



# **TSV München-Großhadern von 1926 e.V.**



## 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@pflge-daheim-muenchen.de • www.pflge-daheim-muenchen.de



**PFLGE DAHEIM** G m b H  
Brigitte Notz-Galow

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

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



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



## Vereinsnachrichten

Heft 4 -

Dezember 2025

63. Jahrgang

### Herausgeber und Verlag:

Turn- und Sportverein  
München-Großhadern von  
1926 e.V.  
Heiglhofstraße 25  
81377 München  
Tel. 714 67 05  
www.tsv-grosshadern.de

### Schriftleitung:

Ulrike Jahn  
E-Mail:  
vize-kommunikation@  
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:**  
**23.02.2026**



### Titelseite:

Boccia: P. Winkelmeier  
als Deutscher Meister  
mit Vater

Turnen: Übergangs-  
gruppe

Handball: Gemischte  
E-Jugend

## Liebe Vereinsmitglieder,

was gibt es Neues aus dem Hauptverein? Eine Menge! Auch viele Termine, die es zu merken gilt!

### Hallensanierung und Hallenbau

Zurzeit wird intensiv daran gearbeitet, das Hallendach der Vereinsturnhalle zu erneuern. Nachdem die ersten vorbereitenden Arbeiten schnell vorangingen, dauert die Prüfung der Beschaffenheit und Statik des Daches nun etwas länger. Diese Schritte sind notwendig, um hoffentlich sehr bald mit den eigentlichen Sanierungsarbeiten zu starten. Ein großes Dankeschön geht an unsere tatkräftigen Mitglieder, die die Sanierung der Halle mit vollem Engagement vorantreiben! Es bleibt unser Ziel, das Sportangebot weitestgehend ohne größere Ausfälle oder Störungen anzubieten.

Auch die Planungen für eine neue Halle haben wieder Fahrt aufgenommen. Die zugrundeliegenden Dokumente werden genau geprüft, manches, was schon fixiert schien, wird neu überdacht, anderes lässt sich problemlos weiterverwenden. Es gibt neue Ideen und sich damit entsprechend verändernde Rahmenbedingungen. Wir sind froh, dass sich ein engagierter Arbeitskreis aus kompetenten und kreativen Köpfen gebildet hat, der sich intensiv mit den vielfältigen Aspekten des Hallenbaus auseinandersetzt – im guten Austausch, immer auf der Suche nach den besten Lösungen.

### Vereinsentwicklung

Der Vereinsausschuss hat der Gründung von drei neuen Abteilungen zugestimmt. Wir wünschen American Football, Karate und Pickleball eine reibungslose Gründungsphase!

Ihr Amt niedergelegt haben unsere Vereinsjugendleiterin, Katharina Ablassmeier, und ihre Stellvertreterin, Eva Ablassmeier. Wir wünschen euch alles Gute und hoffen, bald eine Nachfolge zu finden.

Dafür laden wir am **19. Januar** alle Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren ein, um eine neue **Jugendvertretung zu wählen**. Die detaillierte Einladung sowie die Tagesordnung findet ihr 14 Tage vor der Wahl im Newsletter und auf der Webseite.

### 100 Jahre TSV Großhadern

Auch die Vorbereitungen für unser **Jubiläumsjahr** laufen auf Hochtouren. Unsere **Auftaktveranstaltung** ist am **24. Januar** auf dem Vereinsgelände. Wir freuen uns auf einen ganz besonderen Programmpunkt: die **Schäffler** werden ihren Tanz zeigen! Natürlich wird für das leibliche Wohl gesorgt und es gibt ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm.

Des Weiteren dürfen sich alle Erwachsenen auf eine **Faschings-Party** am **7. Februar** freuen. Diesmal zum Motto „Held\*innen und Idole der letzten 100 Jahre“! Und auch eine **TSV-Skifahrt** wird es im kommenden Frühjahr in altbewährter Form wieder geben.

Damit unser Jubiläumsjahr ein voller Erfolg wird, brauchen wir weiterhin viele helfende Hände! Über den Newsletter oder eure Abteilungs- und Übungsleiter werdet ihr informiert, wie ihr euch einbringen könnt.

Ein großes Dankeschön an alle, die uns schon jetzt mit Rat und Tat zur Seite stehen – wir wissen das sehr zu schätzen!

Wir wünschen euch eine schöne Weihnachtszeit, in der trotz aller Termine und Erledigungen die Freude nicht zu kurz kommt. Habt einen guten Start in ein wundervolles neues Jahr!

Für den Vorstand: Ulrike Jahn



## Ansprechpartner im Bereich Prävention sexualisierter Gewalt

Wir freuen uns außerordentlich, dass sich gleich zwei Mitglieder gemeldet haben, um uns im Bereich „Prävention sexualisierter Gewalt“ zu unterstützen. Lest selbst ihre Vorstellung unten durch. Sie scheinen sich wunderbar zu ergänzen. Vielen lieben Dank für euer Engagement!

Mein Name ist **Hans-Georg Frinder**. Ich bin Mitglied der Aikido-Abteilung und seit vielen Jahrzehnten interdisziplinär im Budo-sport aktiv und vielschichtig ausgebildet.

Mit der DOSB-Trainer-B-Lizenz „Gewaltprävention“ unterstütze ich den Verein bei Fragen rund um Prävention, Selbstbehauptung und ein respektvolles, sicheres Miteinander im Sport. Mein praktischer Schwerpunkt liegt auf der Gewaltprävention im Erwachsenen- und Seniorensport. Über diese Email-Adresse kann man mich erreichen: [psg\\_hgf@tsv-grosshadern.de](mailto:psg_hgf@tsv-grosshadern.de)

Mein Name ist **Carola Zdrenka** und ich bin dem TSV Großhadern schon seit Jahrzehnten verbunden. Gerne stehe ich als Ansprechpartnerin zur „Prävention sexualisierter Gewalt“, dem TSV mit seinen Mitarbeitenden, allen Sportler\*innen und deren Sorgeberechtigten zur Verfügung.

In meinem beruflichen Arbeitsfeld ist der Kinderschutz, so wie die Wissensvermittlung, Sensibilisierung und Stärkung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern ein wichtiger Bestandteil. Die präventive Arbeit liegt mir sehr am Herzen und gerne teile ich mein Wissen und meine Erfahrung, um in unserem Sportverein auch weiterhin einen guten und geschützten Raum sicher zu stellen.

Bei Fragen oder gerne auch Anregungen, bin ich unter „[psg\\_cz@tsv-grosshadern.de](mailto:psg_cz@tsv-grosshadern.de)“ erreichbar. Alle Anliegen werden vertraulich und diskret behandelt. UJ



### 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.



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

M Ü N C H E N

WOHLFÜHLEN INKLUSIVE !

Heighofstraße 3      Telefon +49 89 741163-0      [info@hotel-thalmair.de](mailto:info@hotel-thalmair.de)  
81377 München/Großhadern      Telefax +49 89 74116341      [www.hotel-thalmair.de](http://www.hotel-thalmair.de)

### Jetzt Einbruchschutz nachrüsten!

Fenster, Türen, Rollläden & Co von Felser schützen.

Jetzt  
unsere  
Ausstellung  
besuchen!

**felser**  
SONNENSCHUTZ & SICHERHEITSTECHNIK

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



## Erneuerter Logo – frischer Auftritt zum Jubiläum

Wer in den letzten Jahren aufmerksam durch unseren TSV-Alltag gegangen ist, hat es sicher bemerkt: Für unseren Hauptverein waren mehrere unterschiedliche Logos im Einsatz.



Zum anstehenden Jubiläumsjahr wurde diese Vielfalt nun gebündelt und ein neues, einheitliches Vereinslogo entwickelt – modern, prägnant und mit hohem Wiedererkennungswert.

Das neue Design besticht durch eine lesbare und selbstbewusste Form. Die Farbwelt wurde leicht angepasst und erscheint nun in einem klaren Blattgrün. Zusätzlich stehen Varianten in Schwarz, Weiß sowie mit Abteilungszusatz zur Verfügung.

### Die Einführung erfolgt Schritt für Schritt:

Für neu produzierte Materialien – zum Beispiel Trikots – kommt das Logo ab sofort zum Einsatz. Auch unsere Webseite und dieses Vereinsheft werden nach und nach umgestellt. Aus Gründen der Nachhaltigkeit nutzen wir bestehende Verbrauchsartikel wie Briefpapier weiterhin auf, bevor wir auf die neue Version umstellen.

Wer genau hinsieht, entdeckt in nächster Zeit außerdem unser Jubiläumslogo, das an verschiedenen Stellen im Verein auftauchen wird.

Ulrike Jahn

## 100 Jahre TSV Großhadern

### Wir bewegen Hadern! Und das seit 100 Jahren.

#### Grund zum Feiern!

Hier in aller Kürze eine Übersicht, der bereits geplanten Veranstaltungen für 2026:

- **24. Jan:** **Auftaktveranstaltung** auf dem Vereinsgelände mit den **Schäfflern** zu Gast
  - **6. Feb:** **Kinderfasching** in der Vereinsturnhalle
  - **7. Feb:** **FaschingsParty in unserer Vereinsturnhalle** (abends für Erwachsene)
  - **9. Feb:** **Vortrag** „Ausdauer und die richtige Ernährung“ von Valerie Saur, SR\*, 19 Uhr
  - **21. Mär:** **Turnshow** „SHOWTIME – 100 Jahre“
  - **13. Apr:** **Vortrag** „Slow Jogging – sanfte Fitness auf Japanisch“ von Peter Herrchen, 19 Uhr
  - **Mai:** **Festakt** im Rahmen des Haderner Dorffestes (abends)
  - **11. Jun:** **Vortrag** „Schlüsselfaktor Muskelgesundheit“ von Michael Franz, \*SR, 19 Uhr
  - **27. Jun:** Großes **Geburtstagsfest** auf dem Vereinsgelände mit Sport und Spiel für Groß und Klein (nachmittags/ abends)
- \*SR=Seminarraum



## Wir bewegen Hadern. Seit 100 Jahren. Das wollen wir feiern!

Feiert mit uns am **24. Januar ab 12 Uhr**  
auf dem Vereinsgelände (Heighofstr. 25).

Wir freuen uns auf unsere besonderen Gäste:

### Die Schäffler kommen zum Tanz!

Essens- und Getränkestände

Sportlich-spielerisches Mitmachprogramm





Samstag, 7.2.2026

# Fasching

für Erwachsene Ü18

**Motto:** *Held\*innen und Idole der letzten 100 Jahre*

**Beginn 19.00 Uhr** in der kleinen Vereinsturnhalle

**Eintritt € 10** inkl. 5€ Getränkutschein und Verlosung

**Vorverkauf ab 1.1.2026** (begrenztes Kartenkontingent):

- per PayPal an: [fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de](mailto:fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de)  
(Karten werden am 7.2. unter angegebenen Namen hinterlegt)
- persönlich jeden Mittwoch 16-17 Uhr in der kl. Vereinsturnhalle
- in der Geschäftsstelle jeden Di. 13-19 Uhr und Do. 9-13 Uhr
- Restkarten an der Abendkasse

**Faschingskostüm  
sehr erwünscht!**

**Verlosung mit  
Preisen**

**Butterbrezen  
und Krapfen**

**Getränke an der Bar\*  
und in der Gaststätte**

**Pizza und Pasta in der Gaststätte**

**Vorfürhungen**

\*Nur Barzahlung möglich

Garderobe in den Umkleiden (UG) ohne Haftung

[turnen@tsv-grosshadern.de](mailto:turnen@tsv-grosshadern.de) und [fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de](mailto:fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de)

TSV München-Großhadern von 1926 e.V.  
Heighofstraße 25 81377 München  
[www.tsv-grosshadern.de](http://www.tsv-grosshadern.de)  
Tel. 089 / 714 67 05



Follow us on Instagram  
[@tsvmucgrosghadern](https://www.instagram.com/tsvmucgrosghadern)



Fördert von:  
Landeshauptstadt München Bezirksausschuss 20 Hadern

## Gemeinsam stark durch Partnerschaften

Nun soll ein Thema angesprochen werden, das für die Zukunft unseres Vereins entscheidend sein kann: unsere finanzielle Basis und wie wir sie gemeinsam stärken können.

### Wo stehen wir heute?

Aktuell finanziert sich unser Verein aus verschiedenen Quellen: euren Mitgliedsbeiträgen, kleineren Spenden, der wertvollen Unterstützung durch den Bezirksausschuss und dem Sponsoring einzelner Abteilungen, insbesondere bei Judo und Fußball. Diese Grundlage ist solide, aber die steigenden Kosten für Renovierungen, Hallenmieten, Sportgeräte, Versicherungen und Trainerqualifikationen fordern uns heraus.

### Die Zukunft: Partnerschaften mit Unternehmen

Deshalb hat der Vorstand entschieden, das Thema Partnerschaften systematischer anzugehen und auszubauen. Eine Strategie von der viele profitieren – der Verein, ihr als Mitglieder und unsere Partner.

### Was gewinnt der Verein?

Mit zusätzlichen Geldern können wir neues Sportmaterial anschaffen, eventuelle neue Angebote anbieten und Veranstaltungen ausrichten. Vor allem aber wollen wir die Mitgliedsbeiträge stabil halten, und gleichzeitig in die Zukunft investieren. Als Stichwort sei hier „Vereinshalle“ genannt.

### Was gewinnt ihr als Mitglieder?

Der direkte Mehrwert für euch liegt auf der Hand: Ihr bekommt gute Trainingsmöglichkeiten durch moderne Ausstattung. Zusätzlich könnt ihr preisgünstigste Events wie Vereinsfeste genießen. Dazu können attraktive Rabatte und Vorteile bei unseren Sponsoren kommen, etwa Sonderkonditionen bei lokalen Geschäften.

### Was gewinnen unsere Partner?

Unsere Partner profitieren durch lokale Präsenz bei hunderten sportbegeisterten Menschen und ihren Familien. Sie erreichen eine positive Markenwahrnehmung durch die Verbindung mit Sport, Gesundheit und Gemeinschaft. Gleichzeitig zeigen sie gesellschaftliches Engagement und lokale Verbundenheit.

### Was bedeutet das konkret?

Möglicherweise werdet ihr in Zukunft neue Werbung im Vereinsumfeld sehen. Das ist eine sichtbare Veränderung, die uns allen zugutekommt. Diese Werbung ist ein Zeichen dafür, dass Unternehmen an unseren Verein glauben und unsere Gemeinschaft unterstützen wollen.

### Gemeinsam gestalten

Wir wollen mit dieser Win-Win-Win-Strategie nicht nur unsere Gegenwart sichern, sondern eine erfolgreiche Zukunft für den Verein aufbauen.

Helft mit! Wen kennst Du, der als Unternehmer\*in sowohl erfolgreicher sein will als auch gleichzeitig Gutes unterstützen möchte? Meldet euch diesbezüglich bei Mari.

