



TISCHTENNIS – Abteilungsleiter Jürgen Sackerlotzky · Tel. (08121) 253555 · sackerlot@mnet-mail.de

| | | |
|----------|---------------|-------------------|
| Dienstag | 17.00 – 19.00 | Jugend |
| | 19.00 – 22.00 | Herren |
| Freitag | 17.00 – 19.00 | Jugend |
| | 20.00 – 23.00 | Herren Wettkämpfe |
| Samstag | 17.00 – 23.00 | Wettkämpfe Herren |

Max Kolmsperger
Max Kolmsperger
Werner von Siemens
Werner von Siemens
Werner von Siemens

TURNEN-GESUNDHEIT-TANZ – Abteilungsleiter n.n.

| | | |
|------------|---------------|--|
| Montag | 9.30 – 10.30 | Tai Chi (Anfänger mit Vorkenntnissen)*; Kursangebot |
| | 10.30 – 11.30 | Tai Chi (Fortgeschrittene)*; Kursangebot |
| | 18.00 – 20.00 | Shaolin-Yoga und tänzerisch |
| | 19.30 – 20.30 | Funktionelle Gymnastik |
| | 19.30 – 20.30 | Line Dance Anfänger (Western Tanz) |
| Dienstag | 17.30 – 19.00 | Genussyoga (Anfänger und Fortgeschrittene ab 13 J.)* |
| | 17.30 – 19.00 | Seniorentanz für Fortgeschrittene |
| | 19.30 – 20.30 | Fitness-Gymnastik |
| | 20.30 – 21.30 | Ballett-Mittelstufe* |
| | 17.30 – 19.00 | Seniorentanz für Fortgeschrittene |
| Mittwoch | 9.00 – 10.30 | Tanz Senioren/innen |
| | 9.15 – 10.00 | Qi Gong |
| | 10.00 – 11.00 | Wirbelsäulengymnastik |
| | 10.30 – 12.00 | Gymnastik Senioren/innen |
| | 16.15 – 17.15 | Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 Jahre) |
| | 17.15 – 18.15 | Kinderturnen (3 – 6 Jahre) |
| | 18.15 – 19.15 | Wirbelsäulengymnastik f. alle |
| | 19.15 – 21.15 | Pilates-Fortgeschrittene Kurs I und II (jeweils 1 Stunde)* |
| Donnerstag | 17.00 – 18.15 | Jazzdance Anfänger* (ab 12 Jahren) |
| | 18.15 – 19.30 | Jazzdance für Fortgeschrittene Jugendliche* |
| | 18.30 – 19.30 | Zumba |
| | 19.45 – 21.15 | Jazzdance für Fortgeschrittene* |
| Freitag | 16.00 – 17.30 | Leistungsturnen Mädchen (6 – 10 Jahre) |
| | 17.00 – 18.00 | Line Dance Anfänger (Western Tanz/14-tägig) |
| | 18.00 – 19.00 | Line Dance Fortgeschrittene (Western Tanz/14-tägig) |

Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost
Weilerschule
kl. Pfarrsaal St. Franziskus
kl. Pfarrsaal St. Franziskus

Therapieraum / TSV Ost
Weiler Schule
MTG
Hochstraße

Therapieraum / TSV Ost
Säbener Straße
Säbener Straße
Therapieraum / TSV Ost
Führichstraße
Führichstraße
Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost

Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost
Bazeillesstraße
Therapieraum / TSV Ost
MTG
Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost

* Zur Teilnahme werden Zusatzbeiträge erhoben

VOLLEYBALL – Abteilungsleiterin Nicole Unger, Tel. (0162) 5404064 · e-mail n.v.unger@googlemail.com

| | | |
|------------|---------------|------------------------------|
| Montag | 19.00 – 20.30 | Freizeit-Mixed |
| | 20.00 – 21.30 | Damen I, Damen II, Damen III |
| Mittwoch | 20.00 – 22.00 | Damen I, Damen II |
| Donnerstag | 18.00 – 20.00 | weibl. Jgd. U 12 – U 18 |
| | 18.00 – 20.00 | weibl. Jgd. U20 / Damen III |
| | 20.00 – 22.00 | Damen I |
| Freitag | 19.00 – 21.00 | Damen II |

MTG
Werner-von-Siemens-Gymn.
Werner-von-Siemens-Gymn.
Werner-von-Siemens-Gymn.
Werner-von-Siemens-Gymn.
Werner-von-Siemens-Gymn.
Salesianum

