

Schleißheimer Sport Camp



Neueste *Camp*-Nachrichten 2009





DIE CAMP-CREW 2009



CAMP LEITUNG:

GEORG CLARKE
INGRID SCHOBERT
MICHAEL KORNETZKY, SPORTLICHER LEITER
MATTHIAS RIEDEL, 2. SPORTLICHER LEITER

MFA



LOTTE MAURER

BETREUER-CREW:



SABINE HÖHN
SUSI GÖTZ
ELI GRENZMANN
BIGGI OSWALD
RESA HERRMANN
MARINA BERGER
YASE KAYHAN

MATZE SCHWER
MÜTZE RIEDEL
TORSTEN GÖTZ
MANUEL HANÖFNER
DANI SCHMEL
THOMAS MITTERMEIER
DANIEL KIERDORF
BASTI HERRMANN
FLORIAN SCHORNIG
JULIAN SCHÜLLER

REFERENTEN:



HERR WITTE, KRIMINALFACHDEZERNAT 10 MÜNCHEN, PRÄVENTION
ALEX NOVAKOVIC, SCHIEDSRICHTER
MATTHIAS SCHWER, ERNÄHRUNGSBERATUNG
HUBER MÜLLER, TRAINER
DAVID HOLZER, TRAINER
FLORIAN WINKLMEIER, KANU
GÜNTHER KOPP, TENNIS
MARION RICKFELDER, SPINNING
UDO KEUTER, SELBSTVERTEIDIGUNG
SPORTSCHÜTZEN, ESV FREIMANN
MICHAEL SCHELER-ECKSTEIN, KOORDINATION, LAUFSCHULE
DIETER ARMANSBERGER, TANZ

FREIER MITARBEITER

PETER GALONSKA



DAS SCHLEISSHEIMER SPORT CAMP DANKT GANZ HERZLICH

☺ DER STADT UNTERSCHLEISSHEIM

FÜR DIE TOLLE GASTFREUNDSCHAFT
IM HERRLICHEN SPORTPARK

☺ DER GEMEINDE OBERSCHLEISSHEIM

FÜR DIE BEREITSTELLUNG DER SPORTHALLE
FÜR DIE BEREITSTELLUNG DES BEACHPLATZES
FÜR DIE BEREITSTELLUNG DER KLEINBUSSE

☺ HERRN TOM SCHNEIDER

FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG UND KOORDINATION IN DER
SPORTHALLE DER REALSCHULE

☺ HERRN HERRMANN PAULY

FÜR SEINE ENORME HILFSBEREITSCHAFT UND UNS
ENTGEGENGEBRACHTES VERTRAUEN UND VERSTÄNDNIS.

UNSERE TEILNEHMER UND AUCH DIE CAMP-MITARBEITER
HABEN SICH WIEDER EINMAL SEHR WOHL GEFÜHLT !!!!

WIR ALLE NEHMEN DIE BESTEN EINDRÜCKE MIT NACH
HAUSE UND KOMMEN SICHER GERNE WIEDER!

BIS ZUM NÄCHSTEN JAHR!!! WIR
FREUEN UNS SCHON DARAUF !



10 Jahre hungrige Mäuler stopfen !!!

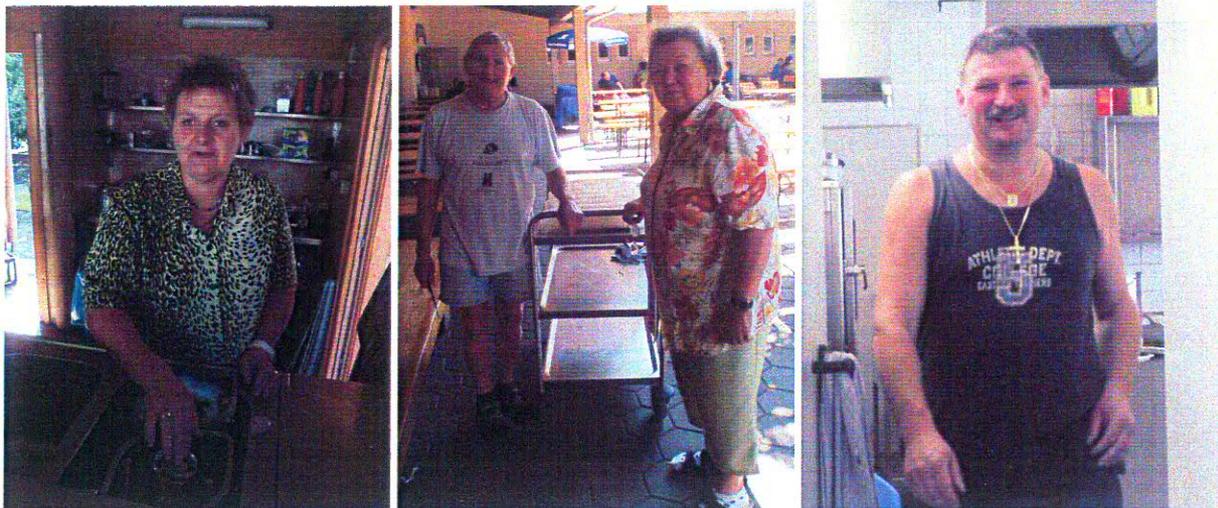
Vielen lieben Dank für die
liebevolle und herzliche Betreuung

Verwöhnwoche in Riedmoos
vom 03.-09.08.2009

All you can futtern

egal ob morgens, mittags oder abends
und ganz besonders nach 22:00 Uhr
(das besondere bayerische Betthupferl)

Wir bedanken uns im Namen
aller Teilnehmer ganz herzlich bei



MONIKA – FREDL – GERLINDE – FREDI
LINHARDT

WIR FREUEN UNS AUF DIE NÄCHSTEN 10 JAHRE

Der erste Camp-Tag

Nachdem wir alle ausgeschlafen in Schleißheim angekommen waren, ging es erst mal ans Zelte aufbauen und nach der Bekanntgabe der Regeln und den verschiedenen Gruppen, machten wir uns an die schwierigen Aufgaben, die es zu bewältigen hieß.

Einen Teil mussten wir direkt auf das Angabenblatt notieren, die anderen Aufgaben sofort vor Ort bei einem Rundgang lösen. Bei reichlicher Überlegung gelang unserer Gruppe, (nebenbei die „Beste“!), immer ein passables bis spektakuläres Ergebnis. Außerdem meisterten wir beinahe jede Aufgabe mit Bravour, dies war natürlich immer mit viel Spaß verbunden ☺

Bei dem Rundgang mussten Aufgaben wie zum Beispiel „Hully-Hoop-durch-alle-5“, oder „Alle-Frau-mit Zeigefinger-an-der-Stange 1/2/3 switch“, oder „Pulli-An-Pulli-Aus-, Drubba, oder „Wasserbomben-nasswerden-Werfen“, oder „Wasserröhre-Löcher-Schatzsuche“, oder auch „Bitte-Decke-wenden“, oder „Mähh-Mähh“, bewältigt werden (usw.)

Hungrig waren wir allemal als wir wieder im heiß geliebten Camp ankamen und auf die leckere Mahlzeit warteten. Heute stand Nudeln mit Rahmsöße und Fleisch auf der Speisekarte (es hatte jedem vorzüglich gemundet).

Wir wurden nach Jahrgängen zu verschiedenen Vorträgen eingeteilt. Die 94er hatten das Vergnügen mit einem sehr netten Schiedsrichter, der uns, in die für ihn vertrauten Regeln des Handballs und des richtigen „Pfiffs“ einwies.