Christiane Weber / UJ

**Galleria**  
RISTORANTINO & EISCAFÉ

Immer Samstags  
ab 11.30 Uhr  
**jede Pizza ab  
nur € 9,99**

wöchentlich wechselnde  
**Mittagsangebote**  
jeweils ein Nudel-, Pizza-,  
Fleisch- oder Fischgericht  
**ab € 10,90**  
inkl. kleinem Salat

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

## Der TSV auf einen Blick

<b>Präsident</b>	N.N.
<b>Vizepräsidentin Finanzen</b>	Marianne Herrmann, Telefon 0175/ 599 72 91, vize-finanzen@tsv-grosshadern.de
<b>Vizepräsident Verwaltung</b>	Michael Franz, Telefon 0176/ 46 73 54 13, vize-verwaltung@tsv-grosshadern.de
<b>Vizepräsidentin Öffentlichkeit</b>	Ulrike Jahn, Telefon 0176/ 64 68 45 66, vize-kommunikation@tsv-grosshadern.de
<b>Jugendleitung</b>	N.N.

### 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:	Dienstag 15.00 – 19.00 Uhr, Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr		
Bankverbindung:	Stadtsparkasse München IBAN: DE 48 7015 0000 0034 1370 00, BIC: SSKMDEMM		

### Monatliche Mitgliedsbeiträge / Aufnahmegebühr einmalig € 25,00

Abteilung	Grundbeitrag	Abteilungszuschlag	Gesamt
<b>Aikido NEU ab 01.01.2026</b>			
Aikido bis 18 Jahre	14,00	7,00	21,00
Aikido ab 18 Jahre	19,00	13,50	32,50
Aikido Studenten/Rentner m. Nachweis	19,00	7,00	26,00
American Football	19,00	0,00	19,00
Basketball ab 18 Jahre	19,00	1,00	20,00
Fitness + Gymnastik bis 18 J.	14,00	1,00	15,00
Fitness + Gymnastik ab 18 J.	19,00	1,00	20,00
Fußball bis 18 Jahre	14,00	4,50	18,50
Fußball ab 18 Jahre	19,00	4,50	23,50
Gesundheitssport + Prävention (G + P)			
ab 18 Jahre	19,00	1,00	20,00
G + P Feldenkrais	Kursbeitrag Std. ab 4,50	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Yoga	Kursbeitrag Std. ab 4,50	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Qi Gong	Kursbeitrag Std. ab 5,00	Bezahlung Kursgebühr vor Ort	
G + P Koronar	nur auf ärztliche Verordnung		
Handball bis 18 Jahre	14,00	4,00	18,00
Handball ab 18 Jahre	19,00	4,00	23,00
Handball – passiv	19,00 (muss beantragt werden!)		19,00
Judo Anfänger 1. Jahr (Kinder/Jugendliche)	14,00	14,00	28,00
Judo bis 10 Jahre	14,00	14,00	28,00
Judo 10 bis 18 Jahre	14,00	19,00	33,00
Judo ab 18 Jahre	19,00	15,00	34,00

Karate bis 18 Jahre	14,00	4,00	18,00
Karate ab 18 Jahre	19,00	4,50	23,50
Tischtennis bis 18 Jahre	14,00	5,00	19,00
Tischtennis ab 18 Jahre	19,00	5,00	24,00
Tischtennis für Schwerbehinderte m. Nachweis	19,00	2,50	21,50
Tennis bis 18 Jahre	14,00	0,00	14,00
Tennis ab 18 Jahre	19,00	0,00	19,00
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	14,00	2,00	16,00
Turnen ab 18 Jahre	19,00	2,00	21,00
Turnen inkl. Ballett bis 18 Jahre	14,00	13,00	27,00
Turnen inkl. HipHop bis 18 Jahre	14,00	5,00	19,00
Turnen inkl. Leistungsturnen bis 18 Jahre	14,00	20,00	34,00
Turnen inkl. Leistungsturnen ab 18 Jahre	19,00	20,00	39,00
Volleyball bis 18 Jahre	14,00	0,00	14,00
Volleyball ab 18 Jahre	19,00	0,00	19,00
Wandern ab 18 Jahre	19,00		19,00

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!**

**Bitte per Mail anfordern oder in der GS abholen!**

**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.**

November 2025

## 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!*

**Schwarz 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



*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**

**Groß KÜCHENSTUDIO & SCHREINEREI**  
Berlstraße 5 - 7 · 81375 München  
Telefon (089) 714 12 41 · info@kuechengross.de  
www.kuechengross.de

### Wir gratulieren recht herzlich zum besonderen Geburtstag!

Bartl Rita	2. Jan.	G+P
Unger Erika	2. Jan.	G+P
Dinkel Ursula	3. Jan.	G+P
Messer Karin	5. Jan.	G+P
Heidenkummer Petra	7. Jan.	G+P
Röpti Frank	28. Jan.	Karate
Voigt Erna	29. Jan.	Wandern
Reiser Maria	4. Feb.	G+P
Görlach Michael	8. Feb.	Tennis
Metzner Olaf	11. Feb.	Tischtennis
Lammers Ursula	22. Feb.	G+P
Krüger Stephan	2. Mrz.	Tischtennis
Pillich Christine	2. Mrz.	G+P
Czaja Astrid	4. Mrz.	Tennis
Schwarz Gertrud	8. Mrz.	G+P
Lob Erwin	12. Mrz.	G+P
Tappe Gisela	12. Mrz.	G+P
Busl Evamaria	17. Mrz.	F+G
Durham Ralph	17. Mrz.	G+P
Ludwig Charlotte	20. Mrz.	F+G
Strehler Martin	27. Mrz.	Volleyball

### Todesfall

Edith Langer - G+P - 9/2025



### TSV Großhadern JUBILARE 2025 Eintritt 2. Halbjahr

<b>60 Jahre</b>		
Pongratz Werner	01.09.1965	Fußball
<b>50 Jahre</b>		
Deuter Helmut	13.07.1975	Handball
Trautmann Richard	01.10.1975	Judo
Koch Angela	01.11.1975	Tennis/G+P
Mayer Peter	01.11.1975	Judo
Dornacher Franz	01.12.1975	Fußball
<b>40 Jahre</b>		
Schmid Rosemarie	01.11.1985	G + P
Pichlmayer Brigitte	01.12.1985	G + P
<b>25 Jahre</b>		
Bernheim Dorothee	01.07.2000	G + P
Wolf Aribert	01.08.2000	Judo
Herrmann Michael	01.09.2000	Fußball
Weigert Bernd	01.10.2000	Judo
Romanow Susanne	23.10.2000	G + P
Halbritter Franz	01.11.2000	Aikido
Schmidt Christine	01.11.2000	G + P
Vlah Marcel	07.11.2000	Turnen
Flack Werner	14.11.2000	Judo/TopFit
Hubbert Wilhelm	01.12.2000	G + P
<b>10 Jahre</b>		
Cimmino Davide	01.07.2015	Fußball
Matusche Nils	01.07.2015	Judo
Rettenböck Valentina	01.07.2015	Turnen
Seestaller Angela	01.07.2015	Tennis
Seestaller Christian	01.07.2015	Tennis
Göhrle Hanna	02.07.2015	Turnen
Bohl-Lob Alina	01.08.2015	F + G
Kampfer Sebastian	01.08.2015	Handball
Lindner Rocco	01.08.2015	Fußball
Heneis Marie	01.10.2015	Turnen
Jais Luisa Valentina	01.10.2015	Turnen
Scheufele Peter	01.10.2015	Judo
Süss Alexander	05.10.2015	Judo
Langwieser Lea		
Christina	15.10.2015	Aikido
Fuchs Lennox	01.11.2015	Turnen
Göttlicher Felix	01.11.2015	Tennis
Schmid Kilian	01.11.2015	Handball
Fischer Noah	18.11.2015	Tennis
Bidlingmaier Paul	01.12.2015	Fußball
Disovic Milan	01.12.2015	Judo
Funk Vincent	01.12.2015	Turnen
Pflugbeil Elisabeth	01.12.2015	Judo
Toszegi Adam	01.12.2015	Judo



## 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



## LILLI ZAHN

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

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

### Sport und Spiel an Buß- und Betttag

Am 19.11.2025 fand bei uns im TSV Großhadern die Buß- und Betttag-Betreuung statt. Der Tag begann mit einer kurzen Kennenlernrunde. Im Anschluss machten wir uns ein wenig warm und spielten ein paar Spiele. Danach kam unser Karate-Trainer Frank und gab den Kindern erste Einblicke in Karate. Nach der anstrengenden Karate-Stunde, stärkten wir uns bei Antonio. Zum Mittagessen gab es Schnitzel mit Pommes oder ein Nudelgericht zur Auswahl. Danach wurde mit Brett/Strategiespielen gearbeitet. Wer schon Schach beherrschte, konnte schon einige Partien gegen die anderen Kinder spielen. Wer noch keine Schach-Erfahrung hatte, konnte andere Brett- /



Strategiespiele spielen. Im Anschluss machten wir einige Übungen, zum Erlernen von Street-Racket und konnten am Ende sogar untereinander spielen. Danach kam das absolute Highlight, die Judo-Stunde mit Irina! Die Kinder bekamen alle einen Anzug und einen Gürtel! Sie lernten ebenfalls die ersten Schritte im Judo und hatten sehr viel Spaß. Zum Abschluss bekamen alle noch eine Urkunde.

Ein riesiges Dankeschön geht an alle Trainer und Helfer, welche diesen wundervollen Tag möglich gemacht haben! *Paul Denk*



Lernen, dass  
Leben gelingt.

PRIVATE EVANGELISCHE SCHULE

## LUKAS-SCHULE



<b>Grundschule</b>	Infoabende am 08.01. und 14.01.2026, 19 Uhr
<b>Mittelschule</b>	Infoabend am 27.01.2026, 19 Uhr
<b>Realschule</b>	Infoabende am 13.01. und 22.01.2026, 19 Uhr Tag der offenen Tür, 31.01.2026, 10-12 Uhr
<b>Gymnasium</b>	Infoabende am 20.01. und 28.01.2026, 19 Uhr Tag der offenen Tür, 07.02.2026, 10-12 Uhr

[www.lukas-schule.de](http://www.lukas-schule.de)



## AIKIDO

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



### Inspirierender Lehrgang mit Wakasensei Kenta Shimizu im Schwarzwald

**Zehn Großhaderner Aikidoka, darunter vier Jugendliche, erlebten ein intensives und inspirierendes Wochenende**

Am Wochenende vom **25. bis 27. Oktober** machten sich zehn Aikidoka unserer Abteilung auf den Weg zu einem besonderen Lehrgang mit **Wakasensei Kenta Shimizu** im **Sei Jin Kan Dojo in Schopfheim** – darunter auch vier Jugendliche. Für einige war es das erste Mal, an einem Lehrgang außerhalb von München teilzunehmen – und dann gleich bei unserem japanischen Großmeister, der eigens aus Japan angereist war.

Nach einer 5,5-stündigen Anfahrt in den Schwarzwald begann das erste Training bereits am Freitagabend. **Wakasensei legte besonderen Wert auf zwei Schwerpunkte:** runde, kreisförmige Bewegungen und eine flüssige, dynamische Ausführung. Beide hängen eng zusammen – denn nur wer die Bewegung mit der richtigen Grunddynamik ausführt, kann sie auch wirklich rund gestalten.

Diese Prinzipien setzte Wakasensei in den gezeigten Techniken eindrucksvoll um. Neben unseren Großhaderner Teilnehmern waren auch viele bekannte Gesichter aus anderen Dojos vertreten – ein Wiedersehen, das das gemeinsame Trainieren besonders schön machte.

Unsere Jugendlichen waren beeindruckt von der technischen Präzision und der freundlichen Art Wakasenseis. Nach den intensiven Trainingseinheiten am Freitag, Samstag und Sonntag genossen alle den gemütlichen Ausklang mit gemeinsamem Essen und Kartenspielen in der Unterkunft.



Fazit: Ein rundum gelungener Lehrgang, der unseren Nachwuchs nachhaltig inspirierte – und ein schönes Beispiel dafür, wie lebendig unsere Aikido-Abteilung im TSV Großhadern ist. *Luis Brandstätter*

**Die Großhaderner Aikidoka mit Wakasensei Kenta Shimizu (Mitte)** Foto: Aikido



**Wir sind ganz in Ihrer Nähe:**

Pfingstrosenstraße 53  
81377 München  
www.physiopraxis-binder.de

**089 - 719 54 86**

#### Physiotherapie

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
Massagen  
Wärme-, Kälte-, Elektrotherapie  
Hausbesuche

#### Osteopathie

## Dan-Feier 2025

### Gemeinsam stark auf dem Weg zum Dan

„Ein Dan ist keine Einzelleistung, sondern immer auch ein bisschen Teamarbeit!“ - unter diesem Motto fand am **10. Oktober 2025** unsere diesjährige Dan-Feier statt. Eingeladen hatten **Krzysztof, Franz und Kerstin**, die in diesem Jahr auf dem Herzogenhorn einen Dan verliehen bekommen haben.

### Ein Auftakt auf der Matte

Vor der Feier gab es ein spezielles **Dan-Feier-Training**, bei dem **Gudrun** einige Techniken und Impressionen vom Herzogenhorn auffrischte. Rund **20 Aikidoka** trafen sich vorher auf der Matte, um gemeinsam zu üben. Ein lebendiger Rückblick, der die Energie vom „Horn-Lehrgang“ noch einmal spürbar machte.



### Genuss und Gemeinschaft

Im Anschluss ging es in den Gemeinschaftsraum - und dort wurde nicht nur geschlürft, gepostet und genossen, sondern auch selbst Hand angelegt: **Onigiri selbst gemacht!** Mit Füllungen für jeden Geschmack - von klassischem Thunfisch bis zu vegetarischen Shitake-Varianten. Den kulinarischen Höhepunkt bildete ein **selbstgemachtes Yuzu-Eis**, begleitet von dem einen oder anderen **Toast mit Sake**. Der Abend klang in gemütlicher Runde aus - voller Gespräche, guter Stimmung und Gemeinschaft.



### Ein Hauch von Japan

Ein besonderes Highlight waren die **drei frisch aus Japan eingetroffenen Urkunden**, die Wakasensei Kenta Shimizu beim Lehrgang in Schopfheim mitgebracht hatte. Sie verliehen dem Abend eine feierliche Note und erinnerten uns einmal mehr daran, wie eng wir mit der Aikido-Tradition verbunden sind. *Krzysztof Jaworski, Franz Halbritter und Kerstin Dümpelmann*

### Sicher fallen – und wieder aufstehen

**Ukemi- / Fallschullehrgang begeistert Aikidoka und Karateka beim TSV München-Großhadern**

Ein sicherer Fall ist nicht nur Technik, sondern Ausdruck von Vertrauen, Präsenz und Körperbewusstsein. Genau darum drehte sich der offene Ukemi- und Fallschullehrgang, den der TSV München-Großhadern zusammen mit dem Fachverband für Aikido in Bayern (FAB) in der Siegi-Sterr-Hall an der Heiglhofstraße 25 in Großhadern ausrichtete. Rund 35 Budoka - Aikidodoka verschiedener Stilrichtungen, vorwiegend Tendoryu, aber auch andere Richtungen, aus ganz Bayern sowie mehrere Karateka aus München folgten der Einladung, um ihre Fallschule zu verbessern – und fanden sich in einem energiegeladenen, lebendigen und zugleich konzentrierten Lehrgang wieder.

### Angst verlieren, Vertrauen gewinnen

Gleich zu Beginn nahm Bodo-Klaus Eidmann (4. Dan / TSV München-Großhadern) die Teilneh-



menden mit auf den Weg, die oft unterschätzte Angst vor dem Fallen abzubauen. „Fallen lernt man am Boden“, betonte er, und genau dort setzte er an: langsam, aufmerksam und Schritt für Schritt. Auf dem Rücken rollend, vorwärts und rückwärts gleitend, wuchsen die Bewegungen organisch aus dem Kontakt zum Boden heraus. Die Stimmung war von Beginn an ausgesprochen gut – eine Mischung aus Neugier, Respekt und einem angenehm gelösten Miteinander, das gerade Anfänger spürbar stärkte.