SPORTABZEICHEN – Ansprechpartner Stephan Schott · Tel. (089) 23322977

Mai bis Oktober

MONATLICHE BEITRÄGE sowie AUFNAHMEGEBÜHREN*

(gültig ab 01.01.2017)

| | |
|---|----------------------|
| Erwachsene | 20,- EURO |
| Kleinkinder bis 4 Jahre | 7,- EURO |
| Ermäßigter Beitrag f. Seniorinnen/Senioren (ab 65 Jahre oder gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises) | 14,- EURO |
| Kinder, Jugendl. bis 18 J., Ehepartner, Schwerbeschädigte, Schüler/Studenten bis 27 J.** | 14,- EURO |
| Eltern mit 1 und mehr Kindern bis 18 Jahre | 35,- EURO |
| Zusatzbeitrag Ballet & Jazzdance | 6,- EURO |
| Zusatzbeitrag Chinese Kara-ho Kempo bis 18 Jahre / ab 18 Jahre | 8,- EURO / 20,- EURO |
| Zusatzbeitrag Fitness-Abteilung »s'Schwitzkastl« | 10,- EURO |
| Zusatzbeitrag Fitness-Abteilung »s'Schwitzkastl« nur vormittags bis 14.00 Uhr | 6,- EURO |
| Zusatzbeitrag MINI-KISS | 10,- EURO |
| Zusatzbeitrag KISS Stufe II bis Stufe IV | 20,- EURO |
| Zusatzbeitrag Yoga | 6,- EURO |
| Aufnahmegebühr: bis 18 Jahre einmalig / Erwachsene einmalig | 5,- EURO / 13,- EURO |

Die Mitgliedsbeiträge werden per Bankinzug je nach Wunsch halbjährlich oder jährlich erhoben. Bei Eintritt während eines laufenden Halbjahres findet eine monatsgenaue Zwischenabrechnung statt.

* Für Spezialkurse werden von einigen Abteilungen zusätzl. zu den Mitgliedsbeiträgen Kursgebühren erhoben.

** Es ist ein entsprechender Nachweis vorzulegen!

UNSERE SPORTANGEBOTE werden in den nachfolgenden Sporteinrichtungen durchgeführt:

| | | | |
|--|--|---|--------------------------|
| AFB – Anton Fingerle Bildungszentrum | Schlierseestraße 47 | Mittelschule an der Weiler Straße | Weilerstraße 1 |
| Berufsschule am Simon-Knoll-Platz | Simon-Knoll-Platz 1 | Pestalozzi Gymnasium | Eduard-Schmid-Straße 1 |
| FOS – Fachoberschule | Orleanstraße 44 | Salesianum | Sieboldstraße |
| Grundschule an der Bazeillesstraße | Bazeillesstraße 8 | Sportanlage an der Säbener Straße | Säbener Straße 49 |
| Grundschule an der Berg-Am Laim Straße | Berg-Am Laim-Str. 142 | Sonderpädagogisches FÖZ München-Mitte 2 | Kirchenstraße 11 |
| Grundschule an der Führichstraße | Führichstraße 53 | Sonderpädagogisches FÖZ München-Ost Astrid-Lindgren | Astrid-Lindgren-Straße 5 |
| Grundschule an der Hochstraße | Hochstraße 31 | Städt. Sportanlage St.-Cajetan-Straße | St.-Cajetan-Straße 33 |
| Grundschule an der Ichostraße | Ichostraße 2 | Städt. Sporthalle an der Auenstraße | Auenstraße 19 |
| Grundschule an der Kafkastraße | Kafkastraße 9 | Städt. Werner-von-Siemens-Gymnasium | Quiddestraße 4 |
| GS an der Max-Kolmspergerstr. | Max-Kolmsperger-Str. 6 (Feuerwehrzufahrt Kurt-Eisner-Str.) | Städt. Wilhelm-Busch-Realschule | Krehlebogen 16 |
| Grundschule am Theodor-Heuss-Platz | Theodor-Heuss-Platz 6 | Theresien Gymnasium | Kaiser Ludwig Platz 3 |
| Luisenhalle | Luisenstraße 29 | W.v.Linde – Werner-von-Linde-Halle | Olympiazentrum |
| Maria-Theresia-Gymnasium | Regerplatz 1 | | |