Wir schauten uns verschiedene Szenen einiger Handballspiele an, in denen mehrere üble „Fouls“ zu sehen waren. Wir mussten beurteilen, welche Strafe für denjenigen angemessen war.

Gruppe 4

Gruppe 13 Wir waren „kreativ, sportlich und aktiv!!!“

....danach wurde uns ein Vortrag über Sucht und Drogen gehalten, der wahr recht interessant

Gruppe 7

...danach haben wir einen Kennenlern-Parcours gemacht. Nach dem Parcours waren wir klitschnass, so dass wir uns umziehen mussten.

Gruppe 6

Wir bekamen einen Zettel, wo wir unsere Kreativität und unser Wissen testen mussten.

Gruppe 9

...dort fand eine sehr interessante Ernährungsberatung statt. Bei der hat man viel über das richtige Essen und die verschiedenen Grundstoffe erfahren.

Mützes Geburtstag

Nach einem ausgiebigen und leckeren Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Beachplatz. Der Sand war zwar vom schlechten Wetter kalt aber durch unseren vollen Körpereinsatz bei den anstrengenden Aufgaben der Betreuer wurde uns schnell warm – Froschhüpfen, Schubkarren fahren ... Dann durften wir endlich Handball spielen, aber Bine, Yase und Marina waren mit uns immer noch nicht zufrieden. Wir mussten Pirouetten und Kempa üben, was bei einigen besser bei anderen weniger gut geklappt hat. Nach einem kleinen Spiel mit super Unterstützung von Lina, Evi und Sarah, sind wir nach einem super Vormittag wieder ins Camp zum Mittagessen gefahren. Danach ging es auch gleich weiter zur Ruderregatta geradeit. Dort wurden wir in 2 Vierer-Boote und 1 Kanadier aufgeteilt und haben immer wieder kurze Wettrennen veranstaltet, die durch Richtungsschwierigkeiten sehr lustig waren. Später bekam jeder sein eigenes Kajak, was dann auch oft zu pitsch-nassen Mädels führte. Frierend vom kalten Wasser haben wir uns wieder auf den Heimweg gemacht, wo wir zum Glück bald Essen konnten. Nach der Stärkung ging es auch gleich weiter zum „ober-coolen“ Hip-Hop tanzen. Die Choreographie war sehr amüsant, aber am Ende haben wir uns doch ein paar Schritte merken können.

Insgesamt war es ein sehr lustiger und schöner Tag ☺ Gruppe 4

...Liebes Tagesberichtblatt, jetzt schreib ich auf dich drauf, was wir heute gemachten haben.

...Am Morgen ging ein Betreuer gnadenlos mit einem Megaphon durchs Camp...

...Das Frühstück verlief in gemühtlicher Atmosphäre und auch das Angebot war reichhaltig

...nach dem typischen bayrischen Leberkas (Niklas tanzte einen Schuhblatler) Anm. das kann kein Bayer geschrieben haben!

... Um die Mädels zu beeindrucken, durften wir noch springen. Das unsere „Six-Packs“ noch nicht ausgebildet waren, konnten wir leider nicht punkten.

...Die Betreuer schlugen die Zeit mit genialen Spielen wie Schubkarrenrennen auf Asphalt

...Daraufhin mussten alle 84er in die Hallenbadhalle zum Tanzen. Es war dort ziemlich lustig und wir übten 4 verschiedene Moves a 8 Bewegungen

...danach Kanu fahren. War sehr lustig, auch wenn man unerwartet nass wird - na so was

...zu einem genialen Tanztraining, bei dem wir eine sehr tolle Hip-Hop Choreographie einstudiert haben.

...Nach dem Aufstehen und dem sensationellen, bombastischen und reichlichen Frühstück

...sind wir mit dem Auto zu einem Hallenbad gefahren und haben dort Aqua-Jogging gemacht. Es war sehr lustig und wir durften am Ende von den Sprungbrettern springen

...beim Frühstück verdrückt Walter 2 Semmeln. ...Natürlich kamen viele zu spät und durften wie immer 20 pumpen.

Nachdem dies erledigt war, fuhr eine Gruppe von ca. 30 Leuten in die Hallenbad-Halle. Dort lernten wir viele interessante Techniken und das Krafttraining war das schlimmste. Am Nachmittag ging es zum Training in die Realschule. Dort erging es uns nicht besser.

...um 8.30 Uhr fuhren wir pünktlich zu unserer allerersten Trainingseinheit zur Halle der Realschule los. Mit David hatten wir viel Spaß.

...ein BHV-Trainer, Hubert trainiert uns. Von Koordination- und Stabilisationsübungen bis hin zu taktischen Sachen wie kreuzen und indirekten Pass.

...wo wir die Grundregeln der Selbstverteidigung erlernten. Wir fanden den Kurs sehr gut.

...es war ein schöner Tag und ich hoffe, es werden noch viele weitere folgen

Roland

Geil war's

So erreichen Sie uns
→ **Prävention / Opferschutz**

Beratungstelefon 089 2910-4444
Mo-Fr: 08:00-11:00 Mo-Do: 13:00-15:00
Beauftragte der Polizei
für Frauen und Kinder 089 2910-4444
Fachbereich Jugend 089 2910-4461
Kursangebote 089 2910-4461
Fax 089 2910-4400
E-Mail pp-mue.muenchen.k105@
polizei.bayern.de
Internet www.polizei.bayern.de/muenchen

So erreichen Sie uns
→ **Sicherheitstechnik**

Beratungstelefon 089 2910-3430
Mo-Fr: 08:00-11:00 Mo-Do: 13:00-15:00
E-Mail beratungsstelle-muenchen@
polizei.bayern.de
Internet www.polizei.bayern.de/muenchen

**Gut beraten -
sicher wohnen!**

Hilfe tut Not!

Sicherheit durch Prävention

Wir helfen...

... damit Sie wissen,
wie Sie vorbeugen können!

= Vorbeugung

... damit Sie im Fall der Fälle wissen,
was zu tun ist!

= Opferschutz

... damit Sie sich sicher fühlen!

= Sicherheit

Kriminalfachdezernat 10

München

Kommissariat 105

Prävention/Opferschutz

Bayerstraße 35-37

80335 München

Technische Prävention

Ettstraße 2

80333 München



Prävention

& Opferschutz

Herausgeber:

Kriminalfachdezernat 10 München, Kommissariat 105
Bayerstraße 35-37, 80335 München, Tel.: 089 55172-0
Druck: Polizeipräsidium München, Abteilung Versorgung
Tegernseer Landstraße 210, 81549 München
V51/Nr. 76/Mai 2008

Wir wollen, dass Sie sicher leben.

Ihre Münchner Polizei



...noch Fragen ?!

