



TSV München-Großhadern von 1926 e.V.



Häusliche Pflege mit Rund-um-Garantie

Mit Sicherheit eine gute Wahl



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

Ihre Ansprechpartner
für Großhadern und Umgebung

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

Prankl - Ihr zuverlässiger Heizölpartner seit über 60 Jahren in Hadern



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



Vereinsnachrichten

Heft 1 - März 2026

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:
vereinsheft@
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:
08.06.2026



Titelseite:

Auftaktveranstaltung
am 24. Januar mit den
Schäfflern

Liebe Mitglieder und Freunde vom TSV Großhadern!

Wir freuen uns mit Maja Goller eine engagierte und ideenreiche Jugendsprecherin gewonnen zu haben!

Ebenso erfreut sind wir, dass Christian Purger uns bei der Sanierung der Vereinsturnhalle tatkräftig unterstützt.

In den letzten Monaten war im TSV München-Großhadern wieder einiges los: Ehrungsabend für langjährige Mitglieder, Weihnachtsturnen, Experten-vortrag, Kinderfasching und ein fulminanter Start in unser Jubiläumsjahr. Gerade Letzterer hat uns alle zusammengeschweißt, einzelne Abteilungen lernten sich besser gegenseitig kennen. Toll, toll, toll! So kann es weitergehen!

Wird es auch, denn es stehen weitere Jubiläumsveranstaltungen an. Am Samstag, den 21. März finden zwei **Turn-Galas** statt und am Montag, den 13. April steht ein weiterer **Vortrag** auf dem Programm.

Absolutes Highlight wird der große **Festakt** im Rahmen des Haderner Dorffestes sein. Am **Samstag, den 9. Mai** wollen wir gemeinsam in Erinnerungen schwelgen, neuste Anekdoten austauschen, essen, trinken, tanzen ... tja ... einfach gebührend unseren Verein feiern! Wir hoffen auf ein geselliges Miteinander unter Trainern, Sportlern, Ehrenmitgliedern, Vorstand, Geschäftsstelle, Abteilungsleitern und Freunden des Vereins. Ladet gerne Ehemalige ein. Dafür könnt ihr unsere Save-the-Date-Postkarten nutzen. Ihr findet sie bei Toni im Eingangsbereich.

Auf unserer **Internetseite** unter „100 Jahre TSV“ findet ihr nicht nur sämtliche Jubiläumsaktivitäten, sondern auch das ein oder andere Foto von vergangenen Events.

Außerdem gibt's dort eine Gegenüberstellung von unseren Vereinssportarten früher und deren Ausübung heute. Diesen historischen Vergleich könnt ihr euch wunderbar auf Fotos am Zaun entlang unseres Vereinsgeländes



anschauen. Herzlichen Dank an Christiane Weber, die sich dafür einsetzte, dass auch das Außengelände das 100-jährige Jubiläum positiv widerspiegelt!

Für den Vorstand: Ulrike Jahn

Zwischenstand zur Sanierung der Turnhalle

Bei der Sanierung unserer Halle geht es Schritt für Schritt voran.

Leider steht fest, dass Feuchtigkeit in die Halle eindringt. Sowohl von außen als auch durch die intensive Nutzung im Innenraum ist die Wärmedämmung inzwischen durchnässt. Das ist für die Holzkonstruktion des Daches ungünstig.

Im Januar 2026 wurde daher beschlossen, dass die Decke von unten vollständig geöffnet und die alte Dämmung entfernt werden muss. Erst wenn alles freigelegt ist, kann die gesamte Holzkonstruktion genau überprüft werden. Dafür wird ein Sachverständiger hinzugezogen.

Je nach Zustand müssen mögliche Schäden am Tragwerk zuerst behoben werden. Anschließend folgen die weiteren Schritte: Dach abdichten, neue Dämmung einbauen und die Decke mit moderner Beleuchtung wieder schließen.

Geplant sind diese Arbeiten für den Sommer. Angesichts der aktuellen Auftragslage im Handwerk ist das durchaus eine Herausforderung. Für die Beantragung von Fördermitteln haben bereits mehrere Fachbetriebe die Halle besichtigt und Angebote abgegeben.

Ich habe mich angeboten die Hallensanierung zu begleiten, damit die Maßnahmen zeitnah realisiert werden können.

Christian Purger

Ehrungsabend

Am 28. November waren unsere langjährigen Vereinsmitglieder in die Vereinsgaststätte eingeladen, um ihre treue Verbundenheit mit dem TSV Großhadern in einem feierlichen Rahmen zu würdigen.

Zunächst wurden die Gäste von Antonio mit köstlichen Speisen verwöhnt. Im Anschluss daran fanden die von der Geschäftsstelle vorbereiteten Ehrungen statt.

Besonders hervorzuheben ist **Franz Rappold** aus der Fußballabteilung, der dem Verein seit beeindruckenden 75 Jahren die Treue hält – eine außergewöhnliche und bemerkenswerte Leistung. Auf stolze 60 Jahre Mitgliedschaft kann **Werner Pongratz**, ebenfalls aus der Fußballabteilung, zurückblicken. Seit 50 Jahren sind **Doris Riedl**, **Ingrid Selg**, **Peter Mayer**, **Helmut Deuter**, **Angela Koch** und **Renate Steinecker** Teil der TSV-Familie. **Bernhard Schallmoser** und **Brigitte Pichlmayer** blicken auf 40 Jahre Vereinszugehörigkeit zurück. Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurden **Vincent Steinweg**, **Renate Kern** und **Marcel Vlah** geehrt. Darüber hinaus gab es weitere Jubilare, die an diesem Tag nicht anwesend waren.

Zudem wurde **Monika Büchele** für ihr 20-jähriges Berufsjubiläum in der Geschäftsstelle des Vereins gratuliert.



Allen Jubilarinnen und Jubilaren – ob anwesend oder nicht – gilt unser herzlicher Dank für ihre langjährige Treue und ihr wertvolles Engagement für den TSV Großhadern!

Weitere Fotos von diesem geselligen Abend finden sich auf der Homepage.

EBERT 
VERSICHERUNGSMAKLER

**Versicherung.
Einfach gemacht.**

Ihr unabhängiger
Versicherungspartner
in Großhadern !

Marchioninstr. 2, 81377 München
Telefon +49 89 4524464 00
Fax +49 89 4524464 29
E-Mail info@ebert-vm.de
Web 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
81377 München/Großhadern Telefax +49 89 74116341 www.hotel-thalmair.de



felser

SONNENSCHUTZ & SICHERHEITSTECHNIK

Heighofstraße 6b
81377 München
Tel: 089 / 71 70 99
www.rollladen-felser.de

Jetzt
unsere
Ausstellung
besuchen!

Sonnenschutz

Einbruchschutz

Haustüren und Fenster

Gelungene Auftaktveranstaltung - „100 Jahre TSV München-Großhadern von 1926“

Gemeinschaft im Mittelpunkt

Mehr als 1.000 Besucherinnen und Besucher strömten am Auftaktstag, 24. Januar 2026, auf das Vereinsgelände, um gemeinsam den Start ins Jubiläumsjahr „100 Jahre TSV München-Großhadern von 1926“ zu feiern. Trotz winterlicher Temperaturen war die Stimmung gut. Der Verein präsentierte sich als lebendiger Treffpunkt – offen und generationsübergreifend.

Der TSV zeigte beindruckend, wie vielfältig er ist: Von Aikido und Fußball über Pickleball, Tischtennis und Tennis bis hin zum Turnen waren alle Abteilungen dabei und boten ein buntes und abwechslungsreiches Programm. In der Judohalle wartete ein liebevoll gestalteter Kinder- und Jugendparcours, während auf dem Parkplatz für das leibliche Wohl bestens gesorgt wurde.

Die Volleyballer grillten, was das Zeug hielt, so dass ihnen zwischenzeitlich das Grillgut ausging. Die Abteilung Fitness und Gymnastik zauberte eine schmackhafte Kürbissuppe. Reichlich gespendete Kuchen erfreuten sich großer Beliebtheit.

Tradition trifft Festkultur

Zu den Höhepunkten des Tages zählten der traditionelle Schäfflertanz sowie der Besuch von Bürgermeisterin Verena Dietl und Staatsminister Georg Eisenreich. Beide sprachen dem Verein ihre Anerkennung für dessen langjähriges Engagement im Stadtteil aus.

Glühwein und Kinderpunsch aus der frisch bedruckten Jubiläumstasse sowie das eigens vom Haderner Bräu für das Vereinsjubiläum gebraute Festbier luden zum Verweilen und zum geselligen Austausch ein. Mitmachangebote durften natürlich auch nicht fehlen. Eine besondere Attraktion war die Wurfwand der American Football Spieler.

Ein gelungener Start ins Jubiläumsjahr

Der Vorstand zeigte sich entsprechend zufrieden: „Das war ein großartiger Auftakt zu unserem Jubiläumsjahr. Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer!“

Mit rund 3.000 Mitgliedern zählt der TSV München-Großhadern heute zu den prägenden Sportvereinen im Münchner Südwesten. Der Auftakt hat eindrucksvoll gezeigt, dass der Verein nicht nur auf eine bewegte hundertjährige Geschichte zurückblickt, sondern auch mit viel Energie, Offenheit und Gemeinschaftssinn in die Zukunft geht.

Das Jubiläumsjahr hält noch zahlreiche weitere Veranstaltungen, sportliche Aktionen und gesellige Höhepunkte bereit. Das vollständige Programm wird im Laufe des Jahres fortlaufend veröffentlicht und ist unter www.tsv.grosshadern.de zu finden.

Bodo-Klaus Eidmann / Ulrike Jahn



Jugendehrung

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung fand die Jugendehrung der Jahre 2025 und 2026 statt. Alle Jugendlichen, die auf 10 Jahre im Verein zurückblicken können, bekamen eine Urkunde und ein kleines Präsent.

Viele nahmen anschließend am Spendenlauf teil.



Erfolgsmeldung Spendenlauf

Während der Auftaktveranstaltung konnte für eine Stunde ein Spenden-Parcours in der Judohalle durchlaufen werden. Die Läufer suchten sich im Vorfeld Sponsoren, die ihnen einen bestimmten Betrag pro Runde spendeten. Auf Pappkärtchen wurde für jede Runde ein Aufkleber geklebt. So konnten die gelaufenen Runden festgehalten werden. Wir hatten 64 abgegebene Kärtchen mit insgesamt 2132 absolvierten Runden. Der Rekord lag bei 83 Runden.

Unser frisch gewonnener Partner mykäfer stockte die

gelaufenen Runden mit 500€ auf. Herzlichen Dank!

Die Läufer wurden mit einem Sackerl „100 Jahre TSV“ belohnt. Ein Dankeschön geht an die Turnabteilung, die diesen Lauf sehr gut und unkompliziert organisiert hatte und viele Helfer dafür bereitstellte!

Neue Spendenmöglichkeit

Der TSV-Großhadern hat eine **Paypal-Adresse**: vize-finanzen@tsv-grosshadern.de



Wir sind darauf ein wenig stolz, erleichterte sie uns doch auch beim Spendenlauf das sonst mühselige Geldeintreiben. Gerne auch weiterhin für gelaufene Runden im Spendenlauf und sonstige Unterstützung nutzen 😊!

Neben der digitalen Spendenmöglichkeit stehen nach wie vor unsere Spendenboxen zum Ausleihen für sämtliche Veranstaltungen zur Verfügung. Meldet euch dafür in der Geschäftsstelle. Unter anderem wurde davon beim Haderner Christkindlmarkt am Glühweinstand unserer Fußballjugend Gebrauch gemacht.

Inzwischen gibt es sogar ergänzend historische Postkarten, die als Blickfänger und Dank zum Mitnehmen neben die Box gelegt werden können.



Glück gehabt?

Bei unserer Auftaktveranstaltung wurden **Lebkuchenherzen mit Glückslos** verkauft. Hauptgewinn war eine **Stadtführung** durch Großhadern, die der **Geschichtsverein Hadern am 28.6.** im Anschluss an das Weißwurstfrühstück durchführen wird. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Reinhard Weber den Vorsitzenden des Geschichtsvereins! Er unterstützt den TSV Großhadern immer wieder bei Recherche-Arbeiten rund ums Jubiläumsjahr. Gewinner melden sich bitte mit ihrem Los bei: Reinhard.weber@gv-hadern.de. Willst auch du dein Glück herausfordern?

Dann kaufe eines unserer Herzen bei der Turn-Gala.

Zusammenhalt in Hadern!

Viele der Pavillons und Gerätschaften, die für das Fest benötigt wurden, stammten aus Privathaushalten oder Partner-Organisationen. Mit vollem Einsatz haben viele Menschen sich eingebracht. Ein Beispiel: Um den sicheren Umgang mit Lebensmitteln zu gewährleisten, absolvierten viele Vereinsmitglieder eine Gesundheitsschulung.

