



TSV München-Ost e.V.

TSV München-Ost e.V.

**KINDERSPORT** – Leiter Balthasar Bischlager · Tel. (089) 48998447 · Sportschule@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 Kindersport-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

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

**TISCHTENNIS** – Abteilungsleiter Jürgen Sackerlotzky · Tel. (08121) 253555 · sackerlotz@gmail.com  
Montag 13.00 – 17.00 Senioren TSV Ost / Halle 3.1  
17.00 – 19.00 Jugend TSV Ost / Halle 3.1  
19.00 – 21.00 Herren TSV Ost / Halle 3.1  
Freitag 16.30 – 18.30 Jugend TSV Ost / Halle 3.1  
18.30 – 22.00 Herren TSV Ost / Halle 3.1 u. 3.2

**TURNEN-GESUNDHEIT-TANZ** – Abteilungsleiter n.n.  
Montag 9.30 – 10.30 Tai Chi (Anfänger)\*; Kursangebot TSV Ost / Halle 2  
10.30 – 11.30 Tai Chi (Fortgeschrittene)\*; Kursangebot TSV Ost / Halle 2  
18.00 – 20.00 Yogilates u. Tanz TSV Ost / Sportraum 3  
19.30 – 20.30 Power Motion Funktionelle Gymnastik TSV Ost / Halle 3.3.  
19.30 – 21.30 Line Dance (Tanzabend) TSV Ost / Halle 2  
Dienstag 15.30 – 16.30 TeenYoga (Erwachsene u. Kinder ab 12 J.) TSV Ost / Sportraum 2  
15.45 – 17.15 Senioren Tanzen TSV Ost / Sportraum 3  
16.30 – 17.30 sportmed. Wirbelsäulentraining Yogilates (Erwachsene) TSV Ost / Sportraum 2  
17.30 – 19.00 sportmed. SpezialYoga (Erwachsene u. Kinder ab 12 J.) TSV Ost / Sportraum 3  
19.00 – 20.30 sportmed. Achtsamkeits- u. Autogenes Training Erwachsene TSV Ost / Sportraum 3  
19.30 – 21.00 Ballett-Mittelstufe\* TSV Ost / Sportraum 1  
Mittwoch 9.00 – 10.30 Tanz Senioren/innen TSV Ost / Sportraum 3  
10.00 – 11.30 Gymnastik Senioren/innen TSV Ost / Halle 2  
16.15 – 17.15 Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 Jahre) – Findet derzeit nicht statt  
17.15 – 18.15 Kinderturnen (3 – 6 Jahre) – Findet derzeit nicht statt  
18.00 – 19.30 Fitmix  
19.00 – 21.00 Pilates-Fortgeschrittene Kurs I und II (jeweils 1 Stunde)\*  
Donnerstag 17.30 – 19.30 Jazztanz Jugendliche \* (ab 16 Jahren) TSV Ost / Sportraum 3  
18.30 – 19.30 Zumba TSV Ost / Sportraum 1  
19.30 – 20.30 Fitness-Gymnastik TSV Ost / Halle 3.1  
19.45 – 21.15 Jazzdance für Fortgeschrittene \* TSV Ost / Sportraum 3  
Freitag 17.00 – 19.00 Line Dance Anfänger und Fortgeschrittene im 14-tägigen Wechsel TSV Ost / Sportraum 3

\* 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 MTG  
20.00 – 22.00 Damen I, Damen III Werner-von-Siemens-Gymn.  
Dienstag 17.30 – 19.30 U 16 – U 20 w TSV Ost / Halle 3.1  
19.00 – 21.00 Damen II TSV Ost / Halle 3.1  
Mittwoch 18.00 – 20.00 Damen III Werner-von-Siemens-Gymn.  
20.00 – 22.00 Damen II Werner-von-Siemens-Gymn.  
Donnerstag 18.00 – 20.00 U 12 – U 20 w Werner-von-Siemens-Gymn.  
20.00 – 22.00 Damen I Werner-von-Siemens-Gymn.  
Freitag 19.00 – 21.00 Damen IV Salesianum