(eine kleine Auswahl)



Sucht-Notruf

Tel
089/28 28 22
Tag+Nacht+
anonym

Extra-Suchthilfe für Frauen
Corneliusstr. 2, 80469 München
Tel.: 23 60 63

Con-Drops
Drogenberatungsstelle
Konradstr. 2, 80801 München
Tel.: 089/388 37 66

Easy-kontakt
(Betreuungsangebot für
drogenkonsumierende Jugendliche)
Müllerstr. 43a, 80469 München
Tel.: 089/ 260 25 291

Beratungstelefon
Kommissariat 314
Tel.: 089/ 2910-4444
Fax: 089/ 2910-4400

Spielsucht
Westendstr. 68
Tel.: 532 956 – 11
Selbsthilfezentrum
München

ANAD e.V.
Beratungsstelle für Essstörungen
Seitzstr. 8, 80538 München
Tel.: 089/ 242 39 96 - 0

Caritas
Fachambulanz für
junge Suchtkranke
Dachauer Str. 29,
80335 München
Tel.: 089/54583 20

Alkohol- Blaues Kreuz
Psychosoziale Beratung u.
Behandlungsstelle für
Suchtgefährdete u. Angehörige
Kurfürstenstr. 34, 80801 München
Tel.: 332020

Fast schon Halbzeit

Der Tag begann um 7.30 mit einem ausgiebigen Frühstück, dessen Angebot wie immer reichhaltig war. Nach dem Frühstück trafen wir uns um 8.00 Uhr am Parkplatz, um von dort nach München in den Hochseilgarten zu fahren. Im Hochseilgarten angekommen, kriegten wir eine Einweisung und kurz darauf wurden uns auch schon die Gurte „angelegt“. Kurze Zeit später standen wir schon in luftiger Höhe (9m) auf der Anfangsplattform. Die große Höhe trieb uns allen den Angstschweiß ins Gesicht, aber als wir das erste Hindernis überwunden hatten, ließ bei allen den Angstschweiß ins Gesicht, aber als wir das erste Hindernis überwunden hatten, ließ bei allen die Angst nach und zum Schluss hüpfen wir wie die Gänse von Plattform zu Plattform. Als wir dann noch in Teamarbeit den „Giant Swing“ überwunden hatten, ging es wieder mit dem Bus nach Hause ins Camp, wo wir das verspätete Mittagessen zu uns nahmen. Um 14.30 Uhr ging es dann auch schon wieder los. Mit dem Drahtesel fuhren wir in ein Sportstadion, um dort entweder Speere zu werfen oder Beachhandball zu spielen. Als wir schließlich fertig waren, fuhren wir wieder zurück, um dort Speis und Trank unseres Wirtes zu uns zu nehmen. Daraufhin gingen wir alle zur Wiese und unser Programm an, bei dem Fußball, Handball, Kegeln, Mini-Golf und Frisbee angeboten wurden. Das Frisbee-Spiel wurde einem Europameister in Ultimate-Frisbee geleitet. Im großen und ganzen war der Tag fast der beste der Woche.

Roland, Gruppe 1

...auf dem Weg lagen Glasscherben und Igel. Nach dem Tennis gab es ein super gutes Essen ☺. Dann fuhren wir (Corinna, Sophia, Vanessa, Anna und Kaja) und ein paar andere mit den Fahrrädern zum Kegeln. Die Hinfahrt war nicht so anstrengend wie die Rückfahrt. Als wir da waren, spielten wir Eierklaun und Tannenbaum gegen die Balinger. Am Ende gewannen natürlich ...WIR! Gruppe 13

...Ultimate Frispi

... ein paar coole dinge wahren dabei

..Was geht ab? Wir, super erfrischt, von der Sonne ermutigt und vom Frühstück gestärkt mit dem Fahrrad zum Fitnessstudio. Erst nach einer Stunde „aufwärmen“

(probieren fast aller Geräte) durften wir unsere „Spinner“ einstellen. Dies war ein super geiler heißer Mittwoch!

..Wir begannen mit einem Warm-up und fuhren danach zum Takt der Musik, das anstrengend war, aber allen gefallen hat...Unsere Gruppe wählte Frisbee-Ultimate, wo wir von einem Europameister die Sportart erklärt bekamen und anschließend selbst ausprobieren durften. Es machte uns allen großen Spaß, weil wir alle diese Sportart nicht kannten.

..Am Nachmittag kam dann ein Koordinationstrainer und wir machten 2 Stunden lang Übungen mit diesem. Dies war anstrengend, aber durchaus interessant und hat einiges gebracht. ...Ein Teil unserer Gruppe machte Frisbee bei einem überaus hübschen, goldig braungebrannten, intelligenten, charmanten süßen Trainer.

...allgemein war es sein sehr lustiger, sonniger, gelungener Tag.

...Gingen wir zum Fahrrad fahren um zum Fahrrad fahren zu gelangen...

7.00 Uhr morgens. Irgendein nerviger Handy-Wecker weckte uns. Heute musste unser Jahrgang (94) früher als gewohnt aufstehen, da wir um 8.00 Uhr pünktlich (inkl. Frühstück, Zähne putzen etc) an den „etwas“ klapprigen Vereinsbusen (Original!!!) sein mussten. (Anm. Mercedes Benz Busse, Baujahr 2008). Zum Glück waren auch wirklich alle um acht da, weil die Betreuer schon beim Frühstück damit gedroht hatten, dass wer zu spät kommt, da bleiben muss. Aber den Hochseilgarten wollte sich dann doch keine entgehen lassen.

**EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN ARNE REUSCH, DEM
AMTIERENDEN EUROPAMEISTER IN ULTIMATE-FRISBEE,
DER UNSERE TEILNEHMER BEGEISTERTE!!!**

Schleissheimer Sportcamp 2009 – Vortrag Schiedsrichter

Regeltest

5 Fragen aus dem Katalog der SR-Neulingsfragen (Fragen 1-5),
5 Fragen aus dem Katalog der Bundesligaschiedsrichtertests (Fragen 6-10).
Bearbeitungszeit 15min

Es ist **mindestens 1 Antwort richtig**, es können aber auch **mehrere Antworten richtig sein**, die dann auch angekreuzt werden müssen.
Viel Erfolg!

1.) Spieler A3 führt einen Einwurf 2 Meter außerhalb der Seitenlinie aus. Richtige Entscheidung?

- a) Nichts, da dies erlaubt ist
- b) Freiwurf für Mannschaft B
- c) Wiederholung des Einwurfs
- d) Wiederholung des Einwurfs mit Anpfeiff

2.) Torwart B1 hat einen Wurf gehalten und den Ball unter Kontrolle gebracht. Jetzt möchte er ganz schnell einen Gegenstoßpass einleiten. Dabei entgleitet ihm der Ball und rollt ins eigene Tor. Richtige Entscheidung?

- a) Tor
- b) Abwurf wiederholen lassen
- c) Ecke für Mannschaft A
- d) Einwurf für Mannschaft A

3.) Aus Enttäuschung über einen misslungenen Spielzug, ohrfeigt A3 seinen Mitspieler A13. Richtige Entscheidung?

- a) Keine, weil es sich um einen Mitspieler handelt
- b) Hinausstellung (2min) von A3
- c) Disqualifikation (rote Karte) von A3
- d) Ausschluss von A3

4.) Spieler A7 will nach eigenem Tippen Spieler A5 anspielen, der aber gedeckt wird. A7 ist so verwirrt, dass ihm der Ball entgleitet. Er fängt ihn allerdings wieder auf, bevor der Ball den Boden berührt. Richtige Entscheidung?

- a) Weiterspielen lassen
- b) Freiwurf für Mannschaft B wegen „Doppel“

5.) Mannschaft A ist in Ballbesitz. Der Trainer von B meldet beim Zeitnehmertisch ein Team Time Out an, indem er die grüne Karte auf den Zeitnehmertisch legt. Entscheidung?

- a) Die grüne Karte wird am Zeitnehmertisch aufgestellt und das Team Time Out genehmigt. Der Zeitnehmer hupt dazu.
- b) Der Zeitnehmer hupt, sobald B in Ballbesitz ist.
- c) Der Zeitnehmer gibt die grüne Karte zurück, da Mannschaft A in Ballbesitz ist.
- d) Nur der Vereinspräsident kann ein Team Time Out anmelden.

KURZ-NACHRICHTEN – VERMISCHTES

Wie schön, dass Ihr geboren seid !

