



**TSV München-Ost e.V.**

**TSV München-Ost e.V.**

**SPORT-PROGRAMM 2019**

**SPORT-PROGRAMM 2019**

**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	Faszientraining
	19.30 – 20.30	Funktionelle Gymnastik
	20.00 – 22.30	Line Dance (Western Tanz)
Dienstag	17.00 – 18.30	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 – 19.00	Line Dance (Western Tanz/14-tägig)
	19.00 – 20.30	Fitness-Gymnastik

Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Weilerschule  
kl. Pfarrsaal St. Franziskus  
Therapieraum / TSV Ost  
Weiler Schule  
MTG  
Ichoschule  
Therapieraum / TSV Ost  
Säbener Straße  
Säbener Straße  
Therapieraum / TSV Ost  
Führichstraße  
Führichstraße  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Bazillesstraße  
Therapieraum / TSV Ost  
noch nicht geklärt  
Therapieraum / TSV Ost  
MTG

\* 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-Team
	20.00 – 21.30	Damen I, Damen II, Herren
Mittwoch	19.30 – 21.30	Damen I, Damen II
Donnerstag	18.00 – 20.00	weibl. Jgd. U12/U14/U16/18
	18.00 – 22.00	Damen III/U20
	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 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 Bazillesstraße	Bazillesstraße 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 (Feuerwehrezufahrt 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 2019

## 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](http://www.tsv-ost.de)  
e-Mail: [TSVMuenchen-Ost@t-online.de](mailto: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 2019



TSV München-Ost e.V.

TSV München-Ost e.V.

SPORT-PROGRAMM 2019

SPORT-PROGRAMM 2019

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

Montag	16.30 – 18.30 18.00 – 20.00 20.00 – 22.00	U 16 männl. U 14 männl. 2. Herren	Ursulastraße Kirchenstraße Theodor-Heuss
Dienstag	16.45 – 18.00 17.00 – 19.00 17.00 – 18.30 17.30 – 19.30 18.00 – 19.30 18.00 – 19.45 19.45 – 21.30 19.30 – 21.15 19.45 – 21.15 20.30 – 22.30 20.30 – 22.30 20.30 – 22.30	U 12 männl. + U 8 männl. U 14 weibl. I U 14 BYL männl. + U 16 männl. U 16 weibl. I + U 16 weibl. II + U 14 weibl. II U 14 männl. U 16 männl. /JBBL U 18 männl. Damen II Freizeit Herren II 1. Herren 3. Herren 4. Herren	Simon-Knoll Kirchenstraße Schleißheimerstr. 510 AFB Pestalozzi Simon-Knoll Simon-Knoll AFB AFB Simon-Knoll Wilhelm-Busch RS AFB
Mittwoch	16.30 – 18.00 17.00 – 18.45 18.00 – 22.00 18.30 – 20.00 18.45 – 20.30 19.00 – 20.45 20.00 – 22.00 20.00 – 22.00	U 12 männl. I + U 12 männl. II U 10 weibl. + U 12 weibl. I + U 12 weibl. II U 18 weibl. + U 16 weibl. II U 16 männl. Freizeit Damen Freizeit Herren I Damen I 1. Herren + U 18 männl.	Hochstraße MTG oben Hochstraße Kirchenstraße MTG unten MTG oben Hochstraße Kirchenstraße
Donnerstag	17.00 – 19.00 18.00 – 19.45 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 19.30 – 21.00 19.45 – 21.30 19.45 – 22.15 20.00 – 21.30 20.00 – 21.30	U 14 weibl. I U 14 männl. I U 10 + U 12 II U 12 weibl. I + U 14 weibl. II U 16 männl. U 18 männl. 1. Herren 2. Herren U 18 weibl.	Theresien-Gymn. Simon-Knoll Auenstraße Kirchenstraße Simon-Knoll Simon-Knoll Simon-Knoll SPFZ Mü-Ost Astrid-Lindgren Kirchenstraße
Freitag	16.00 – 17.30 16.30 – 18.00 17.30 – 19.00 18.00 – 19.30 18.00 – 20.00 20.00 – 22.00	U 10 männl. U 10 weibl. + U 12 weibl. II U 12 männl. U 16 männl. U 16 weibl. I Damen I	Damenstift Kirchenstraße Damenstift Luisenstraße Kirchenstraße 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 17.00 – 18.00 20.00 – 21.30	Capoeira (Kinder 5 – 8 Jahre) Capoeira (Kinder 9 – 12 Jahre) Capoeira (Erwachsene)	Weilerstraße Weilerstraße 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	16.00 – 17.30 17.00 – 18.30 17.30 – 19.00 18.45 – 20.15 20.00 – 21.30	U11 U10 U8/U9 U14/U15/U18/U19 Damen	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Dienstag	17.00 – 18.15 17.30 – 19.00 18.00 – 19.45 19.45 – 21.30	U7 U12 U13/U16/U17 Herren I/II	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Mittwoch	17.30 – 19.00 18.45 – 20.15 20.00 – 21.30 20.00 – 21.30	U8/U9/U11 U14/U15/U18/U19 Damen Senioren	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Donnerstag	16.30 – 18.00 16.45 – 18.15 18.00 – 19.45 19.45 – 21.30	U10 U11 U13/U16/U17 Herren I/II	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Freitag	16.30 – 18.00 17.00 – 18.00 18.00 – 19.30	U7 U9 U12/U13	Großfeld Großfeld Großfeld

