



TSV München-Großhadern von 1926 e.V.

**Wir bewegen
Hadern!**



Häusliche Pflege mit Rund-um-Garantie

Mit Sicherheit eine gute Wahl



Ihre Ansprechpartner
für Großhadern und Umgebung

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



PFLEGE DAHEIM
Brigitte Notz-Galow

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

Prankl - Ihr zuverlässiger Heizölpartner seit über 60 Jahren in Hadern



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



Vereinsnachrichten

Heft 3 - Okt. 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 Winkhofer
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 foto-
mechanische Wiedergabe von
Text, Bildern und Inseraten nur
mit Genehmigung des Verlages
gestattet.

Nächster

Redaktionsschluß:
23.11.2026



Titelseite:

Fahnenweihe mit
anschließendem Umzug
zum Vereinswirt

Veränderungen und der Umgang damit

Liebe Mitglieder,

in den Sommermonaten der letzten Jahre war es im Verein meist etwas ruhiger: Die letzten Spieltage waren gespielt, die Sommerpause stand vor der Tür – Zeit, sich zu erholen.

Dieses Jahr war es ganz anders. Wir hatten am wohl heißesten Wochenende des Sommers unser Sportfest. Trotz der hohen Temperaturen und des gleichzeitig stattfindenden Feuerwehreffestes hatten wir unseren Spaß – vorsorglich im Schatten. Unser großer Dank geht an die Turnabteilung, allen voran Petra W., die für das gute Gelingen des Tages gesorgt hat, sowie an alle Abteilungen, die einen Stand betreut oder für unser leibliches Wohl gesorgt haben.

Eine zweite große Veränderung läuft derzeit auf Hochtouren in der Sporthalle: Der Zimmerer hat die ersten Arbeiten abgeschlossen, im Oktober folgen die restlichen. Danach können wir endlich das Dach schließen, so dass es nicht mehr hineintropft. Das dauert uns allen natürlich zu lange – wir hatten gehofft, die Arbeiten schon in den Sommerferien abschließen zu können. Wir bitten weiterhin um Geduld, vor allem die Trainierenden in der Turnhalle. Wir sind noch nicht am Ziel, aber auf einem guten Weg.

Dann gibt es noch Veränderungen, die uns alle sehr schmerzen: Im September sind zwei Ehrenmitglieder des TSV Großhadern von uns gegangen – Paul Barth, Olympia-Teilnehmer, und unser Siegi Sterr, der so viel mehr war als ein guter Judoka: langjähriger Abteilungsleiter und Vorstandsmitglied. Weiter im Heft gibt es dazu noch mehr, mögen die Zeilen unserer Trauer und unserer Dankbarkeit den Raum geben, den sie verdienen.

Eine Veränderung, mit der wir nicht gerechnet hatten, ergab sich aus den Reaktionen auf das letzte Editorial. Dabei haben wir unbeabsichtigt Wunden geschlagen. Das können wir aus tiefstem Herzen sagen: Es ging uns nie darum, ehemalige Vorstandsmitglieder persönlich anzugreifen oder negativ darzustellen.

Die damalige Darstellung der Differenzen zeigte die Sicht des Vorstands, der mit Christian Purger zusammengearbeitet hat. Christian Purger selbst sieht das anders: Aus seiner Sicht waren andere Gründe für seinen Rücktritt ausschlaggebend. Wir bedauern sehr, dass durch die verkürzte Darstellung ein falscher Eindruck entstanden ist. Die Anerkennung seiner geleisteten Arbeit – besonders im Bereich der Bauprojekte – sowie die Verdienste aller früheren Vorstandsmitglieder bleiben davon völlig unberührt.

Neben all dem gibt es aber auch Veränderungen, die uns mit Freude erfüllen: Im Jugendbereich hat sich einiges getan – ein neuer Vizejugendleiter wurde gewählt, und auch die Wahl des Jugendsprechers wird gerade vorbereitet. Ein schönes Zeichen für das Engagement unserer Jugend! Genauso stolz sind wir auf den Elan unserer Trainerinnen, Trainer und Abteilungsleiter, von dem ihr in diesem Heft an vielen Stellen lesen könnt.

So lernen wir immer wieder neu mit Veränderungen umzugehen – mit den erfreulichen wie mit den schmerzlichen.

Herzliche Grüße und allen einen erfolgreichen Start in die neue Saison!
Euer Vorstand mit Marianne, Michael und Christiane

PS: Wir freuen uns auf ein Treffen mit euch auf dem Haderner Christkindlmarkt am 5. Dezember.

Nachruf auf Siegi Sterr

Mit Siegi Sterr ist mehr gegangen als ein Judoka. Er war unser Ehrenmitglied, Mitglied des Vorstands, jahrzehntelanger Abteilungsleiter – doch das sind nur die Ämter, die man aufzählen kann. Was ihn wirklich ausgemacht hat, war deutlich mehr: Er war der Inbegriff des Anpackers, des Gutmenschen, des Pragmatikers. Einer, der nicht lange redete, sondern machte.

Ein Mensch, der durch sein Sein eine so große Lücke hinterlässt, dass wir uns kaum vorstellen wollen, wie es sich für seine engsten Freunde und seine Familie anfühlen muss. Ihnen gelten in diesen schweren Tagen unsere Gedanken und unser Mitgefühl.

Wir werden Siegi vermissen. Ihm gilt unser Dank – für so vieles, was er für unseren Verein getan hat, oft im Stillen und ohne viel Aufhebens.

Der Vorstand und viele andere mehr

Prävention sexualisierter Gewalt

Nach unserer diesjährigen großen Jubiläumsfeier mit all ihren Festakten, ist nun wieder Zeit sich weiteren Themen zu widmen. Wir möchten über den derzeitigen Stand zu unserer Tätigkeit als Beauftragte zur Prävention sexualisierter Gewalt informieren und Neuigkeiten mit euch teilen.

Sexualisierte Gewalt ist ein Thema, das auch im Sport nicht ignoriert werden darf. Auch unser Sportverein trägt eine besondere Verantwortung, seine Mitglieder, insbesondere Kinder und Jugendliche zu schützen. So hatten wir schon einige Treffen mit einzelnen Mitgliedern des Vorstands und gemeinsam gab es Überlegungen für das weitere Vorgehen.

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, unser Schutzkonzept mit weiteren konkreten Maßnahmen zum Schutz der Kinder und Jugendlichen zu erweitern. Ein schon bestehender und wichtiger Bestandteil ist unser Verhaltenskodex, der allen auf der Internetseite als auch im Vereinsheft zugänglich ist.



Prävention beginnt mit Aufklärung, weswegen wir regelmäßig Trainer*innen, Vereinsmitglieder und Sportler*innen informieren und sensibilisieren möchten. Zur Stärkung und Wissensvermittlung möchten wir unseren Übungsleiter*innen unter anderem Inhouse-Schulungen in Kooperation mit der Bayerischen Sportjugend (BSJ) anbieten und generell auf Quellen zur Informationsgewinnung hinweisen.

Für ein Beschwerdemanagement wird in Kürze ein sogenannter „Kummerkasten“ platziert (voraussichtlich im Eingangsbereich der Judohalle), um Grenzverletzungen oder Vorfälle auf einfachem Weg melden zu können. Um diese Informationen vertraulich zu behandeln ist gewährleistet, dass nur die Präventionsbeauftragten den Schlüssel für den Briefkasten haben.

Darüber hinaus sind wir über folgende Mailadressen erreichbar:

Psg_hgf@tsv-grosshadern.de und Psg_cz@tsv-grosshadern.de.

Einige Plakate zum Thema Grenzverletzungen und Übergriffe im Sportverein, werden in Kürze in einigen unserer Sportstätten platziert, um das Thema sichtbarer zu machen. Auf der Homepage unseres Vereins wird zeitnah unser Kontakt und weitere Informationen zur Prävention sexualisierter Gewalt in unserem Sportverein zu finden sein.

Da Prävention aber schon zu Hause beginnt, ermutigen wir an der Stelle alle Sorgeberechtigten und Bezugspersonen Kinder und Jugendliche auch im häuslichen Umfeld über mögliche Grenzverletzungen aufzuklären und zu sensibilisieren. Nur etwas, was benannt wird, gibt auch Kindern die Erlaubnis darüber zu sprechen.

Bei Fragen dazu können Sie sich, könnt ihr euch gerne immer an uns wenden.

Georg und Carola



Ihr unabhängiger
Versicherungspartner
in Großhadern !

**Versicherung.
Einfach gemacht.**

Marchioninstr. 2, 81377 München
Telefon +49 89 4524464 00
Fax +49 89 4524464 29
E-Mail info@ebert-vm.de
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

Sonnenschutz

Einbruchschutz

Haustüren und Fenster

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



www.mykaefer-spielwaren.de

Hier ist Freude drin!

Heiglhofstraße 4a
im Zacherlhof

mykäfer
Spielwaren

Hallo,



ich bin Lasse, 16 Jahre alt und der neue BFDler des TSV Großhadern. Am 1. September habe ich in der Geschäftsstelle meinen Dienst angetreten. Am häufigsten findet ihr mich aber in den unterschiedlichsten Turnhallen der Stadt, etwa bei unzähligen Turnstunden oder beim Tischtennis. Auch in fast allen Altersklassen des Handballs bin ich dabei, denn ich spiele selbst seit 10 Jahren Handball.

Ich habe mich für ein BFD bei einem Sportverein entschieden, da ich schon mein ganzes Leben ständig in der Halle oder am Fußballplatz war. So ist es also kein Wunder, dass ich aus meiner Leidenschaft jetzt meinen ersten Job gemacht habe.

Bisher hatte ich am meisten Freude an den Menschen hier: den Kindern, die Freude am Sport haben, und den Mitarbeiter/innen und Ehrenamtlichen, die alles dafür geben, dass dieser Verein läuft.

Hofflohmmarkt 2026 am 11. Juli

Am Samstag, den 11. Juli 2026, fand von 10 bis 16 Uhr der Hofflohmmarkt in Hadern statt. Auf dem Parkplatz vor der Judohalle standen zehn Verkaufsstände für private Verkäuferinnen und Verkäufer bereit. Besucherinnen und Besucher konnten dort stöbern, handeln und das eine oder andere besondere Fundstück entdecken.

Auch der Sportverein war mit einem eigenen Stand vertreten. Angeboten wurden unter anderem Sportkleidung, Trinkflaschen, Sportschuhe, Sonnen-Caps und weitere praktische Dinge aus den diversen Schrankkisten der Sportabteilungen, die gegen eine Spende erworben werden konnten. Der Erlös kommt des TSV zugute. Der Hofflohmmarkt bot damit eine schöne Gelegenheit zum Austausch, zum nachhaltigen Weitergeben gut erhaltener Sachen und zu einem geselligen Vormittag und Nachmittag rund um den Verein.

Ein herzliches Dankeschön an die Judoabteilung, die uns den Platz zur Verfügung gestellt hat. Wir freuen uns, nächsten Jahr wieder mit dabei zu sein.

Die Organisatorinnen Theresa und Ilona



Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Pfingstrosenstraße 53
81377 München
www.physiopraxis-binder.de

089 - 719 54 86

Physiotherapie

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

Osteopathie

Großes Jubiläums-Sommerfest des TSV Großhadern



Zu unserem 100. Geburtstag konnten wir am 27.06.2026 auf dem Vereinsgelände endlich wieder unser großes TSV-Sommerfest feiern. Trotz Temperaturen von über 30 Grad sorgte die tolle Zusammenarbeit aller Abteilungen für gute Stimmung und ein rundum gelungenes Fest. Jede Sportart präsentierte sich an ihrer eigenen Station und lud die großen und kleinen Besucher zum Mitmachen und Kennenlernen ein. So wurde das Sommerfest zu einem schönen Tag voller Gemeinschaft und Spaß an Bewegung.

An jeder Station gab es Smileysticker zu sammeln, und neue Sportarten zu entdecken und erkunden. So z.B. die kleinen Tischtennisplatten, an denen man sich mit den Profis unseres Vereins messen konnte, oder die Padelstation, die unsere neueste Sportart im Verein vorstellte; viele neue Fans wurden gewonnen! Auch Fitness und Gymnastik hatte eindrucksvolle Kraftstationen, die an einem so heißen Tag eine echte Herausforderung darstellten. An den Stationen Fussball, Handball und American Football konnte die Treffsicherheit erprobt werden; eine weitere stellte hohe Anforderungen an das Gleichgewichtsvermögen.

Natürlich kam auch die Verpflegung nicht zu kurz: Mit Eis, kühlen Getränken des Haderner Bräus, gespendeten Kuchen und weiteren Köstlichkeiten war für die passende Erfrischung gesorgt. So ließ sich die Sommerhitze gut aushalten und das Fest in entspannter Atmosphäre genießen. Wie warme Semmeln verkauften sich außerdem die kalten Wassermelonen, ein echt süßes Highlight - gespendet von „Vollcorner“.

Auch ein paar Vorstellungen und Shows aus den Abteilungen Turnen, Karate und Qigong begeisterten die Menge - nicht zuletzt eine indische Tanzpräsentation. und bewarben die Sportarten nochmal auf eine ganz andere Weise - im Freien. Auch die ganz Kleinen konnten ihr rhythmisches Talent mit unserer Petra demonstrieren.

Bereits im Vorfeld hatte ein Simultanschach mit dem (in Hadern lebenden) Großmeister Andreas Heimann für Aufsehen gesorgt. Kinder und Erwachsene waren erwartungsgemäß sämtlich unterlegen, erlebten aber einen lehrreichen Nervenkitzel.

Sicher haben die Hitzewelle und einige simultane Veranstaltungen in Großhadern den Besucherandrang etwas gedämpft. Dennoch war es wieder eine erfreuliche Gelegenheit, Mitglieder und Freunde aus allen Abteilungen und Generationen zu treffen. So kam auch der Wunsch auf, ein solches Sport- und Spielfest in unser alljährliches Programm aufzunehmen!

Michael F.



Unsere Fahnenweihe – ein Fest der Verbundenheit

Ein besonderer Tag für unseren Verein: Am Sonntag, den 28. Juni, wurde in der Canisius-Kirche unser neues Fahnenband feierlich geweiht.

In seiner Predigt sprach der Pfarrer über das, was Verein und Kirche im Kern verbindet – gemeinsame Werte und die Verantwortung füreinander und für die Gemeinschaft. Passend dazu: In diesem Jahr feiert nicht nur unser Verein sein Jubiläum, sondern auch die Canisius-Kirche selbst blickt auf 100 Jahre zurück. Zwei runde Geburtstage, die an diesem Tag zusammenfanden.

Besonders schön war, dass Mitglieder unseres Vereins den Gottesdienst aktiv mitgestalteten und die Fürbitten vortrugen. Im Zentrum der Feier stand die Weihe des neuen Fahnenbandes – möglich gemacht durch die Spendenbereitschaft zahlreicher Mitglieder, die sich an der Finanzierung beteiligt haben. Ein sichtbares Zeichen dafür, wie sehr unser Verein von seinen Mitgliedern getragen wird.



