziell und organisatorisch unterstützte. Zahlreiche Ausflüge, Veranstaltungen und Freizeitmaßnahmen für unsere Kinder und Jugendlichen tragen bis heute ihre Handschrift.

Auch nachdem ihre eigenen Kinder längst nicht mehr aktiv auf der Matte stehen, sind Heike und Tom der Abteilung weiterhin eng verbunden. Ob beim Munich Kids Open, im Förderverein oder bei zahlreichen organisatorischen Aufgaben im Hintergrund – auf ihre Unterstützung ist stets Verlass.

Heike engagierte sich darüber hinaus über viele Jahre als Trainerin unserer Bambini-Gruppe und begeisterte die jüngsten Ringerinnen und Ringer mit viel Geduld und Herzblut für unseren Sport. Tom brachte sein handwerkliches Geschick nicht nur in der Abteilung, sondern auch bei verschiedenen Projekten des Hauptvereins ein.

Ihr langjähriges und vielseitiges Engagement hat unsere Abteilung nachhaltig geprägt. Für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre große Verbundenheit zum ESV München-Ost bedanken wir uns bei beiden ganz herzlich.



Heike & Tom Becker, Holger Atzesberger (v.l.n.r.)

Ebenfalls für seine außergewöhnlichen Verdienste wurde **Holger Atzesberger** ausgezeichnet.

Seine Verbindung zum ESV München-Ost reicht praktisch bis in die Wiege zurück. Bereits wenige Tage nach seiner Geburt soll er seinen Vater in der ESV-Halle begleitet haben. Aktiv mit dem Ringkampfsport begann er 1979 und entwickelte sich schnell zu einem der erfolgreichsten Athleten unserer Abteilung. Zu seinen größten sportlichen Erfolgen zählen der zweite Platz bei den Deutschen Meisterschaften 1989 sowie der Gewinn des Deutschen Meistertitels 1992. Schon im Alter von 18 Jahren erwarb Holger seine Trainerlizenz und engagierte sich anschließend viele Jahre als Kinder- und Männertrainer.

Auch als Funktionär übernahm er Verantwortung und leitete zeitweise die Abteilung. Seit mittlerweile rund 20 Jahren ist er zudem als Kampfrichter aktiv und besitzt seit 2020 die Bundeslizenz, die Einsätze bis in die höchsten deutschen Ligen ermöglicht.

Darüber hinaus engagierte sich Holger von 2021 bis 2025 im Vorstand des ESV München-Ost und trug maßgeblich zur Realisierung des neuen Fußballplatzes und Vereinsheims bei. Sein außergewöhnlich langes und vielseitiges Engagement verdient höchste Anerkennung. Umso bemerkenswerter ist es, dass er trotz seines langjährigen Wohnsitzes in Sauerlach dem Verein als Trainer, Kampfrichter und Unterstützer bis heute als aktives Mitglied erhalten geblieben ist.



Rolf Leonhardt, Elena Zerner-Käning, Laura Haller, Hans-Peter Dahmann, Heike & Tom Becker, Holger Atzesberger, Marko Schlegelmilch, Daniel Schilling (v.l.n.r.)

Sportliche Höchstleistungen

Neben den Ehrungen für Mitgliedschaft und Vereinsarbeit konnten wir auch mehrere Sportler für herausragende Leistungen auf nationaler Ebene auszeichnen.

Geehrt wurden **Elaman Esenov, Dennis Shevko, Tobias Müller und Kyriakos Rizos**. Alle vier sind seit ihrer Jugend eng mit dem ESV München-Ost verbunden und heute wichtige Vorbilder für unseren Nachwuchs. Neben ihren eigenen sportlichen Erfolgen bringen sie sich auch aktiv in das Vereinsleben ein. Besonders Tobias Müller unterstützt unsere Nachwuchsarbeit inzwischen zusätzlich als lizenziierter Trainer.

Ihre Erfolge sprechen für sich:

- Elaman Esenov: Deutscher Meister 2025
- Dennis Shevko: Deutscher Vizemeister 2025 und Deutscher Meister 2026
- Tobias Müller: Deutscher Vizemeister 2025
- Kyriakos Rizos: Griechischer Vizemeister 2024 und 2025

Diese Leistungen sind nicht nur persönliche Erfolge der Athleten, sondern tragen auch wesentlich zur positiven Wahrnehmung und Bekanntheit unseres Vereins bei.