Ohne die Helfer und die eher unsichtbaren Akteure im Hintergrund wäre das Fest nicht möglich gewesen. Einen herzlichen Dank dafür! *Ulrike Jahn*

Unsere Partner

Wir bewegen Hadern und wollen uns aktiv im Stadtteil für ein gutes Miteinander einsetzen. Das Guardini 90 ist stets eine gute Anlaufstelle, wenn es um Themen rund ums Ehrenamt geht. Mit zwei Haderner Unternehmen sind wir bisher besondere Kooperationen eingegangen.

Das Haderner Bräu

Das Haderner Bräu feiert in diesem Jahr ebenfalls Jubiläum. Seit zehn Jahren gibt es diese lokale Brauerei inzwischen. Einen herzlichen Glückwunsch in die Großhaderner Straße 56a! Für uns wurde eigens zu unserem Jubiläum ein Festbier gebraut. Ihr könnt es bei der Turn-Gala oder dem Geburtstagsfest im Sommer genießen. Die gemütlichen Räumlichkeiten der Brauerei lernten wir bei unserer Vortragsreihe schätzen!



Mykäfer Spielwarenladen

Das Spielwarengeschäft in der Heiglhofstraße brachte sich bereits beim Spenden-Parcours unserer Auftaktveranstaltung großzügig ein. Wir schätzen eure Aktionen im Stadtteil, wissen, dass auch ihr in Hadern ein lebendiges Stadtviertel vorantreibt und freuen uns über weitere Zusammenarbeit. Vielen Dank für eure Unterstützung!
Ulrike Jahn





Liebe Mitglieder und Freunde des TSV Großhadern

Wir feiern 100 Jahre TSV – mit einem Festakt am 9. Mai 2026.

Er ist für alle Mitglieder gedacht – ob groß oder klein, alleine, zu zweit, mit der ganzen Familie oder sämtlichen Sportfreunden.

Der Eintritt ist frei. Wir haben uns bewusst gegen einen Festbeitrag von 10 Euro entschieden. Stattdessen freuen wir uns über Spenden.

Platzreservierungen für größere Gruppen (mind. 8 Personen) nimmt das Büro des TSV unter verwaltung@tsv-grosshadern.de entgegen.

Unsere Feier beginnt um 17:00 Uhr vor dem Festzelt (Haderner Dorffest) am Max-Lebsche-Platz mit Samba-Rhythmen und einem Begrüßungstrunk.

Danach wird im Zelt mit der Band „tanzBAR“ weitergefeiert.

Natürlich kann man sich den ganzen Abend mit Essen und Getränken versorgen. Höhepunkte werden unter anderem ein Rückblick auf 100 Jahre TSV Großhadern, die Tanzeinlage der „Überflieger“ und die Feuershow von Paul Machui sein. Auch das eigene Tanzen kommt nicht zu kurz.

Wir freuen uns auf ein volles und gut gelauntes Festzelt.

Euer Festkomitee

NOCH EIN ZUCKERL:

Wer schon um 16:00 Uhr vor Ort ist, kann an einem kleinen Tanzkurs mit den Trachtlern aus Großhadern teilnehmen.

Hierfür bitte unter ilograss@aol.com oder 0162/6238841 anmelden.



100 Jahre TSV Großhadern

Wir bewegen Hadern! Und das seit 100 Jahren. Grund zum Feiern!

Hier in aller Kürze eine Übersicht der nächsten Veranstaltungen:

- **21. Mär: Turn-Gala „SHOWTIME – 100 Jahre“**
Einlass ab 14:00 Uhr und 18:00 Uhr nur mit Bändchen (in Turnstunden erhältlich, Restbändchen an der Abendkasse), Judohalle
- **13. Apr: Vortrag „Slow Jogging – die japanische Laufrevolution“** von Peter Herrchen, 18:55 Uhr, Haderner Bräu (Großhaderner Str. 56a)
- **9. Mai: Festakt** im Rahmen des Haderner Dorffestes, 17-23 Uhr
- **8. Jun: Vortrag „Schlüsselfaktor Muskelgesundheit“** von Michael Franz, 19 Uhr
- **27. Jun: Großes Geburtstagsfest** auf dem Vereinsgelände mit Sport und Spiel für Groß und Klein (nachmittags/ abends)
- **28. Jun: Gottesdienst** in St. Canisius, anschließend **Weißwurstfrühstück** auf dem Vereinsgelände

Liebe Mitglieder des TSV Großhadern,

heute bitte ich um eure Unterstützung. Ab sofort sammle ich kleine leere Glasflaschen (100 ml, siehe Foto). Bis Ende April benötige ich 900 Stück und zähle ganz fest auf euch.

In der ersten Umkleidekabine der TSV Sporthalle (nach dem Treppenabgang rechts) steht ein Sammelkarton. Gerne hole ich auch größere Mengen direkt bei euch ab. Schreibt mir einfach unter ilograss@aol.com

Gruß, Ilona



Gelungener Start der Vortragsreihe

Ausdauer, Ernährung & Genuss

Die unausgesprochene Frage schwebte im Raum: „Wozu braucht es einen Laufcoach in einer Zeit, da massenweise YouTubes auch zu diesem Thema kursieren, multifunktionale Uhren viele Werte anzeigen, die „KI“ detaillierte Trainingspläne erstellt?“ Überzeugende Antworten fanden wir in der Kompetenz und Echtheit der Referentin. Die Sportwissenschaftlerin, Ernährungskundige und passionierte Marathonläuferin Valerie Saur präsentierte der munteren Runde sehr kompakt die unstrittigen Prinzipien eines effektiven Ausdauertrainings und einer inhaltlich wie auch zeitlich geeigneten Ernährungsweise - vieles irgendwie schon mal gehört, aber die Zusammenhänge wurden sehr viel deutlicher. Imponiert hat uns nicht nur, wie auf die unterschiedlichen Sportarten im Raum eingegangen wurde - Fitnessbewegte und Sportspiel-Fans bis hin zu einer ambitionierten Golferin und einer jungen Dame, die sich zuverlässig auf die polizeiliche Sporteignungsprüfung vorbereiten will. Und: Bei aller Wissenschaft und auch Praxiserfahrung keine Dogmen - immer wurde ein Spalt offen gelassen für individuelle Optionen, Vorlieben in der Ernährung etc. Was die neuen Technologien so eben nicht bieten: Der situative Dialog, das Eingehen auf aktuelle Befindlichkeiten, Optimierung der Lauftechnik und auch die Einbindung des Trainings in berufliche, soziale, zeitliche Verpflichtungen.

Besonders prickelnd: Wir waren zu Gast in der Galerie der Bio-Brauerei Haderner, wunderbar



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's 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

umorgt von der charmanten Chefin Marta Girg - und da konnten wir uns natürlich auch nicht die Frage verkneifen: „Ausdauer und Alkohol - wie passt denn das?“ Klar war und ist: Vollprofis und ambitionierte Amateure müssen hier extrem zurückhaltend sein - oder eben zum alkohol-freien Hellen greifen, welches ja durchaus die Kohlenhydratspeicher wieder füllt und wertvolle Elektrolyte zuführt; und sicher schadet auch der gemeinsame und maßvolle Genuss eines andern der leckeren Produkte nicht wirklich - zumal, wenn das „open-window“ berücksichtigt wird: „30 Minuten nach Belastung warten!“
 In zwei Monaten stellt Peter Herrchen vom Tegernsee dann den japanischen Lauftrend „Slow Jogging“ vor - wieder gerne im HADERNER!
 Mehr zur Referentin > www.moovaly.de und Lokation: www.haderner.de

SLOW JOGGING - die japanische Laufrevolution

2. Vortragsabend zur „Gesundheit, Prävention & Langlebigkeit“

Nach dem gelungenen Start mit Valerie Saur zum Thema „Ausdauer & Ernährung mit Genuss“ steht am **Montag den 13. April** die nächste Folge an. **Peter Herrchen** wird ab **18.55 Uhr** die japanische Laufrevolution „Slow Jogging“ vorstellen. Der Referent ist ehemaliger Tischtennis-Bundesligaspieler und hat nach zwei Hüft-Operationen zu dieser Form des Fitnesstrainings gefunden, die er als zertifizierter Trainer am Tegernsee auch vermittelt. Ort wird wiederum das „Haderner“ mit seiner leckeren Getränkeauswahl und kleinen Speisekarte sein.

Wer Slow Jogging auch aktiv erleben will, kommt gerne mit entsprechender Laufausrüstung. Der Eintritt beträgt 10€, für TSV-Mitglieder 5€.

Anmeldungen bitte bis 7.4.26 unter vortrag@tsv-grosshadern.de

Michael Franz

Wir gratulieren recht herzlich zum Geburtstag

Hofauer Doris	5. Apr.	G+P / F+G	Hafner Angela	31. Mai.	F+G
Wailersbacher Konrad	5. Apr.	Judo	Klaus Stefan	2. Jun.	Handball
Patton Guy	8. Apr.	Judo	Glocke Anja	3. Jun.	F+G
Huber-Scholl			Melzer Klaus	3. Jun.	G+P / TopFit
Susanne-Barbara	10. Apr.	Volleyball	Schiel-Riehl Barbara	3. Jun.	F+G
Heidenkummer Peter	12. Apr.	Aikido	Sauer Anita	4. Jun.	G+P
Jüngling Gabi	13. Apr.	F+G	Leinzinger Susanne	6. Jun.	G+P
Frey Günther	14. Apr.	Koronar	Rappold Franz	10. Jun.	Fußball
Schmidt Christoph	14. Apr.	F+G	Lüking Carolin	14. Jun.	Volleyball
Wiedemann Rita	14. Apr.	G+P	Heißenhuber Helmut	17. Jun.	Fußball
Schiffner Gerd	15. Apr.	G+P / F+G	Zdrenka Carola	17. Jun.	F+G
Geyer Christoph	28. Apr.	Handball	Räb Jakob	22. Jun.	Fußball / Tennis
Raschl Helga	1. Mai.	G+P / F+G			
Siekaczek Elisabeth	8. Mai.	G+P / F+G	Will Angela	23. Jun.	Volleyball
Mauracher Brigitte	9. Mai.	G+P / F+G	Singer Anna	28. Jun.	F+G
Fuchs Monika	17. Mai.	G+P	Kopp Sabine	30. Jun.	G+P
Kraus Brigitte	17. Mai.	Judo	Schöbel Jan	1. Jul.	Judo
von Reinhardstoettner			Appelmann Traudl	6. Jul.	Tennis
Gabi	17. Mai.	G+P	Leinzinger Heidi	7. Jul.	Koronar
Häussler Irmgard	18. Mai.	G+P	Kitzinger Angela	9. Jul.	G+P
Boksa-Lenk Angelika	19. Mai.	G+P / F+G	Frank Kathrin	13. Jul.	Tennis
Gschwilm Brigitte	20. Mai.	G+P	Rösner Ursula	17. Jul.	G+P
Moritz Peter	21. Mai.	G+P	Märkert Philipp	20. Jul.	Judo
Kraus Elisabeth	21. Mai.	G+P / F+G	Münsterer Anette	21. Jul.	F+G
Schuhmann Gertraud	26. Mai.	G+P	Nistler Andrea	30. Jul.	Handball
Dignös Eva	29. Mai.	G+P / F+G			

Der TSV auf einen Blick

Präsident	N.N.
Vizepräsidentin Finanzen	Marianne Herrmann, Telefon 0175/ 599 72 91, vize-finanzen@tsv-grosshadern.de
Vizepräsident Verwaltung	Michael Franz, Telefon 0176/ 46 73 54 13, vize-verwaltung@tsv-grosshadern.de
Vizepräsidentin Öffentlichkeit	Ulrike Jahn, vize-kommunikation@tsv-grosshadern.de
Jugendleiterin	Maja Goller, jugendleitung@tsv-grosshadern.de

Geschäftsstelle und Buchhaltung

Postanschrift:	Heiglhofstr. 25, 81377 München	Telefon 089/ 714 67 05	Fax 089/ 740 93 00
E-Mail:	verwaltung@tsv-grosshadern.de und buchhaltung@tsv-grosshadern.de		
Homepage:	www.tsv-grosshadern.de		
Öffnungszeiten GS:	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
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 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 €

Pickleball ab 18 Jahre	19,00	1,00	20,00 €
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.

Januar 2026

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



Kieferorthopädie

München-Großhadern

Dr. Mira Ehrenfeld

Für Ihr wunderschönes
und gesundes Lächeln.

www.kfo-ehrenfeld.de

Telefon: 089/ 710 309 99

Heiglhofstraße 9 | München



LILLIZAHN

PRAXIS FÜR KINDER- UND JUGENDZAHNHEILKUNDE



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



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

JUGEND

Maja Goller

E-Mail: jugendleitung@tsv-grosshadern.de



Jugendleiterwahl am 19.01.2026

Hallo lieber Verein und Vereinsjugend,

Ich bin die Maja, seit 14 Jahren Mitglied der Abteilung Turnen des TSV und seit einigen Jahren Trainerin und Jugendsprecherin, bis ihr mich am 19.01 zu eurer neuen Jugendleiterin gewählt habt. Es war eine außerordentliche Wahl und auch eine unvollständige, denn uns fehlen noch die Stellen der Vertretung der Jugendleitung, sowie zwei Jugendsprecher. Trotzdem waren viele Wähler und Wählerinnen anwesend- aus den Abteilungen Turnen und Handball, sowie der Abteilungsjugendleiter aus dem Volleyball, und es hat ein lockerer Austausch stattgefunden inklusive Pizza vom Toni. Außerdem haben wir bereits viele Ideen gesammelt, die in der ersten folgenden Jugendvorstandsversammlung am 10.02 weiter besprochen wurden: z.B. Haben wir über sportartübergreifende Angebote für die Jugend und Ferienaktivitäten gesprochen, aber auch über mögliche Halloween- und Faschingspartys, die es bisher nur für die Kleinen und die ganz Großen gibt. Allgemein stehe ich für eine starke Jugend und die Freude am Sport, die unseren Verein so prägen, und freue mich darauf, mit euch zusammen ganz viel gestalten zu dürfen!