Nach dem feierlichen Teil in der Kirche ging es dann fröhlich weiter: Vor der Kirche wartete bereits die Sambaband Drumadama und begleitete uns mit mitreißenden Rhythmen. In einem bunten Zug ging es quer durch Großhadern, bis wir schließlich bei unserem Vereinswirt Toni ankamen. Dort standen bereits die Weißwürste bereit und waren, wie es sich für ein echtes Vereinsfest gehört, im Nu vergriffen.

Ein Tag, der noch einmal deutlich gezeigt hat, was unseren Verein ausmacht: Zusammenhalt, Engagement und die Freude, gemeinsam zu feiern.

Herzlichen Dank an alle, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben!

Christiane W.



DEKO & VIELMEHR
INNENEINRICHTUNG

Wir geben Ihren Räumen Persönlichkeit...

Individuelle Einrichtungsberatung
für Privat und Gewerbe

Dekoration für Ihr Fest

Netzwerk von professionellen
Handwerkern

Organisation aus einer Hand

Beratung · Planung · Umsetzung

Gabriele Lindmeier

0162 426 19 76

info@dekoundvielmehr.de

www.dekoundvielmehr.de

Wir gartulieren recht herzlich zum Geburtstag

Sarpdag Tunc	1. Okt.	Aikido
Cicek Mehmet	4. Okt.	TopFit
Wald Hans	4. Okt.	TopFit
Kaltenecker Monika	5. Okt.	Fitness + Gymnastik
Aichberger Franziska	7. Okt.	Gesundheitssport + Prävention / Fitness + Gymnastik
Lelleck Michael	12. Okt.	Fußball
Rapp Christoph	14. Okt.	Tennis
Lang Harriet	16. Okt.	Gesundheitssport + Prävention
Nase-von Rheinbaben Astrid	16. Okt.	Gesundheitssport + Prävention
Probst Thomas	17. Okt.	Fußball
Hiefinger Eleonore	21. Okt.	Gesundheitssport + Prävention
Schneider Robert	23. Okt.	TopFit
Böhm Renate	26. Okt.	Gesundheitssport + Prävention
Baginski Dörte	29. Okt.	Gesundheitssport + Prävention
Exner Helmut	31. Okt.	Tennis
Fischer Gertraud	10. Nov.	Gesundheitssport + Prävention
Simon Matthias	14. Nov.	Fußball / Tennis
Wild Ingrid	18. Nov.	Gesundheitssport + Prävention
Zollner Petra	25. Nov.	Tennis
Holtzem Gabriele	26. Nov.	Gesundheitssport + Prävention
Fleissner Marianne	27. Nov.	Gesundheitssport + Prävention
Kern Kerstin	27. Nov.	Fitness + Gymnastik
Bergmann Maximilian	2. Dez.	Fußball
Schneider Heidemarie	7. Dez.	Gesundheitssport + Prävention / Fitness + Gymnastik
Graf Christine	12. Dez.	Gesundheitssport + Prävention
Bloch Markus	10. Dez.	Fußball
Schneider Alexander	13. Dez.	Tennis
Rothstein Corinna	13. Dez.	Fitness + Gymnastik
Lang Oliver	14. Dez.	Judo
Reuner Birgit	16. Dez.	Fitness + Gymnastik
Giauque Vera	23. Dez.	Fitness + Gymnastik
Sawilla Silvia	26. Dez.	Fitness + Gymnastik
de Castro Bente Cynthia	31. Dez.	Fitness + Gymnastik

Todesfälle:

Eckert Anton Josef – G+P – 6/26
Müller Hildegard – G+P/Tennis – 5/26
Neumayr Andreas – Fußball/Tennis – 6/26
Schöpferl Herta – G+P – 5/26
Barth Paul – Judo – 8/26
Sterr Siegi – Judo – 9/26

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

METZGEREI
boneberger
So schmeckt hausgemacht

echt hausgemacht so schmeckt am besten!

Großhadern - Großhaderner Str. 6 - Telefon 089 7143907

Ein großes Herz für Küchen.

Unser Familienbetrieb erfüllt seit 1947 Küchenträume.

musterhaus küchen
GEHÖREN ZUM LEBEN.

Groß
KÜCHENSTUDIO & SCHREINEREI

Küchenstudio Groß
Berlstr. 5-7
81375 München
Tel. 089/ 714 12 41
www.kuechengross.de

Jetzt beraten lassen!

Der TSV auf einen Blick

Präsident	N.N.
Vizepräsidentin Finanzen	Marianne Herrmann, Telefon 0175/ 599 72 91, vize-finanzen@tsv-grosshadern.de
Vizepräsident Verwaltung	Christiane Weber, Telefon 0173 / 90 24 491, vize-verwaltung@tsv-grosshadern.de
Vizepräsidentin Öffentlichkeit	Michael Franz, Telefon 0176/ 46 73 54 13, 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.

Jun 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



JUGEND

Maja Goller

E-Mail: jugendleitung@tsv-grosshadern.de



HALLOWEEN AKTIONEN FÜR UNSERE JUGEND

KÜRBISSSCHNITZEN

30.10.
16:00 - 18:00 Uhr
Für Kinder ab 7 Jahren
Kürbisse können mit nach Hause genommen werden
Gerne verkleidet kommen!
Anmeldung bis zum 20.10.
5 €
Für Getränke ist gesorgt

LAGERFEUER

FÜR ALLE – EGAL WELCHES ALTER!
Gerne verkleidet kommen!
Stockbrot und Marshmallows gibt es!
Für Getränke ist natürlich gesorgt!
Schnitzfest im Dunkeln
Anmeldung unter:
jugendleitung@tsv-grosshadern.de
Wir freuen uns auf euch!



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

TSV GROSSHADERN JUGENDSPRECHER WAHL

Gestalte deinen Verein mit

WANN?
Freitag, den 20. November
um 19:00 Uhr

WAS ERWARTET EUCH?
• Wahl der Jugendsprecher
• Vorstellung der Jugendleitungen
• Pizza und Getränke

WARUM IHR KOMMEN SOLLT?
• Um über euren Verein mitzuentschieden.
• Eure Vertreter zu wählen.
• Eure Jugendleiter und andere Abteilungen kennenzulernen.

WO?
Im Seminarraum in der Judohalle

ANMELDUNG BIS ZUM 20.10.

Bewegung, Spiel & Spaß - Rückblick auf zwei MultiSportCamps

Insgesamt 30 Kinder im Grundschulalter fanden sich in der 2. bzw. letzten Ferienwoche auf dem TSV-Gelände zusammen. Die Grundidee: Anregungen für vielfältige Bewegungserfahrung geben.

Mehr oder weniger klassisch standen Fußball mit Luca, Aikido mit Shahram, Sarah und Eva, Schach und Lifekinetik-Übungen mit Michael auf dem Programm. Turnerische Herausforderungen und tänzerische Elemente („Macarena“) wurden durch Felicia, Sophie, Felicitas, Leila und Sanna wieder ganz wunderbar gestaltet.



In diesem Jahr neu: Erste Erfahrungen auf der Padel-Anlage und „Flag Football“, die kindgerechte, weil kontaktlose Variante des „American Football“ - mitreißend präsentiert vom Ex-Profi Roman Roch (Mitglied unserer AF-Abteilung). Seine recht intensiven Übungen und Spielformen haben die Kinder mit beeindruckender Disziplin und Konzentration mitgemacht. Besten Dank an dieser Stelle an Roman auch für die großzügige Ausstattung „mit braunen Eiern“ und den nötigen Gürteln, Flaggen etc.



Während beim ersten Camp der heftigen Sommerhitze mit Wasserspielen und Eis getrotzt wurde, war es beim zweiten auch mal der Regen, der eher zum Hallensport drängte; beides tat der rundum guten Stimmung aber keinen Abbruch. Dafür sorgten auch die „freien Spielzeiten“, die stets zu Beginn, am Ende und um die Mittagspause herum gewährt und von den Kindern auf ihre ganz eigene Weise gestaltet wurden.

Die Mittagsverpflegung wurde zuletzt durch Toni wie gewohnt mit „Schnitzeln, Pommes, Nudeln & Co“ vortrefflich gewährleistet - sogar an seinem Ruhetag. In der ersten Woche stand ein Besuch bei Sponsor „Galleria“, zwei Tagesgerichte der uns unterstützenden Firma VollCorner und Mariannes „Selbstgeschnitzeltes“ auf dem Speiseplan.

Großen Dank auch an Tarah und unsere FSJler Paul bzw. dann Lasse, die für Rundumbetreuung gesorgt haben und auch bei den sportlichen Aktivitäten immer wieder eingesprungen sind. Paul wurde übrigens nach seinem FSJ mit einem modischen Tennishemd und großzügigem Gutschein und donnerndem Applaus verabschiedet.

Zwei „Wermutstropfen“ waren auch zu beklagen: Valerie beim ersten, Anna beim zweiten Camp mussten ab dem dritten Tag mit Fußverletzungen und Krücken dem Treiben beiwohnen, die Kinder schrieben eifrig Autogramme.

Michael Franz

Der neue Vizejugendleiter stellt sich vor

Als ich 2022 aus Stuttgart nach München gezogen bin, hatte ich schnell zwei Dinge gefunden: eine neue Wohnung – und einen neuen Verein. Seit 2023 bin ich in der Fußballjugend des TSV Großhadern aktiv – und habe in der Zeit vor allem eins gelernt: Gute Jugendarbeit hat weniger mit dem nächsten Spielergebnis zu tun als damit, jedes Kind da abzuholen, wo es gerade steht, und ihm den Raum zu geben, sich in seinem eigenen Tempo zu entwickeln.



Mein Name ist Philipp Raatz. Ich bin C-Lizenz-Trainer von zwei Mannschaften im Verein – einer U9 und einer U17 – und decke damit eigentlich schon die ganze Bandbreite unserer Jugendarbeit ab, von den Kleinsten bis kurz vor dem Herrenbereich.

Jetzt kommt eine neue Aufgabe dazu: Ich wurde zum Vizejugendleiter ernannt und freue mich riesig darauf, als Verbindungsstück zwischen unserer Jugend und dem Hauptverein zu wirken. Ich will mich mit Tatendrang und Ideen einbringen,

die Interessen der Jugend nach außen vertreten und den Verein mit allen Beteiligten ein Stück weiterbringen.

Ich freue mich auf die neue Rolle – und darauf, viele von euch in den nächsten Wochen und Monaten kennenzulernen!

Philipp

Lernen, dass
Leben gelingt.

PRIVATE EVANGELISCHE SCHULE
LUKAS-SCHULE

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

AIKIDO

Franz Halbritter, Tel. 0175 73 46 766
E-Mail: aikido@tsv-grosshadern.de, www.aikido-in-muenchen.de



Offizielle Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung der Abteilung Aikido

Die Versammlung findet statt am

Montag: 9. November 2026

im Seminarraum der Judohalle, Heiglhofstr. 25

Beginn: 20:15 Uhr

Tagesordnung: Anpassung des Abteilungszuschlags

Stimmberechtigt sind alle Abteilungsmitglieder ab dem 16. Lebensjahr. Die Mitgliedschaft muss mindestens 6 Monate betragen. Bitte bringt euren Mitgliedsausweis mit.

Franz Halbritter, stellvertretender Abteilungsleiter
September 2026

Viel Freude in der Aikido-Abteilung

Vom Lehrgang „außer Haus“ bis zum Training in Großhadern ... in den letzten Monaten gab es viel Anlass zur Freude in der Aikido-Abteilung. An dieser Stelle zunächst ein bildlicher Eindruck von einigen Veranstaltungen. Ausführliche Berichte darüber finden sich auf unseren Internetseiten: <https://tsv-grosshadern.de/abteilungen/aikido/> oder <https://www.aikido-in-muenchen.de/>.



links: Aikidoka vom TSV München-Großhadern in der ersten Lehrgangswoche in Herzogenhorn. Foto: Tendoryu **rechts: Die Teilnehmer des FAB-Lehrgangs „Herzogenhorn-Nachlese 2026“ beim TSV München-Großhadern mit Trainer Robert Hundshammer (6. Dan).** Foto: Bodo-Klaus Eidmann



links: Glückliche Aikidoka vom TSV München-Großhadern zusammen mit Wakasensei Kenta Shimizu (4.v.li.). Foto: Tendoryu

rechts: Nach dem Graduierungstraining wurde natürlich in kleiner Runde gefeiert und angestoßen. Foto: privat

Aikido begeistert

Erfolgreiches TSV-Sommerfest zum 100-jährigen Vereinsjubiläum

Das große und lange schon geplante Sommerfest anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des TSV München-Großhadern von 1926 e.V. ist trotz der extrem heißen Temperaturen ein voller Erfolg gewesen. Auch die Abteilung Aikido konnte sich über zahlreiche interessierte Besucherinnen und Besucher freuen, die an unserem Stand vorbeischaute und sich einen Eindruck von unserer Kampfkunst verschafften.

An der Aikido-Mitmachstation waren Kinder und Erwachsene eingeladen, selbst aktiv zu werden. Wer eine kleine Aikido-Aufgabe erfolgreich meisterte, erhielt einen Smiley auf seinen Laufzettel. Dabei konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beispielsweise das Ausweichen und Umlenken des Angriffsdrucks (Tai Sabaki) ausprobieren oder lernen, wie man sich aus einem Handgelenksgriff befreit und daraus einen Hebel (Nikyo) oder ein Atemi ansetzt.

Viele Simleys für den Laufzettel

Mit viel Begeisterung und Neugier wurden die Übungen angenommen – und so mancher Smiley wanderte auf die Laufzettel. Ein weiterer Höhepunkt war die rund zehnminütige Vorführung unserer Abteilung. Eva, Alexei, Shahram und Stefan demonstrierten verschiedene Verteidigungstechniken gegen unterschiedliche Angriffe und zeigten eindrucksvoll, wie sich die fließenden Bewegungen und die Prinzipien des Aikido in der Praxis anwenden lassen. Das Publikum verfolgte die Vorführung aufmerksam und belohnte die Akteure mit großem Applaus sowie interessierten Nachfragen.

Herzlichen Dank an die Helfer

Ein solches Fest gelingt durch den Einsatz vieler engagierter Helferinnen und Helfer. Deshalb bedanken wir uns herzlich bei allen, die den Auf- und Abbau, die Betreuung der Mitmachstation und die Organisation übernommen haben. Ein besonderer Dank gilt unseren Kindern und Jugendlichen David, Leo, Flori, Rudra und Alex sowie den Erwachsenen Shahram, Stefan, Alexei und Eva. Mit ihrem Einsatz und ihrer Begeisterung haben sie dazu beigetragen, dass viele Besucher Aikido kennenlernen und selbst ausprobieren konnten.

