

# SPORT aktuell

*mein Sport  
mein Verein*



**Judo-Vereins-  
meisterschaften  
im MTV**  
Voller Einsatz von  
Klein und Groß!



Mädchen- und Frauenfußball auf dem Vormarsch – auch der MTV begrüßt im EM-Jahr neue Teams.



Kampf um den Klassenerhalt – Unsere Volleyballer fighten in Liga 3!



Unsere Tennisdamen mit erfolgreichen Auftritten in der Hallensaison.



# Inhalt

<b>2</b>	Vorstand	<b>32</b>	Handball
<b>4</b>	Geschäftsführung	<b>33</b>	Hobby Horsing
<b>6</b>	MTV-Logo	<b>34</b>	Tanz
<b>8</b>	Münchner Bank	<b>37</b>	Turnen
<b>12</b>	Ganztags	<b>40</b>	Tennis
<b>13</b>	Boxen	<b>42</b>	Ultimate Frisbee
<b>14</b>	Basketball	<b>43</b>	Wandern
<b>17</b>	Fanni.CLUB	<b>44</b>	Tischtennis
<b>18</b>	Fußball	<b>46</b>	Volleyball
<b>21</b>	Fußballschule	<b>47</b>	Prellball
<b>22</b>	Kindersportschule	<b>48</b>	Klettern
<b>24</b>	Triathlon	<b>49</b>	Krav Maga
<b>25</b>	Leichtathletik	<b>50</b>	Vifit
<b>26</b>	Aikido	<b>54</b>	Physiotherapie
<b>28</b>	Judo	<b>56</b>	Rehasport
<b>29</b>	Hockey	<b>57</b>	Partnerschaft

Redaktionsschluss für Ausgabe 2/2025: 23.5.2025

## Satzung 2025

Liebe MTV-Mitglieder,

der MTV braucht eine neue Satzung!  
Ich nehme an, diese Feststellung habt Ihr inzwischen an der einen oder anderen Stelle gehört. Die Abteilungsleitungen wissen es, die Delegierten wissen es, das hauptamtliche MTV-Team weiß es, der Vorstand weiß es – und spätestens jetzt weißt es auch Du.

Unsere aktuelle Satzung ist aus dem Jahr 1981 und passt damit eindeutig nicht mehr zum MTV wie er sich in den letzten 44 Jahren entwickelt hat. Die Überarbeitung unserer Satzung hatten wir bereits vor Jahren geplant, aber dann haben uns große Sanierungsaktionen und die Corona-Pandemie in Beschlag genommen. Im neuen Vorstandsteam und mit der Geschäftsführung haben wir uns vorgenommen, bis Mitte 2025 eine neue Satzung für den MTV zu verabschieden.

Den Satzungstext haben wir vorbereitet und von Experten überprüfen lassen. Dabei wurden rechtliche und sinnvolle Vorgaben berücksichtigt und eingearbeitet. Bis zur Delegiertenversammlung werden wir jede Gelegenheit nutzen, den aktuellen Stand an unsere Mitglieder zu kommunizieren, um ggf. Fragen zu beantworten und Anpassungswünsche aufzunehmen. Auf den Abteilungsversammlungen geben wir Euch gern Antworten zum „Warum“ und „Wie“. In Workshops diskutieren wir die Änderungen mit den Abteilungsleitungen und den Delegierten. Vor der beschließenden Delegiertenversammlung hat jedes MTV-Mitglied die Möglichkeit, sich mit dem neuen Satzungstext zu beschäftigen.

Eine wesentliche Änderung in der neuen Satzung ist die Umstellung der MTV-Organisation von einem ehrenamtlichen Vorstand zu einem hauptamtlichen Vorstand. Wir halten das für erforderlich, da der MTV eine Größe erreicht hat, bei der es nicht mehr sinnvoll ist, dass die Vereinsgeschäfte ehrenamtlich geleitet werden. Deshalb wurde schon vor Jahren eine Geschäftsführung installiert. Nun ist es an der Zeit, die Geschäftsführung durch einen hauptamtlichen Vorstand zu ersetzen. Dies verkürzt Entscheidungsprozesse und legt die Verantwortung dahin, wo Entscheidungen getroffen werden. Der „neue“ Vorstand wird von einem ehrenamtlichen und von der Delegiertenversammlung gewählten Aufsichtsrat bestellt, kontrolliert und ggf. abberufen.

Die neue Satzung muss auch Mitgliedergruppen berücksichtigen, die nicht in unsere bisherige Abteilungsstruktur passen. Diese „Fachbereiche“ sind z. B. unsere Kindersportschule oder die Mittagsbetreuung. Hier passt die sonst übliche Zuordnung von Abteilungsleitung und Delegierten nicht, und dennoch sollen die Interessen dieser Bereiche angemessen berücksichtigt werden.

Ich freue mich, wenn Ihr dabei seid und den Übergang zu einem modernen MTV mit einer modernen Satzung begleitet und unterstützt.



Klaus  
MTV Vorstandsvorsitzender

# Jahresrückblick und Ausblick

Liebe Mitglieder!

Der Schutz unserer Mitglieder vor diskriminierendem, beleidigendem oder übergriffigem Verhalten ist uns wichtig. Seit 2018 ist daher Grundvoraussetzung für die Tätigkeit aller Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Funktions-trägerinnen und Funktionsträger ein erweitertes Führungszeugnis zu beantragen und eine Selbstverpflichtungs-erklärung zu unterschreiben.

Der MTV München steht für Offenheit. Bei uns darf sich jeder Mensch zu Hause fühlen, unabhängig von Alter, Aussehen, Gewicht, Geschlecht und auch unabhängig von Nationalität, sexueller Orientierung oder Glaubensrichtung. Wir sind eine Gemeinschaft, in der alle Mitglieder die gleichen Rechte und Pflichten haben. Wir gehen daher sehr ernsthaft und sorgfältig allen Vorwürfen nach, denen zufolge gegen diese Werte im Verein von Mitgliedern, Übungsleitern oder Funktionären verstoßen worden sein soll.

Im MTV hat jedes Mitglied die Möglichkeit, sich bei Problemen an eine Vertrauensperson zu wenden. Das können andere Mitglieder, Trainerinnen und Trainer, Abteilungsleitungen, Mitarbeitende in der Geschäftsstelle, Mitglieder des Vorstands oder Ansprechpersonen im Vertrauens-Team sein. Und auch die vielfältigen, vereinsunabhängigen Ansprechstellen (z.B. der LHM oder des BLSV) möchten wir unseren Mitgliedern nicht vorenthalten.

Was 2017 als Schutzkonzept zur Prävention sexualisierter Gewalt begann, soll nun auf alle Vorfälle erweitert werden, in denen sich eine Person unwohl oder unangemessen behandelt fühlt. Dazu arbeiten seit Juni 2024 Chrissi, Julia und Marcel gemeinsam mit dem bestehenden PSG-Team an einem umfassenden Schutzkonzept, welches noch vor den Sommerferien vorgestellt werden soll. Zeit für ein Zwischenfazit! Dazu haben wir Vertreter der Arbeitsgruppe Schutzkonzept befragt:

**Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit für dieses Interview nehmt. Könnt ihr uns zunächst erzählen, was der Anlass für die Gründung der Arbeitsgruppe „Schutzkonzept“ im MTV München war?**

Gerne. Im Sommer 2024 fand in unserem Verein eine Schulung zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ statt. Dieses Thema findet nicht die Aufmerksamkeit, die es unseres Erachtens verdient. Die Schulung war einer der Auslöser dafür, dass wir uns intensiver mit dem Thema auseinandergesetzt und schließlich die AG gegründet haben.

**Warum ist dieses Thema so wichtig für Sportvereine?**

Die „Safe Sport“-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln aus 2016 zeigt, dass sexualisierte Gewalt im organisierten Leistungs- und Wettkampfsport genauso präsent ist wie in der Allgemeinbevölkerung. Ein Drittel der befragten Kadersportler und Kadersportlerinnen haben eine Form von sexualisierter Gewalt im Sport erfahren, wobei eine von neun Personen sogar schwere und/oder länger andauernde sexualisierte Gewalt erlebt hat. Besonders alarmierend ist, dass die Mehrzahl der Betroffenen bei der ersten Gewalterfahrung minderjährig war.

**Das sind erschreckende Zahlen.**

**Wie sieht es im Breitensport aus?**

Bei einer Online-Befragung innerhalb der Safe-Sport-Studie gaben ein gutes Viertel der Vereinsmitglieder an, mindestens einmal sexualisierte Grenzverletzungen oder Belästigungen z.B. in Form von anzüglichen Bemerkungen oder unerwünschten Text-/Bildnachrichten mit sexuellen Inhalten, erfahren zu haben. 19 % berichtete von mindestens einer sexualisierten Belästigung oder Gewalt mit Körperkontakt, z.B. sexuelle Berührungen oder sexuelle Handlungen gegen den Willen. Fast zwei Drittel berichteten von Erfahrungen mit emotionaler Gewalt im Vereinssport, also z.B. beschimpft, bedroht oder ausgeschlossen worden zu sein. Über ein Drittel aller teilgenommenen Personen erfuhren mindestens einmal körperliche Gewalt, z.B. in Form von geschüttelt oder geschlagen werden.

**Warum lohnt es sich aus eurer Sicht, sich mit dem Thema zu befassen?**

Die gute Nachricht ist, dass in Vereinen mit einer klar kommunizierten „Kultur des Hinsehens und der Beteiligung“ das Risiko für Gewalt signifikant geringer ist. Je früher wir uns also mit dem Thema auseinandersetzen und aktiv dagegen vorgehen, desto besser können wir potenzielle Vorfälle sichtbar machen und wirksam dagegenhandeln.

Das hat uns von Beginn an dazu bewegt, jede Form von empfundener Gewalt oder Diskriminierung mitzubetrachten und ein umfassendes Schutzkonzept zu entwickeln, welches weit über die Prävention sexualisierter Gewalt hinausgehen soll.

**Wer gehört zur Arbeitsgruppe „Schutzkonzept“?**

Unsere Gruppe besteht aus dem vereinsinternen Vertrauens-team mit Michael Paul, Heike Bubenzer und Alexandra Okroy, Marcel Kost, Julia Kaufmann und Christina Spes aus verschiedenen Abteilungen des Vereins.

**Was sind die Ziele der Arbeitsgruppe?**

Unser Hauptziel ist es, ein eigenes Schutzkonzept für den MTV München zu entwickeln. Wir sind überzeugt, dass der Vereinssport großes Potenzial hat, alle Menschen positiv in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dabei trägt der Verein die Verantwortung für den Schutz vor gesundheitlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, sexualisierter und anderer Gewalt, Übergriffen oder Machtmissbrauch. Die hohe vermutete Dunkelziffer zeigt, dass sich viele Menschen auch nach Übergriffen und Gewalterfahrungen schämen, davon zu berichten und/oder sich Hilfe zu suchen. Wir wollen etwas dazu beitragen, damit sich das ändert und unsere Mitglieder eine Anlaufstelle für Probleme in ihrem eigenen Verein haben. Kein Fall ist zu klein, um angehört zu werden! Vertraulichkeit und Anonymität sind uns hierbei wichtig.

**Welche konkreten Maßnahmen sieht das Schutzkonzept vor?**

Unser Konzept umfasst verschiedene Maßnahmen, darunter die Sensibilisierung und Schulung zum Thema Gewalt und Prävention, die Selbstverpflichtung, die Erarbeitung von gemeinsamen Verhaltensregeln, die Überprüfung der Eignung von Mitarbeitenden, der Aufbau eines Netzwerks zu einer Fachstelle, sowie Pläne für Intervention und Aufarbeitung. Der wichtigste Punkt ist dabei, dass wir regelmäßige Schulungen anbieten.

**Abschließend, was möchtet ihr den Mitgliedern des MTV München mitgeben?**

Gewaltprävention geht uns alle an. Wir möchten jeden ermutigen, sich zu melden, wenn jemand in eine schwierige, diskriminierende oder übergriffige Situation geraten ist und Unterstützung benötigt.

Auch wer zum Projekt beitragen möchte, kann sich gerne unter [praevention@mtv-muenchen.de](mailto:praevention@mtv-muenchen.de) an uns wenden. Gemeinsam können wir den MTV München zu einem noch sichereren Ort für alle machen.



Veit Hesse  
Geschäftsführer



Michael Paul  
Sportliche Leitung

mein Sport  
mein Verein

# 150

## Mein Verein Mein Logo

Der MTV München präsentiert sich seit 1879 durch besondere Logos. Das prägt die sofortige Erkennbarkeit seiner Vereinsmitteilungen und Präsentationen nach Innen und Außen. Von 1879 und bis 1925, sowie von 1952 bis 1963 war das Logo des MTV eine Collage aus Stadtsilhouette mit den vorstehenden Frakturbuchstaben MTV und dem Jahr der Vereinsgründung 1879. Links davon zeigte ein Wappen das Münchner Kindl mit Gesicht, Schwurhand, Bibel und Kreuz auf der Kutte sowie rechts davon die graphisch als Turnerkreuz zusammengestellten Anfangsbuchstaben des Turnermottos Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei. Von 1929 bis 1936 verwendet der Verein einen Entwurf des MTV-Mitglieds Architekt Elias, das Münchner Kindl mit Gesicht, Schwurhand und Bibel vor einem dunklen Block, in den hell die Buchstaben MTV eingesetzt waren. Von 1937 bis 1952 und in Farbe von 1964 bis 1979 bildeten ein streng stilisiertes Münchner Kindl ohne Gesicht, Schwurhand, Bibel und ohne Kreuz auf der Kutte das Logo des Vereins. Seitdem die Vereinsmitteilungen in Farbe erscheinen, kommen die Turnerfarben Weiß / Rot im MTV-Logo zum Vorschein. Über der Mönchsgrafik standen noch 1979 die Buchstaben MTV in Frakturschrift, darunter bezeichnete die Zahl 1879 das Jahr der Vereinsgründung. Im Januar 1980 wurde im Logo die Beschriftung durch eine moderne Schrift neu und plakativ gestaltet. Die Kutte darin erschien bis 1985 mit dem deutschen Turnerkreuz.

Das gegenwärtige Logo des MTV ist seit 1985 die einfache Silhouette des Münchner Kindls, seit 2000 ergänzt durch eine an Jugendstilgrafiken erinnernde Schrift MTV 1879 München. Die Kutte ist ohne Grafik, der Kopf ist zur Seite gedreht.

**Gerhard und Jürgen**  
Archiv MTV | archiv@mtv-muenchen.de



Turnerkreuz



1879

1929



1937

1979



1980



2000



MTV LOGO

MTV LOGO

# MTV München und Münchner Bank eG:

## Eine starke Allianz für das Miteinander' in unserer Stadt

Getragen von ihren Mitgliedern setzt sich die Münchner Bank eG tagtäglich für die Menschen in München und in ihrer Region ein. Ein Ansatz, den sie mit uns, dem MTV München von 1879 e.V., dem größten Breitensportverein Münchens mit über 8.000 Mitgliedern, teilt. Seit 2017 arbeiten wir bereits zusammen. Seit Juli 2024 haben wir unsere Zusammenarbeit mit umfassenden Maßnahmen und tatkräftigem Engagement weiter intensiviert – eine Initiative für die Menschen in unserer Stadt.

### Frage: Liebe Frau Bindler, lieber Herr Hesse, wie genau kam Ihre Zusammenarbeit zustande?

Veit Hesse, Geschäftsführer des MTV München von 1879 e.V.: Der Grundstein für unsere erfolgreiche Zusammenarbeit wurde bereits vor sieben Jahren gelegt. Damals benötigten wir für umfassende Baumaßnahmen beim MTV von unserer einstigen Hausbank ein Darlehen von rund 1,5 Millionen Euro. Doch diese hatte Angst vor einem möglichen Rufschaden, falls wir das Darlehen nicht zurückzahlen könnten, und verweigerte uns den Kredit. Eine Entscheidung, die sich nach 60 Jahren Zusammenarbeit wie ein Schlag vor den Kopf anfühlte.

Entsprechend führten wir Gespräche mit anderen Banken. Vonseiten der Münchner Bank eG trat Frau Bindler selbst mit uns in Kontakt. Wir fühlten uns unglaublich wertgeschätzt und ernst genommen – ein gutes Gefühl und eine wohlthuende Erfahrung, die uns Hoffnung gab.

Die umfassende Kundenbetreuung auf Augenhöhe gab uns zusätzliche Sicherheit und so wurde mit dem Start des Bauvorhabens auch das Fundament für unsere Zusammenarbeit gelegt.

Sandra Bindler, Vorstandsvorsitzende der Münchner Bank eG: Im Rahmen der geschäftlichen Zusammenarbeit wurde sehr schnell klar, dass wir uns mit unserer gemeinsamen Idee „Mehr für München“ ergänzen.

Startschuss war ein gemeinsames Projekt auf unserer Crowdfunding-Plattform, das wir zusammen mit vielen Münchnerinnen und Münchnern durchgeführt haben, um den MTV bei der Realisierung eines Vereins-Buses zu unterstützen. Dieses erfolgreiche Projekt hat sich rasch zu einer langfristigen Partnerschaft mit vielfältigen Möglichkeiten entwickelt, die wir weiter ausgebaut haben.

Hesse: Auch wir erkannten im Laufe unserer gemeinsamen Jahre, wie wunderbar wir uns ergänzen: Die vielfältigen Themen der Münchner Bank mit ihrem Netzwerkgedanken und ihrem Engagement für München und die Region korrespondieren wunderbar mit unserem Anliegen, den Breitensport für noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Durch unsere Partnerschaft können wir die öffentliche Aufmerksamkeit nun verstärkt auf diesen Fokus lenken.

Und so haben wir zusammen ein umfassendes Gesamtpaket geschnürt, das eine noch breitere Zusammenarbeit vorsieht – denn gemeinsam lässt sich viel bewegen.

### Frage: Wie sieht die Kooperation genau aus?

Bindler: Die Münchner Bank eG ist Namenspatin für drei zentrale Standorte des MTV: das Münchner Bank Sportzentrum, den Münchner Bank Sportpark und das Münchner Bank Bootshaus. Es ist eine besondere Gelegenheit für uns, in München so präsent und durch unser Engagement sowohl im Sport als auch für die Menschen in unserer Stadt ein Vorbild zu sein. Wir hoffen, dass unser Einsatz viele dazu inspiriert, unserem Beispiel zu folgen.

Hesse: Darüber hinaus ist die Münchner Bank eG der exklusive Pate des MTV-Ferienprogramms „Fanni.CLUB“. Und wir präsentieren das Münchner Bank-Logo auf allen MTV-Produkten sowie auf unserem Mitgliederausweis.

Mit Online-Stellenanzeigen auf unserer Homepage führen wir Maßnahmen zur Mitarbeitergewinnung für die Münchner Bank eG durch und werben auch in unseren Sportstätten direkt vor Ort.

Außerdem profitieren die Münchner Bank Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Form eines jährlichen Gesundheitstages, der an einem unserer Standorte stattfinden wird. Und: Sport verbindet. Bei uns kann der Netzwerkgedanke der Münchner Bank perfekt umgesetzt werden. Und so freuen wir uns darauf, viele Münchnerinnen und Münchner in unseren Sportstätten begrüßen zu dürfen. Bei über 26 verschiedenen Sportarten ist für jede und jeden etwas dabei. Und was gibt es Schöneres, als nach dem Sport zusammensitzen und zu ratschen?