Maja Goller



Weihnachtsturnen: Warten auf's Christkind!

Spontan ... - und super!

Eine Idee nur eine Woche vor dem Heiligabend: Bewegungsfreude für die Kinder - Entlastung für die Eltern. Ein toller Parcours, ein Dutzend Balance Boards, Jonglier-Station, eine Schach-ecke ... aber wird es so kurzfristig noch genügend Anmeldungen geben - 10, 15, gar 20?

Über 60 Kinder stürmten die Turnhalle, begleitet von reichlich Mamas und Papas, auch Omas und Opas!

Die Mädels vom Turn-Team - Bine, Helena, Katja, Maja, Sophie, Vroni und Sanna - betreuten die Stationen mit großartigem Engagement, Simon Frey sorgte für die musikalische Begleitung, 4 Stunden prima Stimmung.

Und das Ganze gratis - gleichwohl füllte sich die Spenden-Box. Und am liebsten wollten sich viele schon für den „Heiligmorgen“ 2026 eintragen ...

Michael Franz

MultiSport-OsterCamp (siehe auch Flyer auf Seite 45)

In den Osterferien vom 30.03. - 02.04. heißt es wieder:

Vielfältige Bewegungserfahrung für Kinder im Grundschulalter! Spezialisierte Camps gibt es zu Hauf - doch Norwegens Sporterfolge zeigen, dass vor der Pubertät eine breite motorische Basis gelegt werden sollte. Deshalb hier bei uns im TSV Großhadern: Kampfkunst, Kräftigung und Koordination mit LifeKinetik, Ballspiele und Balance Boards, ein Schach-Crashkurs - auch spielerische Übungen zur Entspannung und Konzentration. Vier spannende Tage inklusive Mittagessen.

Weitere Informationen und die Online-Anmeldung findet ihr unter <https://tsv-grosshadern.de/ferien-angebote/>.

Michael Franz

AIKIDO

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



Weihnachtsfeier 2025 der Aikido-Abteilung

Gemeinschaft, Bewegung und vorweihnachtliche Freude

Rund 50 Erwachsene, Kinder und Jugendliche samt ihren Familien kamen zur diesjährigen Weihnachtsfeier der Aikido-Abteilung zusammen. Ein Nachmittag und Abend, der Körper und Geist bewegte – und der mit Musik, Geschenkefreude und strahlenden Gesichtern endete.

Wie jedes Jahr war die Weihnachtsfeier der Aikido-Abteilung des TSV München-Großhadern von 1926 ein Höhepunkt im Vereinskalendar. Etwa 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer – vom Aikido-Nachwuchs bis hin zu den Erwachsenen – fanden sich Anfang Dezember in der Halle ein, um einen gemeinsamen, stimmungsvollen Nachmittag zu verbringen.

Zu Beginn wurde getrennt trainiert: Die Erwachsenen nutzten die Gelegenheit, Grundlagen zu vertiefen, während die Kinder und Jugendlichen mit viel Energie ihre eigenen Übungen absolvierten. Anschließend kamen alle für ein gemeinsames Training zusammen.



„Im Aikido spielt es keine Rolle, ob jemand groß oder klein, stark oder weniger stark ist – wir trainieren gemeinsam und unterstützen einander. Das gemeinsa-

me Training war wieder wunderbar“, sagte Trainer Bodo-Klaus Eidmann, sichtlich zufrieden mit der harmonischen Einheit auf der Matte.

Ein Highlight folgte kurz darauf: Susanne auf der Klarinette und Corinna auf der Geige sorgten mit einem liebevoll vorbereiteten musikalischen Gruß dafür, dass der Nikolaus milde gestimmt war. Seine Freude war deutlich spürbar – und so erhielt jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk.

Im Anschluss wechselte die Gruppe in den Seminarraum, wo bei Getränken, selbstgemachten Speisen, Gebäck und vielen Gesprächen weiter gefeiert wurde. Eltern, Trainer, Kinder und Vereinsmitglieder nutzten die Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und in entspannter Atmosphäre das ereignisreiche Jahr Revue passieren zu lassen. „An dieser Stelle einen herzlichen Dank an alle, die - ob bei der Organisation, bei der Essenspende oder als Trainierende und Trainer - mitgeholfen haben. Ohne Euch alle gäbe es die



089 - 719 54 86

Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Pfingstrosenstraße 53
81377 München
www.physiopraxis-binder.de

Physiotherapie

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

Osteopathie

Abteilung nicht“, betonte Abteilungsleiterin Christiane Weber.

Am Ende des Tages strahlten die Augen aller – ein schönes Zeichen dafür, dass die Weihnachtsfeier 2025 nicht nur gelungen, sondern erneut ein verbindendes Erlebnis für die gesamte Aikido-Familie war.

Übrigens: Groß und Klein können jederzeit mit Aikido beim TSV München-Großhadern beginnen.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte unter aikido@tsv-grosshadern.de an.

Text: Bodo-Klaus Eidmann, Fotos: Bodo-Klaus Eidmann

Ein intensiver Doppel-Lehrgang in München-Großhadern

Grundlagen, Struktur und Funktion im Aikido erleben

Von Freitag, den 30.1. bis Sonntag, den 1.2. 2026 fand in der Budohalle des TSV München-Großhadern von 1926 ein besonderer Doppel-Lehrgang statt. Mit rund 85 Teilnehmerinnen und



Teilnehmern aus dem gesamten süddeutschen Raum war die Halle an der Heiglhofstraße 25 an allen drei Tagen gut gefüllt. Unter der Leitung von Trainer Erwin van der Beek (5. Dan Tendoryu Aikido) für

Erwachsene und Trainer Vinzent Hubenaar (4. Dan Tendoryu Aikido) für Kinder wurden Grundlagen, Struktur und funktionelle Prinzipien des Aikido vermittelt.

Erwin van der Beek legte den Schwerpunkt auf das Verständnis des Unterschieds zwischen **Kata** und **Waza**. Dabei wurde vermittelt, dass Kata als strukturiertes Lehr- und Übertragungssystem dient, während Waza die funktionelle Umsetzung der Technik darstellt. Kata bewahrt die Prinzipien – Waza offenbart deren Anwendung.



Der Unterricht begann mit dem Verständnis von **Kamae** – nicht nur als äußere Haltung, sondern als strukturelle und mentale Bereitschaft zum Handeln. Ausgangspunkt war dabei das Arbeiten mit **Shisei no Gyō** – der Schulung von Körperstruktur – sowie das Verständnis der **Seichūsen** als tragende Körperachse.

Durch verschiedene Übungen wurde die natürliche Körperorganisation geschult. Dabei spielte nicht nur die Stellung der Füße und Beine eine Rolle, sondern insbesondere die strukturelle Ausrichtung des Körpers vom Kopf bis zu den Füßen. Ein Schwerpunkt lag auf der stabilen, aber entspannten Körperhaltung, bei der Wahrnehmung und Übersicht erhalten bleiben. Erwin betonte dabei, nicht einen einzelnen Punkt zu fixieren, sondern eine offene Wahrnehmung zu entwickeln.

Aufbauend auf der korrekten Struktur folgte die Arbeit an **Waza**. Der Fokus lag dabei nicht auf einer Vielzahl von Techniken, sondern auf dem funktionellen Verständnis grundlegender Techniken wie Kotegaeshi, Shiho Nage oder Tenshinage. Ziel war es, diese Techniken nicht als isolierte Formen zu üben, sondern als Ausdruck zugrunde liegender Prinzipien.

Dabei wurden zentrale funktionelle Komponenten von Waza bewusst integriert:

- **Kamae** – strukturelle und mentale Bereitschaft
- **Ma-ai** – harmonische, natürliche Distanz

- **Sasoi** – Einladung und Beeinflussung der Entscheidung des Partners
- **Hyōshi** – Timing und Rhythmus
- **Tai-sabaki** – Körperorganisation und Positionswechsel
- **Kuzushi** – strukturelle und mentale Destabilisierung
- **Kime** – klares Entscheiden und Abschließen einer Technik
- **Zanshin** – fortgesetzte Aufmerksamkeit und Präsenz

Diese Prinzipien wurden durch gezielte Partner- und Strukturübungen erfahrbar gemacht. Ziel war es, Technik nicht als isolierte Bewegung zu verstehen, sondern als Ergebnis korrekter Organisation von Körper, Wahrnehmung und Timing.

Ein besonderes Highlight war das gemeinsame Training von Erwachsenen und Kindern am Samstag. Vertrauensspiele, gemeinsames Üben und spielerisches Erleben förderten gegenseitiges Vertrauen und Verständnis. „Wir können sehr viel von Kindern lernen. Vor allem sollten wir uns Offenheit und Lernbereitschaft bewahren“, so Erwin van der Beek. Diese Begegnungen zeigten eindrücklich, dass Aikido nicht nur Technik, sondern auch gemeinsames Lernen und Entwicklung bedeutet.

Vinzent Hubenaar kümmerte sich mit großer Leidenschaft um die Kinder und Jugendlichen. Mit Geduld, Freude und kreativen Übungen vermittelte er grundlegende Bewegungs- und Wahrnehmungsprinzipien, sodass auch die jungen Teilnehmer ein intensives und bereicherndes Training erleben konnten.

Insgesamt war es ein außergewöhnlicher Doppel-Lehrgang, der nicht nur technische Fähigkeiten vertiefte, sondern auch Verständnis für Struktur, Prinzipien und gemeinsames Lernen vermittelte. Wir freuen uns auf eine Wiederholung.

Wer Interesse hat, Aikido selbst zu erleben, kann sich für ein Probetraining beim TSV München-Großhadern anmelden: aikido@tsv-grosshadern.de

Bodo-Klaus Eidmann Fotos: Bodo-Klaus Eidmann

Aikido - Spiegel, Klinge und Schleifstein

Zwei intensive Trainingsabende mit Lars Vollpracht (5. Dan Tendoryu Aikido) beim TSV München-Großhadern

Jüngst zeigte Lars Vollpracht, 5. Dan Tendoryu Aikido aus Aachen, in jeweils zweistündigen Trainingseinheiten beim TSV München-Großhadern eindrucksvoll auf, wie tiefgehend und zugleich praxisnah Aikido sein kann. Von der bewussten Arbeit mit dem Körper, über Ukemi, Stand und Distanz bis hin zu anspruchsvollen Partnerübungen spannte er einen Bogen, der Technik, Körpergefühl und Philosophie zu einer stimmigen Einheit verband.

An einem Freitag und Montag leitete Lars Vollpracht beim TSV München-Großhadern jeweils das Aikido-Keiko, die sowohl durch ihre klare Struktur als auch durch ihre inhaltliche Tiefe überzeugten. Sein Trainingsaufbau folgte konsequent einem Prinzip: vom Fundament zur Komplexität – vom eigenen Körper hin zur Wechselwirkung mit dem Partner.



mit dem Tanto.

Immer wieder flocht Lars Vollpracht japanische Begrifflichkeiten und philosophische Gedanken in das Training ein. Besonderen Wert legte er dabei auf Körperhaltung, Öffnung, Ausweichen und das Fallen. Gutes Aikido, so seine Überzeugung, gelingt am ehesten dann, wenn Shite dem Angreifer ermögliche, der Bewegung gut folgen zu können – und sodann das Fallen ebenso gut passieren lassen kann.

Anschaulich machte er diesen Ansatz u.a. mit Bildern aus der japanischen Kultur:

Partner begegnen sich wie Spiegel, die im gemeinsamen Üben immer weiter poliert werden – klarer reflektieren. Oder wie eine Klinge, die durch den Schleifstein – im Mitwirken durch den Partner – weiter geschärft wird. Ungenügen gelte es dabei nicht beim Gegenüber zu suchen, sondern bei sich selbst. Ein Gedanke, der weit über das Dojo hinaus weise und auch im Alltag Orientierung geben könne.

Wer diesen Weg selbst erleben möchte, ist herzlich eingeladen:

Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche können sich jederzeit zu einem Probetraining anmelden unter aikido@tsv-grosshadern.de. Trainiert wird in der schönen Budohalle in der Heiglhofstraße 25 in München-Großhadern, gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und U-Bahn.