Aikido-Gäste willkommen

Wir freuen uns, Teil dieses Jubiläumsfestes gewesen zu sein, und hoffen, dass wir bei einigen Gästen die Neugier auf Aikido wecken konnten. Vielleicht sehen wir den einen oder die andere ja schon bald bei einem Probetraining auf der Matte! *Stefan Stamm*



links: Ein herzliches Dankeschön an die engagierten Aikidoka bei der Vorführung. Foto: privat
rechts: Die Aikido-Vorführung fand im Schatten am Fußballfeld statt. Foto: privat

Ein starker Geist, viel Freude und drei Tage voller Aikido

Wakasensei Kenta Shimizu zu Gast beim TSV München-Großhadern

Drei Tage Aikido, intensive Begegnungen und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm: Vom 18. bis 20. September 2026 war Waka-sensei Kenta Shimizu aus Tokio zu Gast beim TSV München-Großhadern. Anlässlich des 100-jährigen Bestehens des Vereins wurde der Lehrgang zum Höhepunkt für rund 100 Aikidoka aus ganz Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Dänemark und Slowenien. Neben dem Training mit und ohne Waffen stand auch ein Rahmenprogramm mit zum Beispiel einem Wiesnbesuch auf dem Programm. Schon beim

Unser Team sucht Verstärkung!

Auszubildender oder Monteur

Bewerbt euch!

Elektrotechnik
Robert Fuchs
Am Kirchenhözl 10a
82166 Gräfelfing

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

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



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

Training wurde deutlich, dass Kenta Shimizu Aikido nicht allein als das Erlernen von Techniken versteht. Für ihn geht es um eine Haltung, die weit über das Dojo hinausreicht. Ein zentraler Gedanke seines Unterrichts ist dabei die Verbindung von Körper und Geist. Wer Aikido übt, arbeitet nicht nur an Bewegungen, sondern auch an der eigenen inneren Haltung.

„Bitte genießt Aikido“

Eine Botschaft liegt Waka-sensei besonders am Herzen: Die Freude am Aikido. Auf die Frage, was er den Münchner Aikidoka mitgeben möchte, antwortete er direkt: „Bitte genießt Aikido.“ Doch was bedeutet dieses Genießen? Für Shimizu hat es nichts mit einer oberflächlichen Leichtigkeit zu tun. Er erklärt, dass viele Menschen unter Freude etwas Ähnliches verstehen wie Kinder beim Spielen. Im Aikido sei das jedoch anders. Wahre Freude entstehe gerade durch ernsthaftes Training: durch Anstrengung, Schweiß, Konzentration und die Aufmerksamkeit für den Trainingspartner und für sich selbst. „Nachdem man sehr ernsthaft trainiert, viel schwitzt und sich auf den Partner und auf sich selbst konzentriert, entsteht daraus echte Freude“, beschreibt Shimizu seinen Zugang. Damit verbindet er zwei Aspekte, die auf den ersten Blick gegensätzlich erscheinen: Aikido soll Freude machen – und gleichzeitig ernsthaft betrieben werden. Gerade in dieser Verbindung liegt für Shimizu ein wesentlicher Teil der Faszination. Die Freude ist nicht das Gegenteil von Disziplin, sondern kann aus ihr entstehen.

Ein stilles Meer statt großer Wellen

Wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind, wird auch in einer weiteren Aussage Shimizus deutlich. Zu Beginn eines Trainings oder Lehrgangs versucht er, seinen Geist zur Ruhe zu bringen. Er verwendet dafür das Bild eines stillen Meeres: „Ich versuche, meinen Geist zu einem stillen Meer zu machen. Keine Wellen.“ Erst wenn diese innere Ruhe vorhanden ist, könne man bewusst entscheiden, wann eine große Bewegung, eine große „Welle“, entstehen soll. Zunächst gehe es darum, ruhig zu werden. Dieser Gedanke lässt sich unmittelbar auf das Training übertragen. Aikido wirkt für Außenstehende häufig ruhig und beinahe mühelos. Tatsächlich verlangt die Praxis jedoch hohe körperliche und geistige Präsenz. Die Bewegungen müssen präzise ausgeführt werden, gleichzeitig gilt es, den Partner wahrzunehmen und im richtigen Moment zu reagieren. Beim Lehrgang in Großhadern wurde dieses Prinzip in zahlreichen Übungen erfahrbar. Neben den waffenlosen Techniken wurde auch mit Tanto und Bokken trainiert. Die Arbeit mit den traditionellen Übungswaffen verlangt zusätzliche Aufmerksamkeit für Distanz, Timing und Körperhaltung und ergänzt das reguläre Training um weitere wichtige Facetten des Aikido.

„Weiter trainieren“

Was macht einen guten Aikidoschüler aus? Auch auf diese Frage antwortet Waka-sensei bemerkenswert knapp: „Weiter trainieren.“ In diesen wenigen Worten steckt ein Grundprinzip des Budo: Entwicklung entsteht nicht durch eine außergewöhnliche Trainingseinheit, sondern durch Kontinuität. Der eigene Weg wird Schritt für Schritt gegangen. Fehler, Fortschritte, Erfolge und Rückschläge gehören gleichermaßen dazu. Waka-sensei beschreibt Aikido als einen Begleiter der persönlichen Entwicklung. Auf die Frage, was ihn selbst bis heute an Aikido fasziniert, verglich er die Beziehung zur Kampfkunst mit der zu den Eltern: Manchmal seien sie streng, manchmal wünsche man sich mehr Abstand. Gleichzeitig habe Aikido ihm immer wieder einen Impuls für die eigene Entwicklung gegeben – „wie eine Hand, die mich von hinten vorwärts schiebt“.





Ein starker Geist – nicht nur im Dojo

Damit reicht die Bedeutung des Lehrgangs weit über das Erlernen einzelner Aikidotechniken hinaus. Die Fähigkeit, den eigenen Geist zu sammeln, konzentriert zu bleiben und sich auf unterschiedliche Menschen einzustellen, ist für Waka-sensei nicht nur im Budo relevant. Auch im Training begegnet man immer wieder unterschiedlichen Partnern: Menschen mit unterschiedlichen Körpergrößen, unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und unterschiedlichen Erfahrungen. Gerade deshalb müsse man lernen, den eigenen Geist stabil und stark zu halten. Ein starker Geist, Konzentration und die Fähigkeit, auch unter wechselnden Bedingungen bei sich zu bleiben, sind Fähigkeiten, die im gesamten Leben von Bedeutung sein können.

Japan trifft München

Der Jubiläumslehrgang war nicht nur sportlich geprägt. Die Begegnung zwischen japanischer Aikidokultur und bayerischer Lebensart wurde auch außerhalb des Trainings gelebt. Waka-sensei zeigte sich von München sehr angetan. Die Stadt habe eine besondere Atmosphäre, erklärte er, mehr Energie als andere Städte, zugleich sei sie sehr friedlich. Besonders auffällig sei für ihn die Herzlichkeit der Menschen. Während Tokio als riesige Metropole eher Distanz entstehen lasse, erlebe er die Menschen in München als warmherzig und nahbar. Auch das Rahmenprogramm trug dazu bei, diese Begegnung mit Leben zu füllen. Ein Ausflug führte ins Bauernhofmuseum Glentleiten. Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch der Allianz Arena. Auf die Frage, ob er Fußballfan sei, antwortete Waka-sensei mit „Ja“ – und ebenso eindeutig bekannte er sich zum FC Bayern. Sein Sohn sei ebenfalls Fan und besitze zahlreiche Bayern-Trikots. In München kam nun ein weiteres Erinnerungsstück dazu.

Zwischen Dojo und Wiesen

Und natürlich durfte bei einem Aufenthalt in München eines nicht fehlen: ein Besuch auf dem Oktoberfest. Waka-sensei beschreibt die Wiesen als ein warmherziges, energiegeladenes Fest.



Dabei konnte er bereits auf eine frühere Wiesen-Erfahrung zurückblicken. Eine Begegnung mit einem älteren Mann blieb ihm besonders im Gedächtnis. Der Mann fragte ihn, woher er komme. Kenta Shimizu antwortete, dass er aus Japan stamme, erwiderte sein Gegenüber, sein Sohn sei ebenfalls nach Thailand gereist. Shimizu schmunzelt: Japan und Thailand seien schließlich zwei verschiedene Länder. Es sind auch solche kleinen Begegnungen, die einen Lehrgang über das Training hinaus zu einem Erlebnis machen.

Dass der Aufenthalt für Waka-sensei selbst zu einem gelungenen Erlebnis wurde, zeigte sich schließlich auch an seinem Wunsch, wiederzukommen. Auf die Frage, ob er nach München und zum TSV zurückkehren werde, antwortete er ohne Zögern: „Natürlich.“

Bodo-Klaus Eidmann Fotos: Bodo-Klaus Eidmann

FITNESS UND GYMNASTIK

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



Neue Pilates-Trainerin bei F&G

Hi ich bin Cynthia,



ich bin in Brasilien geboren und lebe seit 22 Jahren in Deutschland. Vor sieben Jahren habe ich bei unserer Trainerin Vera im TSV mit Pilates begonnen und schnell meine Begeisterung dafür entdeckt. Pilates wurde für mich mit der Zeit mehr als nur Training – ich habe erlebt, wie gut es Körper und Geist tut. Deshalb habe ich 2025 erfolgreich meine Pilates-Mattenausbildung abgeschlossen.

Heute freue ich mich darauf, meine Begeisterung mit euch zu teilen. Mir ist wichtig, dass ihr Spaß an der Bewegung habt, euch wohlfühlt und nach jeder Stunde mit einem guten Gefühl nach Hause geht.

Ich freue mich auf euch!

Sommer, Sonne, Sport, Sanierung! F&G bleibt trotzdem in Bewegung!

Was für ein Sommer! Temperaturen, bei denen man sich eigentlich lieber mit einem kühlen Getränk in den Schatten setzen möchte – doch nicht bei uns! Trotz tropischer Temperaturen erschienen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert und gut gelaunt zum Training und von Sommerpause war keine Spur.

Da wurde z.B. beim Piloxing-Training kurzerhand mit Eisbeuteln gekühlt und als besondere Belohnung wartete nach der Stunde ein leckeres Eis auf die Teilnehmerinnen. So lässt sich der sportliche Sommer doch ganz gut aushalten!

Die Abteilung Fitness und Gymnastik musste außer der Hitze in diesem Jahr aber auch sonst so manche Herausforderung meistern.

Der Umbau in der alten Halle sorgte, wie schon nach den Osterferien (Einbau von Baustützen und Entkernung des Dachstuhls), für Abwechslung im Trainingsalltag. Während zu Beginn der Sommerferien die Zimmerer fleißig am Werk waren und auch die Katakomben etwas aufgehübscht wurden, hieß es für uns: Halle geschlossen!



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



Aber wir haben zum Glück Alternativen und konnten flexibel in die Judohalle oder den Seminarraum ausweichen. Wenn es das Wetter zuließ, wurde auch für manche Stunde die Wiese im Schatten zum Trainingsplatz. Je nachdem, was gerade in der alten Halle möglich war, wurde spontan umdisponiert. Auch der alljährliche Ferienstundenplan, der durch das große Engagement der Trainer*innen viele Stunden anbietet, hat sich dabei bewährt: Diese Woche Judohalle und Seminarraum, eine Stunde Wiese und bei Freigabe wieder zurück in den nutzbaren Teil der alten Halle. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten alles flexibel und mit viel guter Laune mit. Auch die räumliche Abstimmung mit dem vom TSV angebotenen Kinder-Ferienprogramm hat gut geklappt.

So war in und um die Hallen einiges los – und unsere Fitness- und Gymnastikabteilung hat bewiesen, dass man sich von Hitze, Umbauarbeiten und wechselnden Trainingsorten nicht aus der Ruhe bringen lässt. Ein großes Dankeschön an die Judoabteilung und vor allem an Ralf Matusche, dass wir in die Judohalle ausweichen durften, an alle Übungsleiter*innen und an alle, die so flexibel mitgemacht haben. Gemeinsam macht Sport eben auch unter ungewöhnlichen Bedingungen Spaß!

M. Morawietz

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

FUSSBALL

E-Mail: fussball@tsv-grosshadern.de

Fußballjugend

U9-Jugend

Im vergangenen Jahr hat unsere U8 ihre allererste Saison überhaupt gespielt – und das mit großem Erfolg. Dank der neuen Spielformen des BFV bekam dabei jedes einzelne Kind viel Spielzeit, echte Entwicklungsmöglichkeiten und vor allem auch die Erfolgserlebnisse, die es in diesem Alter braucht, um am Ball zu bleiben. Innerhalb nur eines Jahres haben die Jungs in allen Bereichen eine Entwicklung hingelegt, die uns als Trainerteam wirklich stolz macht.

In der kommenden Saison spielt die Mannschaft nun als U9 in einer höheren Liga und trifft somit auf stärkere Gegner. Wir sind zuversichtlich, dass sich der Entwicklungsweg fortsetzt – durch anspruchsvollere Trainingsinhalte ebenso wie durch den stärkeren Wettbewerb mit anderen Mannschaften. Im Mittelpunkt steht für uns dabei vor allem, die Handlungsschnelligkeit jedes Einzelnen weiter zu verbessern und den Anspruch an die Jungs behutsam zu steigern – ohne dabei das Wichtigste zu verlieren: die Liebe und den Spaß am Fußball. Wer Lust hat, mit uns diesen Weg weiterzugehen: Wir freuen uns über jedes neue Gesicht auf dem Platz. Meldet euch einfach über unsere Website und vereinbart ein Probetraining – wir freuen uns auf euch! *Philipp Raatz, Eric Richter*



U10-Jugend

Zum Abschluss der F-Jugend stand am letzten Wochenende vor den Ferien mit dem Heimturnier noch ein tolles Highlight an. Mit zwei Teams gingen die Haderner in den 100 Jahre TSV Großhadern Jubiläums-Cup. Nach einem packenden Finale, in dem sich die Heiglhof in einen Hexenkessel verwandelte, holten sich die Jungs getragen vom Publikum hochverdient den Turniersieg! Die Freude über den tollen Pokal war riesig und wurde durch den anschließenden Mannschaftsabend schön abgerundet.