SPORT-PROGRAMM 2020

UNSER ANGEBOT FÜR IHRE FITNESS

Basketball · Bergsport · Boxen · Fitness · Fußball
Handball · Judo · Karate · KISS · Kyudo · Leichtathletik
Tischtennis · Turnen-Gesundheit-Tanz · Volleyball

Sieboldstraße 4 · 81669 München

Telefon (0 89) 48 73 41 · Telefax (0 89) 6 88 68 21

Telefon Fitness-Studio »s'Schwitzkastl« (089) 48 99 84 46

Telefon KISS (089) 48 99 84 47

Telefon Hausmeister (089) 48 00 40 68

Homepage: www.tsv-ost.de

e-Mail: TSVMuenchen-Ost@t-online.de

Nähe Rosenheimer Platz – 5 Min. Fußweg

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag 13.00 – 19.30 Uhr

Mittwoch 9.30 – 13.30 Uhr



UNSER SPORT- & FITNESS-PROGRAMM 2020



TSV München-Ost e.V.

TSV München-Ost e.V.

BASKETBALL – Abt.leiter Rattana-Ngam Murray · Tel. (0177) 7288262, Axel Jahnke (0172) 9384244 · Abteilungsleiter@ost-bb.de

| | | | |
|---------------|---------------|--|-----------------------------|
| Montag | 18.00 – 20.00 | U 18 weibl. I (Jg. 02 – 03) | Kirchenstraße |
| Dienstag | 17.00 – 18.30 | U 8 männl., U 10 männl. I + U 10 männl. II (Jg. 10 und jünger) | Führichstraße |
| | 17.00 – 19.00 | U 14 weibl. I (Jg. 06 – 07) | Kirchenstraße |
| | 17.30 – 19.30 | U 16 weibl. I + U 16 weibl. II + U 14 weibl. II (Jg. 04 – 07) | AFB |
| | 18.00 – 19.30 | U 12 weibl. I (Jg. 08 – 09) | Pestallozzi |
| | 18.00 – 19.30 | U 12 männl. + U 14 männl. I + U 14 männl. II (Jg. 06 – 09) | Werner-von-Siemens-Gymn. |
| | 18.30 – 20.00 | U 16 männl. /JBBL (Jg. 04 – 05) | Führichstraße |
| | 19.30 – 21.15 | Damen II | AFB |
| | 19.45 – 21.15 | Freizeit Herren II | AFB |
| Mittwoch | 20.00 – 22.00 | 1. Herren + 2. Herren + U 18 männl. (Jg. 03 und älter) | SPFZ Mü-Ost Astrid-Lindgren |
| | 20.30 – 22.30 | 3. Herren | Wilhelm-Busch RS |
| | 20.30 – 22.30 | 4. Herren | AFB |
| | 16.30 – 18.00 | U 10männl. I + U 10männl. II (Jg. 10 – 11) | Hochstraße |
| | 18.00 – 19.30 | U 12 männl. (Jg. 06 – 07) | Kirchestraße |
| | 18.00 – 20.00 | U 18 weibl. II + U 14 weibl. II (Jg. 02 – 03; Jg. 06 – 07) | Hochstraße |
| | 18.30 – 20.30 | Freizeit Herren I | MTG |
| | 18.45 – 20.30 | Freizeit Damen | MTG unten |
| Donnerstag | 19.30 – 21.00 | U 16 männl. (Jg. 04 – 05) | Kirchenstraße |
| | 20.00 – 22.00 | Damen I | Hochstraße |
| | 20.00 – 22.00 | 1. Herren + U 18 männl. (Jg. 03 und älter) | Kirchenstraße |
| | 17.00 – 18.30 | U 14 männl. II + U 12 weibl. I + U 12 weibl. II (Jg. 06 – 09) | Führichstraße |
| | 17.00 – 19.00 | U 14 weibl. I (Jg. 06 – 07) | Theresien-Gymn. |
| | 18.00 – 19.30 | U 14 männl. I + U 12 männl. (Jg. 06 – 09) | Führichstraße |
| | 18.00 – 20.00 | U 16 weibl. II | Kirchenstraße |
| | 18.30 – 20.30 | U 18 weibl. (Jg. 02 – 03) | Führichstraße |
| Freitag | 20.00 – 22.00 | U 18 männl. + 2. Herren (Jg. 03 und älter) | Führichstraße |
| | 20.30 – 22.00 | 1. Herren | Führichstraße |
| | 16.30 – 18.00 | U 10 weibl. (Jg. 10 – 11) | Kirchenstraße |
| | 18.00 – 19.30 | U 16 männl. + U 14 männl. (Jg. 04 – 07) | Luisenstraße |
| | 18.00 – 19.45 | U 16 weibl. I (Jg. 04 – 05) | Kirchenstraße |
| 20.00 – 22.00 | Damen I | Kirchenstraße | |