Bindler: Wir planen bereits Netzwerktreffen mit unseren Kunden in den Sportstätten des MTV. Diese Veranstaltungen sind Teil unseres Vernetzungsgedankens: Wir bieten damit echte Mehrwerte, da wir fest davon überzeugt sind, dass „Genossenschaft verbindet“.

### Frage: Was haben der MTV und die Münchner Bank eG gemeinsam und was schätzen Sie an Ihrem Kooperationspartner besonders?

Bindler: Der MTV ist seit 1879 als Verein in unserer Weltstadt mit Herz beheimatet und auch wir sind seit 1862 als älteste Genossenschaft Bayerns in München daheim. Darüber hinaus sind bei uns die Mitglieder die Basis unseres Tuns: Das Prinzip der Mitbestimmung der Mitglieder steht bei unseren beiden Unternehmen daher ganz klar im Vordergrund.

MTV & Münchner Bank eG, zwei Münchner Kindl, haben dasselbe Ziel: Wir möchten, dass es den Münchnerinnen und Münchnern immer noch ein bisschen besser geht. Ob bei unserem sportlichen Angebot, unserem sozialen Engagement, unserem nachhaltigen Geschäftsmodell oder unserer Beratung auf Augenhöhe – bei uns geht es immer um die Menschen unserer Stadt.

Deshalb entwickeln wir unsere Vorstellungen von der Zukunft gemeinsam stetig weiter. Denn wir sind für München und seine Menschen da. Diese gemeinsame Denkweise macht unsere Zusammenarbeit so besonders.

### Frage: Und wie profitieren die Münchner von dieser Kooperation?

Hesse: In den kommenden Jahren stellen wir den MTV weiter zukunftssträchtig auf und setzen alles daran, um den Münchnerinnen und Münchnern ein noch breiteres Sportangebot bieten zu können. Bereits heute wird hier von Aikido bis Wandern alles geboten. Darüber hinaus haben auch unsere Fechter, Boxer, Kletterer und Tennisspieler eigene Sportstätten. Abgerundet wird unser Angebot mit der Kindersportschule sowie einem Fitnessbereich und einem umfassenden Gymnastikprogramm. So findet bei uns jeder sein sportliches Dahoam. Und die Mitglieder der Münchner Bank eG sparen sich bei Vorlage ihrer Girocard neben der Aufnahmegebühr auch die Kosten für den ersten Monat ihrer MTV-Mitgliedschaft.



### Frage: Haben Sie einen Wunsch für die künftige Zusammenarbeit?

Bindler: Wir freuen uns sehr, dass wir uns gefunden und bereits so viel zusammen bewegt haben. Unsere Partnerschaft steht auf einer soliden Basis und wir sind schon sehr gespannt, was uns die Zukunft für unsere Zusammenarbeit bereithält. Eines aber steht bereits fest: Was auch immer wir tun, wir sind für die Münchnerinnen und Münchner da.

Hesse: Dem kann ich mich nur anschließen. Wir sind sehr froh, die Münchner Bank eG an unserer Seite zu wissen. Zusammen haben wir bereits viel erreicht und ich bin sehr zuversichtlich, dass auch in Zukunft noch viele gemeinsame Projekte auf uns warten. Insofern schaue ich voller Zuversicht und mit einem guten Bauchgefühl nach vorn.



# WIR SUCHEN...

## TRAINER & CO-TRAINER

(m/w/d)

### Ferienprogramm

Anleiten von Kreativ- und Sportworkshops

### Kindersport- & Fußballschule

Vorbereitung & Durchführung von Sportstunden

### Kindergeburtstage

Durchführung von sportlichen Geburtstagen (Parkour/Fußball)

### Mittagsbetreuung

Anleiten von Kreativ- und Sportangeboten

# ...DICH!

### Turnen

Kinderturnen

### Tanzen

Kindertanz, Hip Hop für Jugendliche

### Handball

Mannschaftscoaching

### Basketball

Mannschaftscoaching

### Volleyball

Mannschaftscoaching

### Leichtathletik

Übernahme von Trainingsangeboten



#### MÜNCHNER BANK SPORTPARK

Werdenfelsstrasse 70, 81377 München



#### MÜNCHNER BANK SPORTZENTRUM

Häberlstrasse 11b, 80337 München

Interesse? Melde dich per Mail  
[kindersportschule@mtv-muenchen.de](mailto:kindersportschule@mtv-muenchen.de)

Interesse? Melde dich per Mail

[michi.paul@mtv-muenchen.de](mailto:michi.paul@mtv-muenchen.de)



[kate.oberthuer@mtv-muenchen.de](mailto:kate.oberthuer@mtv-muenchen.de)





## Neue Kooperation zwischen dem MTV und der Grundschule am Agilolfingerplatz

Seit diesem Schuljahr gibt es eine Neuerung an der Grundschule am Agilolfingerplatz: Der MTV kooperiert nun mit der Schule, um eine sportliche und abwechslungsreiche Mittagsbetreuung anzubieten. Die Zusammenarbeit hat mit der ersten Ganztagsklasse begonnen, die mit 22 Schüler\*innen gestartet ist.

Unter dem Motto „Sportliche Mittagsbetreuung“ sorgt der MTV täglich zwischen 12 und 14 Uhr dafür, dass die Kinder nicht nur eine gesunde Mahlzeit genießen, sondern auch aktiv und spielerisch ihre Mittagspause gestalten können. Die Schulklasse kann sich draußen auf dem Schulhof austoben oder es werden Spiele in der Sporthalle gespielt. Basketball und Turnen sind auch sehr beliebt. Bei schlech-

tem Wetter steht dem MTV eine Spielecke zur Verfügung, besonders beliebt sind hier das Lego und die Kapla-Steine.

Im nächsten Schuljahr wird der MTV dann zwei Ganztagsklassen betreuen – die neue erste Klasse und die jetzige erste Klasse, die dann in die zweite Klasse übergeht. Der Verein ist stolz, dass er mit dieser Kooperation dazu beitragen kann, nicht nur eine pädagogisch wertvolle Mittagspause zu bieten, sondern auch die Freude an Bewegung und Kreativität der Kinder zu fördern.

Mit Blick auf die Zukunft wird die Kooperation weiter wachsen und der MTV freut sich darauf, auch weiterhin Teil des Schulalltags der Kinder zu sein und ihnen sportliche und kreative Freiräume zu bieten.

## Neue Abteilungsleitung in der Boxabteilung

Liebe Mitglieder des MTV,

die Boxabteilung hat seit dem 9. Dezember 2024 eine neue Abteilungsleitung.

Gerne möchten wir uns euch kurz vorstellen: Neue Abteilungsleiterin ist Zuzana Ronchetti. Seit zehn Jahren ist sie Mitglied der Boxabteilung und vielen sicherlich durch die Organisation der „3x3“-Sparringsveranstaltungen bekannt. Ihr zur Seite steht als stellvertretender Abteilungsleiter Levin Schulte-Spechtel, der die Boxabteilung seit sechs Jahren mit großem Engagement unterstützt – sei es bei Sommerfesten, Aufräumaktionen oder anderen Vereinsaktivitäten.

Die Kassenführung bleibt in bewährten Händen: Julia Kaufmann, Mitglied seit 2012 und seit 2019 auch als Trainerin aktiv, wird weiterhin für die Kasse der Abteilung verantwortlich sein.

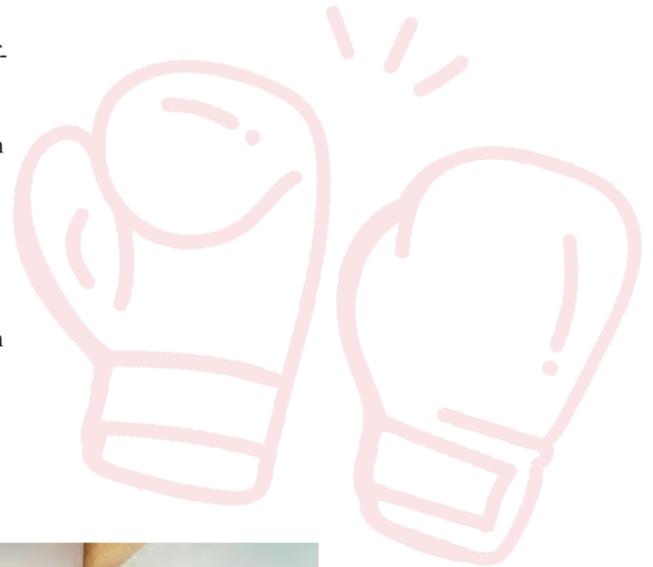
Nach einem herausfordernden Jahr möchten wir als neues Leitungsteam einen frischen und positiven Neuanfang gestalten. Besonders am Herzen liegt uns eine offene Kommunikation sowie ein aktives und lebendiges Vereinsleben. Wir möchten alle Abteilungsmitglieder einbinden und euch ermutigen, die Zukunft unserer Boxabteilung aktiv mitzugestalten.

Für das kommende Jahr haben wir uns viel vorgenommen: Gemeinsam mit dem Trainerteam wollen wir den Wettkampfbereich wieder aufbauen und weiterentwickeln sowie das Jugendtraining intensivieren. Auch das Mastersboxen sowie der vereinsübergreifende Austausch sollen weiterhin fester Bestandteil unseres Programms bleiben.

An dieser Stelle möchten wir auch ausdrücklich der bisherigen Abteilungsleitung Olli Sawitzki danken. Ollis Engagement beim Umbau des Boxkellers, sein Einsatz, um die Boxabteilung erfolgreich durch die schwierige Corona-Zeit zu bringen und natürlich die Organisation von zehn Jahren Boxcamps sowie Sommerfeste und Weihnachtsfeiern über 14 Jahre hinweg werden den Mitgliedern in guter Erinnerung bleiben. Olli, herzlichen Dank dafür im Namen der gesamten Abteilung!



v. l. n. r.: stellvertretender Abteilungsleiter Levin Schulte-Spechtel, Abteilungsleiterin Zuzana Ronchetti, Kassenwartin Julia Kaufmann Foto: Javier Collantes



Ohne Fleiß kein Schweiß – glücklich im Boxcamp



# Das - fast - perfekte Wochenende am 15./16. Febr. 2025 – 14 Spiele / 12 Siege für die Basketballteams des MTV München

## 1. Das absolute Highlight – die WNBL-Mädchen stellten in der U18w-Jugendbundesliga einen neuen Punkte-Rekord auf!

Das Team von MTV-Trainerin Doris Schuck und Co-Trainer Norbert Schaueremann gewann in der WNBL-Gruppe Süd das Topspiel um Platz 1 gegen das RegioTeam Stuttgart (7:2 Siege) hochverdient mit 118:95 und geht damit als Spitzenreiter (8:1 Siege) in die Playoffs um die Deutsche Meisterschaft. Die MTV-Offense erzielte dabei in der 2.HZ in 20 Min. unglaubliche 68 Punkte! Die Zuschauer in der prall gefüllten MTV-Halle, darunter auch viele ehemalige MTV-Basketballer, waren hellauf begeistert: „Das ist der Wahnsinn, diese Mädchen spielen Fastbreaks ohne Ende, das gesamte Team gibt 40 Minuten nur Vollgas, das ist Basketball vom Allerfeinsten!“ Die Topscorer waren Uliana (49 P./ Fw 14/13), Julia Reichert (32 P./ 2 Dreier), Ajla (12 P. / 2 Dreier) und Nathalie (10 P./11 Reb.), hervorragend unterstützt von den drei MTV-Youngsters Isa (11 P./1 Dreier), Vlada (4 P./ 7 Assists), Azra sowie Aliya und Elena.



Mit Leidenschaft und Offense-Power in der WNBL Süd an die Tabellenspitze

## 2. Die Damen 1 / Regionalliga Südost bleiben in der Relegationsrunde mit an der Tabellenspitze.

Mit einem klaren 97:58-Sieg gegen die ChemCats Chemnitz sicherte die junge MTV-Mannschaft, quasi das komplette WNBL-U18w-Team plus die - noch verletzte - 19-jährige Emilia, mit aktuell 7:1-Siegen den 2. Tabellenplatz.



Die starken Regio-Damen1 des MTV

## 3. Auch die Herren 1 bleiben in der 2. Regionalliga Süd in der Erfolgsspur:

Mit einem deutlichen 94:61-Erfolg beim MTSV Schwabing, und dem 3.Sieg in Folge, vorher 84:73 gegen Dingolfing und 69:66 bei DJK Sportbund, steht das Team von MTV-Erfolgscoach Marijo Knezevic weiter im gesicherten Mittelfeld auf Rang 7.



Herren 1

## 4. Die MTV-Damen 2 weiter in der Bayernliga Süd auf dem 4. Tabellenplatz

Mal in großer Besetzung, wie beim 106:103 – Heimsieg n.V. (90:90) gegen Spitzenreiter SB Rosenheim, mal nur mit einer absoluten Mini-Besetzung wie am letzten Samstag treten die Damen 2 in der Bayernliga auf. Mit nur 5 Spielern gelang dieser bunt gemischten MTV-Combo, wie schon im Vorjahr, damals aber in anderer Besetzung, ein grandioser 62:51-Auswärtssieg in Mammendorf. Absolut unglaublich, alle 5 mussten 40 Minuten durchspielen und gaben alles, bis zur letzten Sekunde – mit Erfolg!



„Die FAB-FIVE des MTV, kniend v.r. Coach Laszlo, Team-Cap Clara (11 P.) und Anni (14 P.), stehend v.r. Aliya (18 P.), Vroni (15 P.), Sarah (4 P.) und Co-T Sabine“

## 5. Die MTV-Herren 2 in der Bezirksklasse weiter auf Aufstiegskurs

Das Team von Trainer David Georgi beherrscht die Liga seit Saisonbeginn, gewann am Sonntag deutlich mit 88:47 gegen die SpVgg Höhenkirchen und steht mit 13:1 Siegen klar an der Tabellenspitze.



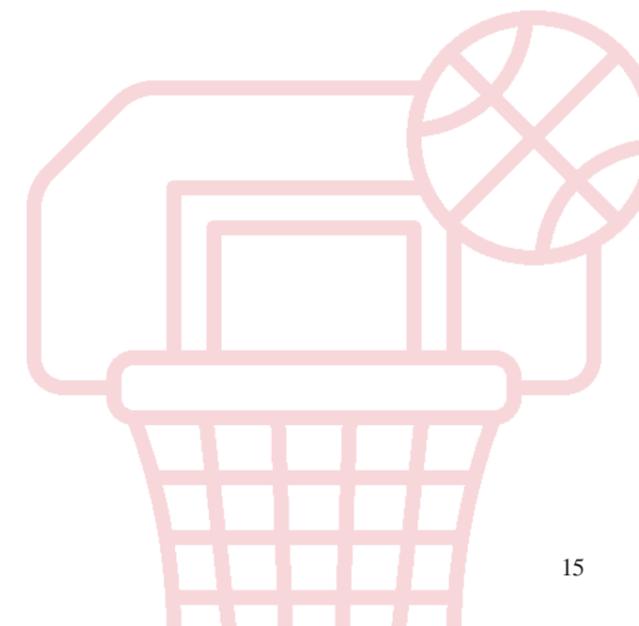
Herren 1

## 6. Auch die MTV-Herren 3 stehen ganz weit oben auf Tabellenplatz 2

Die Mannschaft von Trainer Hannes Schwarz gewann in der Kreisliga zuletzt deutlich mit 80:65 gegen den TSV Haar, und ist mit 7:2 Siegen dem Spitzenreiter FC Aschheim (8:1 Siege) dicht auf den Fersen.



Herren 3





U14w Bayernliga

**7. Die MTV – Jugendteams mit starkem Leistungsschub**

**A. Jugend weiblich:**

a. Die U16w Bayernliga auf Playoff-Kurs  
Mit 2 wichtigen Siegen, dem 70:48-Erfolg in Landshut und dem 56:36 in der MTV-Halle gegen die AK Tigers, hat das Team der beiden Trainer Michael Schuhmann und Alex Bedrikov den 3. Platz (6:3 Siege) erobert, der zu Teilnahme an der Bayerischen U16w-Meisterschaft berechtigt. Weiter so!

b. Die U14w-Bayernliga mit Trainerin Ajla Helvida und Co-T Aleks fand ebenfalls in die Erfolgsspur, schlug CVJM Erlangen mit 61:47 und steht im gesicherten Mittelfeld der 10 Teams aus Nord- und Südbayern.

c. Nur die BOL U12w der Trainerinnen Anna Tenge / Julia Reichert hatte ein schweres Wochenende, verlor gegen Spitzenreiter Fürstfeldbruck deutlich mit 11:130, bleibt leider weiter sieglos.

d. Stark dagegen die U16w-2, die mit Coach Amina Beslic bei den Dachau Spurs mit 89:36 gewann und auf Platz 1 steht.

**B. Jugend männlich:**

a. Die U18m mit den beiden Trainern Tarek EL Rezgui und Florijan Pavsek mit hervorragenden Comeback-Qualitäten: Mit dem 70:64-Erfolg beim Tabellenführer SpVgg Höhenkirchen rückt der MTV punktgleich (je 7:3 Siege) mit an die Tabellenspitze



U18m

b. Auch die U16m Bezirksliga mit den Coaches Ivo Genchev und Chien Nguyen gewann ihr Heimspiel und schlug sensationell den Spitzenreiter TuS Fürstfeldbruck nervenstark mit 86:85, der Jubel danach - grenzenlos!



U16m

c. In der Bezirksklasse U14m ist der MTV sogar mit 2 Teams vertreten:

- In der Gruppe Nord wartet MTV-1 (0:6 Siege) mit Coach Raphael Baumgartl noch auf den ersten Sieg

- In der Gruppe Süd steht MTV-2 mit Coach Alex Bedrikov mit 7:2 Siegen ganz weit oben

d. Die U12m mit Trainer Theo Kretschmer steht mit 5:7 Siegen im gesicherten Mittelfeld, verlor leider beim Tab.2. Traunreut hauchdünn mit 66:67

e. Die neu gegründete U10m mit Trainer Johannes Pöchers-

torfer kam beim 46:52-Erfolg gegen Jahn München 2 zum 1. Sieg – Glückwunsch!



„Die U10m feiert den 1.Sieg“



**Laszlo Baierle**  
basketball@mtv-muenchen.de

# Sportliches Ferienprogramm des MTV München

Das Ferienprogramm des MTV München bietet Kindern und Jugendlichen die perfekte Möglichkeit, sich in den Schulferien sportlich auszutoben, neue Sportarten auszuprobieren und gemeinsam mit anderen Kindern Spaß zu haben. In allen bayerischen Schulferienwochen – mit Ausnahme der Weihnachtsferien – finden unsere abwechslungsreichen Sportcamps statt.

**Drei Standorte in München**

Unser Ferienprogramm erstreckt sich über drei verschiedene Standorte in München, sodass möglichst viele Kinder und Jugendliche von unserem Angebot profitieren können. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns ist für jeden etwas dabei!

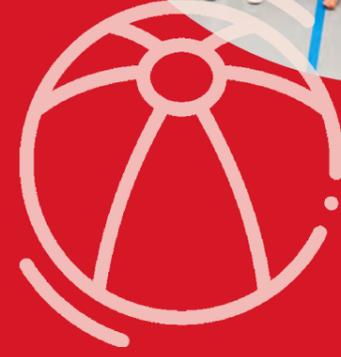
**Vielfältiges Angebot für alle Altersgruppen**

Das Programm umfasst eine breite Palette an sportlichen Aktivitäten: von klassischen Sportarten wie Fußball, Basketball oder Turnen bis hin zu modernen Trendsportarten. Dabei stehen Spaß, Bewegung und Teamgeist immer im Vordergrund. Unsere erfahrenen Trainer sorgen für eine professionelle Betreuung, in der die Kinder neue Fähigkeiten erlernen und ihre Freude am Sport vertiefen können.