#### **Angriff aufnehmen, ausweichen, weiterführen**

Im Anschluss entwickelte Gudrun Bratu (4. Dan / TSV München-Großhadern) das Thema weiter. Ihr Schwerpunkt lag auf dem Aufnehmen des Angriffs, das Ausweichen und dem aus der Balance bringen des Partners. Mit ruhiger Präzision zeigte sie, wie Kontakt entsteht, wie sich Bewegungen verbinden und wie entscheidend es ist, bereits im ersten Moment des Treffens präsent zu sein. Viele der Teilnehmenden beschrieben später genau diesen Abschnitt als „Aha-Moment“ des Tages, weil die Verbindung zwischen Technik und Ukemi körperlich spürbar wurde.

#### **Tobi-Ukemi: Der freie Fall als Königsdisziplin**

Den dynamischen Höhepunkt setzte Christian Ruess (3. Dan / FTM München-Sendling) mit dem Tobi-Ukemi, dem freien Fall. Für Einsteiger lag eine Weichbodenmatte bereit, die half, Vertrauen in den Bewegungsfluss zu entwickeln. Die Fortgeschrittenen wechselten hingegen auf das normale Tatami, wo Timing, Mut und Präzision zusammenfinden müssen. Ob von kniender Position oder aus dynamischen Partnerbewegungen – der freie Fall zeigte eindrucksvoll, wie sehr Ukemi eine aktive, kraftvolle Kompetenz ist und nicht bloß ein Reagieren auf Technik.

#### **Mehr als fallen: Energie aufnehmen und weiterführen**

Der rote Faden des Lehrgangs zog sich klar durch alle Einheiten: Beim Ukemi geht es nicht darum, spektakulär zu fallen oder zu „stürzen“. Es geht um Schutz, um Wahrnehmung, um das Folgen – und darum, die Energie des Falls so aufzunehmen, dass man sich geschmeidig wieder aufrichten und weiter angreifen kann. Nicht liegen bleiben, sondern in der Bewegung bleiben: Diese Haltung prägte den gesamten Tag und war für viele Teilnehmende der wertvollste Erkenntnisgewinn.

#### **Ein Lehrgang, der nachhallt**

Der Ukemi-Lehrgang beim TSV München-Großhadern zeigte eindrucksvoll, wie vielfältig und kraftvoll die Fallschule im Aikido ist – technisch, mental und körperlich. Die Mischung der Teilnehmer aus verschiedenen Budo-Disziplinen verlieh dem Tag eine besondere Offenheit. Mit vielen neuen Impulsen, gestärktem Vertrauen und einer spürbaren Begeisterung für sauberes, sicheres Fallen gingen die Teilnehmenden am Ende nach Hause. Und schon jetzt freuen sich viele auf die nächste Gelegenheit, gemeinsam zu rollen, zu fallen – und vor allem wieder aufzustehen. *Bodo-Klaus Eidmann*



## BASKETBALL

Sebastian Meissner

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

#### **Ballsportartenmix**

Jeden Montag von 20:00-22:00 Uhr treffen sich ballsportbegeisterte Erwachsene in der Turnhalle der Grundschule am Canisiusplatz zum Ballsportartenmix. Basketball, Fußball und manch anderes Ballspiel steht auf dem Programm. Bei Interesse bist du herzlich eingeladen mitzuspielen.

*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)

[www.mykafer-spielwaren.de](http://www.mykafer-spielwaren.de)

Hier ist Freude drin!

Heiglhofstraße 4a  
im Zacherlhof

**mykäfer  
Spielwaren**



## BOCCIA

### Boccia - im TSV Großhadern?

Peter Winklmeier kam mit 7 Jahren aufgrund seiner Behinderung ins ICP am Luise-Kiesselbach-Platz. An dieser Schule hatte er die Möglichkeit Rolliboccia zu spielen und entwickelte sich stetig weiter. Seit 2010 nimmt Peter regelmäßig an den Deutschen Meisterschaften teil, 2018 war er erstmals Deutscher Meister und gehört seitdem immer zum Favoritenkreis.

Aufgrund seiner Leistung 2018 wurde er in die Nationalmannschaft berufen. Für internationale Starts war es nötig, Mitglied in einem Verein zu sein. Da Peters Familie dem TSV Großhadern bereits sehr verbunden war, konnte schnell eine Lösung gefunden werden: Peter wurde Mitglied im Hauptverein und startet seitdem für den TSV Großhadern.

Trainieren darf Peter weiter im ICP, wofür er einmal die Woche von seinem Wohnheim in Freimann nach Sendling fährt. Außerdem trainiert er einmal die Woche mit seinem Arbeitskollegen, Freund und langjährigen Widersacher um den Meistertitel im Gang des Wohnheims.

Lest selbst, mit welchem positivem Schwung und welchen Emotionen ein Wettkampf von Peter verbunden ist.

*Peter Winklmeier / UJ*

### Nach 2018 wieder deutscher Meister

Am 17.10.25 machte sich der Familientross samt Hunden auf den Weg nach Roßdorf bei Darmstadt um einen neuen Anlauf in Sachen Deutscher Meisterschaft im paralympischen Boccia zu nehmen.

Schon die Anreise verlief ohne Stau oder anderer Probleme und das sollte sich am Samstag und Sonntag so fortsetzen.

Beim Blick auf die Spielansetzung wurde Peter nervös, da beide Konkurrenten das erste Mal dabei waren und über ihre Stärken und Schwächen außer ein paar Gerüchten nichts bekannt war. Aber dank der Erfahrung aus vielen Meisterschaftsspielen seit 2009 und einem gesunden „Mia san mia“ wurden beide Spiele souverän mit 4 – 0 und 8 – 0 gewonnen.

Dann war auch schon Pause bist Sonntag, wo das Halbfinale anstand, diesmal mit einem Gegner, der seit vielen Jahren bekannt ist. Auch dieser wurde mit 5 – 0 nach Hause geschickt. So kam es zum wiederholten Mal zum Finale mit seinem Freund, Trainingspartner und Arbeitskollegen, der die letzten Jahre die spannenden Spiele für sich entscheiden konnte. Mit Papa auf dem Trainerstuhl und der bestmöglich erlaubten Unterstützung und den beiden Glücksbringern Don und Maus im Auto, die auch schon Erfahrung als Zeltwachen beim Haderner Dorffest haben, gelang es diesmal den Finalgegner nieder zu ringen.

Es gab wieder viele spannende Bälle. Auch ein Jahrhundertwurf des Gegners konnte den Sieg diesmal nicht verhindern, es endete 5 – 1 und die zweite Meisterschaft war unter Dach und Fach.

Wie es bei errungenen Titeln oft der Fall ist, wollte Peter diese Meisterschaft seinem 2024 verunglückten Opa Endorf sowie der im Juni 2025 verstorbenen Oma, die von Anfang an sein größter Fan und Sponsor war, widmen.

Wir bedanken uns bei der alten Vorstandschaft für die Möglichkeit für den TSV Großhadern zu starten und hoffen auch auf die weitere Unterstützung der neuen Vorstandschaft.

*Peter Winklmeier*



## FITNESS UND GYMNASTIK

Monika Morawietz, Tel. 089/ 78 58 28 48,  
E-Mail: fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de



### Wir sind Fitness & Gymnastik

und freuen uns auf alle, die Spaß an Bewegung haben.  
Der Stundenplan steht hinten im Heft oder auf der Homepage.



Bine

Das **Early Bird Workout** bereitet die müden Muskeln auf die Anstrengung des Tages vor. Um Verspannungen zu lösen arbeiten wir mit Faszientraining und Muskelaufbau für den ganzen Körper. In diesen Stunden erwartet euch ein abwechslungsreiches funktionales Training mit Musik und unterschiedlichen Geräten wie Hanteln, Bällen oder Bändern.



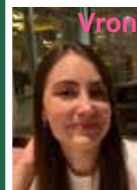
Vashvi

**Body & Breath** - Here, we will learn mindful movement, and breath awareness can help us shift away from stress. We will explore how paying attention to our body state can help us change our mental state. By refining our awareness of inner body signals, we'll become more skilled at adjusting how we feel emotionally and mentally.



Doris

**Step Aerobic** ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Cardio-Training, bei dem zu motivierender Musik choreographische Schrittfolgen auf eine höhenverstellbare Plattform = Step ausgeführt werden. Die Stunde fördert die Ausdauer und macht viel Spaß.



Vroni

Power für den Start in den Tag! In dieser Stunde gibt es ordentlich was zu schwitzen, denn da heißt es: **Box & Move!** Wenn du Cardio-Training liebst und beim Auspowern keine Grenzen kennst, bist du hier genau richtig, denn wir starten motiviert und voller Elan bei lauter Musik in den Tag!



Julia

**Zumba®** ist ein tänzerisches Fitnessprogramm, das Musik und Choreografien kombiniert, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu fördern. Die Mischung aus Tanz- und Aerobic-Elementen sorgt für ein intensives, spaßorientiertes Ganzkörpertraining.





Bine

**Bodystyling** ist eine effektive Stunde für den ganzen Körper, ein Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen - sanft, aber unglaublich wirkungsvoll. Ein dynamisches Warm-up bringt den Kreislauf auf Touren und stärkt das Herz. Danach sorgen Übungen für eine Straffung der Figur und die Haltung wird verbessert. Ein Stretching rundet das Bodystyling ab.



Katja

Power, Spaß und gute Musik!  
Im **Power-Workout** trainieren wir den ganzen Körper und kommen ordentlich ins Schwitzen. Von Cardio über Kraft bis Stretching ist alles dabei.



Edith

**Nordic Walking** ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training und eine Ausdauersportart, bei der 90 Prozent der Muskulatur beansprucht werden. Das Walken in freier Natur durch unsere Großhaderner Wälder wirkt sich positiv auf die Psyche aus, stärkt das Immunsystems und baut Stress ab. Trotz der sportlichen Anstrengung macht es in der Gemeinschaft selbst bei Nieselregen und Dunkelheit sehr viel Spaß.



Moni

**FitMix** ist ein abwechslungsreiches Workout mit und ohne Handgeräte, zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der gesamten Muskulatur, kombiniert mit viel Spaß an Bewegung in der Gruppe.



Karin

Ein **Workout** für alle. Das Training für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die unterschiedlichen Kleingeräte sorgen für eine abwechslungsreiche Stunde, in der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.



Annett

**Pilates** - Stärke, Flexibilität, Balance – Alles in Einem. Entweder in der Halle oder auch via Zoom bei dir zuhause.

Pilates ist ein sanftes und absolut wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit Fokus auf einer langsamen und kontrollierten Bewegungsausführung und den darauf abgestimmten Atemrhythmus. Regelmäßiges Pilates-Training gibt dir innere Stabilität auf der körperlichen wie der seelischen Ebene und stärkt das Körperbewusstsein. Hilfsmittel wie Pilatesball, Pilatesrolle oder Pilatesring sind Bestandteile der vielfältigen Übungen.



Vera



Vashvi

Der **Bollywood**-Tanz ist eine lebendige und dynamische Tanzform, die ihren Ursprung in der indischen Filmindustrie hat und traditionelle indische und folkloristische Tanzstile mit modernen westlichen Einflüssen verbindet.



Julia

Katja

Du willst dich richtig auspowern? Dann ist unser **Zirkeltraining** genau das Richtige für dich! Mit Gewichten, Ausdauerübungen und viel Abwechslung trainierst du effektiv, motiviert und immer auf deinem individuellen Niveau. Werde stärker, fitter und hab dabei jede Menge Spaß in der Gruppe!



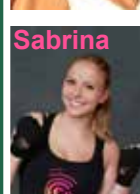
Moni

30 Minuten klassisches **Step-Aerobic** gefolgt von 30 Minuten **Workout** zur Kräftigung aller Muskelpartien. Die Step-Choreos sind für Einsteiger und Wiedereinsteiger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene zur Steigerung der Kondition. Für alle, die sich gerne auf Musik bewegen, Spaß an Choreo haben und auch Muskeltraining suchen.



Veronica

Beim **Dance Workout** verbinden wir leichte Tanzschritte und rhythmische Bewegungen mit guter Musik – das sorgt für gute Laune, bringt den ganzen Körper in Schwung und stärkt ganz nebenbei Kondition und Koordination.



Sabrina

**Strong Nation®** ist ein schweißtreibendes Workout, das Intervalltraining mit Kraft- und Cardio-Training kombiniert. Die Übungen sind auf den Beat der Musik abgestimmt und der Fokus liegt auf Kraftaufbau, Fettverbrennung und Steigerung der Ausdauer. Etwas weniger anstrengend aber genauso effektiv ist **Piloxing**. Die Kombination aus Boxen und Pilates fordert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Körpermitte und verbessert die Haltung.



**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 Lindmeier

0162 426 19 76

info@dekoundvielmehr.de

www.dekoundvielmehr.de

Wir bringen **Farbe** ins Spiel

# Maler Sammer

JETZT WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN



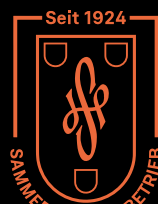
+49 89 71 46 942



mail@maler-sammer.de



www.maler-sammer.de



## FUSSBALL

Berti Sammer

E-Mail: fussball@tsv-grosshadern.de



### Resümee des Seniorenfußballs im Jahr 2025

#### Liebe Haderner,

zwei Spieltage vor Schluss des Fußballjahres 2025 darf ich die Leistungen im Herrenfußball kurz zusammenfassen:

Das Jahr 2025 begann gut und beide Teams (erste und zweite Herrenmannschaft) bewegten sich in Richtung Aufstieg. Die Zweite schaffte dies in der Relegation, die Erste fiel, trotz eines Fünf-Punkte-Vorsprungs sechs Spiele vor Schluss, auf den dritten Rang zurück und die Bezirksliga klappte, Stand heute zum Glück, nicht.

In dieser Spielzeit hatten beide Teams große Probleme und stehen aktuell zwei Punkte vor einem Relegationsplatz. Damit müsste man, aus jetziger Sicht, sich auch am Saisonende im Frühjahr 2026 zufriedengeben. Grund hierfür sind bei der Zweiten, dass in der höheren Kreisklasse einfach doch schon ein gehobeneres Fußballniveau herrscht und wir erst auf diesen Level kommen müssen.

Bei der Ersten sehe ich leider, neben gewissen individuellen Schwächen, auch bei manchen Spielen eine etwas mangelhafte Einstellung. Ich, als Verantwortlicher, würde mich sehr freuen, wenn die Trainerteams hier etwas frischen Wind reinbringen könnten.

Ich darf allen Mitgliedern des TSV eine angenehme und stressfreie Weihnachtszeit und ein gesundes Jahr 2026 wünschen.

*Berti Sammer, Abteilungsleiter*

### Fußballjugend

#### U8-Jugend

Die aktuell jüngste Mannschaft beim TSV Großhadern in Kooperation mit der „München kickt Fußball-schule“ hat sich kurz vor den Sommerferien gegründet und spielt derzeit mit beachtlichem Erfolg ihre erste Hinrunde.