BERGSPORT – Abteilungsleiterin Sylvia Haaser-Schmid · Tel. 44218240 · Sylvia.Haaser-Schmid@gmx.de

Ganzjährig einfache bis mittelschwere Wanderungen (im Winter auch mal mit Schneeschuhen oder Langlaufskiern). Aktivitäten werden im Schaukasten durch Aushang und im Internet bekanntgegeben.

BOXEN – Abteilungsleiter Oswald Reginek · Tel. (089) 296905

| | | | |
|------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Montag | 20.00 – 21.30 | Jugend/Senioren | Bazeillesstraße |
| Donnerstag | 20.00 – 21.30 | Jugend/Senioren | Weilerstraße |

CAPOEIRA – Übungsleiter Leonardo Da Silva Nascimento · da-silva-leonardo@gmx.de

| | | | |
|--------|---------------|--------------------------------|------------------------|
| Montag | 16.00 – 17.00 | Capoeira (Kinder 5 – 8 Jahre) | Weilerstraße |
| | 17.00 – 18.00 | Capoeira (Kinder 9 – 12 Jahre) | Weilerstraße |
| | 20.00 – 21.30 | Capoeira (Erwachsene) | Therapieraum / TSV Ost |

FITNESS im »Schwitzkastl« – Abteilungsleiter Andreas Bücheler · Tel. 48998446 (Studio)

Mo. bis Fr. 8.00 bis 14.00 Uhr und 16.00 bis 22.00 Uhr; Sa. / So. 10.00 bis 18.00 Uhr; Feiertag 8.00 bis 13.00 Uhr TSV Ost UG

FUSSBALL* – Abteilungsleiter Josef Brickl · Tel. (0172) 8544332 · sepp.brickl@muenchen-ost-fussball.de

| | | | |
|------------|---------------|---------------------------------|----------|
| Montag | 16.30 – 18.00 | U 9 (Jg. 11) | Großfeld |
| | 17.00 – 18.30 | U 11 (Jg. 09) | Großfeld |
| | 18.00 – 19.30 | U 10 (Jg. 10) + U 12-2 (Jg. 08) | Großfeld |
| | 19.30 – 21.00 | U 17 (Jg. 03 – 05) | Großfeld |
| | 19.30 – 21.00 | U 19 (Jg. 01 – 03) | Großfeld |
| Dienstag | 17.00 – 18.30 | U 7 (Jg. 13) + U 8 (Jg. 12) | Großfeld |
| | 17.00 – 18.30 | U 12-1 (Jg. 08) | Großfeld |
| | 18.30 – 20.00 | U 13 (Jg. 07) | Großfeld |
| | 18.30 – 20.00 | U 14 (Jg. 06) | Großfeld |
| | 20.00 – 21.45 | Herren I/II | Großfeld |
| | 20.00 – 21.45 | Herren I/II | Großfeld |
| Mittwoch | 17.00 – 18.00 | U 7 (Jg. 13) | Großfeld |
| | 17.15 – 18.45 | U 9 (Jg. 11) | Großfeld |
| | 18.00 – 19.30 | U 10 (Jg. 10) + U 12-2 (Jg. 08) | Großfeld |
| | 18.45 – 21.15 | U 17 (Jg. 03 – 05) | Großfeld |
| | 20.15 – 21.45 | Damen | Großfeld |
| | 20.00 – 21.30 | Senioren | Großfeld |
| | 20.00 – 21.45 | Senioren | Großfeld |
| Donnerstag | 17.00 – 18.30 | U 11 (Jg. 09) | Großfeld |
| | 17.00 – 18.30 | U 12-1 (Jg. 08) | Großfeld |
| | 18.30 – 20.00 | U 14 (Jg. 06) | Großfeld |
| | 18.30 – 20.00 | U 19 (Jg. 01 – 03) | Großfeld |
| | 20.00 – 21.45 | Herren I/II | Großfeld |
| | 20.00 – 21.45 | Herren I/II | Großfeld |
| Freitag | 16.30 – 18.00 | U 8 (Jg. 12) | Großfeld |
| | 17.00 – 18.00 | U 7 (Jg. 13) | Großfeld |
| | 18.00 – 19.30 | U 10 (Jg. 10) | Großfeld |
| | 18.00 – 19.30 | U 13 (Jg. 07) | Großfeld |
| | 19.30 – 21.00 | Senioren | Großfeld |
| | 19.45 – 21.15 | Damen | Großfeld |