- CAMP GEBURTSTAGSKINDER:

Mütze – Fanny Gmeiner – Niklas Mahncke

- Das Sport Camp ein INTERNATIONALES CAMP?
Die weiteste Anreise zum Camp hatte Florian Schellenberg –
Wohnort: **Edmonton – Kanada**

Florian würde sich über viele E-Mails aus Deutschland freuen – ihr könnt Euch mit ihm über Handball in Deutschland und Kanada austauschen und vieles, vieles mehr!
Also, ran an den Computer und Florian schreiben:
FLORIANSCHE@HOTMAIL.COM

- Prävention und Opferschutz

In diesem Jahr war Herr Witte vom Kriminalfachdezernat 10 München, Prävention und Opferschutz als Referent zu Gast. Die Teilnehmer lauschten gebannt seinem Vortrag und nahmen lebhaft an der Diskussion teil. Nicht nur zum Thema Sucht informierte Herr Witte die Teilnehmer, er informierte sie auch über die Gefahren und möglichen Folgen im Internet.

Wir haben bereits für das kommende Jahr die Zusage von Herr Witte, dass er wieder kommen wird. Darüber freuen wir uns sehr.

- Wer glaubt, auf unserem Zeltplatz standen nur Zelte herum – der irrt gewaltig.
Die Luxuszeltbungalows einiger Teilnehmer erhoben unseren Platz zum
Wellnesszentrum mit Frischluft in Riedmoos.
- Neues Spiel – FLIEGENTENNIS OHNE GEGNER – Einweisung erfolgt durch das Olympische Team CC2009.
- **Biathlon gefällig – dann musst Du im nächsten Jahr unbedingt ins Camp kommen!**
- Es gab wirklich Teilnehmer, die Monis WELTKLASSELASAGNE verschmähnten!
- Gewusst? – Dass Georgy Vizepräsident Jugend des DHB ist?
Ganz schön toll, dass wir so einen berühmten Mann als Camp-Leitung haben. JUHU

Und

WIR TUN ES WIEDER !!!!!

CAMP 2010 vom 2. – 8. August 2010

HERZLICHEN DANK FÜR DIE TOLLE UNTERSTÜTZUNG

FREUNDESKREIS DES DEUTSCHEN HANDBALLS E.V.

D A K

BÜHREN MEDIA & MARKETING GMBH

FIRMA HUMMEL

KREISSPARKASSE MÜNCHEN □ STARNBERG

RAIFFEISENBANK OBERSCHLEISSHEIM

TV GROSSWALLSTADT

BAUSPARKASSE SCHWÄBISCH HALL

GETRÄNKE SIEBLER, UNTERSCHLEISSHEIM

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

RIVELLA

**UNSER TEILNEHMER HABEN SICH SEHR ÜBER IHRE
UNTERSTÜTZUNG GEFREUT !!!**



Glück gehabt

Es war einmal ein Sport Camp. Das hatte fest vor, sich jedes Jahr zur gleichen Zeit am gleichen Ort für eine Woche mit vielen lustigen Jugendlichen zum Sport zu treffen.

Der Ort lag an der Olympischen Ruderregatta in Oberschleißheim.

Jedes Jahr wurden Hunderte von Zeltheringen geschrottet – die Autos auf der B471 störten eigentlich nur die ersten beiden Tage – danach fiel ohnehin jeder in den Tiefschlaf. ☺

Viele, viele Leute liefen am Zeltplatz vorbei – so wurde die kleine Zeltstadt rund um die Uhr von fleißigen Betreuern bewacht. ☺ In den olympischen Duschen rollten sich die Zehen aller auf, denn die Füße durften die Badeschlappen nie verlassen. ☺ Jeden Tag zur exakt selben Zeit gab es Futter für die hungrigen Kinderlein und Betreuerchen – die oft des nachts mit knurrenden Mägen in ihren Schlafsäcken verschwanden. Schön war der Sonnenaufgang oder bei Vollmond das enorme Glitzern auf dem Wasser ☺ Es hat eigentlich trotz allem Spaß nahe dem Wasser gemacht. Nach 3 Jahren war jedoch Ende – das nächste Jahr sollte das Sport Camp nicht kommen – andere Sportler sollten den Zeltplatz belegen. ☺ Alle Kinder und Betreuer waren sehr, sehr traurig über diese Nachricht und verfielen in tiefes grübeln. Wohin nur mit uns im nächsten Jahr? In Gedanken durchstreifte man die Landschaft und !!! einem Betreuerlein fiel dann ein, dass nicht weit entfernt ein herrlicher Sportplatz sei. Schnell machten sich 2 Betreuerlein auf den Weg und staunten nicht schlecht! Vor ihnen lag ein großes, herrliches Gelände mit traumhaften Rasenplätzen, einem schönen Biergarten und vielem mehr. Auch die herzliche Begrüßung durch die jungen Wirtsleute machte den Abgesandten des Sport Camps Mut für ihr Begehren. ☺ ☺ ☺ Es dauerte nicht wirklich lange und eine neue Heimat ward gefunden!

So kam es, dass im Jahr darauf viele Kinderlein und Betreuerchen Einzug in die neue Herberge hielten. Nicht in den kühnsten Träumen konnte man sich vorstellen, was dann geschah! Alle waren willkommen, wurden verwöhnt und fühlten sich von da an einfach nur himmlisch wohl und gut aufgehoben!

Mittlerweile können wir diese Wellnessoase seit 10 Jahren unsere Heimat nennen. Jahr für Jahr kommen viele Kinderlein und erleben eine herrlich sportliche Ferienwoche. Einige von ihnen, die mittlerweile junge Erwachsene sind, mutieren innerhalb des Camps vom Kinderlein zum Betreuerchen und so scheint diese Geschichte kein Ende zu finden ...

Nach dem großen Schrecken im Jahre 3 des Sport Camps – stellten alle rasch fest

Wir haben einfach nur GLÜCK GEHABT !!!!!!

Ein RIESENLÜCK sogar !!!!

Siegen beginnt im Kopf!!

Wie schafft Ihr es, dem „Täter“ gründlich die Jagd zu verderben, oder noch besser: Wie schafft Ihr es, erst gar nicht als Opfer für eine solche „Jagd“ in Frage zu kommen?

Übung:

- Denkt an eine Situation, in der Ihr Euch überhaupt nicht wohl gefühlt habt, in der man Euch geärgert hat oder in der Ihr etwas getan habt, was nicht Ihr selbst, sondern andere wollten, dass Ihr es tut (beobachtet Euch selbst)
- Erstellt eine „schwarze Liste“ (was hat Euch an Eurem Verhalten gestört?)
- Entspannt Euch (eventuell auch mit Entspannungsmusik) und spielt die Situation nochmals in Gedanken durch – **aber**:
 - Jetzt seid Ihr die Regisseurin
 - Ihr schreibt jetzt das Drehbuch
 - Ihr seid die Heldin
- Wendet alle negative in positive Energie! (so soll es sein)
- Du musst davon überzeugt sein, dass die Situation immer so und nicht anders sein wird
 - Du hast den Kampf bereits gewonnen
 - Du kannst gar nicht mehr verlieren

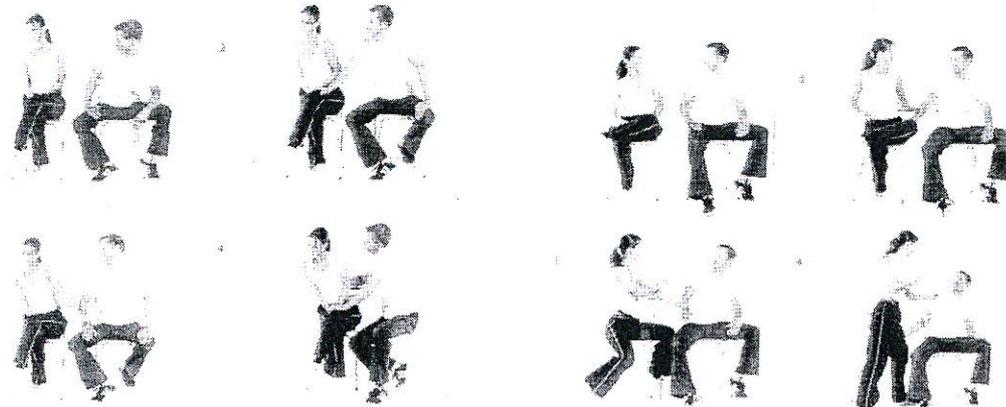
Der „arme“ Kerl, der Dich angreift oder Dich ärgern will, er hat bereits verloren, er weiß es nur noch nicht!

