



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 – 19.30 Jugend TSV Ost / Halle 3.1 u. 3.2
19.00 – 22.30 Herren/Damen TSV Ost / Halle 3.1
Mittwoch 19.30 – 22.30 Herren/Damen TSV Ost / Halle 3.1.
Freitag 16.30 – 19.00 Jugend TSV Ost / Halle 3.1 u. 3.2
19.00 – 22.30 Herren/Damen TSV Ost / Halle 3.1 u. 3.2

TURNEN-GESUNDHEIT-TANZ – Simone Felber · Tel. (0176) 43792481 · kinderturnen@tsv-ost.de

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 Faszientraining, 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 15.45 – 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
16.30 – 17.30 Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 Jahre) TSV Ost / Halle 3
17.30 – 18.30 Kinderturnen (3 – 6 Jahre) TSV Ost / Halle 3
18.00 – 19.30 Fitmix TSV Ost / Sportraum 2
19.00 – 21.00 Pilates-Fortgeschrittene Kurs I und II (jeweils 1 Stunde)* TSV Ost / Sportraum 3
Donnerstag 16.15 – 17.15 Yazzdance (ab 11 Jahren) TSV Ost / SR3 / Therapieraum
17.30 – 19.30 Jazztanz Jugendliche* (ab 16 Jahren) TSV Ost / Sportraum 3
19.00 – 20.00 Zumba TSV Ost / Sportraum 1
19.30 – 20.30 Power Motion Funktionelle Gymnastik TSV Ost / Halle 3.1
19.45 – 21.15 Jazzdance für Fortgeschrittene* TSV Ost / Sportraum 3
Freitag 16.30 – 18.30 Geräteturnen für Mädchen (6 – 10 Jahre) TSV Ost / Halle 3.2 u. 3.3
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 U 18 w / U 20 w / Damen III Werner-von-Siemens-Gymn.
Dienstag 17.30 – 19.00 U 12 w TSV Ost / Halle 3.1
19.00 – 21.00 Damen I TSV Ost / Halle 3.1
Mittwoch 19.00 – 21.00 U 18 w / U 20 w / Damen III Werner-von-Siemens-Gymn.
19.30 – 21.00 Damen II TSV Ost / Halle 3.2
Donnerstag 18.00 – 20.00 U 13 w / U 14 w u. U 15 w / U 16 w u. Damen I Werner-von-Siemens-Gymn.
18.30 – 20.30 Freizeit-Mixed TSV Ost / Halle 3.1
Freitag 19.00 – 21.00 Damen II 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.**, 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,-
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,-

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
F05 – 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	Quiddstraße 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 2022/2023

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

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

Nähe Rosenheimer Platz – 5 Min. Fußweg

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

SPORT-
PROGRAMM
2022/2023

SPORT-
PROGRAMM
2022/2023



UNSER SPORT- & FITNESS-PROGRAMM 2022/2023



TSV München-Ost e.V.

TSV München-Ost e.V.