**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 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 Kindersport MINI	10,- EURO
Zusatzbeitrag Kindersport Stufe II bis Stufe IV	20,- EURO
Zusatzbeitrag sportmed. SpezialYoga, sportmed. Wirbelsäulentraining Yogilates, sportmed. Achtsamkeits- u. Autogenes Training	6,- EURO
Aufnahmegebühr: bis 18 Jahre einmalig / Erwachsene einmalig	5,- EURO / 13,- EURO

Die Mitgliedsbeiträge werden per Bankeinzug 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:

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
F09 – Fachoberschule	Orleanstraße 44	Salesianum	Sieboldstraße 13
Grundschule an der Bazeillesstraße	Bazeillesstraße 8	Sonderpädagogisches FÖZ München-Mitte 2	Kirchenstraße 11
Grundschule an der Hochstraße	Hochstraße 31	Städt. Werner-von-Siemens-Gymnasium	Quiddestraße 4
Luisenhalle	Luisenstraße 29	Theresien Gymnasium	Kaiser Ludwig Platz 3
Maria-Theresia-Gymnasium	Regerplatz 1	W.v.Linde – Werner-von-Linde-Halle	Olympiazentrum

# SPORT-PROGRAMM 2021/2022

## UNSER ANGEBOT FÜR IHRE FITNESS

Basketball · Bergsport · Boxen · Fitness · Fußball  
Handball · Judo · Karate · KinderSport · 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 KinderSport (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 15.00 – 18.00 Uhr  
(ab 01.11.2021) Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

SPORT-PROGRAMM  
2021/2022

SPORT-PROGRAMM  
2021/2022



# UNSER SPORT- & FITNESS-PROGRAMM 2021/2022



**TSV München-Ost e.V.**

**TSV München-Ost e.V.**

**SPORT-PROGRAMM 2021/2022**

**SPORT-PROGRAMM 2021/2022**

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

Montag	17.30 – 19.30 18.00 – 20.00 18.30 – 20.00 20.15 – 22.15	u14m (Jg. 08 – 09) u18w1 (Jg. 04 – 05) u12m, u14m (Jg. 08 – 11) 1. Damen	Fritjof-Nansen Halle Kirchenstraße MTG TSV Ost / Halle 1
Dienstag	17.00 – 18.30 17.00 – 19.00 17.30 – 19.15 17.30 – 19.30 18.00 – 19.30 18.30 – 20.15 19.00 – 20.30 19.30 – 21.15 19.30 – 21.30 20.15 – 22.30 20.30 – 22.15 20.30 – 22.30	u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 12 – 13) u. u12m1, u12m2 (Jg. 10 – 11) u14w1 (Jg. 08 – 09) u12w1, u14w2 (Jg. 08 – 11) u12w2 (Jg. 10 – 11) u16w2 (Jg. 06 – 07) u14m, u16m (Jg. 08 – 09) u18w2 (Jg. 04 – 05) 2. Damen, 3. Damen Freizeit 2. Herren u18m, 1. Herren, 4. Herren (Jg. 05 und älter) 2. Herren 3. Herren	Simon-Knoll Halle Kirchenstraße AFB AFB Pestalozzi Simon-Knoll AFB AFB Luisenstraße Simon-Knoll TSV Ost / Halle 1 AFB
Mittwoch	16.30 – 18.00 18.00 – 19.30 18.00 – 20.00 18.45 – 20.30 19.00 – 20.45 19.30 – 21.00 20.00 – 22.00 20.00 – 22.45	u8m (Jg. 14 und jünger) u. u12m (Jg. 14 und jünger) u12m1, u12m2, u12m3 (Jg. 10 – 11) u18w2, u16w1 (Jg. 04 – 09) Freizeit Damen Freizeit 1. Herren u14m, u16m (Jg. 06 – 09) 1. Damen u18m, 1. Herren (Jg. 05 und älter)	Hochstraße Halle Kirchenstraße Hochstraße MTG MTG Halle Kirchenstraße TSV Ost / Halle 1 Hochstraße
Donnerstag	16.30 – 18.00 17.00 – 19.00 17.15 – 19.00 18.00 – 18.30 18.00 – 19.15 18.00 – 20.00 18.30 – 20.30 19.15 – 20.30 20.30 – 22.30	u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 12 – 13) u14w1 (Jg. 08 – 09) u12w1 (Jg. 10 – 11) u18w Individual (Jg. 04 – 05) u12m1, u12m2 (Jg. 10 – 11) u16w2 (Jg. 06 – 07) u18w1 (Jg. 04 – 05) u14m, u16m (Jg. 06 – 09) u18m, 1. Herren (Jg. 05 und älter)	TSV Ost / Halle 3.3 Theresien-Gymn. MTG TSV Ost / Halle 1 Simon-Knoll Halle Kirchenstraße TSV Ost / Halle 1 Simon-Knoll Simon-Knoll
Freitag	16.30 – 18.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	u10w (Jg. 12 – 13) u16w1 (Jg. 06 – 07) u14m, u12m (Jg. 08 – 11) u14m, u16m (Jg. 06 – 09)	Halle Kirchenstraße Halle Kirchenstraße MTG Luisenstraße