Du aber!!!

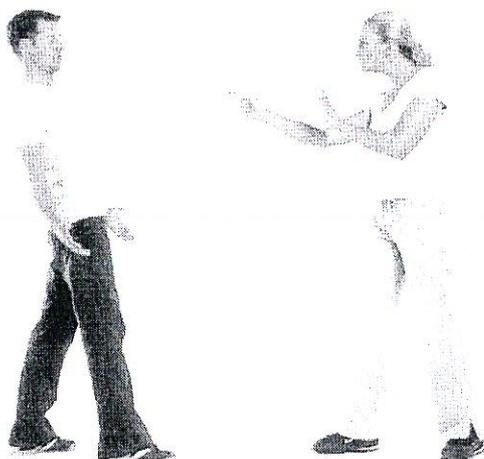
Die „schwarze Liste“ brauchst Du jetzt nicht mehr. Du wirst Dir jetzt nur noch die Erfolgsbilder vorstellen. Zerreiße die Liste in kleine Stücke oder verbrenne sie. Schau zu, wie sich die Vergangenheit und Deine Schwächen in Asche auflösen.

Wiederhole diese Art „Mentaltraining“ möglichst oft.

Achtung: Deine Körpersprache muss Deine Aussage unterstützen!!!



Deine Arme sind Dein Zaun!!



„Halt! Stop! Lassen Sie mich in Ruhe!“

Merksätze

- Bewege Dich in Deiner Umwelt **bewußt!**
- **Vertraue** auf Dein Gefühl!
- Deine „persönliche Distanzschwelle“ ist die Linie, wo Du Dich in der Nähe einer anderen Person nicht mehr wohl fühlst.
- Du mußt **entschlossen** sein, diese Linie zu verteidigen.
- Benenne das Verhalten, das Dir nicht gefällt. Sage genau, **was** Dir nicht gefällt.
- Sage genau, **was** Du willst. Sage genau, **was** der andere jetzt tun soll.
- Spreche mit ruhiger, klarer Stimme. **Nimm' Dir Zeit.**
- Halte Augenkontakt. Wenn es Dir nicht möglich ist, direkt in die Augen zu schauen, richte Deinen Blick auf die Nasenwurzel.
- Sei in Deinem Körperausdruck **offensiv** (was soviel bedeutet, wie den „Angriff bevorzugend“)
- Laß Dich auf keine Diskussion ein. Entscheide selbst, ob Du in der Situation **bleibst** oder **gehst**.
- Nimm alle verbalen Drohungen ernst.
- **Kämpfen** oder **nicht kämpfen** - sind beides **aktive** Entscheidungen, die **Du** alleine triffst.
- Indem Du Dich zum Opfer machen läßt, festigst Du die Rolle des Angreifers. Wähle eine **positive Rolle** für Dich.
- Angst und Wut lösen einen Adrenalinstoß im Körper aus. Deine Kraft wird dadurch gesteigert. **Nutze dies aus, indem Du handelst.**
- **Dein Körper ist Deine beste Waffe.** Reagiere, sobald Du einen Angriff erkennst.
- Schlage in einer Notsituation sofort mit all Deiner Kraft zu. **Höre nicht auf zu kämpfen.** bevor die Konfrontation vorbei ist.
- Jeder Angriff ist anders. Hänge nicht am Modell, das Du im Training geübt hast.
- Funktioniert eine Technik nicht, benutze eine andere - sofort danach.
- Ziele stets durch den Angreifer hindurch. **Denke an Deine Folgen, nicht an die für den Angreifer.**
- Du kannst keinen Kampf gewinnen, wenn Du glaubst Du verlierst.
- **Man gibt zuerst im Kopf auf.**
- **Sieh' Dich als Siegerin!**

Affenstarke Camp-Lieder

10 kleine Trainermännchen

10 kleine Trainermännchen wollten sich erfreuen,
einer musste Duschen putzen,
da waren's nur noch neun.

9 kleine Trainermännchen sagten gute Nacht,
einer stolpert übers Zelt,
da waren's nur noch acht.

8 kleine Trainermännchen wollten sicher verlieben,
einer hat's dann doch geschafft,
da waren's nur noch sieben.

7 kleine Trainermännchen tranken heimlich Becks,
einer hat zu viel erwischt,
da waren's nur noch sechs.

6 kleine Trainermännchen wurden sehr geschimpft,
einer wollte gleich nach Haus,
da waren's nur noch fünf.

5 kleine Trainermännchen trafen ein wildes Tier,
einer war nicht schnell genug,
da waren's nur noch vier.

4 kleine Trainermännchen liefen sich frei,
einer wurde umgerannt,
da waren's nur noch drei.

3 kleine Trainermännchen hörten einen Schrei,
einer bekam den Ball an den Kopf,
da waren's nur noch zwei.

2 kleine Trainermännchen wollten schnell nach Mainz,
Georgy wollte nicht dort hin,
da waren's nur noch eins.

Ein kleines Trainermännchen fühlte sich allein,
es lief ganz schnell zur Inge,
die lud neun neue ein.

Adios Amigos !!!!!!!!!!!!!!!

Das Camp 2010 OHNE EUCH – kaum vorstellbar – aber leider wahr!

Die Ausscheider des Jahres 2009:

Roland Beck – Daniel Best – Yannick Fuchs – Alexander Gruber – Simon Heckenmüller – Rupert Gruber – Jonas Kiesel – Christian Köhler – die Limbrunners – Julian Mautha – Daniel Nittel – Leonhard Pfersch – Moritz Preg – Arthur Streller – Benedict Warbanoff – Thomas Weigand – Lina Bauer – Anna-Lena Frank – Laura Giacalone – Lena Harder – Kim Herdner – Sofia Herfert – Sarah Holzner – Nina Leopold – Vivian List – Franzi Pleil – Amelie Rapke – Evelyn Rauscher – Laura Saumweger – Marina Seelos – Sophia Steger –

WIR WERDEN EUCH SEHR VERMISSEN !!!!!!!

Und no a Liadl

Am Montag Morgen kamen wir an
Und dachten alle Mann o Mann.

Don´t worry by happy.

Die Zelte waren schnell aufgebaut
Und wir waren ganz schön laut

But, don´t worry be happy

Uhuu..... Handballcamp
Handballcamp 09

Morgen gehts dann endlich los.
Unsere Freude ist sehr groß.

