



TSV München-Ost e.V.

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

Montag	13.00 – 16.00	Senioren (Freizeit)
	17.15 – 19.00	Jugend
	18.30 – 22.00	Herren
Donnerstag	19.30 – 22.00	Wettkämpfe Herren
Freitag	16.30 – 18.30	Jugend
	18.30 – 22.00	Wettkämpfe Herren

Obere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost

**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
	19.15 – 20.15	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
	19.30 – 20.45	Ballett-Mittelstufe*
Mittwoch	8.30 – 10.00	Tanz Senioren/innen
	9.15 – 10.00	Qi Gong
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik
	10.15 – 11.45	Gymnastik Senioren/innen
	15.00 – 16.00	Kleinkinderturnen (3 – 6 Jahre)
	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 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 *
	18.15 – 19.30	Jazzdance für Fortgeschrittene Jugendliche *
	18.30 – 19.30	Zumba
	19.45 – 21.15	Jazzdance für Fortgeschrittene *
Freitag	16.00 – 18.00	Leistungsturnen Mädchen (6 – 10 Jahre)
	17.00 – 19.00	Line Dance (Western Tanz/14-tägig)
	20.00 – 21.00	Fitness-Gymnastik
	21.00 – 22.00	Ballspiele

Untere Halle / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Große Halle / TSV Ost  
kl. Pfarrsaal St. Franziskus  
Therapieraum / TSV Ost  
Weiler Schule  
Große Halle / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Obere Halle / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Große Halle / TSV Ost  
Große Halle / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Untere Halle / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Große Halle / TSV Ost  
Therapieraum / TSV Ost  
Große Halle / TSV Ost  
Große Halle / 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-Team
	20.00 – 21.30	Damen I, Damen II, Herren
Mittwoch	19.30 – 21.30	Damen II, Damen III
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.  
Sales

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

Mai bis Oktober: Abnahme: 20. Juli, 21. September, 19. Oktober 2018 jeweils ab 17.00 Uhr

**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 zusätzlich zu den Mitgliedsbeiträgen Kursgebühren erhoben.  
\*\* Es ist ein entsprechender Nachweis vorzulegen!

**UNSERE SPORTANGEBOTE** werden in den nachfolgenden Sporteinrichtungen durchgeführt:

Berufsschule am Simon-Knoll-Platz	Simon-Knoll-Platz 1
FOS – Fachoberschule	Orleanstraße 44
Luisenhalle	Luisenstraße 29
Salesianum	Sieboldstraße
Sonderpädagogisches FÖZ München-Mitte 2	Kirchenstraße 11
Tagesheimschule	Hochstraße 31
Theresien Gymnasium	Kaiser Ludwig Platz 3
Weiler Schule	Weilerstraße 1
W.v.Linde – Werner-von-Linde-Halle	Olympiazentrum
Werner-von-Siemens-Gymnasium	Quiddestraße 4



TSV München-Ost e.V.

# SPORT-PROGRAMM 2018/2019

## 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:  
Montag, Mittwoch 9.30 – 13.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 13.00 – 19.30 Uhr

