

# Frischer Wind

## Der Verein

Der neue Vorstand und Aufsichtsrat stellen sich vor

---

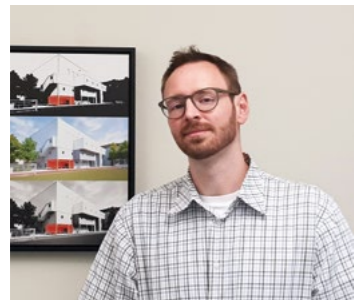
## Die Abteilungen

zeigen, was sie in diesem Jahr erreicht haben und welche neuen Angebote es gibt

---



# Inhalt



**04** **Grußwort**  
von Andi Hesse,  
dem neuen  
Vorstand des TSV  
München-Ost e.V.



**08** Hermann wird 80

**06** **Der neue Aufsichtsrat stellt sich vor**  
Frischer Wind auch im Aufsichtsrat

**08** **Hermann wird 80**  
Ein Ausflug in den Botanischen Garten

**11** **Herzlichen Dank an Rainer Krüger**

**12** **Turnen, Gesundheit, Tanz**  
Ballett, Bodystyling, Hip Hop für Kids und  
Kinderturnen

**14** **Basketballer auf Erfolgskurs**  
Starke weibliche Nachwuchsarbeit beim  
Basketball des TSV Ost  
Regionalliga Damen mit Traumsaison  
Ost Basketball-Girls in Griechenland  
Aufstieg in die Jugend Bundesliga

**24** **Bergsport**  
365 Tage, 360° Panorama

**26** **50 Jahre Funktionärstätigkeit beim  
TSV Ost – ein Rückblick**  
von Uli Hesse

**29** **Sportkalender 2024**

**30** **Aufwärmen für die Zukunft**  
Ein Blick in die Glaskugel des TSV Ost  
Kolumne von Thomas Bily

**32** **Fußball**  
Unsere neuen Trainer stellen sich vor

**37** **So kommt euer Sport auf  
die Website**

**38** **Handball**  
Erfolgreiche Jugendarbeit



**20** Ost Basketball-Girls in  
Griechenland



**28** Aufwärmen für die Zukunft

**40** **Volleyball**  
TSV München-Ost jetzt auch im  
Herren-Volleyball aktiv

**42** **Kyudo**  
Der Weg des Bogens

**44** **Yoga & Stretching**

**46** **Turngrüße aus der Sommerpause**

**48** **Mitgliedschaft**  
Warum wir die Beiträge erhöhen müssen

**+++ Eilmeldung +++**

**Wir haben neue Pächter für unsere Vereinsgaststätte**

Die Familien Riveros-Sanchez und Alijka haben den Vertrag unterzeichnet. Die Wiedereröffnung der Gaststätte ist für Anfang Dezember geplant. Unterstützt die neuen Pächter mit euren Weihnachtsfeiern, Adventspunschs, After-Trainings-Bierchen, Bratwurstwettessen oder was euch sonst so einfällt.  
Kontakt für Buchungen und sonstige Infos zur Gaststätte über folgende Telefonnummer der Wirtsleute:  
089-97319937 oder 0178-8932027 (mobil)

## Impressum

**Herausgeber**  
TSV München-Ost e.V.  
Sieboldstrasse 4  
81669 München

**Redaktion und inhaltlich verantwortlich**  
Thomas Bily  
**Gestaltung**  
René Karsten Kunkel

**Druck**  
Auflage: 4.000 Exemplare,  
Stand: Oktober 2023

## Grußwort von Andi Hesse, dem neuen Vorstand

**L**iebe Ostlerinnen und Ostler,  
es freut mich außerordentlich,  
an dieser Stelle das erste Mal das  
Wort an Euch richten zu dürfen.

Wie ihr vielleicht schon mitbekommen  
habt, gab es in diesem Jahr einige strukturelle  
und personelle Veränderungen in unserer  
Geschäftsstelle. Nach 20 Jahren wird Edith  
Tschiers, unsere Geschäftsstellenleiterin  
und die gute Seele unseres Vereins, in den  
wohl verdienten Ruhestand gehen und, wie  
Ihr vermutlich schon mitbekommen habt,  
ist auch Uli Hesse nach 36 Jahren als ehren-  
amtlicher 1. Vorsitzender des TSV München  
Ost zurückgetreten. Dies ging einher mit  
einer im Frühjahr beschlossenen Satzungs-  
änderung, die nun keinen ehrenamtlichen  
Vorstand, sondern einem ehrenamtlichen  
Aufsichtsrat und einem hauptamtlichen ge-  
schäftsführenden Vorstand vorsieht.

Liebe Edith, lieber Uli, ich bedanke mich  
ganz herzlich im Namen aller Mitglieder,  
für Eure jahrzehntelange Arbeit, Euer Engage-  
ment, Eure Zeit und Schweiß, Blut, Trä-  
nen und hoffentlich auch Freude, die Ihr für  
unseren Verein aufgebracht habt. Ich hoffe  
sehr, dass uns Euer nicht zu ermessendes  
Wissen in der einen oder anderen Form  
weiterhin zur Verfügung steht.

Die Geschäftsstellenleitung geht an Frau  
Leen Barth über, die schon seit Mai in dieser  
Funktion bei uns tätig ist. Hier nochmal ein  
Herzliches Willkommen, liebe Leen.

Nach der Wahl des Aufsichtsrates bei der  
Delegiertenversammlung am 22.06.23 wur-  
de ich satzungsgemäß vom Aufsichtsrat  
zum geschäftsführenden Vorstand des TSV  
München Ost bestellt.

Für die, die mich noch nicht kennen, möch-  
te ich meinen Vereinswerdegang kurz et-  
was vorstellen. Familiär bedingt wurde ich  
schon als Zweijähriger Mitglied beim TSV  
Ost und habe in den vergangenen 38 Jahren  
fast jede Tätigkeit, die es bei uns im Verein  
gibt, ausgefüllt.

Vom Teilnehmer im Kinderturnen über  
Handball und Judo bin ich letztendlich  
sportlich in der Basketballabteilung ge-  
landet - und dort auch geblieben. Ich war  
Jugendstrecker im Vereinsrat und Aushilfs-  
hallenwart in den Ferien, 13 Jahre Betreuer  
im Kinderlager und ungefähr ebenso lange  
Ausrichter des, dem einen oder anderen  
vielleicht noch bekannten Quattroballtur-  
niers, seit 20 Jahren Jugendtrainer der Bas-  
ketballabteilung und auch im Schwitzkastl,  
dessen kommissarische Leitung ich seit drei  
Jahren übernommen habe.

Da sich Anfang des Jahres 2020 niemand  
gefunden hat, der bereit gewesen wäre, eh-  
renamtlich einen der drei verwaisten Vor-  
standsposten zu übernehmen, habe ich mich  
zunächst kommissarisch und ab 2021 auch  
als gewähltes Vorstandmitglied dazu bereit  
erklärt, den Posten eines stellvertretenden  
Vorsitzenden zu übernehmen. Seit 2022  
war ich zusätzlich als hauptamtlicher Ge-  
schäftsführer des TSV Ost tätig. Anfang

**01**

**Andi Hesse**  
Vorstand  
TSV München Ost e.V.

2023 wurde ich durch den BLSV-Kreistag in  
den Sportbeirat der Stadt München gewählt  
und durch die Landeshauptstadt München  
berufen - und nun eben zum geschäftsfüh-  
renden Vorstand des TSV München Ost be-  
stellt.

Für das mir entgegengebrachte Vertrauen  
des Aufsichtsrates möchte ich mich hier  
herzlich bedanken. Ich werde alles tun, um  
dieses nicht zu enttäuschen.

Abgesehen von diesen eigentlich geringen  
Veränderungen in der Geschäftsleitung, se-  
hen wir uns noch immer mit den gleichen  
Herausforderungen konfrontiert wie in den  
letzten Jahren.

Coronabedingt hängen wir den zu diesem  
Zeitpunkt gewünschten Mitgliederzahlen  
noch immer etwas hinterher, was uns bei  
der von der Stadt seit langem geplanten  
und jetzt tatsächlich stadtweit durchge-  
führten Neubewertung der Hallenzeiten  
in städtischen Hallen Kapazitäten kosten  
kann. Die Energiekrise ist nicht vorbei und  
die Kostensteigerungen in allen Bereichen  
sind enorm. Um die aktuell absolut ge-  
gebene Gesundheit unseres Vereins sowie die  
Finanzierung des Neubaus nicht aufs Spiel  
zu setzen, bleibt uns leider nichts anderes  
übrig, als ab dem Jahr 2024 eine Beitragser-  
höhung durchzuführen.

Diese Erhöhung ist natürlich unerfreulich  
aber leider unabdingbar, um das solide Fun-  
dament, auf dem der TSV Ost steht, nicht  
zu gefährden. Gleichzeitig bedarf es weiter-  
hin einer allgemeinen Mitgliedersteigerung  
und ich muss hier erneut daran appellieren,  
dass das „gemütliche Ausbreiten“ mit weni-  
ger Teilnehmern in gleichen oder größeren  
Räumlichkeiten wie vor dem Neubau, nicht  
unser Ziel sein kann. Wir haben die neuen  
Hallen nicht nur dazu gebaut, dass es die  
bestehenden Mitglieder angenehmer haben,  
sondern um mehr Leuten eine Möglichkeit  
zu bieten, Sport bei uns zu treiben.

Ferner ist die Situation unserer Vereinsgast-  
stätte anzusprechen. Wie Ihr sicherlich mit-  
bekommen habt, waren wir aus gegebenem  
Anlass gezwungen, unserem Pächter im Juli  
fristlos zu kündigen. Wir befinden uns aktu-  
ell wieder auf der Suche nach einem geeig-  
neten Pächter. Wenn diese Zeilen gedruckt  
werden, haben wir vielleicht schon einen  
neuen Pächter gefunden und stehen kurz  
vor einer Neueröffnung. Ziel hierfür wäre  
Anfang November.

Ich bitte darum, unsere neuen Wirtsleute  
zu unterstützen, dem neuen „Laden“ eine  
Chance zu geben und ganz allgemein jegli-  
ches geschäftsschädigendes Verhalten (z.B.  
auf Sommerfesten mit größeren Mengen  
Freibier oder ähnliches) zu unterlassen. Der  
Einzige, der auf unserem Gelände Getränke  
und Essen wirklich verkaufen darf, ist unser  
Wirt.

Zu den erfreulichen Entwicklungen des Jah-  
res 2023: Die Mitgliederentwicklung ist –  
nach Ende der Pandemie - durchaus positiv.  
Der sportliche Betrieb läuft weitestgehend  
reibungsfrei. Ärger und Schwierigkeiten der  
Abteilungen untereinander kamen so gut  
wie gar nicht vor. Wie jedes Jahr hatte die  
ein oder andere Abteilung erfreuliche und  
beachtliche sportliche Erfolge zu verzeich-  
nen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen ein  
sportlich und in allen anderen Belangen er-  
folgreiches Restjahr und hoffe, auch in der  
nächsten Ostinfo von sportlichen Höhen-  
flügen, zufriedenen Mitgliedern, perfekt  
ausgelasteten Hallen und neuen Sportange-  
boten berichten zu können.

**Mit sportlichem Gruß**  
**Andi Hesse**



# Der neue Aufsichtsrat stellt sich vor

Nach der langen geplanten und angestandenen Satzungsänderung, mit der wir nun einen hauptamtlichen Vorstand haben, stand auch ordnungsgemäß die Wahl eines neuen und erstmaligen Aufsichtsrates an. Dieser wurde bei der letzten Delegiertenversammlung am 22.06.23 gewählt und setzt sich wie folgt zusammen:

## Christian Breit

ALTER	60	FAMILIE	verheiratet, zwei Kinder
-------	----	---------	--------------------------

### Aktivität im Verein

Abteilungsleiter Handball, Vorsitzender des Aufsichtsrates

### Meine Ziele für den Verein

Den neuen Vorstand zu beraten und zu unterstützen. Zusammen mit dem Vereinsrat die sportliche Richtung des Vereins festzulegen.



## Cayan Kaya

ALTER	47	MITGLIED SEIT	1992
HOBBYS	Judo	BERUF	MFA/Trainer im Judo Inklusion

### Aktivität im Verein

SEIT 2000 Abteilungsleiter Judo

### Meine Ziele für den Verein

Dem TSV München-Ost das zurückgeben, was ich früher an sozialer Unterstützung erhalten habe. Für mich bedeutet Jugendarbeit nachhaltige Vereinsarbeit: Wenn Jugendliche sich im Verein engagieren und sich mit Anleitung der Trainer als Sportler und Persönlichkeit entwickeln können - und in der Sportart Spaß finden.