Don´t worry be happy

Das Essen wird sicher toll,
danach sind unsere Bäuche voll,

Don´t worry be happy

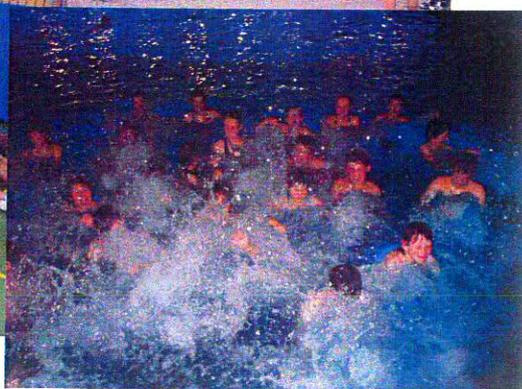
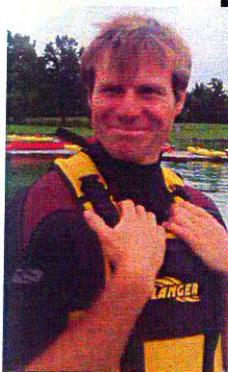
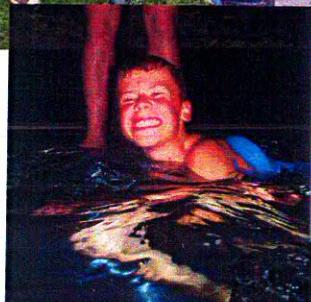
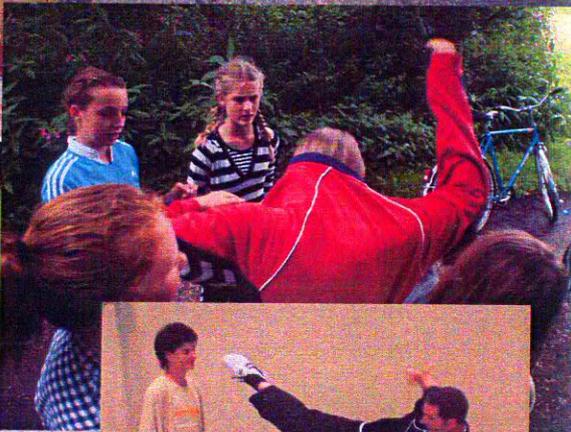
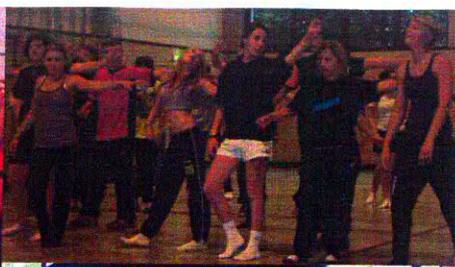
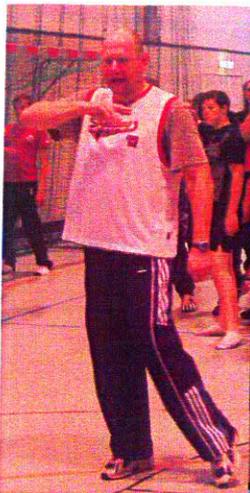
Das Wetter macht bestimmt noch mit,
und wir sind alle ziemlich fit
so, don´t worry be happy

Wir hoffen es verletzt sich keiner,
den letztes Jahr was es nicht nur einer

Uhuuu..... Handballcamp
Handballcamp 09

rivella®





Happy Birthday Fanny und Niklas!!!! – Der Donnerstag im Camp

Nachdem wir unsanft mit lauter Musik geweckt wurden, gingen wir schlaftrunken zum Frühstück. Frisch gestärkt griffen wir zu Paddel und erlebten im Kanu einen nur positiv zu bewertenden Kurs. Zum Beispiel lernten wir verschiedene Paddeltechniken, machten ein Wettrennen und vieles mehr. Erschöpft, aber glücklich erreichten wir das Camp. Dank den neuen Kräften, die uns das leckere Mittagessen gebracht hatte, traten wir wacker den Weg zum Beach-Handball und Frisbee spielen an. Trotz der Hitze waren alle mit Begeisterung dabei. Danach servierten und die sehr freundlichen Wirtsleute – zur Freude aller – einen deftigen Schweinebraten mit Kartoffelknödel und Salat. Nachdem wir uns von den Anstrengungen des Tages erholten, fuhren wir zum Aqua-Jogging ins nahe gelegene Hallenbad. Trotz der Überraschung über die Art des Trainings und der Anstrengungen fand fast jeder Gefallen daran. Da wir noch ein bisschen Zeit hatten, durften wir die beiden Sprungbretter nutzen. Alles in allem war es ein schöner und ereignisreicher Tag: Gruppe 6

...nach dem liebevoll zubereiteten Frühstück, gingen wir zum Beachplatz. Natürlich gewannen wir alle Spiele mit Leichtigkeit, so dass wir als Turniersieger hervorgingen. Nach einer kurzen Mittagspause radelten wir mit unseren Bikes zur Hallenbadhalle. Dort trafen wir auf die konditionssüchtige Biggi. Mit ihrem Athletiktrainer Matze ließ sie uns Kräftigungsübungen machen. Jedoch war das nach guten 30 Minuten rum und wir konnten endlich Handball spielen, wo uns Biggi allerdings wieder mit Powerhandball plagte. Nach dem deftigen Abendessen zogen wir erneut in die Hallenbadhalle zum Tanzen. Wir waren gar nicht so schlecht. Alles in einem war es ein schöner Tag. Die Balinger

...wir sangen so schrecklich, dass wir es lieber hätten bleiben lassen sollen ...

...nachdem ein paar Unfleißige ihre Strafen vollbrachten...

...Heute hatten wir drei Themen zu bestehen: Kanu fahren, Beach-Handball und Aquajogging. Das Kanu fahren war sehr interessant, da ich es noch nie gemacht habe. Am Anfang war es noch etwas wackelig, aber mit der Zeit wurde ich immer besser. Das Dumme war aber, dass das Rudern ganz schön in die Arme ging...

...3. Level: wir mussten uns im Kanu hinstellen, da flogen die meisten runter. Das war ziemlich cool! Auf dem Heimweg sangen wir mit Julian Lieder !

... zum Abendessen gab es einen saugeilen Schweinebraten

...Nach dem sehr leckeren Mittagessen wurden wir zu einem weiteren Handballtraining aufgefordert. Da so schönes Wetter war, konnten wir direkt mit dem netten Trainer Micha beginnen. ...Haben wir nach einer halben Stunde eigentlich EINFACHE Kreuzübung auch mal verstanden. Micha musste kurzfristig das Spielfeld verlassen, da er das Debakel nicht länger ansehen konnte...

...Danach ging es dann noch ein letztes Mal in dieser Woche zum Tanztraining. Wir hatten dort eine Menge Spaß und wir werden unseren Tanz wahrscheinlich am Samstag vorführen.

...Der Tag machte sehr Spaß.

...so dass Biggi uns trainieren musste. Völlig ausgelegt und halb tot kamen wir zurück ins Camp. Dieser Tag war sicherlich der anstrengendste!!!

...Heute wurden wir von zwei Dödeljungs schon um 6.15 Uhr geweckt. Anschließend mussten wir uns – wie jeden Morgen auf unsere Drahtesel schwingen und zur Realschulhalle düsen, um mit Biggi, Bine und Marina Handballtraining zu machen. Das Training war sensationell.

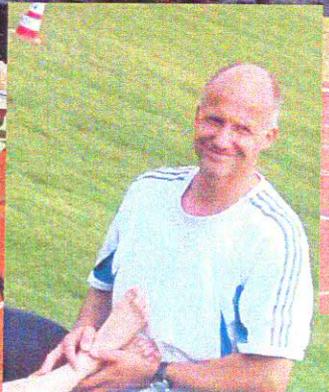
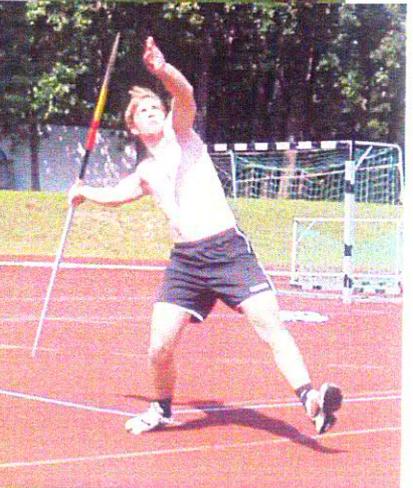
...Heute musste Matze uns gleich zwei Mal wecken, denn der Großteil hörte das erste Mal nichts. ...und das Abendessen „Schweinbraten“ stand bereit. Jeder schlug ordentlich zu

...Der Trainer Udo lernte uns viele, wichtige Sachen z.B. befreien aus einem Würgegriff oder wie man einen doppelt so großen Mann umlegt.