**Flexible Buchungsmöglichkeiten**

Eltern können ihre Kinder wochenweise für das Ferienprogramm anmelden. Die Camps sind ganztägig organisiert und bieten eine Rundumbetreuung mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten, Spielen und Freizeitaktivitäten.

**Jetzt anmelden!**



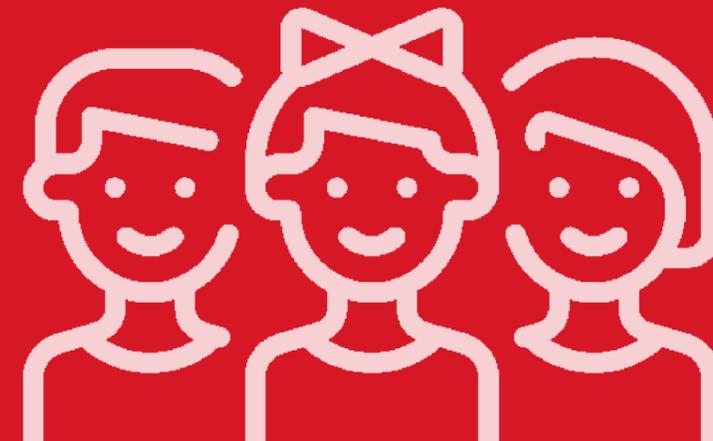
Unser sportliches Ferienprogramm erfreut sich großer Beliebtheit, daher empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Weitere Informationen zu den einzelnen Standorten, Sportarten und Buchungsmöglichkeiten gibt es auf unserer Webseite.

**Bevorstehende Osterferien**

Die nächsten Ferien stehen bereits vor der Tür! Sichert euch jetzt einen Platz in unserem Ferienprogramm für die Osterferien und erlebt spannende Sporttage voller Action und Spaß.

**Wir freuen uns auf viele sportliche Ferien mit euch!**

Euer Fanni.CLUB-Team



# Zweiter Informations- Austauschabend

Am 11. Februar waren Mitglieder, Eltern und Spieler der Fußballabteilung eingeladen zu einer offenen Runde. Veit Hesse, unser Geschäftsführer, war auch gekommen, um ein Update zu den anstehenden Umbauarbeiten an der Werdenfelsstraße zu geben. Susi und Steffen Winter, unsere Jugendleitung/-koordinatoren beeindruckten mit den stark gewachsenen Mitgliederzahlen der Fußballjugend – wir haben fast die 500er Marke erreicht! Unter den diversen neuen Teams sind auch zwei reine Mädelsmannschaften, die U13 D-Juniorinnen und die Frauen. Die steigenden Mitgliederzahlen sind sehr erfreulich, zeigen sie doch, dass der MTV ein attraktiver Verein ist und in der Fußballabteilung ein großes Augenmerk auf das Wachstum gelegt wird sowie auch auf eine gute Ausbildung unserer Trainer. Eric Weingartner berichtete ergänzend von neuen Ideen für einen Helferkreis, der die offiziellen Funktionen der Fußballabteilung unterstützen und erweitern soll, so dass die diversen Aufgaben auf mehr Schultern verteilt werden können. Abschließend wurde in kleinerem Kreis nach konkreten Lösungen für anstehende Veränderungen gesucht. Auch solche Aussprachen sind wichtig und wesentlicher Bestandteil unserer Vereinsfamilie.

Hier ein kurzer Ausblick auf unsere nachfolgenden Beiträge – vielen Dank an dieser Stelle an die Autoren und Fotografen! Erstmals kommt der Frauenfußball konkret in den Blickwinkel, zum einem mit einem Mannschaftsbeitrag unserer U13 D-Juniorinnen. Zum anderen mit einem ersten Ausblick auf die Frauen-EM im Sommer in der Schweiz und der Vorstellung des Fußball-Dusels, einer Initiative, die als Idee hier beim MTV entstanden ist. Weiter geht's mit einem Beitrag unserer Jüngsten, die zeigen, wo der Hase läuft. Und auch unsere U10 mit Trainer Max hält wieder verdient einen Pokal in der Hand Viel Spaß beim Lesen!

Lydia Sell



## Spannende Hallensaison für die Juniorinnen des MTV München – Blick nach vorn auf die Feldsaison

Die Hallensaison 2024/2025 war für unsere Juniorinnen der U12/13 ein spannendes und lehrreiches Abenteuer. Von den ersten Trainingseinheiten bis zum letzten Turnier zeigte das Team beeindruckenden Teamgeist, Kampfgeist und eine sichtbare spielerische Entwicklung. Auch wenn nicht jedes Turnier mit einem Pokal endete, sammelten die jungen Sportlerinnen wertvolle Erfahrungen und wuchsen als Team weiter zusammen.

Ein besonderes Highlight der Hallensaison war der Turniersieg in Freising. Nach einer großartigen Teamleistung durften die Mädchen verdient den Pokal in die Höhe strecken. Besonders stolz sind wir darauf, dass unsere Mädels als U12-Jahrgang bereits in der U13-Liga spielen und sich dort mit älteren Gegnerinnen messen. Zudem treten sie in der höchsten Liga an, die es in diesem Altersbereich gibt – der Kreisliga. Eine beeindruckende Leistung und Herausforderung, die sie mit Mut und Ehrgeiz annehmen. Ein besonderer Dank gilt unserem engagierten Trainer Bülent Ekiz, den Fans und vor allem den Eltern, die das Team tatkräftig unterstützen. Ohne euch wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen!

Nun geht der Blick nach vorne: Mit einem erweiterten Kader von nunmehr 17 motivierten Mädchen starten wir voller Vorfreude und Energie in die Vorbereitungen für die Feldsaison. Wir freuen uns auf neue Herausforderungen und sind bereit, weiter an uns zu wachsen!

Daniela Klimm



## 10 Jahre MTV-Fußball – eine Kinderbuchreihe entsteht

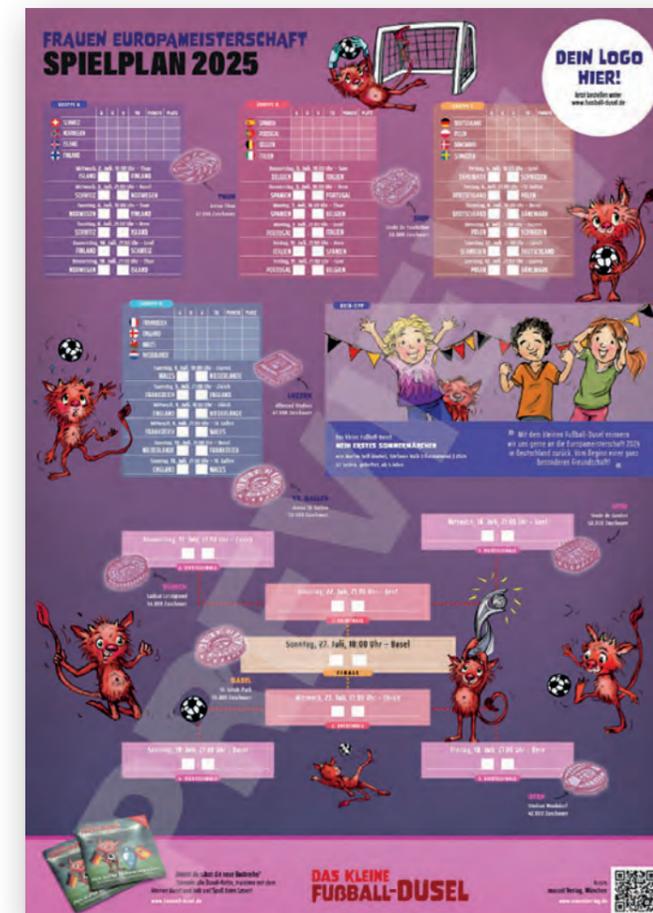
Vor über 10 Jahren begann meine Zeit beim MTV als ahnungsloser Vater von drei Jungs. Unser Ältester, damals fünf Jahre alt, wollte und sollte Fußball spielen. Mittlerweile spielt der Dritte in der U9, der Mannschaft von Yannik und ich habe ihn so gut es geht dabei unterstützt. Manchmal ein Training in Vertretung geleitet oder die Mannschaft zu einem Turnier/Festival begleitet.

Im letzten Jahr mit der Fußball-Europameisterschaft in Deutschland, habe ich einige der Erlebnisse als Fußball-Papi und Trainer in eine Geschichte für Kinder gepackt. So wurde das kleine Fußball-Dusel als Held einer Kinderbuchreihe erfunden. In der ersten Geschichte „Mein erstes Sommermärchen“ finden sich die U9 und unsere Vereinsgaststätte Libero (neben meinem Verlagshaus;-) wieder. Weitere Geschichten werden folgen z.B. über Frauen-Fußball, Inklusion und Fairness im Sport, über die Bedeutung des Ehrenamtes, die vielen unsichtbaren Helfer und ganz besonders über Freundschaft, Zusammenhalt und Teamgeist.



Der **Spielplan zur Frauen-EM 2025** ist schon fertig und kann von Vereinen und auch Firmen mit eigenem Logo ab März bestellt werden. Vielleicht reist das kleine Fußball-Dusel auch in die Schweiz und erlebt dort ein Abenteuer. Außerdem freue ich mich, wenn ihr mir eure runden und eckigen Geschichten erzählt – und euren Kindern die Geschichten des kleinen Fußball-Dusels vorlest. Größere Kinder dürfen natürlich schon selber lesen!

Martin Sell



# U6-Jugend zeigt beeindruckende Leistungen bei Turnieren!

Unsere jüngsten Talente, die U6 (Jahrgang 2019), haben in den vergangenen Turnieren mit herausragendem Teamgeist und großem Engagement beeindruckt. Bei insgesamt vier Turnieren konnten sie sich dreimal den 1. Platz sichern und haben eindrucksvoll bewiesen, dass sie mit Leidenschaft und Spielfreude auf dem Platz stehen.

Karlsfeld – Funino-Turnier 2019: 1. Platz  
 ESV München Ost – Mini-Fußball 5+1: 1. Platz  
 Poing – Funino 2019: 1. Platz  
 Puchheim – Minifußball 2018: 5. Platz

Mit 30 fußballbegeisterten Kindern in diesem Jahrgang zeigt sich eine enorme Begeisterung und Motivation. Die jungen Spielerinnen und Spieler eifern großen Fußball-Legenden wie Gerd Müller, Franz Beckenbauer und Toni Kroos nach und arbeiten mit viel Ehrgeiz daran, ihre Fähigkeiten stetig zu verbessern. Diese Erfolge sind nicht nur ein Beweis für ihr Talent, sondern auch für den tollen Teamgeist und die großartige Unterstützung von Trainern, Eltern und des gesamten Vereins. Wir sind stolz auf unsere Nachwuchskicker und freuen uns auf viele weitere spannende Spiele und Erfolge in der Zukunft!  
 Leotrim Krasniqi, Trainer der U6



Max holt mit seiner U10 den 1. Platz beim MTV Turnier



**Nikolai Mende**  
 fußball@mtv-muenchen.de

# Vorstellung unserer Co-Trainer

## Gabriel

### Woher kommt deine Fußball-Leidenschaft?

Meine ganze Familie hat früher Fußball gespielt und ich finde es bewundernswert, wie die ganz großen Superstars, Neymar, Messi, Ronaldo mit dem Ball so gut zaubern können.

**Dein Trainer-Highlight:** Die Freude von den Kindern, sobald man ihnen etwas Neues beigebracht hat.

**Liebblings-Übung/Spielform:** Torschuss – den kannst du bei egal welcher Übung miteinbauen.

**Dein Vorbild als Trainer:** Pep Guardiola

**Was möchtest du jungen Co-Trainer mit auf den Weg geben:**

Dass man nie seine Träume aufgeben soll und immer dranbleibt, auch wenn es nicht direkt beim ersten Sprung klappt. Und nicht zu vergessen das Wichtigste überhaupt, dass man Spaß bei der Sache hat, die man macht.



## Jona

### Woher kommt deine Fußball-Leidenschaft?

Mit 6 Jahren habe ich angefangen, Fußball zu spielen und bin seitdem auch leidenschaftlicher Fußballfan.

**Dein Trainer-Highlight:** Das erste Hallenturnier, das ich als Trainer begleiten durfte. Allein die Stimmung in der Halle hat mir sofort Lust auf Fußball gemacht.

**Liebblings-Übung/Spielform:** Fußball-Tennis

**Dein Vorbild als Trainer:** Julian Nagelsmann & Sandro Wagner

**Was möchtest du jungen Co-Trainer mit auf den Weg geben:**

- aktiv ins Training einbringen
- Verantwortung übernehmen, auch, wenn man "nur" als Co-Trainer einen älteren Trainer unterstützt.
- Wenn man sich selbst regelmäßig fordert, kann man sich stetig weiterentwickeln.



## Chris

### Woher kommt deine Fußball-Leidenschaft?

Ich habe schon früh viel Fußball gespielt. Je älter ich geworden bin, desto mehr wurde aus Interesse Faszination.

**Dein Trainer-Highlight:** Ein Highlight ist natürlich, wenn die Teilnehmer am Ende selbst sagen, dass ihnen die Stunde super gefallen hat.

**Liebblings-Übung/Spielform:** Klassisches Spiel auf 2 Tore.

**Dein Vorbild als Trainer:** Pep Guardiola

**Was möchtest du jungen Co-Trainer mit auf den Weg geben:**

Wenn ihr genau so viel Spaß und Freude am Training habt, wie die Teilnehmer, dann habt ihr eine gute Trainingsbasis. Und sollte etwas nicht nach Plan gehen, bewahrt die Ruhe, das müssen ja nicht alle wissen ;)



## Valentin

### Woher kommt deine Fußball-Leidenschaft?

Durch das Spielen in der Jugend.

**Dein Trainer-Highlight:** Alle Bälle nach dem Training wieder gefunden zu haben

**Liebblings-Übung/Spielform:** Rondo oder Torschuss

**Dein Vorbild als Trainer:** Carlo Ancelotti

Du bist sportbegeistert und hast Interesse daran, uns auch als (Co-)Trainer/in zu unterstützen? Melde dich gerne per Mail an Georg Zinsbacher: [fußballschule@MTV-Muenchen.de](mailto:fußballschule@MTV-Muenchen.de)

Aktuell bieten wir Kurse für Kinder von 4-11 Jahren, an den Standorten Häberlstraße und Werdenfelsstraße an. Infos zur Anmeldung zur Schnupperstunde sowie zu freien Plätzen in der Fußballschule gibt es auf der Website.

Euer Kind ist älter als 11 Jahre? Wir sammeln auch Interessenten für mögliche weitere Angebote & Kurse.

# Die Kindersportschule

Liebe Familien, das Schuljahr 24/25 hat die Halbzeit erreicht und somit ist es auch in der Kindersportschule an der Zeit, auf die letzten Monate zurückzublicken.



Ein Jährliches Highlight stand im Dezember auf dem

Programm: Beim Weihnachtsturnen durften die Kinder ihren Eltern zeigen, was sie in den letzten Monaten schon alles gelernt haben und auf einer Tour über dem Weihnachtsmarkt bei Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen, Schneemannabwerfen und Co. die weihnachtliche Stimmung in die kleinen und großen Sportherzen zaubern.

Unsere Kindersportschule ist eine wichtige Säule des Vereins und bietet den jungen Sportlerinnen und Sportlern im Alter von 2 bis 12 Jahren die Möglichkeit, sich sportlich auszuprobieren, neue Bewegungsformen zu entdecken und gleichzeitig wichtige soziale Kompetenzen zu entwickeln. Die Kinder werden in den Sportstunden in einer Vielzahl unterschiedlicher Sportarten gefördert.

So wurden in den letzten Wochen verschiedene Disziplinen der Leichtathletik erprobt. Die Kinder konnten sich beispielsweise beim Weitsprung oder Stabhochsprung versuchen, beim Staffellauf ihre Schnelligkeit und ihren Teamgeist unter Beweis stellen oder beim abschließenden Leichtathletikwettkampf auf Urkundenjagd gehen.

In den Outdoor-Stunden konnten wir den (wenigen) Schnee perfekt nutzen: es ging auf Rodelfahrten, Schneeballschlachten wurden ausgefochten und Schneeberge gebaut.



Ziel sowohl in der Halle als auch bei den Outdoor-Kursen ist, dass die Kinder die Möglichkeit haben, in die verschiedensten Bereiche des Sports hineinzuschnuppern. Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund und die Vermittlung von Werten wie Teamgeist, Zusammenhalt und Fairplay.



Bei unseren kleinsten Sportlern und Sportlerinnen standen vor allem verschiedenste Abenteuerparcours auf dem Programm. So konnten die Kinder wöchentlich in neue Welten abtauchen und nebenbei spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Die Kinder konnten u.a. bereits auf Antarktis Expedition gehen, einen Piratenschatz erobern und die spannenden Gebirgswelten erklimmen.



In den nächsten Wochen und Monaten werden wir noch vieles gemeinsam ausprobieren und lernen und freuen uns darauf, wenn ihr weiterhin so begeistert dabei seid!!

## Babys in Bewegung – Jetzt anmelden für den neuen Babykurs

Starte gemeinsam mit Deinem Baby in eine bewegte Zukunft! Ab dem 01. April 2025 bieten wir immer Dienstags im Gesundheitsraum der Häberstraße zwei Babykurse an.

Kursdetails:

- 1. Kurs (9:00 - 10:00 Uhr): Für Babys, die ab dem 01. April 5-7 Monate alt sind.
- 2. Kurs (10:00 - 11:00 Uhr): Für Babys, die ab dem 01. April 8-10 Monate alt sind.

Nähere Infos zu Inhalten, Ansprechpartner etc. Findest du auf der MTV-Homepage unter Kursangebote > Babys in Bewegung.



# Alpenvereinshäuser der Sektion MTV München Alpin

**Karwendelhaus 1765m**  
Das im Jahre 1908 von der Sektion M.T.V. München erbaute Karwendelhaus ist eines der ältesten Schutzhäuser des Karwendelgebirges und der wichtigste Stützpunkt im Naturpark Karwendel. Das Karwendelhaus liegt auf 1765m Seehöhe am Fuße des höchsten Karwendelberges, der Birkkarspitze 2749m.

**Hüttenanstieg:** Von Scharnitz durch das Karwendeltal 4-5 Stunden. Von Hinterriß durch das Johannistal 3-4 Stunden. Von Mittenwald über die Hochlandhütte zum Bärenalpl und zum Karwendelhaus 7-9 Stunden. Über den Hochalmsattel zur Falkenhütte 2-3 Stunden. Hochalpiner Übergang vom Karwendelhaus zur Pleisenhütte und nach Scharnitz 8-10 Stunden.

**Bergtouren:** Birkkarspitze 2749m, Ödkarspitzen 2745m, Marxenkarspitze 2636m, Große und Kleine Seekarspitze 2677m, Östliche Karwendelspitze 2537m, Vogelkarspitze 2522m. Tourentipp für Mountainbiker: Von Scharnitz durch das Karwendeltal zum Karwendelhaus und zurück oder für besonders Konditionsstarke weiter über den kleinen Ahornboden nach Hinterriß und zurück nach Mittenwald / Scharnitz. Das Karwendelhaus verfügt über 50 Betten in Einzel- und Mehrbettzimmern und über 130 Lager und ist auch für größere Gruppen vorzüglich geeignet.



