



# TSV München-Großhadern von 1926 e.V.



B 9694 F



**Nachrichten**  
**1 / März 2024**

## Häusliche Pflege mit Rund-um-Garantie

Mit Sicherheit eine gute Wahl



Ihre Ansprechpartner für Großhadern und Umgebung

Würmtalstr. 88 • 81375 München • Tel. 710 488-0 • Fax 710 488 18  
info@pflege-daheim-muenchen.de • www.pflege-daheim-muenchen.de



**PFLEGE DAHEIM** GmbH  
Brigitte Notz-Galow

- Pflege- und Behandlungsleistung
- Tag- und Nachtversorgung
- Haushaltshilfe & Mahlzeitendienst
- Krankenhausnachsorge
- Betreuungsangebote für daheim
- Unterstützung für Angehörige

## Vereinsmitteilung

**Heft 1 -  
März 2024**

**61. Jahrgang**

**Herausgeber und Verlag:**  
Turn- und Sportverein  
München-Großhadern von  
1926 e.V.  
Heighofstraße 25  
81377 München  
Tel. 714 67 05  
www.tsv-grosshadern.de

**Schriftleitung:**  
Klaus Ablaßmeier  
Pelargonienweg 47  
81377 München  
Tel. 0172 / 893 25 11  
E-Mail:  
vize3@tsv-grosshadern.de

**Anzeigen u. Herstellung:**  
Hans Winklhofer  
Werbeverlag  
Prof.-Göttsberger-Str. 18  
85579 Neubiberg  
Tel. 089 / 60 48 38

Die Vereinsmitteilungen sind das offizielle Mitteilungsblatt des TSV München-Großhadern. Die Zeitung erscheint 4mal im Jahr. Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe von Text, Bildern und Inseraten nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

**Nächster  
Redaktionsschluß:  
03.06.2024**



### **Titelbilder**

**Jugend -**  
18. TSV Skifahrt

**Judo -** Seija Ballhaus  
gewinnt Bronze bei  
Grand Prix in Portugal

Liebe Mitglieder und Freunde des TSV Großhadern,

zunächst möchte ich unserem Vizepräsidenten Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit Klaus Ablaßmeier danken, der den Leitartikel für das letzte Vereinsheft während meines Urlaubs übernommen hatte. Für dieses Mal übernehme ich gerne wieder diesen Part.

Gleich zu Jahresbeginn konnten wir live oder mittels Fernsehübertragung an einem sportlichen Großereignis in unserem Land teilnehmen. Die Handball-Europameisterschaft führte 24 europäische Mannschaften nach Deutschland, mit Färöer, Georgien und Griechenland als erstmalige Teilnehmer an einer EM. Unser recht junges Team hat sich wacker geschlagen und einen im Vorfeld von den meisten nicht erwarteten 4. Platz belegt. Frankreich besiegte Dänemark in einem spannenden Endspiel mit 33:31 nach Verlängerung.

Diese Handball-EM war eine Werbung für die Sportart und auch für solche Großveranstaltungen in unserem Land. In allen Hallen von Hamburg über Berlin bis nach München herrschte tolle Stimmung. Beim Eröffnungsspiel der deutschen Mannschaft in der Düsseldorfer Merkur Spiel-Arena wurde mit 53.586 Zuschauern ein neuer Weltrekord für ein Handballspiel aufgestellt. Dazu war das Fußballstadion mit Zusatztribünen erweitert worden. Auf den Spielfeldern und genauso auf den Zuschauerrängen war durchwegs Fair-Play zu verzeichnen – selbst bei einem so emotionsgeladenen Spiel wie Serbien gegen Montenegro. Ich selbst durfte die tolle Atmosphäre in der Münchner Olympiahalle erleben, wo rund 3.000 isländische Fans ihr Team in der Vorrunde begeistert anfeuerten. Die Halle war an allen sechs Vorrundenspieltagen ausverkauft; an den Wochenenden wurden kurzfristig sogar noch Stehplatzkarten angeboten. München hat sich damit wieder einmal als guter Gastgeber und bestens geeigneter Standort für sportliche Großveranstaltungen präsentiert. Erfreulich, dass das Olympiagelände mit seinen Sportstätten nach über 50 Jahren unverändert Heimat für Sportwettkämpfe und Veranstaltungen unterschiedlichster Art sein kann. Mehr Nachhaltigkeit geht wohl nicht. Bleibt zu hoffen, dass unsere Stadt auch bei der Handball-WM 2027 einer der Austragungsorte sein wird.

Für Ihre sportliche Betätigung, liebe Mitglieder, hoffe ich, dass der Schwung des neuen Jahres in Ihren TSV-Stunden immer noch anhält. Auch wenn die Osterzeit kurz vor der Tür steht, sollten wir alle nicht nachlassen, uns regelmäßig zu bewegen. Und auch in den Ferien bieten unsere Abteilungen zahlreiche Sportangebote für Jung und Alt. Probieren Sie auch gerne einmal eine neue oder zusätzliche Stunde aus – auf unserer neu gestalteten Homepage ist die Vielfalt des TSV-Programms zu sehen. Und machen Sie bitte auch Werbung für „Ihren“ Verein – aus Erfahrung betone ich immer wieder, wie wichtig gerade „Mundpropaganda“ auch für den TSV ist.

Frohe Frühlingstage und herzliche Grüße!

*Peter Kastenmeier*  
Präsident

## Prankl - Ihr zuverlässiger Heizölpartner seit 60 Jahren in Hadern



**Telefon 089/ 71 77 05**  
**www.oel-muenchen.de**





## SELBSTVERTEIDIGUNG „NICHT MIT MIR“ für Kinder (7-11 Jahre) KURS 12

Das Projekt „Nicht-mit-mir!“ ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband e.V. initiierte, deutschlandweite, bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Kinder und Jugendliche, das auf Aktualität und Nachhaltigkeit ausgelegt ist. Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis und ein gesetzlich garantiertes Recht dar. Das Programm soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Kinder sollen zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten heranwachsen

- **Prävention** (Im Kursverlauf lernen die Kinder gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden und auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Was kann alles passieren? Welche Tricks wenden Täter an? Wo und wie kann man Hilfe erhalten?)
- **Selbstbehauptung** (Kann man einer unangenehmen/gefährlichen Situation nicht mehr entkommen, gilt es sich zu behaupten. Die Kinder lernen ihre Stimme und Körpersprache einzusetzen, um eine Eskalation zu verhindern oder eine Gefahr abzuwenden. Sie erfahren die eigene Stärke und lernen einen Sturz unverletzt zu überstehen.)
- **Selbstverteidigung** (In letzter Konsequenz erfahren die Kinder, wie sie sich aus Situationen befreien können, um wegzulaufen und Hilfe zu holen. Unter behutsamer Anleitung erlernen Sie eine Notfalltechnik, mit der sie sich notfalls auch gegen Erwachsene zur Wehr setzen können)

Nutzen Sie den Kurs für Ihr Kind, denn nur wer gut vorbereitet ist, kann sich erfolgreich wehren!  
Es ist keine spezielle Kleidung notwendig, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe reichen.

**Start:** 09.04.2024 4 x  
**Wann:** immer Dienstag von 18.30 - 20 Uhr (09.04./16.04./23.04./30.04.)  
**Alter:** 7 - 11 Jahre  
**Wo:** Turnhalle Grundschule Am Hedernfeld 42  
**Kosten:** EUR 70,00 - für Mitglieder des TSV Abtl. Handball  
 EUR 80,00 - für Mitglieder aller anderen Abtl. des TSV Großhadern  
 Euro 100,00 - für NICHT-Mitglieder  
 Der Kursbeitrag beinhaltet u.a. auch diverses Material (Begleithefte, Urkunden, Bruchtestbretter etc.)  
**Referenten:** Tanja & Uwe Wolff  
 (Lizenzierte(r) Kursleiter(in) Frauenselbstsicherheit Deutscher Ju-Jitsu-Verband e.V. (DJJV))

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann bitte per Mail an [verwaltung@tsv-grosshadern.de](mailto:verwaltung@tsv-grosshadern.de) anmelden. Die Bezahlung der Kursgebühr bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung auf das Konto des TSV Großhadern IBAN DE48 7015 0000 0034 1370 00 mit Verwendungszweck „SV Kurs 12 Nicht mit mir“. Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist begrenzt.

Veranstalter der SV Kurse ist die Handballabteilung des TSV München-Großhadern!  
 Ansprechpartner für weitere Infos Monika Büchele 089/7146705 - 0179/6685355

**EBERT**   
 VERSICHERUNGSMAKLER

Ihr unabhängiger  
 Versicherungspartner  
 in Großhadern !

**Versicherung.  
 Einfach gemacht.**

Marchioninstr. 2, 81377 München  
**Telefon** +49 89 4524464 00  
**Fax** +49 89 4524464 29  
**E-Mail** [info@ebert-vm.de](mailto:info@ebert-vm.de)  
**Web** [www.ebert-vm.de](http://www.ebert-vm.de)

**HOTEL  
 THALMAIR**

MÜNCHEN

WOHLFÜHLEN INKLUSIVE !

Heighofstraße 3 Telefon +49 89 741 163-0 info@hotel-thalmair.de  
 81377 München/Großhadern Telefax +49 89 741 16341 www.hotel-thalmair.de



**felser**

SONNENSCHUTZ & SICHERHEITSTECHNIK

Heighofstraße 6b  
 81377 München  
 Tel: 089 / 71 70 99  
[www.rollladen-felser.de](http://www.rollladen-felser.de)

Jetzt  
 unsere  
 Ausstellung  
 besuchen!

Sonnenschutz

Einbruchschutz

Haustüren und Fenster

## Wir gratulieren recht herzlich zum runden Geburtstag

Händel Karin	3. Apr.	F+G	Komma Iris	13. Mai.	F+G
Krstanovic Pero	3. Apr.	Judo	Riedel Ingrid	13. Mai.	G+P
Wagner Bernhard	5. Apr.	Aikido	Rott Elisabeth	15. Mai.	F+G
Müller Sieglinde	8. Apr.	F+G	Prommersberger Alois	16. Mai.	Wandern
Schöpferl Paul	8. Apr.	F+G	Brock Stephan	17. Jun.	Tennis
Goergemanns Meike	17. Apr.	Aikido	Heil Dagmar	17. Mai.	G+P
Kappelsberger Erwin	18. Apr.	Handball	Bender Volker	18. Mai.	G+P
Kuhn Hildegard	18. Apr.	G+P	Seifert Hilde	28. Mai.	G+P
Probst Walter	22. Apr.	Fußball	Blobner Franz Norbert	29. Mai.	G+P
Kastenmeier Lieselotte	29. Apr.	G+P	Altmann Gitti	7. Jun.	Wandern / G+P
Zinzula Luca	29. Apr.	Aikido	Grampp Helga	12. Jun.	Wandern
Karimi-Rad Ingeborg	30. Apr.	G+P	Kaltenhofer Johan	14. Jun.	G+P
Mörtl Dorothea	2. Mai.	F+G	Radinger Cornelia	14. Jun.	F+G
Dittrich Margarete	4. Mai.	G+P	Berger Maria	17. Jun.	G+P
Hornung Johann	5. Mai.	TopFit	Rappold Liselotte	18. Jun.	Fußball
Müller Rosemarie	5. Mai.	TopFit	Brandl Birgit	19. Jun.	Tennis
Grübl Thomas	7. Mai.	Tennis	Bauer Elisabeth	24. Jun.	Tennis
Löffler Adolf	9. Mai.	G+P	Bickendorf Oliver	27. Jun.	Judo
Altmann Elfie	13. Mai.	Tennis	Melzer Brigitte	30. Jun.	G+P

WIR BAUEN UM

## AUSSTELLUNGSKÜCHEN im Abverkauf

Ihre Traumküche  
zum Schnäppchenpreis  
bis zu 50 % reduziert

Alle Angebote auf [www.kuechengross.de](http://www.kuechengross.de)





Berlstraße 5 - 7  
81375 München  
Telefon (089) 714 12 41  
[info@kuechengross.de](mailto:info@kuechengross.de)

Küchenstudio · Möbelschreinerei · Design · Events
[www.kuechengross.de](http://www.kuechengross.de)



### Das gilt für uns Alle!

Unser Ziel ist eine starke Gemeinschaft in der jeder willkommen ist und sich respektiert fühlt. Wir unterscheiden dabei nicht nach z.B. Herkunft, Religion, Geschlecht, Alter.

Wir achten persönliche Grenzen und Intimsphäre des Einzelnen. Schutz vor sexuellen Missbrauch oder Belästigung ist uns ein wichtiges Anliegen.

Alkohol, Rauchen und Drogen haben bei uns im Trainings- und Wettkampfbetrieb keinen Platz.

Wir fördern sportliche Leistungen ganz ohne Doping im Sinn des „Fair-Play“-Gedankens.

Wir respektieren Schiedsrichter, Kampfrichter, Trainer und Betreuer.

Wir alle - Sportler, Betreuer, Eltern und Zuschauer - setzen uns wachsam und aktiv für die Einhaltung dieser Prinzipien ein.

Auch unsere Trainer und Betreuer haben sich diesem Verhaltenskodex verpflichtet.



**Hausgemachte Qualität  
aus Handwerk und Tradition**

Dafür steht der Name Boneberger.  
Täglich frisch beliefern wir unsere Filialen aus der hauseigenen Schlachtung.  
Unsere Tiere stammen ausnahmslos aus regionaler Aufzucht.

METZGEREI

# boneberger

So schmeckt hausgemacht



echt  
hausgemacht  
so schmeckt  
am besten!