Der TSV München-Großhadern, ein starker Verein im Münchner Süden, feiert in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen – und das über das gesamte Jahr hinweg.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der Website des Vereins unter [*www.tsv-grosshadern.de/100-jahre/](http://www.tsv-grosshadern.de/100-jahre/) <<https://www.tsv-grosshadern.de/100-jahre/>>*

Bodo-Klaus Eidmann Fotos: Bodo-Klaus Eidmann



Heiglhofstr. 6a · 81377 München · Tel. 089/ 780 719 75 · www.ristorantino-galleria.com

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

PRIVAT EVANGELISCHE LUKAS-SCHULE
LUKAS-SCHULE

*Lernen, dass
Leben gelingt.*

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

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

Realschule
München-Laim, Helmpertstr. 9, Tel. 089/ 740078-70

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

www.lukas-schule.de

FITNESS UND GYMNASTIK

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



Wir haben unser eigenes Süppchen gekocht - aber für alle!

Bei der Auftaktveranstaltung mit dem Schächflertanz im Januar übernahm unsere Abteilung den Suppenstand. Aus 40kg Kürbis wurden von 10 Abteilungsmitgliedern rund 200 Portionen vegane Bio-Kürbissuppe gekocht. Freiwillige fanden sich unter den F&G-Mitgliedern auch noch für den Auf-und Abbau, den Suppenverkauf und für Kuchenspenden. Ein Lob und Dank an alle helfenden Hände für das Engagement und alle Spenden. Auch die Auflage der Stadt, noch kurzfristig an Hygieneschulungen teilnehmen zu müssen, um mit Lebensmitteln arbeiten zu dürfen, konnten wir kurzfristig erfüllen und die Kosten dafür wurden teilweise sogar von den Helfenden als Spende übernommen.



Besonders gefreut hat uns, dass die unterschiedlichen Abteilungen, mit denen man im Sportalltag weniger zu tun hat, beim Aufbau und an ihren Ständen miteinander in Kontakt kamen und sich gegenseitig unterstützten. Da brachten die Judoka den Suppendamen im Keller Kuchen vorbei, man half sich mit Scheren und Klebeband beim Aufbau aus, bot Unterstützung beim Verkauf an und kam so mit anderen Mitgliedern aller Generationen und Sportarten in Kontakt. Respekt auch für die Vorstandsmitglieder, die die unterschiedlichen bürokratischen Vorgaben, die dem Verein von der Stadt noch auferlegt wurden, kurzfristig und mit riesigem Engagement gemeistert haben.



Uns hat die Veranstaltung viel Spaß gemacht. Ein Beispiel für positives Vereinsleben!
Monika M.



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
www.probst-bedachungen.de

... gute Laune einfach überall!

So ganz ohne Fasching wollte die Freitags-Step-Gruppe die närrische Zeit nicht vorbeigehen lassen. Da der offizielle TSV-Fasching leider wegen zu geringer Ticketverkäufe abgesagt wurde, sportelte die Gruppe zu Gute-Laune-Musik in der bereits für den Kinderfasching geschmückten Vereinsturnhalle. Mit und ohne Kostüm hatten alle viel Spaß bei den Faschings-Choreos und Spielen und ließen sich anschließend die Krapfen mit Tee und Kaffee gut schmecken.

Monika M.



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



FUSSBALL

E-Mail: fussball@tsv-grosshadern.de

Kurzinfo Vorab:

Der Abteilungsleiter Berti Sammer ist zum Jahresende zurückgetreten. Vielen Dank für dein bisheriges Engagement! Die gewählten Stellvertreter übernehmen seine Aufgaben. *Ulrike Jahn*

Fußballjugend

U8-Jugend

Die aktuell Jüngsten in der Fußballjugend haben ihre erste Hallensaison mit großem Erfolg bestritten und durften auch schon ihre ersten Pokale einfahren! Die Mannschaft, die in freundschaftlicher Kooperation mit der „München kickt Fußballschule“ besteht, durften in der Halle ihre technischen Stärken gegenüber den Gegnern erfolgreich unter Beweis stellen und konnten sich im Laufe des Winters in diesem Bereich noch weiter verbessern. Zusätzlich konnten sie viele Erfahrungen, wie zum Beispiel auch den Umgang mit Niederlagen, erlernen und als Mannschaft weiter daran wachsen.



Bevor es erst im April für die Kleinen in der Rückrunde weitergeht, gewöhnen sich die Jungs aktuell wieder die Umstellung auf die Gegebenheiten im Kleinfeld an. Da das deutlich größere Feld eine breitere Raumaufteilung erfordert, liegt der Fokus hier vor allem auf dem Stellungsspiel, um das Jugend-konzept des TSV Großhadern erfolgreich umsetzen zu können. Obwohl erste Passstafetten und Schnittstellenpässe bereits in

der Halle wirkungsvoll eingesetzt werden konnten, liegt der Fokus weiterhin auf dem präzisen Passspiel, das neben der richtigen Passstärke und -richtung vor allem auch Konzentration erfordert. Die Kinder sind weiterhin mit großer Begeisterung beim Training dabei und freuen sich schon alle auf die Rückrunde, die sie mit Sicherheit mindestens genauso erfolgreich gestalten werden wie die Hinrunde!

Philipp Raatz und Eric Richter

U9-1-Jugend

Die U9 in Kooperation mit der München Kickt Fußballschule blickt auf einen ereignisreichen Winter zurück. Von Dezember bis Februar fand das Training in der Halle statt, wobei der Fokus voll auf der Technik lag. So lernten die Jungs einige neue Tricks und verfeinerten ihr Ballgefühl, teilweise auch mit Tennisbällen.

An den Wochenenden trat die Mannschaft bei mehreren Hallenturnieren an. Dabei erlebten Fans und Spieler sowohl Höhen als auch Tiefen. Das Highlight war sicherlich das hochkarätig besetzte Turnier in Neuried, das die Jungs dramatisch (Siegtreffer ins Kreuztor mit der Schluss sirene) und doch hochverdient gewinnen konnten! Gleich im nächsten Turnier wurde es wieder dramatisch: Nach einer über-ragenden Vorrunde (16:1 Tore in vier Spielen) scheiterten die Jungs im Halbfinale erst mehrfach am Aluminium und schließlich im Elfmeterschießen, sodass am Ende „nur“ der 3. Platz heraus sprang.

Ab März trainieren wir wieder draußen am Hedernfeld und freuen uns auf viele Festivals und Testspiele! *Benno Brandstetter und Yash Ylera*



U9-2-Jugend

Nach einer sehr erfolgreichen ersten Saisonhälfte von den Kindern haben sie ihr Können auch in den Hallenturnieren abgerufen und wurden hochverdient in jedem Hallenturnier entweder Zweiter und Dritter. Trotz dem lief noch nicht alles so wie erhofft und wir hatten in den Turnieren unsere Höhen und Tiefen, wodurch Eltern und Spieler zugleich komplett erschöpft waren nach den Turnieren. Um sich aber noch den nicht erreichten ersten Platz zu holen, waren die Kids auch während den Hallentrainings immer zahlreich anwesend und hochmotiviert. Es hat dieses Jahr leider noch nicht dafür gereicht. Nach mehreren unerwarteten Schneestürmen und damit verbundenen Trainingsabsagen sind die Kinder glücklich wieder draußen und zweimal die Woche trainieren zu können und freuen sich schon auf die kommende Saison. *Luca Kawakami*

U16-Jugend

Nach der Übernahme durch das neue Trainerteam hat die U16 die Sensation geschafft und ist vom zwischenzeitlich letzten Tabellenplatz durch vier Siege in Folge als Tabellenzweiter in die Kreisklasse aufgestiegen. Die Mannschaft hat die neuen Impulse mit viel Begeisterung dankbar aufgenommen und ist insbesondere taktisch und konditionell weit über sich hinausgewachsen, sodass der Aufstieg ein klarer Verdienst von harter Arbeit und Leidenschaft war.

Die große Spielfreude und das gesteigerte Selbstbewusstsein führten dazu, dass die Mannschaft für Gegnermannschaften als auch Zuschauer nicht mehr wiederzuerkennen ist. Die Euphorie übertrug sich auch auf die Hallenturniere, in denen die U16 in den ersten 3 Turnieren auch gegen deutlich höherklassigere Gegner zweimal den dritten und einmal den zweiten Platz erreichen konnte.



Aktuell befindet sich das Team inmitten der Saisonvorbereitung für die fordernde Kreisklassenrunde, die im März beginnt. Das periodische Schwerpunkttraining orientiert sich an den vier Spielphasen, in Videoanalysen werden Szenen und taktische Elemente analysiert und im Training weiter verbessert. In Testspielen konnten sich die Jungs mit teilweise älteren oder höherklassigere Gegnern auf Augenhöhe messen, Niederlagen in solchen Spielen helfen auch, um sich wieder zu erden.

Man darf gespannt sein, wohin der Weg für das Team führt, wir sind überzeugt davon, dass sie das Zeug dazu haben, in der Kreisklasse mithalten zu können. Interessierte Fußballer im Alter von 14-15 Jahren können nach wie vor gerne zum Probetraining vorbeikommen, um den Weg mit der Mannschaft mitzugehen!

Philipp Raatz, Eric Richter und Zino Wingerter

Die Fußballjugend bedankt sich für die Unterstützung bei:

Autohaus Gräfelting, Kieferorthopädie Dr. Mira Ehrenfeld, Otto A. Schwab, Steuerkanzlei Hadern, mykäfer Spielwaren, Hadern, Kolgeci Zahntechnik, Hadern, iHaus, Unterföhring, ITP Installationstechnik Podboj, Planegg

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

GESUNDHEITSSPORT + PRÄVENTION

Gertrud Schwarz, Großhaderner Str. 28, 81375 München, Tel. 089/ 700 56 30
E-Mail: gesundheitssport-praevention@tsv-grosshadern.de



Ausweichtraining Seniorengymnastik

Gut, dass es in der Judohalle den Seminarraum gibt. Als sich in der Zeit in der mittwochs unsere Seniorengymnastik stattfindet, die Dachdecker angekündigt haben und unsere Sportstunde dadurch nicht stattfinden konnte, ist Monika kurz entschlossen mit ihren Teilnehmern dorthin ausgewichen. Alles hat wunderbar geklappt.



Wenn jetzt heuer die vorgesehen Renovierungsarbeiten in der Halle endlich beginnen, wird der Seminarraum uns noch öfter gute Dienste erweisen.



Tierärztliche Praxis Dr. med. vet. Klaus Sommer

Fachtierarzt für Kleintiere

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



Die Seniorenweihnachtsfeier war wieder das Highlight des Jahres

Am 10. Dezember 2025 war es wieder so weit. Alle folgten der Einladung von Monika Morawietz. Bis auf den letzten Platz war diesmal die Vereinsgaststätte belegt. Wie schon die Jahre



zuvor war alles bestens vorbereitet und mit dem Wirt abgesprochen. Somit klappte es mit dem Essen für die vielen Teilnehmer sehr gut.

Heuer besuchte uns Ulrike Jahn. Sie ist im Verein für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Wir erfuhren durch sie was 2026 zur 100 Jahrfeier im TSV alles geplant wird.

Dann kam der mehr oder weniger besinnliche Teil. Maria Reiser spielte wieder, wie schon im Vorjahr, mit dem Akkordeon und wurde diesmal von Traudl Fottner mit der Gitarre unterstützt. Sie spielten gängige Lieder zur Weihnachtszeit, die wir gut mitsingen konnten.

Paul Listl erfreute uns wieder mit seinen netten teils besinnlichen Geschichten. Er macht das seit Jahren immer hervorragend. Er hat dann auch wieder Monika Morawietz für ihre tolle Arbeit, die sie das ganze Jahr über leistet, gebührend gelobt und zum Dank zwei Umschläge überreicht. Den Dank für Gertrud Schwarz übernahm Janka Macketan. Jedes Jahr wirklich eine schöne Geste.

Auch heuer gab es wieder ein kleines Geschenk von der Abteilung. Es war eine kleine Flasche alkoholfreier Punsch.



Die Frauen hatten genügend Plätzchen für alle mitgebracht, die zum gespendeten Cappuccino hervorragend geschmeckt haben. Also wie gesagt, die Feier war wieder gut gelungen und somit ein voller Erfolg.
Gertraud Schwarz

JUDO

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



Süddeutsche Einzelmeisterschaften der U18 und U21

Am Wochenende des 14./15.02.2026 fanden in Pforzheim die Süddeutschen Einzelmeisterschaften der U18 und U21 statt.

Der TSV München-Großhadern war mit einer großen Zahl an Kämpfer*innen am Start, die sich alle einen der begehrten Startplätze für die Deutschen Meisterschaften 2026 erkämpfen wollten. Am Ende der Veranstaltungen konnten insgesamt **17 Medaillen** und Startplätze für die Deutschen Meisterschaften erkämpft werden.