Die Jungs sind mit großer Freude und zahlreich im Training und dürfen sich an den Wochenenden in den vom BFV veranstalteten Kinderfestivals mit anderen Mannschaften messen. Da die Kinder alle zuvor in der „München kickt Fußballschule“ waren, sind sie technisch alle sehr begabt. Der Fokus in der Trainingsarbeit liegt daher derzeit im Stellungs- und Passspiel, mit dem die Kinder bisher noch keine Erfahrungen gemacht haben.

Die Lernkurve zeigt eine steile Aufwärtsbewegung, die Kinder verbessern sich von Training zu Training und wir sind optimistisch, dass sie das Gelernte in der Hallensaison anwenden werden, um so vielleicht schon ihren ersten Turniersieg einzufahren!

*Philipp Raatz und Eric Richter*





### U9-1-Jugend

Die Hinrunde neigt sich dem Ende zu, was den perfekten Zeitpunkt für einen ersten Saisonrückblick liefert. Aufgrund unserer vier Neuzugänge haben wir diese Saison immer zwei Teams auf den BFV-Festivals dabei. Der 4+1 Modus macht den Jungs sichtlich Spaß, da viele Aktionen und Tore garantiert sind! Auch wir Trainer sind mit der Entwicklung sehr zufrieden. So kombinieren die Jungs inzwischen gerne mehrere Tricks am Stück und trauen sich allgemein deutlich mehr und auch schwierigere. Außerdem werden die Kombinationen und Doppelpässe flüssiger und schneller.

Ab Dezember steht dann die Hallenzeit an, in der wir, durch die Kooperation mit der „München kickt-Fußballschule“, glücklicherweise 2x pro Woche in der Halle trainieren können. Besonders freuen sich die Kids aber auf die vielen anstehenden Hallenturniere, um sich möglichst viele Medaillen und Trophäen zu erkämpfen! *Benno Brandstetter und Yash Ylera*

### U9-2-Jugend



Nachdem sich die Kinder direkt nach den Sommerferien teilweise zum ersten Mal gesehen haben, haben sie sich schon nach den ersten Trainingseinheiten super verstanden, was sich im fußballerischen auch direkt zeigt.

Gleich beim ersten Spiel zusammen gewannen

sie souverän und durch besseren Fußball, indem sie mit ihren Tricks, sowie dem Willen jeden Zweikampf gewinnen zu wollen, die Trainer und Zuschauer begeisterten. Auch darauf folgten sehr gute Festivals in denen man Spiel für Spiel den besser werdenden Teamgeist, sowie den fußballerischen Fortschritt erkennen kann. Bemerkenswert ist, dass die Kinder vor allem gegen spielerisch starke Gegner ihre besten Leistungen zeigen und sich immer häufiger auch selber belohnen mit einem Sieg.

Auch durch die super Unterstützung der Eltern bei jedem Training/ Festival haben die Kinder enormen Spaß an der neuen Mannschaft und wir sind alle gespannt, wie viel besser sie werden können. *Luca Kawakami*

### U11/1 Zweite Meisterschaft in Folge

Die U11/1 Projektmannschaft des TSV Großhadern in Zusammenarbeit mit der „München kickt Fußballschule“ blickt auf eine beeindruckende Saison zurück. Zum zweiten Mal in Folge sichert sich das U11 Team des TSV Großhadern souverän die Meisterschaft – ein Beweis für die kontinuierlich starke Entwicklung, die hervorragende Trainingsarbeit und den Einsatz jedes einzelnen Spielers.



Mit tollen Spielen, geschlossener Mannschaftsleistung und konstant hoher Trainingsbeteiligung hat sich das Team verdient den Titel bereits vor dem letzten Spieltag gesichert. Nahezu alle

Kinder sind regelmäßig im Training, sodass der Trainerstab jede Woche die Qual der Wahl hat, welche Spieler für die Punktspiele nominiert werden.

Die Doppelbelastung aus Punktspielbetrieb und zusätzlichen Testspielen wird von den Kindern mit großer Begeisterung angenommen. Alle sind hoch motiviert und nutzen jede Gelegenheit, um sich für weitere Einsätze zu empfehlen. Dieser Ehrgeiz und Teamgeist sind wichtige Bausteine für den erneuten Meistertitel.

Das Trainerteam um Anton Ignatenko und Zino Wingerter zeigt sich äußerst stolz auf die Entwicklung und die Leistung der gesamten Mannschaft. Der Blick geht nun nach vorn: Der Aufstieg in die starke Liga steht bevor, und das Team ist bereit für diese neue Herausforderung.

Ein besonderer Dank gilt allen Unterstützern, die die Mannschaft auf ihrem Weg begleiten. Hervorzuheben sind Deniz Yilmaz, sowie Auto An- und Verkauf Ghisan, welche die Mannschaft seit mehreren Jahren mit neuen Trikots ausstatten. Ebenso bedankt sich das gesamte Team herzlich bei den Eltern, Verwandten und Familienmitgliedern, die Woche für Woche zahlreich zu den Spielen erscheinen und mit ihrer Unterstützung oft sogar Auswärtsspiele in Heimspiele verwandeln. Ihre Begeisterung, ihre Hilfe und ihr Rückhalt sind ein unverzichtbarer Teil des Erfolgs. *Anton Ignatenko und Zino Wingerter*

### U11-2-Jugend

Die U11-2 hat in dieser Saison eine tolle Entwicklung durchlaufen. Gegen teils starke Gegner haben die Jungs stets mit großem Einsatz gespielt und mutig gekämpft. Besonders stolz sind wir auf die großen Fortschritte jedes einzelnen Spielers. Technik, Spielverständnis und Zusammenspiel haben sich sichtbar verbessert.

Gleichzeitig ist unser Teamgeist gewachsen: Die Jungs unterstützen sich gegenseitig, halten zusammen und haben als Mannschaft eine starke Dynamik entwickelt. Insgesamt blicken wir auf eine gelungene Saison zurück und freuen uns jetzt schon darauf, gemeinsam weiter zu wachsen und die nächsten Herausforderungen anzugehen. *Josi und Ben*

### U13-Jugend

Die U13 hat sich im Verlauf der Spiele stark gesteigert. Nach einem schwierigen Start fand das Team immer besser zusammen und zeigte großen Einsatz sowie klare Fortschritte. Der Lohn: drei starke Siege zum Abschluss. Eine tolle Entwicklung und ein verdienter Höhepunkt zur Winterpause! *Jonah und Nino*

### U14-1-Jugend

Unsere U14-1 steckt momentan in einer schwierigen Phase und musste in den letzten Spielen einige knappe Niederlagen hinnehmen. Trotzdem zeigt die Mannschaft Woche für Woche großen Einsatz und eine tolle Moral. Viele Spiele wurden erst in den letzten Minuten entschieden – ein Zeichen dafür, wie eng es oft zugeht.

Die Jungs sind motiviert und lassen sich nicht entmutigen, lernen aus jedem Spiel und entwickeln sich stetig weiter.

Mit dieser Einstellung und dem Einsatz von Mannschaft und Trainern wird die U14-1 auch wieder die verdienten Erfolgserlebnisse feiern können! *Michael Knoll und Almir Komic*

### U14-2-Jugend

Die Hinrunde verlief für unsere Mannschaft insgesamt eher wechselhaft. An die starken Leistungen der vergangenen Saison konnten wir leider nicht immer anknüpfen. Fehlendes Matchglück, einige Verletzungen sowie ein etwas zu dünn besetzter Kader machten uns das Leben zusätzlich schwer.

Trotz dieser Herausforderungen zeigte das Team jedoch immer wieder, welch attraktiven und starken Fußball es spielen kann. Auf diese positiven Ansätze wollen wir aufbauen, um in der Rückrunde konstanter zu punkten und wieder an frühere Erfolge anzuschließen.



Gemeinsam blicken wir optimistisch nach vorn!

*Dario Stijepic, Anton Ignatenko, Moritz Sörgel und Zlatan Salihagic*

#### U16-Jugend

Nach einem enttäuschenden Saisonstart mit teils sehr deutlichen Niederlagen hat die U16 Mitte Oktober einen Neustart gewagt. Mit neuem Trainerteam, einer eindeutigen Spielidee und klarer



Erwartungshaltung stand die Mannschaft vor einer großen Herausforderung, in sehr kurzer Zeit den neuen Input aufzunehmen und umzusetzen.

Die Trainingsgestaltung veränderte sich maßgeblich, und orientiert sich nun an den vom Verband vorgeschlagenen Trainingsprinzipien und -philosophien. Das Trainerteam ist dabei sowohl ambitioniert als auch fordernd und freut sich über eine Mannschaft, die eine absolute Leistungsbereitschaft und einen großen Lernwillen mitbringt, und darüber hinaus auch bereit ist, außerhalb der regulären Trainingszeiten zusätzliche Arbeit zu investieren.

Taktisch, konditionell und auch fußballerisch wirken die

Spieler nach kurzer Zeit schon wie ausgewechselt und haben es geschafft, die letzten 3 Spiele allesamt zu gewinnen, und sich so vom letzten Platz bis hin zum zwischenzeitlichen Tabellenführer zu spielen. Die Trainingsanwesenheit ist rasant angestiegen, die Spieler schätzen das anspruchsvolle, aber trotzdem motivierende Training.

Das Team befindet sich aber nach wie vor auf der Suche nach neuen Spielern im Alter von 14-15 Jahren, die Lust haben, in der Rückrunde mit uns gemeinsam die Mission Aufstieg anzugehen! *Philipp Raatz, Eric Richter und Zino Wingerter*

#### U19-Jugend

Die Hinserie der Saison unserer A-Jugend verlief leider sehr durchwachsen und dabei muss keine große Ursachenforschung betrieben werden: Die mangelnde Trainings- und Spielbeteiligung machten es dem Trainerteam um den neuen Cheftrainer Mitrovic sehr schwer, eine kompetitive Mannschaft für die Kreisklasse zu formen.

Kein Spiel ohne eingespielter Stammformation, keinen Torwart zur Verfügung, Absagen von Spielern kurz vor dem Spiel – all diese Themen gingen den Übungsleitern Woche für Woche ziemlich an die Nerven. Trotzdem gab es auch Lichtblicke, denn trotz Platzierung in der unteren Tabellenhälfte (0 Siege, 1 Unentschieden, 4 Niederlagen, 1x nicht angetreten; 4:13 Tore, 7. Tabellenplatz) konnte das spielerische Potenzial der Mannschaft immer wieder in den Spielen aufblitzen. Den Spielern, die letztendlich auf dem Platz standen, kann man keinen Vorwurf machen, da sie sich nie aufgegeben haben. „Die lange Winterpause kommt uns jetzt nicht ungelegen, um den Grundstein für eine erfolgreichere Rückrunde zu legen“, meint Mitrovic. Zuversicht versprechen hier zumindest einige talentierte Neuzugänge, die sich zur Winterpause dem Team anschließen und so den Kader verbreitern werden.

Bedanken will sich das Team bei Co-Trainer Simone Cimmino, der seine Trainerkarriere nach langen Jahren beim TSV Großhadern zur Winterpause beenden wird: Danke Dir für Dein unermüdliches Engagement, Simone. Viele der Jungs hast Du schon seit der Grundschulzeit betreut und aus ihnen echte Haderner gemacht!!! *Djordje Mitrovic, Markus Bloch*

#### Die Fußballjugend bedankt sich für die Unterstützung bei:

Autohaus Gräfelting; Otto A. Schwab, Steuerkanzlei Hadern; teamsport Saadelddeen, Perlach; mykäfer Spielwaren, Hadern; Kolgeci Zahntechnik, Hadern; iHaus, Unterföhring; ITP Installationstechnik Podboj, Planegg

## GESUNDHEITSSPORT + PRÄVENTION

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



#### 90 Jahre voller Engagement und Sportsgeist!

Im Herbst durften wir wieder ein ganz besonderes Ereignis feiern – den 90. Geburtstag von Paul Listl.

Paul ist nicht nur ein aktives Mitglied unserer TSV-Gemeinschaft, sondern ein wahres Vorbild für uns alle. Zweimal pro Woche kommt er mit dem Auto oder dem Fahrrad zum Seniorensport und zur Wirbelsäulengymnastik, wo er mit viel Elan und Begeisterung dabei ist. Selbst gesundheitliche Rückschläge werfen ihn nicht aus der Bahn – mit eisernem Willen und Disziplin kommt er immer wieder schnell auf die Beine. Auch seine Hilfsbereitschaft ist legendär: Paul steht immer bereit, um anderen unter die Arme zu greifen oder sich für die Allgemeinheit zu engagieren.

Auch seine bayerischen Geschichten, die er bei unseren Senioren-Weihnachtsfeiern aus Büchlein vorträgt, sind ein Highlight. Statt der üblichen Blumen, die sonst den Damen ab dem 90. Geburtstag in der Sportstunde überreicht werden, durfte er in dieser Sportstunde ein paar Flaschen der unterschiedlichen Münchner Brauereien entgegennehmen!



Lieber Paul, wir wünschen dir weiterhin alles Gute und viele weitere Jahre voller Gesundheit und Freude! *Monika M.*

#### SLOW JOGGING - Laufen mit einem Lächeln!

Wir wissen, dass eine ordentliche Grundlagenausdauer „für alles“ gut ist: Gewichtskontrolle und Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems, aber auch Stressregulation und Erholungsfähigkeit, mentale Klarheit und Kreativität sind Effekte eines regelmäßigen „aeroben“ Trainings. Viele pflegen dies durch Radfahren, Schwimmen, mehr oder weniger strammes Wandern, Nordic Walking oder das übliche Jogging.



**PROBST**  
Bedachungen

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)

## Was soll da „Slow Jogging“ sein und bringen - wieder nur ein neuer Trend?

### Wer hat's erfunden?

Der japanische Arzt Prof. Dr. Hiroaki Tanaka hat diesen Laufstil mit einigen Details modernisiert und in seiner Heimat bekannt und beliebt gemacht; er geht damit aber auf die Laufschule des deutschen Sportmediziners Dr. Ernst van Aaken zurück, der das langsame, gesunde und effiziente Laufen schon vor 70 Jahren propagierte und als „Laufdoktor“ in die Geschichte einging. Wie funktioniert das? Es ist eine spezifische Lauftechnik mit kleinen Schritten, den Kniehebeln laufen oder „Skippings“, ähnlich. Der spannende Punkt: 180 Bodenkontakte pro Minute - und das nicht über die Fersen, sondern quasi mit den Fussballen, die Fersen setzen immer nur kurz auf; also ein wenig wie das Laufen über heiße Kohlen.

### Was bringt es?


Die Effekte auf Ausdauer und Muskulatur unterscheiden sich nicht besonders von anderen Laufstilen. Entscheidend ist der Vorteil, dass es sehr gelenkschonend für Knie und Hüften ist. Selbst Gelenkprothesenträger können mit dieser Technik wieder laufen. Weitere Vorteile: Man verbraucht auf eine bestimmte Distanz beim Slow Jogging gleich viel Energie (kcal) wie bei schnellem Laufen, und doppelt so viel wie beim Walking. Es wird als weniger anstrengend empfunden. Meine persönliche Erfahrung war vor allem, dass diese ungewohnte Lauftechnik eine höhere Konzentration verlangt, also auch mental mehr fordert als andere Laufformen. Und typisch japanisch: „Nikoniko!“ - Laufen mit einem Lächeln. Das erinnert mich an viele Beobachtungen von Fitnessanhängern, die gefühlt stundenlang eher lustlos und vor allem wenig effektiv mit dem Smartphone auf dem Laufband herum schlurften.