Durch die Kooperation mit der München Kick Fußballschule konnten sich die Jungs in der letzten Ferienwoche in einem dreitägigen intensiven Camp in der Heiglhof optimal auf die neue Saison vorbereiten. Außerdem konnten wir zwei großartige Neuzugänge für uns gewinnen, wodurch wir die Qualität der Mannschaft weiter erhöhen konnten. Nun steht für die Jungs erstmals eine klassische Liga mit Tabelle auf dem Programm. Der 9:2 Auftaktsieg unterstrich gleich die Ambitionen der Haderner auf die Tabellenspitze. Trainer, Spieler und Eltern freuen sich gleichermaßen auf die kommenden Spiele und über die tolle Gemeinschaft in der Mannschaft. *Benno Brandstetter und Yash Ylera*



U10-2-Jugend



In der neuen Saison werden die Kinder in die E-Jugend starten. Das bedeutet größeres Feld, mehr Spieler und ein Liga Wettkampf. Wir sind hochmotiviert, den Gegnern, sowie Zuschauern zu zeigen, wie sehr wir uns in diesem Jahr entwickelt haben. Nachdem die Trainingsbeteiligung vergangene Saison von allen extremst gut gewesen ist, hoffe ich, dass dies auch weiterhin so bleibt und wir die gute Stimmung zwischen den Kindern, sowie den Eltern weiterhin beibehalten können. Ein besonderer Dank geht an die Verena und dem Creativ Haarstudio aus Großhadern, die den Kindern neue Trikots gesponsort haben. *Luca Kawakami*

U12-1-Jugend

Die U12-1 Projektmannschaft in Kooperation mit der München Kickt Fußballschule blickt auf eine turbulente Saison zurück. Nachdem die Mannschaft im Herbst 2025 sensationell den



Aufstieg als ungeschlagener Tabellen erster vollbringen konnte, standen die Jungs in der Rückrunde vor der großen Herausforderung, auf einem noch höheren Niveau weiterhin attraktiven und fintenreichen Fußball zu spielen. Diese Herausforderung konnte die Projektmannschaft in vielen Ligaspielen meist bewältigen, muss dabei aber nach einigen unglücklichen Spielverläufen auf ernüchternde Ergebnisse zurückblicken. In einem Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Platz 5 und 9 beleg-

ten die Jungs unglücklich den neunten Tabellenplatz.

Mit dem Ende der Ligasaison ging schnell die Vorbereitung auf die Veränderungen in der D-Jugend los. Die Jungs konnten in den ersten 9vs9 Turnieren vor den Sommerferien direkt überzeugen, die ab der kommenden Saison bestehende Abseitsregel konnte die Mannschaft schnell in ihr Spiel integrieren. Beim abschließenden Heimturnier in der Heiglhofstraße konnte das Team einen tollen zweiten Platz belegen. Mit dem Ende der Sommerferien geht es nun für die neue D-Jugend in der Kreisklasse an den Start.

Das erste Ligaspiel konnten die Jungs nach einem umkämpften Spiel in letzter Minute mit

einem emotionalen Siegtreffer zum 2:1 für sich entscheiden. Ein würdiger Start für die neuen Anforderungen in der D-Jugend.

Zum Abschluss möchten wir uns bei unseren Sponsoren, Eltern und Kindern für den tollen Support über die gesamte Saison hinweg bedanken! *Anton Ignatenko, Zino Wingerter*

U12-2-Jugend

Die U12-2 blickt auf eine erfolgreiche letzte Saison zurück: In der E-Jugend konnte sich die Mannschaft die Meisterschaft sichern und damit einen tollen Abschluss ihrer E-Jugend-Zeit feiern. Mit viel Einsatz, Teamgeist und vor allem viel Freude am Fußball hat sich die Mannschaft diese Saison über gemeinsam entwickelt.

Auch die Vorbereitung auf die neue Saison hatte einiges zu bieten. Bei mehreren Vorbereitungsturnieren konnte die Mannschaft bereits erste Erfahrungen auf dem größeren D-Jugend-Feld sammeln und sich auf die neuen Herausforderungen einstellen. Ein besonderes Highlight war dabei unser eigenes Heimturnier, bei dem nicht nur auf dem Platz, sondern auch rund um das Turnier eine tolle Stimmung herrschte.

Nach der Sommerpause ist die Mannschaft nun in der D-Jugend angekommen und freut sich darauf, die nächsten Schritte gemeinsam zu gehen. Wir wollen weiter an unseren spielerischen und technischen Fähigkeiten arbeiten, uns als Mannschaft weiterentwickeln und dabei vor allem eines behalten: den Spaß und die Freude am Fußball.

Wir freuen uns auf eine spannende neue Saison und viele gemeinsame Fußballmomente mit der U12-2! *Josi und Ben*



U14-Jugend

Für unsere U14 beginnt eine neue Saison – und ein neues Kapitel auf dem Großfeld. Die Wege werden länger, das Zusammenspiel noch wichtiger. Auch im Trainerteam gibt es Veränderungen: Nino und Jonah haben sich verabschiedet. Luca bleibt dabei; Can und Christopher kommen neu hinzu. Die Jungs wollen wissen, wo sie stehen, und als Mannschaft besser werden. Dafür trainieren sie unter der Woche und messen sich am Wochenende mit anderen Münchner Stadtviertel Teams. Sie zeigen Einsatz und spielen fair miteinander – auf dem Kunstrasen gern schnell und technisch sauber.

Wer Lust hat mitzuspielen, ist beim Training am Hedernfeld willkommen (Montag und Donnerstag 17h). Und wer die U14 anfeuern möchte, kommt am Wochenende dort vorbei. Auf geht's Hadern! *Can, Christopher und Luca*



U15-Jugend

Mit großer Vorfreude blicken wir auf die kommende Saison. Nach einer intensiven Vorbereitung freuen wir uns darauf, wieder gemeinsam auf dem Platz zu stehen und uns den neuen Herausforderungen zu stellen.

*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**

Unser Ziel ist es, uns sowohl spielerisch als auch taktisch weiterzuentwickeln und als Mannschaft weiter zusammenzuwachsen. Dabei stehen Teamgeist, Einsatzbereitschaft und die Freude am gemeinsamen Sport im Mittelpunkt. Wir wollen in jedem Training und jedem Spiel dazulernen und als Team den nächsten Schritt machen.

Wir freuen uns auf eine spannende Saison mit vielen schönen Momenten, packenden Spielen und natürlich auf die Unterstützung unserer Fans und Zuschauer! Dario Stijepic

U17-Jugend

Als Aufsteiger in die Kreisklasse, als Meister wieder raus: Die aktuelle U17 hat die vergangene Saison mit dem Titel gekrönt – besiegelt durch einen 3:2-Finalsieg gegen den MTV München. Als Aufsteiger wurden wir dabei auf Anhieb Tabellenerster – eine Leistung, auf die die ganze



Mannschaft zu Recht stolz sein kann.

Entsprechend steigt die U17 nun in die Kreisliga auf. Die Jungs zeigen sich trotz eines anspruchsvollen, intensiven Trainings hochmotiviert und lernwillig – genau die Einstellung, die es für den nächsten Schritt braucht.

Realistisch betrachtet werden wir in der neuen Liga nicht als Favorit in die Spiele gehen und unseren Spielstil entsprechend leicht anpassen müssen. Die Mannschaft brennt aber regelrecht darauf, sich mit dieser neuen Außenseiterrolle zu identifizieren und für die eine oder andere Überraschung zu sorgen.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Elias Fietzek, Moritz Bühl und Peter Fudickar, die aktuell ihr Auslandsjahr bestreiten: Ohne euch wäre dieser Aufstieg niemals möglich gewesen! Wir werden euch vermissen und freuen uns auf eure Rückkehr!

Wir suchen nach wie vor Verstärkung für den Sprung in die Kreisliga: Wer Lust hat, auf diesem Niveau mitzuspielen, meldet sich einfach über unsere Website und vereinbart ein Probetraining – wir freuen uns auf euch! *Philipp Raatz, Eric Richter, Zino Wingerter*

U19-Jugend

Die U19 des TSV Großhadern startet als Spielgemeinschaft mit dem SV Sentilo Blumenau mit viel Motivation und Vorfreude in die neue Saison. Nach Sommerpause und einer kurzen Vorbereitung steht für die Mannschaft nun endlich wieder der Wettkampfbetrieb im Mittelpunkt. Die Spielgemeinschaft hat sich in den vergangenen Wochen sowohl spielerisch als auch als Mannschaft zusammengefunden. Neben der körperlichen Fitness lag der Fokus vor allem auf dem Zusammenspiel und Taktik.

Mit einer guten Mischung aus erfahrenen Spielern und jungen Talenten möchte die U19 von Beginn an engagiert auftreten und in jedem Spiel alles geben. Die Mannschaft freut sich darauf, die gute Arbeit aus der Vorbereitung nun auf dem Platz zu zeigen und gemeinsam eine erfolgreiche Saison zu spielen.

Nachdem am ersten Spieltag der Gegner nicht angetreten ist, startet das Team am 22.09. im Pokal bei Sportfreunde Pasing in die neue Saison. *Markus Bloch*

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

GESUNDHEITSSPORT + PRÄVENTION

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



NEU im TSV Großhadern

Dehnübungen nach Liebscher und Bracht

jeden Dienstag um 19.15 Uhr
im Seminarraum der Judohalle



Sie haben Schmerzen an Nacken, Rücken, Schultern, Hüften oder Knie? Bewegungseinschränkungen oder Spannungsschmerzen?

Durch Fehlhaltungen z.B. durch vieles Sitzen, arbeiten am Computer oder zu einseitige Bewegung entsteht oft ein Ungleichgewicht in den Muskeln, die Sie durch gezielte Übungen wieder ausgleichen können.

Nach der Liebscher und Bracht Methode können Sie dagegen selbst etwas tun. Lernen Sie diese Übungen kennen, um sich selbst zu helfen, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Regelmäßig ausgeführte Dehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen ihrer Faszien vor.

Mit jeder Dehnübung werden Spannungen abgebaut und auch die Faszien können sich wieder neu „ordnen“. Der Bewegungsradius erweitert sich Stück für Stück – die Schmerzen gehen endlich zurück.

Die Liebscher und Bracht Methode besteht aus mehreren Teilen:

Eine Osteopressur, die durch einen Liebscher und Bracht-Therapeuten durchgeführt wird. Hierbei wird an bestimmten Druckpunkten die überhöhte Spannung reduziert. Gezielte Dehnübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind und möglichst täglich für ca. 10 Minuten durchgeführt werden sollen, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Durch die Faszienrollmassage werden verklebte Faszien gelöst und der Nährstoffaustausch angekurbelt. Auch eine basische Ernährung ist unterstützend.

Wir werden uns in der Gruppenstunde den Dehnübungen und der Faszienrollmassage widmen, damit Sie sich selbst helfen können und Lebensqualität zurückgewinnen.

Infos und Anmeldung bei Doris Schwarz unter 0173 / 350 33 22 oder schwarz-doris@t-online.de

Gut besuchter Biergartentreff im Erdinger

Am 30. Juli trafen sich 32 Herzsportler aus allen drei Gruppen trotz großer Hitze im Biergarten im Erdinger Weißbräu. Nur einige wenige mussten bei 39 Grad im Schatten passen und blieben zwar nicht gerne, aber notgedrungen, zuhause.

Die ersten waren bereits um 17.30h vor Ort, da wir aufgrund der Hitze auf das Training, das davor stattfinden sollte, verzichten mussten. So sind alle Donnerstagsteilnehmer nach dem Treffpunkt am Verein direkt in den Biergarten und haben sich gefreut, nicht vorher noch eine anstrengende Gymnastik absolvieren zu müssen.

Es herrschte von Anfang an gute Stimmung, obwohl wir erstmal keinen Schattenplatz bekamen. Dieses Mal haben sich die Teilnehmer der drei Gruppen gut gemischt und einige Male wechselten die Teilnehmer auch die Plätze, um noch mit anderen ratschen zu können. Das fröhliche Beisammensein zeichnete sich durch ein reges Kommen und Gehen aus; einige haben ihre Partnerinnen mitgenommen und so konnten wir auch diese in unserem Kreis herzlich aufnehmen. Es war ein kurzweiliger Abend und wir hatten viel Spaß.

Eure Angela



Weißwurst hat Tradition

Nach dem letzten Kurstag vor den Sommerferien Ende Juli fand wieder einmal ein Weißwurst-Frühstück der Feldenkrais-Gruppe beim TSV Großhadern statt. Aufgrund von Hitze und so kurz vor den Ferien waren wir nicht vollständig. Ungefähr die Hälfte war dabei, sozusagen der „harte Kern der sanften Methode“ (siehe Foto, v.l.n.r. Ursula Lammers, Gertrud Schwarz, Friedel und Fritz Kottmaier, Karin Fröhlich, Rosa Kirchner, Maja Lange). Endlich einmal etwas Zeit zum Reden und einfach beisammen sein, das sonst nur vor und nach dem Kurs stattfinden kann und damit zu kurz kommt.



Es bietet sich an, die Feldenkrais-Methode und was wir im Kurs machen auch einmal aus der „Weißwurst-Perspektive“ zu betrachten:

- Es handelt sich um ein geliebtes Ritual. Wenn man immer wieder das Gleiche tut (eher: das versucht), spürt man, dass man sich verändert.
- Der Weg ist das Ziel. Also nicht so schnell wie möglich die Weißwurst verdrücken, da wird einem sowieso nur schlecht. Sondern genießen - sei es die Wurst oder alltägliche Bewegungen, die wir experimentell erforschen.
- Nach dem Essen braucht man eine Pause zum Verdauen. Genauso brauchen wir (unser motorisches Gehirn) Pausen nach einer Bewegung, bevor die nächste kommt. Zum Verdauen oder Lernen.
- Variationen sind sehr wichtig, wenn man Neues lernen möchte. Es gibt unendlich viele Variationen in Sachen Bewegung. Menschen können theoretisch alles essen und sind sehr beweglich. Bei unseren Weißwurst-Essen variieren wir bisher nur minimal mit diversen Wasser- und alkoholfreien Biersorten. Und immer wieder taucht die gleiche Frage auf: Schmeckt heute der süße Senf oder der Weißwurst-Senf der bekannten Marke besser? Das ist so tagesabhängig wie die Frage, welche Schulter oder Hüfte sich heute leichter heben lässt?
- Manchmal passt die Ausgangslage einfach nicht. Zum Beispiel: Wie weit kann ich auf dem Rücken liegend den Arm nach oben am Boden ablegen, so dass der Ellbogen sehr bequem liegt und man sich insgesamt dabei wohl fühlt? Jeder ist für sich selbst verantwortlich, und das kann man sehr gut lernen beim Feldenkrais: Nicht nachmachen, was jemand vorgibt, sondern sich lieber fragen, ob es für einen selbst gut ist. Sich so lang fragen, bis man es spürt. Die Weißwurst-Ausgangslage kann durchaus durch Wienerle (kommt vor) oder Bio-Tofu-Weißwurst (kam noch nicht vor) ersetzt werden.
- Wenn es überhaupt neben dem Weg ein Ziel gibt, dann definitiv: sich im Moment wohl zu fühlen beim gemeinsamen Bewegen und Essen. Das ist eine sehr gute Grundlage - zum Leben, zum Lernen, zum lebenslangen Lernen.