Großhadern - Großhaderner Str. 6 - Telefon 089 7143907

## Der TSV auf einen Blick

<b>Präsident</b>	Peter Kastenmeier	Telefon 0173/ 677 32 54, praesident@tsv-grosshadern.de
<b>Vizepräsident Finanzen</b>	Seppel Kraus	Telefon 0178/ 655 65 72, vize1@tsv-grosshadern.de
<b>Vizepräsident Verwaltung</b>	Andreas Janka	Telefon 0179/ 78 12 119, vize2@tsv-grosshadern.de
<b>Vizepräsident Öffentlichkeit</b>	Klaus Ablaßmeier	Telefon 0172/ 89 32 511, vize3@tsv-grosshadern.de
<b>Jugendleiterin</b>	Eva Ablaßmeier	jugendleitung@tsv-grosshadern.de

### Geschäftsstelle und Buchhaltung

Postanschrift: Heiglhofstr. 25, 81377 München Telefon 089/ 714 67 05 Fax 089/ 740 93 00  
 E-Mail: verwaltung@tsv-grosshadern.de und buchhaltung@tsv-grosshadern.de  
 Homepage: www.tsv-grosshadern.de  
 Öffnungszeiten GS: Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr, Dienstag 15.00 – 19.00 Uhr  
 Bankverbindung: Stadtparkasse München IBAN: DE 48 7015 0000 0034 1370 00, BIC: SSKMDEMM

### Monatliche Mitgliedsbeiträge / Aufnahmegebühr einmalig € 10,00

Abteilung	Grundbeitrag	Abteilungszuschlag	Gesamt
Aikido Anfängerpauschale			40,00
Aikido bis 18 Jahre	12,00	9,00	21,00
Aikido ab 18 Jahre	16,00	16,50	32,50
Aikido Studenten/Rentner m. Nachweis	16,00	9,00	25,00
Fitness + Gymnastik bis 18 J.	12,00	1,00	13,00
Fitness + Gymnastik ab 18 J.	16,00	1,00	17,00
Fußball bis 18 Jahre	12,00	4,50	16,50
Fußball ab 18 Jahre	16,00	4,50	20,50
Gesundheitssport + Prävention (G + P) ab 18 Jahre	16,00	1,00	17,00
G + P Feldenkrais	Kursbeitrag Std. ab 5,00	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Yoga	Kursbeitrag Std. ab 3,00	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Qi Gong	Kursbeitrag Std. ab 6,00	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Koronar	nur auf ärztliche Verordnung		
Handball bis 10 Jahre	12,00	1,00	13,00
Handball 10 bis 18 Jahre	12,00	2,00	14,00
Handball ab 18 Jahre	16,00	4,00	20,00
Handball – passiv	16,00 (muss beantragt werden!)		16,00
Judo Anfänger 1. Jahr (Kinder/Jugendliche)	12,00	15,00	27,00
Judo bis 10 Jahre	12,00	16,00	28,00
Judo 10 bis 18 Jahre	12,00	21,00	33,00
Judo ab 18 Jahre	16,00	18,00	34,00

Karate bis 18 Jahre	12,00	4,00	16,00
Karate ab 18 Jahre	16,00	4,50	20,50
Tischtennis bis 18 Jahre	12,00	5,00	17,00
Tischtennis ab 18 Jahre	16,00	5,00	21,00
Tischtennis für Schwerbehinderte m. Nachweis	16,00	0,00	16,00
Tennis bis 18 Jahre	12,00	0,00	12,00
Tennis ab 18 Jahre	16,00	0,00	16,00
Tennis Saisonbeitrag bis 18 Jahre			50,00
Tennis Saisonbeitrag ab 18 Jahre			100,00
Tennis Saisonbeitrag Ehepaar			150,00
Tennis Saisonbeitrag Schüler/Studenten 18 – 26 Jahre nur auf Nachweis			50,00
Turnen bis 18 Jahre	12,00	2,00	14,00
Turnen ab 18 Jahre	16,00	2,00	18,00
Turnen inkl. Ballett bis 18 Jahre	12,00	13,00	25,00
Leistungs-Turnen bis 18 Jahre	12,00	22,00	34,00
Leistungs-Turnen ab 18 Jahre	16,00	22,00	38,00
Volleyball bis 18 Jahre	12,00	0,00	12,00
Volleyball ab 18 Jahre	16,00	0,00	16,00
Wandern ab 18 Jahre	16,00		16,00
Fitness Studio TOP FIT	ab 27,50		

**Familienbeitrag** ab 3 Mitgliedern (es muss immer ein Kind/Jugendlicher dabei sein) 40,00 €  
Der jeweilige Abteilungszuschlag ist jedoch von allen Familienmitgliedern zu bezahlen.

**Fördermitgliedschaft** - Auf Antrag ist es möglich, eine Fördermitgliedschaft zu erhalten. Voraussetzungen hierfür sind keine Teilnahme am Sportbetrieb, Alter größer 60 Jahre oder ein anderer besonderer Grund. Fördermitglieder müssen ausschließlich den Grundbeitrag ohne Abteilungs- und Hallenbeitrag zahlen. Fördermitglieder sind weiterhin stimmberechtigt und können Mitglied ihrer Abteilung bleiben. Die Entscheidung über die Fördermitgliedschaft trifft der Vorstand.

Alle Beiträge, Aufnahmegebühren, Kursgebühren und Umlagen werden mittels SEPA-Lastschriftverfahren am 1.1. und 1.7. des jeweiligen Geschäftsjahres abgebucht. Bei Eintritt zwischen diesen Terminen wird der anteilige Beitrag sofort eingezogen.

Änderungen von Namen, Adresse und Bankdaten bitten wir umgehend der Geschäftsstelle mitzuteilen.

**Der Mitgliedsausweis ist immer zu den Übungsstunden mitzubringen!**

**Kündigung:** Der Austritt kann nur zum 30.06. oder 31.12. eines jeden Jahres schriftlich, mit einer Frist von 2 Monaten erfolgen. Verspätet eingegangene Kündigungen werden nicht berücksichtigt.

**Alle Kündigungen werden schriftlich bestätigt.**

Februar 2024

## Zahnärzte Großhadern

Dr. Claudia Kalhoff-Willsch  
Dr. Michael Maier

Sauerbruchstr. 48, 81377 München  
Telefon 089/ 714 62 66

www.zahnaerzte-grosshadern.de

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

*freu Dich drauf!*

**S**chwarz Heizungsbau  
Inh. Christian Beck

*seit 1931 Meisterbetrieb*

Großhaderner Str. 28, 81375 München, Tel: 089/ 70 29 76  
www.schwarz-heizungsbau.de, E-Mail: info@schwarz-heizungsbau.de



## Kieferorthopädie

München-Großhadern

Dr. Mira Ehrenfeld

Für Ihr wunderschönes  
und gesundes Lächeln.

[www.kfo-ehrenfeld.de](http://www.kfo-ehrenfeld.de)

Telefon: 089/ 710 309 99

Heiglhofstraße 9 | München

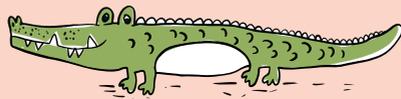


## LILLIZAHN

PRAXIS FÜR KINDER- UND JUGENDZAHNHEILKUNDE



- moderne Kinder- und Jugendzahnheilkunde
- entspannte, fröhliche Atmosphäre
- kindgerechte Mundhygiene die Spaß macht



DR. ELISABETH VON GRAEVENITZ | HEIGLHOFSTRASSE 5 | 81377 MÜNCHEN | TEL. 089 - 710 002 66  
PRAXIS@LILLIZAHN-MUENCHEN.DE | WWW.LILLIZAHN-MUENCHEN.DE

## JUGEND

Eva Ablaßmeier

E-Mail: [jugendleitung@tsv-grosshadern.de](mailto:jugendleitung@tsv-grosshadern.de)

### 18. TSV-Skifahrt 2024 – Ski Welt Westendorf

Zum 18. Mal fand am Samstag, den 03.02.2024, die Ski- und Snowboardfahrt des TSV Großhadern statt. Dieses Jahr wollten über 100 Personen mit dabei sein. Zum Glück haben wir kurzfristig noch einen zweiten Bus und zwei weitere Reiseleitungen organisieren können. Vielen Dank Anton Groß und Peter Tabery, dass ihr euch dieser Herausforderung gestellt habt! Ohne euch hätten 50 Personen traurig zuhause bleiben müssen.

Um 7:15 Uhr fuhren wir am Vereinsgelände in der Heiglhofstraße los. Auf der Autobahn ging bereits die Sonne auf und wir begannen mit einem kleinen Frühstück, Butter und Wiener mit einem Getränk nach Wahl.

Es gab leider viel Verkehr und die Anreise nach Westendorf dauerte länger als geplant. Als wir dann endlich im Skigebiet angekommen sind, wurden schnell die Ski und Snowboards ausgepackt, Liftkarten und Fitnessriegel für die bevorstehenden Strapazen wurden verteilt und um ca. 10:10 Uhr waren die Ersten auf der Piste. Bei prächtigem Wetter war es ein wahrer Genuss, die Hänge hinunter zu fahren, das Panorama zu bestaunen und auf den Sonnenterrassen auszuruhen.

Ab 15:30 waren alle zum TSV Apres-Ski mit Sekt, O-Saft und - passend zum Fasching - Kräpfen eingeladen. Noch ein kurzes Gruppenfoto als Erinnerung an den tollen Tag und schon ging es wieder ratzfatz zurück nach Großhadern! Dieses Mal nahezu staufrei und auch an der Grenze wurden wir höflich durchgewunken.



Als wir wieder am Vereinsgelände ankamen, nutzten einige Teilnehmer die Gelegenheit den Tag bei einem guten Abendessen bei unserem Vereinswirt Antonio ausklingen zu lassen. Wir möchten uns bei allen Teilnehmern für diesen genialen Tag bedanken. Wir freuen uns schon auf die nächste TSV Skifahrt und hoffen euch alle bald wiederzusehen.

*Euer Ski-Fahrt-Team*

*Anton, Peter, Severin und Andi*

# AIKIDO

Christiane Weber, Tel. 089/ 719 57 29  
E-Mail: aikido@tsv-grosshadern.de, www.aikido-in-muenchen.de



## Graduierungs-Training beim Aikido im TSV München-Großhadern Gemeinsam wachsen - warum gibt es Graduierungen?

Wieso gibt es im Aikido des TSV München-Großhadern ein- oder zweimal im Jahr sogenannte Graduierungs-Trainings? Im ersten Quartal des Jahres - am Freitag, 22.3. - steht zum Beispiel ein solches besondere Training an, an dem möglichst viele Trainierende teilnehmen können.

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Wer Aikido macht, begibt sich auf den Weg (jap. Do) des Ai-Ki. Dabei versuchen wir Angriff und Verteidigung zu verschmelzen - zu harmonisieren. Nach einer gewissen Zeit stellt jeder Aikidoka die berechnete Frage, wo stehe ich eigentlich? Mache ich Fortschritte oder klemmt es irgendwo? Auf diesem Weg gibt der Trainer entscheidende Hilfestellungen. Eine weitere Hilfe auf diesem Weg sind die Graduierungs-Trainings. Nicht ohne Grund haben wir einen Tendoryu Aikido-Pass, in dem Graduierungen eingetragen werden. Wer sich auf den Ai-Ki-Weg begibt, hat eben die Möglichkeit an besagten Trainings zu partizipieren. Diese werden vorab angekündigt und wer einen Pass hat und schon einige Zeit Aikido praktiziert, kann im Rahmen eines solchen Trainings graduiert werden.

Die Trainer schauen sich jeden einzelnen Aikidoka genau an und entscheiden dann, ob das Level für eine Graduierung - vom Gelb- bis zum Braun-Gurt - reicht. Der Wettbewerb spielt dabei - wie schon gesagt - keine Rolle, sondern vielmehr die Fortschritte des einzelnen. „Höher, schneller, weiter“ ... zählt bei uns eben nicht! Während am Anfang manche Techniken und Bewegungen noch etwas eckig erscheinen, sollten diese im Lauf der Zeit immer fließender werden. Die Grundlagen des Aikido ziehen sich dabei wie ein „roter Faden“ durch alle Graduierungs-Stufen. In die Bewertung fließen auch solche Aspekte wie die Häufigkeit der Teilnahme an den Trainings und das Engagement für das Aikido ein. Ai-Ki-Do lässt sich nur GEMEINSAM erlernen und somit sind wir immer auf unsere Trainingspartner angewiesen. Entsprechend ist auch die Pflege und Förderung der Gemeinschaft ein wichtiger Aspekt des Aikido.

## Erfolgreicher Lehrgang mit Milan Velickovic (5. Dan Tendoryu Aikido) beim TSV München-Großhadern - Inspirierendes Training zum Nachdenken

„Warum machen wir eigentlich das, was wir machen?“ Diese Frage stellte Milan Velickovic (5. Dan Tendoryu Aikido), der eigens aus Novi Sad / Serbien angereist war, gleich zum Anfang seines zweitägigen, inspirierenden Tendoryu Aikido-Lehrgangs im Februar 2024 beim TSV München-Großhadern und gab zudem gleich zu, eigentlich kein Konzept für den Lehrgang zu haben. Mit dieser kleinen Einleitung war die Aufmerksamkeit aller Teilnehmer da, denn was sollte nun folgen? Eines vorneweg - alle 40 Teilnehmer waren am Ende des Lehrgangs begeistert.