Dank und Ausblick

Der Ehrungstag hat einmal mehr gezeigt, wie viele Menschen die Geschichte und Entwicklung unserer Abteilung über Jahrzehnte hinweg geprägt haben. Ob als Sportler, Trainer, Funktionäre, Unterstützer oder treue Mitglieder – sie alle tragen dazu bei, dass die Ringerfamilie des ESV München-Ost lebendig bleibt.

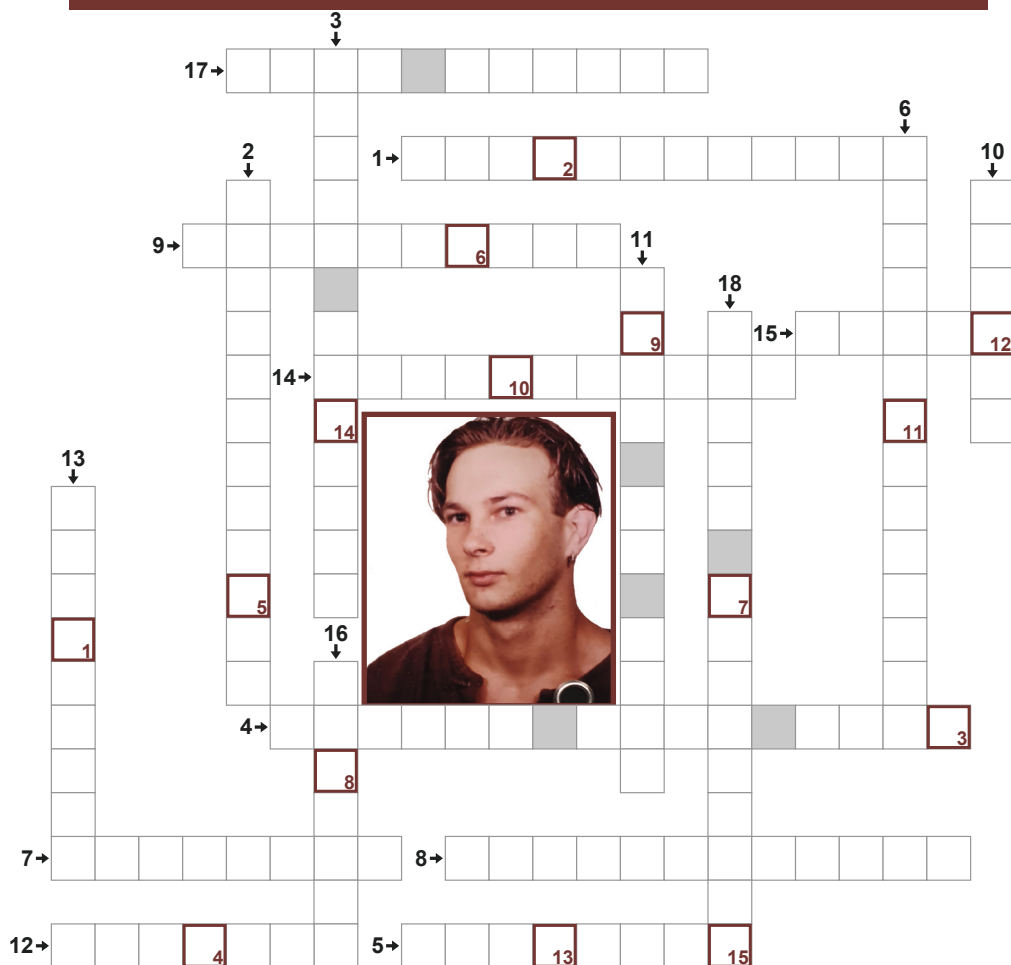
Im Namen der gesamten Abteilung Ringen gratuliere ich allen Geehrten nochmals sehr herzlich und bedanke mich für ihre Treue, ihren Einsatz und ihre Verbundenheit zum ESV München-Ost.