SPORT-PROGRAMM  
2018/2019

SPORT-PROGRAMM  
2018/2019



# UNSER SPORT- & FITNESS-PROGRAMM 2018/2019



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	U14 männl.	Kirchenstraße
	20.15 – 22.00	1. Herren	Große Halle / TSV Ost
Dienstag	16.45 – 18.00	U 12 männl. + U 10 männl.	Simon-Knoll
	17.00 – 19.00	U 14 weibl. I	Kirchenstraße
	17.45 – 19.45	U 16 weibl. I + U 16 weibl. II + U 14 weibl. II	AFB
	18.00 – 19.30	U14 männl. BYL	Simon-Knoll
	18.30 – 20.00	1. Herren	Pestalozzi
	18.30 – 20.00	U 18 männl.	Simon-Knoll
	19.30 – 21.00	U 16 männl.	Simon-Knoll
	19.30 – 21.30	Damen II	AFB
	19.45 – 21.15	Freizeit Herren II	AFB
	20.00 – 22.00	2. Herren	Simon-Knoll
	20.30 – 22.15	3. Herren	Große Halle / TSV Ost
	20.30 – 22.30	4. Herren	AFB
Mittwoch	16.30 – 18.00	U 12 männl.	Hochstraße
	16.45 – 18.00	U 10 männl. + U8 männl.	Hochstraße
	17.00 – 18.45	U 12 weibl. I + U 12 weibl. II	MTG oben
	18.00 – 20.00	U 18 weibl. + U16 weibl. II	Hochstraße
	18.45 – 20.30	Freizeit Damen	MTG unten
	19.00 – 20.30	U 18 männl.	Kirchenstraße
	19.00 – 20.30	U 16 männl.	Kirchenstraße
	18.45 – 20.30	Freizeit Herren I	MTG oben
	20.00 – 22.00	Damen I	Große Halle / TSV Ost
	20.00 – 22.45	1. Herren	Hochstraße
Donnerstag	17.00 – 19.00	U 14 weibl. I	Theresien-Gymn.
	18.00 – 19.30	U 14 männl. BYL	Simon-Knoll
	18.00 – 20.00	Damen II + U 18 weibl.	Große Halle
	18.00 – 20.00	U 12 weibl. I + U 14 weibl. II	Kirchenstraße
	18.30 – 20.00	1. Herren	Simon-Knoll
	18.30 – 20.15	U 18 männl.	Simon-Knoll
	19.30 – 21.00	U 16 männl.	Simon-Knoll
	20.00 – 20.30	U 18 weibl. Individualtraining	Große Halle / TSV Ost
	20.15 – 22.15	2. Herren	Simon-Knoll
Freitag	16.30 – 18.00	U 10 weibl. + U 12 weibl. II	Kirchenstraße
	17.00 – 18.00	U 12 männl.	Damenstifter
	18.00 – 20.00	U 16 weibl. I	Kirchenstraße
	18.00 – 19.30	U 16 männl.	Luisenstraße
	18.00 – 19.30	U 14 männl.	Damenstifter
	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

Mo. u. Do.	20.00 – 22.00	Jugend/Senioren	Untere Halle / TSV Ost
------------	---------------	-----------------	------------------------

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

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

## FITNESS im »Schwitzkastl« – 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	U11	Großfeld
	17.00 – 18.30	U10	Großfeld
	17.30 – 19.00	U8/U9	Großfeld
	18.45 – 20.15	U14/U15/U18/U19	Großfeld
	20.00 – 21.30	Damen	Großfeld
Dienstag	17.00 – 18.15	U7	Großfeld
	17.30 – 19.00	U12	Großfeld
	18.00 – 19.45	U13/U16/U17	Großfeld
	19.45 – 21.30	Herren I/II	Großfeld
Mittwoch	17.30 – 19.00	U8/U9/U11	Großfeld
	18.45 – 20.15	U14/U15/U18/U19	Großfeld
	20.00 – 21.30	Damen	Großfeld
	20.00 – 21.30	Senioren	Großfeld
Donnerstag	16.30 – 18.00	U10	Großfeld
	16.45 – 18.15	U11	Großfeld
	18.00 – 19.45	U13/U16/U17	Großfeld
	19.45 – 21.30	Herren I/II	Großfeld
Freitag	16.30 – 18.00	U7	Großfeld
	17.00 – 18.00	U9	Großfeld
	18.00 – 19.30	U12/U13	Großfeld

\*Winterpause von Weihnachten bis ca. Mitte Februar

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

Montag	17.00 – 18.30	männl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07)	F05
	18.30 – 20.00	weibl. A-/B-Jgd. (Jg. 00 – 03)	F05
	20.00 – 21.30	Damen I	F05
Dienstag	17.00 – 18.30	männl. B-/C-Jgd. (Jg. 02 – 05)	F05
	18.30 – 20.00	männl. A-Jgd. HAB (Jg. 00/01)	F05
	19.00 – 21.00	Männer II	F05
	20.30 – 22.30	Männer I	F05
Mittwoch	17.00 – 18.30	weibl. A-/B-/C-Jgd. (Jg. 00 – 05)	F05
	18.30 – 20.00	Damen II + III	F05
Donnerstag	17.00 – 18.30	männl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07)	F05
	18.30 – 20.00	männl. A-/B-Jgd. (Jg. 00 – 03)	F05
	20.00 – 22.30	Männer I + II	F05
	20.30 – 22.30	Damen I	Große Halle / TSV Ost
Freitag	14.15 – 15.45	Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 10 u. jünger)	Große Halle / TSV Ost
	15.30 – 17.00	gemischte E-Jgd. (Jg. 08 – 09)	F05
	17.00 – 18.30	weibl. C-/D-Jgd. (Jg. 04 – 07)	F05
	18.00 – 19.30	Damen III	Große Halle / TSV Ost
	18.30 – 20.00	Damen II	Große Halle / TSV Ost
	18.30 – 20.00	Männer III	F05