Die Aikioka legten mit DER Aikido-Grundtechnik schlechthin - dem Sabaki (jap. drehende Ausweichbewegung) los, um daran - Schritt für Schritt - immer weitere Themen und Techniken zu entwickeln. Immer wieder wird gerne betont, dass die Grundlagen und Grundtechniken des Aikido wichtig sind. Gerade anhand des Sabaki lässt sich das nachvollziehen. So übten wir - ungewohnter Weise - Sabaki mit einem Jo (jap. kurzer Holzstock), den wir hinter unserem Rücken hielten, um auf eine möglichst aufrechte Haltung und ein leichtes Gewicht auf dem vorderen Fuß besonderen Wert zu legen. Das sind alle Themen, die auch wir in unseren Trainings beherzigen, aber zum Teil mit anderen didaktischen Herangehensweisen. Ein neuer Fokus - eine neue Sichtweise - ist oft hilfreich, um ein „A-ha-Erlebnis“ zu erzeugen und weiter im Aikido voranzukommen. Und so entwickelten und überprüften wir eben Sabaki.

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Aikido ist das Schneiden mit dem Schwert, das wir nicht nur für uns üben, sondern letztlich mit einem Partner. So sollten wir die Aikido-Techniken nicht nur für uns einstudieren, sondern immer im Einklang mit dem Partner. Besonders einprägsam war Milans Technik mit einem Yokomen-Uchi (jap. schräger Schnitt) mit dem Bokken (jap. Holz-



schwert) gegen den Hals des Partners (der natürlich nach hinten ausweichen musste). Erst als der schräge Schnitt ausgeführt war, hatte der Partner die Möglichkeit im letzten Moment das Handgelenk des Nage (jap. des Führenden) zu ergreifen. Die Bedeutung des Yokomen-Uchi zogen sich in der Folge durch den gesamten Lehrgang.

Eine weitere Erkenntnis: Aus einem einfachen Sabaki und einem geraden Schwert-Schnitt (jap. Shomen-Uchi) entsteht erst durch die Sabaki-Drehung ein Yokomen-Uchi. Dieser schräge Schnitt ist essentiell zum Beispiel auch für solche Techniken wie dem berühmten Irmin Nage (jap. Vier-Ecken-Wurfe). Wer sein Sabakai mit der Tegatana (jap. Scherthand) und dem Angriff des Uke (jap. der Gebende) harmonisiert, bekommt letztlich ein gutes Gefühl für das Aikido. Schritt für Schritt haben wir mit Milan so weitere Techniken neu betrachtet, verbessert und einstudiert. Der lang anhaltende Applaus am Ende des Lehrgangs war nicht nur ein höfliches „Feedback“ der 40 Lehrgangsteilnehmer, sondern vor allem ein herzlicher Dank.

Bodo-Klaus Eidmann

*Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns im Hause begrüßen zu dürfen.  
Ihre Gastgeber und Wirte Stephanie Rollwagen & Michael Glöckle.*



**haderner  
Augustiner**



Würmtalstr. 113 · 81375 München · Tel. 089/ 78 07 24 30  
[www.haderner-augustiner.de](http://www.haderner-augustiner.de)

## BASKETBALL

Sebastian Meissner

E-Mail: [basketball@tsv-grosshadern.de](mailto:basketball@tsv-grosshadern.de)



Freizeitmannschaft Basketball

## FITNESS UND GYMNASTIK

Monika Morawietz, Tel. 089/ 78 58 28 48,

E-Mail: [fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de](mailto:fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de)



Helau!

**Hummel-Hummel, Mors-Mors!  
Alaaf und Schluck auf  
Schluck!**

**Muc, Muc, Muc!**

Am 9. Februar 2024 war es wieder soweit und die Freitags-Step-Damen trafen sich zum Faschingstreiben in der TSV Sporthalle. Mit Polonaise, Rundstep und vielen lustigen Spielen verging die Stunde im Nu. Für Stimmung sorgte fetzige Musik, die auch hinterher bei Krapfen und einem Gläschen Sekt in der Umkleide lief. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem schönen Vormittag beigetragen haben.



**Verwöhnen lassen und genießen!**

Ob im gemütlichen Restaurant oder bei Ihren Festen in unseren Räumen.  
Familie Neumayr freut sich auf Ihren Besuch.

Hotel  
*Neumayr*

Restaurant  
*Johannas*

Hotel Neumayr und Restaurant Johannas  
Heiglhofstraße 18 · 81377 München  
Tel.: 089 / 7 41 14 40 · Fax: 089 / 7 19 33 76  
E-Mail: [info@hotel-neumayr.de](mailto:info@hotel-neumayr.de)  
und [info@restaurant-johannas.de](mailto:info@restaurant-johannas.de)  
[www.restaurant-johannas.de](http://www.restaurant-johannas.de)

**Fachbetrieb für Ihre  
gesamte  
Elektroinstallation!**

Elektrotechnik  
**Robert Fuchs**  
Am Kirchenhözl 10a  
82166 Gräfelfing

Telefon: 089 / 700 39 29  
Telefax: 089 / 700 37 21

[info@elektro-fuchs-muenchen.de](mailto:info@elektro-fuchs-muenchen.de)  
[www.elektro-fuchs-muenchen.de](http://www.elektro-fuchs-muenchen.de)

ELEKTROTECHNIK  
  
R. FUCHS  
Meisterbetrieb

Verschenken Sie einen tollen Abend mit den Brettl Spitzen!



**VORVERKAUFSSTELLEN:**

- Geschäftsst. TSV Großhadern,  
Heighofstraße 25, Tel. 089 / 714 67 05
- Lotto Schuhbauer,  
Großhaderner Straße 4, Tel. 089 / 71 04 85 78
- Esso Schnaubelt,  
Waldwiesenstraße 39, Tel. 089 / 70 36 88
- TSV-Gaststätte, Arapis,  
Heighofstraße 25, Tel. 089 / 71 05 66 97

**Ticketpreis: € 28,-**

**Brettl Spitzen**  
**am 06. Mai 2024 um 20 Uhr**

Max-Lebsche-Platz (Haltestelle: U6-Klinikum Großhadern) Einlass: 18 Uhr nur mit gültigem Ticket.

Freie Platzwahl. Veranstalter: eine ehrenamtliche Veranstaltung des TSV Großhadern.

**35. HADERNER DORFFEST**  
**03.05.2024 – 12.05.2024**

HOFBRÄU  MÜNCHEN

## FUSSBALL

Berti Sammer  
E-Mail: [fussball@tsv-grosshadern.de](mailto:fussball@tsv-grosshadern.de)



### Fußballjugend

#### U9-2-Jugend

Die U-9 startete das Jahr 2024 mit einem Hallen-Turnier. Das erste überhaupt als Mannschaft! Sehr motiviert in den neuen coolen Trikots, die sehr großzügig von Daniel und Florin Ghisan GbR gesponsert wurden, standen die Jungs stolz auf dem Hallenboden.

Erstmal fiel den Jungs die Umstellung mit der Halle schwer, sehr schnell hatten sie jedoch die neue Spielweise verstanden und konnten diese umsetzen.

Unsere Fans, also die Eltern :-), waren zahlreich und lautstark gut vertreten. Sie fieberten mit und feierten die Jungs an! Man merkte, dass es für die meisten Eltern ebenfalls das erste Turnier war, die Nervosität und Aufregung war genauso spürbar wie bei der Mannschaft, die die tatsächliche Leistung erbrachte.

Die U-9 konnte auch einen Neuzugang auf dem Transfermarkt vermelden, Ronel ergänzt die Mannschaft wunderbar und hat sich schon gut in die Gemeinschaft integriert.

Weiter geht es nun mit Vorbereitungsspielen, damit die Mannschaft motiviert in die Rückrunde starten kann! Dies ist der Start von: „Einmal Hadern, immer Hadern!“ *Anton Ignatenko*

#### U9-Jugend

Nach Abschluss der Hinrunde begann ab Dezember das Training in der Halle. Aufgrund des kleineren Spielfelds können in der Halle insbesondere technische Fähigkeiten gefördert und weiterentwickelt werden. Die Mannschaft konnte sich schnell an die veränderten Rahmenbedingungen gewöhnen, was nicht selbstverständlich war, denn für die meisten Kinder war es ihre erste Hallensaison. Das auf Kurzpassspiel ausgelegte Jugendkonzept hilft mit Sicherheit auch,

Wir bringen **Farbe** ins Spiel

# Maler Sammer

JETZT WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN



+49 89 71 46 942



[mail@maler-sammer.de](mailto:mail@maler-sammer.de)



[www.maler-sammer.de](http://www.maler-sammer.de)



um einen reibungslosen Umstieg zu gewährleisten.

Eine Trainingseinheit pro Woche fand aber trotzdem im Freien statt, um das Athletik- und Ausdauer-spiel über den Winter nicht zu vernachlässigen.

Nach wie vor ist die Mannschaft sehr begeistert und regelmäßig dabei und entwickelt einen tollen Teamgeist. Belohnt hat sich das Team vor allem beim erfolgreichen Hallenturnier in Neu-perlach mit einem 2. Platz und der Silbermedaille. *Philipp Raatz*

#### U10-Jugend

Nach der Hinrunde haben wir mit unseren Trainingseinheiten (außer in den Ferien) wie gewohnt weiter gemacht. Den Fokus haben wir auf das genaue Passspiel, die Technik und das Zweikampferhalten mit und ohne Ball gelegt. Die Kinder haben immer gut mitgemacht und dadurch sichtliche Fortschritte erzielt. Wir freuen uns auf einen guten Start in die Rückrunde und erhoffen uns als Mannschaft diese auch erfolgreich zu beenden!

*Zeljko Pavlovic & Jonah Thomas*

#### U11-2-Jugend

Nachdem unser letztes Hinrundenspiel aufgrund des plötzlichen Schneefalls ausgefallen ist, haben wir während der Winterpause in der Halle trainiert, um uns auf mehrere Hallenturniere vorzubereiten. Eine für die Jungs teils neue Erfahrung bei der allerdings auch viel Pech dabei war, sodass wir uns für die guten Leistungen nicht immer belohnen konnten. Seit einigen Wochen trainieren wir nun wieder draußen und freuen uns darauf in der Rückrunde mit ein paar neuen Spielern wieder voll anzugreifen. *Niklas Hegeler und Yash Ylera*

#### U11-Jugend

In der Winterpause haben wir in der Halle trainiert und an mehreren Hallenturnieren teilgenommen. Wegen einer Krankheitswelle und einer Menge Pech liefen die Turniere leider nicht wie erhofft. Seit Anfang Februar trainieren wir wieder draußen und bereiten uns auf eine anspruchsvolle Rückrunde vor. *Luca Kawakami und Benno Brandstätter*

#### U12-2-Jugend

Zuallererst möchten wir uns bei unserem Trikotsponsor JustWatch für die neuen Trikots bedanken! Kommen wir nun zum Sportlichen. Die Haderner U12-2 ist eine kleine Wundertüte. Es gibt Tage, da spielen sich die Jungs in einen Rausch und verzaubern sowohl uns Trainer als auch

die Zuschauer mit ihren hervorragenden Kombinationen. Jedoch gibt es leider auch Tage, an denen einfach der Wurm drin ist. Für die Rückrunde gilt es, in der gehaltenen Kreisklasse konstanter das Leistungsmaximum abzurufen. Dass die Jungs einen sehr schönen Fußball spielen können, das wissen alle! Wenn uns nun der nächste Schritt in der Entwicklung gelingt – die Leistung kontinuierlich abzurufen – werden wir nur sehr schwer zu schlagen sein.

*Anton Ignatenko / Dario Stijepic*

#### U14-Jugend

Im vergangenen Quartal absolvierte die C-Jugend die letzten Vorrundenspiele. Kennzeichnendes Element der Fußballspiele war immer ein hochspannender Spielverlauf mit vielen Toren auf beiden Seiten. In Punkten gemessen waren die Ergebnisse jedoch durchwachsen, so dass wir momentan den 7ten Platz von ursprünglich 10 Plätzen belegen.

Um während der Winterzeit in Schwung zu bleiben nahm die Mannschaft Anfang des Jahres an verschiedenen Hallenturnieren teil.

Zur Vorbereitung für die Rückrunde startete die Mannschaft früh mit forderndem Training, Schwerpunkt Ballsicherheit und Kondition. Zusätzliche Spielpraxis auf dem großen Feld sammelte sie in Freundschaftsspielen bei schönstem Wetter gegen Grünwald und Thalkirchen. Für die Rückrunde sollte die Leistung damit besser bis zum Ende der 2x35 Minuten reichen. Wir und die Mannschaft sind sehr gespannt, wie die Rechnung aufgeht.

*Sven Krannich / Christopher Fietzeck*

#### U19-Jugend

Die A-Jugend befindet sich gerade in der Vorbereitung auf die neue Saison und startete mit drei Hallenturnieren. Im letzten Hallenturnier mussten sich die Haderner im Finale im 7-Meter-Schießen geschlagen geben. Die ersten drei Testspiele konnten die Haderner auch souverän für sich entscheiden, ehe es beim vierten Testspiel eine deftige Niederlage gegen Heimstetten gab. Vielleicht war das aber auch der richtige Weckruf für die Saison. Dennoch lässt sich sagen, dass die Jungs sehr gut mitziehen und auch als Team immer weiter zusammenwachsen. Ebenfalls erfreulich ist es, dass schon die ersten 2-3 Spieler den Sprung in den Herrenbereich aus der A-Jugend geschafft haben und in der Rückrunde die Herrenmannschaften unterstützen.