Thomas Roth

Abteilungsleiter Ringen
ESV München-Ost



RÄTSEL - DER ESV KREUZ & QUER



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	----	----	----	----	----	----

- Gegner mit beiden Schultern auf der Matte?
- Unerlaubtes Verlassen der Kampffläche?
- Wie heißt unser Headcoach?
- Internationales Nachwuchsturnier der Abteilung?
- Wo üben wir Technik, Kraft und Ausdauer?
- Danach werden Ringer "eingeteilt"?
- Welche Stilart erlaubt Beinangriffe?
- Wer leitet den Kampf und vergibt Wertungen?
- Für wen sammeln wir Punkte im Ligakampf?
- Wie nennen wir die ESV-Ringer manchmal?
- In welchem Stadtteil sind wir zu Hause?
- Wer gibt Tipps vom Mattenrand?
- Ligakampf in eigener Halle?
- Nachdem des „jungen Mannes auf dem Foto“?
- Wo verbringen alljährlich ein gemeinsames Wochenende?
- Wettbewerb mit vielen Einzelkämpfen?
- Welcher Ruf ertönt bei fast jedem Heimkampf?
- Ringen auf Sand nennt man?

INTERNATIONAL

MUNICH KIDS OPEN 2026

SONNTAG · 25.10.2026 · MÜNCHEN

WAAGE

8:00–8:45 Uhr

BEGINN

ca. 9:30 Uhr

FREISTIL

10 Siegpunkte

KAMPFDAUER

2 × 2 Min. · Pause ½ Min.

VERANSTALTER

Bayerischer Ringer-Verband · Bezirk Oberbayern

AUSRICHTER

ESV München-Ost e.V. · Abteilung Ringen

WETTKAMPFSTÄTTE

Dreifachturnhalle, ESV München-Ost
Hermann-Weinhauser-Str. 7 · 81673 München



ALTERSKLASSEN U8 BIS U17

KLASSE	JAHRGANG	GEWICHTSKLASSEN / EINTEILUNG
U8	2018, 2019, 2020	Einteilung nach dem Wiegen entsprechend dem tatsächlichen Körpergewicht.
U10	2016, 2017	Einteilung nach dem Wiegen entsprechend dem tatsächlichen Körpergewicht.
U12	2014, 2015	Einteilung nach dem Wiegen entsprechend dem tatsächlichen Körpergewicht.
U14	2012, 2013	bis 35 kg, 38 kg, 41 kg, 44 kg, 48 kg, 52 kg, 57 kg, 62 kg, 68 kg, 80 kg
U17	2009, 2010, 2011	bis 42 kg, 45 kg, 48 kg, 51 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 71 kg, 80 kg, 92 kg, 110 kg

ANMELDUNG

Online über die BRV-Seite
www.brv-ringen.de
oder per E-Mail an
ringen@esv-muenchen-ost.de

Name · Jahrgang · Passnummer · Verein

Thomas Roth

Abteilungsleiter ESV München-Ost · Ringen

STARTGEBÜHR · 12 EUR

Pokal Platz 1–3 · Urkunde Platz 1–6

WETTKAMPFHINWEISE

- 01 DRB- und BRV-Wettkampfbestimmungen. Gerungen wird auf vier Matten.
- 02 Gewichtsklassen können nach Absprache zusammengelegt werden.
- 03 Gültiger Startausweis mit Jahreskontrollmarke ist bei der Gewichtsfeststellung vorzulegen.
- 04 Ohne gültigen Startausweis kein Start. Kinder-, Reise- und andere Ausweise sind nicht zulässig; Starter aus dem Ausland benötigen einen gültigen Startausweis des Heimatlandes.

Der ESV München-Ost wünscht allen Teilnehmern und ihren Betreuern eine gute Anreise und den erhofften Erfolg.

Haftung und Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

SOMMERFEST DER ABTEILUNG

Grillfest zum Start in die Sommerferien

Gemeinsam feiern, Erfolge würdigen und die Saison gemütlich ausklingen lassen. Am 24. Juli 2026 hieß es bei der Abteilung Ringen wieder: Grill an und gemeinsam in die Sommerferien starten! Wie bereits im vergangenen Jahr trafen sich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler, Eltern, Trainer, Freunde und Unterstützer der Abteilung hinter unserem Vereinszentrum zum traditionellen Grillfest. Bei bestem Sommerwetter bot der Nachmittag die perfekte Gelegenheit, die Trainingsmatte einmal gegen ein gemütliches Beisammensein einzutauschen.



Einen besonderen Anlass zum Feiern gab es in diesem Jahr natürlich auch aus sportlicher Sicht. Unser neuer Fördervereinsvorsitzender Werner Amann ließ es sich nicht nehmen, die erfolgreichen Bayerischen und Deutschen Meister unserer Abteilung persönlich zu ehren. Mit großem Applaus würdigten die Anwesenden die starken Leistungen unserer Ringer und die Erfolge, die sie im Laufe der Saison für den ESV München-Ost erzielen konnten.