Mehr Details findest Du auf [www.slowjogging.de](http://www.slowjogging.de) - und: Da ich mich sogleich für dieses anerkannte Präventionskonzept begeistert habe und zertifizieren ließ, biete ich das gerne auch vereinsintern an. Wann und wo und zu welchen Konditionen, erfahrt ihr demnächst auf der Website oder per Aushang. *Michael Franz*

## Tierärztliche Praxis 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
- Magendarmspiegelungen
- Ultraschall
- Kardiologie
- Elektrochemotherapie
- Bronchoskopie
- Chirurgie, GPCert (SAS)\*
- Sofortlabor
- Gesundheitsvorsorge
- Stationäre Unterbringung
- Tagestierklinik
- Zweite Meinung

### Sprechstunde mit Terminvereinbarung

Montag bis Freitag 8.00 - 18.30 Uhr  
Dienstag 8.00 - 19.30 Uhr

Heiglhofstraße 1a • 81377 München Großhadern  
Fon: 089 / 71 04 90 70



Dr. SOMMER  
TIERARZTPRAXIS



## HANDBALL

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



### Saisonstart bei den Jüngsten geglückt

Im Handball verläuft die Hallensaison von September bis Mai.

Das bedeutet gleich nach dem Ende der Sommerferien fleißig trainieren und ganz wichtig, die vielen Neulinge schnell und gut integrieren. Denn mit Beginn des Schuljahres ist die Zeit, dass viele Kinder sich neue Hobbies suchen und sich beim Handballsport ausprobieren wollen. Und das funktioniert blendend bei uns.

Wir können uns auf eine Gruppe „alter Hasen“ stützen, die schon länger dabei sind, und geben die Möglichkeit den „Neulingen“ sich schnell zu integrieren.

Im Kinderhandball (Minis und E-Jugend) finden einmal im Monat Spielfeste in Form von kleinen Turnieren statt. „Spielerlebnis geht vor Spielergebnis!“ so klingt das Motto des Bayerischen Handballverbandes. Und das Erlebnis ist bei den ersten Spielfesten stets sehr positiv gewesen.



Unsere **Minis** (Jahrgang 2017 und jünger) haben beim Spielfest in Allach teilgenommen. So strahlend grün wie die Trikots war sowohl das Erlebnis wie das Ergebnis. Carlo, Ben, Julia, Finnley, Franzi, Leo, Max und Adrian haben das Turnier sehr erfolgreich absolviert. Weiter so!

Die **gemischte E-Jugend** (Jahrgang 2015/2016) war mit der „gesamten Kapelle“ beim ersten Spielfest am Start.

Auf der Anzeigentafel standen am Ende „1 Sieg – 2 Unentschieden – 1 Niederlage“. Jede Emotion konnte somit geübt werden. Und ganz wichtig: ein toller Teamgeist und am Ende strahlende Gesichter. Jeder bekam seine Spielanteile und konnte das im Training Erlernte auf dem Spielfeld zeigen.



Die **weibliche E-Jugend** hatte an ihrem Heimspieltag kurz vor Halloween nicht nur ein eigenes Maskottchen gewonnen, sondern sich selbst, die Trainer und die stolzen Eltern begeistert.





Bei der **männlichen D-Jugend** (Jahrgang 2013/2014) konnten die Jungs ihre Favoritenrolle in ihrer Gruppe bis dato souverän gerecht werden.



Ab der D-Jugend zählen die einzelnen Ergebnisse und so feiert der Tabellenführer souverän seinen dritten Sieg im dritten Spiel in der Kabine.

Es macht Spaß wie sich Luka, Basti, Konsti, Benni, Anton, Nico, Lars, Amey, Emil, Bento und Filippo sich nicht nur Woche für Woche

durch den Schulstress kämpfen, sondern sich zusammen mit Trainingsfleiß tolle Siege herausspielen und den großen Stars des Handballsports nacheifern.

Die Handballabteilung möchte sich ausdrücklich für das Engagement der Trainer bedanken, die Training für Training vorbereiten, qualifiziert durchführen und sich um den Spielbetrieb kümmern.

Toll ist die Unterstützung von Paul, dem FSJ-ler beim TSV (der sich sehr schnell von Tennis auf Handball umstellen musste), und unsere eigenen Jugendlichen, wie Paula, Kilian und Julian, die neben dem eigenen Training als Co-Trainer im Einsatz sind.

Ebenso Maxi, Amey und Nico, die sich schon als „Jungschiedsrichter“ trauen Spiele zu leiten.

Die Abteilungsleitung möchte den Weg konsequent weiter verfolgen.

Denn ein Verein ist nicht nur dafür da Sport zu treiben, sondern er gibt den Kindern wie Jugendlichen die Möglichkeit sich durch das persönliche Engagement persönlich weiterentwickeln zu können. *Christian Kotz*



Liebe Handballer/-innen, Eltern und Freunde der Handballabteilung,

das Jahr 2025 neigt sich schon fast dem Ende und die Abteilungsleitung wünscht Allen eine besinnliche Adventszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026.

Wir bedanken uns besonders bei denjenigen, die uns übers Jahr tatkräftig unterstützt haben, den Trainern, Betreuern, Schiedsrichtern, Verkaufsorganisatoren, Sponsoren und Eltern.

Die Mannschaften werden intern den Jahresausklang feiern!

## JUDO

Doris Auer

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



### „Sommer“-Zeltlager 2025 in Mammendorf

Vom 31. August bis 5. September 2025 nahmen auch heuer wieder Kinder der Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern am, nun schon traditionellen, **Zeltlager in Mammendorf** teil.

Wie jedes Jahr wurde auf offenem Feuer gekocht und gemeinsame Trainings durchgeführt. Neben den sportlichen Aktivitäten stand auch der Besuch des Schwimmbads auf dem Programm. Besonders stolz waren die Kinder, dass **neun** von ihnen ein **Schwimmbadabzeichen** erwerben konnten.

Ein Höhepunkt war der „Wettbewerb der Woche“, der diesmal von den Kindern selbst vorgeschlagen wurde. Dadurch hatten alle besonders viel Freude am Mitmachen.

Auch die „Nachtwanderung“ durch das Maisfeld bis hin zum großen Windrad war ein besonderes Erlebnis. Am letzten Abend wurde ein großes Lagerfeuer entzündet. Leider begann es bald darauf stark zu regnen, sodass die Gruppe in den großen Pavillon ausweichen musste. Doch die Stimmung blieb ungetrübt – bei Marshmallows, Stockbrot und Mais am Spieß wurde weitergefeiert.



Hier Stimmen einiger Kinder:

*Hannah: „Das Zeltlager war richtig cool. Trotz Liegestützen!“*

*Ella: „Am besten hat mir die Nachtwanderung gefallen – und das Schwimmen.“*

*Maja: „Ich freue mich sehr über mein Schwimmbadabzeichen. Aber am besten fand ich den Parcours.“*

*Leni: „Am Coolsten war das Rutschen mit meinen Freunden, das Lagerfeuer und der Sport. Beim Judolager bekommt ihr mich nicht mehr weg!“*

*Ali: „Die große Wasserrutsche war super, und auch die Nachtwanderung war toll. Es war so*



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



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)



*dunkel und entspannt! Besonders beim Ausflug nach Aldi konnte ich wie ein Erwachsener selbst entscheiden.“*

*Joris: „Am meisten haben mir die Schwimmbadzeichen und die Wasserrutschen gefallen. Aber die Abende am Lagerfeuer waren auch sehr schön.“*

*Jacob: „Die große Rutsche hat mir am meisten Spaß gemacht. Die Überflutung war ein abenteuerliches Erlebnis. Auch wenn es manchmal Streit gab, hat uns die Woche zusammengeschweißt.“*

*David: „Ich habe das Camp sehr genossen, besonders das Feuer, den Nachspaziergang und das Schwimmbad. Ich möchte wiederkommen.“*

Ein großer Dank gilt auch **Christian Lye**, unserem „Frühstückskoch“, und **David Progrid**, dem „Liegestützen-Meister“. Beide haben uns die ganze Woche über großartig unterstützt.

Das Zeltlager war wieder ein voller Erfolg – und wir hoffen, dass wir uns im nächsten Jahr in noch größerer Runde wiedersehen!

### World Judo Day beim TSV Großhadern

Am World Judo Day werden die positiven Werte des Judo gefeiert und die weltweite Judo-Gemeinschaft dazu ermutigt, sich zu vernetzen und ihre Erfahrungen zu teilen.



**Wir heben damit die Bedeutung von Frieden, Freundschaft und Zusammenhalt durch den Sport hervor!**

Auf unserer Matte haben exakt **100 Kinder** und ihre Trainer\*innen mit großer Freude teilgenommen und damit ihre Bindung zur großen Judofamilie, aber auch zu ihrem Verein und ihrer Siegi-Sterr-Judohalle bewiesen.

Viele Grüße hinaus in die Judowelt!

### DJB Sichtungsturniere der U17

Am 13.09.2025 fand in Abensberg das DJB Sichtungsturnier der MU17 statt.

Obwohl noch in den bayerischen Ferien hatten die Haderner Jungs einen richtig guten Tag und konnten folgende Platzierungen erkämpfen:

Moritz Nitsch (-43kg) 1. Platz  
Pavlos Karazelidis (-81kg) 1. Platz  
Raphael Neustätter (-43kg) 3. Platz  
Nils Matusche (-46kg) 3. Platz  
Joel Molas (-50kg) 3. Platz  
Danil Eldaev (-55kg) 3. Platz  
Moritz Schmidt (-66kg) 3. Platz

Die Kämpferinnen der FU17 traten am gleichen Wochenende in Halle (Saale) an und belegten folgende Plätze:

Neela Winter (-48kg) 3. Platz  
Lea Lüdtker (-57kg) 5. Platz  
Emilie Thiéry (-70kg) 7. Platz



### Süddeutsche EM der U15 – 13 Medaillen für den TSV

Am Wochenende des 18./19. Oktober 2025 traf sich in Pforzheim die Judo-Elite der Altersklasse U15 aus Bayern, Baden und Württemberg, um die Süddeutschen Meisterinnen und Meister zu ermitteln. Der TSV München-Großhadern war mit einer großen und starken Delegation vertreten – und das äußerst erfolgreich!

Unsere jungen Athletinnen und Athleten zeigten hervorragende Kämpfe, viel Technik, Kampfgeist und Teamzusammenhalt. Am Ende konnten sie zahlreiche Medaillen und Top-Platzierungen nach München holen und bewiesen einmal mehr die exzellente Nachwuchsarbeit des Vereins.

#### Ergebnisse der Mädchen FU15:

-36 kg: Teresa Hönig – 1. Platz  
-40 kg: Ylvie Loeffl – 1. Platz  
-44 kg: Lisa Mix – 5. Platz / Noam Königstein – 7. Platz  
-48 kg: Michaela Mix – 3. Platz / Neela Winter – 5. Platz  
-52 kg: Paula Schumacher – 2. Platz  
-57 kg: Lea Lüdtker – 1. Platz / Barbara Tomacen – 5. Platz  
-63 kg: Patricia Barbulescu – 7. Platz  
+63 kg: Karolina Kosova – 1. Platz

#### Ergebnisse der Jungen MU15:

-34 kg: Alexander Rodionov – 2. Platz  
-37 kg: Ilia Menkov – 1. Platz / Vitus Hönig – 3. Platz / Raphael Pütz & Rasmus Loeffl – 7. Platz  
-43 kg: Moritz Nitsch – 2. Platz / Georgi Kvizhinadze – 5. Platz / Raphael Neustätter – 7. Platz  
-46 kg: Nils Matusche – 2. Platz / Mino Cai – 5. Platz  
-50 kg: Trung Duc Ha – 3. Platz  
-66 kg: Moritz Schmidt – 3. Platz



### Fazit

Mit insgesamt 5 Gold-, 4 Silber- und 4 Bronzemedallien gehört der TSV München-Großhadern zu den erfolgreichsten Vereinen der Süddeutschen U15-Meisterschaft 2025.

Die jungen Judoka zeigten beeindruckende Leistungen, taktisches Geschick und großen Kampfgeist – eine starke Teamleistung, die Hoffnung für die Zukunft des Vereins macht. Das Trainerteam zeigte sich sehr zufrieden mit den Ergebnissen und lobte den Einsatz und Teamgeist aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ein herzlicher Glückwunsch an alle Judoka und ein großes Dankeschön an Trainer, Eltern und Betreuer für die hervorragende Unterstützung!

### Internationaler Adler-Cup 2025

Am Wochenende 25.-26. Oktober 2025 startete wieder eine Delegation der Hadernern Jugendlichen auf dem, wie immer, sehr stark besetzten Internationalen Adler Cup in Frankfurt, der heuer bereits zum 9. Mal ausgetragen wurde.

Die Platzierungen der Haderner Starter\*innen:

MU13: -31kg 1. Platz Alexander Rodionov	FU13: -31kg 1. Platz Alisa Lohvyniuk
MU15: -34kg 7. Platz Alexander Rodionov	MU15: -43kg 1. Platz Moritz Nitsch
MU17: -43kg 5. Platz Yevhenii Lohvyniuk	FU17: -70kg 2. Platz Emilie Thiéry
MU19: -46kg 1. Platz Yevhenii Lohvyniuk	MU19: +90kg 1. Platz Daniil Spyrydonov
FU19: -70kg 3. Platz Emilie Thiéry	

### Zwei Medaillen für MU16 in Slowenien

Beim internationalen Turnier „Koroska Open“ der U16 am 18.10.2025 in **Slovenj Gradec** (Slowenien) gewinnt der Haderner Judo-Nachwuchs zwei Medaillen.

**Yevhenii Lohvyniuk** belegt in der Gewichtsklasse -46kg den **2. Platz** und holt sich damit die Silbermedaille. **Pavlos Karazelidis** gewinnt **Bronze** (-81kg) und steht damit ebenfalls auf dem Siegerpodest.



### Spitzen-Judo beim OH-DO-KWAN Stiftungs-Cup 2025 in der Siegi-Sterr-Halle

Große Begeisterung von allen Seiten wurde an die Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern für die Ausrichtung und reibungslose Durchführung des **Internationalen Oh-Do-Kwan Stiftungs-Cups** am 1. November 2025 in der Siegi-Sterr-Judohalle herangetragen.

Bedauerlicherweise konnten drei weitere Teams aus Serbien kurzfristig nicht anreisen, da ein tragischer Verkehrsunfall in der vorangegangenen Woche für tiefe Betroffenheit in der serbischen



Sport- und Judogemeinschaft sorgte. Alle Anwesenden in der Siegi-Sterr-Halle drückten mit einer Schweigeminute zu Beginn der Veranstaltung ihr Mitgefühl mit den serbischen Judo-Freunden aus. Insgesamt zehn **Mannschaften aus neun(!) Nationen** sorgten mit Judo durchwegs hohem Niveau für lautstarke Begeisterung und prickelnde Spannung.

Bereits Freitag abends, wurde in Rücksprache mit den Trainern der Wettkampfmodus festgelegt. Ziel war es, dass alle Teams möglichst viele Wettkämpfe bestreiten, um sich auf internationalem Niveau messen zu können und so startete der Wettkampftag in zwei **Pools à 5 Mannschaften**.