## 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 – 22.00	Jugend/Senioren	TSV Ost / Sportraum 1
Donnerstag	20.00 – 22.00	Jugend/Senioren	TSV Ost / Sportraum 1

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

Montag	17.00 – 18.00 20.00 – 21.30	Capoeira (Kinder) Capoeira (Erwachsene)	TSV Ost / Sportraum 3 TSV Ost / Sportraum 3
--------	--------------------------------	--	--

## FITNESS im »Schwitzkasten« – 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

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

Montag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 21.30 20.00 – 21.30	U7 (Jg. 2015), U8 (Jg. 2014), U9 (Jg. 2013), U10 (Jg. 2012) U15 (Jg. 2007), U15M (Jg. 2008/09) U19 (Jg. 2002/2003/2004), U19-2 (Jg. 2004/2005) Damen	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Dienstag	17.00 – 18.30 17.45 – 19.15 18.30 – 20.00 20.00 – 21.45	U11 (Jg. 2011), U13 (Jg. 2009) U12 (Jg. 2010) U14 (Jg. 2008), U17 (Jg. 2006) Herren I/II	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Mittwoch	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 21.30 20.00 – 21.30	U7 (Jg. 2015), U8 (Jg. 2014), U9 (Jg. 2013), U10 (Jg. 2012) U15 (Jg. 2007), U19-2 (Jg. 2004/2005) Damen Senioren C Senioren A	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Donnerstag	17.00 – 18.30 17.45 – 19.15 18.30 – 20.00 20.00 – 21.45	U11 (Jg. 2011), U13 (Jg. 2009) U12 (Jg. 2010) U17 (Jg. 2006), U19 (Jg. 2002/2003/2004) Herren I/II	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Freitag	16.45 – 17.30 17.30 – 19.00 19.30 – 21.00	Indiv. Torwarttr. U14 (Jg. 2008), U15M (Jg. 2008/09) Senioren C	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 18.30 – 20.00 20.00 – 21.30	männl. B1- u. C-Jgd. (Jg. 07 – 10) weibl. A- u. B-Jgd. (Jg. 03 – 06) Damen I u. II	F05 F05 F05
Dienstag	17.00 – 18.30 17.30 – 19.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.30	männl. D-Jgd. (Jg. 09/10) männl. B1-Jgd. (Jg. 05/06) männl. B2-Jgd. (Jg. 05/06) Männer II (bis 22.00 Uhr) u. Männer I (bis 22.30 Uhr)	F05 F05 F05 F05
Mittwoch	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00	weibl. A- u. B-Jgd. (Jg. 03 – 06) Damen I u. II	F05 F05
Donnerstag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.30 20.30 – 22.30	männl. C- u. D-Jgd. (Jg. 07 – 10) männl. B1- u. B2-Jgd. (Jg. 05/06) Männer I Männer II	F05 F05 F05 TSV Ost / Halle 3
Freitag	14.15 – 15.45 15.30 – 17.00 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 18.30 – 20.00	Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 13 u. jünger) gemischte E-Jgd. (Jg. 11/12) weibl. B- u. C-Jgd. (Jg. 05 – 08) Männer III Damen I u. II	TSV Ost / Halle 1 F05 F05 F05 TSV Ost / Halle 1