Auch abseits der Matte zeigte sich einmal mehr, was unsere Abteilung ausmacht: Gemeinschaft und Zusammenhalt. Während auf dem Grill für reichlich Verpflegung gesorgt wurde, steuerten zahlreiche Eltern Salate, Beilagen und leckere Nachspeisen bei. So entstand ein abwechslungsreiches Buffet, an dem für jeden etwas dabei war.

Bei gutem Essen und entspannter Atmosphäre blieb anschließend reichlich Zeit für Gespräche und den Austausch untereinander. Während die Kinder und Jugendlichen das Gelände zum Spielen und Toben nutzten, konnten Eltern, Trainer und

Aktive zusammensitzen und einen schönen Sommertag miteinander genießen. Gerade solche gemeinsamen Veranstaltungen abseits des Trainings- und Wettkampfbetriebs machen deutlich, dass unser Vereinsleben weit über den Sport auf der Matte hinausgeht.

Erst in den Abendstunden ging ein rundum gelungenes Grillfest langsam zu Ende. Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, Eltern und Familien, die beim Organisieren und Vorbereiten unterstützt, etwas zum Buffet beigesteuert oder auf andere Weise zum Gelingen des Festes beigetragen haben.

So kann die Sommerpause beginnen – gemeinsam, gut gestärkt und mit vielen schönen Momenten im Gepäck.



SERVUS, MIMI!

...SICHER NICHT FÜR IMMER

Von Kindesbeinen an Ostlerin. Ringerin. Deutsche Vizemeisterin. Trainee. Freundin. Ein fester Teil unserer Ringerfamilie.

Manche Menschen sind Mitglied in einem Verein. Und manche Menschen gehören einfach dazu. Miriam „Mimi“ Sanders gehört ganz eindeutig zur zweiten Kategorie.

Seit ihrem dritten Lebensjahr steht Mimi auf der Ringermatte. Einen großen Teil ihrer Kindheit und Jugend hat sie beim ESV München-Ost verbracht – unzählige Nachmittage und Abende in der Halle, Trainingsstunden, Wettkampfwochenenden und Turniere. Der ESV und der Ringsport waren für sie nie einfach nur ein Hobby. Mimi ist hier als Ringerin groß geworden – und mit ihr ist auch ihre Rolle innerhalb unserer Abteilung gewachsen.



Aus dem kleinen Mädchen auf der Matte wurde über die Jahre eine erfolgreiche Leistungssportlerin. Mehrfache Bayerische Meistertitel und Podestplätze bei internationalen UWW-Turnieren gehören zu ihrer sportlichen Bilanz. 2024 holte Mimi den Bayerischen Meistertitel der weiblichen Jugend bis 64 kg und feierte im selben Jahr einen ihrer großen Erfolge: Bei der Deutschen Meisterschaft der A-Jugend wurde sie Deutsche Vizemeisterin.

Und Mimi machte weiter. 2025 stand sie gleich zweimal auf dem nationalen Podest: Bei der Deutschen U20-Meisterschaft erkämpfte sie sich Bronze bis 62 kg, bei der Deutschen Meisterschaft der Frauen Bronze bis 65 kg. Erfolge, hinter denen viele Jahre Training, Ausdauer und die Bereitschaft stehen, immer wieder alles zu geben. Doch Medaillen erzählen nur einen Teil ihrer Geschichte beim ESV.



Denn irgendwann stand Mimi nicht mehr nur selbst auf der Matte. Sie begann weiterzugeben, was sie über all die Jahre gelernt hatte. Mit ihrer Trainer-C-Lizenz übernahm sie Verantwortung für unseren Nachwuchs und begleitete Kinder bei ihren ersten Schritten im Ringsport – dort, wo ihre eigene Geschichte viele Jahre zuvor begonnen hatte.



Als Ringerin, Mannschaftsmitglied und Trainerin wurde sie zu einem festen Bestandteil unserer Abteilung. Für unsere Kinder und Jugendlichen war Mimi dabei weit mehr als jemand, der ihnen Techniken zeigte. Sie war Vorbild, Ansprechpartnerin und der lebende Beweis dafür, wohin Begeisterung, Ehrgeiz und jahrelange Arbeit führen können.