Die Ergebnisse im Einzelnen:

MU/FU18:

1. Platz: Moritz Nitsch (-46kg), Joel Molas Huerta (-50g)
2. Platz: Moritz Schmidt (-66kg), Stavros Fachiridis (-81kg)
3. Platz: Neela Winter (-52kg), Emilie Thiéry (-70kg), Nils Matusche (-46kg), Angelos Zerf (-50kg), Theodore Schilling (-60kg), Yevheni Lohvyniuk (-46kg)
5. Platz: Paula Schumacher (-46kg), Raphael Neustätter (-46kg)
7. Platz: Said-Habib Torah (-66kg)



- 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



MU/FU21:

1. Platz: Valentin Sommer (-81kg), Daniil Spyrydonov (-100kg)
2. Platz: Leya Winter (-70kg), Felix Winter (-66kg), Jushua Heiserer (-81kg), Alexander Grabmeier (-90kg)
3. Platz: Bogdan Risukhin (-100kg)

Wir gratulieren allen Athleten*innen, wünschen viel Erfolg auf der Deutschen Meisterschaft und bedanken uns bei den Trainern für ihre Betreuung in Pforzheim.

Text: Gerd Auer

Bayerische Einzelmeisterschaft der U18

Am Samstag, den 31.01.2026 fanden in Abensberg die Bayerischen Einzelmeisterschaften der U18 statt. Die Judoabteilung des TSV Großhadern war mit einem starken Aufgebot am Start und konnte am Ende der Veranstaltung neben fünf Titelgewinnen noch etliche weitere Medaillenplätze erkämpfen.



Die Ergebnisse der Haderner Athleten*innen im Überblick:

MU18:

- 46kg: 1. Platz Nils Matusche
2. Platz Yevheni Lohvyniuk
5. Platz Raphael Neustätter
- 50kg: 1. Platz Joel Molas Huerta
3. Platz Angelos Zerf
- 60kg: 2. Platz Théodore Schilling
5. Platz Daniil Yeldaiev
- 66kg: 2. Platz Moritz Schmidt
5. Platz Said-Habib Torah
7. Platz David Progi
- 81kg: 1. Platz Pavlos Karazelidis
2. Platz Stavros Fachiridis
- +90kg: 1. Platz Stefan Maksimovic

FU18:

- 52kg: 2. Platz Paula Schumacher
3. Platz Neela Winter
- 70kg: 1. Platz Emilie Thiéry

Die Abteilungsleitung wünscht allen Qualifizierten viel Erfolg auf der Süddeutschen Meisterschaft am 14. Februar in Pforzheim. Text: G. Auer

Haderner Mitglied wird Österreichischer Meister U18

Am 24. Januar 2026 fand in Linz die Österreichische Meisterschaft U 18 statt, zu welcher das Großhaderner Mitglied Raphael Neustätter für seinen österreichischen Verein in der Gewichtsklasse -46kg startete.

Im ersten Kampf traf er auf Colesnic Savellii, den Titelfavoriten aus Wien. Das Aufeinandertreffen entwickelte sich zu einem spannenden Duell, das Raphael trotz anfänglichem Rückstand durch einen Waza-ari ausgleichen und mit einer zusätzlichen Yuko-Wertung, für sich entscheiden konnte. Das Semifinale und Finale dominierte er dann klar, besiegte seinen Gegner im Kampf um Gold mit einem wunderschönen Tai-o-toshi (Waza-ari) und zwei weiteren Yuko Wertungen.

Raphael freut sich sehr über den ersten Titel „Österreichischer Meister U18“!

Ein besonderer Dank für das erzielte Ergebnis geht an seinen Haderner Heimtrainer Milan Disovic. Text: Bernhard Wagner



Erste Erfolge 2026

Mit den ersten Erfolgen konnten unsere Athleten*innen am vergangenen Wochenende in das neue Wettkampfsjahr 2026 starten.

Beim **Internationalen Turnier der U18 in Slovenska Bistrica/SLO** errangen unsere Starter*innen insgesamt vier Medaillenplätze:

- 1. Platz: Emilie Thiéry (-70kg)
- 2. Platz: Emilie Thiéry (+70kg)
- 3. Platz: Said Torah (-66kg)
- 3. Platz: Stavros Fachiridis (-81kg)

Beim **DJB Ranglistenturnier der U21 in Strausberg** belegten die Haderner Teilnehmer*innen die nachfolgenden Plätze:

- 1. Platz: Daniil Spyrydonov (-100kg)
- 3. Platz: Leya Winter (-70kg)
- 3. Platz: Rufus Barske (-73kg)
- 3. Platz: Alexander Grabmaier (-90kg)

Text: Milan Disovic



Nikolaus in der Siegi-Sterr-Halle – wer hat ihn erkannt?

Das traditionelle Nikolausturnier der Judoabteilung des TSV München-Großhadern platzte heuer mit insgesamt 104 (!) teilnehmenden Kindern bis 12 Jahre aus allen Nähten.

Auch sehr viele Eltern, Großeltern und Geschwister waren anwesend und feuerten die wettkämpfenden, nach Gewicht und Können in insgesamt 21 Pools eingeteilten, Kinder bei ihren Kämpfen an. Die zahlreichen Helfer an und auf der Matte, in der Listenführung, an den Verpflegungsständen, in der Küche und im Hintergrund hatten alle Hände voll zu tun.

In den Pool-Begegnungen wurde ehrgeizig, aber durchwegs fair, um jeden einzelnen Punkt gekämpft. Die erlernten Techniken konnten dabei umfassend angewendet und den Eltern und Trainern gezeigt werden.



Zwischen den Randoris war für alle Anwesenden ausreichend Zeit sich am Essensbuffet zu bedienen, das mit zahlreichen Kuchenspenden und anderen Köstlichkeiten eine große Auswahl für Kinder und Erwachsene bot.

Nach dem Ende aller Kämpfe wartete bereits der „Judo-Nikolaus“ (mit 8. Dan!), um die verdiente Siegerehrung für alle Teilnehmer vorzunehmen. „Wer mag das

denn wohl sein“, wurde von dem einen oder anderen geraten, aber dass der Nikolaus eventuell mit dem Namensgeber der Judo-Halle „in Verbindung stehen könnte“, blieb dann doch nicht ganz unentdeckt.

Auch für die anwesenden Trainer und Helfer der Judoabteilung gab es noch ein kleines Geschenk und mit dem Versprechen, dass alle auch weiterhin dem Judosport und der Judoabteilung treu bleiben, verabschiedete der Judo-Nikolaus alle Anwesenden.

Abschließend halfen alle Eltern tatkräftig beim Abbau, während die Kinder noch genügend Zeit zum Spielen hatten.

Die Abteilungsleitung bedankt sich ganz herzlich bei allen Helfer*innen, Spender*innen und den Trainer*innen für die tatkräftige Unterstützung und wünscht allen frohe, erholsame Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Text: Gerd Auer

3. Platz bei der Deutschen Mixed Team Meisterschaft der U15

21 Mannschaften aus ganz Deutschland fanden sich am Samstag, den 29. November in Rüsselsheim zur **Deutschen Mixed-Team Meisterschaft der U15** ein. In sechs Pools kämpften die Mannschaften zuerst jeder gegen jeder, um dann in die Hauptrunde einzuziehen. Dort wurde im Doppel-Ko System der Titel der Deutschen U15 Mixed-Team Meisters ausgekämpft.



Am Ende setzte sich der PSV Berlin beim Kampf um den Titel durch. Die Mannschaft des **TSV München-Großhadern** verlor mit knappen Einzelergebnissen gegen den späteren Titelgewinner und belegte am Ende der Veranstaltung einen sehr starken **3. Platz**.

Die Kämpfe des Haderner Teams:

Pool: TSV Großhadern – KG SUA Witten/BSG Benninghausen 6:2 (60:14)

Pool: TSV Großhadern – KG Osnabrück/Nienhagen 7:1 (70:10)

HR : TSV Großhadern – PSV Berlin 2:6 (20:45)

TR : TSV Großhadern – KG SUA Witten/BSG Benninghausen 7:1 (62:7)

TR : TSV Großhadern – JC Leipzig 6:2 (54:20)

um Platz 3: TSV Großhadern – JC Kim-Chi Wiesbaden 6:2 (60:20)

Die Abteilungsleitung bedankt sich bei allen Startern, den begleitenden Eltern und Babak Banaei und Irina Samoila für die Betreuung. Text: Gerd Auer

*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

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



Bronze für Daniil Spyrydonov beim Junior European Cup

Beim **Junior European Cup (U21) in Maribor (SLO)** konnte sich **Daniil Spyrydonov** einen Medaillenplatz erkämpfen und belegte in der Gewichtsklasse -100kg den 3. Platz.

Mit am Start waren auch Felix Winter und Grace Storm, die am Ende diesmal aber ohne Platzierung blieben. Text: Gerd Auer

1. Platz in der Münchner-Jugendliga 2025

Am Samstag, den 29. November trafen sich die Teams der Münchner Jugendliga zu ihren Abschlussbegegnungen des Jahres 2025 in der Halle des Ismaninger Gymnasiums.

Aufgrund der vorangegangenen Randori-Tage traf die Haderner Mannschaft in der ersten Begegnung (Halbfinale) auf das Judoteam Nordost. Ein deutlicher Sieg bedeutete den Einzug in das Finale gegen die Mannschaft von Samurai München.

Auch dort ließ das gemischte Team aus U11, U13 und U15 keine Zweifel aufkommen, holte einen überzeugenden 10:3 Sieg und gewann damit die Münchner Jugendliga 2025.

Im Anschluss wurde der Sieg noch mit einer kleinen Stärkung gefeiert, bevor es dann wieder zurück nachhause ging.

Die Abteilungsleitung gratuliert allen Teilnehmer*innen und bedankt sich ganz herzlich bei Milan Disvoc, Bettina Bauer und den zahlreichen Eltern für die Betreuung und Unterstützung vor Ort. Text: Gerd Auer



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

Internationales U20 Sichtungsturnier in Mannheim

Am 07/08. November fand das 48. Wolfgang-Welz-Gedächtnis-Turnier in Mannheim statt, das der DJB zur Sichtung der Altersklasse U20 nutzte.

Drei Haderner Athleten konnten in dem, in vielen Gewichtsklassen stark besetzten Turnier, Medaillenplätze erringen:

1. Platz Alexander Grabmaier (-90kg)

1. Platz Daniil Spyrydonov (-100kg)

2. Platz Rufus Barske (-73kg)

Die Abteilungsleitung gratuliert.

Text: Gerd Auer



U15/U18-Lehrgang in Slowenien

Am frühen Morgen des ersten Herbstferientages machte sich Trainer Milan Disovic mit einer Gruppe von 13 Athlet*innen der U15 und U18 für einen Lehrgang (03.- 06.11.2025) auf den Weg nach Ljubljana/Slowenien.

Nach 5-stündiger Fahrt und kurzem Check-in im Hotel ging das Team in ein Restaurant um sich für das abendliche Training beim Judo Klub Bežigrad Ljubljana zu stärken. Die Judohalle konnte in fünf Minuten zu Fuß erreicht werden. Eine kurze Begrüßung durch das slowenische Trainerteam, dann starteten um 19 Uhr ca. 50 Jugendliche ihr Training ohne jegliche Berührungsängste.

Nach einer ruhigen Nacht und einem ausgiebigen Frühstück fand Dienstag vormittags ein 2,5-stündiges, anspruchsvolles Techniktraining für die Haderner mit Milan Disovic statt. Nach dem Mittagessen beim Italiener und Ruhezeit am Nachmittag trainierten die Judoka am Abend erneut zusammen mit den Slowenen. Schon beim Warten auf den Beginn des Trainings machten sich die Kids die Randoris aus, die Sportler konnten starke Kämpfe bestreiten, bei denen sie ihre



Techniken gut umsetzen konnten.

Am Mittwoch Früh ging es mit Unterstützung von zwei slowenischen Trainern zum Sightseeing und Mittagessen in die Innenstadt. Nach ausgiebiger Erkundung hatten die Teilnehmer noch Zeit zur freien Verfügung.

Nach dem abendlichen Abschlusstraining verabschiedeten sich die beiden Vereine herzlich.

Anschließend an das Training gönnten sich die Münchner noch ein paar sehr süße Crepes und am Donnerstag nach dem Frühstück fuhr die etwas müde, aber sichtlich zufriedene Gruppe nach einem erfolgreichen Lehrgang nach Hause zurück.



Text: Thomas Hönig

Bilder: Milan Disovic, Donat Müller, Copyright Judo Austria/ Foto Oliver Sellner, Gerd Auer, Babak Banaei, Darko Petelinsek/EJU, Robert Wortmann, Thomas Hönig

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

PICKLEBALL

Albert Maier
E-Mail: pickleball@tsv-grosshadern.de



Abteilungsgründung Pickleball

Pickleball ist eine Trendsportart, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Es ist eine Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis und hervorragend für jedes Alter geeignet. Jetzt hat Pickleball auch einen Platz beim TSV-Großhadern. Am 18.11.2025 wurde offiziell die Abteilung Pickleball gegründet und Albert Maier zum Leiter und Michael Weiss zu seinem Stellvertreter gewählt. Das Training findet jeden Dienstagabend von 20 bis 22 Uhr in der Schulturnhalle der Grundschule am Hedernfeld statt. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen! *Albert Maier*



TENNIS

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



Tennis-Saison 2026

Tennis Schafkopffrennen

Noch im alten Jahr fand unser Schafkopfturnier statt. Es spielten diesmal nur 24 Teilnehmer mit, obwohl im Tennisstüberl 28 teilnehmen könnten. Wie immer gab es viele tolle Preise, z. B. beim ersten Preis waren 300.000,-€ möglich (Adventskalender mit Bayern-Lose). Den Titel holte sich diesmal Bernhard Boos mit 53 Punkten.