## JUDO – Abteilungsleiter Cayan Kaya · Tel. (0163) 3558624 · cayan\_de@yahoo.de

Dienstag	16.30 – 18.00	Anfänger (7 – 10 Jahre)	Obere Halle / TSV Ost
	18.00 – 19.15	Fortgeschrittene	Obere Halle / TSV Ost
Mittwoch	16.30 – 18.00	Anfänger (7 – 10 Jahre)	Obere Halle / TSV Ost
	18.00 – 19.30	Fortgeschrittene	Obere Halle / TSV Ost
	19.30 – 21.30	Jugend / Erwachsene	Obere Halle / TSV Ost
Donnerstag	16.30 – 18.00	Schüler (8 – 11 Jahre)	Obere Halle / TSV Ost
	18.00 – 19.30	Fortgeschrittene	Obere Halle / TSV Ost
Samstag	12.15 – 13.15	Spielkurs 1 (ab 6 Jahre)	Obere Halle / TSV Ost
	13.30 – 14.30	Spielkurs 2 (ab 6 Jahre)	Obere Halle / TSV Ost
	14.45 – 17.00	Erwachsene	Obere Halle / TSV Ost

## KARATE DO SELBSTVERTEIDIGUNG – Abteiler 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	Untere Halle / TSV Ost

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

Montag	18.00 – 20.00	Erwachsene*	Untere Halle / TSV Ost
Dienstag	17.30 – 18.30	Kinder	Untere Halle / TSV Ost
	18.30 – 19.30	Erwachsene*	Untere Halle / TSV Ost
Mittwoch	17.30 – 18.30	Kinder	Untere Halle / TSV Ost
	18.30 – 20.30	Erwachsene*	Untere Halle / TSV Ost
Sonntag	10.15 – 12.15	Erwachsene* (kein Probetraining möglich)	Untere Halle / 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	17.30 – 19.00	U 12/U 14/U 16 weibl.	MTG obere Halle
	17.30 – 19.00	U 18 / U 20 / U 23 / U 16 männl.	Große Halle / TSV Ost*
	17.30 – 19.20	Wurf (Kugel, Diskus)	Kraftraum
	17.30 – 19.30	Wurf (Speer) / Sprung (Weit, Drei)	WV-Halle
Dienstag	17.30 – 19.30	Wurf (Speer) / Sprung (Weit, Drei)	WV-Halle***
	17.30 – 19.30	Wurf (Kugel, Diskus) einschließlich Nachwuchs	Große Halle / Salesianum
	17.30 – 19.30	Lauf (Mittel- und Langstrecke)	Dantestadion****
	17.30 – 20.00	U16 männl./U 18 / U20 weibl. / U 23	Kraftraum/Große Halle
Mittwoch	17.00 – 19.00	U 10 (Jg. 2010 und jünger) bis 18.00 Uhr; U10 (Jg. 2009 ab 18.00 Uhr)	Große Halle / TSV Ost*
	17.30 – 19.00	U 12	Große Halle / TSV Ost
	17.30 – 19.00	U 14 / U 16 weibl.	MTG
	17.30 – 19.00	U 18 weibl. / U 20 weibl. / Wurf (Kugel, Diskus)	Sales/Kraftraum
	17.30 – 20.00	U 16 männl. / U 18 männl. / U 23 / Wurf (Speer)	WV-Halle***
	18.00 – 19.00	Lauftraining	Treffpunkt Eingangshalle
	19.00 – 20.00	Zirkeltraining Erwachsene**	Große Halle / TSV Ost**
Donnerstag	17.30 – 19.00	U 18 weibl. / U 20 weibl. / U23	Freigelände
	17.30 – 19.00	Wurf (Kugel, Diskus) einschließlich Nachwuchs	Kraftraum
	18.00 – 20.00	U 16 männl. / U 18 männl.	Kraftraum/Freigelände
Freitag	16.30 – 18.30	Wurf (Kugel, Diskus), u18w/u20w	Salesianum/Kraftraum
	17.30 – 19.00	U14 / U 16	Freigelände/Salesianum
	17.30 – 19.30	Lauf (Mittel- und Langstrecke)**	Dantestadion
	17.30 – 20.00	Sprung (Weit, Drei) / Wurf (Speer) / U16 männl. / U18 männl.	WV-Halle***
Mittwoch		Treffpunkt für neue Athleten zum Trainingsbeginn der Altersklasse	Große Halle / TSV Ost

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

SPORT-PROGRAMM 2018/2019

SPORT-PROGRAMM 2018/2019