Unter Führung unseres exzellenten Wirtsehepaars sind Küche und Keller des Karwendelhauses ein echter Geheimtipp. Lassen Sie sich daher überraschen und verbringen Sie einige Tage Ihrer Freizeit im schönsten Gebirge der Ostalpen auf unserem Karwendelhaus.

Das Karwendelhaus ist von Anfang Juni bis Oktober geöffnet. Online Reservierung unter [www.karwendelhaus.com](http://www.karwendelhaus.com) Tel: 0043 720 98 35 54



## Blecksteinhaus 1060m

Das von der Sektion M.T.V. München erbaute urgemütliche Alpenvereinshaus liegt in wunderbarer Lage ca. 30 Minuten südlich des Spitzingsees und ist über das Tal der roten Valepp auch mit Kindern leicht erreichbar. Das Haus ist ganzjährig bewirtschaftet, hat 22 Betten und 22 Lager, in netten, vollkommen neu gestalteten Zimmern. Unser Haus ist idealer Ausgangspunkt für reizvolle Wanderungen in den Tegernseer und Schlierseer Bergen und ins angrenzende Tirol. Ideal für Mountainbiker, da fast alle Forststraßen für den Verkehr gesperrt sind. Im Winter mündet die Langlauf-loipe direkt vor dem Haus. Für Alpinfahrer bietet der Skizirkus am Spitzingsee mit seinen schönen Abfahrten, die für jedes Können geeignet sind, den perfekten Genuss. Für Geburtstags- oder Familienfeiern bestens geeignet.

Näheres über die aktuellen Angebote im Blecksteinhaus erfährt Ihr bei der Hüttenwirtin, Sonja Hauner unter Tel. +49 8026 9246792 oder auf [www.blecksteinhaus.com](http://www.blecksteinhaus.com)

# Winterzeit ist Lauf- und Schwimmzeit

Die Wintermonate sind die Saure-Gurken-Zeit für die Sommersportart Triathlon. Es ist dunkel, kalt, nass und die Stimmung, sich im Freien aufzuhalten, oft auf dem Tiefpunkt. Das Fahrrad steht im Keller oder besser, auf dem Rollentrainer. Aber auch eine gute Zeit, um an der Lauf- oder Schwimmform zu arbeiten. Und genau das tun wir – und das sehr erfolgreich.

Lydia, Dorota und Stefan bei der Ismaninger Winterlaufserie



## Abschluss der Winterlaufserien München und Ismaning

Dass die Wintermonate nicht die Zeit des Stillstands sind, zeigt die zunehmende Beliebtheit von Winterlaufserien. Sie motivieren dazu, auch in der kalten Jahreszeit aktiv zu bleiben und die Laufschuhe zu schnüren.

Im Großraum München gibt es gleich zwei Serien dieser Art, in München selbst und auch in Ismaning.

Beide Serien gingen im Februar mit ihren längsten Läufen über die Halbmarathon-Distanz zu Ende – und wieder mit großer und erfolgreicher Beteiligung des MTV München Triathlon Teams.

In Ismaning standen am 09. Februar bei widrigen Wetterverhältnissen Lydia, Dorota und Stefan an der Startlinie. Eingehüllt in mehrere Lagen Laufkleidung ging es vom Start in Ismaning in den Isarauen Richtung Süden und die gleiche Strecke wieder zurück.

Als Belohnung für den Durchhaltewillen und das Frieren gab es im Ziel warme Getränke und passend zur Jahreszeit auch Krapfen für alle Teilnehmer.

Bei bilderbuchartigem Kaiserwetter dagegen fand die Münchner Winterlaufserie eine Woche später, am 15. Februar, im Münchner Olympiapark statt.

Das MTV Starterfeld war mit 10 Starterinnen und Startern so groß wie nie, auch über die lange Distanz von 20 km.

Das MTV-Team (v.l.n.r.): Hannah, Micha, Henrik, Johannes, Martin, Alessandra, Uwe, Anna, Matthias, Verena



Und neben der Schönwetterphase für diese Serie riss auch die Erfolgsserie unserer Athletinnen und Athleten nicht ab. Es gab auch wieder Podiumsplätze.

Keine große Überraschung war, dass Hannah und Martin in ihren Altersklassen wie schon in den vorangegangenen Läufen über 10 und 15 Kilometer ihren zweiten Platz behaupten konnten, sowohl im 20 km Lauf als auch in der Gesamtwertung.

Martin auf Platz 2 beim 20 km Lauf und der Gesamtwertung



Aber auch unser jüngstes und unser ältestes Mitglied waren erfolgreich. Matthias stand ganz oben auf dem Treppchen in

der Altersklasse AK18 und setzte sich eindrucksvoll gegen die starke Konkurrenz durch.

Auch Uwe zeigte ein weiteres Mal, dass er in seiner Altersklasse nach wie vor das Maß aller Dinge ist und knüpfte an seine Erfolgsserie der letzten Monate an. Am Ende überquerte er mit einer hervorragenden Zeit auf Platz 3 der AK65 die Ziellinie.



## Einsteiger Kraulkurs beim MTV München

Der zweite Schwerpunkt eines Triathleten im Wintertraining ist das Schwimmen. Und zugleich gerade für Einsteiger oft das Buch mit sieben Siegeln.

Bei vielen wirft es die Frage auf, wie ein erfolgreicher Einstieg in den Schwimmsport gelingen kann.

Unsere Antwort darauf ist der MTV Einsteiger Kraulkurs, den wir 2025 erstmalig anbieten. Und wie hoch die Nachfrage ist, wird daran deutlich, dass dieser Kurs innerhalb kürzester Zeit ausgebucht war.

Am 15. Februar startete der erste von insgesamt 10 Übungsabenden. 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich angemeldet und am ersten Übungsabend im Hallenbad in der Flurstraße eingefunden.

Lachende und motivierte Gesichter beim MTV Kraulkurs 2025



Das Trainer-Trio Christine, Benedikt und Stefan betreuen die Teilnehmer nach Vorkenntnissen in Kleingruppen eingeteilt und vermitteln von Grund auf die einzelnen Bewegungsabläufe des Kraulschwimmens.

Wer sich für weitere Seminare des MTV Triathlon Teams interessiert, wird hier fündig:

<https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Triathlon/Triathlon-Workshop/>

Am 15. und 16. März findet für Einsteiger ein Triathlon Workshop statt. Kompakt und praxisnah erfährst Du an 2 Tagen alles, was Du über Deine erste Triathlon Teilnahme wissen musst. Probier es aus! Der Spaß ist dabei vorprogrammiert.



Heike Bubenzer  
triathlon@mtv-muenchen.de

Liebe Leichtathleten,

der Winter ist zu Ende und wir freuen uns auf einen tollen Leichtathletik-Sommer mit vielen schönen Trainingstagen und hoffentlich möglichst erfolgreichen Wettkämpfen. Davon berichten wir dann ausführlich in den nächsten Ausgaben der Vereinszeitschrift. In der ersten Jahreshälfte stehen zwei interne Termine an, auf die wir euch an dieser Stelle hinweisen wollen: Am Samstag, 26. April, beginnt die Outdoor-Saison mit einem Wettkampf, den wir selbst ausrichten.

Wir freuen uns darauf, wieder zahlreiche Leichtathleten zu den Offenen Münchner Meisterschaften begrüßen zu können. Und wie immer können wir jede helfende Hand aus der Abteilung gut gebrauchen. Wer am 26. April Zeit hat, ist herzlich eingeladen, mitzuhelfen.

Meldet euch gerne per Mail ([leichtathletik@mtv-muenchen.de](mailto:leichtathletik@mtv-muenchen.de)) oder tragt euch in die Helferliste im Schuppen ein. Nach den Offenen Münchner Meisterschaften planen wir dann ein Arbeitswochenende mit diversen Arbeiten rund um den Schuppen.

Anvisiert haben wir dafür den 17. und 18. Mai. Auch hier freuen wir uns über alle, die mithelfen wollen. Meldet euch auch hierfür gerne per Mail oder tragt euch im Schuppen ein.

Stefan Reich  
leichtathletik@mtv-muenchen.de

Der Himmel ist genau dort,  
wo du stehst,  
und das ist der Ort,  
um zu trainieren.

Morihei Ueshiba

und bei uns ist das der MTV

**AIKIDO**  
**MÜNCHEN**  
MTV München von 1879 e.V



### Das "Bu" im Budo

oder: wo ist das "martiale" in den Martial Arts?  
Gelegentlich kommt es vor, dass der Sensei (Trainer/Lehrer) ein Wort über die Ordnung im Dojo verliert, z.B. wenn die Aikidoka während des Trainings zwar mehr oder weniger unermüdlich Würfe, Hebel und Haltegriffe üben (dabei auch etwas Schweiß vergießen, was gerne als Beweis gesehen werden will, wie sehr engagiert man bei der Sache ist), aber im Eifer des Gefechts z.B. ihre Zoris (Badelatschen), Taschen und Waffen etwas "unachtsam" am Mattenrand abstellen (also kreuz und quer) oder sich locker über privates unterhalten ohne mit zu trainieren.

### Nur eine Überempfindlichkeit oder pedantisch?

Bedenkt man, dass in Zeiten des fortwährenden Bürgerkriegs im alten Japan ein Überfall – auch völlig überraschend – einen Samurai jederzeit treffen konnte, macht es schon einen merkwürdigen Sinn, seine "Sachen in Ordnung zu halten" – also so, dass man schnell zu seinen Waffen kommt und niemand über Herumliegendes stolpert.

Es ging darum, jederzeit "bereit" zu sein – es ist also die innere Haltung, die im "Bu" wesentlich ist, die im Training zu sehen sein soll und die uns auch in heutiger Zeit nützlich sein kann (in der man relativ selten von wilden Schwertkämpfern überfallen wird aber relativ oft "nachlässig" ist, weil es eben nicht mehr so darauf ankommt).

Pünktlichkeit, Mattenauf- und abbau, putzen, die anderen sollen das mal inzwischen machen, ich lass mir da beim umziehen Zeit und komme später dazu, schmutzige Dogi, es sind immer die gleichen die durch dieses respektlose Verhalten unangenehm nicht nur dem Sensei/Trainer auffallen.

Ich hab was vergessen? Sorry, mach' ich morgen. Training? Nee, das Wetter ist heute so schön oder so schlecht. Mein Dogi ist in der Wäsche, ich bin heute zu müde...etc...wer kennt sie nicht, die Verlockungen aller Art? Genau hier ist das "Bu" im Budo – wer dann noch über eine gute Technik und Wissen verfügt – umso besser!!

Dieter Benders



### Kakami Biraki

Start ins Jahr der Holzschlange

Bereits zum dritten Mal haben wir auf die übliche Weihnachtsfeier verzichtet und sind stattdessen mit dem japanischen Neujahrsfest ins Jahr der Holzschlange gestartet.

Wie bereits in den letzten Jahren trafen sich am 11.01.25 die Aikidokas gemeinsam mit Familien und Freunden, um zusammen ein paar Stunden Spaß zu haben. Es kamen selbstgemachte Papierbälle, Luftballons und Therabänder zum Einsatz, und es gab natürlich auch Aikido. Mit unserem Kettenkoordinationsspiel starteten wir und es zeigte sich, dass hier durchaus noch Übungsbedarf besteht. Wie im Aikido -miteinander geht's besser. Üblicherweise werden in Japan am Ende des Kakama Biraki auch Graduierungen bekannt gegeben. Vom 5. Kyu bis 2. Kyu haben insgesamt 9 Schüler/innen die nächste Stufe erreicht. Herzlichen Glückwunsch nochmals an alle Graduierten. Allerdings hatte ich diese bereits nach der ersten Einheit ausgesprochen, so konnte Kenji gleich seinen neuen Hakama an- und ausprobieren. Alex half ihm beim ersten Anziehen. Gestärkt mit leckerem Kuchen, Obst und Getränken ging es zum zweiten Teil.

Auch hier gab es Spaß, Spiel und Aikido. Am meisten beeindruckt hat mich vor allem die Ausdauer und Begeisterung unserer jüngsten Teilnehmerin, die überall ohne Scheu mitmachte. Nach dem Mattenabbau gingen wir gemeinsam noch zu unserem Italiener, um hier den Abend ausklingen zu lassen. Vielen Dank an alle Beteiligten

Dieter Benders

### Fit in den Frühling

das sind schon mal gute Vorsätze, wir helfen dabei. Sie/Ihr/Du möchtet Aikido kennenlernen – ein japanisches Sprichwort sagt auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Wir bieten ab Ende Februar/Anfang März einen Schnupperkurs mit 6 Trainings an, Kosten 60€.

Genauere Info dazu findet Ihr auf unserer Website oder Ihr meldet euch per Mail bei mir:  
[dieter.benders@MTV-Muenchen.de](mailto:dieter.benders@MTV-Muenchen.de)

Wir sehen uns dann auf der Matte



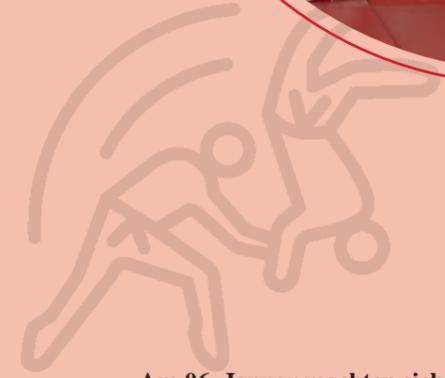
**Dieter Benders**  
[aikido@mtv-muenchen.de](mailto:aikido@mtv-muenchen.de)



# Judo Vereinsmeisterschaft 2025!

Was man nicht alles am 16.02.2025 macht, um den drei Bewertern am Mattenrand möglichst gut zu gefallen, damit diese einem in den Kategorien „Technik“, „Effektivität“, „Kampfstil“ und „Kampfgeist“ möglichst viele Punkte zuteilen, die einem dann einen Podestplatz beschern. Und aus Trainersicht ist das Schöne dabei, dass je fleißiger, ernsthafter und öfter jemand trainiert, desto besser die Platzierung ist, auch wenn man mal geworfen wird und nicht immer der Stärkere ist.

Martin



## Am 06. Januar machten sich 7 Judoka vom MTV auf den Weg zum TSV Unterhaching...

...um am Dreikönigs- Randori Training teilzunehmen.

Es war eine zweistündige Veranstaltung, an welche Judoka aus den verschiedenen Vereinen des Bezirks München teilnahmen und somit eine gute Vorbereitung für die Münchener Einzelmeisterschaft am 16.03.2025, welche übrigens in diesem Jahr im MTV ausgerichtet wird. Des Weiteren war es auch eine gute Vorbereitung für die Münchener Liga 2025, waren doch diverse Judoka auch bekannte Gegner aus der letzten Saison, welche die MTV-Mannschaft mit einem erfolgreichen 2ten Platz abschließen konnte.

Neben dem eigentlichen Randori wurden auch noch einmal die neuen Wettkampfgeln besprochen, sowie an praktischen Beispielen ausprobiert.

Teilgenommen vom MTV am Randori Training haben:

Cristina, Melanie, Korbinian, Patrick, Andy, Franz und Lars

Lars



# Internationales reloaded!

Nach 7 Jahren konnten wir endlich wieder die Tore öffnen, Mannschaften von weit her bei uns Willkommen heißen und neue Hockeyfreundschaften schließen, denn das internationale Hockeyturnier ist endlich zurück! Auch wenn dieses Mal noch keine internationalen Mannschaften den Weg zu uns gefunden haben, hoffen wir doch, dass wir in den nächsten Jahren wieder zu dem „Internationalen“ zurückkommen, das es einmal war.

Schon seit längerem stand fest, dass wir wieder ein Freundschaftsturnier bei uns in der MTV- Halle ausrichten wollen. Somit kam letzten Sommer der finale Entschluss das Ganze anzugehen und die monatelange Planung konnte beginnen. Wie viele Mannschaften werden kommen? Wo findet die Turnierparty statt? Was wird es tagsüber beim Verkaufsstand geben? Was muss alles eingekauft werden? ... und viele weitere Fragen mussten geklärt werden. Im Dezember kam es nun schließlich in die heiße Phase, denn schon drei Tage nach Neujahr sollte es losgehen. Am Vortag des Turniers trafen sich die Herren- und Damenmannschaft, um die Halle für das Turnier vorzubereiten und die letzten Details zu besprechen, bevor es anschließend zum Welcome-Abend ins „Sofa so Good“ ging. Am Samstagmorgen um 10 Uhr ging es nun endlich los! Sechs Mixed-Mannschaften, fünf Herrenmannschaften und fünf Damenmannschaften, darunter zwei Herrenmannschaften des MTV und eine Damenmannschaft des MTV, hofften auf den Turniersieg. Den Auftakt des Turniers machten die Mixed-Mannschaften von Regensburg und Heidelberg. So langsam füllte sich die Halle, die Stimmung war erstklassig und die Hockeyleistungen konnten sich sehen lassen.

Nach einem ereignisreichen ersten Spieltag kamen wir in unserer Gaststätte „Libero“ zusammen, um uns ein 3-Gänge Menü von Goran zu genehmigen. Mit vollen Bäuchen hieß es: Teller abräumen, denn jetzt wird gefeiert! Zu jedem guten Spaß-Turnier gehört eine gute Turnierparty bei der zusammengetrunken, getanzt und gefeiert wird. Zusätzlich gab es noch ein Beerpong-Turnier bei dem Jede\*r nochmal unter Beweis stellen konnte, wie treffsicher man denn nun wirklich ist. Vor allem nach dem ein oder anderen alkoholischen Getränk.



Währenddessen machte unser DJ-Duo, Louis und Ed, die letzten Soundchecks und die Voraussetzungen für eine gute Party waren gegeben. Leider muss jede gute Party einmal enden und so wurden die letzten Gäste aus dem Libero gefegt und wir versuchten wenigstens ein paar Stündchen Schlaf zu bekommen.

Mit den letzten zwei Tagen in den Knochen torkelten ab 9 Uhr die Ersten von uns wieder in die Halle, denn wir mussten einen zweiten langen Turniertag über die Bühne bringen. Am Wichtigsten war es erstmal wieder alle Spieler\*innen aufzupäppeln. Das funktioniert natürlich am besten mit einem traditionellen Weißwurst-Frühstück und Weißbier. Ehe man sich versah, standen schon die Finalspiele an. Zu unserer Freude waren sowohl die Herren- als auch die Damenmannschaft von uns im Finale. Leider entglitt den Herren im 7-Meterschießen ganz knapp der Sieg, doch dafür duften sich die Damen, ebenfalls nach einem 7-Meterschießen, über ihren Pokal freuen. Bei den Mixed-Teams gewannen die Kieler Sprotten und bei den Herrenteams wanderte der Pokal nach Worms. Die einen zeigen eben im Hockey ihre Leistung und andere wiederum am Glas... somit ging der Preis für die besten Partypeoples an unsere Nachbarn aus Pasing und Höki sicherte sich den Sieg im Beerpongturnier. Somit ging ein unvergessliches Turnier zu Ende und wir hoffen nächstes Jahr unsere neu gewonnen Freunde wieder bei uns Willkommen zu heißen.

HOCKEY

# Hockeyabteilung wächst weiter!

Über die Hallensaison konnten wir viele neue Kids für den MTV und unseren geliebten Hockeysport begeistern! Somit haben wir eine neue Minis Mannschaft (U6) gegründet und eine neue weibliche U8/U10 aufmachen können. Dazu hat sich der Kader der männlichen U8 gut verdoppelt. Wir heißen alle neuen Mitglieder auch hier nochmal herzlich Willkommen – schön, dass Ihr dabei seid!