Und jetzt wartet die große weite Welt

Am 7. August 2026 mussten wir Mimi schließlich verabschieden. Nicht, weil ihre Geschichte mit dem Ringen endet – ganz im Gegenteil. Sie bekommt ein neues Kapitel. Für die kommenden vier Jahre zieht es sie an die Tiffin University in Ohio. Dort wird sie studieren und gleichzeitig für das Tiffin Women's Wrestling Team auf die Matte gehen. Damit bekommt Mimi die großartige Möglichkeit, Studium und Leistungssport miteinander zu verbinden.

Und bei aller Wehmut können wir vor allem eines sagen: Wir sind unglaublich stolz auf sie.

Denn wenn eine Ringerin, die bei uns als kleines Mädchen ihre ersten Schritte auf der Matte gemacht hat, Jahre später als Deutsche Vizemeisterin, mehrfache Bayerische Meisterin und ausgebildete Trainerin den Schritt in die USA wagt, dann ist das auch für unsere gesamte Abteilung etwas Besonderes.

Ganz ohne einen gebührenden Abschied konnten wir Mimi natürlich nicht ziehen lassen. Mit einem Erinnerungsbuch voller persönlicher Grüße, gemeinsamer Bilder und guter Wünsche sowie einem eigens erstellten Abschiedsvideo ließen wir ihre Zeit bei den Ostlern noch einmal Revue passieren. Gemeinsam blickten wir auf viele besondere Erlebnisse zurück – und darauf, wie viel uns miteinander verbindet.



Denn nach all diesen Jahren bleiben eben nicht nur Titel, Medaillen und Ergebnisse. Es bleiben die unzähligen gemeinsamen Stunden in der Halle, Fahrten zu Wettkämpfen, Siege und Niederlagen, Freundschaften, gemeinsames Lachen und all die kleinen Momente, aus denen irgendwann etwas entsteht, das weit über Sport hinausgeht.

Mimi hinterlässt eine Lücke – auf der Matte, am Mattenrand und vor allem in unserer Ringerfamilie. Aber wir lassen sie mit einem richtig guten Gefühl ziehen. Wir freuen uns darauf, ihren Weg in Ohio zu verfolgen, mit ihr mitzufiebern und zu sehen, welche sportlichen und persönlichen Abenteuer noch auf sie warten.

LIEBE MIMI,

du gehst jetzt viele Kilometer weit weg – aber ein Stück ESV München-Ost nimmst du sowieso mit. Und bei uns wirst du immer einen Platz haben.

Wir wünschen dir für dein Studium, deine neue Mannschaft und dein Leben in den USA von Herzen alles Gute. Hab den Mut, deinen Weg weiterzugehen, sammle Erfahrungen, lerne großartige Menschen kennen, kämpfe, gewinne, verliere, steh wieder auf – und vor allem: bleib unsere Mimi.

Wir werden dich vermissen.

Mach's gut in Ohio. Und egal, auf welcher Matte dieser Welt du künftig stehst:
Einmal Ost'lerin, immer Ost'lerin.





Jetzt
Mitglied
werden

Wir sind mehr als eine Bank. Wir sind eine Gemeinschaft.

Als Mitglied von vielen Vorteilen profitieren und unsere Bank aktiv mitgestalten.

Alle Infos unter zurBank.de/mitgliedschaft

Wir machen den Weg frei.

VR Bank
München Land eG



BEACH WRESTLING TURNIER BEIM TV FELD KIRCHEN

Ostler holen dreimal Gold im Sand

Am 8. August 2026 tauschten drei unserer Ostler die gewohnte Ringermatte gegen Sand: Tatjana Müller, Tobias Müller und Lennart Volk gingen beim Beach-Wrestling-Turnier in Feldkirchen an den Start – und das mit maximalem Erfolg. Alle drei sicherten sich in ihrer jeweiligen Klasse den 1. Platz!

Beach Wrestling bringt dabei ganz eigene Herausforderungen mit sich. Auf Sand sind nicht nur Technik und Schnelligkeit gefragt, sondern auch ein gutes Gleichgewicht und die Fähigkeit, sich auf die ungewohnten Bedingungen einzustellen. Für unsere drei Starter war der Wettkampf damit eine spannende Abwechslung zum klassischen Ringen in der Halle. Dass der Spaß am Wettkampf dabei keineswegs auf Kosten des sportlichen Ehrgeizes ging, zeigte die Bilanz am Ende des Turniers: drei Ostler am Start, drei erste Plätze. Besser hätte der Ausflug nach Feldkirchen kaum laufen können.