...dort versuchten wir die anstrengenden Bedingungen des Konditionsprogrammes von Matze und Mütze zu erfüllen, wobei wir unweigerlich versagten.da wir den Voraussetzungen Gast und Körper miteinander zu verbinden, nicht gewachsen waren.

...Am Ende spielten wir ein Spiel mit einem Ballna, so was

... Am Morgen waren wir mal müder als sonst. Aber wir freuten uns auf den Tag. Bester Tag bisher



☺ und damit wurden wir von Fredi in diesem Jahr verwöhnt ☺

Montag Schweinelendchen mit Soße, Nudeln, Salat und ???

Dienstag Leberkäse mit viiiiiiiel Salat und ??????
Lasagne

Mittwoch Gegrillte Würstchen oder/und Fleisch
Salat und ??????
Spaghetti mit Soße und Salat

Donnerstag Tortelloni mit Salat
Schweinebraten mit Kart.-Knödel

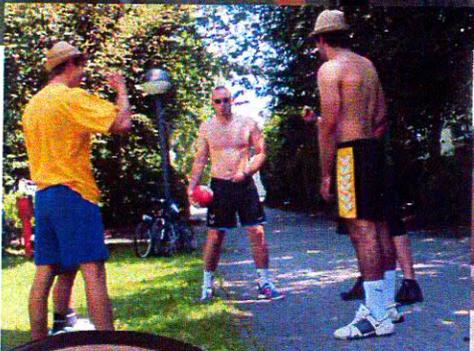
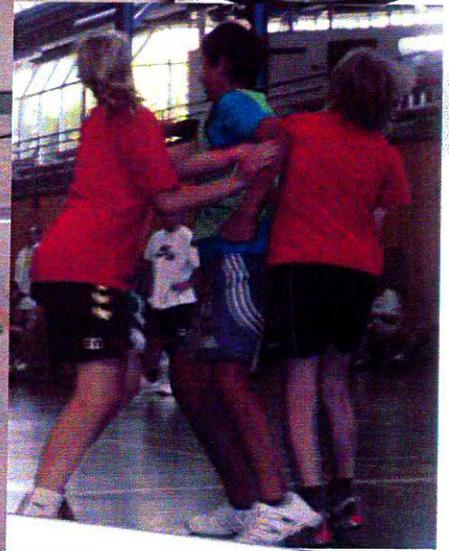
Freitag Putengeschnetzeltes mit Reis und Salat
Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Samstag Pizza mit Salat und ???
Hühnchen mit Beilagen

Sonntag Gegrilltes mit Salat

?????????? = Dani mit Sahne oder Joghurt

JEDEN Abend um 22.00 Uhr – letzte Fütterung der Raubtiere mit
Braten- oder Leberkäs-Semmeln, damit die lieben Kinder auch gut
schlafen konnten ☺



Tag 5 Heute begann der Tag später als sonst,.....

Auch der fünfte Tag fing mit einem ausgiebigen Frühstück um 8.00 Uhr an. Kurz darauf fuhren wir mit unseren Fahrrädern getrennt – A-D in die Hallenbad- und E-H in die Realschule – um die Vorrundenspiele des „Schleißheimer Sport Camp“ –Turniers auszutragen. Alle Spiele verliefen spannend, da es eigentlich keine besseren oder schlechteren Mannschaften gab. Am Ende gingen das Team H und das Team B als Sieger hervor. Gut gelaunt ging es zurück ins Camp, damit wir dort unser Mittagessen einnehmen konnten. Nach dem Essen gab es für alle eine Pause von ca. 1 Stunde. Danach ging es geschlossen in die Hallenbadhalle, um die restlichen Vorrundenspiele auszutragen. Da alle ziemlich müde waren, gab es auch einige Verletzungen. Für gute Stimmung in der Halle sorgte Julian, der bei You Tube Lieder herausuchte und sie anschließend über die mitgebrachte Anlage abspielte. Nach diesem Event cruisten wir mit unseren Hot-Bikes zurück ins Camp, machten Pause und aßen zu Abend:.....äääääh Kaiserschmarrn!! Daraufhin fuhren ungefähr 16 Kids und 4 Betreuer in die Regatta, um dort noch zu baden. Insgesamt war es ein schöner Tag.

... Erschöpft kamen wir wieder im Camp an und schaufelten Geschnetzeltes mit Reis in uns rein.

... Insgesamt war es ein sehr schöner aber anstrengender Tag.

... Heute konnten wir tatsächlich mal „ausschlafen“

...doch wir konnten leider nicht in die Halle, da die Betreuer schussligerweise den Schlüssel vergessen hatten.

... mit viel Begeisterung und Ehrgeiz kämpften die Mannschaften um jedes Tor

... es war nicht Nico´s Schuld. Morgen wollen alle ERSTER werden.

...doch wir haben einen schrecklichen Verlust zu bedauern. Amelie verlässt heute Abend das Camp ☹ Wir alle sind schrecklich traurig darüber.

... Heute Abend sind manche zum Baden an die Regattastrecke gefahren.

... Heute Vormittag beim Turnier ließ die Schiri-Leistung zu wünschen übrig.

... Während des Turniers gab es siegreiche, erfolglose, enge und spaßige Spiele.

... Die Teams A-D trugen ihren Wettkampf aus. Es war eine ziemlich lustige Sache. Das einzige Problem war der Schiedsrichter. Er hat nämlich so gut wie alles falsch gepfiffen. Matze und Micha haben am Nachmittag als Schiedsrichter für gute Stimmung gesorgt.

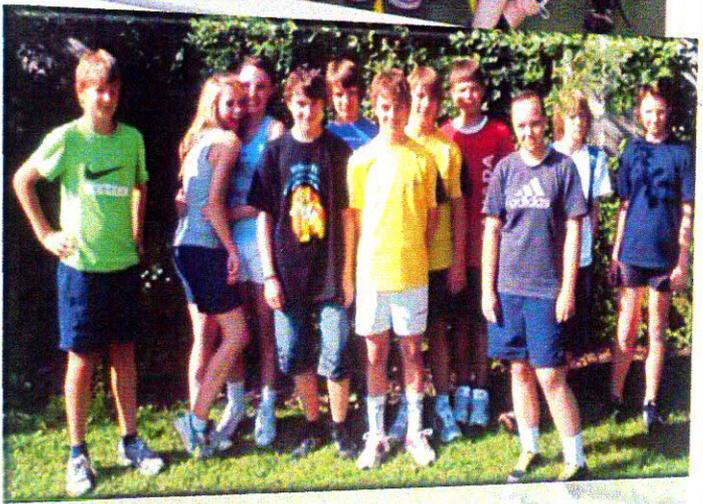
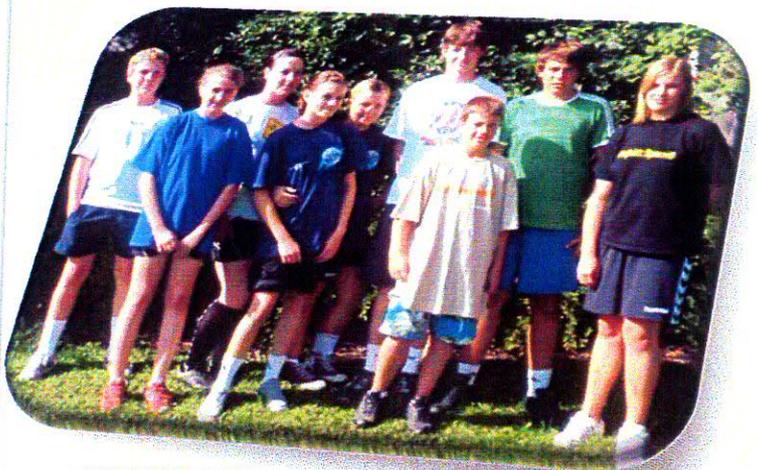
... auf der Fahrt dort hin ist einer drei Mal und auf der Rückfahrt zwei Mal hingefallen.