## Otto Zelger

ALTER	62	MITGLIED SEIT	1984
BERUF	Arzt	ABTEILUNGEN	Leichtathletik, Fitness, Bergsport

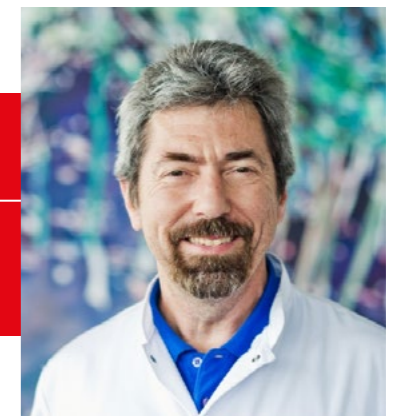
### Aktivität im Verein

1985 - 1988 Aktivensprecher Leichtathletik  
 1988 - 1991 Schüler- und Jugendwart Leichtathletik  
 SEIT 1991 Abteilungsleiter Leichtathletik (mit kurzer Unterbrechung durch berufliche Abwesenheit von 1993-1996)  
 Trainer U16/U18 und U20/Erwachsene

Im TSV Ost ehrenamtlicher Vereinsarzt  
 Verbandsarzt des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes

### Meine Ziele als Aufsichtsrat

Konstruktive Mitarbeit im Verein, um den TSV Ost weiterhin zu einer attraktiven sportlichen Heimat für Sportbegeisterte aller Altersklassen, vor allem auch für leistungsambitionierte Sportler, zu erhalten und weiterzuentwickeln.



## Florian Schanzleh

ALTER	47	LIEBT	Reisen, Sport, gutes Essen und gute Getränke, da am liebsten Wein!
MITGLIED SEIT	1985		

### Aktivität im Verein

Immer in der Basketballabteilung, nach stürmischen Jugendjahren jetzt schon lange in der einzigen Mannschaft, in der man sein kann, wenn man Sport mit unglaublicher Gemeinschaft und tollen Feiern verbinden will: der Dritten!!!

### Meine Ziele für den Verein

Ich wünsche mir, dass wir mit unserem ehrenamtlichen Engagement weiterhin das gesellschaftliche Konstrukt „Verein“ am Leben erhalten und es für künftige Generation attraktiv halten. Ich baue dabei auf Nachhaltigkeit, Gemeinschaft und vorausschauende Entscheidungen, die gesellschaftlichen Wert schaffen!



## Devin Bayer

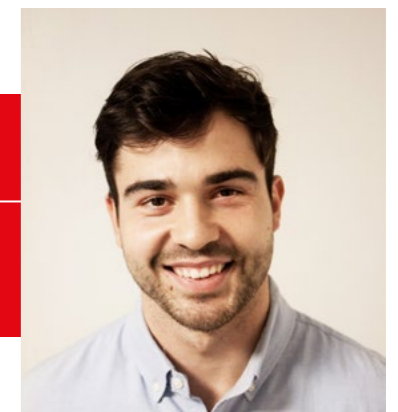
ALTER	25	MITGLIED SEIT	2005
		ABTEILUNGEN	Fußball

### Aktivität im Verein

in der Fußballabteilung seit 18 Jahren, aktiv in der 1. Mannschaft, sowie bis letztes Jahr Trainer der U20

### Meine Ziele für den Verein

Ein noch engeres Zusammenrücken der Abteilungen. Den Verein gut für die Zukunft aufzustellen und die sozialen und gesellschaftlichen Aspekte des Vereinslebens weiter zu stärken.



# Hermann wird 80

Hermann Seidl tauscht zum 80. Geburtstag die Turnhalle mit dem Botanischen Garten

**E**r ist immer da am Montag für die Teilnehmer\*innen der Stunde Yogilates und Tanz. Sars-Cov-2 setzte Hermann das Vertrauen in die eigene Gesundheitsvorsorge und die aller Mitglieder entgegen – mit Erfolg. Das fehlende Training während der Lockdowns hatte Spuren hinterlassen, auch bei Hermann. Regelmäßig trainiert er seit Jahrzehnten mehrmals in der Woche Tanzen und alles, was an Kraft, Mobilität, Elastizität dafür nötig ist. 45 Jahre lang nahm er Tanzunterricht bei Heidi Hacker in Fürstenfeldbruck, einer wohl strengen Lehrkraft, die ihn geprägt hat.

In jeder seiner Stunden ist Hermann der beste Teilnehmer, der unermüdlich Übungen und Schrittfolgen erklärt, vorzeigt und mitmacht. Er korrigiert und motiviert – alles für eine gute Haltung und im Frühjahr für die Strandfigur. Dafür werden durch Liegestützen Bizeps und Schultergürtel gestärkt. Das Strecken der Arme in verschiedenen Positionen führt zu „schönen Armen“. Sie sind dann der beste Rahmen für den Kopf. Mit den Händen die Fußspitze zu erreichen, ob im Stand, im Langsitz oder auf dem Rücken liegend, ist ein Beispiel für Stretching und kann durchaus eine Herausforderung sein. Auch Nacken und oberer Rücken werden gefordert, wenn es heißt: „Schaut der Hand nach“. Zum Tanzen gehören immer auch Drehungen und natürlich die Musik. Das Repertoire reicht von meditativen Klängen bis zu beschwingten Rhythmen und aktuellen Songs. Im Lauf der Stunde kommt auch mal die Frage „Haben wir schon einiges gemacht?“

Und ja, an einem Sonntag im April 2023 haben wir Teilnehmer\*innen der Yogilates + Tanz - Gruppe etwas Außergewöhnliches gemacht.

Wir haben Hermann zu einer Führung durch den Botanischen Garten eingeladen. Möglich gemacht hat das Walburga. Als



Gärtnerin und ehemalige Mitarbeiterin vom Botanischen Garten hat sie die gesamte Planung übernommen und uns die blühenden Schönheiten eindrucksvoll erklärt.

## Der Botanische Garten

grenzt mit einer Seite an den Nymphenburger-Schlosspark an. Auf den rund 21 Hektar zeigt er rund 19.600 Pflanzenarten. Einen Teil haben wir näher betrachtet.

Der Botanische Garten München-Nymphenburg gehört zu den Staatlichen Naturwissenschaftlichen Sammlungen Bayerns (SNSB); eine außeruniversitäre Forschungs- und Bildungsinstitution mit sechs naturkundlichen Staatssammlungen der Fachrichtungen Zoologie, Botanik, Geologie und Paläontologie, Mineralogie, Anthropologie und Paläoanatomie, sowie acht Schau-museen in München, Bamberg, Bayreuth, Eichstätt und Nördlingen.

<https://botmuc.snsb.de/ueber-uns/>



03

Forschungsschwerpunkte der SNSB sind die Entstehung, Ursachen und Wirkungen von Geo- und Biodiversität in Raum und Zeit.

Als Sportler\*innen waren für uns die kleinen Steigungen im Alpinum ein einfacher Zugang zu über 2.000 alpinen und mediterranen Pflanzen verschiedener Kontinente. Raum und Zeit verlieren bei dieser Vielfalt ihre Bedeutung. Die Farnschlucht war mit dem Blick auf zahlreiche Grüntöne und ihre angenehme Kühle eine beeindruckende Station auf unserem Weg zum Cafe.

Der neue Botanische Garten wurde am 10. Mai 1914 unter der Regentschaft Ludwig III. eingeweiht. Das Botanische Institutsgebäude aus den Jahren 1908 – 1913 steht teilweise unter Denkmalschutz. Bis heute befinden sich im Institutsgebäude Sammlungen getrockneter Pflanzen – die Herbarien – des Bayerischen Staates und der Ludwig-Maximilians-Universität.



04

Hermann wurde offiziell zu seiner persönlichen Geburtstagsführung begrüßt. Das Meer aus Tulpen, alle von Hand gepflanzt, stimmten auf vielfältige Eindrücke ein.

Wir waren fast vollständig bei diesem Event am Sonntag zu Ehren von Hermanns 80. Geburtstag anwesend. Die Sonne, die frische Luft und der Duft der Pflanzen waren eine andere Welt als das Klima in der Turnhalle. Manche von uns kannten sich bis zu diesem Zeitpunkt nur in Sportkleidung. Das hat sich durch das gemeinsame botanische Erlebnis nun geändert.

Ein Highlight der Führung waren die blühenden Rhododendren. Hermann erschien inmitten der Farbenpracht in einem völlig anderen Licht mit seiner Ausstrahlung, Körperbeherrschung, Mobilität und Partnerin.

Vielen Dank für diese bewegten Stunden im Botanischen Garten-Nymphenburg und in der Turnhalle mit Yogilates und Tanz am Montag von 18.15 Uhr bis 20:00 Uhr.

**Autorin:** Lydia, 08.05.2023

**Fotos:** Corinna, 23.04.2023

# Lieber Rainer,

nach vielen Jahren ehrenamtlicher Mitarbeit als Revisor und damit auch im Vereinsrat hast Du zur letzten Delegiertenversammlung Dein Amt niedergelegt.

## Herzlichen Dank für Deine Hilfe!

All die Jahre konnten wir uns darauf verlassen, dass Du zuverlässig alle Rechnungen zweimal umdrehst, alle Überweisungen doppelt prüfst und alle Zahlungen und Konten genau unter die Lupe nimmst.

Wir wünschen Dir auch weiterhin viel Freude an der Mitgliedschaft in unserem Verein – auch ohne deine wichtige und vertrauensvolle Position – und hoffen, dass Dein Nachfolger genauso akribisch und genau bei der Revision unserer Bücher sein wird wie Du.

Herzlichen Dank für Deine Hilfe im Namen des alten und neuen Vorstandes sowie aller Mitarbeiter der Geschäftsstelle und sicherlich auch aller Vereinsmitglieder, die sich dank Dir immer sicher sein konnten, dass ihre Beiträge immer im Sinne des Sports Verwendung fanden.

# Turnen, Gesundheit, Tanz

## Ballett

Seit vielen Jahren gehört der Sportraum 1 am Dienstag der Ballettgruppe. Und auf Geduld, Regelmäßigkeit und Wiederholung kommt es an, denn um die klassische Technik zu erlernen, braucht es tatsächlich Jahre. Die Trainingsmethodik umfasst Übungen an der Barre (Stange) und Übungen im Milieu (Mitte). Die Übungen an der Barre dienen der Vorbereitung des Körpers und der Basistechnik. Eine optimale vertikale Achse, die durch das Zentrieren des Körpers erreicht wird, soll beim Wechseln der Raumhöhen (plié, tendue, relevé) immer garantiert werden, gleichgültig ob auf beiden oder auf einem Bein gestanden wird. Ferner werden die Bewegungen der Beine, Arme und des Kopfes in den verschiedenen Raumrichtungen präzise geübt.

**Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr  
bei Miriam**

In der Mitte (Milieu) werden dann einige der Platzierungsübungen wiederholt, allerdings im Raum (Richtungswechsel, Ortswechsel). Die Schrittfolgen sind in qualitative Kategorien eingeteilt: Adagio, Pirouetten, petit Allegro (kleine, sehr schnelle Sprünge), mittlere Sprünge und zum Schluss das grand Allegro. Zu jeder dieser Kategorien gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade und Gestalten. Lehrerin Miriam hat immer wieder herausfordernde Kombinationen parat. Nicht zuletzt deshalb der Kurs in letzter Zeit Zuwachs bekommen. Der nicht eben kleine Raum ist dann proppevoll.



Miriam, Kirstin, Uli, Antje, Astrid, Patrizia, Magdalena, Katharina, Sarah, Lydia, Peter, Simone

## Bodystyling

**Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr  
bei Sarah**

Bodystyling gehört zu jenen Gruppen-Workouts, bei denen das Ziel ist, den gesamten Körper zu trainieren – hierbei besonders Bauch, Beine, Po und Arme. Trainerin Sarah hat sämtlichen Problemzonen den Kampf angesagt und kennt kein Erbarmen mit den Teilnehmern. Hier ist Muskelkater garantiert!



## Hip Hop für Kids

**Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr  
bei Antonija**

Brandneu im Programm, nämlich seit August, haben wir Hip Hop für Kinder. Antonija lehrt die Kinder, zu bouncen und vor allem cool und lässig zu tanzen. Der Andrang ist so groß, dass es vielleicht sogar bald eine zweite Klasse geben wird. Lasst euch überraschen!



## Kinderturnen

**(weibl./mannl. 4,5 Jahre bis 8 Jahre)**

**Freitag 15:15 – 16:45 Uhr  
bei Mario und Stefanie**

Alle Kinderturngruppen waren von Beginn an voll ausgelastet. Glücklicherweise wird unser Trainer Mario seit September von Stefanie unterstützt, deren Kind selbst mitturnt. Daher konnten wir die Gruppengröße erweitern. Das Duo kann nun Übungen für die kleinen Kinder anbieten und die etwas größeren gezielt fördern.





# Basketballer auf Erfolgskurs

## Starke weibliche Nachwuchsarbeit beim Basketball des TSV Ost

Jugend weiblich u14 – Jahrgang 2009/10 -  
Rückblick auf die Saison 22/23 und Ausblick auf 23/24

### Team u14-1 w

In der letzten Saison 22/23 startete die u14-1 (Jahrgang 09/10) in die Bezirksoberliga. Mit vielen guten und teilweise auch knappen Spielen wurden wir mit 7 von 7 gewonnenen Spielen Tabellenerster. Angesichts nur weniger Spiele meldete sich die u14-1 im Frühjahr noch in einer u13 Kreisliga (männlich) an, um noch mehr Spielerfahrung zu sammeln.