Susanne Spitzer

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

HANDBALL

Monika Büchele, Mobil 0179 668 53 55
E-Mail: handball@tsv-grosshadern.de



Sommerturnier der Handballjugend in Burghausen:

HSG München Süd mit 5 Handball-Teams beim Rasenhandballturnier Burghausen von 25.7. -26.7.2026

Samstagfrüh 25.7. um 6.30 Uhr in Großhadern vor der Judohalle, 70 Handballer beladen den Doppeldeckerbus mit Zelten, Isomatten, Schlafsäcken, Handballsäcken, Sonnenpavillons, Gepäck und ganz viel guter Laune. Auf nach Burghausen zu einem der größten Handballrasenturniere in Südbayern.



46 Mannschaften in drei Altersklassen, Mädels und Jungs, messen sich auf drei Handballfeldern.

Mit dabei, die weibliche D-Jugend U12, die männliche D-Jugend U12, die weibliche C-Jugend U14, die männliche C-Jugend U14 und die männliche B-Jugend U16.

Mannschaften aus Eching, Freilassing, Landshut, Waldkraiburg, Prien, Brannenburg, Traunstein, Traunreut, Freilassing, Altötting, der Gastgeber Burghausen und die HSG München Süd. Bei heißen, sommerlichen Temperaturen kamen wir in Burghausen an. Dann hieß es: zügig die Zelte aufbauen und fertig umziehen für die ersten Spiele an diesem Samstag. Im 20-Minuten-Takt fanden die Spiele auf drei Rasenplätzen statt. Die Hauptrunden zogen sich bis Sonntagmittag, ehe die Halbfinals und Finals am Sonntagmittag ausgetragen wurden.

Zwischen den Spielen fand sich Zeit für den Besuch des angrenzenden Freibades hinter dem Fußballstadion des FC Wacker Burghausen. Bei 30 Grad im Schatten, eine willkommene Abkühlung für die Jungs und Mädels der HSG.

Gemeinsam sind wir stark. Auch beim Anfeuern der eigenen Teams haben unsere Jungs und Mädels alles gegeben.



Nach einer kurzen Nacht und Frühstück, ging es am Sonntag bei bedecktem Wetter in die letzten Spiele der Hauptrunde und zu den Halbfinalspielen bzw. Finalspielen. Die wD-Mädels und die mC-Jungs haben sich jeweils einen dritten Platz erspielt.

Nach dem Zeltabbau und der großen

Siegerehrung sowie ein paar Regentropfen zum Abschied machten wir uns wieder auf den Heimweg nach München.

Vielen Dank an unsere Gastgeber in Burghausen, unseren mitgereisten Fans und allen, die das Wochenende möglich gemacht haben.

Robert Litzlbeck

Die mD beim Rasenhandballturnier in Burghausen auf den Sportanlagen des SV Wackers.

Da der Haupttrainer Christian der männlichen D1-Jugend leider gesundheitsbedingt ausgefallen ist, habe ich (Marius - Co-Trainer der mD1) gemeinsam mit den Co-Trainern der mD2 die Aufsicht und die Trainerrolle der gemeinsamen mD-Jugend auf dem Turnier übernommen.

Und wir waren gut besetzt: Satte 20 Spieler waren wir im mD-Team und diese galt es in 5 Spielen von je 15 Minuten so zu rotieren, dass jeder Spieler genug Spielzeit auf einer ihm nicht unbekannten Position bekommt. Drei Gruppenspiele fanden am Samstag statt, diese verloren wir jedoch leider. Manchmal hatten wir Pech mit dem Schiedsrichter, mal mit dem Stand der Sonne, manchmal haben wir zu unkonzentriert gespielt mit Fehlpässen, Fehltippern (nicht selten beim Rasen) oder Fehlwürfen. Man hat jedoch gemerkt, dass der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft dennoch stark war. Somit beendeten wir die Gruppenphase leider auf Platz 4. Wir haben uns aber nicht aufgegeben, denn am zweiten Turniertag standen ja noch zwei Finalspiele an. Das erste Finalspiel um die Plätze 5-8 war für uns entscheidend. Und das hat man auch gemerkt: Denn wir besiegten den Tabellendritten der anderen Gruppe aus Eching mit 12:10 mit grandiosen Paraden und tollen Toren und hatten uns somit die Teilnahme im Spiel um Platz 5 gesichert. Leider verloren wir dieses durch viele unglückliche Entscheidungen, sei es von uns oder auch von den Spielverantwortlichen.



An diesem Wochenende gab es aber ja nicht nur Handball: Es wurde gemeinsam gezeltet, das angrenzende Freibad wurde mehrfach besucht, das gemeinsame Eisessen war auch keine Ausnahme und die vielen Kartenspielstunden bleiben bestimmt auch in Erinnerung, um auch nur einen Bruchteil der Erlebnisse zu nennen. Wir hatten uns gemeinsam mit den Jungs aus der mD im Voraus auf eine „No-Handy-Richtlinie“ geeinigt und ich bin mir sicher, dass bei so vielen tollen Momenten auch nicht an das Smartphone gedacht wurde.

Marius Reitter

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

JUDO

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



Zwei Titel bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen

Am Wochenende 06./07.Juni 2026 fanden in Duisburg die Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen statt.



Vom TSV München-Großhadern hatten sich einige Athleten und Athletinnen für die Veranstaltung qualifiziert und so traten **sechs Männer und sechs Frauen die Reise nach Duisburg** an. Herausragend war an den beiden Wettkampftagen die Leistung von **Samira Bock (-70kg) und Maximilian Heyder (-60kg)** die beide überzeugend den **Meistertitel und damit die Goldmedaille** erringen konnten.

Samira Bock gewann damit bereits zum dritten Mal in Folge den Titel, Maximilian Heyder kann gar auf insgesamt sechs (!!) deutsche Titelgewinne bei den Männern verweisen.

Ebenfalls eine sehr starke Leistung zeigte **Bettina Bauer (-63kg)** die sich nur im Finale knapp ihrer Gegnerin geschlagen geben musste. Der **2.Platz und damit die Silbermedaille** können sich aber ebenfalls sehen lassen.

Wie immer, muss an den Wettkampftagen neben der Form, auch das Quäntchen Glück dazu kommen um am Ende auf dem Treppchen stehen zu können. Letzteres fehlte sowohl bei **Felix Winter (-66kg)**, als auch bei **Bertille Murphy (-70kg)** die ihren Kampf um die Bronzemedaille knapp und etwas unglücklich verloren und damit am Ende jeweils den **5.Platz** belegten.

Natascha Lauber (-63kg) verlor, trotz heftigem Anrennen, den Kampf um den Einzug ins kleine Finale und belegte somit den **7.Platz**.

Mit am Start, aber diesmal leider ohne Erfolg, waren zudem Laya Winter, Hannah Frobenius, Lukas Ohneiser, Severin Edmeier, Mahomed Khakimov und Daniil Spirydonov.



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



Der **TSV München-Großhadern** lag mit den erkämpften zwei Gold- und einer Silbermedaille am Ende des Wochenendes **an der Spitze der Vereinswertung** und dass zudem alle bayerischen Medaillengewinner am Bundesstützpunkt in München trainieren ist auch ein Indiz für die gute Arbeit vor Ort.

Die Abteilungsleitung gratuliert allen Haderner Athleten und Athletinnen, die auch dieses Jahr die Stärke des TSV Großhadern eindrucksvoll demonstriert haben. Text: G. Auer Bilder: Thomas Wetzel

Trainingscamp in Tongerlo/BEL

Vom 05. – 07.Juni konnte der TSV Großhadern mit einigen Athleten*innen an einem internationalen **Trainingscamp in Tongerlo (BEL)** teilnehmen. Die Einladung aus Belgien nahmen wir gerne an, hatten doch unsere Athleten **Angelos Zerf, Stavros Fachiridis, Ha Trung Duc und Neela Winter** die Möglichkeit mit Olympia-Medaillisten zusammen zu trainieren und weitere internationale Erfahrungen zu sammeln.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Gastgeberinnen für die Einladung und kostenlose Betreuung vor Ort. Text: Milan Disovic Bild: Milan Disovic



Tolle Medaillengewinne

Tolle Erfolge konnten unsere Athleten am Wochenende des 20/21.Juni verbuchen.

Beim **Grand Slam in Ulaanbaatar/MGL** belegte **Seija Ballhaus (-57kg)** einen sehr guten **3.Platz** im starken Teilnehmerfeld und konnte damit die ersten Punkte für die Olympiaqualifikation in Los Angeles auf ihrer Habenseite verbuchen.



Beim **European Open der U21 in Berlin** stand **Daniil Spirydonov (-100kg)** am Ende des Turniers ganz oben auf dem Siegerpodest. Goldmedaille und **1.Platz** nach einem starken Wettkampftag.

Laya Winter (-70kg) musste sich in Berlin im Kampf um Bronze erst im Golden Score knapp der Ukrainerin Vozniuk geschlagen geben und belgte damit den **5.Platz**.

Mahomed Khakimov (-81kg), ebenfalls Mitglied des TSV Großhadern aber Starter für die Ukraine, begann mit drei Siegen, verlor das Poolfinale und konnte sich dann aber mit zwei weiteren Siegen einen guten **3.Platz** erkämpfen. Text: G. Auer Bild 1: T.Kulumbegashvili/IJF, Bild 2: F.Scher/EJU

Judosafari 2026 – „Roboter stürmen die Judohalle“

Am Sonntag, den 21.Juli 2026, **stürmten Roboter in die Siegi-Sterr-Judohalle**. Bei brütender Hitze waren sie nicht gekommen um für Abkühlung zu sorgen, sondern um ihre „Schöpfer“ bei der **Judo-Safari** zu unterstützen und anzufeuern.

Etwa **80 teilnehmende Kinder** der Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern, begleitet von einem oder mehreren Elternteilen, rund 20 jugendliche und etwa ebenso viele erwachsene Helfer trafen morgens ein um die Judo-Safari 2026 unter dem **Motto „Roboter“** zu absolvieren.

Die **Kreativität** der teilnehmenden Jungen und Mädchen ließ nichts zu wünschen übrig und bei der Anmeldung wurden die künstlerischen Arbeiten stolz abgegeben. Dabei gab es tolle Kunstwerke zu bewundern, wurde das Thema doch in vielen verschiedenen Arten, von Bildern zu Figuren und sogar einem Roman, umgesetzt. Das erfreute schon



mal alle Helfer, die sich bei der Registrierung eingefunden hatten.

Nachdem alle TeilnehmerInnen in gewichts- und leistungsnahe Kleingruppen eingeteilt waren, begannen **die sportlichen Wettbewerbe**. Ein Teil der Kinder startete mit den Judowettkämpfen, der andere Teil durfte zuerst seine sportlichen Fähigkeiten in einem „Parcour“ unter Beweis stellen.

Nach einer erholsamen **Mittagspause**, mit Stärkung am Grill, einem umfangreichen Kuchenbuffet (herzlichen Dank an alle Eltern, die hierfür ebenso kreativ gespendet hatten) und immer ausreichend Getränken, ging es dann in die zweite Runde.

Alle gaben ihr Bestes, auch wenn ihnen die Hitze einiges abverlangte. Am Ende konnten aber alle Teilnehmer, die Eltern, die Betreuer und auch die anwesenden Trainer sehr zufrieden sein. Vor der Verleihung der Judo-Abzeichen startete wieder der traditionelle **Eltern-Kind-Parcour** auf dem abgesperrten Parkplatz, von dem man sich auch durch einen plötzlichen Regenguss nicht abhalten ließ. Mit Sackkarre, „Biertragln“ und Rollbrett hieß es einen Geschicklichkeitsparcour möglichst schnell zu absolvieren. Zahlreiche Eltern-Kind-Teams gaben ihr Allerbestes und kämpften um jede Sekunde.



Dann war es so weit und alle Kinder konnten ihr verdientes **Judosafari-Abzeichen** in Empfang nehmen. Die Platzierten des Eltern-Kind-Parcours wurden ebenfalls mit einer Medaille geehrt. Wir Organisatoren danken allen Eltern für die zahlreiche Hilfe, die Kuchenspenden und das Mitmachen – wir danken allen Judo-Jugendlichen für die Betreuungen und Tischbesetzungen – wir danken unserem Orga-Team für die große Hilfe und das Grillen – es war auch dieses Jahr wieder ein wundervoller Safari-Tag und die Roboter konnten, mit neuen Inputs programmiert, müde und erschöpft die Heimreise antreten! Text/Bilder: Gerd und Doris Auer

Gold für Samira Bock beim European Open in Sarajevo/BIH

Bei den **European Open** in Sarajevo/BIH gewinnt **Samira Bock** in der Gewichtsklasse -70kg die **Goldmedaille**.



Nach Siegen gegen die Spanierin Begona Sotillo Gomez (2xWaza-ari nach 1:41 Minuten) und die Italienerin Sara Corbo (Juji-gatame nach 2:11 Minuten) steht Samira in Halbfinale gegen Aleksandra Samardiz aus dem Gastgeberland. Der Kampf gestaltet sich ausgeglichen und geht ins Golden Score. Dort kann Samira erneut ihren Juji-gatame durchsetzen und zieht damit ins Finale ein.

Das Finale bestreitet Samira gegen die Team-Kollegin Tayla Grauer. Der Kampf ist stark vom Griffkampf geprägt, beide

Kämpferinnen erhalten jeweils zwei Shidos und die Entscheidung erfolgt ebenfalls erst im Golden Score. Samira ist dort aktiver, erzielt mit einem De-ashi-barai fast eine Wertung und erzwingt damit das dritte Shido für ihre Kontrahentin. **Damit 1. Platz und Gold für Samira Bock!**

Mit am Start waren noch folgende Haderner Athletinnen:

Natascha Lauber (-63 kg) erreichte einen 7. Platz.

Bettina Bauer (-63 kg) und **Hannah Frobenius** (- 52kg) konnten sich dieses Mal leider nicht platzieren. Text: G.Auer Bilder: Erika Zucchiatti/EJU

Breitensportgruppe startet in die „Einsteigerliga“ München

Am 20. Juli fand beim SV Stadtwerke München der erste Kampftag der neu gegründeten „Next Level Liga“ statt. Die Liga richtet sich an erwachsene Judoka ohne Wettkampferfahrung und bietet ihnen die Möglichkeit, ihre ersten Kämpfe in einem passenden Rahmen unter Gleichgesinnten zu bestreiten. Nach Kenntnisstand handelt es sich um eines der ersten Ligaformate in der Region, das sich gezielt an Kampfanfängerinnen und Kampfanfänger richtet.



An der Liga nehmen sechs Mannschaften teil, darunter auch ein Team der Breitensportgruppe der Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern. Die sechs Kämpferinnen und Kämpfer traten in den Gewichtsklassen -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg und +90 kg an und wurden von Julian Kolein als Coach betreut.

Die Mannschaft bestritt bislang zwei Kämpfe. Den ersten Kampf gegen den MTV München konnte sie mit 4:1 für sich entscheiden. Im zweiten Kampf gegen den Budo Club Ismaning musste sie sich mit 3:2 geschlagen geben.