Weiterhin haben wir noch einige Plätze frei in unseren Jugendmannschaften. Meldet euch gerne bei Interesse und schaut vorbei!



## Weibliche U14

Die Wu14 des MTV Münchens hat in der Hallensaison 24/25 bereits zwei spannende Turniere bestritten. Die Spielerinnen zeigen durchweg großartige Leistungen und bringen viel Motivation und Freude ins Training. Ihre harte Arbeit und der Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft sind deutlich sichtbar und tragen stets zu ihren Erfolgen bei.

Die bisherigen Spiele hat den Mädels aber nicht nur neue Erfahrung gebracht, sondern auch die notwendigen Punkte für den Tabellenplatz unter den Top drei!

Mit dem letzten bevorstehenden Turnier in Sicht sind die Spielerinnen hochmotiviert, ihren zweiten Platz zu verteidigen. Die Trainer und Fans sind zuversichtlich, dass die Mannschaft ihr Bestes geben wird, und freuen sich auf die zwei letzten spannenden Spiele der Saison.

## Weibliche U8/U10

Die Hockeyabteilung des MTV München hat Zuwachs bekommen und eine neue Wu8 Mannschaft gegründet.

Schon seit einigen Wochen sind die Mädels fleißig und motiviert am Trainieren, wobei der Spaß und die Freude am Spiel stets im Vordergrund stehen. Die ersten Trainingseinheiten waren geprägt von viel Lachen und aufregenden Übungen. Die Trainerinnen legen großen Wert darauf, dass die Mädels nicht nur die Grundlagen des Feldhockeys erlernen, sondern auch den Teamgeist und Fairplay.

Entsprechend schön ist zu sehen, wie sich die Mädchen gegenseitig unterstützen, einander helfen, kommunizieren und bereits jetzt ein starkes Team bilden.

Im April geht es für die Mädels dann mit den ersten Turnieren los. Die Mannschaft ist voller Vorfreude und bereit, ihr Können unter Beweis zu stellen. Die Trainerinnen und Fans sind mindestens genauso aufgeregt und unterstützen die jungen Talente auf ihrem Weg.

## Erfolgreiches Wochenende für die MTV-Jungs

Am Wochenende vom 01. bis 02. Februar stand für den Jugendbereich der Jungs des MTV ein volles Programm an. Den Auftakt machte am Samstagmorgen das Turnier der U10. In zwei hart umkämpften Spielen trennten sich die Mannschaften jeweils Unentschieden. Damit startete das Wochenende zwar nicht euphorisch, aber auch keineswegs enttäuschend.



Am Sonntagmorgen ging es mit einem Turnier der männlichen U8 in Obermenzing weiter. Nach einer knappen Niederlage im ersten Spiel konnte das Team im zweiten Spiel ein Unentschieden erkämpfen und sich schließlich im letzten Spiel mit einem verdienten Sieg belohnen.

Der krönende Abschluss des Wochenendes fand Sonntagabend statt, bei dem die U16 in einer Spielgemeinschaft um die Tabellenspitze in der zweiten Verbandsliga kämpfte. Dafür musste das erste Spiel gewonnen werden, diese erste Hürde schafften wir mit Bravour. Daraufhin ging es im letzten Spiel um die Entscheidung, wobei ein Unentschieden reichen würde. Nachdem das Team früh mit 1:0 in Führung ging, kippte die Partie kurz vor Schluss auf 1:2. Doch in der letzten Minute gelang der Ausgleich und man konnte sich somit die Tabellenführung sichern!

## Damen

Die Hockey Damen verabschieden sich mit Ihrem letzten Spieltag Mitte Februar aus der Hallensaison. Diesmal ging es gegen die Zweite vom ESV München. Unsere Damen gingen früh 2:0 in Rückstand. Ob das an der mangelnden Trainingsbeteiligung der letzten Wochen gelegen haben könnte, ließen die Trainer nach dem Spiel mal unkommentiert. Gemeinsam wieder auf dem Spielfeld vereint, konnten sich unsere Hockeydamen aber an die letzten Jahre gemeinsames Hallenhockey erinnern und kämpften sich zurück. So glich Paula Brandt per Ecke zum Anschluss aus und Pia Sendele verwandelte zwei Minuten vor Schluss zum 2:2.

Jetzt gilt der volle Fokus der Vorbereitung auf die Feldsaison. Diese wird in einer Spielgemeinschaft mit den Damen des TSG Pasing absolviert werden. Wir haben uns mit unseren Erwachsenenmannschaften dazu entschieden, die Zeit bis zum lang ersehnten Kunstrasen in Spielgemeinschaften zu überbrücken. Jetzt heißt es Daumen Drücken und weiter auf den Kunstrasen hoffen.

## Herren

Auch die Hallensaison der Herren neigt sich dem Ende zu. Nach dem Aufstieg im letzten Jahr galt es dieses Jahr natürlich den Klassenerhalt zu sichern. Nach einigen knappen Spielen zu Saisonbeginn, wie in der letzten Ausgabe beschrieben, gab es leider auch deutliche Niederlagen hinzunehmen. Aber so ist das nun Mal im ersten Jahr in der höheren Liga, da gibt es einfach Höhen und Tiefen. Nach der Weihnachtspause sind die Herren dann aber langsam in Fahrt gekommen und konnten mit zwei deutlichen Siegen sich erstmal ein angenehmes Punktepolster auf die Abstiegsränge einrichten. Leider hatten wir dann Verletzungspech und zwei Startspieler fielen für die letzten drei bis vier Spiele der Saison aus. Das machte es natürlich nicht leichter, dafür kamen dann andere zu mehr Spielzeit die wahrlich aufgeblüht sind und richtig aufspielten! Dank dem großartigen Einsatz des ganzen Kaders sieht es aktuell sehr gut aus für den Klassenerhalt! Die Klassenerhaltparty kann kommen!



Paul Lewald  
hockey@mtv-muenchen.de



## Frisör MO

80336 München MOZARTSTR.1 ( am Goetheplatz )

Tel. 54456297

MIT UNSEREM HAARSCHNITT KÖNNEN SIE ÜBERALL AUFTRETEN

**SELBST in HOLLYWOOD**

und das zu fairen Preisen

# Handball

## Weihnachtsfeier

Wie schon im letzten Jahr wurde unsere kleine Weihnachtsfeier mit den Kindern wieder auf einen Trainingstag kurz vor Weihnachten gelegt. Die Eltern brachten erneut einige Leckereien mit, die Trainer hatten bereits Getränke und Wiener besorgt. Kinder, Eltern und Trainer spielten jeweils mit- bzw. gegeneinander, wobei gerade im Kreis der Eltern so einige Talente sichtbar wurden.

Alle Teilnehmer waren begeistert von der großartigen Veranstaltung, mit der das Jahr 2024 ganz entspannt abgeschlossen werden konnte.

## Bambinis (4 – 6 Jahre)

Die Bambinis haben Ende letzten Jahres an zwei Spielfesten in Vaterstetten und Ismaning teilgenommen, bei denen sie jeweils zwei Spiele verloren, aber auch jeweils zwei Spiele gewinnen konnten. Im neuen Jahr ging es dann am 19.01.25 zum nächsten Turnier beim Postsportverein in München, bei dem sie bereits drei Spiele gewonnen haben, weil die Mannschaft diesmal hervorragend gespielt hat. Die Jüngsten kommen immer besser ins Handballspiel. Insbesondere Maya, Leon und Carlo gelangen hervorragende Zuspiele, die immer beim Adressaten ankamen. Thilo, unser Torwart, hat ebenfalls super gehalten. Die nächsten Spielfeste finden am 23.02.25 und am 30.03.25 in Ismaning statt. Die Kids freuen sich schon darauf.



## Minis (4-8 Jahre)

Wie bei den Bambinis hatten wir im letzten Jahr ebenfalls noch zwei Spielfeste: am 30.11.24 beim TSV Allach und am 14.12.24 beim MTSV Schwabing. In Allach haben unsere Minis leider keinen guten Tag erwischt und mussten sich den anderen Mannschaften geschlagen geben. Es gab teilweise schlechte Zuspiele, und es wurde viel auf Einzelaktionen gesetzt. Trotz allem war auch dies eine wichtige Erfahrung. Beim nächsten Spielfest in Schwabing hat die Mannschaft schon viel besser gespielt, konnte dadurch auch zwei Spiele gewinnen und gegen den Turnierausrichter MTSV Schwabing ein Unentschieden erreichen.

Im neuen Jahr ging es dann am 18.01.25 zum Spielfest nach Anzing. Dies war wieder eine sehr gelungene Veranstaltung, bei der die Minis ihr Können zeigen konnten. Drei Spiele wurden gewonnen, und gegen den stärksten Gegner, SVN München, hatte man bis 10 Sekunden vor

Schluss beim Spielstand von 9:9 noch ein Unentschieden erreicht. Leider konnte der SVN wegen einer inkonsequenten Abwehr auf unserer Seite noch das Siegtor werfen. Die Zuschauer sahen jedoch ein sehr spannendes und gutes Spiel beider Mannschaften.

Auch die Minis haben am 30.03.25 noch ein Spielfest in Ismaning. Für einige Kinder wird es der letzte Auftritt in der Minimannschaft sein, bevor sie in die E-Jugend wechseln und dort weiterspielen.

## E-Jugend



Für das neue Jahr konnten wir wieder eine E-Jugend-Mannschaft zu den Spielfesten melden.

Zu Saisonbeginn hat unsere E-Jugend mit Valentino einen neuen Trainer bekommen, der seine Sache sehr gut macht. Im November konnten wir dann unser erstes Freundschaftsspiel gegen die SG Süd/Blumenau bestreiten, das sogar gewonnen wurde.

Im Januar bestritten wir dann unser erstes Turnier zu Hause, wo wir leider alle Spiele verloren haben, obwohl die Mannschaft wirklich gekämpft hat. Angesichts der Tatsache aber, dass die Kinder erst seit so kurzer Zeit zusammenspielen (die meisten sind Handballneulinge), haben sie sich recht gut geschlagen. Wir übernahmen wie üblich die Organisation für die Austragung des Spielfestes und den Verkauf beim Turnier. Den Eltern danken wir für ihre Mithilfe und für die Spende aus den Verkaufserlösen.

Im Februar kam dann unser zweites Turnier, wo wir mit einer dezimierten Mannschaft antreten mussten. Die Kinder meisterten die Herausforderung hervorragend und haben immer besser zusammengespield, so dass sie im letzten Spiel bereits sehr gut mithalten konnten und nur mit 7:10 verloren.

Insgesamt können wir in dieser Altersgruppe eine sehr erfreuliche Mitgliederentwicklung verzeichnen. Von nur 6 Kinder noch im letzten Oktober ist die Truppe nun auf 25 Kinder angewachsen, die erst seit wenigen Monaten als Mannschaft zusammen sind und von denen die meisten zuvor noch nie Handball gespielt haben. Dafür haben sie ihre Sache sehr gut gemacht und man sieht deutlich, wie es stetig bergauf geht.

Lissy



# Hobby Horsing

Sehr geehrte Damen und Herren,

am 5. Januar 2025 fand in der Halle 1 des MTV München wieder ein mit Spannung erwarteter FABLEHORSE Hobby Horse Cup statt. Nahezu 100 junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 6 bis 15 Jahren versammelten sich, um ihr Können in den Disziplinen Dressur, Springen und Hochsprung unter Beweis zu stellen.

Die Veranstaltung wurde von FABLEHORSE München organisiert und erhielt wertvolle Unterstützung von engagierten Eltern, die gemeinsam den Rahmen für diesen besonderen Wettbewerb schufen. Die Halle war mit einem Zuschauerbereich ausgestattet und die Aufregung war spürbar, während die jungen Reiterinnen und Reiter mit ihren Hobby Horses auf den Aufruf ihrer Startnummer warteten. Die Teilnehmer zeigten ihr Können in der Dressur und Springen. Einen der Höhepunkte bildete der Hochsprung, bei dem alle Anwesenden gebannt zusahen, wie die Teilnehmer ihre Grenzen testeten.

Die Siegerin des Hochsprungs beeindruckte alle mit einem bemerkenswerten Sprung von 132 cm, was großen Jubel im Publikum auslöste. Die Leidenschaft und der Teamgeist, die während des gesamten Wettbewerbs spürbar waren, machten den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten. Die Veranstaltung bot nicht nur einen Wettbewerb, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit für soziale Interaktion und den Austausch unter den jungen Reitern, was den Geist des Hobbyhorse-Sports unterstrich.

Ein herzlicher Dank geht an den MTV München und alle, die zur gelungenen Durchführung des Events beigetragen haben!

Ihre Ria Koch

Inh. Fablehorse München

Peter  
Six  
handball@mtv-  
muenchen.de

# Eine tänzerische Reise durch die Welt

## – Schnupperzeit bei der Volkstanz-Abteilung

Durch Irland, USA, Rumänien und noch mehr Länder tanzten sich die Jungen und Junggebliebenen beim Schnuppertanzen der Volkstanz-Abteilung am 7. Februar diesen Jahres. Mit viel Schwung und unter bester Anleitung von Trainerin Brigitte, die als Tochter von Turniertänzern quasi mit dem Tanzen aufgewachsen ist. Sie liebt es, anderen die Freude am Tanzen zu vermitteln und kennt Volkstänze aus der ganzen Welt.

Volkstänze sind zumeist schwingvolle Walzer- und Polkatänze, die im Kreis oder in einer Reihe getanzt werden. Sie sind sehr abwechslungsreich: Die Tänzer wechseln oft Position und Partner und es gibt viele Figuren wie Drehungen, Vor- und Rückwärtsbewegungen oder wechselnde Schrittfolgen.

Aus Rumänien haben die Banater Schwaben ihre Volkstänze mitgebracht. Die Banater haben vor einem Jahr die Volkstanz-Gruppe beim MTV ins Leben gerufen. Eine Kostprobe der schwingvollen Walzer- und Polkafolgen, zeigten die Banater Kinder und Jugendlichen unter der Leitung von Jugendtrainerin Hanna beim Schnupperabend.

Neue Tänzerinnen und Tänzer sind immer herzlich willkommen - mittanzen können alle ab 5 Jahren mit oder ohne Tanzerfahrung. Auch Erwachsene sind willkommen, denn seit 2025 tanzen auch viele Erwachsene in der Gruppe mit.

Die Banater Schwaben bieten Volkstanz immer freitags von 18 bis 20 Uhr (nicht in den Schulferien) an. Tanz-Ort: Sportzentrum Werdenfelsstraße 70, Mehrzweckraum im 1. OG. Für Mitglieder der Tanzabteilung ist die Teilnahme kostenfrei.

### Fragen oder Lust dabei zu sein?

Herbert Habenicht (Herbert.Habenicht@mtv-muenchen.de) oder Dr. Manuela Olhausen (manuela.olhausen@mtv-muenchen.de).

### Modern Line Dance

Line Dance ist eine eigenständige Form des Tanzens, die als Freizeit-, Breitensport- oder Turniersport ausgeübt werden kann. Aufgrund seiner spezifischen Eigenschaften erfreut sich Line Dance auf allen Levels immer größerer Beliebtheit.

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter – auch für Männer!

Line Dance ist eine choreografierte Form des Gesellschaftstanzes in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Jeder tanzt unabhängig von einem Tanzpartner in der Gruppe (u.a. Choreografien, die weltweit einheitlich vermittelt werden).

Es wird keine besondere Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik, etwas Taktgefühl und die Bereitschaft, Neues zu lernen.

Line Dance wurde in Deutschland zunächst überwiegend zu Country-Musik getanzt. Inzwischen ist Modern Line Dance für nahezu alle Musikrichtungen offen. Getanzt wird zu unterschiedlichen Rhythmen, die man auch aus der Tanzschule kennt. Darunter zählen bekannte Rhythmen wie Cha Cha, Rumba, Samba, Polka, Langsamer Walzer, Foxtrott, u.a..

Im Line Dance ist für fast jeden Musikgeschmack etwas dabei: Pop, Rock, Charts, Oldies, Tanzsport-Klassiker, Country und vieles mehr. Die heutige Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance.

Eine Line-Dance-Beschreibung von Bernd Junghans

### Eine Geschichte zur Historie von Line Dance:

Der Ursprung des Line Dance liegt in den amerikanischen Diskotheken der 1950er und 1960er Jahre. Dort wurden Jazz, Swing und Rock'n'Roll Ausdruck eines neuen Lebensgefühls und man ging vielfach dazu über, einzeln aber doch innerhalb einer Gruppe in Reihen zu tanzen, allerdings nicht zu Countrymusik, sondern vielmehr zu den sog. in ihrer Zeit jeweils aktuellen Musikrichtungen. Seit 1952 verbreitete u.a. auch die amerikanische TV-Sendung American Bandstand wöchentlich die neuesten Tänze unter der Bezeichnung Line Dance

Als ein bekannter Vorläufer des Line Dance gilt der Tanz The Stroll, der auch auf Youtube dokumentiert ist.

In den nächsten Jahrzehnten wurde diese Art des Tanzens in den USA immer beliebter, hauptsächlich auch in den neuen Tanzclubs bzw. -hallen, den sog. Diskotheken. So wurde z.B. einer der ältesten, uns bekannten Line Dances, der Electric Slide, zu einem Pop-Song für die Eröffnung einer Diskothek in New York (Vamp) im Jahre 1976 choreographiert (hatte damals noch nichts mit Country zu tun).

Erst der Film „Urban Cowboy“ von 1980 (mit John Travolta in der Hauptrolle) brachte den Line Dance und die Countrymusik zusammen. Mit Westernkleidung und Line Dance zu Country Musik schufen geschäftstüchtige Manager einen neuen Trend, um ihre Musik auch einem jüngeren Publikum verkaufen zu können. Dieser Trend ebte mit der Zeit wieder etwas ab, begann aber im Jahr 1992 erneut, als für den weltweiten „Country-Pop“-Hit „Achy Breaky Heart“ von Billy Ray Cyrus ein Line Dance choreographiert wurde.

Mehr Infos gibt's bei David Powell „What is Line Dance“, Australia (Januar 2003), <http://www.roots-boots.net/ldance/history.html>

Deutsche Übersetzung von Georg Kiesewetter (2007)

<https://www.bootscooters.de/History%20&%20definition%20of%20linedancing.htm>

Wir in der Tanzabteilung des MTV tanzen Line Dance mit allen Musikrichtungen. Eine offizielle Line Dance Regel ist: Nehmt Rücksicht aufeinander und seid freundlich! Ich möchte dem noch hinzufügen: Habt Freude und genießt Euch selbst!

In diesem Sinne freue ich mich, euch zu einem Schnuppertraining begrüßen zu dürfen :)

Für Mitglieder der Tanzabteilung ist die Teilnahme 12x im Jahr kostenfrei.

Dagmar

## Line Dance Termine 2025

Sonntag's, 19:15 bis 20:45,  
Häberlstraße 11b

26.01.25 - 09.02.25 - 23.02.25 - 16.03.25

30.03.25 - 06.04.25 - 27.04.25 - 11.05.25

25.05.25 - 22.06.25 - 29.06.25 - 20.07.25

27.07.25 - 03.08.25 - 14.09.25 - 28.09.25

26.10.25 - 16.11.25 - 30.11.25 - 07.12.25

21.12.25



## Salsa – Salsa-Rueda – Bachata

Nachdem wir leider unseren langjährigen Trainer Andy verloren haben, wollten wir so schnell wie möglich eine Alternative suchen. Mit Lena haben wir eine junge, engagierte Trainerin gefunden.