Wie jedes Jahr lädt der Bezirk Oberbayern talentierte Spielerinnen aus vielen Vereinen zum sogenannten Girls Day ein. Ost schickte insgesamt neun 2010- und 2011er, wovon drei auch die Einladung zum BNT (Bayrischer Nachwuchs Treff) erhielten. Leider wurde keine Spielerin direkt in die Bayernauswahl weiter nominiert, jedoch wurde Melina auf die Ersatzliste gesetzt.

Als ungeschlagener Tabellensieger in der Bezirksoberliga und als zweite in der u13m Kreisliga ging unsere u14-1 aus der Saison und freute sich auf die kommenden Spiele in der Bayernliga in der Saison 23/24.

Text von Xinxin



02



03



04



05

- 01**  
Melina gibt Vollgas
- 02**  
nur durch Foul zu stoppen - Magalie
- 03**  
immer mit Power zum Korb - Anni

- 04**  
Mirjam hat die Lufthoheit
- 05**  
gegen die Jungs in der KL u13 konnten wir mithalten
- 06**  
Fairplay



06



## Team u14-2 w

Zum Anfang der Saison 2023/24 formierten sich die U14-Mädchen-Mannschaften neu. Aus den über 30 Spielerinnen wurden zwei Mannschaften gebildet. In der aktuellen U14-2 trainieren vor allem Mädchen, die noch nicht so viel Erfahrung haben oder vollkommen neu mit dem Basketball angefangen haben. In der Saison davor trainierte Coach Jessi die Mannschaft und legte einen soliden Grundstein für Coach Anna und Coach Clara, die einen Teil der Spielerinnen übernehmen konnten.

Danke an Jessi für das abwechslungsreiche Training, in dem wir viel Spaß hatten und viel gelernt haben. Danke auch für die immer motivierende Unterstützung und die positive Energie, selbst in den Spielen, in denen der Ball mal nicht so in den Korb wollte, wie wir und Jessi das gerne gehabt hätten. Während es in der letzten Saison in den Spielen wie zum Beispiel gegen Grünwald richtig gut lief, gab es auch Spiele wie gegen Schwabing, in denen es außer Erfahrung nichts zu holen gab. Vor allem für uns Anfängerinnen, die ihre erste Saison gespielt haben, war jedes Spiel – egal, ob gewonnen oder nicht – wichtig, um uns zu verbessern und zu lernen.

In den wenigen Wochen nach Beginn der neuen Saison haben die „alten“ und ganz neuen Spielerinnen bereits gut zueinander gefunden. Die Mädchen wissen aber auch, dass noch viel Arbeit vor ihnen liegt, um eine wirklich eingespielte Mannschaft zu werden und erfolgreich zu sein.

**Text von Matilda W.**

## Meine Basketballerfahrungen als Einsteigerin

Ich bin durch meine Freundinnen, die ebenfalls Basketball spielen, zum Training gekommen und es hat mir direkt Spaß gemacht. Ich bin relativ schnell ins Basketballfieber eingestiegen und war daraufhin im ersten Spiel Feuer und Flamme!

Beim ersten Spiel habe ich ebenfalls bemerkt, dass der Teamgeist eins der wichtigsten Dinge ist, denn wenn man als Team gut zusammenarbeitet und Spaß hat, sind Niederlagen und Erfolge auch nicht immer das Wichtigste.

Danke auch an Jessi, die uns immer motiviert hat weiter zu machen und Spaß zu haben. Ein sehr lustiges aber auch gleichzeitig ein motivierendes Zitat von Jessi: „Schnapp dir deinen Teddy Bär!“

**Geschrieben von Ellen und Tilly**



**07**  
u14-2, unser Team der Einsteigerinnen

## Regionalliga Damen mit Traumsaison

### 2. Platz nach der Hauptrunde Süd, spektakuläre Viertelfinalserie, Halbfinaldrama - am Ende Platz 3.

Mit dem Ziel Klassenerhalt und guter Ausgangsposition für die Playdowns waren die Damen in die neue Saison gestartet. Am Ende der spannenden Hauptrunde sah man sich mit 8-6 Siegen unerwartet auf Platz 2 der Tabelle wieder und musste nur dem späteren, ungeschlagenen Bundesligaaufsteiger München Basket auf Platz 1 den Vortritt lassen. Mannschaften wie Bad Aibling, Augsburg und Nördlingen, gegen die man in den letzten Jahren fast immer als Verlierer vom Feld ging, wurden ebenso hinter sich gelassen wie der starke Aufsteiger aus Staffelsee und die beiden Münchener Konkurrenten MTV und Jahn.

Im Viertelfinale der Playoffs um den Aufstieg in die 2. Bundesliga wartete mit den Vimodrom Jena Baskets der Tabellendritte aus der Nordgruppe und Bundesligaabsteiger aus der vergangenen Saison. In einer spektakulären und emotionalen Best-of-Three Serie sicherten sich die Damen im entscheidenden dritten Spiel in Jena vor ca. 300 Zuschauern den Einzug ins Halbfinale gegen den Tabellenersten aus Marktheidenfeld. (69-74;56-53;68-59)



**01**

**01**  
Siegerfoto mit den nach Jena mitgereisten Fans (privat)

**02 - 05**  
Instagram @menschmayr.de



**02**

Diese wiederum mussten während der gesamten Saison nur einmal als Verlierer vom Platz gehen und dementsprechend war die Rollenverteilung klar. Spielmodus auch hier Best-of-Three und Spiel 1 ging nach einer ausgeglichenen Partie an den Favoriten aus der Nähe von Würzburg (56-65).

Mit lautstarker Unterstützung von knapp 200 Zuschauern in Spiel 2 in München, schafften die Damen in einem Nervenkrimi die Überraschung und besiegten die Franken mit 61-57.

In Spiel 3 konnte man allerdings zu keinem Zeitpunkt an die tollen Leistungen anknüpfen und musste sich klar den abgezockten und spielstarken Marktheidenfelderinnen geschlagen geben (73-49).

Im kleinen Finale gegen die BG Litzendorf, die im zweiten Halbfinale München Basket klar mit 0-2 Spielen unterlag, sicherten sich die Damen aber noch einen fantastischen dritten Platz.

Die erfolgreiche und emotionale Saison mit attraktiven Spielen, vollbesetzten und stimmungsvollen Hallen, Aufstiegsträumen und Nervenschlachten wird für alle unvergesslich und noch lange in Erinnerung bleiben.

**Vielen Dank für eine unvergessliche Saison geht an Nathalie S., Marlene S., Lou C., Hannah M., Caro L., Maren T., Lisa P. Rabia Z., Mila W., Nathalie Sch., Daniela F., Luca B, KMO und alle Zuschauer!**



03



04



05



**OPTIK GEISLER**











# Ihr Spezialist

## für Sportoptik und mehr im Münchener Osten

### Optik Geisler | Am Weißenburger Platz

Weißenburger Str. 9 | 81667 München | Tel. (089) 45 87 41-0 | info@optik-geisler.de

**UNSERE  
ÖFFNUNGS-  
ZEITEN**

**Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Donnerstag**  
09:00 bis 19:00 Uhr

**Samstag geschlossen**



www.optik-geisler.de



## Ost Basketball-Girls in Griechenland

In den Pfingstferien 2023 flog unsere U-14 weiblich mit den Coaches Léa und Günni nach Griechenland für ein zwölfwöchiges Camp.

Am 27.05.23 begann die Reise in aller Früh am Münchener Hauptbahnhof. Von dort fuhren wir mit dem ICE nach Nürnberg, wo wir in das Flugzeug nach Thessaloniki stiegen. Dort angekommen setzten wir uns in den Reisebus nach Nea Moudania. Nach einer einstündigen Fahrt stiegen wir aus und erblickten Sonne, Strand und Meer. Wir liefen ein Stück weiter und besichtigten unsere Unterkunft. Die Zimmer waren mit dem Nötigsten ausgestattet und man konnte dort problemlos 11 Nächte übernachten. Auf der anderen Straßenseite waren schon der Strand und das blaue Meer zu sehen. In den ersten Tagen war der Himmel noch verhangen und es nieselte teilweise, was aber den größten Teil der Mannschaft nicht davon abhielt, in das Meer zu gehen.

Am Morgen durften wir uns aussuchen, ob wir lieber 6km joggen oder Schwimmen gehen wollten. Nach dem Frühstück gab es dann das Vormittagstraining in der Halle. Am Nachmittag war dann Stabi- und Krafttraining am Strand. Neben dem Training hatten wir auch drei Testspiele gegen griechische Mannschaften. Wir gewannen gegen die U-14w und die U-16w von Aris. Allerdings hatten wir größere Schwierigkeiten gegen PAOK und verloren. Aber auch außerhalb des Trainings und der Spiele erlebten wir viele schöne Momente wie Eis essen und

Smoothie trinken mit der ganzen Mannschaft oder Entspannung am Strand. Nach zwölf wundervollen Tagen mussten wir leider den Flieger wieder nach Hause nehmen.

Abschließend kann man sagen, dass es wundervolle und lehrreiche, aber auch anstrengende Tage waren. Leider war die Zeit viel zu schnell vorbei, aber wir verbinden viele atemberaubende Momente mit diesem Trainingslager.



## Aufstieg in die Jugend Bundesliga

7 Siege aus 7 Spielen: So lautet das Ergebnis aus zwei Wochenenden zur Qualifikation zur Jugend Basketball Bundesliga (JBBL). Neben dem FC Bayern Basketball, dem TSV Jahn und dem MTSV Schwabing ist der TSV München-Ost nun erst der vierte Münchner Verein, der jemals eine Saison in der höchsten deutschen U16 Spielklasse absolvieren wird.

Mit vier klaren Siegen nach dem ersten Wochenende in Augsburg, waren am zweiten Wochenende die Fronten schon weitestgehend geklärt. Mit großartiger Unterstützung der Fans, konnte man in heimischer Halle die bba aus Augsburg ein weiteres Mal hoch schlagen (75:42). Gegen Oberpfalz gab es ebenfalls ein klaren Sieg (96:58).

Im letzten Spiel gegen die SG Taunus Lynx wurde mit einem Punkte-Festival (106:66) der Aufstieg in die JBBL gesichert.

### Bayerischer Meister bei der männlichen Jugend U10 und U16

#### Endergebnisse

##### In der Vorrunde:

München-Ost - Regensburg **67:31**

TG 48 Würzburg - München-Ost **31:71**

##### Finale:

BG Leitershofen/Stadtbergen - München-Ost **23:78**



01



02

- 01 Aufstieg in die Bundesliga
- 02 U16
- 03 U10

Davor hat es schon die U16 in Bamberg am 1/2. April geschafft - nach einem harten Wochenende mit vier Spielen wurden sie bayerischer Meister. Zuletzt hatte das der TSV München-Ost im Jahr 1995 geschafft.

Innerhalb von etwas mehr als 24 Stunden mussten unsere Jungs zweimal gegen das Top-Team aus Bamberg und einmal gegen den FC Bayern ran.

Schon mit dem ersten Spiel des Wochenendes konnte man sich gegen Post SV Nürnberg für die Endrunde am Sonntag qualifizieren (45:74).

Nachdem man sich dann am Samstag Nachmittag nach zu kurzer Pause zum vorherigen Sieg noch gegen Bamberg (Regnitztal Baskets) geschlagen gegeben musste (67:60), konnte man die beiden wichtigen Spiele am Sonntag für sich entscheiden.

Zum dritten Mal in der laufenden wurde der FC Bayern im Halbfinale am frühen Sonntagvormittag geschlagen (68:64) und man war für das Finale und die Südostdeutsche Meisterschaft qualifiziert.



03

Im Finale gegen Bamberg lagen wir zwar zur Halbzeit noch hinten (31:34). In der zweiten Hälfte legten unsere Jungs vor allem defensiv einen Gang drauf (14:6 im 3. Vrt und 21:13 im letzten Abschnitt).

So konnte man mit einem klaren 66:53 Sieg in Bamberg die Meisterschaft holen.

# Bergsport

## 365 Tage, 360° Panorama

Wer gerne wandert und die Berge liebt, kann mit der Abteilung Bergsport wunderbare Erlebnisse sammeln. Über das ganze Jahr hinweg erkunden sie die Gipfel unserer Berge. Es macht mit Leuten, die die gleiche Leidenschaft teilen, noch viel mehr Spaß als alleine. Man darf auch nicht unterschätzen, wie viel man von denen lernen kann, die sich wirklich auskennen und was zu erzählen haben über Berge, Natur und natürlich die diversen Brotzeitvarianten und Hüttenangebote. In den allermeisten Fällen fahren unsere Bergsportler mit Bahn und Bus zum Ausgangspunkt der Wanderung.