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

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

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

Dienstag	19.00 – 21.00	Erwachsene	TSV Ost / Sportraum 2
Freitag	19.00 – 21.00	Erwachsene	TSV Ost / Sportraum 2

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

Montag	18.00 – 20.00	Erwachsene	TSV Ost / Sportraum 1
Dienstag	17.30 – 18.30 18.30 – 19.30	Kinder Erwachsene	TSV Ost / Sportraum 1 TSV Ost / Sportraum 1
Mittwoch	17.30 – 18.30 18.30 – 20.30	Kinder Erwachsene* (kein Probetraining möglich)	TSV Ost / Sportraum 1 TSV Ost / Sportraum 1
Freitag	19.00 – 21.00	Erwachsene* (kein Probetraining möglich)	TSV Ost / Sportraum 3
Sonntag	10.00 – 13.00	Erwachsene* (kein Probetraining möglich)	TSV Ost / Sportraum 3

\*Zur Teilnahme werden Zusatzgebühren erhoben.

## LEICHTATHLETIK – Abteilungsleiter Otto Zelger · Tel. (0170) 4185510 · o.zelger@mnet-online.de

Montag	16.00 – 20.00 17.00 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.00 19.00 – 20.30	Sprint U18-U23 (bis 18.15h) u. Wurf U16-U23 (Kugel, Diskus bis 20.00 h) Sprung U18-Erwachsene (Weit, Drei) m/w U12 10-11 J. m/w U16/U18 U20/Erwachsene	Linde-Halle Linde-H./Hochstr. MTG oben TSV Ost / Halle 3 Sportpl./Kraft
Dienstag	16.00 – 20.00 17.00 – 19.00 17.30 – 19.00 18.00 – 19.30	Sprint U18-U23 (bis 18.15h) u. Wurf U16-U23 (Kugel, Diskus bis 20.00 h) Sprung U18-Erwachsene (Weit, Drei) m/w U14 12-13 J. Mittelstrecke U16-U23	Linde-Halle Linde-Halle TSV Ost / Halle 3 Dantestadion
Mittwoch	16.00 – 20.00 17.00 – 18.00 17.00 – 19.00 17.15 – 18.45 17.30 – 19.00 18.00 – 19.00 18.00 – 20.00 18.15 – 19.45	Sprint U18-U23 (bis 18.15h) u. Wurf U16-U23 (Kugel, Diskus bis 20.00 h) m/w U10 B J. und jünger Sprung U18-Erwachsene (Weit, Drei) m/w U12 10-11 J. m/w U16/U18 m/w U10 9 J. U20/Erwachsene; Langstrecke Erwachsene Mittelstrecke U16-U23	Linde-Halle TSV Ost / Halle 1 Linde-H./Hochstr. MTG oben Salesianum TSV Ost / Halle 1 Gelände/Halle 1 Dantestadion
Donnerstag	16.00 – 20.00 17.00 – 19.00 18.00 – 19.30	Sprint U18-U23 (bis 18.15h) u. Wurf U16-U23 (Kugel, Diskus bis 20.00 h) Sprung U18-Erwachsene (Weit, Drei) m/w U14 12-13 J.	Linde-Halle Linde-Halle TSV Ost / Halle 3
Freitag	16.00 – 20.00 17.00 – 19.00 17.00 – 19.00 17.30 – 19.00 17.30 – 19.30 19.00 – 20.30	Sprint U18-U23 (bis 18.15h) u. Wurf U16-U23 (Kugel, Diskus bis 20.00 h) Sprung U18-Erwachsene (Weit, Drei) Mittelstrecke U16-U23 m/w U16/U18 Langstrecke Erwachsene U20/Erwachsene	Linde-Halle Linde-Halle Salesianum Salesianum Treffp./Dante TSV Ost / Halle 3
Samstag	9.00 – 11.00	Mittelstrecke U16-U23	nach Vereinbarung
Sa./So.	10.00 – 12.00	m/w U16/U18 u. U20/Erwachsene	nach Vereinbarung

Von April bis Oktober findet das Training auf dem Sportplatz des TSV Ost bzw. nach Vereinbarung im Dantestadion statt.