Die Breitensportgruppe der Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern steht unter der Hauptverantwortung von Lorenz Trautmann und konnte sich in den vergangenen Jahren über einen regen Zuwachs an Mitgliedern freuen, so dass sie nun auch die einzige vollständige Mannschaft der Liga stemmen konnte.

Für alle Kämpferinnen und Kämpfer war dieser erste Wettkampftag eine wertvolle Erfahrung. Man freut sich bereits auf die nächsten Begegnungen, die voraussichtlich im Herbst stattfinden werden. Text & Bild: Fabian Richter

Nachruf auf Paul Barth



Die Judo-Abteilung des TSV München-Großhadern trauert um **Paul Barth** der am 31. August 2026 im Alter von 80 Jahren verstarb.

Als Höhepunkt seiner sportlichen Laufbahn gewann Paul Barth, **Ehrenmitglied des TSV München-Großhadern**, bei den Olympischen Spielen 1972 in München die Bronze-Medaille. Für diesen Erfolg wurde ihm vom Bundespräsidenten das Silberne Lorbeerblatt verliehen.

Bei Weltmeisterschaften belegte er 1969 in Mexiko und 1971 in Ludwigs-hafen jeweils einen 5. Platz.

Neben seinen Erfolgen bei Deutschen Meisterschaften (Titelgewinn 1973) und internationalen Turnieren war er fester Bestandteil der erfolg-

reichen Bundesligamannschaft des TSV Großhadern.

Seine sportliche Heimat fand Paul Barth im Jahr 1973 beim 1. SC Gröbenzell bei dem er eine Judo-Abteilung gründete und sich dort mit Herz und Seele in vielen Aufgaben einbrachte.

Sein jahrzehntelanges Engagement für den Judosport wurde 2019 mit der Verleihung des 6. Dans, 2021 mit der Ernennung zum Ehrenmitglied des BJV und letztendlich 2022 mit der Benennung der Paul-Barth-Halle in Gröbenzell gewürdigt.

Paul Barth wird nicht nur aufgrund seiner sportlichen Erfolge, sondern vor allem auch wegen seiner immer freundlichen Art all denen in Erinnerung bleiben, die ihn erleben durften.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau und seiner Familie.

Siegi Sterr ist im Alter von 87 Jahren verstorben Ein Leben für den Judo-sport ging zu Ende

Mit großem Bestürzen und Trauer haben wir vom Tod unseres Freundes und Ehren-Vorstands der Judo-Abteilung, Siegi Sterr, Kenntnis genommen.

Siegi war wie kaum ein anderer mit der Entwicklung des Judo in München und Bayern verbunden. Über 74 Jahre seines Lebens hatte er dem Judo gewidmet: als Athlet, Förderer und unermüdlicher, aber stets gut gelaunter Organisator, entwickelte er die Judoabteilung des TSV Großhadern zu dem, was sie heute ist. Bereits in den Anfängen in den 1950er Jahren, als er noch mit seinem Bruder Josef unter einfachsten Bedingungen trainierte, konnte man seine brennende Leidenschaft für unseren Sport beobachten. Er machte Judo in München durch Turniere, Werbeaktionen und Familienveranstaltungen bekannt und bereits nach wenigen Jahren konnte er mit dem Verein bei Deutschen Meisterschaften teilnehmen und Erfolge feiern.

Durch seine herzliche Art und sein Durchhaltevermögen, vermochte er es schier unglaubliche Dinge zu verwirklichen. So wurde sein Lebenswerk im Jahre 1991 durch den Bau des Dojo in Großhadern auch nach außen weithin sichtbar in Holz, Glas und Stein verewigt. Diese Halle, die bereits seit langem seinen Namen trägt, wurde seither zu einem der erfolgreichsten Judo-Standorte in Deutschland und der TSV Großhadern konnte hier Judoka von Weltklasse ausbilden.

Aber neben dem Spitzensport war es Siegi auch immer ein Anliegen die Freude am Judo allen, speziell aber den Kindern zu vermitteln. So war er als „Nikolaus“ seit vielen Jahren unverzichtbarer Bestandteil des Weihnachtsturniers, und war auch sonst auf vielen kleinen und großen Jugendturnieren gern gesehener Gast. Er engagierte sich bis zum Schluss im Förderverein „Wir für Hadern“, weil er darin das Erfolgsmodell für die Zukunft sah: Alt- und Jung, Ehemalige und Aktive, oder einfach alle, die Judo im TSV Großhadern unterstützen wollen zusammenzubringen.

Siegi wird uns allen fehlen. Seine treffgenauen Kampf-Analysen, sein Lachen und seine unaufdringliche Art Dinge voranzubringen waren für uns stets Ansporn und Vorbild. Unsere Gedanken sind in dieser schweren Zeit bei seiner Frau und seiner Familie.



KARATE

Jens Lohse

Mobil: 0173/ 403 71 34, E-Mail: karate@tsv-grosshadern.de

Erfolgreiche Gürtelprüfung beim TSV Großhadern

Am 25. Juli 2026 trat die Abteilung Goju-Ryu Karate des TSV Großhadern zur Sommer-Gürtelprüfung an. Nach intensiver Vorbereitung stellten sich die Prüflinge den Aufgaben in den Disziplinen Kihon (Grundschule), Kata (Formen) und Kumite (Partnerübungen). Unter den wachsamen Augen der Prüfer Frank Röpti und Jens Lohse zeigten alle Teilnehmenden hervorragende Leistungen. Ob Nachwuchssportler auf dem Weg zum Gelb- oder Orangegurt oder Fortgeschrittene beim Schritt zum Violettgurt – alle Prüflinge haben ihre gesteckten Ziele erreicht.



Zum Abschluss konnten alle Beteiligten stolz ihre Urkunden entgegennehmen. Der TSV Großhadern gratuliert allen Prüflingen herzlich zur bestandenen Prüfung!

Jens Lohse



- 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



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

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

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

TENNIS

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



100 Jahre TSV Großhadern und 44 Jahre Tennisabteilung

Am 3. Juli 1982 fand in unserem Vereinsheim an der Heiglhofstraße die erste Versammlung der Tennis-Interessenten statt. Vorgestellt wurde von Günter Schneid ein Konzept einer Tennisabteilung mit den Stichpunkten: Jahresbeitrag, Darlehen, Aufnahmegebühr, Mitgliedschaft und Wahlen. Man kann wohl Günter Schneid als Vater der Tennisabteilung bezeichnen. Er hatte sich schon viel früher um die Baugenehmigung und die Zuschüsse gekümmert. Mit dem Bau der Umkleieräume wurde im Herbst 1981 begonnen und die Tennisplätze wurden im August und September 1982 gebaut.

Am 13. November 1982 fand dann die Gründungsversammlung der Tennisabteilung statt. Gewählt wurde Walter Fischer zum ersten Vorstand der Abteilung. Er führte die Abteilung 18 Jahre mit Bravour, dann überließ er das Amt einem Jüngeren. Sportwart wurde Wolfgang Appelman, der sich um die sportliche Seite der Abteilung, also um die Turniere und um die Mannschaften kümmern sollte, was er bis heute mit großem Engagement durchführt. Schriftführer und Kassier wurde damals Günter Schneid, der die anstehenden Aufgaben immer zusammen mit seiner Frau Anneliese bewältigte. Seit 1986 ist Frau Schneid offiziell Schriftführerin und Kassiererin, aber Günter Schneid hilft ja sowieso überall mit, wo er kann.

Die Tennisabteilung ist eine natürlich gewachsene Abteilung des TSV. Es gibt keine finanziellen Probleme. Die Mannschaftsspieler und -spielerinnen werden nicht bezahlt und kommen alle aus Hadern und Umgebung. Der Spielbetrieb wird durch Idealismus und zum Teil mit persönlicher Eigenbeteiligung aufrechterhalten. Lediglich bei den Meisterschaften gibt es einmal eine kleine Brotzeit und ein Glas Wein auf Vereinskosten, aber dies ist ja auch schon steuerlich sehr umstritten.

Im Jahre 1983 wurden erstmals Vereinsmeisterschaften im Einzel ausgetragen, die dann auch Grundlage für die ersten Ranglisten waren. Ab 1984 wurden dann auch regelmäßig Meisterschaften im Doppel und Mixed durchgeführt. Eine Übersicht über die bisherigen Siegerinnen und Sieger findet sich auf den Tennisseiten der TSV-Homepage: <https://tsv-grosshadern.de/abteilungen/tennis/>

Im Jahre 1985 nahmen erstmals zwei Mannschaften des TSV an den Medenrunden (Punktspielbetrieb) teil. Gemeldet wurden eine Juniorinnen- und eine Herrenmannschaft, wobei die Herren gleich den Aufstieg schafften. In den folgenden Jahren erhöhte sich die Zahl der Mannschaften stetig. In der Saison 2025 wurden 11 Erwachsenen-Mannschaften (Damen, Damen 40, Herren I, Herren II, Herren III, Herren 30, Herren 40, Herren 55 I, Herren 55 II, Herren 60, Herren 65) und 7 Jugendmannschaften (Midcourt U10, Bambini 12 I, Bambini 12 II, Juniorinnen 18, Knaben 15 I, Knaben 15 II, Junioren 18) gemeldet. Das Motto soll lauten mit viel Spaß und auch Ehrgeiz die Medenspiele zu bestreiten, wobei die Liga, in der man spielt, letztendlich nicht „soo“ wichtig ist. Beim TSV wird viel Wert auf Jugendarbeit gelegt. Der TSV Großhadern bildet mit FTM Blumenau jetzt eine Tennisgemeinschaft unter dem Namen **TeG Blumenau-Großhadern**. Alle Mannschaften werden beim Bayerischen Tennisverband unter diesem Namen geführt.

Tennis-Punktspiele Sommer 2026

Am 07. Mai begann der Bayerische Tennis-Verband mit der Punktspielsaison 2026. Für den TSV Großhadern, aber unter dem Namen der Spielgemeinschaft TeG Blumenau-Großhadern waren achtzehn Mannschaften gemeldet.

Hier die Ergebnisse der Erwachsenen-Mannschaften:

Die Damenmannschaft erreichte nach dem letztjährigen Abstieg, nun wieder einen ungefährdeten Aufstieg in die Südliga 1.

Die Damen-40-Mannschaft schaffte in der Landesliga 2 einen sicheren 6. Platz in der Abschluss-Tabelle.

Die 1. Herrenmannschaft musste nach schwerem Kampf leider wieder absteigen in die Südliga 2.

Die 2. Herrenmannschaft schaffte in der Südliga 3 den vorletzten Tabellenplatz und muss wahrscheinlich absteigen.

Der 3. Herrenmannschaft gelang in der Südliga 4 in der Abschlusstabelle ein guter 4. Platz.

Herren 30: erreichte zwar sehr umkämpft zum Schluss noch den fünften Platz in der Südliga 2.

Die neu gemeldete Herren-40-Mannschaft belegt in der Landesliga 2 wieder einen hervorragenden dritten Platz in der Abschlusstabelle.

Die Herren-55-Mannschaft belegte mit 0:6 Punkten den letzten Platz in der Landesliga 2.

Nach dem letztjährigen knappen Klassenerhalt in der Landesliga 2, konnte die Herren-65-Mannschaft mit einem Sieg und zwei Unentschieden wieder den Abstieg vermeiden.

Vereinsmeisterschaften-Einzel 2026

Siegerliste aller Disziplinen

Herren: 1. Can Cukur, 2. Marc Schneider 3. Marcus Schneider, 4. Tim Stiefel

Herren 40/50: 1. Lutz Frößler, 2. Ralph Ziegler, 3. Franz Katzl, 4. Thomas Schmid.

Doppel-Vereinsmeisterschaften 2026 FTM Blumenau / TSV Großhadern

Bei herrlichem Herbstwetter trafen sich 32 Paare zur Doppelmeisterschaft von Blumenau und Großhadern.

Herren/Herren30

1. Marcus Schneider / Dominik Jochums
2. Nicolas Nicol / Niko Bastmeyer
3. Lukas Kremser / Can Cukur
4. Dominik Mühlsteffen / Moritz Hornung

Herren40/50

1. Gerd Lange / Laszlo Fülöp
2. Karl Depuhl / Jürgen Feldengut
3. Ralph Ziegler / Michi Weber

Wolfgang A.

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

TISCHTENNIS

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



TSV Großhadern
von 1926 e.V.

Wir bewegen Hadern.

FRAUEN AN DIE PLATTE!

TISCHTENNIS BEIM TSV GROSSHADERN

♥ Für Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und erfahrene Spielerinnen!

Du möchtest dich bewegen, neue Menschen kennenlernen und dabei jede Menge Spaß haben?

Dann komm zu uns in die Tischtennis-Abteilung des TSV Großhadern!

Bei uns findest du ein abwechslungsreiches Training, eine tolle Gemeinschaft und sportliche Herausforderungen – ganz ohne Leistungsdruck. Wir freuen uns auf dich!

EINFACH VORBEIKOMMEN UND AUSPROBIEREN!

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Sportschuhe und gute Laune. Schläger stellen wir bei Bedarf gerne zur Verfügung.

DARAUF KANNST DU DICH FREUEN:

- Lockeres Training in angenehmer Atmosphäre
- Bewegung für jedes Alter
- Nette Mitspielerinnen und viel Spaß
- Fitness, Koordination und Reaktion verbessern
- Schnuppertraining jederzeit möglich

Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene – bei uns bist du herzlich willkommen!

JETZT SCHNUPPERTRAINING VEREINBAREN!

TRAININGSORT
Mittelschule
Gundlstr. 70
81375 München

TRAININGSZEIT
Donnerstag
19.30 – 21.30 Uhr

ABTEILUNGSLEITERIN
Diana Lange
Mobil: 0179 1903321

KONTAKT
tischtennis@tsv-grosshadern.de

MEHR INFOS AUF UNSERER HOMEPAGE

TURNEN

Theresa Steinkohl
E-Mail: turnen@tsv-grosshadern.de



Tag des Kinderturnens im November - Save the Date!

Bewegung, Spaß und jede Menge Action für unsere kleinen Sportlerinnen und Sportler! Anfang November 7./8.-11.2026 feiern wir den Tag des Kinderturnens des Deutschen Turner-Bundes und laden alle Kinder herzlich ein, mitzumachen, Neues auszuprobieren und gemeinsam aktiv zu sein.

Termin vormerken: 7./8. November

Ort: Vereinshalle, Heighofstraße 25

Kommt vorbei – wir freuen uns auf euch!

100 Jahre TSV Großhadern: Turn-Nachwuchs begeistert beim Jubiläums-Sportfest!

Ein ganzes Jahrhundert Sport und Gemeinschaft: Der TSV Großhadern feierte am Samstag, den 27. Juni 2026, sein großes Sommerfest zum 100-jährigen Bestehen. Bei strahlendem Sonnenschein verwandelte sich das Vereinsgelände von 14:00 bis 18:00 Uhr in eine lebendige Festmeile für Groß und Klein. Neben Hüpfburg, Kinderschminken und bunten Mitmachstationen bot der Tag vor allem tolle sportliche Highlights.