1. Sieger	Bernhard Boos	53 Punkte
2. Sieger	Thomas Schmid	37 Punkte
3. Sieger	Matthias Simon	21 Punkte
4. Sieger	Wolfgang Appellmann	21 Punkte
5. Sieger	Hermann Schöps	14 Punkte
6. Sieger	Heike Straaß	7 Punkte
7. Sieger	Florian Mailänder	7 Punkte
8. Sieger	Joe Achter	6 Punkte
9. Sieger	Lothar Thalmair	5 Punkte
10. Sieger	Erwin Sochatzy	0 Punkte

Die Siegerfeier mit Leberkäse und einem Fass Bier dauerte noch ganz schön lang.

Mannschaftsmeldung für den Sommerspielbetrieb 2026

Mannschaft Erwachsene	BTV Liga	Gruppe	Mannschaften
Damen 40 Mannschaftsführer: Lehmacher Heidrun	Landesliga 2	Gr. 099 SU	TC Gernlinden, DJK Würmtal, TC Olching, TV Stockdorf, TC Tutzing, TC Blutenburg TeG Blumenau-Großhadern, TCE Gröbenzell
Herren 40 Mannschaftsführer: Fischer Michael	Landesliga 2	Gr. 042 SU	TSV Moosach, TC Geretsried, TC Gauting II, TeG Blumenau-Großhadern, MTV 1879, STC München Süd, FT Dachau, TC Blutenburg
Herren 55 (5er) Mannschaftsführer: Depuhl Karl	Landesliga 2	Gr. 055 SU	TC Friedberg II, TCV Harburg, TSV Moosach, TeG Blumenau-Großhadern, TC Gauting, STC München Süd
Herren 60 Mannschaftsführer: Lange Gerd	Landesliga 2	Gr. 062 SU	TC Mammendorf, SVO Germaringen, TC Weilheim II, TC Herrsching, TeG Blumenau-Großhadern, TF Fürstentfeldbruck TTC Füssen, MTV 1897
Herren 65 (4er) Mannschaftsführer: Appelmann Wolfgang	Landesliga 2	Gr. 071 SU	SV Prutting, TC Mittenwald, TSV Unterhaching, TC Seeschneid, SVN München II, TeG Blumenau-Großhadern, TC Rimsting, TC Kochel

Mannschaft Erwachsene	Liga	Gruppe	Mannschaften
Damen Mannschaftsführer: Albrecht Melanie	Südliga 2	Gr. 161	ASV Dachau II, Ausstellungspark, Münchner Sportclub IV, TSV Eintracht Karlsfeld, TSV Moosach II, TeG Blumenau-Großhadern. TC Thalkirchen, TC Pasing.
Herren I Mannschaftsführer: Schneider Marc	Südliga 1	Gr. 006	TC Großhesselohe III, TV Dürnbach, TC Penzberg, ESV Spfrd. Neuaubing, SG Hausham, HC Wacker II, TeG Blumenau-Großhadern.
Herren II Mannschaftsführer: Katzl Florian	Südliga 3	Gr. 050	TeG Blumenau-Großhadern II, TC Großhesselohe V, TC Ramersdorf, MTV 1879, STC München Süd II, TC Harlaching II, SV DJK Taufkirchen II, HC Wacker II.
Herren III Mannschaftsführer: Feldengut Lorenz	Südliga 4	Gr. 086	TeG Blumenau-Großhadern III, TC Kreuzlinger Forst II, TC Pasing II, TC Tutzing II, ESV Spfrd Neuaubing IV, ESV Mü Pasing, TSV Feldafing, TC Herrsching.
Herren 30 Mannschaftsführer: Waggershauser Jonas	Südliga 2	Gr. 263	TC Eichenau II, ESV München Sport park, Ausstellungspark II, TC Mammendorf, SV Esting, TeG Blumenau-Großhadern, ESV Mü Pasing

Jugend	Liga	Gruppe	Mannschaften
Junioren 18 (4er) Mannschaftsführer: Cukur Can Leon	Südliga 3	Gr. 517	TC Großhesselohe III, Ausstellungspark II, TeG Blumenau-Großhadern, SV Planegg-Krailling, TSV Moosach, TC Blutenburg II, TC Schwabing, ESV München Sportpark.
Knaben 15 I (4er) Mannschaftsführer: Ziegler Niklas	Südliga 2	Gr. 563	TeG Blumenau-Großhadern, TC Weilheim, TC Grün-Weiß Gräfelfing II, STC München Süd, TC Blau-Weiß Gräfelfing II, TSV Gilching, TC Großhesselohe II, TC Grün-Gold.
Knaben 15 II (4er) Mannschaftsführer: Rühle Remi	Südliga 5	Gr. 650	TC Puchheim II, TeG Blumenau-Großhadern, SV Lochhausen II, ESV Mü Pa-sing, ESV Spfrd. Neuaubing II, TC Fürs-tenfeldbruck, TF Fürstenfeldbruck
Juniorinnen 18 (4er) Mannschaftsführer: Lisa Fischer	Südliga 2	Gr. 661	TF Dachau II, GW Luitpoldpark II, TC Aschheim, TC Ismaning III, TSV Moosach, TC GW Gräfelfing II, TC Ei-chenau II, TeG Blumenau-Großhadern
Bambini 12 I (4er) Mannschaftsführer: Fischer Marlene	Südliga 4	Gr. 782	TC Großhesselohe IV, TC Grün-Gold, SV Lochhausen II, HC Wacker II, PSV München, TSV Milbertshofen, TeG Blu-menau-Großhadern, TSV Forstenried
Bambini 12 II (4er)	Südliga 5	Gr. 816	
Midcourt U10 (4er)	Südliga 2	Gr. 921	MTV 1879, TeG Blumenau-Großhadern, TC GW Gräfelfing, HC Wacker II, TC Gauting, TSV Forstenried, TC Grünwald III

Wir freuen uns in der nächsten Saison 17 Mannschaften melden zu können: 7 Jugendmannschaften, 8 Herrenmannschaften und 2 Damenmannschaften. Viel Ehrgeiz und Freude bei allen Spielen!

Wolfgang Appelman

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

TURNEN

Theresa Steinkohl

E-Mail: turnen@tsv-grosshadern.de



Herzlichen Dank an den Bezirksausschuss

Die Turnabteilung möchte sich hiermit beim Bezirksausschuss herzlich für die großartige Unterstützung bei der Anschaffung unserer neuen Turngeräte bedanken.

Die neuen Geräte bedeuten für viele Kinder von den Kleinsten bis hin zu unseren Leistungsturnern einen enormen Mehrwert. Sie ermöglichen eine gezielte Schulung der Koordination, verbessern die Vorbereitung auf Wettkämpfe und sorgen gleichzeitig für jede Menge Spaß im Training. Besonders wichtig ist uns auch der gelenkschonende Trainingsaspekt, der durch die moderne Ausstattung deutlich verbessert wurde.

Vielen Dank für die großartige Unterstützung unserer Abteilung!

Theresa Steinkohl



Wir lieben es. Unser neues Airtrack!

Jahresausklang

Zum Jahresende feiern unsere Turngruppen mal größer, mal kleiner. Hier könnt ihr ein Beispiel lesen: Am Freitag vor den Ferien trafen sich die Leistungsturn-Mädels aus den Jahrgängen 2011/2012 mit der Gruppe der Jahrgänge 2013/2014 um zusammen Weihnachten zu feiern. Zuerst wurde geturnt, da alle Lust hatten, das neue Airtrack auszuprobieren. Nachdem das reichlich gemacht wurde, haben sie es sich auf Weichbodenmatten bequem gemacht um den Film Mamma Mia anzuschauen. Beim Film haben sie Weihnachtsgebäck gesnackt. Außerdem haben die beiden Turngruppen sich noch mit kleinen Wichtelgeschenken beschenkt. Nach der Feier sind alle fröhlich in die Ferien gestartet. *Jule Jahn*



Einladung zur Turn-Gala am 21.03.2026

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des TSV Großhadern präsentiert unsere Turnabteilung in diesem Jahr ein ganz besonderes Highlight: Unter dem Motto „SHOWTIME – 100 Jahre. Ein Verein wie im Film.“ wird unsere Halle an diesem Abend zum Kino- und Showpalast! Gruppen

aus dem Leistungsturnen, Abenteuerturnen, Mädchenturnen, Jungturnen, Ballett und der Abteilung Showtanz bringen die größten Bühnenmomente auf die Turnfläche. Freuen Sie sich auf inspirierende Held:innen, mitreißende Musicals, legendäre Filmszenen und glanzvolle Showklassiker. Jede Gruppe gestaltet ihr eigenes „Kapitel“ – mal humorvoll, mal spektakulär, mal berührend. Ein Abend wie im Kino – nur live!

Freuen Sie sich auf zwei Vorstellungen: 14:30 Uhr und 18:30 Uhr

Der Einlass beginnt jeweils 30 Minuten vorher mit einem kleinen Empfang und Häppchen. Ganz im Stil einer Musical- oder Filmpremieren freuen wir uns, wenn unsere Gäste schick gekleidet erscheinen. Der Eintritt ist nur mit Bändchen möglich. Diese werden vorab in den Turnstunden verteilt. An der Tageskasse werden Restbändchen vergeben. Wir freuen uns darauf, zahlreiche Besucher:innen begrüßen zu dürfen! Am Tag der Turnshow freuen wir uns über Spenden – bar oder per PayPal –, mit denen Sie die Abteilung unterstützen können.

Wir freuen uns auf einen festlichen, bewegenden und unvergesslichen Show-Abend mit Ihnen!

Vroni und das Turngala-Team



DEKO & VIELMEHR INNENEINRICHTUNG

Wir geben Ihren Räumen Persönlichkeit...

Individuelle Einrichtungsberatung
für Privat und Gewerbe

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

Beratung · Planung · Umsetzung

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

Kinderfasching

Am Freitag, dem 06.02., fand wieder unser jährlicher Kinderfasching statt. Zahlreiche kleine Prinzessinnen, Feuerwehrleute, Tiere und Superheld:innen waren dabei und haben mit unseren engagierten Trainer:innen in unserer bunt geschmückten Turnhalle den Fasching begrüßt. Krapfen und Getränke wurden von der Vereinsgaststätte bereitgestellt und natürlich durften auch Tänze und Spiele nicht fehlen! Los ging es um 15:30 Uhr mit einer großen Polonaise, gefolgt von klassischen Spielen wie dem Limbotanz und verschiedenen Wettbewerben, bei denen es Süßigkeiten als Preis für alle gab. Auch die Eltern durften fleißig mitspielen und ihre Kinder z. B. beim Huckepackrennen unterstützen. Für die passende Musik



war selbstverständlich auch gesorgt: Mit dem Fliegerlied, dem roten Pferd und Aramsamsam als Abschlussrunde. Wie jedes Jahr war die Veranstaltung ein Erfolg und die Kinder hatten viel Spaß dabei, sich zu verkleiden und mit ihren Freund:innen zusammen zu feiern. Wir bedanken uns bei allen, die bei der Vorbereitung der Halle und der Organisation der Spiele und Tänze geholfen haben, und freuen uns schon aufs nächste Jahr! *Maja Goller*

Unsere neue Leistungsturngruppe – die Küken

Seit Beginn des Jahres trainieren nun auch unsere Jüngsten zweimal pro Woche. Unsere neun Mädchen der Jahrgänge 2020/2021 turnen mittwochs und freitags mit viel Elan und Freude am Sport. Mit ihren Trainerinnen Vroni, Leoni, Maja und Jule haben sie schon viel Neues gelernt. An allen vier Geräten haben sie Fortschritte gemacht, beispielsweise bei den ersten Schritten zum Rad und Handstand oder zum Aufzug am Reck. Ab der Saison 2027 freuen wir uns darauf, mit den Kleinen an Wettkämpfen teilzunehmen, und arbeiten fleißig darauf hin. Wir freuen uns außerdem sehr über neuen Zulauf für unsere Gruppe. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter turnen.in.grosshadern@gmail.com!

Maja Goller und das Trainerinnen-Team

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

VOLLEYBALL

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



Saison 2025/26

Wie läuft es aktuell für unsere drei Teams in der Volleyballfreizeitliga? Zunächst der Bericht für die in Liga 3b startenden **Haderlumpen**:

Diese zeigten sich von ihrer Auftaktniederlage zum Saisonstart gut erholt und konnten sowohl die stark einzuschätzenden Hau-raus-wie-nix mit 25:17, 25:20, als auch Latino SC Munich 3 mit 25:15, 25:16 glatt in zwei Sätzen besiegen. Gegen 6-im-Feld setzte es dann aber die erste Heimniederlage. Spielentscheidend war der knapp verlorene erste Satz (23:25), im zweiten waren Moral und Widerstandswillen gebrochen (11:25). Doch schon eine Woche später konnte man sich im Duell mit den Suntouchables erfolgreich rehabilitieren (25:17, 25:21) und zufrieden in die Weihnachtspause gehen. *Euer Andreas*

Das erste Spiel des neuen Jahres begann vielversprechend. Zu Gast war die HSG München Laim. Der erste Satz ging knapp mit 25:21 an uns. Im zweiten Satz traten wir dann deutlich dominanter auf und ließen dem Gegner beim klaren 25:15 kaum noch Chancen.