Neben den sportlichen Erfolgen stand vor allem das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Die sommerliche Atmosphäre und das ungewöhnliche Wettkampfumfeld machten das Turnier zu einer gelungenen Abwechslung während der Sommerzeit.

Herzlichen Glückwunsch an Tatjana Müller, Tobias Müller und Lennart Volk zu drei starken Turniersiegen – auch im Sand sind die Ostler nicht zu stoppen!



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.

Ringens 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 Kräfteressen 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.

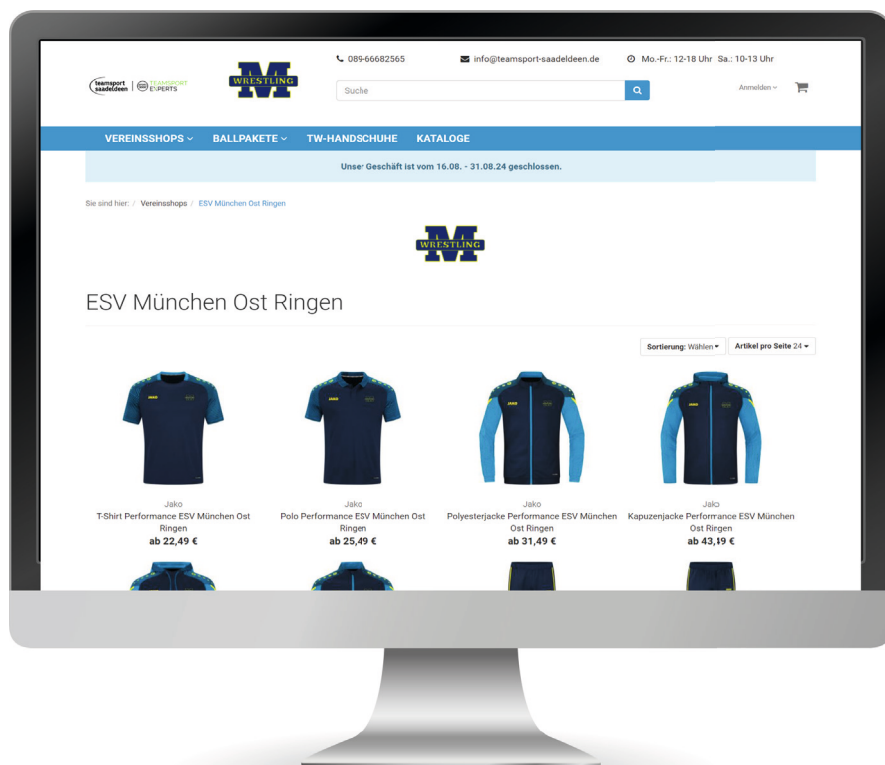
Durch den hohen Aufforderungscharakter sowie das Abdecken der Grundbedürfnisse, nach sich Messen und Behaupten, hat sich das Ringen als pädagogisch wertvolle Sportart erwiesen und wurde als Schulsport aufgenommen. Entgegen dem Vorurteil die Ringer seien Rabauken, lehrt uns die Lehrerbeurteilungen eines 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

Herausgeber

Förderverein Ringen in München e. V.
Bärlappweg 3
82223 Eichenau

Verantwortlich für den Inhalt

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

Redaktion

ESV München-Ost e. V. – Abteilung Ringen

Gestaltung & redaktionelle Bearbeitung

Sarah Mössinger

Verantwortlich für Anzeigen

Werner Amann
Vorsitzender des Fördervereins Ringen in
München e. V.
Bärlappweg 3
82223 Eichenau

Druck

FLYERARM GmbH
Alfred-Nobel-Straße 18
97080 Würzburg

Bildnachweise

Soweit nicht anders angegeben:
ESV München-Ost e. V. – Abteilung Ringen
sowie private Vereinsaufnahmen.

Weitere Bildnachweise: Julian Schulz –
Porträt Bürgermeisterin Verena Dietl;
© BRV – Stefan Kriegel;
© BRV – HDVT1 Kay David Jordan.

Abweichende Bildnachweise sind unmittelbar am jeweiligen Bild angegeben.

Stand

September 2026



Ist deine Zukunft KI sicher ?

Unsere schon!



Du suchst einen Ausbildungsplatz?
Bei uns kannst du durchstarten

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

089-421497

karriere@pesl-dach.de

www.pesl-dach.de/ausbildung

Lass uns in Kontakt bleiben



Spenglerei und Dachdeckerei
Seit 1958