*Markus Bloch / Dario Stijepic*

**Die Fußballjugend bedankt sich für die Unterstützung bei:** Autohaus Gräfelfing; Otto A. Schwab, Steuerkanzlei Hadern; teamsport Saadeldeen, Perlach; mykäfer Spielwaren, Hadern; Kolgeci Zahntechnik, Hadern; iHaus, Unterföhring; ITP Installationstechnik Podboj, Planegg



**GPCert (SAS)**  
zertifiziert

**Dr. med. vet. Klaus Sommer**  
Fachtierarzt für Kleintiere  
[www.tierarzt-sommer.de](http://www.tierarzt-sommer.de)  
\*General Practitioner Certificate in Small Animal Surgery

**Unsere Leistungen:**

- Röntgen
- Chirurgie GPCert (SAS)\*
- Endoskopie
- Sofortlabor
- Ultraschall
- Gesundheitsvorsorge
- Kardiologie
- Stationäre Unterbringung
- Physiotherapie
- Computertomographie

**Sprechstunde mit Terminvereinbarung**  
Montag bis Freitag 8.00 - 18.30 Uhr  
Dienstag 8.00 - 19.30 Uhr  
Samstag 9.00 - 12.00 Uhr

**Notdienstnummer: 0176 / 25 12 30 48**

**Heiglhofstraße 1a • 81377 München Großhadern • Fon: 089 / 71 04 90 70**  
... 2 Gehminuten von U-Großhadern

**Dr. SOMMER**  
TIERARZTPRAXIS

**Private Evangelische Lukas-Schulen München**

**Grundschule**  
München-Großhadern, Haderunstr. 1a, Tel. 089/ 740078-40

**Mittelschule und Gymnasium**  
München-Laim, Riegerhofstr. 18, Tel. 089/ 740078-10

**Realschule**  
München-Laim, Helmpertstr. 9, Tel. 089/ 740078-70  
[www.lukas-schule.de](http://www.lukas-schule.de)

*Leben lernen -  
Glauben leben*



## SEHEN & HÖREN AM HADERNER STERN

BRILLEN BERNER am Haderner Stern steht seit mehr als 45 Jahren für hochwertige Produkte, individuelle Beratung aus Meisterhand und einzigartige Serviceleistungen, die kaum Wünsche offen lassen.

Ein umfangreiches Sortiment an trendigen Fassungen sowie Sonnen- und Sportbrillen stehen dabei für uns genauso im Mittelpunkt, wie bestmöglicher Sehkomfort und die Gesundheit Ihrer Augen. Dafür investieren wir regelmäßig in modernste Messtechnik.

Wir bieten Ihnen:

- 3D-Sehanalyse zur Bestimmung Ihrer Brillenwerte
  - biometrische Augenvermessung mittels Wellenfront-Technologie
  - höchste Expertise zum Thema Gleitsicht
- qualitativ hochwertige Brillengläser wie z. B. Digitalgläser für die Arbeit am PC
- Kontaktlinsen-Beratung und -Anpassung
  - Meisterwerkstatt im Haus



Stiftsbogen 43 | 81375 München  
Tel.: 0 89 / 7 14 02 44 | info@brillen-berner.de  
[www.brillen-berner.de](http://www.brillen-berner.de)

Meisterlich hören – mit MEISTER HÖRAKUSTIK! Als Hörakustikmeister habe ich mich auf das Thema „Hören“ mit all seinen Facetten spezialisiert. Ich bin erst zufrieden, wenn Ihre Hörgeräte-Versorgung zu Ihrer vollsten Zufriedenheit abgeschlossen ist!

Dafür setze ich als Inhaber neben Freundlichkeit auf kompetente Beratung durch ständig aktualisiertes Fachwissen sowie modernste Mess- und Anpasstechnik. Schließlich bedeutet gutes Hören echte Lebensqualität!

Wir bieten Ihnen:

- Höranalyse zur Bestimmung Ihrer Hörminderung
- moderne, individuell angepasste Hörsysteme, perfekt abgestimmt auf Ihre Wünsche
- Höchste Expertise zum Thema unauffällige Im-Ohr-Hörgeräte
- Pädakustik im Schulkindalter und Cochlea-Implantate
- Gehörschutz z. B. für Sport, Hobby oder Beruf
- Fachkompetenz für audiophile Produkte



Stiftsbogen 43 | 81375 München  
Tel.: 0 89 / 72 44 14 35 | info@meister-hoerakustik.de  
[www.meister-hoerakustik.de](http://www.meister-hoerakustik.de)

## GESUNDHEITSSPORT + PRÄVENTION

Gertrud Schwarz, Großhaderner Str. 28, 81375 München, Tel. 089/ 700 56 30  
E-Mail: [gesundheits-sport-praevention@tsv-grosshadern.de](mailto:gesundheits-sport-praevention@tsv-grosshadern.de)



### Mit 96 Jahren regelmäßig beim Sport!

Jeden Mittwoch um 10 Uhr steht bei **Emilie Steininger** die Seniorengymnastik auf dem Programm. Pünktlich und immer gut gelaunt erscheint sie in der Turnhalle und lässt keine der oft sehr anspruchsvollen und anstrengenden Gymnastikübungen aus! Auch beim Damenstammtisch, der aus dieser Gruppe entstanden ist, nimmt sie regelmäßig teil.



Im Februar konnten wir ihren 96. Geburtstag am Anfang der Sportstunde mit ein paar Blümchen feiern. Sie ist ein Vorbild für uns alle. Weiter so, Emilie!

### Nur nicht nachlassen ...



das ist das Motto von **Erika Hesel** mit nunmehr **95 Jahren**.

Bereits seit dem 1. Mai 1981 ist sie Mitglied beim TSV Großhadern. Nicht nur während ihrer Zeit in der Bergsportabteilung bei der Besteigung von 3.000ern war sie dabei. Auch bei der jährlichen Ablegung des Bayer. und Deutschen Sportabzeichens gab es kein Fehlen.

Sie ist auch heute noch aktiv. Wenn es ihr gut geht und das Wetter passt erscheint sie regelmäßig bei der Wirbelsäulengymnastik. Das ist nicht nur bewundernswert, sondern hat auch Vorbildfunktion für uns (s.o.)!

Wir gratulieren und wünschen Dir auch weiterhin Gesundheit und Spaß mit der Gymnastik, die Dich weiter fit halten soll. *Gertrud und Irene*

### „Wer rastet der rostet“ der Wahlspruch unserer Seniorengymnastik, unterhaltsam und effektiv angeleitet von **Monika Morawietz** und **Gertrud Schwarz**.

Das ganze Jahr durften wir, auch mehrmals in der Woche, bei flotter Musik unsere Arme und Beine in Schwung bringen. Am 19. Juli 23 unserem gemeinsamen Wandertag durch den herrlichen Westpark konnten wir bei Traumwetter unsere fußläufige Fitness unter Beweis stellen und waren froh über eine kurze Rast am Brunnen um uns etwas abzukühlen. Erfrischt ging's wieder



weiter, denn zur Belohnung lockte eine g'schmackige Brotzeit im Hopfengarten und ein lustiges Beisammensein. Zum Jahreshöhepunkt zählt natürlich unsere besinnlich, gemütliche Weihnachtsfeier im Vereinslokal. Mit selbstgemachten Plätzchen, Stollen und weiteren Leckerlis, dazu Kaffee oder Cappuccino spendiert von der Abteilung Gesundheitssport + Prävention wurde viel schnabuliert, geplaudert und gelacht.

Zwischendurch wurde eine sehr schöne, besinnliche Weihnachtsgeschichte vorgetragen. Überraschend kam auch der Nikolaus zu Besuch um uns aus seinem goldenen Buch die Leventen zu lesen, Gottseidank fiel sein Tadel recht gnädig aus.

### Von Nix kommt Nix!

Das wissen die Damen von der Seniorengymnastik am Mittwoch. Die fröhlichen Gesichter auf dem Gruppenbild zeigen deutlich wie positiv sich der Sport auf die ganze Person auswirkt.

Uns allen ist längst bekannt, dass sich Bewegung auch positiv auf den Geist auswirkt. Gerade die beiden Seniorenstunden mit Monika sind voll auf ältere Damen und Herrn abgestimmt.



Wobei ich die Herren auf dem Foto vermisste. Freilich sind die Frauen in der Stunde in der Überzahl aber die Männer die an der Seniorengymnastik teilnehmen fühlen sich auch hier gut aufgehoben. Monika trägt mit ihrem vielseitigen Angebot dazu bei, dass alle nach der Stunde fitter und gut gelaunt nach Hause gehen. Natürlich bieten wir in unserer Abteilung auch noch Wirbelsäulenstunden an. Die eifrigen Mitglieder wissen, dass die Stunde von verschiedenen Trainern angeboten wird sodass dadurch schon eine große Abwechslung angeboten wird. Unsere älteste Teilnehmerin bei der Wirbelsäulengymnastik ist Erika Hesel mit 95 Jahren. Sie kommt immer regelmäßig zum Sport.

Voriges Jahr feierte die Herzsportgruppe 20 Jahre TSV. Angela Koch ist hier der Ansprechpartner allerdings nur mit ärztlicher Verordnung.

Heuer wird Feldenkrais 20 Jahre alt. Bei Susanne Spitzer sind einige Teilnehmer von Anfang an dabei. Susanne wurde gefragt: Was ist eigentlich Feldenkrais? Sie sagte: Einfach schön! Es ist jederzeit eine kostenlose Probestunde möglich um festzustellen was man dabei über seinen Körper erfährt.

Bei Yoga und Qigong ist eine Teilnahme es aus Platzmangel gerade etwas schwieriger. Für alle die nicht mehr so gut auf den Beinen sind haben wir zweimal in der Woche Gymnastik auf Stühlen im Programm. Kaum zu glauben was man da alles machen kann. Sogar Teilnehmer mit anderen Einschränkungen kommen auf ihre Kosten.

Neu im Programm sind Dehnungsübungen nach Liebscher und Brach. Für alle die Schmerzen an Nacken, Rücken, Schultern, Hüften oder Knie haben kann ihnen Doris vielleicht Linderung verschaffen. Natürlich hilft da nicht die eine Stunde am Dienstagabend. Erfolg kommt nur wenn man täglich zu Hause die Dehnungen wiederholt.

Genau das ist das Wichtigste regelmäßig zum Sport kommen. Nur die Mitgliedschaft im Verein reicht nicht.

Jeder Tag mit Sport ist ein guter Tag. Also bis bald. *Gertrud Schwarz*

## HANDBALL

Monika Büchele, Mobil 0179 668 53 55  
E-Mail: [handball@tsv-grosshadern.de](mailto:handball@tsv-grosshadern.de)



### Richtig was los bei den Handballern gleich zu Jahresbeginn

#### Die Jüngsten zeigen Ihr Können bei zwei Spielfesten

Die Handballabteilung des TSV Großhadern hat sich mit den beiden Nachbarvereinen TSV Solln und MTV 1879 München zu einer Spielgemeinschaft HSG München Süd zusammenschlossen. Schauen Sie doch mal auf der neuerstellten Homepage vorbei und erfahren Sie mehr über das neue Projekt: [www.hsg-muenchen-sued.de](http://www.hsg-muenchen-sued.de)

Im „Kinderhandball“ (Jahrgang 2019 – 2014) wird weiterhin in den einzelnen Trainingsgruppen der Stammvereine trainiert. Die Trainingsgruppe „Großhadern“ trifft sich dazu traditionell über viele, viele Jahre immer freitags in der Turnhalle der Grundschule Am Hedernfeld. Ab 16:30 Uhr „wuseln“ die Minis (Jahrgang 2019 – 2016) für eine Stunde durch die Halle, danach übernimmt die gemischte E-Jugend (Jahrgang 2015 - 2014) für 1 ½ Stunden das Kommando und lassen die Bälle fliegen.

Zu Jahresbeginn, die Handball-EM hat sicherlich dazu beigetragen, hatten wir bei den Minis über 20 Kinder am Start.

Das alles ist möglich durch die tatkräftige Unterstützung unserer engagierten Trainer. Wir konnten mit Kilian und Julian gleich zwei Jugendliche gewinnen, die in das Trainerdasein „reinschnuppern“ und mehr und mehr selbst Übungen anleiten. Dazu werden die Gruppen von Salomon betreut, der dieses Jahr sein Freiwilliges Soziales Jahr beim TSV Großhadern absolviert. Salomon hat sichtlich Gefallen am Handballsport gewonnen und ist zu den weiteren (etablierten) Trainern Andi, Marius und Christian ein kompetenter Ansprechpartner für die Kids und deren Eltern.

Die Minis konnten in zwei Spielfesten in Wolfratshausen und zuletzt in Gröbenzell all das Erlernte im Wettkampf zeigen. Da im Kinder-Handball das „Spielerlebnis vor Spielergebnis“ im Vordergrund steht, erscheinen die geworfenen Tore zwar nicht auf der Anzeigentafel, jedoch werden diese von den Kids auf dem Spielfeld und Auswechselbank und von den Eltern auf der Tribüne gefeiert. Ebenso wie großartige Torwartparaden und starke Abwehrleistungen. Sehr erfreulich, die Kids spielen sprichwörtlich „zusammen“, es wird sich miteinander gefreut und auch gemeinsam eine Niederlage überwunden.

Somit am Ende stets leuchtende Kinderaugen und die Frage wann ist das nächste Training und das nächste Turnier!