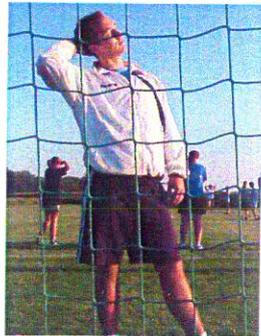
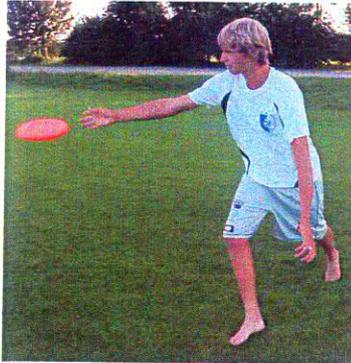
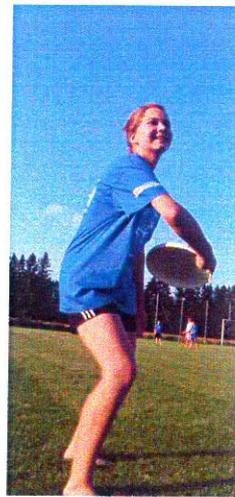
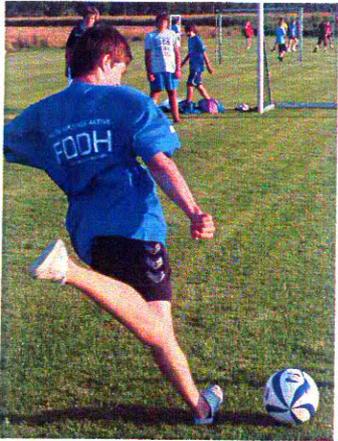
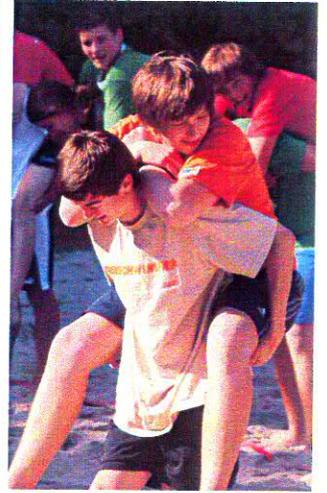
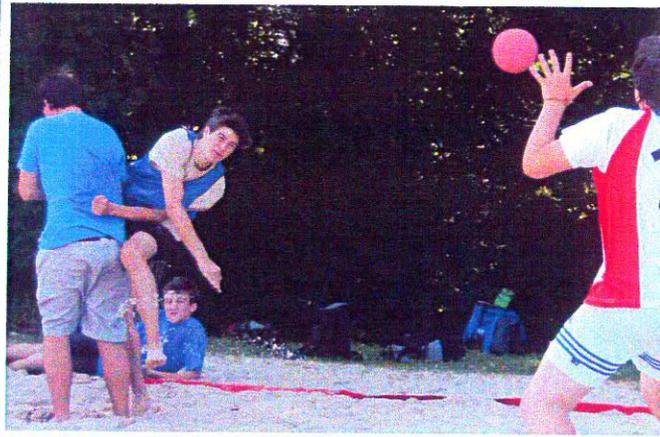
.... Als wir ankamen, macht es sehr, sehr, sehr viel Spaß zu Spielen.

WIR WÜNSCHEN MICHI RASCHE UND GUTE BESSERUNG !



Die Teams 09





Was ? Schon vorüber ?????????? Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät?? Stimmt es, dass es sein muss, ist für dies Jahr wirklich Schluss ?

Diese wunderschöne, harmonische und auch lustige Camp-Woche verging allen wie im Flug. Teilnehmer und Betreuer werden das Camp 2009 sicher nicht so schnell vergessen.

Nach dem umfangreichen und abwechslungsreichen Programm von Montag bis Freitag, stand ab Freitag HANDBALL PUR auf dem Programm. Bereits am Donnerstag Abend wurden für das bevorstehende Handballturnier die Mannschaften ausgelost.

Alle teilnehmenden Spielerinnen und Spieler gingen beim Kampf um die Platzierung absolut an ihre Grenzen. Alle wollten das Endspiel erreichen und zeigten dabei sehenswerten Jugendhandball. Die Stimmung in den Wettkampfhallen war sensationell !

Da der Redaktionsschluss vor dem Endspiel war, können wir leider keine Ergebnisse bekannt geben. Doch, DABEI SEIN WAR ALLES !!!

Zum Ende des Camps werden immer alle Gruppen äußerst aktiv, um den Abschlussabend besonders lustig und abwechslungsreich zu gestalten und natürlich auch „Rache“ an der Camp Crew mit witzigen Spielen zu nehmen.

Die ältesten Teilnehmer hatten 2 „Trainingsabende“ im Jazztanz und setzen damit sicher wieder das absolut High-Light zum Ende ihrer „Camp-Laufbahn“.

Wie in jedem Jahr gibt es nach einer kurzen Nacht noch ein letztes gemeinsames Frühstück. Danach beginnt das übliche Abbau-Chaos auf dem Zeltplatz. Gut, dass es Herrmann Pauly „unseren“ Platzwart gibt, der wieder einen Sondertransport-Service per Anhänger anbietet, damit unsere Camp geschwächten Teilnehmer nicht unter der Last der Zelte zusammenbrechen ☺

Wenn dann endlich alles verpackt ist, der Zeltplatz noch einmal gemeinsam mit großen Müllsäcken von „Überbleibseln“ befreit ist, findet endlich die Siegerehrung und Preisleihung statt. Das ganze Jahr wurden Preise gesammelt, damit alle Teilnehmer noch eine zusätzliche Belohnung mit nachhause nehmen können. Selbstverständlich erhalten noch alle die heißersehnte Camp-Zeitung zur Erinnerung.

Nach dem letzten Mittagessen geht das 13. Schleißheimer Sport Camp 09 zu Ende.

Leider müssen wir von vielen – mittlerweile lieb gewonnenen – Teilnehmern Abschied nehmen, die im nächsten Jahr aus Altersgründen nicht mehr teilnehmen können. Ich bin mir heute schon sicher, dass wieder zahlreiche Tränen fließen werden, ab Sonntag Abend ein reger E-Mail-Verkehr zwischen einzelnen Teilnehmer stattfinden wird und dass schon fleißig nach Zugverbindungen von A nach B gesucht wird.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Jugendlichen, die in diesem Jahr im Camp waren. Durch ihre Fröhlichkeit war es auch wieder ein ganz besonderes Camp für alle Mitarbeiter.

Auf ein neues Camp 2010 – wir freuen uns schon darauf.