Ein besonderer Magnet für Zuschauer:innen waren die Vorführungen der Abteilungen am Nachmittag. Auch wir als Abteilung Turnen nutzten die große Bühne unter freiem Himmel: Auf einer aufgebauten Airtrack-Bahn im Freien zeigten vier unserer talentierten Mädchen vor großem Publikum ihr Können.

Die Turnerinnen präsentierten mit Bravour ihre anspruchsvollen Boden-Pflichtübungen aus den Leistungsstufen P7, P8 und der P9 – der höchsten Stufe im Pflichtbereich überhaupt. Die Zuschauer:innen sparten nicht mit Applaus für die gezeigten Elemente wie Handstand-Abrollen, Radwenden und spektakuläre Sprungkombinationen.

„Es ist fantastisch zu sehen, mit wie viel Konzentration und Freude unsere Mädchen ihre Übungen präsentiert haben. Diese Leistungen im Rahmen unseres 100-jährigen Jubiläums zu zeigen, macht uns als gesamte Abteilung unglaublich stolz!“, freute sich das Trainer:innenteam nach dem gelungenen Auftritt.

Wir bedanken uns bei unseren vier Turnerinnen für diese tolle Darbietung und bei allen Besucher:innen für die großartige Unterstützung an diesem unvergesslichen Jubiläumstag!

Bine

Erfolgreicher Turn10-Einzelwettkampf in Neufahrn

Am 13.06.2026 fand in Neufahrn der Turn10-Einzelwettkampf statt, bei dem wir mit zehn Turnerinnen vertreten waren. Unsere Mädchen zeigten tolle Übungen und konnten viele gute Punktzahlen und Platzierungen erreichen. Besonders freuen wir uns über den 2. Platz von Nathalie Bader in der Altersklasse 10/11. Mit diesem Ergebnis qualifizierte sie sich für den Turn10-Landescup Einzel in Illertissen, der am 25.07. stattfand. Dort belegte sie den 22. Platz.





Ebenfalls einen starken 2. Platz erturnte sich Isabella Steier in der Altersklasse 9. Vera Poluda durfte sich in der Altersklasse 7 über einen tollen 3. Platz freuen.

Auch die anderen Turnerinnen können sehr stolz auf ihre Leistungen sein. Alle haben gezeigt, wie viel sie im Training gelernt haben und wie gut sie sich weiterentwickelt haben.

Maja und ich sind sehr zufrieden mit den Ergebnissen und freuen uns, die Fortschritte der Mädchen zu sehen. Jetzt blicken wir schon gespannt auf den Turn10-Mannschaftswettkampf am 17.10.2026 in Neufahrn.

Anna, Trainerin

Großartiger Teamgeist beim Wettkampfwochenende in Unterföhring!

Am 20. und 21. Juni bebt die Turnhalle beim TSV Unterföhring. Der Turngau München lud zum Liga-Wettkampf, und der TSV Großhadern war mittendrin statt nur dabei! Mit stolzen 7 Mannschaften gingen unsere Turnerinnen in den verschiedenen Ligen und Altersklassen an den Start. Von den jüngsten Nachwuchstalenten bis zu den erfahrenen Turnerinnen zeigten alle vollen Einsatz, Nervenstärke an den Geräten und jede Menge Teamgeist.

Besonders jubeln durfte an diesem Wochenende unsere Mannschaft in der Liga 4 – Jugend D: Mit einer überragenden Gesamtleistung von 237,00 Punkten erturnten sich die Mädels den verdienten 1. Platz und holten den Sieg nach Großhadern!



Auch in den anderen Ligen wurde um jeden Zehntelpunkt gekämpft.

Hier sind alle Platzierungen und Punkte unserer Teams im Überblick:

Liga 1 – Jugend AB: Platz 9 (252,70 Punkte)

Liga 2 – Jugend C: Platz 5 (244,90 Punkte)

Liga 4 – Jugend C: Platz 5 (228,20 Punkte)

Liga 4 – Jugend D: Platz 1 (237,00 Punkte)

Liga 1 – Jugend E: Platz 9 (216,05 Punkte)

Liga 3 – Jugend E: Platz 8 (209,55 Punkte)

Liga 4 – Jugend E: Platz 10 (194,90 Punkte)

Wir sind unglaublich stolz auf alle Turnerinnen und das gesamte Trainerinnenteam, die gemeinsam dieses intensive Wettkampfwochenende gerockt haben.

Bine

Übernachtungswochenende 2026

Unser diesjähriges Übernachtungswochenende fand vom 3. auf den 4. Juli statt. Mit dabei waren die Kinder der Übergangsgruppe sowie all unsere Leistungsturngruppen. Unsere Jüngsten Turnerinnen der Jahrgänge 2020/2021 waren zum ersten Mal dabei und trainierten – wenn auch ohne Übernachtung – fleißig mit.

Nach Ankunft der Kinder am Freitagnachmittag hieß es zunächst: einrichten, Taschen verstauen und Geräte aufbauen. Die Kinder wurden in Teams eingeteilt und gingen nach gemeinsamem Aufwärmen an unterschiedliche Stationen, die unsere Trainerinnen vorbereitet hatten. Neben turnerischen Elementen fand draußen beispielsweise auch Lauftraining statt. Um 18 Uhr waren schließlich alle ordentlich ausgepowert und bereit für die Pizza, die zum Abendessen geholt wurde.

Danach hieß es: spielen, Spaß haben und herumtoben, bis irgendwann doch die Müdigkeit siegte. Das große Bettenlager wurde eingerichtet und alle suchten sich ihren Schlafplatz.

Am Samstagmorgen starteten wir mit einem gemeinsamen Frühstück im Freien. Anschließend wurden neue Geräte aufgebaut, denn für den zweiten Trainingstag hatten die Trainerinnen neue Stationen vorbereitet. Bis zur Mittagszeit wurde noch einmal fleißig geturnt, bevor wir gemeinsam alles abbauten, aufräumten und die Halle wieder auf Vordermann brachten. Ein herzliches Dankeschön an Maja, die die Planung übernahm und an alle Eltern, Helferinnen, Trainerinnen und Turnerinnen, die dazu beigetragen haben!

Vroni Baumkötter



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



Sommer bei den Volleyballern

Bei herrlichem, aber nicht zu heißem Sommerwetter fand am 11. Juli das **24. Quattro-Beach-Turnier des WSV Olching** statt und erneut ergatterte die Volleyballabteilung des TSVG einen der begehrten Startplätze. Die „Haderlumpen“ traten in der Besetzung Hartmut Junge,



Laura Montagnani, Kimon & Martin Strehler an und erwischten leider eine sehr starke Vorrundengruppe. Gegen Vier gewinnt setzte es eine derbe Auftaktschlappe (10:16; 06:16). Im darauffolgenden Match gegen den Club der dichten Toten lief es zwar deutlich besser (14:11; 11:11), aber das abschließende Unentschieden gegen die Dickschädel (12:15; 13:11) reichte leider knapp nicht, um die Endrunde der besten sechs Teams zu erreichen.

In der Trostrunde setzte es zu Beginn eine weitere hohe Niederlage

gegen Beach Boom Bang (10:16; 09:16). Immerhin gelang es den Haderlumpen anschließend, sich deutlich zu steigern. Big Chicken Village wurde klar bezwungen (14:11; 15:11), mit den Beach Bitches teilte man die Punkte (12:14; 13:11) und in der abschließenden Begegnung gegen Wackelkontakt fehlte das entscheidende Quäntchen Glück zum 2:0-Sieg (15:10; 15:15), der den Haderlumpen eine bessere Platzierung ermöglicht hätte. So wurde es mit Platz 10 bei der 21. Teilnahme leider das historisch schlechteste Ergebnis bei diesem Turnier.

Die Feier danach auf dem Olchinger Freizeitgelände war dafür wieder sehr schön, wie immer gutes Essen, nicht all zu viele Mücken, man konnte entspannt am Feuer sitzen.

Unser alljährliches **Sommerfest** fand heuer am 19. Juli statt. Der Tag startete in der Früh mit heftigen Regenschauern und auch die Wetterprognose für den laufenden Tag kündigte mögliche weitere Regenschauer an. So wurden es diesmal nur knapp 15 Abteilungsmitglieder und Angehörige, die sich nach und nach im Strandbad Possenhofen am Starnberger See einfanden. Die aber wurden nicht enttäuscht, denn das Wetter hielt bis auf 15 Minuten Sprühregen, die als eher erfrischenden empfunden wurden. Das nicht zu heiße Wetter und das vollständige Ausbleiben anderer Badegäste ermöglichte unbegrenztes Volleyballspielen auf dem angrenzenden Beachplatz. Dank der vielen leckeren, mitgebrachten Speisen und Getränke kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz.

In den Sommerferien wurde mehrmals wöchentlich fleißig am Kupferhaus in Planegg und am Sportpark in Krailling gebeacht und sich so für die neue Hallensaison fit gehalten, denn die **Spielzeit 2026/27** steht unmittelbar vor der Tür. Für diese haben sich insgesamt 117 Mannschaften rück- bzw. neu angemeldet (fünf mehr als im Vorjahr); dies ist ein neuer Rekord in der Münchner Freizeitrunde! Auf dem diesjährigen Staffeltag am 23. Juli wurden diese Teams 15 Gruppen à 8 bzw. 7 Mannschaften in 5 Leistungsebenen zugeordnet, wobei auf der untersten Ebene eine weitere Gruppe gebildet wurde.

Gemäß vorläufiger Ligeneinteilung werden die **Haderlumpen** nach ihrem am letzten Spieltag sichergestellten Aufstieg in Liga 2b auf Punktejagd gehen. Dort treffen sie auf Formel 6 und Smash Squad (beide Milbertshofen), Decke Boden (Maxvorstadt), Gänsejäger (Sendling-Westpark), Mooskitos (Moosach), Laimer Zufall und den TSV Trudering. Saisonziel des von Lars Bode trainierten Teams ist der Klassenerhalt, was schwer genug werden dürfte.

Die ebenfalls aufgestiegenen Haderer haben sich in **Funtastic** umbenannt. Sie starten in Liga 4c und treffen dort auf Jojo Effekt und Loud'n'Proud (beide Neuhausen Nymphenburg), den ASCM (Pasing), Blockbusters (Milbertshofen), Maximale Lässigkeit 2 (Moosach), Menziger (Obermenzing) und Mission Unblockable (Solln). Auch hier lautet das Saisonziel der von Martin Strehler trainierten Mannschaft Nichtabstieg.

Die im letzten Jahr neu gegründeten **Haderner Sterne** treten heuer in Liga 5b an und bekommen es dort mit Avanti Ragazzi (Schwanthalerhöhe), Chillige Chilis (Obergiesing), Münchner Elche (Neuperlach), Interspickers (Obersendling), Rainbow Six (Neuhausen Nymphenburg) und Ohjoo Lightning (Ramersdorf) zu tun. Das von Ahmed Aburakia betreute Team peilt heuer die obere Tabellenhälfte an.

Aufgrund der weiterhin sehr erfreulichen Mitgliederentwicklung und den vielen zusätzlichen interessierten Spielerinnen und Spielern hat man sich entschieden, ein weiteres Team für den Spielbetrieb zu melden. Entsprechend dem in der Spielordnung aufgenommenen Passus, dass keine zwei Mannschaften des gleichen Vereins in derselben Gruppe antreten dürfen (sofern dies vermieden werden kann), werden die **Schwarzen Hasen** ihre Premiersaison in Liga 5e verbringen. Dort müssen sie sich mit den Eastside Eisbären (Trudering), InterSteller (Schwabing), Ohjoo Thunder (Ramersdorf), The Specials (Berg am Laim), Vollpertinger (Pasing) und Supergau (Neuhausen Nymphenburg) auseinandersetzen. Bei dem von Dominik Märkl betreuten Team dürfte im ersten Jahr der Spaß im Vordergrund stehen.

Trainings- und Heimspieltage bleiben wie gehabt: Haderlumpen dienstags (Turnhalle Großhaderner Straße), Funtastic donnerstags (Canisiusschule), Haderner Sterne mittwochs (Turnhalle Großhaderner Straße) und die Schwarzen Hasen samstags (Turnhalle Großhaderner Straße). Der für alle Abteilungsmitglieder und „Neuen“ freie Trainingstag bleibt auf dem Freitag (Canisiusschule).

Am 27. Juni fand im Rahmen der 100-Jahr-Feierlichkeiten des Vereins ein **Sommersportfest** auf dem Vereinsgelände und in der Judohalle statt. Auch wenn wegen der Hitze der Andrang überschaubar war, konnten doch etliche Sportbegeisterte den Sportparcours nutzen. Es wurden verschiedene Sportarten (auch Rasenvolleyball) gezeigt und von den Gästen ausprobiert. Wie im Januar hat die Volleyballabteilung gegrillt und Große und Klein gepflegt. Ein Dank an alle Helfer!

Die runden Geburtstage reißen nicht ab; von der gesamten Volleyballabteilung nachträglich alles Gute an **Carolyn Lüking und Angela Will** zum 50.ten bzw. 60.ten Geburtstag! Und noch ein Grund zum Feiern: Abteilungsleiter **Hartmut Junge** und Stellvertreter **Andreas Will** blicken heuer auf 25 Jahre Vereinsmitgliedschaft zurück. Weiter so!

Euer Andreas

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

WANDERN

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



Programmänderungen möglich

- 25. Juni 2026 Hitzewelle in München, einzige erträgliche Möglichkeit: Biergarten ansteuern!
- 28. Grad beim Treff an der Silberhornstraße mit Biergarten-Ziel
- 30. Grad lassen sich aussitzen bei kühlen Getränken und einer guten Brotzeit in der Mengerschwaige
- 32. Grad bei der Heimfahrt mit der Straßenbahn, puuh Irene



... und wieder im Plan

Nachdem wir uns an die Hitze gewöhnt hatten ging es dann am 30. Juli 2026 trotz immer noch sommerlicher Temperaturen – auf Wunsch – endlich an den Pflegersee.



Die Wandergruppe machte sich frohgemut auf, um vom Parkplatz am Pfleger See auf dem schattigen Kellerleitensteig – oberhalb von Garmisch-Partenkirchen – zum kleinen Gasthaus St. Martin am Grasberg zu wandern.

Es versprach ein heißer Tag zu werden. Aber nicht ganz so heiß wie in Großhadern. Der Weg führte uns teils schön schattig mit mehr auf als ab nach oben. Eine kleine Quelle war nicht versiegt, wie die meisten, so dass mein Hund Lea Pfoten kühlen und trinken konnte. Zwischendurch gab es immer wieder schattige Bänke zur Erholung, die auch ab und zu genutzt wurden.