BASKETBALL – Abt.leiter Axel Jahnke (0172) 9384244 · Abteilungsleiter@ost-bb.de

Montag	17.30 – 19.30 18.00 – 20.00 18.15 – 19.45 18.30 – 20.00 20.15 – 22.15	u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 13 – 14) u18w1 (Jg. 05 – 06) u14m2 (Jg. 09 – 10) u12m, u14m (Jg. 09 – 12) 1. Damen	Fritjof-Nansen Kirchenstraße MTG MTG TSV Ost / Halle 1
Dienstag	17.00 – 18.30 17.30 – 19.00 17.30 – 19.15 17.30 – 19.15 18.00 – 19.30 18.30 – 20.00 19.15 – 21.15 19.30 – 21.30 20.00 – 22.00 20.30 – 22.15 20.30 – 22.15	u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 13 – 14) u. u12m1, u12m2 (Jg. 11 – 12) u14w1 (Jg. 09 – 10) u12w1 (Jg. 11 – 12), u12 w2 (Jg. 11 – 12) u14w2 (Jg. 09 – 10) u16w2 (Jg. 07 – 08) u14m1, u16m (Jg. 07 – 10) 2. Damen, 3. Damen Freizeit 2. Herren u18m, 1. Herren, (Jg. 06 und älter) 3. Herren 4. Herren	Simon-Knoll Kirchenstraße AFB AFB Pestalozzi Simon-Knoll AFB Luisenstraße Simon-Knoll TSV Ost / Halle 1 AFB
Mittwoch	16.30 – 18.00 17.00 – 19.00 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 – 22.00	u8m1, u8m2 (Jg. 14 und jünger) u14m Anfänger (Jg. 09 – 10) u12m1, u12m2 (Jg. 11 – 12) u18w2 (Jg. 05 – 06), u16w1 (Jg. 07 – 08), u16w2 (Jg. 07 – 08) Freizeit Damen Freizeit 1. Herren u14m, u16m (Jg. 07 – 10) 1. Damen u18m, 2. Herren (Jg. 06 und älter)	Hochstraße MTG Halle Kirchenstraße Hochstraße MTG MTG Kirchenstraße TSV Ost / Halle 1 Hochstraße
Donnerstag	16.30 – 18.00 17.00 – 19.00 17.15 – 19.00 18.00 – 18.15 18.00 – 19.30 18.00 – 20.00 18.15 – 20.15 19.15 – 20.30 20.15 – 22.15 20.30 – 22.30	u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 13 – 14) u14w1 (Jg. 09 – 10) u12w1 (Jg. 11 – 12), u12w2 (Jg. 11 – 12) u18w1, Individual (Jg. 05 – 06) u12m1, u12m2 (Jg. 11 – 12) u16w1 (Jg. 07 – 08) u18w1 (Jg. 05 – 06) u14m1, u14m2, u16m (Jg. 07 – 10) 2. Damen, 3. Damen u18m, 1. Herren (Jg. 06 und älter)	TSV Ost / Halle 3.3 Theresien-Gymn. MTG TSV Ost / Halle 1 Simon-Knoll Kirchenstraße TSV Ost / Halle 1 Simon-Knoll TSV Ost / Halle 1 Simon-Knoll
Freitag	16.30 – 18.00 18.00 – 19.30 18.00 – 20.00 20.00 – 22.00 20.00 – 22.00	u10w (Jg. 13 und jünger) u10m1, u10m2, u10m3 (Jg. 13 – 14) u14w2 (Jg. 09 – 10) 2. Herren FzH3	Kirchenstraße MTG Kirchenstraße TSV Ost / Halle 1 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 – 22.00	Jugend/Senioren	TSV Ost / Sportraum 1
Donnerstag	20.00 – 22.00	Jugend/Senioren	TSV Ost / Sportraum 1

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

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. 2016), U8 (Jg. 2015), U9 (Jg. 2014), U11 (Jg. 2012) U15 M (Jg. 2008/09/10), U16 (Jg. 2007) U17 (Jg. 2006), U19 (Jg. 2003/04/05) Damen	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Dienstag	17.00 – 18.30 17.30 – 19.00 18.30 – 20.00 20.00 – 21.30	U10 (Jg. 2013), U12 (Jg. 2011) U13 (Jg. 2010) U14 (Jg. 2009), U15 (Jg. 2008) 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. 2016), U8 (Jg. 2015), U9 (Jg. 2014), U11 (Jg. 2012) U15 M (Jg. 2008/09/10), U16 (Jg. 2007) Damen Senioren A / C	Großfeld Großfeld Großfeld Großfeld
Donnerstag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 21.30	U10 (Jg. 2013), U12 (Jg. 2011), U14 (Jg. 2009) U17 (Jg. 2006), U19 (Jg. 2003/04/05) Herren I/II	Großfeld Großfeld Großfeld
Freitag	16.45 – 17.30 17.30 – 19.00	Individuelle Torwarttraining U13 (Jg. 2010), U15 (Jg. 2008)	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. C-Jgd. (Jg. 08/09) weibl. B-Jgd. (Jg. 06/07) Damen I u. II	F05 F05 F05
Dienstag	17.00 – 18.30 17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.00	männl. D-Jgd. (Jg. 10/11) weibl. C-Jgd. (Jg. 08 – 11) männl. A- u. B-Jgd. (Jg. 04 – 07) Männer I u. II	F05 TSV Ost / Halle 1 F05 F05
Mittwoch	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00	weibl. B-Jgd. (Jg. 06/07) Damen I u. II	F05 F05
Donnerstag	17.00 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.00 20.30 – 22.30	männl. C- u. D-Jgd. (Jg. 08 – 11) männl. A- u. B-Jgd. (Jg. 04 – 07) 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	Minis u. Bambinis gemischt (Jg. 14 u. jünger) gemischte E-Jgd. (Jg. 12/13) weibl. B- u. C-Jgd. (Jg. 06 – 11) 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 – Abtleiter 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* – Abtleiter 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 17.45 – 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) m/w U12 10-11 J. m/w U16/U18 U20/Erwachsene	Linde-Halle Linde-H./Hochstr. MTG oben TSV Ost / Halle 3.3 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 Trefff. 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

SPORT-PROGRAMM 2022/2023

SPORT-PROGRAMM 2022/2023