Am 9.2.25 fand dann das erste Schnuppertraining im Dojo in der Häberlstraße statt. Nach einer kleinen Auseinandersetzung mit der Musikanlage konnte gestartet werden. Es kamen tatsächlich 10 Paare mit ganz unterschiedlichen Vorkenntnissen.

Danach gab es durchweg positive Meldungen, was uns beflügelte, eine regelmäßige Trainingszeit zu finden. Nun gibt es 14-tägig um 20.30 Uhr in der Turnhalle der benachbarten Tumblerschule Salsa, Salsa-Rueda (Tanz paarweise im Kreis mit Partnerwechseln nach bestimmten Choreografien, recht lustig, wenn man nicht dort landet, wo man hinsollte) und Bachata.

*Für Mitglieder der Tanzabteilung ist die Teilnahme kostenfrei.*



### Abteilungsversammlung am 16.2.2025, 17 Uhr

Hier kurz die Ergebnisse:

26 stimmberechtigte Teilnehmer waren dabei, ebenso als Gäste Klaus, Dietmar, Franziska vom Vorstand und Michi von der Geschäftsleitung.

Die Gäste vom MTV erläuterten ausführlich die geplanten Satzungsänderungen und beantwortete Fragen der Mitglieder.

Dieter präsentierte die Mitgliederstatistik (derzeit 199), die Abrechnung 2024 und die Planung für dieses Jahr. In allen Punkten wurde die Abteilungsleitung einstimmig entlastet.

Ilona berichtete über die Aktivitäten in 2024 und die Planungen in 2025.

Michael und andere Teilnehmer regten an, den Salsakurs öfter zu veranstalten; Ilona erklärte, dass das ganze Jahr bereits durchgeplant wurde und man erst mal abwarten sollte, wie es läuft. Dann könnte man sehen, ob noch mehr Termine möglich sind.

Es standen Wahlen für eine/n stellvertretenden Abteilungsleiter/in, den Schriftführer und eine/n Verantwortliche/n auf dem Programm. Ilona bedankte sich bei Wolfgang für seine bisherige Zurverfügungstellung; neuer Stellvertreter von Ilona ist Herbert von der Volkstanzgruppe (einstimmig). Bezüglich eines Schriftführers wurde der Vorschlag von Dietmar aufgenommen, die Gruppen jeweils direkt anzusprechen, Beiträge zur MTV-Zeitung zu erstellen (einstimmig).

Gabriele stellt sich für Unterstützung der Abteilungsleitung (Werbung etc.) zur Verfügung.

Ende: 18.25 Uhr

**Ilona**

## Salsatermine 2025

Mittwoch, 19. Februar 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Sonntag, 23. März 2025	19.15 bis 21.45 Uhr	Gymnastiksaal
Mittwoch, 9. April 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 30. April 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 14. Mai 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 28. Mai 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Sonntag, 22. Juni 2025	19.15 bis 21.45 Uhr	Gymnastiksaal
Mittwoch, 9. Juli 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 23. Juli 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 17. September 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 1. Oktober 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 15. Oktober 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 29. Oktober 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 12. November 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 26. November 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule
Mittwoch, 10. Dezember 2025	20.30 bis 22.00 Uhr	Tumblerschule

**Ilona Wittig**

tanz@mtv-muenchen.de



## Nachruf auf Helmut Wilkesmann

Mit tiefer Trauer und großem Respekt nehmen wir Abschied von Helmut Wilkesmann, der am 17. Dezember 2024 im gesegneten Alter von 87 Jahren von uns gegangen ist. Helmut war für viele von uns im Turnverein nicht nur ein Mitturner, sondern ein Freund, ein Mentor und eine inspirierende Persönlichkeit.

Helmut's Lebensweg führte ihn 1962 von Friedrichshafen, seiner Heimat, nach München, wo er sein Ingenieursstudium aufnahm. In der bayerischen Landeshauptstadt fand er nicht nur eine neue berufliche Herausforderung, sondern auch eine sportliche und gesellschaftliche Heimat im MTV. Seitdem war er ein aktives und geschätztes Mitglied, der durch seine Leidenschaft, sein Können und seine menschliche Wärme eine Lücke hinterlässt, die nur schwer zu füllen sein wird.

Helmut war ein Mann mit vielen Facetten. Ehrgeiz, Abenteuerlust und Bescheidenheit zeichneten ihn ebenso aus wie seine Nahbarkeit und seine stets unterstützende Art. Er war ein geselliger Mensch, der die Gemeinschaft liebte und stets zum Zusammenhalt beitrug. Seine Leidenschaften waren vielfältig: Das Turnen, das er mit Leib und Seele ausübte, das Wandern in der Natur, wo er neue Kraft schöpfte, und die Kultur Nepals, die er durch seine Unterstützung und seine Reisen kennen und lieben lernte.

Helmut's sportliche Erfolge sind beeindruckend und zeugen von seinem Talent und seiner Disziplin. Er war Gaumeister im Deutschen Zwölfkampf 1961, eine Leistung, die in der lokalen Presse seinerzeit große Anerkennung fand. Die Lokalpresse schrieb damals: „Im wichtigsten Wettbewerb, dem Deutschen Zwölfkampf mit neun Geräte- und drei leichtathletischen Übungen war die Entscheidung zwischen Wilkesmann und Zacherl mit 103,50:103,15 Punkten knapp. Zacherl war zwar am Reck, Pauschenpferd und an den Ringen besser, erreichte aber am Barren, im Bodenturnen und im Pferdsprung sowie überraschenderweise auch in der Leichtathletikwertung nicht die Punktzahlen von Wilkesmann.“ Auch auf nationaler Ebene war er erfolgreich, so zum Beispiel als Deutscher Studentenmeister 1967. Ein weiterer Höhepunkt seiner sportlichen Karriere war aber zweifellos der Gewinn der Deutschen Meisterschaft 2013 beim Deutschen Turnfest in Mannheim. Das sind Deutsche Meistertitel im Abstand von fast 50 Jahren!

Doch nicht nur seine sportlichen Leistungen, sondern vor allem seine Persönlichkeit und sein Engagement für den Verein werden uns in Erinnerung bleiben. Bis ins hohe Alter war Helmut und zeigte dabei Übungen an Reck, Pferd, Barren und Boden, die uns alle immer wieder in Staunen versetzten. Mit einer Leichtigkeit, Kraft und Spannung, die in seinem Alter alles andere als selbstverständlich waren, demonstrierte er, dass das Turnen nicht nur eine sportliche Betätigung, sondern eine Lebenseinstellung sein kann. Vor allem, deshalb war Helmut für uns alle ein Vorbild.



Er zeigte uns, dass man auch im hohen Alter noch fit, aktiv und voller Lebensfreude sein kann. Helmut war fast jede Woche zweimal im Training, sein Cappuccino und das kleine Bier danach, seine Unterstützung für das Team und seine beeindruckenden Leistungen beim Basketball – all das sind Erinnerungen, die wir mit ihm verbinden und die uns sehr fehlen werden. Unklar, wie er trotz seiner zugegebenermaßen turnerischen Größe in wirklich jedem Basketballaufwärmenspiel gegen die größeren und viel jüngeren Verteidiger scoren konnte.

Auch außerhalb des Sports war Helmut ein bemerkenswerter Mensch. Er war nicht nur Auditor für Qualitätssicherung ISO9001 und Professor Dr.-Ing. für Maschinenelemente, Werkstofftechnik, Technische Mechanik und EDV-Anwendung an der Hochschule München, sondern engagierte sich auch für soziale und ökologische Belange. Seine Patenschaften bei der Himalayan Care Foundation und seine Reisen nach Nepal zeugen von seiner Weltoffenheit und seiner Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Die Unterstützung von Greenpeace und sein Engagement im MTV München von 1879 e.V. unterstreichen seinen Einsatz für eine bessere Welt.

Helmut hat das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst. Er war ein Freund, ein Mentor und ein Vorbild. Wir werden ihn sehr vermissen. Die Kabine ist so leer ohne ihn.

*„In unseren Herzen lebst du weiter, egal wie fern du bist, wir werden dich nie vergessen. Deine Wege werden uns leiten, während wir uns auf unsere eigenen Reisen begeben.“*

Möge dein Geist in unseren Herzen weiterleben, lieber Helmut. Ruhe in Frieden.

**Lukas Meier**

# Cheerleading beim MTV:

## Munich United Cheerleading – Wir stellen uns vor!

Hallo zusammen,

wir sind Munich United Cheerleading, das Cheerleading-Team der Turnabteilung im MTV. Seit Januar dieses Jahres gehören wir zu diesem Verein und freuen uns, unseren Sport hier weiter auszubauen. Zuvor waren wir seit 2015 Teil eines studentischen Cheerleading-Vereins, in dem wir viele Jahre mit Leidenschaft trainiert und an Meisterschaften teilgenommen haben. Um als Team weiter zu wachsen und unseren Athleten noch mehr Möglichkeiten zu bieten, haben wir uns entschlossen, den nächsten Schritt zu gehen – und freuen uns nun auf die Zukunft beim MTV mit Munich United Cheerleading!

### Was ist Cheerleading eigentlich?

Cheerleading ist eine dynamische Teamsportart, die Elemente aus Akrobatik, Turnen und Tanz kombiniert. Unser Ziel ist es, kraftvolle Stunts, spektakuläre Würfe (Tosses), präzise Turnelemente und synchrone Tanzeinlagen zu einer mitreißenden Choreografie zu verbinden. Dabei stehen nicht nur Kraft und Technik, sondern auch Timing, Vertrauen und Teamgeist im Mittelpunkt.

Unsere Choreografien dauern 2:30 Minuten und werden auf Meisterschaften nach Schwierigkeit, Ausführung und Ausdruck bewertet. Das bedeutet: Jedes Element muss exakt auf den Punkt sitzen, und nur als perfekt eingespieltes Team können wir Höchstleistungen erbringen.

Cheerleading ist ein inklusiver Sport, bei dem jeder eine passende Position auf der Matte findet – unabhängig von Geschlecht, Größe oder individuellen Fähigkeiten. Während die Bases die Stunts stabilisieren und heben, sorgen die Flyer für spektakuläre Figuren in der Luft. Spotter unterstützen die Sicherheit und geben dem Team den letzten Feinschliff. So wird jeder Einzelne mit seinen Stärken gebraucht – und das macht Cheerleading zu einem einzigartigen Teamsport!

### Unsere Wettkämpfe & der Teamname

Unser Team nimmt an offenen Meisterschaften teil, die für alle Altersklassen zugänglich sind. Gleichzeitig legen wir einen großen Fokus auf die Verbands-Universitätsmeisterschaften, bei denen wir uns mit anderen studentischen Teams messen. Diese Mischung aus offenen und universitären Wettkämpfen spiegelt sich auch in unserem Namen wider: „Munich United“ steht für die Verbindung von Athleten aus unterschiedlichen Cheerleading-Hintergründen und Altersklassen, die gemeinsam als starkes Team antreten.

### Meisterschaften – Nicht nur als Team, sondern auch individuell!

Neben dem klassischen Team Cheerleading gibt es auch die Möglichkeit, als Einzelathlet oder in kleinen Gruppen an Wettkämpfen teilzunehmen. Diese Disziplinen fordern besondere technische Präzision und Kreativität:

- **Individual Cheer (Solo-Kategorie):** Hier präsentiert ein Athlet oder eine Athletin eine 1-minütige Choreografie, die Elemente aus Turnen, Tanz und Jumps kombiniert. Bewertet werden Technik, Ausdruck und Schwierigkeit der gezeigten Elemente.
- **Group Stunt (4–5 Athleten):** Eine kleine Gruppe zeigt eine hochdynamische Stunt-Choreografie, die aus Tosses, Hebefiguren und akrobatischen Elementen besteht. Hier kommt es besonders auf Perfektion, Timing und Teamwork an.
- **Partner Stunt (1 Base & 1 Flyer, meist gemischtgeschlechtlich):** Ein Base-Athlet (häufig männlich) hebt und wirft einen Flyer (häufig weiblich) in einer spektakulären 1-minütigen Choreografie, die reine Partnerakrobatik zeigt. Die Kraft des Bases und die Körperkontrolle des Flyers sind hier entscheidend.

Diese Disziplinen bieten Athleten die Möglichkeit, ihre individuellen Stärken gezielt weiterzuentwickeln und sich in verschiedenen Bereichen des Cheerleadings herauszufordern.

Mehr als nur Wettkampf – Spaß & individuelle Entwicklung

Auch wenn wir als Team an Meisterschaften teilnehmen, steht bei uns der Spaß am Sport an erster Stelle! Nicht jeder Athlet muss an Wettkämpfen teilnehmen – einige trainieren einfach, um ihre individuellen Fähigkeiten zu verbessern, neue Skills zu lernen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Egal ob Meisterschafts-Ambitionen oder einfach nur die Freude an Akrobatik und Teamwork – bei uns ist jeder willkommen!

### Wer sind wir?

Unser Team besteht aus Athletinnen und Athleten im Alter von 18 bis 33 Jahren. Wir trainieren drei Mal pro Woche und arbeiten stetig daran, unsere Skills zu verbessern und Cheerleading im Breitensport weiter bekannt zu machen. Gleichzeitig fördern wir unsere Sportler individuell in ihren Fähigkeiten, damit jeder sein volles Potenzial entfalten kann.

Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit im Verein und viele spannende sportliche Begegnungen! Wer Lust hat, Cheerleading einmal selbst auszuprobieren, ist jederzeit herzlich Willkommen.

Euer Munich United Cheerleading-Team



## Fahrschule Schwarz

Keine Lust mehr auf lange Fußmärsche, überfüllte Busse, zu spät kommende U-Bahnen?

Bestimme Deine Abfahrtszeit selbst! Mit Spaß, schnell und günstig zum Führerschein!

www.schwarz-fahrschule.de

U5 Laimer Platz / Bus 51  
Fürstenrieder Str. 74  
☎ 089 / 99 93 19 62

U6 Westpark / Bus 133  
Ehrwalder Str. 6  
☎ 089 / 37 98 01 40



Die Tennisabteilung trauert um

## Johann Kaltenhofer

geboren am 14.06.1939  
gestorben am 13.12.2024

Hans war seit 1952 Mitglied im MTV München von 1879 zuerst in der Fußballabteilung, dann im Tennis. Er hat seine Schläger nun endgültig beseite gelegt. Wir behalten ihn als stets liebewürdigen, hilfsbereiten und kameradschaftlichen Freund in Erinnerung. Ruhe in Frieden Hansi.



## Aus dem Tennisleben

### Winter-Blues? Nicht mit den MTV-Tennis-Damen!

Während sich die meisten Menschen noch im Winterschlaf befinden, stecken die Tennis-Damen I und II des MTV mitten in der Winterrunde. In den - mal mehr oder weniger - schönen Hallen in und um München herum wurde und wird sich in jeweils einer 4er-Mannschaft an Spieltagen mit Beginn 10 oder 16 Uhr gebattled. Die dabei auftretenden Hürden - eiskalte Hallen, Zeitdruck (ein Spieltag muss innerhalb von 5 Stunden abgeschlossen sein) oder etwas mürrische Gegnerinnen - stellen für uns natürlich kein Problem dar. Und dann gibt es ja noch Spieltage wie den am zweiten Februar-Samstag: In der Halle des DTB/BTV Leistungsstützpunkts in Oberhaching erst nach extrem guten Matches einen 5:1 Sieg eingefahren, um dann den Spieltag mit Drinks und Brotzeit im dortigen Wellnessbereich inklusive Sauna ausklingen zu lassen. Auf dem Foto seht ihr das siegreiche Team mit Valerie Kostka, Sina Mühlbauer, Larissa Zwingel und Ysaline Kievits (von links). Und ja, genau so freundschaftlich und lustig geht es bei uns wirklich zu. Trotz des Erfolges in der Hallenrunde sind sich alle Damen in einem einig: Die Sommersaison darf nun wirklich langsam beginnen!

### Larissa Zwingel



Ganz so lustig geht es für die Abteilungsleitung oft nicht zu, aber der Spaß bei der Sache soll auch bei uns nicht fehlen, denn schließlich tun wir das ehrenamtlich und in unserer Freizeit. Wir bemühen uns ständig darum, alles für euch problemfrei laufen zu lassen. Um dies zu gewährleisten, gibt es viel Gesprächs- und Abstimmungsbedarf, weshalb sich der erweiterte Kreis immer wieder trifft, um die anstehenden Themen und neue Ideen zu diskutieren und die zu erledigenden Aufgaben auf viele Schultern zu verteilen. Denn auch wenn es oft für Außenstehende nicht so aussieht, es ist wirklich immer ordentlich was zu tun. Zuletzt trafen wir uns auf fremdem Terrain (beim Augustiner sind wir natürlich trotzdem geblieben!) und wie ihr auf dem Foto sehen könnt, war der Abend sehr lang, denn das Lokal war vorher rappellvoll. Auf dem Foto von links: Carina Sachs (Sportwartin), Larissa Zwingel (Eventmanagerin), Hannelore Ruhland (die gute Seele im Büro), Ralph Schnöring (unser IT-Fachmann v.a. für eBuSy), Michael Wibbeke (Jugendwart), Sina Mühlbauer (Eventmanagerin), Valerie Kostka (Sportwartin), Christina Fienbork und Stefan Jund (Abteilungsleitung).

Über die in 2025 geplanten Turniere und Veranstaltungen haben wir schon per Mail informiert. Einen Überblick könnt ihr euch auch am Aushang vor dem Büro verschaffen. Als erstes stand am 23. Februar ein Mixed-Turnier in der Halle an. Die Spielzeiten waren so gelegt, dass man vor oder nach dem Spiel noch ausreichend Zeit zum Wählen hatte. Das Turnier fand nach Redaktionsschluss statt, daher kann hier nur auf Basis der angemeldeten Teams gemutmaßt werden, dass es bei allem sportlichen Ehrgeiz eine wunderbare und unterhaltsame Veranstaltung der Tennisabteilung war. Die Ereignisse auf dem Tennisplatz und in den Wahllokalen wurden anschließend sicherlich ausführlich bei unseren Wirten Peppino und Antonio bei dem einen oder anderen Getränk diskutiert. (Stefan Jund)



# Ultimate Frisbee



Am 11. Januar fand in Haldenwang das U17-Qualifikationsturnier zur Hallen-DM 2025 statt. Die Moskitos zeigten eine gute Leistung und erspielten sich mit einem starken zweiten Platz die Qualifikation für das große Turnier.

Nach einer starken Vorrunde glänzte das Team besonders

im Halbfinale, wo es die Ratisbona Eagles aus Regensburg deutlich bezwang. Im packenden Finale lieferten die Moskitos den Juniorwolves aus Augsburg einen harten Kampf, mussten sich jedoch letztlich geschlagen geben. Trotz der Finalniederlage ist der zweite Platz ein schöner Erfolg und bedeutet die verdiente Teilnahme an der Hallen-DM 2025.

Am Samstag, den 18. Januar 2025, fand beim MTV München die Qualifikation Süd-Ost für die Deutsche Meisterschaft im Ultimate Frisbee statt. Es traten fünf Mannschaften gegeneinander an und lieferten sich faire und spannende Spiele.

Die Zuschauer auf der gut besetzten Tribüne sorgten für eine fantastische Atmosphäre und feuerten die Teams begeistert an. Die Spieler\*innen revanchierten sich mit beeindruckenden Leistungen. Besonders erfreulich: Das erste Moskitos-Team dominierte das Turnier mit vier Siegen aus vier Spielen und sicherte sich damit den Turniersieg! Auch das zweite Moskitos-Team zeigte eine starke Leistung. Mit zehn neuen Kindern, die ihre erste Qualifikation spielten, stand hier vor allem der Lernerfolg und der Spaß am Spiel im Vordergrund.