29.01.2023

### Winterwanderung am von Agatharied nach Schliersee über Stadlberg und Rohnberg (1260 m)

Ausgangspunkt: Agatharied (ca. 13 km, Gehzeit 3,5 Std., 550 hm), Einkehr in der Schliensbergalm, Abstieg nach Schliersee



10.04.2023  
(Ostermontag)

### Wanderung auf den Heuberg (Chiemgau)

Einfache Wanderung ab Berggasthof Duftbräu, Aufstieg ca. 1,5 – 2 Std., Abstieg ca. 1,5 Std., ca. 600 hm; Einkehr in der Deindlalm



30.04.2023

### Wanderung zur Lenggrieser Hütte (1338 m)

Ausgangspunkt: Lenggries, Aufstieg über Sulzersteig, Abstieg über Grasleitensteig. Gehzeit insg. ca. 4 1/2 Std., 730 Hm, 14 km, Einkehr am Ende der Tour im Cafe Schwarz in Lenggries

01.06.2023

### Wanderung zum Jägerkamp (1746 m)

Ausgangspunkt: Fischbachau, Aufstieg: über das Aurachtal zum Jägerkampgipfel (ca. 1000 Hm, 2 1/2 Std.)

Abstieg: über Jägerbauernalm zum Spitzingsattel (ca. 600 Hm, 1 1/2 Std.), Anforderungen: Abstieg über aufgelassenen DAV-Steig, auf teilweise ungepflegten Wegen ist Trittsicherheit erforderlich!

Einkehrmöglichkeit: Jägerbauernalm



18.06.2023

### Wanderung zum Trainsjoch (1707 m), Rundtour

Ausgangspunkt: Bayrischzell (Bäckeralm), Aufstieg über Trockenbachtal, Abstieg über Nesselstal, Einkehr in der Mariandlalm, Anforderungen: herrliche ruhige Pfade, kombiniert mit anspruchsvollen Steigen, 980 hm, Gehzeit 5 1/2 Std., 13,4 km



14.08.2023

### Wanderung auf den Pendling (1563 m)

Ausgangspunkt: Alpengasthof Schneeberg – Mitterland

Aufstieg zum Pendlinghaus (900 Hm), Abstieg über Kala-Alm nach Hinterthiersee, Bad im Thiersee, (1020 hm), Gehzeit gesamt ca. 4 1/2 Std., 14,5 km, Einkehr im Pendlinghaus



# 50 Jahre Funktionärstätigkeit beim TSV Ost – ein Rückblick

München, im Juni 2023

**D**Es ist ziemlich genau 50 Jahre her, als ich im Jahr 1973 ein erstes Ehrenamt im TSV Ost übernommen habe - als Abteilungsleiter Basketball. Vorsitzender des Hauptvereins war damals Michael Esterl aus der Tischtennisabteilung. Seit diesem Tag habe ich dem TSV Ost ohne Unterbrechung ehrenamtlich in unterschiedlichsten Tätigkeiten zur Verfügung gestanden, sei es als Abteilungsleiter, als Vorsitzender des Teams Fröschenenthal, als stellvertretender Vorstand zuständig für Jugend und Sport, als verantwortlicher Leiter aller Bau- und Festausschüsse, letztlich 36 Jahre ohne Unterbrechung als 1. Vorsitzender des TSV Ost.

In diesen Jahren habe ich mit dem TSV Ost Vieles und überwiegend Positives erlebt, seit einigen Jahren habe ich vergeblich um eine ehrenamtliche Nachfolge im Amt des verantwortlichen 1. Vorsitzenden des Vereins geworben - leider war über Jahre hinweg niemand bereit, mich in dieser stets unbezahlten, sehr zeitaufwändigen und überaus verantwortungsvollen Tätigkeit zu beerben.

Als Folge dieser dauerhaft fehlenden Bereitschaft zur Übernahme - nicht nur - dieses Vorstandsposten habe ich den zuständigen Vereinsgremien eine Umwandlung der Füh-

rungsstruktur des gemeinnützigen Sportvereins vorgeschlagen, was letztendlich durch sorgfältig erarbeitete Beschlüsse der zu befassenden Vereinsorgane sowie entsprechender Satzungsänderungen jetzt im Sommer 2023 umgesetzt werden konnte.

Somit beende ich mit dem heutigen Tag, nach insgesamt 50 Jahren, meine ehrenamtliche Tätigkeit als Vereinsfunktionär und besonders als 1. Vorsitzender des TSV München-Ost.

An dieser Stelle sei es mir erlaubt, ein Resümee über diese langjährige Tätigkeit für den TSV Ost zu ziehen.

Ein Ehrenamt auszuüben ist nicht nur ehrenvoll. Dankesbekundungen darf man nicht im Übermaß erwarten. Anerkennung muss man sich erarbeiten. Leider ist es unumgänglich, bei der Führung eines großen Sportvereins mit vereinseigenen Anlagen ständig Entscheidungen treffen zu müssen. Entscheidungen, die naturgemäß nicht immer die Zustimmung aller Mitglieder im Verein finden können. Leider äußern sich, in sehr geringem Umfang und meist in Unkenntnis der Sachlagen, nur gelegentlich Vereinsmitglieder zu solchen Entscheidungen, meist uninformiert und unsachlich, leider auch gelegentlich verleumderisch und beleidigend, leider meist nicht direkt,

sondern sehr oft „hinter dem Rücken“ der jeweils Betroffenen, da sich unsere Gesellschaft (nicht nur über Social Media) zunehmend anonymer Kritik und gar Verunglimpfung bedient. Das ist nicht schön und erinnert mich an eine Aussage meines Vorgängers im Amt des 1. Vorsitzenden, Hans Dürkop, bei der Amtsübergabe an mich im Jahr 1987: „...leider zerbröckeln in dieser Tätigkeit bestehende Freundschaften, ja einige verwandeln sich sogar in Feindschaften ...!“. Leider musste ich ähnliche Entwicklungen auch miterleben.

Bei meiner 40-jährigen Vorstandsarbeit hatte ich das große Glück, mit sehr vielen interessanten Menschen, nicht nur im Verein, zusammen arbeiten zu dürfen, viele neue Menschen kennenlernen zu können und mich mit vielen Menschen vertrauensvoll auszutauschen, z.B. mit unseren ehemaligen Vereinsvorständen und Vorstandsmitgliedern (Hans Dürkop, Karl Kienmoser, Sepp Heintz, Peter Widmann, Lu Köhler, Marco Terrazzino, Rolf Eichinger, Richard Kick, Gerhard Neubauer, Matthias Geiger, Andi Hesse, Florian Schanzleh), langjährigen Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (Inge Barganz, Marion Lizon, Astrd Maier, Edith Tschiers), langjährigen Mitarbeitern als Haus- und Platzwart (Hans Flohr, Heini Kremml, Wolfgang Schnura, Hans Hötzl, Karl Gschlössl, Urim Ljamalari), mit Leitern des Teams Fröschenenthal (u.a. Sepp Heintz, Sepp Baierlein, Ernst Schindler, Helga Beneter), langjährigen MitsreiterInnen bei Kinder- und Jugendlagern im Fröschenthal (u.a. Rainer Garschhammer, Adi Doletzel, Babsi Thürnagel, Marco Terrazzino, Bernd Schwarzwälder, Hanni Eichinger, Anneliese Hesse, Annette Widmann, ich selbst war in den 80-er und 90-er Jahren 16 Jahre daran beteiligt), sowie mit einer Vielzahl von Betreibern unserer Vereinsgaststätte (u.a. z.B. Fam. Adi Halbritter, Fam. Peter Müller, Christian Härtl, Caro Jungbluth und Hermann Hetzmanseder, Dele Roch, Toni Iannone - alle Pachtverhältnisse scheiterten

leider nach einigen Jahren an fehlender Zuverlässigkeit bei den Pachtzahlungen - deshalb sind auch als Hauptpächter nach langen Jahren die Brauereien Löwenbräu und Ayinger ausgestiegen) sowie einer Vielzahl von Abteilungsfunktionären, Übungsleiterinnen und Übungsleitern und sonstigen freiwilligen Helfern bei der Vereinsarbeit - allen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Sowohl als Vereinsvorsitzender als auch als durch die Münchner Sportvereine gewählter Vertreter der Münchner Sportszene (24 Jahre als Vorsitzender des Sportbeirates und 20 Jahre als Vorsitzender des BLSV-Kreises München-Stadt) hatte ich über die Jahre mit vielen Vertreterinnen und Vertretern von Behörden in Stadt und Freistaat, z.B. Sportverbänden (u.a. den BLSV-Präsidenten Peter Kapustin, Günter Lommer, Jörg Ammon) und der überwiegend kommunalen Politik intensiven Kontakt, z.B. den verschiedenen Oberbürgermeistern (E. Kiesel, G. Kronawitter, C. Ude, D. Reiter), den SportbürgermeisterInnen (Klaus Hahnzog, Gertraud Burkert, Christine Strobl, Verena Dietl), den SportreferentInnen der LH München (Albert Loichinger, Elisabeth Weiss-Söllner, Rainer Schwappe, Beatrix Zurek, Florian Kraus), den Sportamtsleitern (Erwin Kuffner, Rudi Behacker, Günter Schwarz, Jürgen Sonneck) sowie den sehr vielen Stadträtinnen und Stadträten aller im Rathaus vertretenen Fraktionen - durchaus interessante und bereichernde Erfahrungen.

40 Jahre Vorstandsarbeit im Verein bedeuteten, neben der eigentlichen regulären Vorstandsarbeit, verantwortlich eine Vielzahl kleiner und großer Baumaßnahmen anzustoßen, zu planen, zu begleiten und zu organisieren (u.a. z.B. Sanierungen der Sportfreianlage in den Jahren 1984, 2000 und 2013, Planung und Durchführung kostspieliger Baumaßnahmen, z.B. Neubau des Gaststättentraktes 1991 - 1993, Neubau der Dreifachsporthalle 2019 - 2021). Meine bestehenden umfangreichen Kontakte, be-

sonders zur LH München und dem BLSV, waren hierbei oft sehr hilfreich.

Dazu gehörten aber auch der schmerzhafte jedoch brandschutzauflagenbedingte unvermeidbare Verkauf des Anwesens Fröschenthal im Jahr 2018, vielfache Anpassungen/Änderungen der Satzung (u.a. Einführung des Delegiertensystems, Änderungen der Führungsstruktur im Jahr 1985, Schaffung der Grundlagen für eine hauptamtliche Geschäftsführung im Jahr 2018 sowie eines hauptamtlichen Vorstandes im Jahr 2023). Verbunden damit sind nennenswerte Entwicklungen der Mitgliedschaften (z.B. knapp 2.000 bei meinem Amtsantritt im Jahr 1986 und ca. 4.200 im Jahr 2023), die Bewältigung von Pandemie und Energiekrise und die, besonders damit verbundene, unabdingbare Steigerung der Jahresumsätze - all dies konnte stets in guter Zusammenarbeit mit den zuständigen Vereinsgremien bewältigt werden.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Vereinsfunktionär des TSV Ost habe ich persönlich eine Vielzahl von Ehrungen unterschiedlichster Institutionen verliehen bekommen, die aufzuzählen müßig ist. Aus dieser Vielzahl haben für mich besondere Bedeutung die Verleihung des Goldenen Ehrenrings der LH München, die höchste Auszeichnung für besondere Verdienste für den Sport in München (2012), die Verleihung „München Leuchtet in Gold“ (2018) durch die LH München für besondere Verdienste für die Stadtgesellschaft in München sowie die Ernennung zum Ehrenvorsitzenden des TSV Ost.

Ehrenamtliche unentgeltliche Tätigkeit, zunehmend unterstützt durch hauptamtliche Zuarbeit, ist für das Bestehen des Sportes in München, Bayern und Deutschland unentbehrlich, ohne diese könnte unsere Gesellschaft das bestehende System nicht finanzieren.

Ehrenamtliche Tätigkeit bedeutet in jedem Fall teilweise Verzicht auf persönliche Freizeit, Zurückstellung sonstiger eigener Interessen, sehr viel Toleranz seitens LebenspartnerInnen und Familie, dient der Gesellschaft, schafft jedoch durchaus persönliche Befriedigung und stellt eine persönliche rein immaterielle Bereicherung dar - auch wenn durch das Verhalten einiger weniger (uneinsichtiger, unsolidarischer und uninformatierter) Menschen die Lust aufs Ehrenamt gelegentlich getrübt wird.

Ich habe alle meine ehrenamtliche Tätigkeit für den TSV Ost sehr gerne erbracht und hoffe, das Haus gut bestellt und wohl geordnet übergeben zu haben.

Ich wünsche „meinem“ TSV Ost für die Zukunft alles Gute.

**Mit besten sportlichen Grüßen**

Uli Hesse




# Sportkalender 2024

Zwischen den vielen Sportereignissen beim TSV München-Ost soll auch der Weltsport Aufmerksamkeit erhalten. Wir haben mal eine kleine Auswahl zusammen gestellt, auch mit Rücksicht auf die vielen Fernseh-Sportler in unseren Reihen!