**089 - 719 54 86**

#### Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Pfingstrosenstr. 53  
81377 München  
[www.physiopraxis-binder.de](http://www.physiopraxis-binder.de)

#### Physiotherapie

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
Massagen  
Skoliotherapie nach Schroth  
Wärme-, Kälte-, Elektrotherapie  
Hausbesuche

#### Osteopathie



Flachdachabdichtungen  
für Neubau + Sanierung  
Bauspenglerei  
Dachbegrünung  
Zusatz-Wärmedämmung  
für Flachdächer

**Wir bilden aus - zum Dachdecker und Spengler**  
Rufen Sie an: Telefon 089/ 899 16 60 bei Thomas Probst  
oder per Mail: [info@probst-bedachungen.de](mailto:info@probst-bedachungen.de)

[www.probst-bedachungen.de](http://www.probst-bedachungen.de)



**Welches Mädchen oder welcher Junge hat Lust zu dieser Truppe dazuzustoßen? Wir nehmen durchgehend neue Spielerinnen und Spieler auf! Der Einstieg wird einem Jeden leicht gemacht!**

**Besonders verdiente Handballerin aus Großhadern wird an einem besonderen Ort geehrt** Sage und schreibe über 25 Jahre ist unsere Abteilungsleiterin Monika Büchele schon unserer Handballabteilung verbunden. Ihr „Steckenpferd“ war gleich zu Beginn die Förderung des Mädchenhandballs und dies ist es weiterhin geblieben. Auch wenn sie selbst nie Handball gespielt hat, hat sie sich zunächst alles selbst (autodidaktisch) angeeignet und den Trainingsbetrieb ihrer Mannschaften geleitet. Natürlich hat sie zwischenzeitlich die Übungsleiterlizenz erworben und probiert neue Trainingsmethoden aus.

Wer hilft als Trainer aus, wer denkt an den Hallenschlüssel, wer organisiert den Kuchenverkauf am Heimspieltag, wer übernimmt das Kampfgericht. Alles kein Problem, wir haben ja unsere Moni...

Das ist einerseits schön für die Handballabteilung, birgt aber die Gefahr, dass sich zuletzt Alle auf unsere Moni verlassen und am Ende keine weiteren UnterstützerInnen mehr vorhanden sind. Daher haben wir unter großem Einsatz von Moni die neue HSG München Süd gegründet, um die Aufgaben und Tätigkeiten auf mehrere Schultern zu verteilen.



Die Handball-Europameisterschaft, mit u.a. der Olympiahalle als Spielstätte, haben wir zum Anlass genommen, um Monika Büchele zu ehren und DANKE zu sagen.

Die Ehrung hat der Präsident des Bayerischen Handballverbandes (BHV), Georg Clarke und die Leiterin BHV Spielbetriebs in Oberbayern, Ingrid Krämer, für das langjährige Enga-

gement in der Jugendarbeit im BHV übernommen.



Immer Samstags  
ab 11.30 Uhr  
**jede Pizza  
nur € 8,99**

wöchentlich wechselnde  
**Mittagsangebote**  
jeweils ein Nudel-, Pizza-,  
Fleisch- oder Fischgericht  
**ab € 8,90**  
inkl. kleinem Salat

Heighhofstr. 6a · 81377 München · Tel. 089/ 780 719 75 · [www.ristorantino-galleria.com](http://www.ristorantino-galleria.com)

Vom Vereinspräsidenten Peter Kastenmeier und Initiator Christian Kotz hat Moni Büchele ebenso vom TSV Großhadern einen Blumenstrauß und eine Urkunde vor einer tollen Kulisse am BHV-Stand im Umlauf der Olympiahalle überreicht bekommen.



Eine Vielzahl an Jugendlichen, Eltern und TrainerInnen der HSG München Süd haben sich spontan in einer Halbzeitpause zusammengefunden und die Ehrung begleitet.

Man wusste gar nicht in welche der vielen Kameras man schauen sollte...



**Liebe Moni, wir wünschen Dir weiterhin viel Gesundheit und Freude, damit Du auch künftig so kraftvoll die Handballabteilung und die Verwaltung des Hauptvereins leiten kannst. Ohne Dich würden längst keine Handbälle mehr durch Haderns Turnhallen fliegen!**

Für fünf Handballkids war die EURO 2024 in der Olympiahalle zusätzlich ein besonderes Erlebnis.

Sie durften an einem Spieltag die Spalierkinder sein und durften somit selbst Internationale Handballluft schnuppern. Durch ihr Spalier wurden Handballgrößen aus Island, Serbien, Montenegro und Ungarn in München bei einer großartigen Atmosphäre begrüßt.

Ein wahrlich unvergessliches Erlebnis....



## WIR SUCHEN TRAINER\*INNEN!!

Handballspielgemeinschaft München Süd (TSV Großhadern, der MTV München 1879 und der TSV Solln-Homepage [www.hsg-muenchen-sued.de](http://www.hsg-muenchen-sued.de)) stellt ihre komplette Nachwuchs- und Jugendarbeit neu auf. Daher suchen wir für unseren gemeinsamen Weg weiter Trainer\*innen, die Lust darauf haben, Kinder und Jugendliche sportlich und sozial weiter zu entwickeln. Gerade im Bereich des Kinderhandballs (E+D-Jugend) werden die Weichen für die Zukunft gestellt. Unser dementsprechendes Augenmerk gilt schwerpunktmäßig der Betreuung dieser Jugend. Wir möchten unsere HSG auf feste Beine stellen und suchen hierfür motivierte Trainer\*innen, welche sich in der HSG einbringen würden und dadurch beim Aufbau der HSG mitwirken können.

**Denn unser Credo lautet „aus einem ICH ein WIR machen“.**

Optimale Trainingsmöglichkeiten (Hallen + Trainingszeiten + Trainingsmaterial) sind natürlich vorhanden Wir freuen uns auf DICH! Meldet Dich einfach bei der Abteilungsleitung! Einstieg ist jederzeit möglich! Lizenz ger-ne, aber kein muss!

**Aktuell sind wir auf der Suche nach neuen Trainern für die mA und mD II Jugend**

# JUDO

Doris Auer  
Mobil: 0160/ 99 74 05 90, E-Mail: judo@tsv-grosshadern.de



## Die Beitragsmarken 2024 sind da!

Die Jahresbeitragsmarken für das **Jahr 2024** können ab sofort von allen Mitgliedern im **Judo-Büro bei Brigitte Kraus** abgeholt werden.

Die Marken werden nur gegen Vorlage des Judo-Passes abgegeben bzw. dort eingeklebt.

Bitte beachtet, dass die Beitragsmarke **ab 01.03.2024** bei allen DJB/BJV-Veranstaltungen im Judo-Pass eingeklebt sein muss.



## Erfolge auf der DVMM U15 und U18

Am Wochenende des 09./10. Dezembers 2023 fand in Senftenberg sowohl der Deutsche Jugendpokal der MU15 und FU15 als auch die Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaft der MU18 und FU18 statt.



Der TSV München-Großhadern war auf allen vier Wettbewerben vertreten, entweder mit einer Vereinsmannschaft oder als Kampfgemeinschaft gemäß der geltenden Jugendregeln und konnte sich auch mit allen Mannschaften auf dem Treppchen platzieren.

Am Ende der beiden Wettkampftage konnten folgende Erfolge gefeiert werden:

### Deutscher Jugendpokal der U15

FU15: 2. Platz für die KG TSV München-Großhadern/TSV Abensberg

MU15: 3. Platz für die KG TSV München-Großhadern/MTV Ingolstadt

### Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaft der U18

FU18: 3. Platz für die KG TSV München-Großhadern/TSV Abensberg

MU18: 2. Platz für den TSV München-Großhadern

Beim Deutschen Jugendpokal der MU15 starteten 20 Mannschaften. Die Kampfgemeinschaft TSV München-Großhadern/MTV Ingolstadt startete in der Gruppe C. Hier hieß es Revanche für letztes Jahr zu nehmen und gegen das Team aus Niedersachsen zu gewinnen, die als stärkste



- Gardinen / Vorhänge
- Stores
- Couchbezüge
- Kissen / Betten
- Stoffe
- Housen

Abholung & Zustellung  
auf Wunsch mit Montage

**Sterr Wäscherei-Reinigung**  
Oberauer Str. 8 · 81377 München · Tel. 714 26 08  
[www.waescherei-sterr.de](http://www.waescherei-sterr.de)



Mannschaft eingeschätzt wurde. Der TSV Großhadern besiegte das Judo Team Hannover/VFL Grasdorf mit 3:2. Gegen die restlichen Mannschaften im Pool gewannen die Münchener souverän und deutlich.

Im Viertelfinale wartete der VFL Sindelfingen, die mit vier Süddeutschen Meistern ein starkes Team hatten. Allerdings konnten die Kampfgemeinschaft aus Hadern und Ingolstadt mit 4:1 deutlich den Kampf für sich entscheiden. Im Halbfinale unterlagen die Jungs mit 2:3 leider sehr knapp gegen den Polizei SV Berlin.

Somit ergab sich im Kampf um die Bronzemedaille das Finale von 2022 und es wartete die KG UJKC Potsdam/Samurai Oranienburg auf unsere motivierten Athleten. Hier wollten die Münchener Jungs unbedingt einen Sieg einfahren und den verlorenen Kampf vom letzten Jahr gut machen. Mit einem deutlichen 4:1 Sieg gelang dies in beeindruckender Weise und die Kampfgemeinschaft sicherte sich somit die Bronze Medaille.

Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der MU18 startete die Haderner Mannschaft mit einem 4:2 Sieg gegen PSV Grün Weiß Kassel. In der zweiten Runde wartete der TH Eilbeck aus Hamburg. Für mich war dies eine emotionale Begegnung, da ich selbst aus Hamburg Eilbeck komme. Die Haderner Jungs traten mit der stärksten Mannschaft an und gewannen souverän mit 4:2.

Im Halbfinale wartete die KG aus JC Jena/PSV Eisenach. Hier stand es am Ende aller Begegnungen 3:3 und ein Stichkampf musste entscheiden. Die Auslosung ergab die Wiederholung des Kampfes +73 kg den der Haderner Kämpfer für sich entscheiden konnte und damit verdient ins Finale einzog.

Dort mussten sich diesmal die Münchener Jungs dem JC 71 Düsseldorf geschlagen geben und gewannen somit die Silbermedaille und den deutschen Vize-Meistertitel.

In Summe zeigte der TSV Großhadern bei den deutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Jugend eine durchgehend konstant hohe Leistung über alle männlichen und weiblichen Jahrgangsstufen.

Als einziger Verein konnten sie „als Stern des Südens“ Medaillen in allen Kategorien mit nach Hause nehmen. Aufbauend auf dem Erfolg des letzten Jahres 2022 (mit zwei ersten und einem zweiten Platz) zeigt der „Süden“ sein kontinuierlich hohes Top Niveau in der Jugendarbeit.

## Nikolausturnier 2023

Beim traditionellen Nikolausturnier der Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern zeigten auch heuer wieder zahlreiche Kinder bis 12 Jahre ihr Judo-Können.



Nach einigen krankheitsbedingten Absagen wurden schließlich 73 Kinder registriert und entsprechend ihrem Gewicht, ihrer Graduierung und ihrem Judo-Können bestmöglich in insgesamt 15 Gruppen eingeteilt.

Unter den Augen von Eltern, Großeltern und Geschwistern zeigten unsere kleinen Sportler dann ihre gelernten Judo-Techniken in den Pool-Begegnungen und kämpften ehrgeizig um jeden einzelnen Punkt. Zwischendurch konnte sich jeder an dem reich gedeckten Buffet stärken, welches mit Essen- und Kuchenspenden der Eltern abwechslungsreich ausgestattet war.

Nach dem Ende aller Kämpfe wartete bereits der Nikolaus um die verdiente Siegerehrung für alle Teilnehmer vorzunehmen. Mit dem Versprechen, dass alle auch weiterhin dem Judo-Sport treu bleiben, verabschiedete sich der Judo-Nikolaus bis zum kommenden Jahr.

Alle Eltern halfen tatkräftig beim Abbau, während die Kinder noch genügend Zeit zum Spielen hatten. Die Abteilungsleitung bedankt sich ganz herzlich bei allen Helfern, Spendern und den Trainer\*innen für die tatkräftige Unterstützung und wünscht allen frohe, erholsame Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

### Ehrungen für Haderner Athleten

Im Rahmen des Stützpunkttrainings am Bundesstützpunkt München-Großhadern wurden am 21.12.23 drei erfolgreiche Athleten\*Innen des TSV München-Großhadern durch den Bayerischen Judo-Verband geehrt. Die Ehrung wurde vom BJV Geschäftsführer Lukas Vennekold und der BJV Leistungssportreferentin Frauke Vortmann zu Beginn des Abendtrainings vorgenommen.



Vom TSV München-Großhadern wurden **Fabian Kansy, Kilian Kappelmeier und Samira Bock** für ihre zahlreichen Erfolge mit der **Leistungsnadel in Gold** ausgezeichnet.

**Samira Bock** wurde zudem eine besondere Ehrung zuteil. In Anerkennung ihrer Erfolge bei der U23 Europameisterschaft, bei der sie sowohl im Einzel als auch mit dem deutschen Mixed Team die Goldmedaille erringen konnte, wurde ihr durch den BJV der **3.Dan** verliehen.

Die Abteilungsleitung des TSV München-Großhadern gratuliert allen Athleten\*Innen ganz herzlich und wünscht eine verletzungsfreie Zeit in den anstehenden Maßnahmen.