So ergaben sich **20 Mannschaftsbegegnungen** an deren Ende jeweils eine Mannschaft pro Pool aus dem Wettbewerb ausscheiden musste.

Nach der Pool-Runde folgte das **Viertelfinale mit Trostrunde** und damit insgesamt **weitere 11 Begegnungen**. Um unter die Medaillenplätze zu gelangen mussten demzufolge insgesamt sieben Team-Begegnungen ausgekämpft werden.

Die gesamte Wettkampfliste findet sich hier!

Die beiden **Mannschaften aus Österreich und aus NRW** zogen ungeschlagen ins Finale ein und lieferten sich dort einen packenden Kampf, den am Ende das **Auswahl-Team aus Österreich** verdient für sich entscheiden konnte.

Die beiden 3. Plätze belegten das junge **Team aus Bayern**, welches gegen die Mannschaft aus Italien siegreich blieb und die Mannschaft des **niederländischen Judoclub Hercules**, welches das schweizerische Nationalteam bezwang.

### Die Platzierungen:

1. Platz: Auswahl Team Österreich
2. Platz: Team NRW
3. Platz: Team Bayern
3. Platz: Judoclub Hercules (NED)
5. Platz: Nationalteam Schweiz
5. Platz: ASD Banzai Cortina Roma (ITA)
7. Platz: CS Judo Club Liberty (ROM)
7. Platz: Judo Club Buducnost (MNE)

### 3 Titel bei den Deutschen Meisterschaften Männer und Frauen

Bei der Deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen in Duisburg glänzten die Starter\*innen des TSV Großhadern mit tollen Ergebnissen und belegten in der Vereinswertung mit drei Gold-, einer Silber- und zwei Bronzemedailien den 1. Platz.

Die Einzelergebnisse kurz zusammengefasst:

1. Platz: Maximilian Heyder (-60kg), Seija Ballhaus (-57kg), Samira Bock (-70kg)
2. Platz: Hannah Frobenius (-48kg)
3. Platz: Natascha Lauber (-63kg), Mahomed Khakimov (-81kg)
7. Platz: Daniil Spyrydonov (-100kg), Lukas Ohneiser (-90kg)

Wir gratulieren allen Teilnehmer\*innen für die hervorragende Teamleistung.

### Gold und Bronze beim European Cup in Skopje



Beim European Cup in Skopje/MKD konnten die Haderner Starter\*innen mit zwei erkämpften Medaillen den Heimweg antreten.

**Maximilian Heyer** (-60kg) war an diesem Tag nicht zu schlagen und belegte nach Siegen gegen den Israeli Ido Mehditache, den Briten Ross Dempsey, den bayerischen Mitstreiter Benjamin Howard und den Italiener Pietro Andreini den **1. Platz**. **Verdiente Goldmedaille** nach überzeugendem Auftritt.

**Hannah Frobenius** (-48kg) startete mit einer knappen Niederlage gegen die Serbin Natalija Prolic (Yuko-Niederlage im Golden Score) ins Turnier und musste damit in der Trostrunde weiterkämpfen. Dort gewann sie gegen die Italienerin Anna Iovino und gegen die Polin Natalia Stoklosa und sicherte sich damit den **3. Platz** und die **Bronzemedaille**.



Weiter am Start, aber dieses Mal leider ohne Platzierung, waren Natascha Lauber, Severin Edmeier, Sebastian Kaun und Lukas Ohneiser.  
Die Abteilungsleitung gratuliert zu den Erfolgen.

### Erste Grand Prix-Medaille für Samira Bock

Beim Grand Prix in Lima (Peru) erkämpft sich **Samira Bock** den **3. Platz** und gewinnt mit **Bronze** ihre erste Medaille bei einem Turnier der IJF World Tour (Masters/Grand Slam/Grand Prix).



Im Auftaktkampf siegt Samira gegen die Kubanerin Glenda Maso Veranes mit einer Yuko-Wertung für eine Soto-maki-komi-Technik. Mit Luana Carvalho (BRA) wartet danach die Nr.26 der Weltrangliste (WRL#26). Auch hier muss Samira über die Gesamtzeit von 4:00 Minuten kämpfen, gerät nach 53 Sekunden mit einer Yuko-Wertung in Rückstand, kontert aber nach 1:23 Minuten mit einem Wazaari für Soto-maki-komi und bringt diesen Vorsprung dann über die restliche Zeit.

Der Kampf um den Pool-Sieg gegen die Italienerin Irene Pedrotti (WRL#24) verläuft sehr ausgeglichen,

wird aber dann nach dem 3. Shido gegen Samira zugunsten der Italienerin entschieden.

Im ersten Trostrundenkampf punktet Samira bereits nach knapp zwei Minuten mit Ippon für Kuzuri-kami-shisho-gatame gegen die Brasilianerin Ellen Froner (WRL#56) und steht damit im Kampf um Bronze gegen ihre deutsche Mitstreiterin Giovanna Scoccimarro, immerhin die Nr.23 der Weltrangliste und mit zahlreichen Medaillen auf der IJF World Tour dekoriert.

Beide Athletinnen starten verhalten, kennen sich aus Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen, aber Giovanna kann nach etwa einer Minute durch einen Ashi-Guruma mit Wazaari in Führung

gehen. Samira und ihren Soto-maki-komi sollte man nie „abschreiben“ und genau mit dieser Technik erzielt sie nach 1:40 Minuten einen Ippon und gewinnt damit die Bronze-Medaille.  
Die Abteilungsleitung gratuliert hierzu ganz herzlich und wünscht Samira eine verletzungsfreie Zeit für alle kommenden Veranstaltungen und Herausforderungen.

### Paris ist eine Reise wert – Gold für Esther Matusche

Paris hat nicht nur kulturell viel zu bieten, sondern auch im Judosport lohnt die Stadt einen Besuch. Neben dem jährlich stattfindenden Grand Slam, der immer wieder tausende Judo-Fans in die Stadt lockt, fanden aktuell auch die **World Championships Veterans** in der französischen Metropole statt.



Nach langer Wettkampfpause, aber immer noch top aktiv im Training, startete **Esther Matusche**, begleitet und betreut von Ralf, in der Altersklasse F4 der Frauen in der Gewichtsklasse -57kg. Insgesamt 14 Athletinnen aus acht Nationen stellten sich in dieser Gewichtsklasse der Konkurrenz um die Medaillenplätze.

Im ersten Wettkampf traf Esther auf die Französin Catherine Viera und lieferte sich lange einen ausgeglichenen Kampf. Sekunden vor Schluss gelang Esther, unter lautstarken Anweisungen ihres Coaches,

eine Umdrehtechnik im Boden („Gurke“) mit anschließendem Haltegriff, den sie mit Ippon abschließen konnte.

Die Anfangsnervosität war überwunden und die „Operation Gold“ nahm ihren Anfang, denn den nachfolgenden Kampf gegen die Britin Francesca Roode konnte Esther mit einer Würgetechnik nach 2:00 Minuten für sich entscheiden. Einmal mehr wieder ein Beweis für die starke Bodentechnik aller, am Haderner Stützpunkt ausgebildeten Judoka.

Das Halbfinale gegen Valdirene Nascimento aus Brasilien beherrschte Esther eindeutig, erzielte eine Yuko-Wertung für eine Khabarelli-Technik, ein Waza-ari für Sumi-gaeshi und der nachfolgende, konsequent erarbeiteten Haltegriff stellte den Einzug ins Finale sicher.

Das Finale gegen die, bis dahin ebenfalls stark aufgetretene, Japanerin Hitomi Ochiai war hart umkämpft und musste letzten Endes im Golden Score entschieden werden. Aber dort nutzte Esther bereits nach wenigen Sekunden ihre Chance und erzielte mit einem Tani-otoshi-Angriff die siegreiche Yuko-Wertung.

**WM Veterans-Titel und Gold für Esther Matusche** (und anteilig natürlich auch für ihren lautstarken Coach Ralf!).

Die Abteilungsleitung gratuliert ganz herzlich!




### Ihre Großhaderner Kfz-Werkstatt für alle Fabrikate!


- › KFZ-Reparatur & Inspektion
- › Unfall-Instandsetzungen
- › Lackierarbeiten
- › HU/AU
- › Autoglas-Reparatur und -Austausch
- › Reifen-Service
- › Leihwagen-Service
- › Verkauf von Gebrauchtwagen und Vermittlung von Neuwagen

Großhaderner Straße 46  
81375 München  
Telefon: 089 . 70 19 18  
Telefax: 089 . 70 04 04 9  
info@autohaus-major.de  
www.autohaus-major.de

**AUTOHAUS  
MAJOR**

WERKSTATT  
SERVICE  
VERKAUF





## 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



## TENNIS

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



### Doppel-Vereinsmeisterschaften 2025 TeG Blumenau - Großhadern

Bei kühlem Herbstwetter trafen sich 18 Paare zur Doppelmeisterschaft.

#### Herren/Herren 30

1. Marc Schneider / Alex Schneider
2. Nico Bastmeyer / Dominik Jochums
3. Florian Katzl / Felix Feldengut
4. Dominik Leitz / Philip Melton
5. Florian Mailänder / Denis Seestaller

#### Herren 40/50

1. Gerd Lange / Thomas Schmid
2. Franz Katzl / Karl Müller
3. Jürgen Feldengut / Karl Depuhl
4. Philip Demke / S. Pusbak



von links Gerd Lange, Thomas Schmid, Franz Katzl, Jürgen Feldengut und Karl Depuhl



von links Alex Schneider, Dominik Jochums, Felix Feldengut, Florian Katzl, Marc Schneider und Nico Bastmeyer

### Mixed-Vereinsmeisterschaften 2025 TeG Blumenau - Großhadern

Zum Saisonabschluss trafen sich nur 11 Paare zur Mixed-Vereinsmeisterschaft. Aber wir hatten viel Spaß bei den spannenden Spielen und außerdem gabs a zünftige Brotzeit mit Rollbraten, Bier, Semmeln und Brezen.

#### Hier die Platzierungen:

1. Susi Mailänder/ Clemens Feldengut
2. Theresa Wirth / Julian Hoffmann
3. Claudia Katzl / Ralph Ziegler
4. Christina Saalwirth / Dominik Leitz

von links Clemens Feldengut, Susi Mailänder, Theresa Wirth und Julian Hoffmann



W. Appelman

### Auch die Jugend war bei den Doppelvereinsmeisterschaften erfolgreich am Start.

#### In der Altersklasse U 12:

1. Platz: Sophia Kravchenko/ Leopold Wössner
2. Platz: Alon Königstein/ Konstantin Wössner
3. Platz: Luis Greß/ Elias Hettenkofer

#### In der Altersklasse U 15/ U 18:

1. Platz: Clemens Feldengut/ Bastian Fischer
2. Platz: Theo Henkel/ Yannick Nicol
3. Platz: Lennox Fuchs/ Louis Fuchs



Claudia Katzl



## 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

## 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

Theresa Steinkohl  
E-Mail: [turnen@tsv-grosshadern.de](mailto:turnen@tsv-grosshadern.de)



## Wichtiges aus der Abteilung

### Neue Mädchenturngruppe

Ab Januar 2026 findet dienstags parallel zur Jungturnstunde eine Mädchenturnstunde statt. Die Gruppe richtet sich an Kindergartenkinder im Alter von 5–6 Jahren. Trainingszeit ist von 17:00 bis 18:10 Uhr in der Heiglhofhalle.

### Altersstruktur Eltern-Kind-Turnen und Abenteuerturnen

Wir bitten außerdem, die Altersangaben in den Stunden wieder genauer einzuhalten. Eltern-Kind-Turnen ist für Krippenkinder oder Kinder bis 3 Jahre, die noch nicht fremdbetreut werden. Abenteuerturnen ist für Kinder ab 3 Jahre und Kindergartenkinder. Die Trainer werden ab Januar wieder verstärkt darauf achten und euch ggfs. persönlich ansprechen.

### Information: I-Stunde

Wir möchten für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren eine Turnstunde für Kinder mit Unterstützungsbedarf anbieten, die im kleineren und ruhigeren Rahmen stattfinden kann. Kinder, die aus unterschiedlichsten Gründen die Unterstützung der Eltern benötigen sind herzlich eingeladen am Dienstag um 15 Uhr in die Heiglhofhalle zu kommen. Es wird eine Mischung aus Eltern-Kind-Turnen und Abenteuerturnen sein - die Eltern können das Kind während der ganzen Stunde begleiten oder zeitweise alleine turnen lassen. Der Aufbau dieser Stunde wird einige Zeit in Anspruch nehmen, wir sind gespannt wo die Reise hingeht und welche Gruppe sich finden wird.

*Vorstand Abteilung Turnen*

### **Sichtungstraining im Leistungsturnen – auf der Suche nach neuen Turntalenten**

Auch in diesem Jahr fand wieder unser Sichtungstraining für das Leistungsturnen des TSV Großhadern statt. Mit stolzen 44 Anmeldungen – von den Jahrgängen 2012 bis 2022 – war die Turnhalle gut gefüllt und die Aufregung deutlich zu spüren.



Das engagierte Trainerteam des Leistungsturnens (Bine, Ella, Helena, Katja, Thea, Leoni, Vroni, Julia und Sophie) sowie die beiden Trainerinnen der Übergangsturngruppe, Maja und Anna, nahmen die Mädchen genau unter die Lupe. Ziel war es, neue Talente für unsere verschiedenen Wettkampf- und Trainingsgruppen zu finden – und das mit großem Erfolg! Viele Kinder überzeugten mit Kraft, Körperspannung, Mut und Begeisterung, sodass wir zahlreiche junge Turnerinnen in unsere Leistungsgruppen aufnehmen konnten. Geturnt wurde an den klassischen Geräten Reck, Boden, Sprung (Mattenberg) und Balken. Neben turnerischen Grundlagen achteten die Trainerinnen besonders darauf, ob die Mädchen Freude am Turnen zeigen und mit Eifer dabei sind – denn Leidenschaft ist im Leistungsturnen mindestens genauso wichtig wie Technik.

Auch für die Jüngeren gab es in diesem Jahr eine besondere Idee: Jedes Kind bekam während des Trainings ein Symbol zugeordnet, das spielerisch als Orientierung diente. So turnten zum Beispiel kleine Pandabären, Giraffen und Katzen, aber auch Meerjungfrauen, Muscheln oder Früchte wie Himbeere, Banane und Erdbeere durch die Halle. Zum Abschluss erhielten alle Teilnehmerinnen einen glitzernden Belohnungsstern-Sticker – als kleine Erinnerung an einen spannenden und spaßigen Nachmittag.

Nur wenige Mädchen konnten nicht in eine der Leistungsgruppen aufgenommen werden, wur-

den jedoch herzlich in unseren Breitensportgruppen willkommen geheißen. So fand jedes Kind seinen Platz im Verein – ganz im Sinne unseres TSV-Gedankens: „Bewegung mit Freude für alle!“

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Trainerinnen für ihren Einsatz und freuen uns schon jetzt auf die nächste Sichtung im November 2026 – und natürlich auf viele neue, begeisterte Turntalente! *Vroni*

### **BayernCup Einzelwettkampf in Donaustauf**

Am 28.09.2025 ging es mit nur knappen 2 Wochen regulärem Training nach den Sommerferien nach Donaustauf auf den BayernCup LK2. Da es ein Einzelwettkampf war, musste jede Turnerin an allen vier Geräten an den Start gehen.