Erstmals an ein U20 Team der Moskitos ein Turnier gespielt - unser 3 echten U20 Spieler\*innen wurden tatkräftig von der U17 unterstützt! Auch bei den drei Niederlagen blieb die Stimmung oben und wir konnten uns über drei Punkte gegen den aktuellen deutschen Meister freuen - on top gab es dann auch noch einen klaren Sieg gegen die Lufofos aus München und somit einen guten vierten Platz.

Auf der 4. Liga Open Indoor in Pfarrkirchen (2.02.) haben die Moskitos gut gekämpft und gespielt, am Ende reichte es (wie im letzten Jahr) zu Platz 4 – man hat deutlich gemerkt, dass noch viel Luft nach oben vorhanden!



**Christoph Böttcher**  
ultimate-frisbee@mtv-muenchen.de



# Wandern

Das neue Jahr fing schon sehr gut an. Nur wenige Tage nach Jahresbeginn trafen wir uns zur ersten Wanderung am Samstag um 10:00 Uhr in Grünwald. Zwar war es noch sehr kalt, aber laut Wetterbericht sollte es ein sonniger Tag werden.

Unsere Stimmung war äußerst gut und wurde durch ein Gläschen Sekt zur Begrüßung des neuen Jahres noch unterstützt. Der Weg oberhalb der Isar, der sogenannten Oberlande, war schneebedeckt jedoch kaum vereist, so dass das Wandern nach Harlaching richtig Spaß machte. Bei unserer obligatorischen Trinkpause verwöhnten uns Susi und Anneliese mit selbstgebackenen Leckereien und Slavica steuerte Bonbons und Schokolade bei. So gestärkt setzten wir unseren Weg noch besser gelaunt fort.

Vor der Wanderung am Nachmittag kehrten wir noch in der Harlacher Einkehr ein und danach ging es weiter, den Berg mit seinen schneebedeckten Stufen hinunter, vorbei an winterlichen Kleingärten und den Templern bis hin zum Candidplatz.

Ich freue mich schon auf die nächste Wanderung. Vielleicht magst auch Du einmal mitkommen? Wäre schön!



WANDERN

**Irene Zollner**  
wandern@mtv-muenchen.de



# Tischtennis

## Tabellenplätze der 4 MTV-Mannschaften (Vorrunde 2024)

### Herren Bezirksklasse B Gruppe 4

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	<b>MTV München von 1879</b>	9	8	0	1	67:32	+35	16:2
2	TSV Forstenried IV	9	7	0	2	66:31	+35	14:4
3	TSV München-Solln II	9	6	0	3	59:47	+12	12:6

### Herren Bezirksklasse C Gruppe 3

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	<b>MTV München von 1879 II</b>	9	9	0	0	72:12	+60	18:0
2	TSV Forstenried V	9	7	0	2	62:26	+36	14:4
3	TSV Neuried VII	9	7	0	2	60:32	+28	14:4

### Herren Bezirksklasse D Gruppe 3

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	<b>MTV München von 1879 III</b>	8	7	0	1	62:20	+42	14:2
2	SC Au IV	8	7	0	1	62:32	+30	14:2
3	FT München-Blumenau 1966 VII	8	4	1	3	46:48	-2	9:7

Glückwunsch an die MTV-Herren der Bezirksklasse B / C / D zur Herbstmeisterschaft (Vorrunde 2024)!

### Jugend 19 Bezirksklasse B Gruppe 3

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TTC 1992 München IV	7	7	0	0	52:18	+34	14:0
2	ESV SF Neuaubing II	7	5	1	1	45:25	+20	11:3
3	TSV Forstenried III	7	4	2	1	44:26	+18	10:4
4	TSC München-Maxvorstadt	7	3	2	2	35:35	+0	8:6
5	FT München-Blumenau 1966 III	7	2	1	4	30:40	-10	5:9
6	<b>MTV München von 1879</b>	7	2	1	4	26:44	-18	5:9

## Weihnachtstreffen in „Mamas Küche“ am Sonntag, den 15.12.2024

Georg Lautenschlager konnte 13 Mitglieder und 2 Partnerinnen um 16 Uhr begrüßen, um einige gemeinsame Stunden zu verbringen, was uns als Tischtennis-Familie verbindet:

- Die Leidenschaft für den Sport, den Spaß an der Bewegung und vor allem das Miteinander!
- Tischtennis ist nicht nur von Schnelligkeit und Präzision geprägt, sondern vor allem von der tollen Gemeinschaft, die wir hier im MTV haben!

Zu seinem Ausstand als Abt.-Leiter, spendierte er den Anwesenden TT-Mitgliedern, das erste Getränk! Für alle, die ihn bisher noch nicht kannten, stellte er den neuen Abt.-Leiter Michael Duhnkrack vor! Mit ihm haben wir einen würdigen Nachfolger gefunden, der in der Nähe des Vereins wohnt und gfs. immer vor Ort sein kann.

Georg freute sich besonders, dass der MTV-Vorstandsvorsitzende Klaus Laroche zur Weihnachtsfeier gekommen ist. Er fand einige lobende Worte zur Tischtennis-Abteilung, sowie zur gemeinsamen Judozeit.



## PROGRAMMPUNKTE

1. Power Point – Präsentation (Höhepunkte der Tischtennis-Abteilung von 2015 – 2023“)
  2. Aktueller Tabellenstand der 4 MTV-Mannschaften - siehe oben!
  3. MTV-Geschenke für Trainer, Mannschaftsführer und Funktionäre
  4. Essenspause von ca. 17 - 18 Uhr
  5. Tombola: Verlosung und Verteilung der mitgebrachten Geschenke
  6. Verabschiedung
- Die Teilnehmer an der Tombola brachten ein kleines Geschenk mit und gegen eine kleine Teilnahmegebühr von 1,00 €/Person für die Abteilungskasse, konnten sie an der Verlosung teilnehmen!

**Georg Lautenschlager**

## Spielpläne (Rückrunde: Jan. - April 2025)

### Herren Bezirksklasse B Gruppe 4

Datum	Zeit	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Ergebnis
So. 02.02.25	11:30	MTV München von 1879	SV Funkstreife München IV	
So. 06.04.25	11:30	MTV München von 1879	TSV Maccabi München II	
Mo. 10.02.25	19:00	TSV Forstenried IV	MTV München von 1879	
So. 16.02.25	11:30	MTV München von 1879	TSV München-Solln II	
So. 02.03.25	11:30	MTV München von 1879	TSC München-Maxvorstadt III	
Do. 13.03.25	20:00	TSV Neuried V	MTV München von 1879	
So. 23.03.25	11:30	MTV München von 1879	TTC München-Neuhausen IV	
Mi. 02.04.25	20:00	SpVgg Thalkirchen X	MTV München von 1879	
Mo. 07.04.25	19:00	FT München-Blumenau 1966 IV	MTV München von 1879	

### Herren II Bezirksklasse C Gruppe 3

Datum	Zeit	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Ergebnis
Mo. 27.01.25	20:00	TSV Neuried VII	MTV München von 1879 II	
Sa. 01.02.25	17:30	MTV München von 1879 II	Team München e.V.	
Mi. 12.02.25	19:30	SC Au II	MTV München von 1879 II	
Sa. 15.02.25	17:30	MTV München von 1879 II	PSV München IV	
Di. 25.02.25	20:00	TSV Maccabi München III	MTV München von 1879 II	
Sa. 01.03.25	17:30	MTV München von 1879 II	TSV Forstenried VII	
Fr. 14.03.25	19:15	TSV Forstenried V	MTV München von 1879 II	
Sa. 22.03.25	17:30	MTV München von 1879 II	TSV Neuried IX	
Mi. 09.04.25	19:45	TTC München-Neuhausen VI	MTV München von 1879 II	

### Herren III Bezirksklasse D Gruppe 3

Datum	Zeit	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Ergebnis
Mo. 13.01.25	20:05	TSV Neuried X	MTV München von 1879 III	1:8
So. 26.01.25	11:30	MTV München von 1879 III	TTC München-Neuhausen VII	8:3
Mo. 03.02.25	19:30	TSV München-Solln IV	MTV München von 1879 III	
So. 09.02.25	11:30	MTV München von 1879 III	SpVgg Thalkirchen XII	
Mo. 24.02.25	19:30	SC Au IV	MTV München von 1879 III	
So. 16.03.25	11:30	MTV München von 1879 III	Team München e.V. II	
So. 30.03.25	11:30	MTV München von 1879 III	FT München-Blumenau 1966 VII	
Fr. 11.04.25	20:00	PSV München V	MTV München von 1879 III	

### Jugend 19 in der Bezirksklasse B Gruppe 3

Datum	Zeit	Heimmannschaft	Gastmannschaft	Ergebnis
Sa. 11.01.25	17:30	MTV München von 1879	TSC München-Maxvorstadt II	5:5
Sa. 25.01.25	17:30	MTV München von 1879	FTT Hartmannshofen 1987 II	6:4
Sa. 01.02.25	10:45	TTC 1992 München IV	MTV München von 1879	
Sa. 08.02.25	17:30	MTV München von 1879	FT München-Blumenau 1966 IV	
Sa. 22.02.25	17:30	MTV München von 1879	FT München-Blumenau 1966 III	
Sa. 15.03.25	17:30	MTV München von 1879	PSV München III	
So. 16.03.25	12:30	ESV SF Neuaubing III	MTV München von 1879	



**Michael Duhnkrack**  
tischtennis@mtv-muenchen.de



# Kampf um den Klassenerhalt

Nach sechs Niederlagen am Stück zum Jahresauftakt befindet sich der MTV München im Abstiegskampf der Dritten Liga.

Kurz vor Weihnachten gewannen die Münchner gegen den TSV Friedberg souverän mit 3:1 und konnten dank der drei Punkte genug Abstand zwischen sich und den Abstiegsplätzen herstellen. Für die Rückrunde war das Ziel ausgegeben, sich im Tabellenmittelfeld zu etablieren. Der Auftakt in das Jahr 2025 begann ganz ordentlich: Gegen den starken Aufsteiger TSV Grafing 2 gab es eine denkbar knappe 2:3 Niederlage. Alles deutete auf eine weiter ansteigende Form hin. Doch in den nächsten Wochen folgte ein Rückschlag dem nächsten. Aufgrund von Krankheiten und Verletzungen hatte Trainerin Kathi Austen praktisch nie den kompletten Kader im Training oder bei den Spieltagen. Gegen Delitzsch (0:3), Regensburg (2:3) und Dachau (0:3) gab es somit Niederlagen. Höhepunkt dabei als die Münchner zu siebt und ohne Libero zum Tabellenzweiten nach Marktredwitz reisen mussten. Doch hier zeigte sich das MTV-Kämpferherz. Mit großem Einsatz und einem tollen Spiel konnte ein Punkt ergattert werden. Die anschließende 0:3 Niederlage gegen den souveränen Tabellenführer TSV Eibstadt war die sechste Niederlage in Folge. In der Zwischenzeit ist, mit einem Spiel mehr, der TSV Friedberg an den Münchner vorbeigezogen und hat sie auf den ersten Abstiegsplatz verdrängt. Dennoch zeigt sich ein Aufwärtstrend in den letzten Spielen und die Mannschaft ist optimistisch in den letzten sechs Spielen, im direkten Duell gegen Friedberg, in den zwei Duellen gegen den Tabellenletzten VSV Oelsnitz sowie gegen den VSV Jena, Tabellennachbar TSV Zirndorf und den SV Schwaig die nötigen Punkte für den Klassenerhalt zu holen.

## Meisterschaftswochen in der Jugend

Die ersten Wochen im Jahr 2025 war für die MTV-Jugend geprägt durch die einzelnen Meisterschaften.

Am erfolgreichsten schnitt dabei die U12 ab. Sie konnte sich bei der oberbayerischen Meisterschaft durch Siege über Schondorf und Steingaden den 11. Platz sichern und sich dabei für die Südbayerische Meisterschaft in Dachau qualifizieren. Auch dort zeigten die Jungs, die teilweise ihre erste Saison spielen, eine super Leistung und konnten hier Platz 13 einfahren. Ein toller Erfolg!

Die U13 konnte in der Kreisstaffel München den ersten Platz vor Obermenzing und dem DJK München Ost einfahren. Bei der Querqualifikation in Inning setzte es knappe Niederlagen und es reichte für die neuformierte Mannschaft leider nicht ganz für die Qualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft.

Die U14 spielte eine klasse erste Saisonhälfte, die in einer souveränen Qualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft mündete, inklusive eines klasse Spiels gegen den großen Favoriten ASV Dachau, den man an den Rand einer Niederlage brachte. Leider schlug die Krankheitswelle bei der oberbayerischen Meisterschaft zu. Ersatzgeschwächt wurde man dort 9 und schaffte leider nicht die angestrebte Qualifikation zur südbayerischen Meisterschaft.

Auch die U18 hatte bei der oberbayerischen Meisterschaft zu kämpfen. In einer starken Gruppe mit dem TSV Unterhaching und dem TSV Mühldorf wurde man letzter und hatte danach keine Chance mehr, sich weiter zu qualifizieren. Dennoch zeigt sich auch hier eine positive Weiterentwicklung des Teams.

Die U20 verspielte etwas leichtfertig die Qualifikation zur südbayerischen Meisterschaft. Nachdem man gegen Jahn München noch einen guten Auftakt bei der oberbayerischen Meisterschaft erwischte, setzte es gegen Herrsching eine knappe wie unnötige 1:2 Niederlage. Danach war die Luft raus.



## Prellball

Da mir meine Aktion „100 Disziplinen“ so große Freude bereitet hat, ich durch die Vielseitigkeit physisch und koordinativ enorm profitiert und dabei viele tolle Freizeit-Sportler kennengelernt habe, mache ich einfach weiter. Mein neues Ziel: „150 Disziplinen“! Los ging's mit einer Sportart, die es schon lange gibt, die aber ein wenig in Vergessenheit geraten ist: Prellball.

Der Ball wird mit der Faust geprellt und muss zuerst im eigenen Feld aufkommen, dann über die Leine fliegen und im gegnerischen Feld landen. Dafür braucht es viel Ballgefühl und räumliches Sehen. Man muss nicht nur den sehr schnellen Ball fokussieren, sondern auch die Mit- und Gegenspieler im Auge haben.

Danke an das Mixed-Team des MTV München fürs Probetraining!

Ich habe neben Prellball Ausdauer-Sportarten wie Langlaufen, Eislaufen, Trailrun, Triathlon oder Kajak wettbewerbsmäßig betrieben, habe viele Sportarten nochmal ausgeübt, die ich lange nicht mehr praktiziert hatte wie Beachvolleyball, Basketball, Handball oder Geräteturnen. Besonders spannend waren komplett neue Disziplinen wie Hockey, Wasserball, Cricket oder Baseball. Körperlich herausfordernd waren Kampfsportarten wie Wushu, Capoeira oder Kickboxen. Auf Koordination und Balance kam es beim Wasserspringen, Trampolin, Skirollern oder Nordic Blading an. Eine eher mentale Überwindung haben mich Skeleton, Gleitschirmfliegen oder Fallschirmspringen gekostet. Auf Geist und Körper musste ich mich bei Yoga, Tai Chi oder Pilates konzentrieren. Lustig war es, mir bislang unbekannte Sportarten wie Unterwasserhockey, Kanupolo, Ultimate Frisbee oder Artistic Billard auszuprobieren. Fokussieren war angesagt bei Zielsportarten wie Bogenschießen, Bowling, Snooker oder Darts. Zwei Dinge hatten alle gemeinsam: alle haben riesig Spaß gemacht und bei allen habe ich irgendwo einen Muskelkater davongetragen!

Bernd-Uwe Gutknecht

VOLLEYBALL

PRELLBALL



Kostenfreie Immobilien-Bewertung

- Bewertung
- Verkauf
- Vermietung von Immobilien

WOHNREF MÜNCHEN  
IMMOBILIENMAKLER

Rufen Sie uns an!  
089 - 4444 3570

# Kletterabteilung geht raus!

## Von der Halle an den Fels!

Die Kletterabteilung wagt den Schritt nach draußen! Ab sofort bieten wir nicht nur Indoor-Klettertraining, sondern auch die Möglichkeit, echtes Felsfeeling zu erleben. Zum Auftakt unseres Outdoor-Programms starten wir mit dem Kurs „Von der Halle an den Fels“ – ideal für alle, die bereits in der Halle klettern und nun ihre ersten Schritte am Naturfels machen wollen.

In zwei vorbereitenden Hallentreffen überprüft ihr mit unserer Trainerin Gina eure Sicherungskompetenz, bespricht Materialfragen und klärt offene Punkte. Danach geht es für ein Wochenende an den Fels, wo ihr unter Anleitung von Gina das Sportklettern in der Natur erlernt. Inhalte sind unter anderem:

- Routenbeurteilung & Partnercheck Outdoor
  - Vorstieg sichern & Klettern am Fels
  - Fädeln & Abbauen von Routen
  - Abseilen & umweltgerechtes Verhalten
- Wer möchte, kann während des Kurses den DAV-Kletterschein Outdoor erwerben.

Wir freuen uns auf euch und ein spannendes Outdoor-Kletterabenteuer!

## Kursprogramm Klettern für Erwachsene

### Grundkurs Klettern (intensiv)

**Kursdauer:** Sechs Einheiten á 3 Stunden

**Termine:** 17.03., 20.03., 24.03., 27.03., 31.03. und 3.04.  
Montags immer 18:00-21:00 Uhr;  
Donnerstags immer 18:45 Uhr bis 21:45 Uhr

**Kursplätze:** Max. 6, min. 3

**Kursinhalte:** Ihr lernt eine solide Sicherungstechnik. Dazu kommen die Basics des Kletterns und auch ein bisschen Technik. Kursziel ist der Erhalt des DAV Kletterscheins „Indoor Vorstieg“.

### Techniktraining für Anfänger

**Kursdauer:** Drei Einheiten á 2 Stunden

**Termine:** 19.03., 26.03., 02.04., 18:30-20:30 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 4, min. 3

**Preis:** 50 Euro (Mitglieder Kletterabteilung),  
85 Euro (Nicht-Mitglieder)

**Kursinhalte:** Wir gehen spezifisch auf verschiedene Klettertechniken ein und lernen Bewegungssequenzen, um kraftsparender zu klettern und Routinen zu entwickeln.

**Voraussetzung:** Sicher im Vorstieg klettern und mit einem Halbautomaten sichern können.

### Felsklettern für Eingerostete [NEU]

**Einzel-Termine:** 07.04., 28.04., 05.05., immer 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

**Voraussetzungen:** Ab 16 Jahren, Vorstiegsschein Indoor, sicheres Klettern und Sichern, bereits eigenständig am Fels geklettert

**Kursinhalte:** Auffrischen der Kenntnisse im Sportklettern am Fels. Inhalte werden in der Halle vermittelt. • Wiederholen Fädeln & Abbauen • Wiederholen Abbauen mit Abseilen • Tipps & Tricks für Outdoor • Hintergrundwissen Outdoor (Bohrhakenbeurteilung, Felsstruktur, Felsqualität, Ökologie) • Richtig Sichern mit Tube und Halbmastwurf • Richtig Sichern mit Autotubern

**Teilnehmer:** Max. 6, min. 3

Weitere und aktuelle Informationen auf unserer Homepage:  
<https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Klettern/Buchung-Kurse-Erwachsene/>



  
**Roland Glatzel**  
klettern@mtv-muenchen.de



# Krav Maga

Die 2023 gegründete Krav Maga Abteilung wächst zusehends und wir freuen uns, zahlreiche neue Mitglieder begrüßen zu dürfen. Neben Tina, Friederike und Peter steht uns Timur als neuer Übungsleiter zukünftig zur Seite. Ab Mai planen wir einen dritten Trainingstermin pro Woche anzubieten.