Neben den Haderner Athleten\*Innen wurden auch Kevin Abeltshauer, Raffaella Igl (beide TSV Abensberg) mit der Leistungsnadel in Gold und Patrick Weisser (TuS Bad Aibling) mit der Leistungsnadel in Bronze geehrt. Auch diesen Athleten, die ebenfalls am Bundesstützpunkt in München trainieren, herzlichen Glückwunsch zu ihrer Auszeichnung.

### Start der U18 in die Wettkampfsaison 2024

Bereits am 13. Januar startete die U18 in die neue Wettkampfsaison und konnte dort die ersten Erfolge und Platzierungen erringen.



Zusammen mit der leitenden BJV Landestrainerin Claudia Straub und dem BJV Landestrainer Zach Burt machte sich eine Auswahl bayerischer U18 Athleten\*Innen auf den Weg zur **Dutsch Open nach Eindhoven**. Am Ende des langen Wettkampftages konnten die Haderner **Rufus Barske (-66kg/8 Kämpfe)** und **Maya Toszegi (-57kg/6 Kämpfe)** jeweils einen sehr guten **3.Platz** im internationalen Feld belegen und sich damit eine Bronze-Medaille sichern.

Ebenfalls einen **3.Platz belegte Alexander Grabmaier** auf dem internationalen **Pokalturnier in Jena**. Die Abteilungsleitung gratuliert allen Platzierten und Startern und wünscht ein weiterhin erfolgreiches Wettkampfsjahr.

### Seija Ballhaus gewinnt Bronze bei Grand Prix in Portugal

Mit dem Grand Prix in Odivelas/POR vom 26.-28.01.24 starteten auch die deutschen Männer

und Frauen in die internationale Wettkampfsaison. Für den TSV München-Großhadern vom DJB nominiert waren **Seija Ballhaus (-57kg)** und **Johann Lenz (-90kg)**.

**Seija Ballhaus** startete in der Gewichtsklasse -57kg mit Siegen gegen die Niederländerin Julie Beurskens und die Finnin Pihla Salonen, musste sich im Poolfinale dann aber mit einer Wazaari-Wertung der späteren Siegerin Mimi Huh (KOR) knapp geschlagen geben und die Kämpfe in der Trostrunde fortsetzen.



Nach einem schnellen Sieg gegen Jasmine Martin (RSA) wartete im kleinen Finale die Französin Orphelie Vellozzi. Auch dort konnte Seija mit einer Wazaari-Wertung die Oberhand behalten und am Ende des Wettkampftages verdient die **Bronzemedaille** in Empfang nehmen und weitere wichtige Punkte für die Olympiaqualifikation sammeln.

Noch erfreulicher an diesem ersten Wettkampftag war für Seija sicher auch der Sachverhalt, dass auch ihre Schwester Mascha Ballhaus (-52kg), die ebenfalls am Bundesstützpunkt in München trainiert, eine Bronzemedaille gewinnen konnte. Gratulation an beide Athletinnen!

**Johann Lenz** konnte am dritten Wettkampftag leider nicht entsprechend nachziehen, gewann zwar seinen Auftaktkampf gegen den Senegalesen Abderahmane Diaou, verlor aber dann seinen nächsten Kampf mit einer Wazaari-Wertung gegen den erfahrenen Ungarn Kristian Toth und schied damit leider ohne Platzierung aus.

### Bayerische EM U18 (3xGold, 2xSilber, 3xBronze)

Bei den Bayerischen Einzelmeisterschaften der MU18/FU18 am vergangenen Samstag in Abensberg konnten die Athleten\*Innen des TSV München-Großhadern insgesamt sieben Medaillen erringen.

Neue bayerische Meister der MU18 dürfen sich ab sofort nennen:

1.Platz: **Felix Winter (-55kg), Rufus Barke (-66kg), Daniil Spyrudonov (-90kg)**

Deweiteren platzierten sich:

2.Platz: Rocco Matosevic (-66kg), Alexander Grabmaier (-73kg)

3.Platz: Nathan van Melle (-46kg), Emilie Thiéry (-63kg),

Stavros Fachiridis (-81kg)

5.Platz: Peter Scheufele (-50kg)

7.Platz: Johannes Naefe (-50kg)

Die Abteilungsleitung gratuliert und wünscht allen ein erfolgreiches Abschneiden auf der Süddeutschen Meisterschaft.



## 45 Jahre Reisebüro GALAXIS

Bei uns fängt der Urlaub an.

Wir kennen die Welt, waren auf allen Kontinenten, beraten Sie gerne und ausführlich und haben modernste Preisvergleichssysteme. Individuell, vertrauensvoll und immer für Sie da.

Waldfriedhof Straße 87, Tel. 089/ 741 52 00  
[www.galaxis-reisen.de](http://www.galaxis-reisen.de)



# ZAHNUNFALL

... das kriegen wir wieder hin

**Dr. Dr. Linsenmann & Prof. Dr. Dr. Nolte**  
Fachärzte für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Sauerbruchstraße 48, München-Großhadern

089 - 74 80 99 99  
[www.mkg-muc.com](http://www.mkg-muc.com)

# TENNIS

Dominik Leitz  
Mobil: 0176/ 202 878 76, E-Mail: tennis@tsv-grosshadern.de



## Winterrunde 23/24

Die Herren-, die Herren50-, die Herren40-Mannschaft und die Knaben15-Mannschaft konnten ihre Winterrunde ohne Probleme durchführen.

Hier sind die bisherigen Ergebnisse:

Knaben15 Südliga 3	Pkt
1 TC Gauting	10:0
2 TC Murnau	8:2
3 TSV Feldafing	6:4
4 Ausstellungspark II	4:6
5 HC Wacker	3:7
6 TeG Blumenau-Großhadern	2:8
7 TV Stockdorf	3:9

Herren40 Südliga 1	Pkt
1 TeG Blumenau-Großhadern	8:0
2 TC Kreuzlinger Forst	6:2
3 TC Gauting II	6:2
4 TC Herrsching II	4:4
5 HVB-Club	2:6
6 FT 09 Starnberg	4:6
7 SV Planegg-Krailling	0:10

Herren Südliga 2	Pkt
1 TC Eichenau II	8:0
2 TC Thalkirchen	8:2
3 TeG Blumenau-Großhadern	7:5
4 Ausstellungspark München	3:5
5 TC Puchheim	4:6
6 ESV Spfrd Neuaubing	2:8
7 TF Fürstenfeldbruck	2:8

Herren50 Südliga 1	Pkt
1 TC Grün-Gold	9:1
2 TC Ramersdorf	8:2
3 TP Isartal Baierbrunn	7:3
4 TeG Blumenau-Großhadern	5:5
5 TC BW Gräfelfing	4:8
6 SV Unterhaching II	2:8
7 SV Planegg-Krailling	1:9

## Mannschaftsmeldung für den Sommerspielbetrieb 2024

Mannschaft Erwachsene	Liga	Gruppe	Mannschaftsführer
Damen	Südliga 2	Gr. 161	Albrecht Melanie
Damen 40	Landesliga 2	Gr. 099 SU	Lehmacher Heidrun
Freizeit-Damen Doppel 60	Südliga 1	Gr. 996	Rösser Hannelore
Herren	Südliga 1	Gr. 008	Schneider Marc

Herren II	Südliga 3	Gr. 054	Katzl Florian
Herren 30	Landesliga 2	Gr. 033 SU	Schneider Marcus
Herren 30 II	Südliga 2	Gr. 255	Leitz Dominik
Herren 40	Südliga 4 (4er)	Gr. 340	Lohmann Matthias
Herren 55 (5er)	Landesliga 1	Gr. 052 SU	Lange Gerd
Herren 55 II (5er)	Südliga 1	Gr. 392	Depuhl Karl
Herren 65 (4er)	Landesliga 2	Gr. 068 SU	Appelmann Wolfgang
Mannschaft Jugend	Liga	Gruppe	Mannschaftsführer
Junioren 18 (4er)	Südliga 3	Gr. 520	Can Leon Cukur
Knaben 15 I (4er)	Südliga 2	Gr. 564	Ferdinand Baatz
Knaben 15 II (4er)	Südliga 5	Gr. 642	Bastian Fischer
Juniorinnen 18 (4er)	Südliga 3	Gr. 683	Lisa Fischer
Bambini 12 (4er)	Südliga 5	Gr. 830	Remi Rühle
Midcourt U10 (4er)	Südliga 2	Gr. 897	Marlene Fischer

## Vorläufige Tennistermine 2024

Do. 28 März	Arbeitsdienst auf der Tennisanlage ab 10 Uhr
Sa. 30. März	Saisoneröffnung, Spielbeginn
Mo. 08. April	Trainingsbeginn
Sa. 27. April	„Weißwurst is“ Eröffnungsturnier
Sa. 04. Mai	Beginn der Punktspiele
Sa. 20. Juli	Einzel Vereinsmeisterschaften für Erwachsene und Sommerfest.
Sa. 27. Juli	Einzel Vereinsmeisterschaften Jugend
Sa. 28. Sept	Doppel Vereinsmeisterschaften Jugend und Erwachsene
Sa. 12. Okt	Mixed Vereinsmeisterschaften und Saisonabschluss
Do. 07. Nov	Schafkopfturnier
Fr. 08. Nov	Arbeitsdienst auf der Tennisanlage ab 10 Uhr
Fr. 22. Nov	Weihnachtsfeier Hirschgarten

Die Vorstandschaften  
W.A.



## DEKO & VIELMEHR INNENEINRICHTUNG

Wir geben Ihren Räumen Persönlichkeit...

Individuelle Einrichtungsberatung  
für Privat und Gewerbe

Dekoration für Ihr Fest  
Netzwerk von professionellen  
Handwerkern  
Organisation aus einer Hand

Beratung · Planung · Umsetzung

Gabriele Lindmeir  
0162 426 19 76  
info@dekoundvielmehr.de  
www.dekoundvielmehr.de



### Unsere Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr	9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>
Mo – Fr	16 <sup>00</sup> – 21 <sup>30</sup>
Samstag	13 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>
Sonntag	9 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>

### Unsere Preise

1/2 Jahr	Abo 270,-
1 Jahr	Abo 490,-
1/2 Jahr vormittags	Abo 165,-
Tageskarte	10,-
12er-Block	105,-

### Gerätetraining

Individuelle Trainingspläne

Gymnastik

Step-Aerobic

Yoga

Rehabilitation

Sauna

Dampfbad

Judo

TSV München-Großhadern Judo  
 TopFit Fitness-Studio  
 Heiglhofstraße 25 ▲ 81377 München  
 Telefon 089-719 42 96

www.judo-grosshadern.de

## TISCHTENNIS

Diana Lange  
 Mobil: 0179/ 190 33 21, E-Mail: tischtennis@tsv-grosshadern.de



## Tischtennis

Für Kinder w/m von 8 bis 15



### Immer Mittwoch's



Mittwochs von 17.00 – 18.30 Uhr (8 – 11 Jahre)

Mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr (12 – 15 Jahre)

Turnhalle Grundschule am Hedernfeld 42

Es sind wieder Plätze frei, daher welche Tischtennis begeisterten Mädels/Jungs im Alter von 8 bis 15 möchten Teil unserer Tischtennis Abteilung werden?

Es wird immer noch dem kleinen Ball hinterher gesprungen, gehecktet und gelaufen und und und

Wir bieten einmal die Woche die Möglichkeit, ein lockeres Training zu absolvieren (ohne Ligabetrieb).

Spaß und Bewegung steht erstmal an erster Stelle.

Spielniveau: Anfänger\*innen oder Wiedereinstieg oder einfach mal probieren.

Mehr Infos gerne unter 089 / 7146705 (Geschäftsstelle) oder 0179 / 1903321 (Trainerin Diana )

## Aral Tankstelle Andrea Herrmann

Waldwiesenstraße 31 · 81375 München  
 Tel. 089/ 740 291 66 · Fax 089/ 740 291 65  
 andrea.herrmann@tankstelle.de



Alles super.



Car Wash · Bistro · Shop · Lottoannahmestelle · Hermes Paket Shop

## TURNEN

Marianne Herrmann  
Mobil: 0175/ 599 72 91, E-Mail: turnen@tsv-grosshadern.de



### Kampfrichterlehrgang D-Lizenz

Insgesamt über 90 angehende KampfrichterInnen aus dem Turngau München bekamen am 13. Januar verteilt auf 3 Lehrgänge eine Einführung in das Werten von Pflichtübungen (P-Übungen). Andrea Kampfer vom TSV hat einen dieser Lehrgänge organisiert und durchgeführt, wodurch insgesamt 9 Interessentinnen aus Großhadern die Teilnahme möglich war. Die Wertungsvorschriften an den 4 Geräten Sprung, Stufenbarren/Reck, Schwebebalken und Boden wurden zunächst theoretisch erklärt, anschließend wurde das Werten in der Praxis (anhand von Videos) geübt.

Bei der Prüfung eine Woche später erreichten 7 die D-Lizenz und 2 die Gau-Lizenz, so dass alle 9 zukünftig als Kampfrichterinnen im Turngau für uns werten dürfen. Herzlichen Glückwunsch!

### Die Überflieger fliegen wieder!

Wir, die Überflieger, sind nach einer längeren Corona-bedingten Pause wieder erfolgreich mit unserem neuen Showtanz- und Akrobatik-Programm „Movie Night“ in eine neue Auftrittssaison gestartet.