15.12.23 - 03.01.24 Darts-WM

10.01. - 28.01.24 Handball-EM der Männer in Deutschland

02.02. - 18.02.24 Schwimm-WM in Doha

04.02. - 18.02.24 Biathlon-WM in Nové Město na Moravě

17.02. - 18.02.24 Basketball Top Four BBL-Pokal

10.05. - 26.05.24 Eishockey-WM der Männer in Tschechien

14.06. - 14.07.24 Fußball-EM der Männer

26.07. - 11.08.24 Olympische Sommerspiele in Paris

28.11. - 15.12.24 Handball-EM der Frauen in Österreich, der Schweiz und Ungarn



# Aufwärmen für die Zukunft

## Ein Blick in die Glaskugel des TSV München-Ost

Liebe Vereinsmitglieder des TSV München-Ost,

die Führung des Vereins ist neu aufgestellt. Ein guter Anlass für ein paar Überlegungen zur Zukunft unseres Sportvereins. Wie wird es wohl in 10 oder 20 Jahren hier bei uns aussehen?

### Lebenslanger Sport

Stellt euch vor, wir schauen in unsere TSV-Ost-Glaskugel. Was sehen wir? Zunächst einmal jede Menge Sportbegeisterte, die sich auf unseren Plätzen tummeln. Die Jüngsten tollen auf dem Rasen herum, als gäbe es kein Morgen, während die vielen Älteren ihre Wehwechen mit einem Lächeln wegstecken. Sie wissen: Dank unserer großartigen Physiotherapeuten fühlen sie sich morgen wieder (fast) wie neu! Muskelverletzungen sind bei uns ein Fremdwort. Der Verein ist mittlerweile mit seinen Angeboten für viele eine Gesundbrunnen.

### Neue Sport- und Trainingsarten

Wir haben jetzt virtuelle Trainingseinheiten und E-Sport-Teams. Und nein, E-Sport bedeutet nicht, dass wir im Vereinsheim nur noch FIFA zocken (obwohl das natürlich auch sein darf). Wir haben tatsächlich

E-Sportler, die sich in internationalen Turnieren mit den Besten messen. Im Grunde können wir jede Sportart weltweit anbieten. Denn unsere Trainer können von jedem Ort der Welt ihre Teams analysieren und ganz individuell Trainingseinheiten verteilen. Einer unserer neuen Fußballtrainer wohnt in Sydney und war früher Profi in Italien. Sein Mitwirken hilft unseren Trainern vor Ort und zieht viele neue Spieler an.

### Die KI-OST

Während andere Vereine verzweifelt nach Funktionären, Trainern und Mitgliedern suchen, können wir uns vor Anfragen kaum retten! Und das alles nur wegen unserer KI-OST. Sie macht mit künstlicher Intelligenz Vereinsleben attraktiv, flexibel und miterlebbar. Man kann KI-OST schnell und einfach mit Infos speisen. Bilder und Videos von Wettkämpfen werden von KI-OST professionell aufbereitet und automatisch an die richtigen Adressen umverteilt. Leistungsdaten werden ausgewertet und fließen in Trainingspläne ein. Die Vereinsführung bekommt jeden Tag detaillierte Auswertungen über Entwicklungen der Mitgliederzahlen und Finanzen samt Warnsignalen und Empfehlungen für nächste Maßnahmen... und vieles mehr.



01

### Der "Hol das Bier"-Roboter

Ende 2032 hatten wir die ständige Suche nach neuen Wirtsleuten satt. In unserer Zukunftsversion des TSV München-Ost haben wir nun einen innovativen "Hol das Bier"-Roboter. Nie mehr Schlange stehen an der Theke. Kein langes Warten mehr im Vereinsheim! Der Roboter bringt Spezi und Pizza direkt an euren Platz. Wenn ihr aufstehen und jubeln müsst, hat er Verständnis und wartet geduldig. Den Abwasch besorgt Kollege „Cleansman“ und in der Küche regiert „Bio-Vader“. Die Bestellung macht der KI-Ühlschrank selbst in Abstimmung mit der digitalen Speisekarte.

### Zeitreisen zum ersten Training

Nun, da wir eine Weile in der Zukunft verbracht haben, ist es Zeit für die Gegenwart. Wir werfen einen Blick auf unsere heutigen Vorbereitungen für diese großartige

Zukunft. Wir arbeiten hart daran, unsere Jugendförderung zu stärken, unsere Finanzen zu sichern, unsere Gemeinschaft noch enger zusammenzuschweißen und unseren Verein für die Zukunft fit zu machen.

Mit Kreativität, Engagement und einer Portion Humor und Gelassenheit können wir Großes erreichen. Selbst wenn unsere Glaskugel nicht immer die richtigen Antworten hat, wissen wir doch, dass wir zusammen als Team jede Herausforderung meistern können.

Also, lasst uns weitertrainieren, weiterlachen und weiterträumen – denn die Zukunft des TSV München-Ost wird so hell, wie wir sie drehen.

In sportlicher Vorfreude,

**Thomas Bily**  
(in Zusammenarbeit mit ChatGPT)

**01**  
Erstellt mit der  
Photoshop KI



# Fußball

## Leidenschaftlich gute Jugendarbeit

### Unsere neuen Fußball-Trainer stellen sich vor

Im September hat die neue Saison 2023/2024 begonnen und die Mannschaften und Ihre Trainer sind wieder auf dem Fußballplatz zu finden. Auch in der Sommerpause waren wir fleißig. In den ersten zwei Augustwochen kamen jeweils 50 Spielerinnen und Spieler zu unserem Fußballcamp und haben die freie Zeit in den Ferien genutzt, um zusammen mit ihren Freunden Fußball zu spielen und sich auch außerhalb des normalen Trainings unter Anleitung unserer Trainer weiterzuentwickeln.

Wie bereits in der letzten Ausgabe der Ostler Zeitung angekündigt hat die Jugendabteilung im Sommer letzten Jahres das erste Jugendkonzept der Abteilung veröffentlicht. Ziele unserer Jugendarbeit sind:

- Wir wollen unseren Aktiven die bestmögliche Ausbildung bieten
- Wir wollen Vereinszugehörigkeit und Mannschaftsgefühl stärken.

In dieser Saison können wir das größte Trainerteam seit langem vorstellen, worauf die gesamte Abteilungsleitung und Jugendabteilung sehr stolz sind. Nicht nur die sportlichen Gründe, sondern auch das soziale Engagement stehen bei unseren Jugendtrainern im Vordergrund. Das kann man auch der Vorstellung unserer Trainerinnen und Trainer entnehmen. Gerade in der heutigen Zeit ist das gesellschaftliche Engagement sehr wichtig und leistet einen wichtigen Beitrag für das Vereinsleben.

Vor allem bei den sehr jungen Fußballern konnten wir dieses Jahr einen großen Zuwachs verzeichnen. Die Gründung unserer neuen U7 Mannschaft hat viele motiviert, schon früh das Fußballspielen bei uns zu lernen. Die Jungs und Mädels des Jahrgangs 2017 werden von Pia, Matilda und Leni trainiert.



„Hallo, ich bin **Pia**, 13 Jahre alt. Ich bin FC Bayern Fan und Trainerin der U7. Da ich sehr viel Freude am spielen habe, will ich auch den jungen Spielerinnen und Spielern den Spaß am Fußball weiter geben.“



„Hallo ich bin **Matilda** und fast 13 Jahre alt. Ich bin sehr großer FC Bayern Fan und trainiere die U7. Da ich sehr gerne und mit viel Spaß Fußball spiele, freue ich mich sehr, den jüngeren Spielerinnen und Spielern meinen Spaß am Fußball weiter geben zu dürfen.“



„Hallo ich bin **Leni**, 14 Jahre alt. Ich bin Sechzger Fan und Trainerin der U7. Da ich sehr viel Freude am spielen habe, will ich den jungen Spielerinnen und Spielern den Spaß am Fußball weiter geben.“

Das sind drei sehr junge Trainertalente, die selber noch in der eigenen Jugend bei uns spielen.

Für unsere U8 konnten wir endlich auch mal wieder einen Papa gewinnen. Moritz wird hier von Manuel im Training und bei den Minifußball Events unterstützt.

Dem Jahrgang 2015 (U9) bleibt das Trainerteam mit Luigi und Pavlos um Urgestein Thomas Huber auch in dieser Saison erhalten:

„Grias enck, ich bin **Tom**, 47 Jahre alt und absoluter Fan der U9 des TSV München-Ost und des FC Bayern München (rot/weiß ein Leben lang). Ich trainiere die U9-Junioren (Jhg. 2015) beim TSV Ost, da es mir sehr viel Freude bereitet, die fußballerische Entwicklung der Kinder zu sehen, zu begleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig aber auch um den „neuen Jugendfußball“ beim TSV weiter voran zu treiben und zu etablieren, damit Deutschland bald wieder Europa- und Weltmeister wird.“



„Grias Eich, bin der **Luigi** 68 Jahre und a Löwe, seit 26 Jahren im Verein und seit 25 Jahren Jugendtrainer. Ab September bin ich Co Trainer der U9. Mir ist es wichtig, der Jugend einen Sportgeist mit Fairness, Ehrgeiz, Teamfähigkeit aber auch Respekt zu vermitteln. Auch nach so vielen Jahren wird es mir nicht langweilig mit der Jugend.“



„Servus ich bin **Pavlos**, 35 Jahre, leidenschaftlicher FC Bayern Fan, Trainer der U9 beim TSV München-Ost und Dad of 3. Die Kids können alles schaffen, wenn man sie richtig motiviert. Das nehme ich mir als Ziel. Um Erfolge zu meistern muss man als Team mental am Ball bleiben. Einmal Ostler immer Ostler“



Die jetzige U10 wird von Lathu und Lucas trainiert, einem unserer Spieler aus der Jugend:

„Servus, ich bin **Lucas**, 17 und Trainer der U10 beim TSV München-Ost, weil ich den Spielern dabei helfen will, weiterhin Spaß am Fußball zu haben und sie zu guten und disziplinierten Fußballern zu formen.“

Für die U11 konnten wir zwei neue Trainer gewinnen. Santiago und Ahmed haben im September die Mannschaft übernommen:

„Hallo, ich bin **Santiago**, ursprünglich aus Kolumbien und Trainer von der U11. Meine Motivation ist nicht nur, meine persönliche Karriere als Trainer zu entwickeln, sondern auch die Kinder bei ihren sportlichen Zielen im Fußball zu unterstützen.“

„Servus, ich bin der **Ahmed**, 38, Fan des schönsten Spiels der Welt und Trainer der U11 beim TSV Ost. Nach all den Jahren als ausgewiesener Fußballer, Trainer, Schiri und Analyst – vor dem Fernseher – war es nun Zeit, sich die Watschn selbst an der Seitenlinie abzuholen. In der Jugend habe ich selbst viele Jahre Vereinsfußball gespielt und bin als dreifacher Vater sehr dankbar für die Arbeit, die unsere Fußballvereine leisten. Als Trainer möchte ich meine Erfahrungen mit den Kids teilen, etwas zurückgeben und zum Erfolg des TSV beitragen.“

Im Kompaktfeldbereich in der D-Jugend stellen wir in dieser Saison auch wieder zwei Mannschaften. Hier wird die Mannschaft im jüngeren Jahrgang von Holger Büning und Fabian Huber nach einer erfolgreichen Zeit im Kleinfeldbereich weitergeführt.

Der ältere Jahrgang wird von Christos Leibold und Sebastian Kruse trainiert:

„Ich bin **Christos** Leibold, aber im Verein mehr unter meinem Spitznamen "Taki" bekannt (aki ist im gr. wie "lein" oder "chen", also Christoslein). Ich bin seit Oktober 2022 dabei und habe da-

mals die U12 übernommen. Ohne große Trainererfahrung, mit Sprung ins kalte Wasser. Aber schnell habe ich gemerkt, was für eine tolle Mannschaft das ist und dass wir viel Spaß gemeinsam haben können.

Ich bin klassischer Straßenfußballer, der sich erst im Herrenalter Erfahrung auf dem Großfeld geholt hat. Aber egal auf welchem Feld, ich liebe den Fußball, das feine Technikspiel genauso wie den harten Zweikampf. Beim TSV München-Ost fühle ich mich sehr wohl. Super Spieler, super Eltern, super Trainer, super viel Spaß. Ich hoffe ich darf noch etwas weitermachen.“

„Mein Name ist **Sebastian** Kruse, 41 Jahre, Fan von Eintracht Frankfurt und Fenerbahce Istanbul und Trainer der U13 des TSV München-Ost. Mich fasziniert, mein Wissen und meine Erfahrung aus über 25 Jahren Vereinsfußball an die junge Generation weiterzugeben und mitzuerleben, wie die Kinder zu immer besseren Spielern heranreifen.“

Auch im Großfeldbereich konnten wir ein neues Trainerteam mit Julian Kindelán Roché und Tom Forster dazu bewegen, den erfolgreichen Weg beim TSV München-Ost mitzugestalten.

