



TSV München-Ost e.V.

TSV München-Ost e.V.

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)
	20.30 – 22.30	Line Dance Fortgeschrittene (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*
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)
	19.00 – 20.30	Fitness-Gymnastik

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
MTG
Therapieraum / TSV Ost
Therapieraum / TSV Ost
MTG

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.**, Wehrpflichtige/Zivildienstleistende**	14,- EURO
Eltern mit 1 und mehr Kindern bis 18 Jahre	35,- EURO
Zusatzbeitrag Ballett & 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

**SPORT-PROGRAMM
2020**

**SPORT-PROGRAMM
2020**



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)	Pestalozzi
	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. IJBBL (Jg. 04 – 05)	Führichstraße
	19.30 – 21.15	Damen II	AFB
Mittwoch	19.45 – 21.15	Freizeit Herren II	AFB
	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)	Kirchesstraße
	18.00 – 20.00	U 18 weibl. II + U 14 weibl. II (Jg. 02 – 03; Jg. 06 – 07)	Hochstraße
Donnerstag	18.30 – 20.30	Freizeit Herren I	MTG
	18.45 – 20.30	Freizeit Damen	MTG unten
	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.
Freitag	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
	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
Freitag	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
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
Donnerstag	20.00 – 21.30	Senioren	Großfeld
	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
Freitag	20.00 – 21.45	Herren I/II	Großfeld
	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

*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
Mittwoch	20.30 – 22.30	Männer I	F05
	17.00 – 18.30	weibl. A-/B-/C-Jgd. (Jg. 01 – 06)	F05
	18.30 – 20.00	Damen II + III	F05
Donnerstag	19.30 – 21.00	Damen I	St.-Cajetan-Straße
	17.00 – 18.30	männl. D-Jgd. (Jg. 07/08)	F05
	17.30 – 19.15	männl. C-Jgd. (Jg. 05/06)	F05
Freitag	18.30 – 20.00	männl. B-Jgd. (Jg. 03/04)	F05
	20.00 – 22.30	Männer I + II	F05
	15.15 – 17.00	Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 11 u. jünger)	St.-Cajetan-Straße
Freitag	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
Freitag	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 – Abt.leiter 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* – Abt.leiter 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
Donnerstag	17.00 – 19.00	Erwachsene*	Hochstraße
	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 Bischlager · 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
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***
Mittwoch	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
	17.30 – 19.00	U 12	MTG unten
	17.30 – 19.00	U 16 w + U 16 m	Salesianum
Donnerstag	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
Freitag	17.30 – 19.00	U 18 m + U 20 m	Freigelände oder Isar
	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