Nach einem letzten kurzen schweißtreibenden Aufstieg erwartete uns das wunderschön gelegene Gasthaus mit einem schattigen Terrassenplatz mit Ausblick auf Garmisch und die gegenüberliegenden Berge vom Karwendel bis zur Zugspitze. Nach einem sehr guten und gemütlichen Mittagessen wollten wir allerdings nicht weitergehen zum Kramer, war ja auch gar nicht vorgesehen. Da waren wir doch glatt einstimmig der Meinung.

Der Rückweg zum Parkplatz am Pfleger See kam uns länger vor als der Aufstieg. Doch im Gasthaus am See, wieder auf der Terrasse mit Seeblick, belohnten wir uns, je nach Gusto mit Eis, Kaffee oder einem kühlen Getränk, bevor wir dank Alois Schattenplatzkenntnis in ein relativ kühles Auto stiegen und uns auf den staufreien Heimweg machten.

Fazit: Wir hatten einen sehr schönen und genussreichen Wandertag – trotz Wärme!

Angela



Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf unsere Inserenten.

Immer noch Sommer auf der Reiser Alm Wanderung am 27. August 2026 mit ca. 280 Hm

Es war noch heiß, darum hatten wir eine kleine, einfache Wanderung auf die Reiser Alm ausgesucht. „Nur der Moment zählt, wenn man auf der Alm verweilt und der Augenblick zur Ewigkeit wird.“

Unser Ausgangspunkt war die Talstation der Brauneck-Bergbahn in Lenggries per Bahn/Bus, und alles hat funktioniert! Der Aufstieg führt über einen Forstweg, schattig, leicht ansteigend am Lahngraben entlang. Nach Wegweiser werden 45 Minuten als Gehzeit angegeben, und wir hatten verpasst darauf hinzuweisen: Wer als erster das Ziel erreicht, schreibt den Bericht und das waren nämlich nicht wir. Die Reiser Alm hat eine große Terrasse mit wunderbarem Blick über Lenggries und einem Rotwild-Wildgehege direkt unterhalb der Terrasse. Die Alm bietet regionales Essen (Wildgerichte) und selbstgebackenen Kuchen an. Der Schmarrn kann logischerweise dauern. Wir haben alles probiert!

Interessant ist: Auf der familienbetriebenen Berggaststätte finden Hüttenabende mit Live-Zithermusik immer am ersten Donnerstag im Monat statt. Da braucht man allerdings das Auto – für die Heimfahrt.

Trotz Hitze eine nette Wanderung s. Zitat.

Helga und Irene



Öffnungszeiten		Geräte-Training	
Mo, Mi, Fr	09:00 - 12:00 Uhr	Individuelle Trainingspläne	
Di, Do	16:00 - 20:00 Uhr	Gymnastik	
Samstag	13:00 - 16:00 Uhr	Yoga	
Sonntag	10:00 - 13:00 Uhr	Rehabilitation	
Preise		Sauna	
1/2 Jahr	Abo 245,-	Dampfbad	
1/2 Jahr vormittags	Abo 165,-		
Tageskarte	10,-		
12er-Block	105,-		
TSV München-Großhadern TopFit Fitness-Studio Heiglhoferstraße 25 ▲ 81377 München topfit@tsv-grosshadern.de		www.tsv-grosshadern.de	

ÜBUNGSSTUNDENPLAN

Unsere Sportstätten:

Judohalle	JH	Heiglhofstr. 25
Judohalle-Seminarraum	JHS	Heiglhofstr. 25
TSV Vereinsturnhalle	THH	Heiglhofstr. 25
Turnhalle Canisiusschule	THC	Canisiusplatz 1
Turnhalle Großhadernerschule	THG	Großhaderner Str. 50
Turnhalle GS am Hederfeld	THHedern	Am Hederfeld 42
Turnhalle MS Guardinischule	THGuardini	Guardinistr. 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	wird wieder bekanntgegeben
Samstag	11:00 - 13:00	Männer ab 18	Sportanlage Klinikum Großhadern, Butenandstr.

Basketball

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

Fitness & Gymnastik und Gesundheitssport & Prävention siehe Seite 54

Handball

Montag	17:00 - 18:30	E-Jugend gemischt	Jg. 2016 - 2017	THHedern
	18:15 - 19:30	D-Jugend weiblich	Jg. 2014 - 2015	THEGG
	18:45 - 20:15	C-Jugend weiblich	Jg. 2012 - 2013	THEGG
Dienstag	18:00 - 20:00	D I-Jugend männl.	Jg. 2014 - 2015	THMTV
	18:30 - 20:00	D II-Jugend männl.	Jg. 2015 - 2016	THHedern
	19:30 - 21:00	Damen	ab 16 Jahre	THSolln
Mittwoch	17:30 - 19:00	D-Jugend weibl.	Jg. 2014 - 2015	THEngadin
	18:30 - 20:00	C-Jugend weibl.	Jg. 2012 - 2013	THEngadin
	18:00 - 19:30	C-Jugend männlich	Jg. 2012 - 2013	THMTV
	18:30 - 20:00	D II-Jugend männl.	Jg. 2015 - 2016	THHedern
	19:30 - 21:00	B-Jugend männl.	Jg. 2010 - 2011	THMTV
	20:00 - 21:30	Herren	ab 17 Jahre	THEngadin
	20:30 - 22:00	AH-Männer	ab 50 Jahre	THC
Do.	18:00 - 19:30	C-Jugend männl.	Jg. 2012 - 2013	THSolln
	18:30 - 20:00	D I-Jugend männl.	Jg. 2014 - 2015	THHedern
	20:00 - 21:30	Damen	ab 16 Jahre	THSolln
Freitag	16:00 - 17:00	Ballschule/Bambinis	4-6 Jahre	THHedern
	17:00 - 18:00	Minis	Jg. 2018 - 2019	THHedern
	18:00 - 19:30	E-Jugend gemischt	Jg. 2016 - 2017	THHedern
	18:00 - 20:00	B-Jugend, männlich	Jg. 2010 - 2011	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	18:00 - 21:00	gemischt ab 10 Jahre	THGuardini
	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
Information: Herr Leitz 0176/ 202 878 76, tennis@tsv-grosshadern.de
Saisonbeginn Mitte April
Saisonende Ende September

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 53

Volleyball

Dienstag	19:30 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderlumpen“ ab 18 Jahre/mixed	THG
Mittwoch	20:00 - 22:00	Training/Punktspiel „Haderner Sterne“ ab 18 Jahre/mixed	THG
Donnerst.	20:00 - 22:00	Training und Punktspiel „Funtastic“ ab 18 Jahre/mixed	THC
Freitag	18:00 - 20:00	offenes Training mit Volleyballerfahrung/Schulsport 18-25 J./weiblich	THC
Freitag	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) max. 10 Teilnehmer Treffpunkt Vereinsheim Heiglhofstr. 25

Regelmäßiges Treffen: Montags ab 19:15 Uhr an der TSV-Vereinsgaststätte

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
14.00 - 14.40 kreativ, Kinderkranz ab 3 Jahren Karin THH	10.00 - 11.15 Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahren Sandy/Vroni THH	15.00 - 15.55 1-Stunde 2-4 Jahren Lucia THH	15.15 - 16.10 Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahren Petra THH	16.00 - 19.30 Mädchen LT	10.15 - 11.30 Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahren Sandy/Vroni THH	14.00 - 18.30 Mädchen LT	16.30-18.00 SAM gemischt 7-12 Jahren Eva THH	17.00 - 19.00 Showkranz-Gruppe ab 16 Jahre jeden 2 Samstag im Monat Max THH	14.00 - 15.25 Kinderballiett ab 6 Jahren Karin THH	16.00 - 16.55 Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahren Eltern Team im Wechsel THH	15.30 - 16.15 klass. Ballett ab 9 Jahren Karin THH
16.20 - 17.10 HIP HOP 1 8-11 Jahre Karin THH	17.00 - 18.25 Mädchenturnen ab 6 Jahren Luisa THH	17.00 - 18.10 Jungstunen ab 5 Jahren Pauli Lina Theresa THH	17.00 - 18.10 Mädchenturnen 5-6 Jahre Pauli Lina Theresa THH	16.00 - 19.30 Mädchen LT	16.00 - 17.25 Mädchenturnen 6-10 Jahre Agnes, Anna M. THH	16.30 - 19.00 Wettkampfgruppe feste Gruppe Anna, Maja THH	18.30 - 20.00 Jungs LT ab 6 Jahre Raif THH	16.30-18.00 SAM gemischt 7-12 Jahren Eva THH	16.20 - 17.10 HIP HOP 2 ab 12 Jahren Karin THH	17.00 - 18.25 Wettkampfgruppe feste Gruppe Anna, Maja THH	16.00 - 16.55 Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahren Eltern Team im Wechsel THH
18.00 - 21.00 Mädchen LT Jungs LT LLZ	20.15-22.00 Maddis & Jungs Turnen ab 13 J. Sofia, Maja, Raif THH	18.00 - 21.00 Mädchen LT LLZ	20.30 - 22.00 Maddis Turnen ab 13 J. Emma, Sofia ab November THH	18.30-21.30 Mädchen LT LLZ	16.00 - 17.25 Mädchenturnen ab 11 Jahren Agnes, Mari, Sofia Anna M. THH	18.30 - 20.00 Jungs LT ab 14 Jahre Raif THH	16.30-18.00 SAM gemischt 7-12 Jahren Eva THH	16.00 - 19.00 Showkranz-Gruppe ab 16 Jahre THH	18.00 - 21.00 Mädchen LT LLZ	17.00 - 18.25 Wettkampfgruppe feste Gruppe Anna, Maja THH	15.30 - 16.15 klass. Ballett ab 9 Jahren Karin THH

LLT = Leistungsturnen
SAM = Sportarten Mix

THH = Vereinsturnhalle Hieglhofstr. 25
THC = Turnhalle Canslusschule Cansluplatz 2
LLZ = Landesleistungszentrum

In den Schulferien finden keine Stunden statt!

Stand: September 2026

Stand: September 2026

Wir bringen Farbe ins Spiel

Maler Sammer

JETZT WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN



+49 89 71 46 942



mail@maler-sammer.de



www.maler-sammer.de



MÜNCHEN

A G'SCHEIDE MASS BIER



Stundenplan ab Oktober 2026

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

Fitness & Gymnastik und Gesundheitsport & Prävention

Stand 16.09.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
TSV Vereinturnhalle (Heighofstraße)				
8.00 - 8.55 Early Bird Workout (Bine)	8.00 - 8.55 Box&Move (Vroni)		8.00 - 8.55 Pilates (Annett)	8.10 - 9.00 Wirbelsäule (Fernando)
9.00 - 10.00 Body & Breath (Vashvi)	9.00 - 10.00 Zumba (Julia) *	8.50 - 9.45 Bodystyling (Bine)	9.00 - 10.00 Workout (Karin)	9.10 - 10.10 Step-Workout (Monti)
	11.15 - 12.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Gertrud)	10.00 - 10.45 Seniorengymnastik (Monti)	10.15 - 11.00 Seniorengymnastik auf Stühlen (Karin)	
		11.00 - 11.45 Pilates (Cynthia) ab 11.11.		
18.15 - 19.10 Step (Doris)	18.15 - 19.10 Bollywood (Vashvi)	17.30 - 18.25 Box&Move (Vroni)	18.35 - 19.20 Wirbelsäule (Angela)	
19.20 - 20.15 Wirbelsäule (Doris)	19.15 - 20.15 Workout intensiv (Katja)	18.30 - 19.25 Wirbelsäule (Gertrud)	19.30 - 20.25 Zirkel (Julia / Katja)	
* bitte zusätzl. Hinweise beachten				
Canisius Grundschule				
18.30 - 19.30 Wirbelsäule (Katja)				TSV Vereinturnhalle
19.30 - 20.30 Workout (Katja)		19.30 - 20.30 FitMix (Monti)	19.00 - 20.00 Dance (Veronica)	10.30 - 11.30 Piloxing / Strong im Wechsel (Sabrina)
Judothalle Seminarraum (einige Kurse mit extra Kursbeitrag, Info bei Gertrud Schwarz, Abtl. G&P)				
		8.30 - 9.45 Yoga (Susanne K.)	9.00 - 10.00 Feldenkrais (Susanne S.)	
18.30 - 19.15 19.15 - 20.00	Dehnübungen nach Liebscher u. Bracht (Doris)	19.15 - 20.45 Yoga (Susanne K.)	18.30 - 20.00 Qi Gong (Barbara)	
Outdoor (Treffpunkt Parkplatz neben Vereinsgaststätte)				
17.30 - 18.45 Slow Jogging (Michael)	10.00 - 11.30 Nordic Walking (Edith)	18.00 - 19.00 Nordic Walking (Edith)		
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)



50.– Euro Gutschein!*

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

* Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar.

150.– Euro Gutschein!*

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

* Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar.



SEHEN & HÖREN AM HADERNER STERN

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

Ein umfangreiches Sortiment an trendigen Fassungen sowie Sonnen- und Sportbrillen stehen dabei für uns genauso im Mittelpunkt, wie **bestmöglicher Sehkomfort und das Wohlbefinden Ihrer Augen**. Dafür investieren wir regelmäßig in modernste Messtechnik. Denn diese ist für die Anpassung einer Brille oder von Kontaktlinsen genauso unverzichtbar wie **Erfahrung und handwerkliches Geschick**.

Und so individuell, wie Ihre Augen sind, so individuell ist unser Einsatz für Sie. **Wir nehmen uns viel Zeit** und halten uns auf dem Laufenden, um Sie gut zu beraten.

Wir bieten Ihnen:

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

Als Akustik-Experten haben wir von **MEISTER Hörakustik** uns auf das Thema „Hören“ mit all seinen Facetten spezialisiert. Aufgrund **langjähriger Berufserfahrung und regelmäßiger Weiterbildung** wissen wir, welche Leistungsanforderungen ein modernes Hörsystem erfüllen kann und finden so das passende Modell für Ihren individuellen Anspruch.

Fachkompetenz und Diskretion sind neben Zeit, Ruhe und modernster Technik die zentralen Säulen unseres täglichen Handelns. Es ist uns allen ein persönliches Anliegen, **Ihnen wieder zu mehr Hörkomfort zu verhelfen** – schließlich bedeutet gutes Hören echte Lebensqualität!

Wir bieten Ihnen:

- Hörsysteme
- Gehörschutz
- Tinnitus-Beratung
- In-Ear-Monitoring
- Cochlea Implantat
- Knochenleitungs-Hörgeräte
- Pädakustik
- Lichtsignalanlagen
- Zubehör rund um Hörsysteme
- kosmetische Produkte für Ohrenpflege
- prof. Ohrenreinigung



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





in Kooperation mit

rimaldi
Die Immobilien-Spezialisten



MATTHIAS WANDL

INFO@WANDL.IMMOBILIEN

089 / 374 12 333