„Ich bin **Tom**, 18, Schalke Fan, Trainer von der C-Jugend/U14. Ich habe neu angefangen als Trainer, weil ich selber schon lange Fußball beim TSV München-Ost spiele und den Jüngeren das beibringen will, was ich bisher gelernt habe.“



01

In der U15 bleibt das Trainerteam um Simon Leopold und Konstantinos Hatjissavvidis:

„Hallo mein Name ist **Simon** und Fußball spielen finde ich viel besser, als es irgendwo anzuschauen. Einmal Ostler immer Ostler.“

Hallo, ich bin der **Konsti**. Schalke-Fan aus Leidenschaft, auch wenn ich dadurch schon viel leiden musste.“

Mit Nayif Orhankazi und Michael Forchhammer haben wir ein starkes Trainerteam für die U16.

„Servus ich bin der **Nayif** Orhankazi, bin 50 Jahre und Trainer der U16 des TSV München-Ost. Ich bin Bayern Fan. Ich kam letztes Jahr zum TSV München-Ost, weil meine Tochter in der U15 mitgespielt hat und seit dieser Saison bei den Löwinnen spielt. Es hat mir letzte Saison

so viel Spaß gemacht, dass ich gleich ein Jahr dazu gelegt habe.“

Die B1 in der Kreisliga wird von Uli Weller und Nawar Tozo trainiert:

„Servus, ich bin **Uli**, 22 Jahre alt und Bayern Fan. Aktuell bin ich Trainer bei der U17 des TSV München-Ost, um die Jungs weiterzubringen und dabei auch selber fit zu bleiben. Außerdem wäre es fahrlässig, einen BVB-Trainer als einzigen Trainer zu haben.“

„Servus ich bin der **Nawar**, 24 Jahre alt und BVB Fan. Ich trainiere aktuell die U17 und bin seit 2021 der Trainer dieser Mannschaft. Mir macht es besonders viel Spaß, mit den Jungs zu arbeiten. Unser gemeinsames Ziel ist, als Mannschaft immer mehr zusammenzuwachsen. Ebenfalls wollen wir den Jungs wichtige Werte des Sports für Ihre Zukunft mitgeben.“



01  
Fußballcamp  
Sommerferien  
August 2023

Besonders stolz sind wir auch auf unsere B-Juniorinnen, für die wir mit Madeleine Ludwig, Andi Werner und Jan Kilgruß auch ein tolles Trainerteam in dieser Saison haben.



„Hallo, ich bin **Jan**, 26 Jahre alt und Fan von Borussia Mönchengladbach. Die Arbeit als Trainer macht mir enorm viel Spaß. Ich vermittele gerne meine Vorstellungen von Fußball, Werten und natürlich der Liebe zum TSV München-Ost.“

„Servus ich bin der **Andi**, 55 Jahre. Mein Motto ist, einmal Ostler immer Ostler. Ich bin Co-Trainer der U17 Mädels. Die Mädels wollen wir fordern, damit sie bald in unserer 1. Damenmannschaft spielen können.“

Die A-Jugend wird von unserem langjährigem, erfolgreichem Trainerteam, Tim Molinari und Max Kerschbaum, gecoacht. Sie haben die Mannschaft schon in der C- und B-Jugend betreut und wollen die Jungs in ihren letzten Jugend-Jahren weiter begleiten.



„Servus ich bin **Tim**, 24 Jahre alt, Werder Fan und Trainer beim TSV München-Ost, weil ich langjähriges Vereinsmitglied bin und mir der Verein sehr am Herzen liegt. Mein Ziel ist es, Jugendspielerinnen und Jugendspieler auszubilden, die sich mit dem Ost identifizieren und bestenfalls selber über viele Jahre im Verein bleiben. Vereinssport ist für mich viel mehr als „nur“ Fußball, sondern er leistet einen wichtigen Beitrag für unser Zusammenleben und vermittelt durch den Sport und das ehrenamtliche Engagement Werte, für die der TSV München-Ost stehen will und die es hochzuhalten gilt.“

„Servus ich bin **Max**, 24 Jahre alt, Bayern Fan und Spieler der Herrenmannschaft des TSV München-Ost. Zusätzlich bin ich Trainer der U19, weil ich es schön finde, die Jugendlichen auf dem Weg durch die Jugend zu begleiten und am Ende hoffentlich mit ihnen zusammen bei den Herren zu spielen.“



Was diese Saison auch wieder sehr bemerkenswert ist: Wir zählen im Trainerteam fünf Spieler-Eltern, die einen Trainerposten übernehmen wollen. Vereine funktionieren viel, viel besser, wenn jeder einen kleinen Teil dazu leistet. Daher appellieren wir an alle Eltern unserer Spielerinnen und Spielern, sich auf ihre persönliche Art und Weise einzubringen und so das Vereinsleben aktiv mitzugestalten.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir allen Trainerinnen und Trainern und allen ehrenamtlichen Helfern und Funktionärinnen und Funktionären ein großes Dankeschön für Ihren Einsatz für den Verein und die Fußballabteilung aussprechen.



## So kommt euer Sport auf die Website und Bildschirme

Liebe Ostler, wenn ihr eine Veranstaltung ankündigen wollt, sonstige News aus eurer Abteilung oder zu eurer Mannschaft in Text und Bild auf unserer Webseite und den Bildschirmen im Foyer veröffentlichen wollt, dann

**Schickt entweder Texte und Bilder an mich**

**Oder gebt mir ein, zwei Wochen vorher Bescheid, damit ich selber bei dem Ereignis vorbeikommen und dabei Text und Bilder machen kann.**

Wer lieber telefoniert, kann mich anrufen oder per WhatsApp anfunken.

Sobald der Beitrag online ist, bekommt ihr den Link von mir zugeschickt und ihr könnt diesen dann teilen über eure Kanäle.

Schönen Gruß

**Thomas Bily**  
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0151 580 550 91  
[t.bily@tsv-muenchen-ost.de](mailto:t.bily@tsv-muenchen-ost.de)



# Handball

Erfolgreiche Jugendarbeit

01

**B**ei uns werden Spaß und Teamgeist großgeschrieben. Der TSV München-Ost hat sich in den letzten Jahren einen herausragenden Ruf in der Handball-Jugendarbeit erarbeitet, ganz besonders bei den jüngeren Altersklassen. Der Schlachtruf "München-Ost, München-Ost, München-Ost" pulsiert förmlich im Blut eines jeden jungen Ostlers: von den ersten Turnieren bei den Bambinis bis hin zur Leitung durch die ehemalige Bundesliga-Torwartikone Bernd Schwarzwälder und der langjährigen Trainerin Angelika Breit.

Diese Erfolgsgeschichte fußt nicht allein auf dem unermüdlichen Einsatz der Spielerinnen und Spieler, sondern auch auf engagierten Trainern, die ihre Leidenschaft und ihr

Expertenwissen einsetzen, um die Entwicklung der aufstrebenden Talente zu fördern.

Besonders hervorzuheben ist die Spielstärke der männlichen D-Jugend, die von einem engagierten, jungen Trainerteam aus Benedikt Steinacker, Ferdinand Dufter, Davide Sambeth und Oskar Gollwitzer betreut wird. Sie haben sich bei der Qualifikation im Mai für die höchstmögliche Liga, die Bezirksoberliga, qualifiziert. Dieser Erfolg unterstreicht das enorme Potenzial, das diese jungen Handball-Talente mitbringen.

Die Nachfrage nach Handball beim TSV München-Ost ist so groß, dass sogar eine zweite männliche D-Jugend Mannschaft für die Saison 2023/24 gebildet werden konnte.

Bei der weiblichen D-Jugend ist man derzeit daran, wieder eine Mannschaft in der Al-

tersklasse zu formieren. Hier kann das neue Team mit Trainer Ralph Flechsig noch weitere Mädels der Jahrgänge 2011, 2012 und 2013 aufnehmen, die Interesse an der Sportart Handball haben.

Die steigende Beliebtheit wirkt sich auch positiv auf neue Sponsoren aus. Ein herzlicher Dank geht an KMS TEAM, der Strategie- und Design Agentur aus München, die den TSV München-Ost unterstützen und die Entwicklung der jungen Sportler voranbringt. Der neue Slogan auf den Trikots "Smells like Team Spirit" passt hervorragend zu der positiven Team-Einstellung der Ostler-Kids. Ohne die Unterstützung von Sponsoren wäre es schwer, die benötigten Ressourcen bereitzustellen, um die Jugendlichen bestmöglich zu fördern.

Die Handball-Abteilungsleitung, die Trainer und die Spieler sind außerordentlich stolz auf das, was sie erreicht haben, und blicken mit großer Vorfreude auf die zukünftigen Erfolge in der kommenden Saison, die diese vielversprechenden Talente sicherlich noch erzielen werden.

Wer jetzt Lust bekommen hat, sein Kind beim Handball anzumelden, selber als Trainer oder Betreuer mithelfen kann oder auch als Sponsor einsteigen will, was schon ab kleinen Beträgen möglich ist, der kann sich gerne bei Abteilungsleiter Michael Kurpanik ([kurpi@sawoga.de](mailto:kurpi@sawoga.de)) oder bei Annette Hodapp ([annette\\_hodapp@gmx.de](mailto:annette_hodapp@gmx.de)) melden.

**Annette Hodapp**



02

**01**  
Smells like Team Spirit

**02**  
Mit Spaß und Teamgeist



# TSV MÜNCHEN OST Volleyball

## TSV München-Ost jetzt auch im Herren-Volleyball aktiv

Nach etlichen Damen- und Mädchenteams gibt es ab der kommenden Volleyballsaison auch ein Herrenteam im Spielbetrieb des TSV München-Ost. Initiiert wurde das Projekt von vier ehemaligen Bezirksklasse-Spielern von SV Schwarz-Weiß München. Daher werden wir in unserer ersten Saison auch noch als Spielgemeinschaft auflaufen. Langfristig wird das Team jedoch vollständig beim TSV München-Ost angesiedelt werden.

Gestartet hat alles mit einer sehr erfolgreich anlaufenden Spielersuche ab Ende

Mai. Gleich zum ersten Probetraining gab es so viele Anmeldungen, dass ein vollständiges Volleyballteam gestellt werden hätte können. So wurde aus den vier Gründungsmitgliedern schnell unser aktueller Kader mit 16 Spielern. Da sich die Mannschaft aus Spielern etlicher Nationalitäten zusammensetzt, wird im Training nicht nur Volleyball, sondern auch Englisch geübt.

Nach einigen Monaten im reinen Trainingsmodus haben wir die letzten Wochen genutzt, um uns perfekt auf die bald beginnende Saison vorzubereiten. So wurden die



ersten Turniere und Testspiele ausgetragen. Dadurch wächst die noch junge Mannschaft nicht nur spielerisch zusammen, sondern gewinnt auch an Erfahrungen. Aber auch außerhalb der Turnhalle wurden schon die ersten Events durchgeführt. Ob im Sand beim Beachvolleyball oder auf dem Rasen im englischen Garten – der Volleyball ist immer dabei.

Trainiert wird das Team immer Montags und Mittwochs ab 20:00 Uhr im Werner von Siemens Gymnasium (Quiddestraße) von unserem Spielertrainer. Um zukünftig auch in eigenen TSV München-Ost Trikots auflaufen zu können und die alten reaktivierten Schwarz-Weiß Trikots endlich endgültig ausmustern zu können, sind wir aktuell auf der Suche nach einem Trikotsponsor.

Bei Interesse an dem Herrenvolleyballteam oder einem Sponsoring würden wir uns sehr über eine Kontaktaufnahme freuen.

**Lukas Eberhard**  
lukas\_e@web.de





# Kyudo

Der Weg des Bogens



**K**yudo, japanisches Bogenschießen, ist eine Budo-Sportart und gehört zu den Martial Arts. Die hier verwendeten Bögen sind die weltweit längsten und messen je nach Körpergröße zwischen etwa 2,20m und 2,40m. Wir schießen regelhaft auf eine Distanz von 28m. Neben dem reinen Schießvorgang ist vor allem auch die geistige Haltung während der Ausübung des Schießens von Bedeutung. Das ist der Grund, warum Kyudo landläufig mitunter auch Zen-Bogenschießen genannt wird, was aber nur zum Teil richtig ist. Wer Kyudo ausüben möchte, muss sich darüber im Klaren sein, dass es sich um einen „Weg“ handelt und um diesen zu gehen, ist viel Geduld erforderlich. Bei einem Weg im asiatischen Sinne erreicht man nie das Ziel, aber man nähert sich dem Ziel immer mehr.