*Winterpause von Weihnachten bis ca. Mitte Februar

HANDBALL – Abteilungsleiter Michael Kurpanik · Tel. (0179) 2872089 · kurpi@sawoga.de

| | | | |
|------------|---------------|--|--------------------|
| Montag | 17.00 – 18.30 | männl. D-Jgd. (Jg. 07/08) + B-Jgd. (Jg. 03/04) | F05 |
| | 18.30 – 20.00 | weibl. A-/B-Jgd. (Jg. 01 – 04) | F05 |
| | 20.00 – 21.30 | Damen I | F05 |
| Dienstag | 17.00 – 18.30 | männl. C-Jgd. (Jg. 05/06) | F05 |
| | 18.00 – 19.30 | männl. B-Jgd. (Jg. 03/04) | F05 |
| | 19.00 – 21.00 | Männer II | F05 |
| | 20.30 – 22.30 | Männer I | F05 |
| | 20.30 – 22.30 | Männer I | F05 |
| Mittwoch | 17.00 – 18.30 | weibl. A-/B-/C-Jgd. (Jg. 01 – 06) | F05 |
| | 18.30 – 20.00 | Damen II + III | F05 |
| | 19.30 – 21.00 | Damen I | St.-Cajetan-Straße |
| | 19.30 – 21.00 | Damen I | F05 |
| Donnerstag | 17.00 – 18.30 | männl. D-Jgd. (Jg. 07/08) | F05 |
| | 17.30 – 19.15 | männl. C-Jgd. (Jg. 05/06) | F05 |
| | 18.30 – 20.00 | männl. B-Jgd. (Jg. 03/04) | F05 |
| | 20.00 – 22.30 | Männer I + II | F05 |
| | 20.00 – 22.30 | Männer I + II | F05 |
| Freitag | 15.15 – 17.00 | Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 11 u. jünger) | St.-Cajetan-Straße |
| | 15.30 – 17.00 | gemischte E-Jgd. (Jg. 09/10) | F05 |
| | 17.00 – 18.30 | weibl. C- / D-Jgd. (Jg. 05 – 08) | F05 |
| | 18.30 – 20.00 | Männer III | F05 |
| | 19.00 – 20.30 | Damen II + III | St.-Cajetan-Straße |

JUDO – Abteilungsleiter Cayan Kaya · Tel. (0163) 3558624 · cayan_de@yahoo.de

| | | | |
|----------|---------------|--------------------------|------------------------|
| Montag | 16.30 – 18.00 | Anfänger (7 – 10 Jahre) | Weilerschule |
| Dienstag | 16.30 – 18.00 | Fortgeschrittene | Weilerschule |
| Mittwoch | 16.30 – 18.00 | Anfänger (7 – 10 Jahre) | Weilerschule |
| | 18.00 – 19.30 | Fortgeschrittene | Weilerschule |
| | 19.30 – 21.30 | Jugend / Erwachsene | Weilerschule |
| Samstag | 12.00 – 13.00 | Spielkurs 1 (ab 6 Jahre) | Ort noch nicht bekannt |
| | 13.30 – 14.30 | Spielkurs 2 (ab 6 Jahre) | Ort noch nicht bekannt |
| | 14.45 – 17.00 | Spielkurs 3 (ab 6 Jahre) | Ort noch nicht bekannt |

KARATE DO SELBSTVERTEIDIGUNG – Abtleiter Günter Rummelt · Tel. (08133) 92385 · guenter.rummelt@mnet-online.de

| | | | |
|----------|---------------|------------|------------------------|
| Dienstag | 19.30 – 21.00 | Erwachsene | Therapieraum / TSV Ost |
| Freitag | 19.00 – 20.30 | Erwachsene | Therapieraum / TSV Ost |