Dieses Jahr vertanzen wir verschiedene Filmmusik-Stücke: wir tauchen ein in die Welt der Avengers, lassen in einem Quickstep zu „LaLaLand“ unsere Kleider fliegen und laufen das langsamste Wettrennen unseres Lebens zu „Chariots of fire“. Außerdem spüren wir den Herzschmerz bei einer Rumba aus „The greatest Showman“ und beenden unsere filmische Reise mit dem schwungvollen Titel „Footloose“. Mit diesem circa 10 Minuten langen Programm feierten wir im Januar und Februar auf drei Bällen unser Come-Back im Deutschen Theater: dort hatten auf der Münchner Tanznacht, dem Gaudeamus-Ball sowie dem Jamboree-Ball viel Spaß.

Mit bis zu 5 Auftrittspaaren (wir tanzen und heben jeweils paarweise) war die große Tanzfläche im Deutschen Theater gut gefüllt und wir konnten einzelne krankheitsbedingte Ausfälle kompensieren. Nach diesen Auftritten vor großem Publikum - besonders für alle „Überflieger-Debütanten“ mit viel Adrenalin verbunden - war es besonders schön, den Ball-Abend gemeinsam auf der Tanzfläche ausklingen zu lassen.

In den gut 22 Jahren, in denen unsere Tanz- und Akrobatik-Formation besteht, ist die Ball-Saison unser Jahres-Highlight, auf das wir alle gerne mit viel Schweiß, Herzblut und Teamgeist hinarbeiten. Die festliche Ball-Atmosphäre im Deutschen Theater ist immer wieder etwas Besonderes: Es ist einfach eine beeindruckende Kulisse und wenn das Publikum so begeistert mitklatscht wie dieses Jahr, sind alle Trainings-Strapazen und der dazu gehörige Muskelkater schnell vergessen.

Jetzt freuen wir uns auf unseren nächsten Auftritt bei der Turnshow des TSV am 09. März. Danach gibt es auch unterm Jahr immer wieder größere und kleinere Auftritte. Aber zunächst startet eine etwas ruhigere Trainings-Phase, in der wir uns neue Anregungen holen und uns auch gut um Neueinsteiger kümmern können. Deshalb findet am Sonntag, den 17. März ab 16 Uhr ein offenes Schnuppertraining statt, bei dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Das geht übrigens auch ohne Turn-, Akrobatik- oder Tanzerfahrung: viele von uns haben selbst ohne jegliche Vorkenntnisse begonnen und es ist immer wieder erstaunlich, was mit der richtigen Technik alles möglich ist.

Wir freuen uns auf euch!



## VOLLEYBALL

Hartmut Junge, Roßmannstr. 7, 80689 München, Tel. 089/ 709 296 44  
E-Mail: volleyball@tsv-grosshadern.de



Die **Spielzeit 2023/24** in der Volleyballfreizeittliga ist in vollem Gange. Hier die Zusammenfassung, wie es den beiden Teams des TSVG seit dem letzten Vereinsheft ergangen ist:

Ein neuer Gegner für die **Haderlumpen** ist die HSG München Laim. Sie trainieren und spielen in der Gilmschule über dem Schwimmbad. Mit starker Zuschauerunterstützung und druckvollen Aufschlägen konnten sie uns im ersten Satz dominieren, ein Spielfluss unsererseits wollte nicht zustande kommen (10:25). Im zweiten Durchgang konnten wir uns fangen und auch einen beachtlichen Vorsprung aufbauen. Die Summe unserer Einzelfehler und die weiter starke Gegenwehr der HSG zehrten aber am Punktekonto. Letztlich ging der Satz knapp verloren (23:25), der gewünschte eine Satz-Punkt kam nicht zustande. Nach ein paar weiteren Freundschafts-Spiel-Sätzen ging es mit den Gegnern zu Bier und Pizza ins Ristorante Firenze.

Die folgenden Spiele waren dafür wieder erfolgreicher: Daheim gegen Rainbow Six konnten beide Sätze relativ sicher gewonnen werden (25:18; 25:21). Auswärts bei Always Ultra (25:16; 25:14) und gegen das Tabellenschlusslicht VC Dom Pedro (25:8; 25:17) gelangen deutliche, ungefährdete Siege. Nach letzterem Spiel gab es mal wieder einen Einkehrschwung in Schwabing.

Auf weitere Ergebnisse müssen wir warten. Verletzungen während des Spiels beim Gegner (VC AST) oder schon im Vorfeld erkennbar viel zu knappe Spieleranzahl auf dem Feld führten dazu, dass Partien zu Freundschaftsspielen umdeklariert wurden. Immerhin zeigte sich, dass wir gegen die HSG München Laim die Hinspielscharte durchaus ausweiten könnten. Die Nachholtermine verschieben das Ligaende der Haderlumpen auf mindestens Ende April.

Die Tabelle ist durch die Verschiebungen noch etwas schief, mit erst einer Niederlage in sieben Partien ist das Saisonziel Aufstieg für die Haderlumpen aber weiter realistisch.

*Euer Hartmut*

Nach ihrem ersten Saisonsieg (wir berichteten) gingen die **Haderer** voller Motivation in das anschließende Heimspiel gegen die Schlagsahne und sicherten sich nach großem Kampf auch den ersten Satz (25:23). Danach jedoch riss beim Team der Faden und man musste den zweiten Satz deutlich hergeben (15:25). Im Entscheidungsdurchgang wurde es zwar wieder knapper, aber letztlich hatten die Gäste die Nase vorne (20:25).

In der Auswärtspartie beim Interteam lief es für die Haderer nicht wirklich rund. Trotz einiger Führungen und guter Phasen gelang es nicht, eine der vielen Möglichkeiten zu nutzen, dem Spiel eine andere Richtung zu geben. Am Ende stand eine vermeidbare 0:2-Niederlage (18:25; 23:25) auf der Anzeigetafel.

Zur ersten Begegnung im neuen Jahr empfingen die Haderer den aktuellen Tabellenführer. Nicht gerade ideale Bedingungen, um endlich den ersehnten zweiten Saisonsieg einzufahren, sollte man meinen. Doch die Hirschgärtner erwiesen sich als der perfekte Aufbauegner. Spielentscheidend war der erste Satz, den die Haderer nervenstark in der Verlängerung für sich entscheiden konnten (28:26). Das zog dem gegnerischen Team erkennbar den Zahn, so dass der zweite Durchgang fast schon zum Spaziergang geriet (25:17).

Die Euphorie sollte die Haderer auch durch die nächste Partie bei den Jagdgänsen tragen, doch dort lief es genau umgekehrt. Nach dem äußerst knapp verlorenen ersten Satz (23:25) fehlte im zweiten der Glaube an eine Wende (11:25). Auch in den beiden folgenden Begegnungen zuhause gegen die Schaf-Volleys (19:25; 10:25) und bei der Maximalen Lässigkeit 2 (12:25; 21:25) war man nur je einen Satz wirklich konkurrenzfähig und konnte leider keinen weiteren Punkt verbuchen.

In der Tabelle liegen die Haderer mit sechs Punkten aus zehn Spielen derzeit auf dem vorletz-

ten Platz. Mindestziel sollte es sein, diesen zu behaupten und dafür wäre ein Sieg gegen das Schlusslicht VolleyBR am nächsten Spieltag äußerst hilfreich.

*Euer Andreas*

Auch 2024 startete wieder mit dem traditionellen **Neujahrs-Beach-Volleyball** im Roberto-



Beach Aschheim. Es ging am 7. Januar in wechselnder Besetzung auf drei benachbarten Courts um Punkte und Spaß, mal „scharf“ nach Beachregeln, mal entspannter zu dritt oder viert. Teilnehmer aus allen Trainingszeiten und Mannschaften waren dabei, teils mit Partner und Kindern. Zum Ausklang gab es ein gemütliches Beisammensein im Restaurant vor Ort.

Als ein Jahreshöhepunkt steht das **30. Großhaderner Mixed-Freizeit-Volleyballturnier** an. Es wird am Sonntag, 21.04.2024 in der Dreifachhalle des Käthe-Kollwitz-Gymnasium in der Arnulfstr. 270 stattfinden und ist bereits seit kurzem ausgebucht.

Zum Schluss möchten wir noch zwei passiven Mitgliedern für ihre langjährige Abteilungstreue danken: Karl Graf und Thomas Simmnacher wurden auf dem Ehrungsabend am 17.11.2023 für 70 resp. 50 Jahre Vereinszugehörigkeit geehrt. Macht's weiter so und bleibt's gesund!  
*Euer Hartmut & Andreas*

## GRABDENKMÄLER

STEINMETZ  
BILDHAUER HUPF

FRANZ X. HUPF STEINMETZBETRIEB GMBH

FÜRSTENRIEDER STR 281 · 81377 MÜNCHEN

TEL. 714 24 27 UND 714 11 56 · FAX 719 14 32

E-Mail: steinmetz-hupf@t-online.de · www.steinmetz-hupf.de

## WANDERN

Irene Lukas

E-Mail: wandern@tsv-grosshadern.de

### Oh, du fröhliche .....

Zum Abschluss unseres Wanderjahres beschlossen 6 Wanderfreunde am 11. Dezember den Christkindmarkt in Augsburg zu besuchen. Nach dem Schneefall der letzten Woche waren wir nicht sicher, ob auch nach dem Streik die Züge fahren. Wie schon befürchtet, mussten wir wieder lange Wartezeiten in Kauf nehmen bis wir in Augsburg ankamen.

Augsburg ist eine der ältesten Städte Deutschlands. In der Altstadt findet man Gebäude unterschiedlicher Stilepochen, darunter mittelalterliche Zunfthäuser sowie die Basilika St. Ulrich und Afra mit ihrem Zwiebelturm und den Perlachturm von Elias Holl. Die Fuggereihäuser dienten als Residenz der wohlhabenden Kaufmannsfamilie Fugger, die Fuggerei ist eine aus dem 16. Jahrhundert stammende Sozialsiedlung.

Nach dem Rundgang kehrten wir ein und gönnten uns ein schmackhaftes Mittagessen. Auf dem Programm stand noch das TIM (Staatl. Textil- und Industriemuseum). Leider war Montag und es war geschlossen.

Auf dem Weg zurück zum Christkindmarkt gingen schon die Lichter an, und der Weihnachtsmarkt erstrahlte in vollem Glanz. Bei einem Glas Glühwein ließen wir den Tag in Augsburg ausklingen.

*Marianne*

### Freiham und zurück

Eine Winterwanderung nach Gut Freiham, einem historischen Gutshof im Süden des Münchner Stadtteils Aubing, nach diesem auch das benachbarte Neubaugebiet Freiham benannt ist.

Der 25.1. war der einzige regenfreie Tag dieser Woche. Vom Parkplatz des TSV machten wir uns auf den Weg zur Gräfelinger Strasse in den Gräfelinger Forst, an Lochham vorbei, ein kleines Stück auf dem Wallfahrerweg nach Gut Freiham.

Die Geschichte des Gut Freiham reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. Seit 2021 ist es im Eigentum der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, zu 50% der Anteile an der Brauerei, 20% halten die Nachfahren der Familie Wagner und ca. 30% befinden sich im Besitz der Familie Inselkammer.

Das Herzstück des Stiftungsgutes ist das von der Stiftung selbst betriebene Gasthaus „Zum Gustl“, das im Oktober 2022 eröffnete.

Da trafen wir uns auch mit den nicht mehr so aktiven Freund:innen und hatten einen geselligen Nachmittag mit gutem Essen in schönem Ambiente.

Bemerkenswert: Angelehnt an das Gründungsjahr der Augustiner Brauerei kostet der Schweinebraten 13,28 €.

Wir wanderten abseits der großen Straßen zurück nach Gräfelting und von da mit dem 56er Bus nach Großhadern (brachten trotzdem 10 km zusammen).