In Summe war es trotz der kurzen Vorbereitungsphase ein erfolgreicher Tag: Am Balken kamen alle Turnerinnen ohne Sturz durch ihre Übungen. Am Boden erzielten alle hervorragende Wertungen! Am Sprung hatten die Turnerinnen an diesem Wettkampf glücklicherweise zwei Versuche, von dem der bessere in die Wertung mit einfließt. Von diesem Vorteil machte die ein oder andere Gebrauch. Am Stufenbarren erfüllen die Übungen noch nicht alle Anforderungen, da in den meisten Übungen noch ein Flugelement fehlt. Mit einfachen, aber sauberen Übungen konnten die Turnerinnen auch hier in der vorderen Hälfte mitturnen und sich bei starker Konkurrenz folgende Plätze sichern:

Alterklasse 16/17: Laila: 4. Platz, Karla: 6. Platz

Alterklasse 18+: Helena 2. Platz, Victoria 11. Platz, Sophie: 15. Platz

Herzlichen Glückwunsch!

Ein großes Dankeschön auch an unsere Kampfrichterinnen Andrea und Mira, die an diesem Sonntag die weite Fahrt auf sich genommen haben! *Aylin*



Tel. 0 81 05 / 27 82 95 Mobil 0177 / 227 13 75

**Zimmerei + Holzbau**

**Michael Hofmann**

Dachstühle • Dachfenster • Holzfassaden • Altbausanierung

82205 Gilching • [www.hofmann-zimmerei.de](http://www.hofmann-zimmerei.de)



### P-Wettkampf in Unterföhring

Am Wochenende vom 25./26. Oktober fand der TG München Liga - Bayern Pokal 2025 Wettkampf in Unterföhring statt. In den Jahrgängen 2011/2012 sowie 2013/2014 traten jeweils zwei Mannschaften an.



### Die Mannschaften erturnten sich folgende Plätze:

AB-Jugend Liga 1: 6. Platz von Hanna, Luisa, Franzi, Jana, Jule und Rebecca  
AB-Jugend Liga 4: 5. Platz von Helena, Alina, Malena, Léona, Valentina und Maja  
C-Jugend Liga 2: 7. Platz von Jule, Castille, Erina, Marie, Lara und Marie  
C-Jugend Liga 4: 4. Platz von Hanna, Sanna, Isabella, Sima, Julia und Antonia  
*Rebecca und Jule Jahn*

### Tag des Kinderturnens

Für den diesjährigen Tag des Kinderturnens verwandelte sich unsere Turnhalle zwischen dem 14. und 16. November in eine „Tierische Turn-Weltreise“. An insgesamt sieben Stationen wurden alle Kinder ab drei Jahren eingeladen, eine bewegungsreiche Reise über alle Kontinente zu unternehmen. Jede Station stand unter einem eigenen Motto und bot eine tierische Herausforderung: So konnten die Kinder zum Beispiel wie ein Pinguin eine Mattenrutsche hinunterrutschen, wie ein Flughörnchen von Kasten zu Kasten springen oder wie ein Storch stolz über einen Balken balancieren. Wer alle Stationen er-



folgreich meisterte, erhielt zum Abschluss eine Urkunde sowie das Kinderturn-Abzeichen des Jahres. *Lisa-Marie Sawilla*

### Dritter Wettkampf der Junioromis in der Landesliga 3, LK 2

Nachdem wir zwei Wochen vorher bei einem Einzelwettkampf unsere Übungen gefestigt haben, ging es am Samstag, den 11. Oktober, erneut nach Waging am See. Die ersten beiden Wettkämpfe der Saison im Sommer liefen bisher gut, es war jedoch beide Male ein knapper Gewinn, weswegen wir jetzt um den Ligarhalt kämpfen mussten.

Leider waren wir nur zu fünft, was in einer Turnmannschaft von vier Übungen pro Gerät nicht ideal ist. Zwei Turnerinnen haben also einen Vierkampf geturnt. Aber Helena, Sophie, Laila, Victoria und Maja glänzten mit ihren besten Elementen und begannen erstmal am Barren. Hier waren die Übungen stabil, jedoch für die Kampfrichter\*innen nicht herausragend. Am Balken mussten wir drei Stürze in Kauf nehmen, von denen zwei gewertet wurden und einer sehr unerwartet war. Unsere Paradegeräte Sprung und Boden liefen sehr gut und wir konnten hier viele Punkte sammeln. Trotzdem wurden wir nur sechster Platz, und steigen damit in die vierte Liga ab. Wir sind aber positiv und hoffnungsvoll und haben uns auf der Heimfahrt schon neue Elemente überlegt, die wir in der nächsten Zeit üben und wollen hart arbeiten, um im nächsten Jahr wieder aufzusteigen. Bis dahin haben wir erst einmal viel Zeit uns zu erholen und wieder vorzubereiten.

*Maja Goller und die Junioromis*



### Mädchenturnen und Übergangsgruppe

Die Mädchen unserer Übergangsgruppe trainieren montags und donnerstags fleißig in der Turnhalle. Aktuell sind elf motivierte Mädchen Teil der Gruppe, die mit viel Spaß und Ehrgeiz beim Training dabei sind. Wir, Anna Ohlig und Maja Goller, leiten die Gruppe nun schon eine Weile und freuen uns jedes Mal zu sehen, wie viel sich bei den Mädchen tut. In den letzten Monaten konnten wir große Fortschritte beobachten – sowohl in den turnerischen Fähigkeiten als auch im Miteinander. Die Mädchen kommen regelmäßig, sind motiviert und haben eine tolle Gruppendynamik entwickelt. Für das nächste Jahr haben wir uns ein besonderes Ziel gesetzt: Die Mädchen möchten zum ersten Mal an einem Turn10-Wettkampf teilnehmen und auch bei der Turnshow mit einer eigenen Aufführung dabei sein.

Zeitgleich stürmen auch jeweils zwischen 20 und 40 turnbegeisterte Mädchen ab 6 Jahren aus dem Breitensport für 1,5 Stunden motiviert die Canisius Turnhalle. Wir freuen uns über viele neue Turnerinnen seit Beginn des Schuljahres, egal, ob sie bereits Erfahrung im Turnen haben oder ganz neu im Turnsport sind! Jede Stunde beginnt mit Aufwärmspielen. Danach trainieren wir Kraft und Beweglichkeit mit Übungen am Boden. Anschließend turnen wir an verschiedenen Geräten, vertiefen Erlerntes und probieren Neues aus. Dabei passen wir die Schwierigkeitsstufen individuell an. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an der Bewegung!

*Agnes Keil und Anna Ohlig*



## VOLLEYBALL

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



In der Volleyballfreizeitliga ist kürzlich die **Spielzeit 2025/26** gestartet. Und wie ist es den mittlerweile drei Teams des TSVG ergangen?

Die Saison der **Haderlumpen** in Liga 3b startete auswärts gegen den Absteiger aus Liga 2a „Los Krachos“ vom ESV München. Gegen einen starken Gegner, der kaum eigene Fehler machte, wurde insgesamt gut mitgehalten. Ein Satzgewinn war aber nicht drin, trotz Mobilisierung aller Reserven war der Vorsprung des Gegners nie wettzumachen. Am Ende stand ein 20:25 und 17:25 auf der Anzeigetafel.

Die in Liga 5d antretenden **Haderer** haben sich diese Saison viel vorgenommen und die bisherigen Ergebnisse sind diesbezüglich auch sehr vielversprechend. Im ersten Saisonspiel waren die Schampanias aus Ramersdorf zu Gast und wurden mit einem klaren Zweisatzsieg wieder nach Hause geschickt. Im ersten Durchgang hatte man den Gegner regelrecht überrannt (25:10), im zweiten war es zumindest etwas ausgeglichener (25:17).

Nur vier Tage später gastierten die Haderer in Obersendling beim Interteam und knüpften dort nahtlos an ihre gute Leistung vom Saisonstart an. Der erste Satz war eine sichere Beute der souverän aufspielenden TSVGler (25:15), die auch in der entscheidenden Phase des zweiten Durchgangs die Nerven behielten (25:20) und so den perfekten Saisonstart klarmachten.

Mit den **Haderer Sternen** haben wir erstmals eine dritte Mannschaft im Ligabetrieb. Das Heimspiel gegen FF 15 aus Milbertshofen war sogleich siegreich. Nach solide erarbeiteter Führung im ersten Satz wurde dieser souverän gewonnen (25:16). Im zweiten Durchgang kam etwas Nervosität auf und der Satz ging knapp verloren (23:25). Mehr Konzentration, dazu druckvolle Aufschläge und eine gute Stimmung und schon war der Entscheidungssatz eingefahren (25:21) und das Premierenspiel der neugegründeten Mannschaft ein voller Erfolg.



Auch beim **24. Volleyball-Partnerturnier des WSV Olching** am 28.09.2025 brachte die Volleyballabteilung des TSVG erneut zwei Paare an den Start. Im bewährten Modus spielen dort je drei Paare gegeneinander, in mehreren Spielen zu zwei Gewinnsätzen nach Zeit. Dabei wechseln die Paare zufallsgesteuert immer wieder, somit kommt es besonders auf Flexibilität und Kommunikation an. Das sehr beliebte Turnier für 28 Paare bietet sowohl genügend Spiele, als auch ausreichende Pausen, in denen man gut versorgt wird. Am Ende des Tages gewinnt letztlich das Paar, das die meisten Punkte gesammelt hat, wobei auch noch ein „Damenbonus“ von zwei Punkten pro Dame hinzukommt. Für die Platzierung spielt neben der eigenen Leistung auch das Losglück eine zentrale Rolle.



Dies bekam auch unsere Vater&Sohn-Kombi Martin und Kimon Strehler alias „Funtastic“ zu spüren, die ihren tollen sechsten Platz aus dem Vorjahr nicht verteidigen konnten und diesmal „nur“ auf Rang 22 kamen. Einiges besser lief es für Klaudja Ograja und Hartmut Junge, die unter dem Namen „Doppelblock Deluxe“ antraten und sich Platz 10 erkämpften.

Wieder ein Team in die Top 10 gebracht zu haben, war ein Riesenerfolg, der sogleich



gefeiert werden konnte, denn den Abschluss des Turniers bildete wie immer ein Grillabend auf dem Vereinsgelände. Dort trifft man sich in sehr gelöst freundlicher und fröhlicher Atmosphäre und lässt den Tag am Lagerfeuer ausklingen. Es war wieder ein sehr schönes Turnier und hat allen viel Spaß gemacht!  
*Euer Andreas (+Hartmut und Ahmed)*

**Unser Team sucht Verstärkung!**  
**Auszubildender**  
**oder Monteur**  
**Bewerbt euch!**

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

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

info@elektro-fuchs-muenchen.de  
www.elektro-fuchs-muenchen.de





## WANDERN

Irene Lukas

E-Mail: wandern@tsv-grosshadern.de



### Flexibilität gefragt

war für den 25. September 2025 mal wieder nicht nur wegen des angesagten schlechten Wetters, denn

1. funktionierte der SEV in Schliersee schon wieder mal nicht planmäßig, d.h. die Weiterfahrt in Richtung Bayrisch Zell, also
2. 45 Min. warten oder aufgrund der Klein-Gruppe umplanen, um so ohne Zeitverlust
3. bei trockenem Wetter ‚mit Kultur‘ (Karikaturen) um den Schliersee zu wandern,
4. in der Rixner Alm zu einem empfehlenswerten Kuchen einzukehren und
5. im Ratskeller von der Küche und der Bedienung verwöhnt zu werden.

Tja und man glaubt's nicht, der vorhergesagte Regen blieb doch tatsächlich aus, und die Rückfahrt mit der Bahn klappte auch!

Irene



[/tierparkhellabrunn](#)
[www.hellabrunn.de](http://www.hellabrunn.de)



# Hellabrunn

DER MÜNCHNER TIERPARK

## „MEIN GEWICHT?“

## DAS HÖRT MAN MIR NICHT AN!“

KOMM UND ENTDECKE WARUM SICH ELEFANTEN  
TROTZ IHRES GEWICHTS PRAKTISCH LAUTLOS BEWEGEN –  
DIE VIELFALT DES LEBENS ERWARTET DICH!

### Wenn in München viel los ist

sucht man nach Themen/Zielen außerhalb, was wir allerdings bei der Planung unseres Ausfluges zum Abschluss des Wanderjahres nicht wussten:

Beginn der Auer Dult, Opening der Biathlon Saison auf Skiroller im Olympiagelände, Bundesliga in der Arena, Lange Nacht der Museen!



Wir buchten für den 18. Oktober 2025 einen Ausflug per Bus nach Füssen, um kulturell im Festspielhaus das Musical Zeppelin aus der Feder von Ralph Siegel zu besuchen. Das Wetter zeigte sich von der besten Seite, ein Stau auf der Autobahn blieb aus, so dass wir pünktlich am frühen Nachmittag zur Vorstellung eintrudelten. Eine Hochzeitsgesellschaft komplettierte die Kulisse des schönen Wetters mit dem Forggensee, dem Schloss Neuschwanstein und seinen Bergen im Hintergrund.

Das Musical: In einer parallelen Handlung wird die Geschichte des visionären Konstrukteurs Graf Zeppelin und die letzte Fahrt des Luftschiffs LZ 129, „Die Hindenburg“, erzählt. Immer wieder wechseln sich historische Entwicklungen mit den kleinen Geschichten der Passagiere der Atlantiküberquerung ab. Das Stück hat durch die stimmige Geschichte, eine gelungene Besetzung und ein wirklich beeindruckendes Bühnenbild überzeugt. Nur mit der sehr lauten Musik war sogar das schlecht hörende Publikum überfordert.

Die Heimfahrt klappte ebenso gut, nur mit dem Abschluss des Abends in München gab es ein Problem: Kein Wunder, denn wir fanden s.o. kein Restaurant in der Innenstadt wegen Überfüllung für ein gemütliches Essen, und so landeten wir schließlich im heimatlichen Großhadern.

Irene

### Lasst uns freundlich sein !

Kaum waren wir am 30. Oktober 2025 am Harras gestartet, war unsere Fahrt in Holzkirchen jäh schon wieder zu Ende. Durchsage: Der Zug endet hier, Weiterfahrt in einer halben Stunde am gleichen Gleis. Trotz niedriger Temperatur waren wir guter Dinge und erreichten dann auch Miesbach. Unser Bus zur Weiterfahrt nach Birkenstein hatte leider nicht auf uns gewartet. Die Wartezeit von einer Stunde verkürzten wir durch einen Besuch in einem netten Altstadtkaffee.

Birkenstein ist ein Gemeindeteil von Fischbachau im Leitzachtal und ein beliebter Wallfahrtsort. An Maria Himmelfahrt ist jährlich die Trachtenwallfahrt des Oberländer Gauverbandes mit tausenden Teilnehmern. Auf einem markierten Wiesenpfad und bester Aussicht wanderten wir zum Café Winklstüberl. Wir genossen das gute Essen und die wunderbaren Torten.

Auf der Rückfahrt warteten wir wieder 1 1/2 Stunden auf den Bus, dem wir aus Verzweiflung entgegenwanderten. Es war Ferienzeit, und es fuhren nicht alle.