Seit nunmehr 10 Jahren sind wir als Abteilung ein Teil des TSV München-Ost und fühlen uns sehr wohl hier. Wir sind in der Regel zwischen 30 und 40 Mitglieder und eine bunt gemischte Gruppe. Unsere Trainings-

zeiten sind Mittwoch Abend und Sonntag zur Mittagszeit. In diesem Jahr haben wir zwei Bundes-Lehrgänge veranstaltet, davon einer für beide Schießschulen – Shomen und Heki – und ein weiterer nur für Shomen. Die beiden Schulen unterscheiden sich in verschiedenen Aspekten des Schießens. Unsere Gruppe besteht überwiegend aus Shomen-Schütz\*innen. Wir haben fünf zertifizierte Trainer\*innen, diese bilden die neuen Mitglieder aus und helfen den anderen in ihrem Bestreben, weiterzukommen. Zur Überprüfung der erreichten Fähigkeiten, gibt es Prüfungen in Kyu-Graden 5 bis 1 und DAN-Graden ab 1 aufwärts. In diesem Jahr konnten wir drei neuen DAN1, zwei neuen DAN 2 und einer neuen DAN 4 gratulieren. Zur Veranschaulichung sind diesem Beitrag Impressionen unserer Seminare beigefügt.

**Susanne Huber**  
Trainerin C  
Abteilungsleitung Kyudo,  
TSV München-Ost e.V.

**01**  
Hitotso Mato

**02**  
Mato

**03**  
Gruppenbild Kyudo  
Abteilung



# Yoga & Stretching

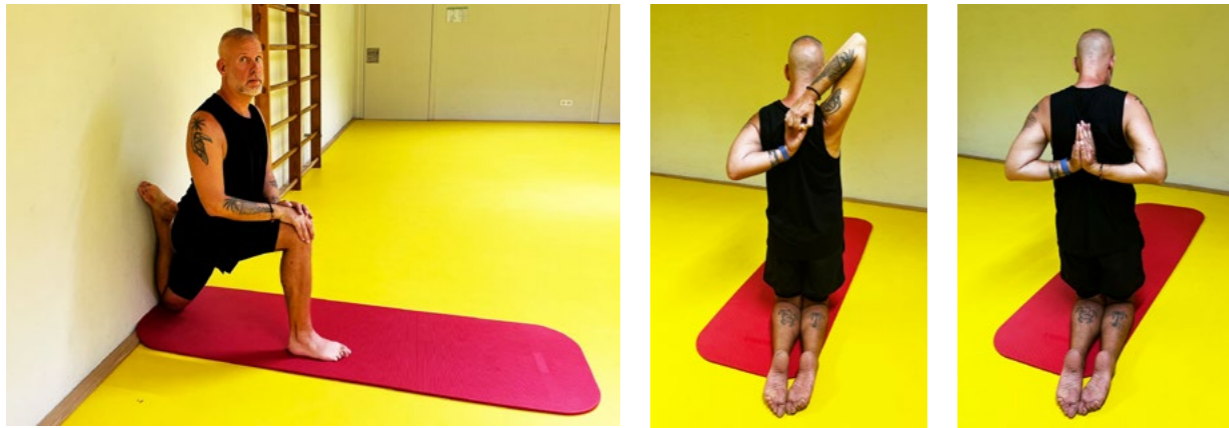
[www.yomo-fitness.com](http://www.yomo-fitness.com)

**Yoga:** Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr  
**Stretching:** Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

Andreas ist Certified Stretching Coach, Certified Yoga Teacher (RYT200h) und Certified Breath Coach. Seit Juni bietet er Deep Stretching Kurse und Yoga Vinyasa Slow Flow (für Beginner) im TSV München-Ost an.

Deep Stretching: Beweglich und flexibel bleiben oder wieder werden. Eine Art Yin Yoga nach wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir üben Yoga Posen, die einfach, effektiv und wirksam sind und uns durch Dehnung wieder mobil, beweglich und flexibel machen. Zielgruppe: alle Menschen jeden Alters, Sportler:innen.

## Hier findet ihr ein paar Übungen für zuhause:



Anzeige

Das Beste aus der Region für Haidhausen



**Metzgerei**  
Markus Burzlaff  
Franziskanerstraße 11  
81669 München

Di - Fr 7:30 - 18:00 Uhr  
Sa 7:30 - 12:30 Uhr

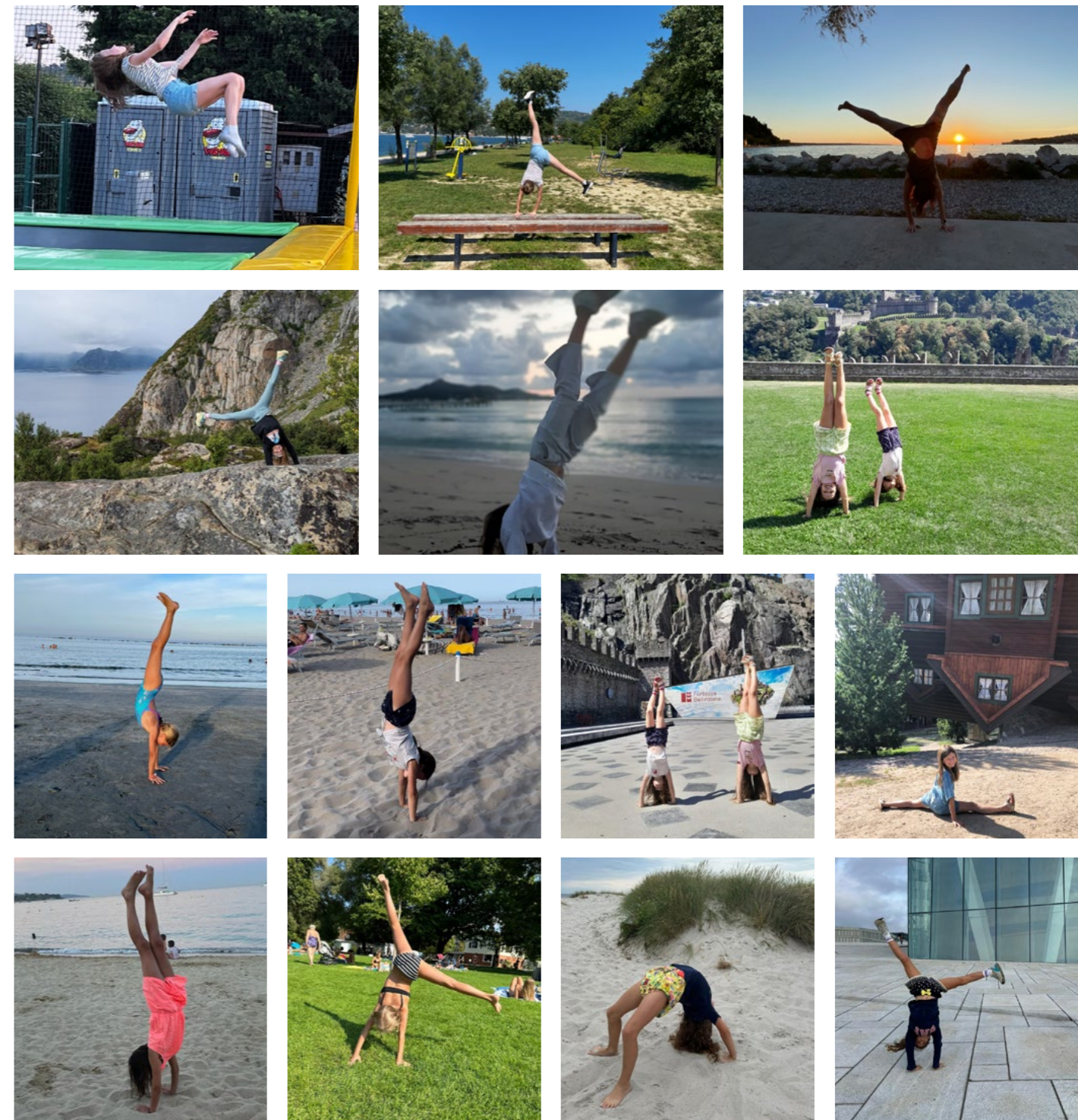
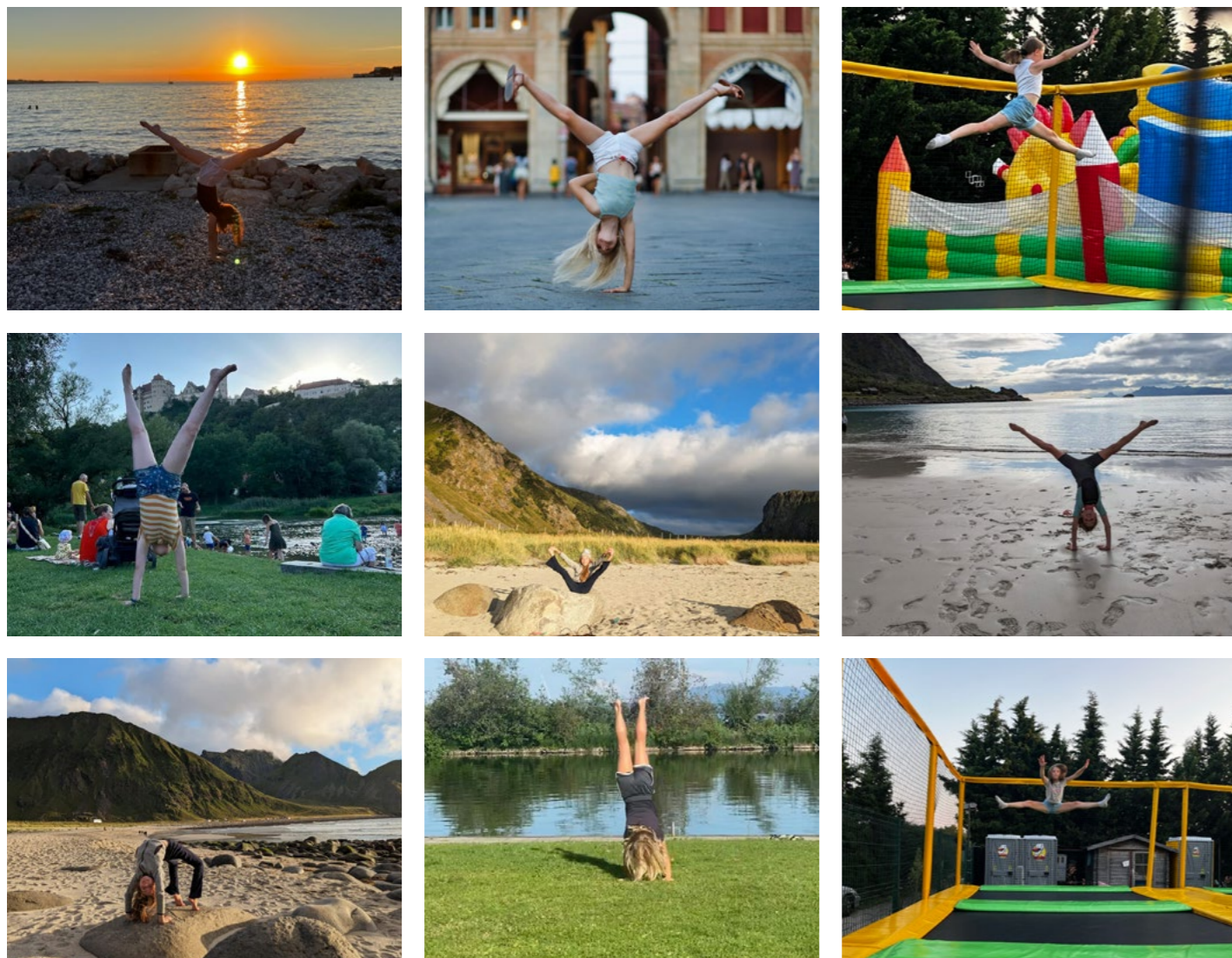


...nur einen 400m Sprint entfernt vom TSV München Ost

# Turngrüße aus der Sommerpause

Geräteturnen 4-7 Jahre (männl./weibl.) bei Mario: Freitag 15:15 - 16:45 Uhr  
Geräteturnen 8-10 Jahre (weibl.) bei Simone: Freitag 16:45 - 18:30 Uhr

Da soll mal jemand sagen, die Turnerinnen des TSV München-Ost ruhen sich aus. Nein, auch in den Sommerferien wird fleißig geübt...



Als Vorstufe zum Geräteturnen bietet der TSV München-Ost auch folgende Kurse für die kleineren Mitglieder an:

Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 3 Jahre) bei Dominik: Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr  
Kinderturnen (3 - 6 Jahre) bei Hannah: Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr

### Wir suchen dringend Ersatz für Hannah

Unsere Übungsleiterin Hannah hat ihr Examen erfolgreich bestanden, wurde jedoch ab September an eine Schule in Fürstenfeldbruck versetzt. Sie kann die Übungsleitung leider nicht wieder aufnehmen, daher suchen wir dringend Ersatz. Bei Interesse schickt eine eMail an [kinderturnen@tsv-ost.de](mailto:kinderturnen@tsv-ost.de)



## Mitgliedschaft

Warum wir die Beiträge erhöhen müssen

**L**iebe Ostlerinnen und Ostler, auch an uns sind die Kostensteigerungen der vergangenen Jahre nicht spurlos vorbei gegangen. Somit kommen wir leider nicht an einer Beitragserhöhung vorbei, um die wirtschaftliche Stabilität unseres Vereins auch in Zukunft sichern zu können. Der für 2023 aufgerufene Energiezuschlag entfällt im Zuge der Beitragserhöhung wieder.