*Helga*



Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

# ÜBUNGSSTUNDENPLAN

## Unsere Sportstätten:

Name:	Abkürzung:	Ort:
Judohalle	JH	Heiglhofstr. 25
Judohalle-Seminarraum	JHS	Heiglhofstr. 25
TSV Vereinsturnhalle	THH	Heiglhofstr. 25
Turnhalle Canisiussschule	THC	Canisiusplatz 1
Turnhalle Großhadernerschule	THG	Großhaderner Str. 50
Turnhalle GS am Hedernfeld	THHedern	Am Hedernfeld 42
Judoraum des Schulcampus Freiham	JRaum	Hans-Dietrich-Genscher-Str. 11
Turnhalle Aubing	THAub	Aubinger Allee 150
Turnhalle MTV 1879	THMTV	Werdenfelsstr. 70
Turnhalle TSV Solln	THSolln	Herterichstr. 151
Turnhalle Fürstenried West Schulzentrum	THEngadin	Engadiner Str./Ecke Graubündener Str
Turnhalle Erasmus-Grasser-Gymnasium	THEGG über Parkplatz Westpark/Rosengarten	Gilmstr. 2
Turnhalle Erasmus-Grasser-Gymnasium	THEGG1 Einfachhalle Halle 1	Fürstenrieder Str.159 A
Tennisplätze	TP	Ludwig-Hunger-Str. 11
Top-Fit	Top-Fit	UG JH, Heiglhofstr. 25

## Aikido

Montag	16:30 - 18:00	Kinder und Jugendliche	6-15 Jahre	JH
Mittwoch	17:30 - 19:00	Kinder und Jugendliche	6-15 Jahre	JH
Freitag	17:00 - 18:30	Kinder und Jugendliche	6-15 Jahre	JH
Montag	18:30 - 19:30	allgemeines Training	Jugend ab 16 + EW	JH
	19:30 - 20:30	allgemeines Training	Jugend ab 16 + EW	JH
	20:30 - 21:30	Late Night Training	ab 18 Jahre	JH
Mittwoch	19:00 - 20:30	Aufbautraining	Jugend ab 16 + EW	JH
Freitag	18:30 - 19:30	Basistraining	Jugend ab 16 + EW	JH
	19:30 - 20:30	Aufbautraining	Jugend ab 16 + EW	JH
Sonntag	11:00 - 12:30	allgemeines Training	Jugend ab 16 + EW	JH

## Basketball

Dienstag	20:30 - 22:00	Männer ab 18 Jahre	THC
Mittwoch	20:00 - 22:00	Mixed ab 18 Jahre	THHedern
Freitag	20:30 - 22:00	Männer ab 18 Jahre	THC

## Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention siehe Seite 42

## Handball

Montag	17:00 - 18:30	E-Jugend gemischt	Jg. 2014 - 2015	THHedern
	18:00 - 19:30	D-Jugend weiblich	Jg. 2012 - 2013	THEGG
	18:30 - 20:00	C-Jugend weiblich	Jg. 2010 - 2011	THEGG
Dienstag	18:00 - 20:00	D-Jugend männlich	Jg. 2012 - 2013	THMTV
	19:30 - 21:00	Damen	ab 17 Jahre	THSolln
Mittwoch	18:00 - 19:30	C/D-Jugend weiblich	Jg. 2010 - 2013	THEngadin
	18:00 - 19:30	C-Jugend, männlich	Jg. 2010 - 2011	THMTV
	19:30 - 21:00	B-Jugend, männlich	Jg. 2008 - 2009	THEngadin
	19:00 - 21:00	AH-Männer	ab 50 Jahre	THEGG/Halle 1
Do.	17:30 - 19:00	D-Jugend, männlich	Jg. 2012 - 2013	THSolln
	18:00 - 20:00	B-Jugend, männlich	Jg. 2008 - 2009	THSolln
	20:00 - 21:30	Damen	ab 17 Jahre	THSolln
Freitag	16:30 - 17:30	Minis	Jg. 2016 - 2018	THHedern
	17:30 - 19:00	E-Jugend gemischt	Jg. 2014 - 2015	THHedern
	18:00 - 20:00	C-Jugend, männlich	Jg. 2010 - 2011	THEGG

## Judo Infotelefon: Montag bis Freitag von 16:00 bis 18:00 Uhr: 089 / 719 38 38

Montag	16:30 - 18:00	U 10/12	JH
	17:00 - 18:30	U 15	JH
	18:00 - 20:30	U 18	JH
	18:30 - 20:00	MU 21 / Männer	JH
	19:30 - 21:00	FU 21 / Frauen	JH
	20:00 - 21:30	Breitensport/Hobby-Judo ab 18 Jahre	JH
Dienstag	16:30 - 17:30	Bambini und Anfänger 5 - 7 Jahre	JH
	16:30 - 18:00	U 10 / 12	JH
	17:30 - 19:00	U 15	JH
	18:00 - 19:00	U 18 / U 21 Technik	JH

	19:00 - 21:00	U 18 Landeskader, Stützpunkttraining	JH
	19:00 - 21:00	FU 21 + MU 21 Stützpunkttraining	JH
Mittwoch	16:30 - 18:00	U 10/12	JH
	17:00 - 18:30	FU 21/Fr	JH
	18:00 - 20:00	U 18	JH
	18:30 - 20:00	MU 21/Mä	JH
Do.	20:00 - 21:30	Breitensport/Hobby-Judo ab 18 Jahre	JH
	16:30 - 17:30	Bambini und Anfänger 5 - 7 Jahre	JH
	16:30 - 18:00	U 10/12	JH
	17:30 - 19:00	U15	JH
	18:00 - 19:00	U 18 / U 21 Technik	JH
	19:00 - 21:00	U 18 Landeskader, Stützpunkttraining	JH
Freitag	19:00 - 21:00	FU 21 + MU 21 Stützpunkttraining	JH
	14:30 - 16:00	U 21	JH
	15:30 - 17:00	U 15	JH
	16:00 - 17:00	Bambini und Anfänger 5 - 7 Jahre	JH
	17:00 - 21:00	Gürteltraining	JH
	17:00 - 18:30	U 18	JH
	18:30 - 20:00	FU 21/Fr	JH

## Judo Aubing

Montag	17:00 - 18:30	Anfänger	JRaum
	18:30 - 20:00	Fortgeschrittene	JRaum
Mittwoch	17:00 - 18:30	Anfänger	THAub
	18:30 - 20:00	Fortgeschrittene	THAub
	20:00 - 21:30	Erwachsene	THAub

## Karate

Montag	20:15 - 22:00	Erwachsene ab 18 Jahre	THH
Dienstag	17:00 - 18:15	Kinder / Jugend gemischt ab 6 Jahre	THG
Mittwoch	20:30 - 22:00	Erwachsene ab 18 Jahre	THH
Samstag	14:00 - 15:45	Erwachsene ab 18 Jahre	THH
	15:50 - 16:50	Kinder / Jugend gemischt ab 6 Jahre	THH

## Koronar (Herzsportgruppe)

Mittwoch	17:00 - 18:30	nur mit Rezept u. vom Arzt verordnet!	gemischt	THG
	18:30 - 20:00	nur mit Rezept u. vom Arzt verordnet!	gemischt	THG
Do	17:00 - 18:30	nur mit Rezept u. vom Arzt verordnet!	gemischt	THH

## Tennis

Tennisplätze, Bezirkssportanlage, Ludwig-Hunger-Str. 11 Saisonbeginn Mitte April  
Information: Herr Leitz 0176/ 202 878 76, tennis@tsv-grosshadern.de

## Tischtennis

Montag	20:00 - 22:00	Herren	THEGG
Mittwoch	17:00 - 18:30	Kinder gemischt 8-10 Jahre	THHedern
	18:30 - 20:00	Jugend gemischt 11-14 Jahre	THHedern
Donnerst.	18:30 - 21:00	Frauen	THHedern
Freitag	19:00 - 20:00	Herren	THHedern

## TopFit Fitness-Studio

Montag/Mittwoch/Freitag	09:00 - 12:00 u. 16:00 - 21:30	Telefon: 719 42 96	<b>Gymnastik Programm</b>
Dienstag und Donnerstag	16:00 - 21:30		Montag 19:00 - 20:15 Health-Yoga
Samstag	13:00 - 17:00		Dienstag 19:30 - 21:00 Basic-Yoga
Sonntag	09:00 - 13:00		Mittwoch 19:30 - 21:00 Fitness-Yoga
			Do. 18:15 - 19:45 Jump-Fit

## Turnen siehe Seite 41

## Volleyball

Dienstag	19:30 - 21:30	Punktspiel der Mannschaften ab 18 Jahre/mixed	THG
Mittwoch	20:30 - 22:00	Training für Fortgeschrittene ab 18 Jahre/mixed	THC
Donnerstag	20:00 - 22:00	offenes Training und Spiel ab 18 Jahre/mixed (für Einsteiger)	THC
Freitag	18:00 - 20:30	offenes Training mit Volleyballerfahrung/Schuldsp. 16-25 J./weiblich	THC

## Wandern

Montag 18:00 - 19:00 Walking Treffpunkt: Vereinsheim Heiglhofstr. 25  
jeden 1. Montag im Monat ab 19.15 Uhr Vereinsabend TSV Vereinsgaststätte

# ABTEILUNG TURNEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>14.00-14.40 kreativ Kinderanz ab 3 Jahre Karin THH</p> <p>14.45-15.25 Kinderballt ab 6 Jahre Karin THH</p> <p>15.30-16.15 Klass. Ballett ab 9 Jahre Karin THH</p> <p>16.20-17.10 HIP HOP 1 8-11 Jahre Karin THH</p> <p>17.15-18.15 HIP HOP 2 ab 12 Jahre Karin THH</p>	<p>10.00-11.15 Eiten-Kind-Turnen ab 14 Monate Kirsten THH</p> <p>15.15-15.55 Abenteuerturnen 3-4 Jahren THH</p> <p>16.00-16.55 Abenteuerturnen 4-6 Jahre THH</p> <p>17.00-18.10 Jungsturnen ab 6 Jahre THH</p> <p>18.00-21.00 Mädch LT Jungs LT THH</p>	<p>15.15-16.10 Eiten-Kind-Turnen ab 14 Monate THH Petra</p> <p>16.15-17.15 Eiten-Kind-Turnen ab 14 Monate THH Petra</p> <p>16.00-19.30 Mädchen LT THG</p> <p>18.00-21.00 Mädchen LT LIZ</p>	<p>15.15-16.10 Abenteuerturnen 5-6 Jahren THH Petra</p> <p>16.15-17.00 Abenteuerturnen 3-4 Jahren THH Petra</p> <p>16.00-17.25 Mädchenturnen 6-10 Jahren THC Anna</p> <p>17.30-19.00 Mädchenturnen ab 11 Jahre THC Amina</p>	<p>10-15-11-30 Eiten-Kind-Turnen ab 14 Monate Kirsten THH</p> <p>14.00-18.30 Mädchen LT THH</p> <p>18.30-20.00 Jungs LT ab 6 Jahre THH Ralf</p> <p>20.00-22.00 Jungs LT ab 14 Jahre THH Ralf</p>	<p>17.00-19.00 Showanz-Gruppe ab 16 Jahre jeden 2 Samstag im Monat THH Max</p> <p>16.30-18.00 SAM gemischt 7-12 Jahren Kathi THG</p> <p>18.30-21.30 Mädchen LT LIZ</p> <p>16.00-19.00 Showanz-Gruppe ab 16 Jahre THH Max</p>
<p>LT = Leistungsturnen SAM = Sportarten Mix THH = Vereinsumhalle Heiglhofstr. 25 THC = Turnhalle Canisiuschule Canisiusplatz 2</p>					

Stand: November 2023



# Ihr Konto kann mehr.

Einfach mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) zahlen und Geld zurückerhalten. Bei über 1.000 Partnern regional und online.

[muenchen-vorteil.de](http://muenchen-vorteil.de)

Die Bank unserer Stadt.



Stadtsparkasse München

**Premiumbikes**  
BY RADLDISCOUNT

Aidenbachstr. 116 · 81379 München  
Telefon 089 - 724 23 51

Trappentreustr. 10 · 80339 München  
Telefon 089 - 50 62 85

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Freitag 9-12 und 13-18 Uhr  
Samstag 10-13 Uhr

Premiummarken  
SQLab Ergonomie  
Angebote  
Service

[www.radldiscount.de](http://www.radldiscount.de)

**HB**  
MÜNCHEN

**A G'SCHEIDE  
MASS BIER**

## aktueller Stundenplan (außerhalb der Schulferien)

**Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention**

Änderungen werden auf der Homepage und über die Zoom-WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben

Stand 1.2.2024

TSV Vereinturnhalle (Heiglhofstraße)					
8.00 - 8.55	Montag	Early Bird Workout (Sarah)	8.00 - 8.55	Dienstag	Step Aerobic II (Wolfgang)
9.00 - 10.00		Body & Breath (Vashvi)	9.00 - 9.55		Zumba (Julia)
			11.15 - 12.00		Senioryogynastik (auf Stühlen) (Gerrrud)
18.15 - 19.10		Step Aerobic (Doris)	18.15 - 19.10		Bodywood (Vashvi)
19.20 - 20.15		Wirbelsäule (Doris)	19.15 - 20.10		Workout (Karja)
					17.30 - 18.25 Pilates (Verja)
					18.30 - 19.25 Pilates (Verja)
					19.30 - 20.15 Wirbelsäule (Gerrrud)
					10.30 - 11.30 Piloxing (Sabrina/Fabi)
Outdoor (Treffpunkt Parkplatz neben Vereinsgasstätte)					
	Montag		10.00 - 11.30	Dienstag	Nordic Walking (Edith)
					17.00 - 18.00 Nordic Walking (Edith) *
					* ab ca. Zeitumstellung/Ostern wieder 18.30 - 20.00 (bitte anfragen)
				Mittwoch	
	Montag			Dienstag	
					Mittwoch
					Donnerstag
					Freitag
					8.30 - 9.30 Body & Breath (Vashvi)
Schulturnhalle "Gansius"					
18.30 - 19.25	Montag	Wirbelsäule (Karja)		Dienstag	
19.30 - 20.30		Fitness (Karja)	20.30 - 22.00		Basketball (Milian)
					19.30 - 20.30 Fit Mix (Monika)
Schulturnhalle "Großhaderner Straße"					
	Montag		18.30 - 19.25	Dienstag	Dance-Workout (Sarah)
					Mittwoch
					Donnerstag
					Freitag
					20.00 - 22.00 Basketball w/m (Sebastian)
Judohalle Seminarraum (alle Kurse mit extra Kursbeitrag, Info bei Gerrrud Schwarz)					
	Montag		18.45 - 19.30	Dienstag	Dehnübungen nach Liebscher
			19.30 - 20.15		und Bracht (Doris)
					8.30 - 9.45 Yoga (Susanne)
					19.15 - 20.45 Yoga (Susanne)
					9.00 - 10.00 Feldentzugs
					18.30 - 20.00 Qi Gong (Barbara)
					Freitag

Stunden der Abteilung Fitness & Gymnastik  
Stunden der Abteilung Gesundheitssport und Prävention



**rimaldi**  
Die Immobilienprofis  
"In Hader'n daham"

# MATTHIAS WANDL

IMMOBILIENVERKAUF  
LEICHT GEMACHT



[WWW.WANDL.IMMO](http://WWW.WANDL.IMMO)  
089 374 12 333