Helga



# ÜBUNGSSTUNDENPLAN

## Unsere Sportstätten:

Judohalle	JH	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
Turnhalle MS Guardinischule	THGuardini	Guardinistr. 60
Judoraum des Schulcampus Freiam	JRaum	Hans-Dietrich-Genscher-Str. 11
Turnhalle Gotzmannschule	THGotz	Aubinger Allee 150
Turnhalle MTV 1879	THMTV	Werdenfelsstr. 70
Turnhalle TSV Solln	THSolln	Herterichstr. 151
Turnhalle Fürstenried West Schulzentrum	THEngadin	Engadiner Str.
Turnhalle Erasmus-Grasser-Gymnasium	THEGG über Parkplatz Westpark/Rosengarten	Gilmstr. 2

## Aikido

Montag	17:00 - 18:30	Kinder und Jugendliche	6-16 Jahre	JH
Mittwoch	17:00 - 18:30	Kinder und Jugendliche	6-16 Jahre	JH
Freitag	17:00 - 18:30	Kinder und Jugendliche	6-16 Jahre	JH
Montag	18:30 - 19:30	Basistraining	Jugend fortgesch. + EW	JH
	19:30 - 20:30	allgemeines Training	Jugend fortgesch. + EW	JH
Mittwoch	18:30 - 19:30	Basistraining	Jugend fortgesch. + EW	JH
	19:30 - 21:00	Aufbautraining	Jugend fortgesch. + EW	JH
Freitag	18:30 - 19:30	Basistraining	Jugend fortgesch. + EW	JH
	19:30 - 20:30	allg. Training	Jugend fortgesch. + EW	JH

## American Football

Dienstag	18:00 - 20:00	Männer ab 18	Sportanlage Klinikum Großhadern, Butenandstr.
Samstag	11:00 - 13:00	Männer ab 18	Sportanlage Klinikum Großhadern, Butenandstr.

## Basketball

Montag	20.30 - 22:00	Ballsportartenmix Mixed ab 18 Jahre	THC
Dienstag	20:30 - 22:00	Männer ab 18 Jahre	THC
Mittwoch	20:00 - 22:00	Mixed ab 18 Jahre	THHedern
Freitag	19:30 - 21:00	Männer ab 18 Jahre	THHedern

## Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention siehe Seite 54

## Handball

Montag	17:00 - 18:30	E-Jugend gemischt	Jg. 2015 - 2016	THHedern
	18:15 - 19:30	D-Jugend weiblich	Jg. 2013 - 2014	THEGG
	18:45 - 20:15	C-Jugend weiblich	Jg. 2011 - 2012	THEGG
Dienstag	18:00 - 20:00	D I-Jugend männl.	Jg. 2013 - 2014	THMTV
	18:30 - 20:00	D II-Jugend männl.	Jg. 2014 - 2015	THHedern
	19:30 - 21:00	Damen	ab 16 Jahre	THSolln
Mittwoch	17:30 - 19:00	D-Jugend weibl.	Jg. 2013 - 2016	THEngadin
	18:00 - 19:30	C-Jugend weibl.	Jg. 2011 - 2012	THEngadin
	18:00 - 19:30	C-Jugend männlich	Jg. 2011 - 2012	THMTV
	19:30 - 21:00	B-Jugend männlich	Jg. 2009 - 2010	THMTV
	19:30 - 21:30	Männer/A-Jg. männl.	ab 17 Jahre	THEngadin
	20:30 - 22:00	AH-Männer	ab 50 Jahre	THC
Do.	17:00 - 18:00	Ballsschule/Bambinis	4-5 Jahre	THGuardini
	17:30 - 19:00	D II-Jugend männl.	Jg. 2014 - 2015	THSolln
	18:30 - 20:00	D I-Jugend männl.	Jg. 2013 - 2014	THHedern
	19:00 - 20:30	B-Jugend, männl.	Jg. 2009 - 2010	THSolln
	20:00 - 21:30	Damen	ab 17 Jahre	THSolln
Freitag	16:00 - 17:00	Ballsschule/Bambinis	4-6 Jahre	THHedern
	17:00 - 18:00	Minis	Jg. 2017 - 2018	THHedern
	18:00 - 19:30	E-Jugend gemischt	Jg. 2015 - 2016	THHedern
	18:00 - 20:00	C-Jugend, männlich	Jg. 2011 - 2012	THEGG

## Judo Aubing

Montag	17:00 - 18:30	Anfänger	JRaum
	18:30 - 20:00	Fortgeschrittene	JRaum
Mittwoch	20:30 - 22:00	Erwachsene	THGotz
Donnerst.	17:00 - 18:30	Kinder	THGotz
	18:30 - 20:00	Jugend	THGotz
	20:00 - 21:30	Erwachsene	THGotz

<b>Judo</b>	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 - 19:30	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	U18 / U21 Technik	JH
	19:00 - 21:00	U18 Landeskader, Stützpunkttraining	JH
	19:00 - 21:00	FU21 + MU21 Stützpunkttraining	JH
Mittwoch	16:30 - 18:00	U10/12	JH
	17:00 - 18:30	FU21/Fr	JH
	18:00 - 20:00	U18	JH
	18:30 - 20:00	MU21/Mä	JH
	20:00 - 21:30	Breitensport/Hobby-Judo ab 18 Jahre	JH
Do.	16:30 - 17:30	Bambini und Anfänger 5 - 7 Jahre	JH
	16:30 - 18:00	U10/12	JH
	17:30 - 19:00	Breitensport U15/U18	JH
	17:30 - 19:00	U15	JH
	18:00 - 19:00	U18 / U 21 Technik	JH
	19:00 - 21:00	U18 Landeskader, Stützpunkttraining	JH
	19:00 - 21:00	FU21 + MU21 Stützpunkttraining	JH
Freitag	14:30 - 16:00	U18/U21	JH
	15:30 - 17:00	U15	JH
	16:00 - 17:00	Bambini und Anfänger 5 - 7 Jahre	JH
	17:00 - 21:00	Gürteltraining	JH
	17:00 - 18:30	U18	JH
	18:30 - 20:00	FU21/Fr	JH

## 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

## Pickleball

Dienstag	20:00 - 22:00	mixed ab 18 Jahre	THHedern
----------	---------------	-------------------	----------

## Tennis

Tennisplätze, Bezirkssportanlage, Ludwig-Hunger-Str. 11	<i>Saisonbeginn Mitte April</i>
Information: Herr Leitz 0176/ 202 878 76, tennis@tsv-grossshadern.de	<i>Saisonende Ende September</i>

## Tischtennis

Montag	20:15 - 23:00	Frauen/Herren	THEGG
Dienstag	20:00 - 21:45	Technik Training gemischt ab 18 Jahre	THGuardini
Donnerst.	18:00 - 19:15	Kinder gemischt 8 - 12 Jahre	THGuardini
	19:15 - 21:30	Frauen	THGuardini
Freitag	20:00 - 23:00	Frauen/Herren/Jugend ab 16 Jahre	THEGG

## TopFit Fitness-Studio

Montag/Mittwoch/Freitag	Telefon: 719 42 96	<b>Gymnastik Programm</b>
Dienstag und Donnerstag	09:00 - 12:00 u. 16:00 - 20:00	Montag 19:00 - 20:15 Yoga
Samstag	13:00 - 16:00	Sonntag 10:00 - 13:00

## Turnen siehe Seite 53

## Volleyball

Dienstag	19:30 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderlumpen“ ab 18 Jahre/mixed	THG
Mittwoch	20:00 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderner Sterne“ ab 18 J./mixed	THG
Donnerst.	20:00 - 22:00	Training und Punktspiel „Die Haderer“ ab 18 Jahre/mixed	THC
Freitag	18:00 - 20:00	offenes Training mit Volleyballerfahrung/Schulsport 16-25 J./weiblich	THC
Freitag	20:15 - 22:00	offenes Training mit Volleyballerfahrung ab 18 Jahre/mixed	THC

## Wandern

Donnerstag (jeden letzten des Monats) ab Mittag max. 10 Teilnehmer Treffpunkt Vereinsheim Heiglhofstr. 25
<b>Regelmäßiges Treffen: Montag's ab 19:15 Uhr an der TSV-Vereinsgaststätte</b>



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>14.00 - 14.40</b> kreativ, Kindertanz ab 3 Jahre Kainn THH	<b>10.00 - 11.15</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Luci THH	<b>15.15 - 16.10</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Petra THH	<b>15.15-16.10</b> Gerätturnen 4-6 Jahre Petra THH	<b>10.15-11.30</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Luci THH	<b>17.00-19.00</b> Showtanz-Gruppe ab 16 Jahre jeden 2 Samstag im Monat Max THH
<b>14.45 - 15.25</b> Kinderballett ab 6 Jahre Kainn THH	<b>15.00 - 15.55</b> 1-Sunde 2-4 Jahren Luci THH	<b>16.00-16.55</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Petra THH	<b>16.15 - 17.15</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Petra THH	<b>14.00-18.30</b> Mädchen LT Bine/Elia Lily/Sophie Aylin/Vroni	<b>16.30-18.00</b> SAM gemischt 7-12 Jahren Lisa-Marie THH
<b>15.30-16.15</b> klass. Ballett ab 9 Jahre Kainn THH	<b>16.00-16.55</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Kainn THH	<b>16.00-16.55</b> Abenteuerturnen 3-4 Jahre Tiffany THH	<b>16.00-17.25</b> Eltern-Kind-Turnen ab 14 Monate Petra THH	<b>15.00-17.00</b> Mädchen LT Bine/Elia Aylin/Vroni	<b>16.00-19.00</b> Showtanz-Gruppe ab 16 Jahre im Monat Max THH
<b>16.20-17.10</b> HIP HOP 1 8-11 Jahre Kainn THH	<b>17.00-18.25</b> Mädchenturnen ab 6 Jahre Agnes THH	<b>17.00-18.10</b> Abenteuerturnen 3-4 Jahre Tiffany THH	<b>16.00-19.30</b> Abenteuerturnen 3-4 Jahre Petra THH	<b>16.30-18.30</b> Mädchen LT Bine/Elia Aylin/Vroni	<b>16.30-18.00</b> SAM gemischt 7-12 Jahren Lisa-Marie THH
<b>17.15-18.15</b> HIP HOP 2 ab 12 Jahre Kainn THH	<b>18.00-21.00</b> Mädchen LT Jungs LT LLZ	<b>17.00-18.10</b> Mädchenturnen ab 5 Jahre Mairane THH	<b>17.30-19.00</b> Mädchenturnen ab 11 Jahre Sofia THH	<b>18.30-20.00</b> Jungs LT ab 6 Jahre Ralf THH	<b>18.30-21.30</b> Mädchen LT Thea, Luisa Helena LLZ
<b>18.00-21.00</b> Mädchen LT Jungs LT LLZ	<b>18.00-21.00</b> Mädchen LT Jungs LT LLZ	<b>18.00-21.00</b> Mädchen LT Julia Vroni LLZ	<b>20.30-22.00</b> Mädchen LT Julia THH	<b>20.00-22.00</b> Jungs LT ab 14 Jahre Thea, Luisa Helena LLZ	<b>16.00-19.00</b> Showtanz-Gruppe ab 16 Jahre im Monat Max THH

In den Schulferien finden keine Stunden statt!

Stand: Januar 2026



## Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

**Wir haben den Job,  
den du dir vorstellst.  
Bewirb dich jetzt:**  
[sskm.de/ausbildung](https://sskm.de/ausbildung)

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtsparkasse  
München

# Stundenplan 2025

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


# Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention

Stand 25.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>TSV Vereinshalle (Heighofstraße)</b>					
8.00 - 8.55 <b>Early Bird Workout</b> (Bine)	8.00 - 8.55 <b>Box&amp;Move</b> (Vroni) *		8.00 - 8.55 <b>Pilates</b> (Annett)	8.15 - 9.00 <b>Wirbelsäule</b> (Gertrud)	<b>Piloxing / STRONG*</b> (Sabrina)
9.00 - 10.00 <b>Body &amp; Breath</b> (Vashvi)	9.00 - 9.55 <b>Zumba</b> (Julia)	8.50 - 9.45 <b>Bodystyling</b> (Bine)	9.00 - 10.00 <b>Workout</b> (Karin)	9.10 - 10.10 <b>Step-Workout</b> (Moni)	
	11.15 - 12.00 <b>Seniorengymnastik auf Stühlen</b> (Gertrud)	10.00 - 10.45 <b>Seniorengymnastik</b> (Moni)	10.15 - 11.00 <b>Seniorengymnastik auf Stühlen</b> (Karin)		
18.15 - 19.10 <b>Step /Workout</b> (Doris)	18.15 - 19.10 <b>Bollywood</b> (Vashvi)	17.30 - 18.25 <b>Pilates</b> (Vera)	18.35 - 19.20 <b>Wirbelsäule</b> (Angela)		
19.20 - 20.15 <b>Wirbelsäule</b> (Doris)	19.15 - 20.15 <b>Workout intensiv</b> (Katja)	18.30 - 19.25 <b>Pilates</b> (Vera)	19.30 - 20.25 <b>Zirkel</b> (Julia/Katja)		
* vorerst bis Weihnachten					
* Im Wechsel					
<b>Canisius Grundschule</b>					
18.30 - 19.30 <b>Wirbelsäule</b> (Katja)					
19.30 - 20.30 <b>Workout</b> (Katja)		19.30 - 20.30 <b>FitMix</b> (Moni)	19.00 - 20.00 <b>Dance Workout</b> (Veronika)		
<b>Judohalle Seminarraum</b> (einige Kurse mit extra Kursbeitrag, Info bei Gertrud Schwarz, Abtl. G&P)					
		8.30 - 9.45 <b>Yoga</b> (Susanne)	9.00 - 10.00 <b>Feldenkrais</b>		
	18.30 - 19.15 <b>Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht</b> (Doris)	19.15 - 20.45 <b>Yoga</b> (Susanne)	18.30 - 20.00 <b>Qi Gong</b> (Barbara)		
	19.15 - 20.00				
<b>Outdoor</b> (Treffpunkt Parkplatz neben Vereinsgaststätte)					
	10.00 - 11.30 <b>Nordic Walking</b> (Edith)	18.00 - 19.00 <b>Nordic Walking</b> (Edith)			
<b>Online über Zoom</b> (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)					
18.00 - 19.00 <b>Pilates</b> (Annett)				8.30 - 9.30 <b>Body &amp; Breath</b> (Vashvi)	


## Stunden der Abteilung Fitness & Gymnastik

Stunden der Abteilung Gesundheitssport & Prävention



## 50.– Euro Gutschein!\*

Für biometrische Gleitsichtgläser von Rodenstock. Jetzt vorbeikommen und Gutschein einlösen!




**RODENSTOCK**

\* Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar.

## 150.– Euro Gutschein!\*

Erhalten Sie die Höranalyse im Wert von **150.– Euro GRATIS** und genießen Sie beste Hörqualität.



**PHONAK**

\* Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar.



Stiftsbogen 43  
81375 München  
Tel.: 0 89 / 7 14 02 44  
info@brillen-berner.de

[www.brillen-berner.de](http://www.brillen-berner.de)





Stiftsbogen 43  
81375 München  
Tel.: 0 89 / 72 44 14 35  
info@meister-hoerakustik.de

[www.meister-hoerakustik.de](http://www.meister-hoerakustik.de)

SEHEN & HÖREN AM HADERNER STERN





in Kooperation mit  
**rimaldi**  
Die Immobilienexperten



MATTHIAS WANDL  
[INFO@WANDL.IMMOBILIEN](mailto:INFO@WANDL.IMMOBILIEN)

089 / 374 12 333