Am folgenden Spieltag waren unsere Hallennachbarn, die All Schmetterhands, bei uns zu Gast. Unsere Mannschaft war hochmotiviert und zeigte das von Beginn an. Der erste Satz war der dominanteste der gesamten Saison und ging klar mit 25:9 an uns. Im zweiten Satz wurde durchrotiert, was zu einem abwechslungsreichen Spiel führte. Der Satz war hart umkämpft, doch durch starke Angabenserien konnten wir das Spiel zu unseren Gunsten drehen und uns mit 25:23 durchsetzen. Dieser Sieg brachte uns die vorübergehende Tabellenführung ein.

Zum Rückrundenstart waren die Tabellenzweiten, Los Krachos, bei uns zu Gast. Die Stimmung in der Halle war sehr gut, und wir starteten stark in die Partie. Leider mussten wir die Führung kurz vor Ende des ersten Satzes noch abgeben (21:25). Der zweite Satz begann überragend: Mit reihenweise platzierten Aufschlägen erspielten wir uns einen ordentlichen Vorsprung. Man spürte deutlich mehr Teamspirit auf dem Feld, und der Satz ging klar an uns (25:13). Im dritten Satz lief es ähnlich, sodass unser Tabellennachbar der Niederlage nichts mehr entgegensetzen konnte (25:17) und die Revanche für die Vorrundenniederlage glückte.

Eine Woche später ging es mal wieder hinaus in Neurieds schöne hohe Halle zu Hau-raus-wie-nix. Die leicht faschingsgeschmückte Tribüne war mit einigen Zuschauern belegt. Auch zeigten die Gastgeber ihren Kader wohl komplett vor. Es ging also um etwas! Stimmung war damit vorhanden, beide Seiten feuerten ihr Team lautstark an. Jeder Punkt war umkämpft. Im ersten Satz gelang eine gute Führung, die leider durch einige eigene Fehler wieder verschenkt wurde (22:25). Der zweite Durchgang wurde von den Haderlumpen stabil dominiert, starke Außenangriffe und ein konstanter Fight um jeden Ball erzeugten eine gewisse Mutlosigkeit der Gegenspieler. Lohn war ein deutlicher Satzgewinn (25:17). Im Entscheidungssatz ging es wieder hoch

her, doch leider konnte man das hohe Niveau nicht ganz halten. Am Ende war die Luft schon etwas raus, letztlich verlor man knapp (22:25). Bei insgesamt sehr guter Leistung (positives Ballverhältnis von 69:67) gab es immerhin einen Punkt gegen starke, fehlerarme Neurieder. *Euer Lars und Hartmut*

Mit 13 Punkten aus neun Spielen rangieren die Haderlumpen derzeit auf dem zweiten Tabellenplatz und so fällt das Fazit des Trainers äußerst positiv aus: „Das Team funktioniert von Spiel zu Spiel besser. Automatismen greifen immer sicherer, und eingewechselte Spielerinnen und Spieler fügen sich nahtlos ins Spiel ein. Besonders hervorzuheben ist die hohe Trainingsbereitschaft der Mannschaft – alle ziehen voll mit und setzen das im Spiel konsequent um. Es ist schön, eine solche Mannschaft trainieren zu dürfen.“

Nun ein Blick auf die in Liga 5d antretenden **Haderer**:

Am dritten Spieltag waren die Vollpertinger zu Gast in der Canisiushalle. Die Haderer knüpften nahtlos an ihre Leistung ihrer beiden Auftaktsiege an und sicherten sich den ersten Satz deutlich mit 25:12. Auch wenn es im zweiten dann etwas enger zuzuging (25:19), stand am Ende der dritte Saisonserfolg zu Buche. Zwei Wochen später schickte man auch die Münchner Elche mit einem souveränen und zu jedem Zeitpunkt ungefährdeten 25:15, 25:15 nach Hause. Der vierte Sieg in Folge bewies eindrucksvoll, dass das vor der Saison ausgegebene Ziel, im Aufstiegs-kampf ein Wörtchen mitzureden, nicht zu hoch gegriffen war.

Doch die erste echte Bewährungsprobe stand noch aus, das Auswärtsspiel beim ebenfalls ungeschlagenen Tabellenführer Haudraufwienix. Die Gastgeber kamen etwas besser in die Partie und konnten sich den ersten Satz mit 25:21 sichern. Im zweiten Durchgang starteten dann die Haderer durch und glichen verdient aus (25:15). Der Entscheidungssatz entwickelte sich dann zu einem echten Krimi und ging, da beide Teams gleichstark agierten, folgerichtig in die Verlängerung. Dort zogen die Haderer mit 26:28 leider den Kürzeren, wurden aber für ihren starken Auftritt zumindest mit einem Punkt belohnt.

Zum Rückrundenstart gastierten die Haderer bei den Schanpanias und ließen diesen wie schon im Hinspiel keine Chance. Am Ende stand ein 25:13, 26:24 auf der Anzeigetafel. Zurück in der Erfolgsspur erledigten die Haderer auch die „Pflichtaufgabe“ gegen den Tabellenletzten InterTEAM auf eindrucksvolle Weise (25:20, 25:17) und stehen mit 13 Punkten aus 7 Spielen momentan auf Platz zwei der Tabelle, der zum Aufstieg berechtigen würde.

Abschließend wenden wir uns nun noch den heuer neu gegründeten **Haderner Sternen** zu, die in Liga 5a auf Punktejagd gehen:

Nach ihrem überraschenden Premiersieg zum Saisonauftakt (wir berichteten) bekam das Team erst einmal den rauen Ligaalltag zu spüren. Beim Aufstiegsaspiranten VC AST setzte es eine deftige 5:25, 10:25 Klatsche und auch im Heimspiel gegen Maximal Wild lief es nicht wirklich rund (9:25, 15:25). Mit diesen Rückschlägen musste man bei einer komplett neu zusammengewürfelten Mannschaft aber rechnen. Doch so allmählich funktionieren die Abläufe im Team immer besser und das Zusammenspiel wird immer harmonischer.

Dies konnte man bei den beiden folgenden Auswärtsspielen schon gut beobachten. Gegen die Schmetterspätzle lief es im ersten Satz noch nicht rund (16:25), doch im zweiten war man bereits auf Augenhöhe und am Ende in der Verlängerung nur der Unglücklichere (25:27). Auch beim SV Olympiadorf II war man im ersten Durchgang nur zwei Punkte von einem Satzgewinn entfernt (23:25), bevor man den zweiten Satz deutlicher abgeben musste (15:25).

Und im anschließenden Heimspiel gegen den direkten Nachbarn im Tabellenkeller Mil-A kann fliegen hat es dann schon zum Sieg gereicht. Mit einer konzentrierten Leistung unter Vermeidung einfacher Fehler hielt man den Gegner in beiden Sätzen knapp auf Abstand (25:22, 25:22). Derart motiviert ließen die Haderner Sterne nur eine Woche später bei InterSteller gleich den dritten Saisonsieg folgen (25:15, 25:20) und sind nun endgültig in der Liga angekommen. Mit sechs Punkten aus sieben Spielen liegen sie derzeit auf dem sechsten Tabellenplatz.

Aral Tankstelle Andrea Herrmann

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



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

Neujahrs-Beach

Auch 2026 startete wieder mit dem traditionellen **Neujahrs-Beach** der Volleyballabteilung, erneut im Beachdome des ESV München. Am 6. Januar ging es in wechselnder Besetzung auf drei benachbarten Courts um Spiel und viel Spaß. Mit über 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Trainingszeiten und Mannschaften war das Event wieder sehr gut besucht. Anschließend ging es zum Mittagessen ins Rasmalai, wo man bei Speis und Trank noch lange gemütlich beisammensaß. *Euer Andreas*

Turniere

Letzten Herbst nahmen die SpielerInnen der „Haderer“ und der „Haderner Sterne“ in unterschiedlicher Besetzung an zwei Volleyballturnieren als Team „Funtastic“ teil. Am 20.09. waren Mariia, Dima, Kimon, Valerio, Martin und Alexandra zu Gast beim Post SV München zum **20. Wiesn-Turnier** (siehe Foto). Zu Beginn musste sich die Mannschaft noch in dieser Formation zurechtfinden, wechselte Positionen durch, und nach ein paar teilweise sehr knappen Niederlagen sowie einem unentschiedenen Satz ging es in die Hauptrunde. Eingespielt konnte Team Funtastic dort neben einer Niederlage noch zwei Spiele gewinnen. Am Ende belegte das Team den 8. Platz.



Am 15.11. war Team „Funtastic“ mit Mariia, Dima, Alexandra, Jakob, Dominik und Xavier zu Gast beim **Turnier des ESV Feldmoching**. Auch hier wurden zu Beginn verschiedene Aufstellungen getestet, bis man die optimale für dieses Team gefunden hatte.

Mit drei Niederlagen, fünf Unentschieden und zwei Siegen hat der Spaß nicht gefehlt, und am Ende belegte Team „Funtastic“ den 10. Platz.

Wir bedanken uns bei den Ausrichtern, auch für die freundschaftliche Atmosphäre und den fairen Sportgeist. Bei den Turnieren der nächsten Jahre sind wir sehr gerne wieder dabei und sorgen gerne weiterhin für „Fun!“ *Eure Alexandra*

Gleich am Wochenende nach dem Neujahrsbeachen stand schon das nächste Turnier an und der TSVG war mit zwei Mannschaften beim **„Speck Weg“-Turnier in Alling** am Start. Bei den Haderern die unter dem Turniernamen Funtastic angetreten sind, ging es etwas holprig mit kurzfristigen Ausfällen und daraus resultierendem Organisationsbedarf los, aber pünktlich um 09:40 Uhr stand eine hoch motivierte Mannschaft auf dem Feld. Auch wenn Funtastic gegen ihre ersten Gegner (die mit 3 Angriffen vorne und zusätzlichen Hinterfeldangriffen mächtig Druck machten und schließlich auch Turniersieger wurden) nicht wirklich viele Chancen hatte, freuten wir uns über guten Mannschafts-Spirit und viel Einsatz. Auch der zweite und dritte Gegner waren richtig stark, weshalb wir sehr froh waren, jeweils ein Unentschieden (1:1) zu erzielen. Toll war auch das Zusammenspiel mit den Haderlumpen (s.u.), mit denen wir rege Spieler getauscht und uns gegenseitig angefeuert haben. Bei den letzten zwei Spielen nach dem Mittag konnten wir das erste in zwei Sätzen klar für uns entscheiden und beim zweiten kamen wir leider nicht gut ins Spiel und konnten nicht genug Druck aufbauen, weswegen wir dann beide Sätze abgeben mussten. Da das Spielerlebnis den Tag über aber super war, war Funtastic aber selbst mit einem achten Platz von zwölf immer noch glücklich und freut sich auf weitere Turniere diese Saison.

Der Turnierstart für die Haderlumpen verlief mehr holprig und der ersten Satz wurde mit einem 25:11 ordentlich verschlafen. Doch dies funktionierte wie ein Weckruf und es sollte der letzte Satz sein, den das Team abgab. So klar der erste Satz verloren ging, so klar wurde nach einem Wechsel der zweite gewonnen. Am Ende trennte man sich punktgleich (25:11, 11:25) vom ersten Gegner. Leider spielte dieser die insgesamt bessere Vorrunde, so dass es nur zum zweiten Gruppenplatz reichte. Die anschließende Gruppenphase in der Endrunde wurde gewonnen und am Ende freute sich das Team neben dem 4. Platz vor allem über eine herausragende

Mannschaftsleistung und hervorragenden Teamgeist bei einem rundum gelungenen Turnier. Besonders erfreulich war das Comeback unserer langzeitverletzten Zuspielerin, die sich nach über einem Jahr Zwangspause nahtlos ins Team einfügte, fast als wäre sie nie weg gewesen... *Euer Martin & Torben*

Vermischtes

Jahreshöhepunkt soll unser **32. Großhaderner Mixed-Freizeit-Volleyballturnier** werden. Es wird am Sonntag, **26.04.2026** wie gewohnt in der Dreifachhalle des Käthe-Kollwitz-Gymnasium in der Arnulfstr. 270 stattfinden und braucht wie immer viele fleißige Helfer. Erstmals wollen wir drei eigene Teams an den Start bringen, dazu neun Gästemannschaften. Bitte auf unserer „Wer kommt-Seite“ eintragen und Termin vormerken!



2026 wird unser Verein bekanntlich 100 Jahre, was mit einem abwechslungsreichen, über das ganze Jahr verteilten, Festprogramm gefeiert werden soll. Am 24.01. fand auf dem Vereinsgelände die Auftaktveranstaltung mit Schäfflertanz statt, bei dem unsere Abteilung das Grillen übernahm (siehe Foto). Ein großes Dankeschön an

alle Helferinnen und Helfer!