Zur Delegiertenversammlung 2023 wurden hierfür zwei unterschiedliche Modelle zur Wahl gestellt.

Entweder eine Reduzierung der Abteilungszuschüsse durch den Hauptverein, die dann durch einen, von den Abteilungen selbst festzulegenden, abteilungsspezifischen Zusatzbeitrag ausgeglichen werden muss:

Wer in mehreren Abteilungen Mitglied ist, müsste demnach mehrere Zusatzbeiträge zahlen. Diese Zusatzbeiträge würden nach unseren Rechenbeispielen und je nach den Bedarfen der einzelnen Abteilungen zwischen € 1 und € 6 monatlich liegen.

Die Alternative wäre gewesen: Eine pauschale Erhöhung sämtlicher Mitgliedsbeiträge um € 5 pro Monat.

Auf der Delegiertenversammlung vom 22.06.2023 wurde folgende Beitragsregelung beantragt und mit deutlicher Mehrheit beschlossen (siehe Protokoll der Delegiertenversammlung):

Die Beitragsstruktur des TSV Ost wird mit Wirkung zum 01.01.2024 wie folgt verändert:

1. Die monatlichen Mitgliedsbeiträge bestehen aus einem sog. Grundbeitrag für alle Mitgliedschaften im TSV Ost sowie einem sog. zusätzlichen Abteilungsbeitrag für die Mitgliedschaft in der jeweiligen Abteilung. Beide Beiträge werden ausnahmslos durch den Hauptverein per Lastschriftverfahren halbjährlich oder jährlich eingezogen.

2. Der Grundbeitrag beträgt bis auf weiteres wie der bisherige Beitrag EUR 20,- pro Kopf und Monat für eine Vollmitgliedschaft, EUR 14,- pro Kopf und Monat für eine ermäßigte Mitgliedschaft, EUR 7,- ermäßigte Mitgliedschaft für Kleinkinder und EUR 35,- pro Monat für eine Familienmitgliedschaft (ab 3 Familienmitgliedern).

Diese Erträge werden vorrangig zur Abdeckung der Fixkosten des Gesamtvereins verwendet, ferner erhalten die Abteilungen seitens des Hauptvereins jährliche sog. Grundbudgets (derzeit in Summe aller Abteilungen EUR 350.000), die wie bisher im Rahmen der jährlich festzulegenden Haushaltsplanung für das jeweilige Folgejahr durch den Vereinsrat festzuschreiben ist.

3. Der zusätzliche Abteilungsbeitrag wird jährlich durch die jeweilige Abteilungsversammlung, die bis spätestens zum 15. November eines Jahres abzuhalten ist, durch einfache mehrheitliche Beschlussfassung der stimmberechtigten Abteilungsmitglieder für das Folgejahr fortgeschrieben oder neu festgesetzt. Hier ist es den Abteilungen freigestellt, in welcher Höhe der zusätzliche Abteilungsbeitrag für unterschiedliche Altersgruppen einzufordern ist.

Diese zusätzlichen Abteilungsbudgets werden den Abteilungen mit den Grundbudgets jährlich zur satzungsgemäßen Verwendung verfügbar gemacht.

### Begründung

Die Entwicklungen im Einnahmen-Ausgaben-Sektor haben sich leider so entwickelt, dass auch im Bereich des TSV Ost der Jahresabschluss 2022 sowie die Wirtschaftsplanung für die Jahre 2023 - 2026 einen jährlichen Fehlbetrag von durchschnittlich EUR 220.000 ergeben. Dies ist begründet durch die Steigerung von Energie- und Güterkosten sowie der allgemeinen Lohn- und Lebenshaltungskosten.

Da diese Fehlbeträge nicht anderweitig auszugleichen sind (Steigerung der Mitgliedszahlen in realistischem Ausmaß sind bereits berücksichtigt), bedarf es einer Einnahmesteigerung aus dem Bereich der Beitragszahlungen aller Vereinsmitglieder.

Da unterschiedliche Abteilungen durchaus unterschiedliche Geldbedarfe haben, erscheint es nicht gerecht, eine pauschale Erhöhung sämtliche Mitgliedsbeiträge um z.B. EUR 5,- pro Kopf und Monat zu Deckung des Fehlbetrages zu erheben. Vielmehr erscheint es gerechter und sinnvoll, unter Beteiligung aller (Abt.-) Mitglieder, den Abteilungen selbst zu überlassen, ihre Bedarfe zu formulieren und den für die jeweilige Abteilung notwendigen Zusatzbeitrag festzulegen

Mit sportlichen Grüßen

**Andi Hesse**





Preise ändern sich zum 01.01.2024, genauere Infos auf der Homepage

# Mitglied werden



Den Mitgliedsantrag findet ihr gleich auf der rechten Seite oder im Netz unter [tsv-muenchen-ost.de/mitgliedsantrag](http://tsv-muenchen-ost.de/mitgliedsantrag)



Das wöchentliche Sportprogramm findet Ihr unter [tsv-muenchen-ost.de/sportwoche](http://tsv-muenchen-ost.de/sportwoche)

Sport im Verein ist mehr als organisierte Trainingsgruppen für Körperertüchtigung. Im Verein geht es um Miteinander, Einsatz, Leidenschaft, Mitfeiern, Feiern, Toleranz und Respekt. Sport im Verein lehrt uns früh, Rücksicht zu nehmen, Mut zuzusprechen oder Anerkennung zu geben. Sport im Verein kann für das eigene Leben eine wichtige Säule sein, die einem Halt und Orientierung gibt, an der man sich aufrichten kann und die einem Energie und Antrieb verleiht.

Der TSV München Ost verschreibt sich dem Breitensport. Bei uns sind alle willkommen, die mit anderen Sport treiben und ihren Teil zum Erfolg, Teamgeist und Verständnis untereinander bringen wollen. Wir stehen für Vielfalt, Fairness und Welt-offenheit. Wir lieben unsere Stadt und die Menschen unserer Viertel. Wir schätzen alle, die jahre- und jahrzehntelang die Treue halten und unseren Verein immer unterstützt haben. Wir pflegen Tradition und sind bedacht auf Fortschritt.

Mit dem Abschluss des Neubaus hat der TSV München Ost den Grundstein gelegt für eine erfreuliche Zukunft. Wir sind ein starker, gesunder Verein mit blitzsauberen, top-modernen Sportanlagen und engagierten Abteilungsleitern und begeisterten Trainern und Sportlern – und sind getragen von rund 3.500 Mitgliedern. Tendenz: Steigend!

**Komm dazu und werde ein Teil des TSV München Ost. Sport im Verein war nie so wertvoll wie heute.**

## Diese Sportarten bieten wir an

- |            |           |                 |                    |
|------------|-----------|-----------------|--------------------|
| Basketball | Fussball  | Karate-Ho Kempo | Tischtennis        |
| Bergsport  | Handball  | Kinder-Sport    | Turnen-Gesundheit- |
| Boxen      | Judo      | Kyudo           | Tanz               |
| Fitness    | Karate Do | Leichtathletik  | Volleyball         |
|            |           |                 | Sportabzeichen     |

## Antrag auf Mitgliedschaft im TSV München-Ost e.V.

Sieboldstr. 4 · 81669 München · Tel. (0 89) 48 73 41 · Fax (0 89) 6 88 68 21 · e-mail: TSV Muenchen-Ost@t-online.de · www.tsv-ost.de



Eintritt zum	<input type="text"/>	Mitglieds-Nr.	<input type="text"/>
--------------	----------------------	---------------	----------------------

### Abteilung

- |   |   |  |                                   |
|---|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basketball             | <input type="checkbox"/> Bergsport      | <input type="checkbox"/> Boxen                 | <input type="checkbox"/> Capoeira |
| <input type="checkbox"/> Fußball                | <input type="checkbox"/> Handball       | <input type="checkbox"/> Judo                  | <input type="checkbox"/> Karate   |
| <input type="checkbox"/> Kyudo                  | <input type="checkbox"/> Leichtathletik | <input type="checkbox"/> Tischtennis           | <input type="checkbox"/> Turnen   |
| <input type="checkbox"/> Volleyball             | <input type="checkbox"/> Yoga           | <input type="checkbox"/> Fitness bis 14.00 Uhr |                                   |
| <input type="checkbox"/> Fitness Vollmitglied   |   | <input type="checkbox"/> ab Stufe II           |                                   |
| <input type="checkbox"/> Kindersportschule KISS | <input type="checkbox"/> Mini           |  |                                   |

Bitte den Antrag gut leserlich – in Druckbuchstaben – ausfüllen! Bei Kindern den Namen des Kindes angeben.

Name:  Telefon:

Vorname:   männl.  weibl. Mobil-Telefon:

PLZ/Ort:  e-Mail-Adresse:

Straße/Hausnummer:  Beruf:

Geburtsdatum:  Schüler/Student  Bescheinigung erforderlich ab 18 Jahre Staatsangehörigkeit:

Partnervertrag (Bitte hier den Namen und das Geburtsdatum des Ehepartners angeben):

Familienmitgliedschaft (Bitte alle Familienmitglieder mit Namen, Geburtsdatum u. Abteilung auflisten):

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum TSV München-Ost. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Vereinssatzung an. Ich nehme zur Kenntnis, dass der Austritt nur schriftlich zum 30. Juni und 31. Dezember mit einer Frist von 4 Wochen erfolgen kann. Der Austritt aus der Kindersportschule KISS kann nur zum 28. Februar und 31. August erfolgen. Der Erziehungsberechtigte verpflichtet sich mit seiner Unterschrift selbstschuldnerisch zur Bezahlung der Mitgliedsbeiträge für den Minderjährigen und erlaubt dem Minderjährigen, ab vollendetem 16. Lebensjahr das aktive Wahlrecht im Verein auszuüben.

Zahlungsweise:  halbjährlich zum 2. Januar und 1. Juli<sup>1)</sup>  jährlich zum 2. Januar<sup>1)</sup>.

### SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TSV München-Ost, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV München-Ost auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger Identifikations-Nr.  
DE26ZZZ0000008134

Zahler/Kontoinhaber (Name und Anschrift, wenn von oben abweichend):

Zahler-Nr. / Mandatsreferenz

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen)

BIC:

Ort, Datum:  Unterschrift des Mitglieds:

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:  Unterschrift des Konto-Inhabers (falls abweichend):

### Monatliche Beiträge<sup>2)</sup> sowie Aufnahmegebühren

- |   |         |  |           |
|---|---------|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Erwachsene   | 20 EURO | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag Fitnessabteilung »s'Schwitzkastl« Vollmitglied  | 10 EURO   |
| <input type="checkbox"/> Ermäßigter Beitrag für Ehepartner eines Mitglieds; Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre; Schüler, Studenten bis 27 Jahre <sup>3)</sup> ; Wehrpflichtige <sup>3)</sup> ; Zivildienstleistende <sup>3)</sup> ; Behinderte <sup>3)</sup> ; Münchenpass-Inhaber <sup>3)</sup> | 14 EURO | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag Fitnessabteilung »s'Schwitzkastl« bis 14.00 Uhr | 6 EURO    |
| <input type="checkbox"/> Seniorinnen, Senioren (ab 65 Jahre od. gegen Renten-Nachweis)  | 14 EURO | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag »KISS« Stufe II, III, IV                        | 10 EURO   |
| <input type="checkbox"/> Kleinkinder bis 4 Jahre  | 7 EURO  | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag Ballet & Jazzdance                              | 6 EURO    |
| <input type="checkbox"/> Familienmitgliedschaft (Eltern mit 1 und mehr Kindern bis 18 Jahre)  | 35 EURO | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag Basketball                                      | 2,50 EURO |
|   |         | <input type="checkbox"/> Zusatzbeitrag Kara-Ho (wird von der Abteilung eingezogen)     |           |
|   |         | <input type="checkbox"/> einmalige Aufnahmegebühr bis 18 Jahre                         | 5 EURO    |
|   |         | <input type="checkbox"/> einmalige Aufnahmegebühr über 18 Jahre                        | 13 EURO   |

1) Bei Eintritt während des Jahres erfolgt eine monatsgenaue Abrechnung und ein Bankeinzug im Monat des Eintritts.  
2) Für Spezialkurse werden von einigen Abteilungen zusätzl. zu den Monatsbeiträgen Kursgebühren erhoben. Bitte erfragen Sie diese in der Geschäftsstelle.  
3) Es ist zweimal jährlich eine gültige Bescheinigung bis spätestens 15. November und 15. Mai vorzulegen!

# DEM KATER AUF DER SPUR.

Jetzt Brauereiführung buchen unter:  
[www.giesinger-brauereifuehrung.de](http://www.giesinger-brauereifuehrung.de)