\*Winterpause von Weihnachten bis ca. Mitte Februar

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

Montag	17.00 – 18.30 18.00 – 20.00 20.00 – 21.30	männl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07) weibl. A-/B-Jgd. (Jg. 00 – 03) Damen I	F05 F05 F05
Dienstag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 19.00 – 21.00 20.30 – 22.30	männl. B-/C-Jgd. (Jg. 02 – 05) männl. A-Jgd. HAB (Jg. 00/01) Männer II Männer I	F05 F05 F05 F05
Mittwoch	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 19.30 – 21.00	weibl. A-/B-/C-Jgd. (Jg. 00 – 05) Damen II + III Damen I	F05 F05 St.-Cajetan-Straße
Donnerstag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.30	männl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07) männl. A-/B-Jgd. (Jg. 00 – 03) Männer I + II	F05 F05 F05
Freitag	15.15 – 17.30 15.30 – 17.00 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 19.00 – 20.30	Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 10 u. jünger) gemischte E-Jgd. (Jg. 08 / 09) weibl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07) Männer III Damen II + III	St.-Cajetan-Straße F05 F05 F05 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 18.00 – 19.30 19.30 – 21.30	Anfänger (7 – 10 Jahre) Fortgeschrittene Jugend / Erwachsene	Weilerschule Weilerschule Weilerschule
Samstag	12.00 – 13.00 13.30 – 14.30 14.45 – 17.00	Spielkurs 1 (ab 6 Jahre) Spielkurs 2 (ab 6 Jahre) Spielkurs 3 (ab 6 Jahre)	Therapieraum / TSV Ost Therapieraum / TSV Ost Therapieraum / TSV Ost

## 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 19.00 – 21.30	Kinder Erwachsene*	Bazeillesstraße Bazeillesstraße
Donnerstag	17.00 – 19.00	Erwachsene*	Hochstraße
Freitag	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 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.30	Wurf- und Sprung U 12/U 14 U 16 w U 18/U 20/U 16 m Sprung	Hochstraße Kraftraum MTG obere Halle Auenstraße Salesianum WVL-Halle
Dienstag	16.30 – 19.00 16.30 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.30 17.30 – 19.30 18.30 – 19.30	Wurf- und Sprint Wurf Sprint Sprung Lauf U 16 w	Hochstraße Kraftraum Salesianum Freigelände oder Isar W.v.L. Dantestadion*** MTG unten
Mittwoch	16.30 – 19.00 17.00 – 18.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00 18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Wurf U 10 Gruppe 1 Jg. 2011 u. jünger U 12 U 16 w + U 16 m Sprint U 18 + U 20 U 10 Gruppe 2 Jg. 2012 Zirkeltraining Erwachsene und Jugendliche	Hochstraße Kraftraum MTG unten MTG unten Salesianum W.v.L. MTG unten St. Cajetan Straße
Donnerstag	16.30 – 19.00 16.30 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	Wurf und Sprint + U 16 w Wurf U 18 m + U 20 m Sprung	Hochstraße Kraftraum Salesianum Freigelände oder Isar W.v.L.
Freitag	16.30 – 19.00 16.30 – 19.00 17.30 – 19.30	Wurf U 16 m + U 16 w + U 18 m + U 18 w + U 20 Lauf (Mittel- und Langstrecke)**	Hochstraße Kraftraum Salesianum Dantestadion

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