Seit dieser Saison spielen unsere drei Mannschaften in schicken **neuen Trikots** in Vereinsgrün mit Vereinslogo. Vielen Dank an Ahmed Aburakia für das gute Verhandlungsgeschick und die tolle Organisation!

Noch eine Erweiterung des Sportangebotes ist zu vermelden: Immer **samstags** von 19:00 bis 21:00 Uhr gibt es ein zusätzliches, allen Abteilungsmitgliedern offenstehendes, **freies Training** in der Turnhalle der Grundschule Großhadern, das in der Regel Dominik Märkl leiten wird. Der anhaltende Zustrom neuer Volleyballerinnen und Volleyballer einerseits und die Ausweitung des Trainings- und Punktspielbetriebs der inzwischen drei Mannschaften von zwei auf drei Wochentage andererseits (Di, Mi, Do) führten zu einer starken Auslastung am Freitag, dem einzig verbliebenen Wochentag für ein offenes Training. Die Abteilungsleitung hofft, die angespannte Situation mit dem zusätzlichen Samstagsangebot etwas zu entspannen. Die ersten Wochen sind diesbezüglich verheißungsvoll verlaufen. *Euer Andreas Will*

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

WANDERN

Irene Lukas
E-Mail: wandern@tsv-grosshadern.de



Man muss nur warten können

Ziel am 27. Nov. 2025 war die oft angedachte Wanderung um den Eibsee. Jeweiliger Einwand: TouristenMagnet im Sommer. Also hatten wir nach drei Tagen mieseligstem Wetter keine sonderlichen Erwartungen an Petrus. Doch, je näher wir Garmisch kamen, präsentierte sich dem Blick eine verschneite Landschaft. Begeistert waren wir demzufolge – am Fuße der Zugspitzbahn – über die winterliche und bereits weihnachtliche, noch sonnenlose Landschaft. Je weiter wir mit unserer Wanderung kamen, desto schöner und idyllischer wurden die Bilder mit Sonne hinterlegt, was immer wieder zu neuen Fotoaufnahmen verleitete. Die Kulisse der Berge mit der Zugspitze verzauberte uns und erinnerte an all die vergangenen Touren!



Der abwechslungsreiche Weg verläuft oberhalb des Sees zu 80 % durch Wald, bietet viele Aussichtspunkte, Sitzbänke (nicht für den Winter gedacht) und lässt sich bequem und ohne nennenswerte Steigungen (etwa 100 Hm) bewältigen. Zum Weg blieb nicht viel zu sagen, der Boden unter dem frisch gefallenem Schnee war bereits gefroren, was Stecken bzw. Grödeln zum Einsatz brachte.

Zur Mittagszeit freuten wir uns über den reservierten Tisch in einem mit Kamin erwärmten gemütlichen Restaurant, einem nicht nur guten Essen, sondern auch einem freundlichen Service. Unsere Erkenntnis: Es lohnt sich, mal ein Sommerziel in den Winter zu verlegen

Und dann kam im Dezember noch die Fahrt mit dem Bus zu einem Bummel über den Augsburger Christkindlmarkt. Das sich anschließende kulturelle Adventssingen mit den Rohrdorfer Sängern in St. Leonhard, Inchenhofen, stimmte uns auf die kommende Zeit ein. Mit einem weihnachtlichen Essen in Aichach und der Rückfahrt nach München endete das Wanderjahr 2025!
Irene

1. Wanderung im neuen Jahr: nach München

Am 22. 01. 2026 war es mal wieder soweit: Die Wanderabteilung war mit Hund auf dem Weg von Planegg über Maria Eich nach Pasing.

Am Bahnhof Planegg trafen wir zusammen und gingen auf teilweise noch sehr vereisten Wegen zur Klosterkirche Maria Eich. Maria Eich ist vielen bekannt durch seinen Wallfahrtsplatz, wo unter alten und jungen Bäumen zahlreiche Bänke zum Verweilen und zum Gottesdienst einladen. Dafür war das Wetter allerdings viel zu kalt, besonders den Ostwind haben wir gut gespürt.

Die kleine Wallfahrer-Kirche wurde kurz besichtigt, dann ging es weiter Richtung Pasing auf dem Wallfahrerweg und den dazugehörigen Klosterwald.

Durch den weitläufigen Klosterwald, Zeugen der Vergangenheit mit Methusalem-Eichen und mit viel Totholz im Wald für seltene Käferarten, versuchten wir den Pasinger Stadtpark zu erreichen, um an der Würm entlang zu wandern. Da gab es einige Diskussionspunkte, welche Wege wir wohl gehen könnten und... es gab viele Möglichkeiten.

Es war eine schöne und gemütliche Wanderung aber mit teils weiterhin sehr vereisten Wegen. Gegen Mittag kamen wir mit hungrigem Magen, kalten Händen und roten Nasen zum Mittagessen in Pasing, im warmen Schweizer Hof gut an, wo uns einige Nichtaktive zum gemeinsamen Essen erwarteten.

Die Bushaltestelle für die Großhadener war direkt vor der Türe, so dass wir alle wohlbehalten wieder nach Haus gefahren wurden. *Angela*



drinnen & draußen

mit LifeKinetik®
Balance Boards
SchachKurs

INFORMATIONEN:

Programm von 08.30-16.30 Uhr
Bringen von 08.00 bis 08.30 Uhr
Abholen ab 16.00 bis 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr
inklusive Mittagessen & Getränk
TSV-Camp-T-Shirt
Sponsoren-Präsente
Teilnahmeurkunde

4-tägig: 175 € (235 €*)
5-tägig: 220 € (290 €*)
* für Nichtmitglieder

Geschwisterrabatt auf Anfrage

Zahlbar jeweils nach Bestätigung
bis spätestens 7 Tage vor Beginn

Ort: Sportgelände des
TSV M-Großhadern
Heiglhofstraße 25

Leitung: Michael Franz
0176 46735413

Bewegung! Gemeinschaft! Freude!

MultiSportCamps

Motorik - Spiele - Kampfkunst
für Kinder im Grundschulalter

TERMINE 2026: (Tage)

Ostern: 30.03.-02.04. (4)

Pfingsten: 26.05.-29.05. (4)

Sommer: 10.08.-14.08. (5)

07.09.-11.09. (5)

Herbst: 02.11.-06.11. (5)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Kinder begrenzt.
Wir empfehlen **rechtzeitige Anmeldung** online:
<https://tsv-grosshadern.de/ferien-angebote>

oder per QR-Code oben



TSV München-Großhadern von 1926 e.V.
Heiglhofstraße 25, 81377 München
Vize-Präsidentin: Marianne Herrmann

www.tsv-grosshadern.de
verwaltung@tsv-grosshadern.de
Telefon 089 / 71049877

Amtsgericht München VR 2781
Stadtparkasse München: IBAN
DE48 7015 0000 0034 1370 00

ÜBUNGSSTUNDENPLAN

Unsere Sportstätten:

Judohalle	JH	Heiglhofstr. 25
TSV Vereinsturnhalle	THH	Heiglhofstr. 25
Turnhalle Canisiusschule	THC	Canisiusplatz 1
Turnhalle Großhadernerschule	THG	Großhaderner Str. 50
Turnhalle GS am Hedernfeld	THHedern	Am Hedernfeld 42
Turnhalle MS Guardinischule	THGuardini	Guardinstr. 60
Judoraum des Schulcampus Freiham	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 (Sommer)	Männer ab 18	Sportanlage Klinikum Großhadern, Butenandstr.
Mittwoch	19:30 - 21:30 (Winter)	Männer ab 18	THEngadin
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 50

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	THEngadiner
	18:00 - 19:30	C-Jugend weibl.	Jg. 2011 - 2012	THEngadiner
	18:00 - 19:30	C-Jugend männlich	Jg. 2011 - 2012	THMTV
	18:30 - 21:00	D II-Jugend männl.	Jg. 2014 - 2015	THHedern
	19:30 - 21:00	B-Jugend männl.	Jg. 2009 - 2010	THMTV
	20:30 - 22:00	AH-Männer	ab 50 Jahre	THC
Do.	17:00 - 18:00	Ballschule/Bambinis	4-5 Jahre Aufnahmestopp	THGuardini
	18:00 - 19:30	C-Jugend männl.	Jg. 2011 - 2012	THSolln
	18:30 - 20:00	D I-Jugend männl.	Jg. 2013 - 2014	THHedern
	19:00 - 20:30	A-Jugend, männl.	Jg. 2007 - 2008	THSolln
	20:00 - 21:30	Damen	ab 17 Jahre	THSolln
Freitag	16:00 - 17:00	Ballschule/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	B-Jugend, männlich	Jg. 2009 - 2010	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

Judo	Infotelefon: Montag bis Donnerstag 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-grosshadern.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 - 19:30	Kinder gemischt 8 - 12 Jahre	THGuardini
	19:30 - 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	Gymnastik Programm
Dienstag und Donnerstag	09:00 - 12:00 u. 16:00 - 20:00	Montag 19:00 - 20:15 Yoga
Samstag	16:00 - 20:00	
	13:00 - 16:00	Sonntag 10:00 - 13:00

Turnen siehe Seite 49

Volleyball

Dienstag	19:30 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderlumpen“ ab 18 Jahre/mixed	THG
Mittwoch	20:00 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderer 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 18-25 J./weiblich	THC
	20:15 - 22:00	offenes Training mit Volleyballerfahrung ab 18 Jahre/mixed	THC
Samstag	19:00 - 21:00	offenes Training mit Volleyballerfahrung ab 18 Jahre/mixed	THG

Wandern

Donnerstag (jeden letzten des Monats) ab Mittag max. 10 Teilnehmer Treffpunkt Vereinsheim Heiglhofstr. 25

Regelmäßiges Treffen: Montag's ab 19:15 Uhr an der TSV-Vereinsgaststätte

[illegible]

Stand: Januar 2026

Wir bringen Farbe ins Spiel

Maler Sommer

JETZT WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN



+49 89 71 46 942



mail@maler-sammer.de



www.maler-sammer.de



MÜNCHEN

A G'SCHEIDE MASS BIER



Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention

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

Stand 23.2.2026

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
TSV Vereinshalle (Heighofstraße)											
8.00 - 8.55	Early Bird Workout (Bine)	8.00 - 8.55	Box&Move (Vroni)			8.00 - 8.55	Pilates (Annett)	8.15 - 9.00	Wirbelsäule (Gertrud)		
9.00 - 10.00	Body & Breath (Vashvi)	9.00 - 9.55	Zumba (Julia)	8.50 - 9.45	Bodystyling (Bine)	9.00 - 10.00	Workout (Karin)	9.10 - 10.10	Step-Workout (Moni)	10.30 - 11.30	Piloxing / STRONG* (Sabrina)
		11.15 - 12.00	Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45	Seniorengymnastik (Moni)	10.15 - 11.00	Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)				
				17.30 - 18.25	Pilates (Vera)						
18.15 - 19.10	Step /Workout (Doris)	18.15 - 19.10	Bollywood (Vashvi)	18.30 - 19.25	Pilates (Vera)	18.35 - 19.20	Wirbelsäule (Angela)				
19.20 - 20.15	Wirbelsäule (Doris)	19.15 - 20.15	Workout intensiv (Katja)	19.30 - 20.15	Wirbelsäule (Gertrud)	19.30 - 20.25	Zirkel (Julia / Katja)				
* im Wechsel											
Canisius Grundschule											
18.30 - 19.30	Wirbelsäule (Katja)			Canisius Grundschule		Canisius Grundschule					
19.30 - 20.30	Workout (Katja)	18.30 - 19.30	Dance (Veronica)	19.30 - 20.30	Fitness (Moni)	19.00 - 20.00	Dance (Veronica)				
Judohalle Seminarraum (einige Kurse mit extra Kursbeitrag, Info bei Gertrud Schwarz, Abtl. G&P)											
				8.30 - 9.45	Yoga (Susanne)	9.00 - 10.00	Feldenkrais				
		18.30 - 19.15	Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)	19.15 - 20.45	Yoga (Susanne)	18.30 - 20.00	Qi Gong (Barbara)				
Outdoor (Treffpunkt Parkplatz neben Vereinsgaststätte)											
		10.00 - 11.30	Nordic Walking (Edith)	18.00 - 19.00	Nordic Walking (Edith)	17.30 - 19.00	Slow Jogging* (Michael)				
* siehe gesonderte Info											
Online über Zoom (Link anfordern über Tel. 015510 502259 / WhatsApp, jew. Link wie 2021)											
18.00 - 19.00	Pilates (Annett)							8.30 - 9.30	Body & Breath (Vashvi)		

Stunden der Abteilung Fitness & Gymnastik
fitness-gymnastik@tsv-grosshadern.de

Stunden der Abteilung Gesundheitssport & Prävention
gesundheitssport-praevention@tsv-grosshadern.de



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



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

www.meister-hoerakustik.de



SEHEN & HÖREN AM HADERNER STERN



in Kooperation mit
rimaldi
Das Immobilien-Spezial



MATTHIAS WANDL
INFO@WANDL.IMMOBILIEN

089 / 374 12 333