KARA-HO KEMPO KARATE* – Abtleiter Manuel Gonzalez · Tel. (0179) 2945871 · ma.gonzalez@hotmail.de

| | | | |
|----------|---------------|--|------------------------|
| Dienstag | 17.00 – 18.30 | Kinder | Hochstraße |
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 | Kinder | Bazeillesstraße |
| | 19.00 – 21.30 | Erwachsene* | Bazeillesstraße |
| Freitag | 19.00 – 20.30 | Erwachsene* | Kafkastraße |
| | 19.00 – 20.30 | Erwachsene* | Kafkastraße |
| Sonntag | 10.00 – 12.00 | Erwachsene* (kein Probetraining möglich) | Therapieraum / TSV Ost |

*Zur Teilnahme werden Zusatzgebühren erhoben.

KISS – Leiter Balthasar Bisclager · Tel. (089) 48998447 · kissleiter@tsv-ost.de

Sprechzeiten: siehe Aushang oder Ost-Homepage; Sportartübergreifendes Angebot für Kinder von 3 bis 11 Jahren in Kleingruppen bis 15 Teilnehmern; Teilnahme nur nach Absprache mit KISS-Leiter und gesonderter Anmeldung möglich.

KYUDO – Abteilungsleiterin Lilo Reinhardt · Tel. (089) 68008274 · Lilo.Reinhardt@t-online.de

| | | | |
|----------|---------------|--|-----------------------------|
| Mittwoch | 19.30 – 22.00 | Anfänger und Fortgeschrittene | Berufsschule, Luisenhalle 1 |
| Sonntag | 11.30 – 14.00 | Fortgeschrittene und Makiwara-Schützen | Salesianum |

LEICHTATHLETIK – Abteilungsleiter Otto Zelger · Tel. (0170) 4185510 · ozelger@ospbayern.de

| | | | |
|------------|---------------|---|-----------------------|
| Montag | 16.30 – 19.00 | Wurf- und Sprung | Hochstraße Krafraum |
| | 17.30 – 19.00 | U 12/U 14 | MTG obere Halle |
| | 17.30 – 19.00 | U 16 w | Auenstraße |
| | 17.30 – 19.00 | U 18/U 20/U 16 m | Salesianum |
| | 17.30 – 19.30 | Sprung | WvL-Halle |
| | 17.30 – 19.30 | Sprung | WvL-Halle |
| Dienstag | 16.30 – 19.00 | Wurf- und Sprint | Hochstraße Krafraum |
| | 16.30 – 19.00 | Wurf | Salesianum |
| | 17.30 – 19.00 | Sprint | Freigelände oder Isar |
| | 17.30 – 19.30 | Sprung | W.v.L. |
| | 17.30 – 19.30 | Lauf | Dantestadion*** |
| | 18.30 – 19.30 | U 16 w | MTG unten |
| | 16.30 – 19.00 | Wurf | Hochstraße Krafraum |
| | 17.00 – 18.00 | U 10 Gruppe 1 Jg. 2011 u. jünger | MTG unten |
| Mittwoch | 17.30 – 19.00 | U 12 | MTG unten |
| | 17.30 – 19.00 | U 16 w + U 16 m | Salesianum |
| | 17.30 – 19.00 | Sprint U 18 + U 20 | W.v.L. |
| | 18.00 – 19.00 | U 10 Gruppe 2 Jg. 2012 | MTG unten |
| | 19.30 – 21.00 | Zirkeltraining Erwachsene und Jugendliche | St. Cajetan Straße |
| | 16.30 – 19.00 | Wurf und Sprint + U 16 w | Hochstraße Krafraum |
| | 16.30 – 19.00 | Wurf | Salesianum |
| | 17.30 – 19.00 | U 18 m + U 20 m | Freigelände oder Isar |
| Donnerstag | 17.30 – 19.00 | Sprung | W.v.L. |
| | 16.30 – 19.00 | Wurf | Hochstraße Krafraum |
| | 16.30 – 19.00 | U 16 m + U 16 w + U 18 m + U 18 w + U 20 | Salesianum |
| | 17.30 – 19.30 | Lauf (Mittel- und Langstrecke)** | Dantestadion |

* ab Ostern auf dem Freigelände des TSV München-Ost; ** nur von November bis Ostern; *** Ostern bis September; **** April bis Oktober

SPORT-PROGRAMM 2020

SPORT-PROGRAMM 2020