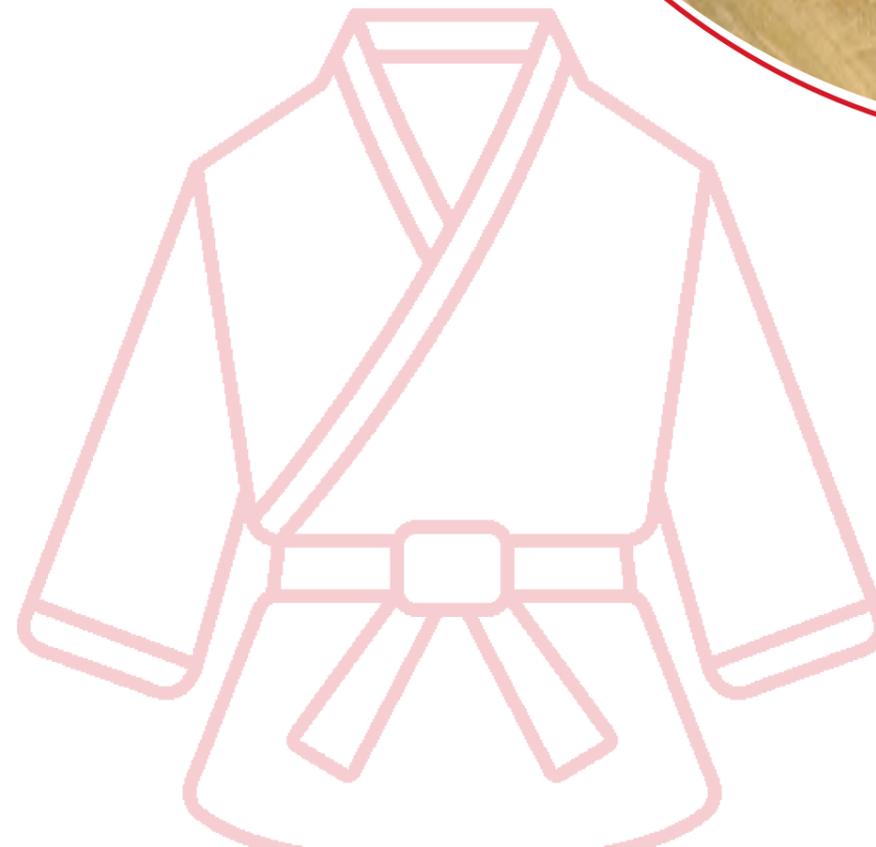
Auch in diesem Jahr wird es spannende Seminare geben. Wir starten am 23. März mit einem Basisseminar für Einsteiger im Dojo. Für alle, die herausfinden möchten, ob ihnen Krav Maga Spaß macht, gibt es eine viereinhalb stündige Einführung in die Grundlagen dieses Selbstverteidigungssystems.

Interessierte melden sich einfach per Mail an unter:  
[kravmaga@mtv-muenchen.de](mailto:kravmaga@mtv-muenchen.de).

Außerdem laufen die Vorbereitungen für ein großes Sommerevent in der Halle 1. Hierzu erwarten wir den Instructor Jan Tevinin (Expert 5) vom Krav Maga Global Headquarter, der uns klassische Techniken und Feinheiten des Krav Maga präsentieren wird.



KRAV MAGA



  
**Peter Reill**  
peter.reill@mtv-muenchen.de



# Vorstellung



Hallo, ich bin Andrea und über Umwege zur Fitnesstrainerin geworden. Eigentlich bin ich Maschinenbauingenieurin, arbeite zurzeit bei der evangelischen Kirche, bin verheiratet und habe zwei Kinder. Die letzten Jahre habe ich mit meiner Familie im Ausland gelebt und habe dort meine „Fitnesskarriere“ gestartet und es macht mir sehr viel Spaß. Nun hatte ich das Glück, den Fullbody- und den

Gold Kraft Kurs kurzfristig beim MTV zu übernehmen. Der Fullbody Kurs sagt ja schon aus, worum es geht: Wir trainieren den ganzen Körper, wobei sowohl Kraft als auch Cardioeinheiten zum Programm gehören. Mitmachen kann jede und jeder. Der Gold Kraft Kurs spricht ebenfalls für sich: Dort wird der Fokus auf die Kraft gelegt, d.h. wir wiederholen viele Grundübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Schulterheben oder Koordination- alles Bewegungen, die wir im Alltag gebrauchen. Ich freue mich, dabei zu sein!



Ich bin Emma, 24 Jahre alt und leide den Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) Anfängerkurs im MTV. Vor etwa vier Jahren habe ich während meines Sportstudiums in Regensburg BJJ für mich entdeckt - auf der Suche nach einer Herausforderung, die mich sowohl körperlich als auch mental an meine Grenzen bringt. Seitdem ist diese Sportart nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken.

In meinen Kursen vermittele ich die Grundlagen des BJJ mit viel Motivation und Freude am gemeinsamen Lernen. Egal ob du deine Fitness verbessern, Selbstvertrauen aufbauen oder eine neue Sportart ausprobieren möchtest - ich freue mich, dich im Training zu begrüßen!

Liebe Grüße  
Emma



Hallo, ich bin Nik, ein begeisterter Qi Gong (Ier) und Bergsportler! Seit 2018 darf ich nach ausführlicher Ausbildung in den USA Kurse und Workshops im Tao Yin / Qi Gong anbieten und freue mich über jeden, mit dem ich diese regenerativen und wohltuenden Übungen teilen darf ... In- und Outdoor!

Das Tao Yin ist ein wohltuender Mix aus Qi Gong, Yoga und allgemeinem Stretching. Es beinhaltet Übungen aus dem Yoga und ist körperlich anspruchsvoller als traditionelles Qi Gong, hat aber dieselben Stress lösenden und regenerativen Effekte. Es weckt die Lebensgeister und tut gut.

Wenn ich nicht gerade Qi orientierte Übungen mache oder beim Klettern bin, arbeite ich im Büro und halte mich an der PC-Tastatur fest, bis ich wieder Ersteres machen darf :)



Hi, ich bin Maja und seit Februar als neue Trainerin im MTV tätig. Ich bin Sport- und Gymnastiklehrerin und im MTV in der Kindersportschule, den Rehakursen und auch bei der ein oder anderen Gymnastikstunde zu finden. Ich selbst liebe Bewegung in all seinen Formen, ob beim Schwimmen, Beachvolleyball, Fußball, Voltigieren, Turnen, Squashen, Fitness-Workout, HIIT oder Tanzen. Ich bin bei allem dabei!

Wenn ich gerade nicht sportlich aktiv bin, bin ich als Sängerin und Chor- und Bigbandleiterin in der Münchner Musikszene zu hören und sehen. Dadurch habe ich meine beiden Lieblingshobbys Musik und Sport zum Beruf gemacht.

Ich freue mich neuer Teil der MTV-Familie zu sein und euch in meinen Kursen oder auf dem Gang kennenzulernen!



Liebe MTV Mitglieder,  
Mein Name ist Sabrina und bin ausgebildete Groupfitness- und Wirbelsäulentrainerin. Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und möchte meine Freude und Motivation am Sport gerne weitergeben. Derzeit gebe ich eine Body Allround Stunde freitags um 8:30 Uhr in der Werdenfelsstraße.

Wir bearbeiten die verschiedenen Muskelpartien mit Equipment oder eigenem Körpergewicht. Egal welches Fitnesslevel Du hast, in meinem Kurs kommst Du auf Deine Kosten. Mein Motto: gemeinsam Lust an Bewegung entdecken :-)

Ich freue mich wenn Du in meine Stunde kommst.

Liebe Grüße  
Eure Sabrina



Hallo,  
ich bin Susanne, seit 2010 Mitglied im MTV und Sport ist für mich ein schöner Ausgleich.

Ich würde mich als vielseitig bezeichnen und so gehören Yoga, Tennis, Skitouren und Radln ebenso dazu, wie der Sport beim MTV.

Seit kurzem übe ich mich nun im Trainerdasein. Die Idee, den Trainerschein zu machen, kam mir in einem Sporturlaub. Ihr findet mich meist Dienstags um 18 Uhr in der Häberlstraße beim Toning.



Neue Leitung im MTV-Vifit – Ich freue mich auf die Zukunft!

Seit Anfang Februar habe ich die Leitung des MTV-Vifit übernommen – eine Rolle, die ich mit viel Begeisterung und Herzblut angehe. Sport und Bewegung sind seit jeher ein fester Bestandteil meines Lebens: Ob Fußball, Tennis, Badminton, Beachvolleyball, Functional Training oder Skifahren – meine Leidenschaft für den Sport ist unübersehbar. Doch noch mehr als der Sport selbst begeistert mich das Miteinander.

Als echter Teamplayer und leidenschaftlicher Dienstleister bin ich immer für ein Gespräch bereit. Für mich steht eine wertorientierte Führung im Mittelpunkt: Respekt, Vertrauen und Zuverlässigkeit sind die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Gemeinsam wachsen, Ideen entwickeln und Veränderungen aktiv vorantreiben – das ist mein Anspruch für die Zukunft des MTV-Vifit.

Perfektionismus? Es kommt darauf an. Mir ist echte Begeisterung und kontinuierliche Entwicklung wichtiger – und das am liebsten gemeinsam mit einem großartigen Team.

Eine starke Unternehmenskultur zeigt sich für mich nicht nur in sportlichen Erfolgen, sondern vor allem in einem inspirierenden Teamgeist. Begeisterung, kontinuierliche Entwicklung und ein gemeinsamer Blick nach vorne stehen dabei im Mittelpunkt. Ich freue mich auf eine dynamische Zeit voller neuer Impulse und nachhaltiger Entwicklungen – und darauf, diesen Weg gemeinsam mit euch zu gestalten!

Tobi Götz

VIFIT

VIFIT

# Nutze deine Zeit sinnvoll – 30 Minuten Training statt Warten!

**MTV**vifit  
GESUND IN BEWEGUNG

## Physio & Fitness

**MTV**vifit  
GESUND IN BEWEGUNG

Viele Eltern kennen es: Während die Kinder in ihrer Sportstunde aktiv sind, bleibt oft nur die Wartezeit. Doch anstatt ungenutzt auf der Treppe zu sitzen oder am Handy zu scrollen, gibt es eine viel bessere Möglichkeit – ein kurzes, effektives Training! Bereits 30 Minuten genügen, um die eigene Fitness zu verbessern, Stress abzubauen und etwas für die Gesundheit zu tun.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass selbst kurze Trainingseinheiten erhebliche gesundheitliche Vorteile bieten. Körperliche Aktivität reduziert nachweislich Stresshormone wie Cortisol und steigert die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“ (Harvard Medical School, 2021). Zudem verbessert regelmäßige Bewegung die Herz-Kreislauf-Gesundheit erheblich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2020) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – das sind nur fünf kurze Einheiten à 30 Minuten. Auch Kraft und Ausdauer lassen sich in kurzer Zeit gezielt steigern. Funktionelles Training verbessert langfristig Haltung und Gelenkgesundheit, wodurch Rücken- und Gelenkbeschwerden vorgebeugt und das Immunsystem gestärkt werden kann (American College of Sports Medicine, 2019).

Darüber hinaus fördert regelmäßiges Training die mentale Leistungsfähigkeit. Untersuchungen zeigen, dass bereits eine halbe Stunde Bewegung die Konzentration und kognitive Fähigkeiten steigern kann, was besonders für berufstätige Eltern von Vorteil ist (Stanford University, 2022). Ein kurzes Workout kann außerdem helfen, Verspannungen zu lösen, die durch langes Sitzen oder monotone Bewegungen im Alltag entstehen.

Warum also die Zeit nicht sinnvoll nutzen? In unserer Fitness-Galerie gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um in kurzer Zeit ein effektives Workout zu absolvieren. Ob an den Geräten, mit freien Gewichten oder einem individuellen Trainingsplan – unsere Trainer stehen bereit, um das optimale Programm zusammenzustellen. Wer lieber in der Gruppe trainiert, kann auch eine unserer Group Fitness-Stunden (Gymnastik) besuchen, die perfekt in ein kurzes Zeitfenster passen. Selbst ein kurzes Zirkeltraining oder eine kleine Einheit mit Kleingeräten kann bereits große Effekte auf das Wohlbefinden und die Fitness haben.

Starte jetzt und nutze deine Wartezeit optimal! Scanne den QR-Code und buche dein kostenloses Probetraining.



### Fazit:

Wartezeit muss keine verlorene Zeit sein! Nutze sie für deine Gesundheit und Fitness – unsere Trainer begleiten dich auf deinem Weg. Wir freuen uns auf dich!

### Fit und Stabil – So unterstützt das Fitnessstudio deine Sprunggelenks-Reha

Nachdem viele von uns schon einmal eine Außenbandverletzung im Sprunggelenk erlebt haben – eine Verletzung, von der in Deutschland täglich Tausende betroffen sind – ist der Weg zurück in den Sport oft lang und herausfordernd. Während die Physiotherapie in den ersten Wochen den Grundstein für die Heilung legt, kommt der Fitnessbereich ins Spiel, um langfristige Stabilität und Funktion zu sichern.

### Warum ist eine kontinuierliche Fitnessbetreuung so wichtig?

Die anfängliche Reha-Phase – in der der Fuß hochgelagert, gekühlt und langsam belastet wird – bildet die Basis. Sobald der Schmerz nachlässt und die Mobilität wiederhergestellt ist, beginnt die nächste Phase: das gezielte Training zur Stabilisierung des Sprunggelenks. Studien belegen, dass bereits 30 Minuten gut strukturiertes Training positive Effekte auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit, die neuromuskuläre Kontrolle und die allgemeine Körperstabilität haben (Harvard Medical School, 2021; WHO, 2020). Gerade nach einer Sprunggelenksverletzung ist es entscheidend, die Muskulatur rund um das Gelenk zu stärken und die Balance zu verbessern, um einer erneuten Verletzung vorzubeugen – die Re-Rupturrate liegt nämlich bei bis zu 33% innerhalb eines Jahres.

### Unsere Angebote im Fitnessstudio – individuell und praxisnah

Im Fitnessbereich des MTV bieten wir speziell abgestimmte Trainingsprogramme an, die genau diese Ziele verfolgen. Unsere Trainer entwickeln für jeden Einzelnen einen maßgeschneiderten Trainingsplan, der folgende Elemente umfasst:

- **Propriozeptives Training:** Übungen auf Balance Boards, BOSU-Bällen oder durch gezielte Einbeinübungen fördern die neuromuskuläre Steuerung und verbessern das Gleichgewicht.
- **Krafttraining für die unteren Extremitäten:** Mit gezielten Übungen wie einbeinigen Kniebeugen, Step-Ups und moderatem Beinpresse-Training wird die Stabilität des Sprunggelenks nachhaltig gestärkt.
- **Funktionelles Training und Zirkeltraining:** Durch dynamische Bewegungsabläufe und kurze, intensive Trainingsintervalle wird nicht nur die Kraft, sondern auch die Ausdauer verbessert – ein wichtiger Baustein, um den Alltag aktiv und schmerzfrei zu gestalten.

- **Flexibilitäts- und Mobilitätsübungen:** Sanfte Dehnungen und Mobilisationen helfen dabei, die Beweglichkeit des Gelenks zu erhalten und Verspannungen zu lösen.

Unsere Trainingsangebote richten sich an alle, die nach einer Reha ihre volle Funktionalität zurückgewinnen möchten – und dabei nicht nur auf die physikalische Therapie setzen wollen. In Gruppenkursen und individuellen Sessions zeigen wir, wie man mit nur 30 Minuten gezieltem Training seinen Fuß stärkt, das Risiko für erneute Verletzungen senkt und den Körper insgesamt stabilisiert.

### Erfahrung trifft Engagement

Als Teil des MTV wissen wir, wie wichtig ein ganzheitlicher Ansatz ist. Während Physiotherapeuten den Heilungsprozess anstoßen, sorgt unser Trainerteam dafür, dass die erarbeiteten Fortschritte im Alltag erhalten bleiben und weiter ausgebaut werden. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine enge Abstimmung mit den Therapeuten – regelmäßige Feedbackgespräche und gemeinsame Trainingspläne gewährleisten, dass deine Fortschritte kontinuierlich dokumentiert und angepasst werden können.

### Fazit:

Gib deinem Sprunggelenk die Chance, sich langfristig zu stabilisieren – und zwar über die reine Physiotherapie hinaus. Nutze unser Angebot im Fitnessstudio des MTV, um mit gezieltem, funktionellem Training deine Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. So trägst du nicht nur dazu bei, Rückfälle zu vermeiden, sondern stärkst auch deine allgemeine Fitness und Lebensqualität.

Mit diesem Ansatz möchten wir dir zeigen: Auch wenn 30 Minuten Training auf den ersten Blick kurz erscheinen, können sie – richtig umgesetzt – den Unterschied machen. Stärke deine Füße, damit sie dich jeden Tag zuverlässig tragen!

Für weitere Informationen und zur Vereinbarung eines Probetrainings scanne einfach den QR-Code oder besuche unsere Webseite: <https://mtv-vifit.de/kontakt/>.

### Quellen:

Harvard Medical School, 2021; WHO, 2020; American College of Sports Medicine, 2019; Stanford University, 2022

# Außenbandruptur

## Außenbandverletzung im Sprunggelenk

80% aller erfahren im Laufe ihres Lebens eine Verletzung der Außenbänder im Sprunggelenk. In Deutschland alleine wird davon ausgegangen, dass 8000 Distorsionen im oberen Sprunggelenk pro Tag passieren. Dabei sind Frauen und Kinder tendenziell häufiger betroffen als Männer und Jugendliche. Die meisten Fälle passieren im Sport, prädestiniert hierfür sind auch vor allem die Hallensportarten wie Basketball, Volleyball usw..

## Ursachen

Die meisten kennen es, mal kurz nicht aufgepasst und umgeknickt und dann ist es auch schnell passiert, dass die Außenbänder gerissen sind. Müde Muskeln, schwächeres Bindegewebe oder eine nicht so ausgeprägte neuromuskuläre Kontrolle können bei einem Umknicken die Bänder nicht zusätzlich stabilisieren. Das Sprunggelenk wird mit drei Bändern an der Außenseite und drei in der Innenseite unterstützt.

Ein Indiz dafür, dass etwas gerissen ist, ist eine Schwellung, Hämatom und Instabilitätsgefühl im Fuß.

## Rehabilitaion

### Phase I

Nach dem Trauma sollte der Fuß zunächst hochgelagert und entlastet werden. Häufig wird noch Eis drauf gemacht, gerade im Sport wird da schnell zum Eisspray gegriffen, mittlerweile wird die Eisanwendung nicht mehr so durchgesetzt, da durch das Eis der Entzündungsprozess unterbunden wird. Dabei ist der entscheidend für die Heilung. Sobald der Schmerz zurück gegangen ist sollte der Fuß auch wieder belastet werden. Dies kann am besten durch Training des physiologischen Bewegungsablaufes bereits ab Woche 2 in Form einer Gangschule (Laufband / Spaziergang) geübt werden. Hier kann durch vermehrtes Barfußlaufen auch ein gezieltes Aktivieren der kurzen Fußmuskeln unterstützt werden. Bei einem Instabilitätsgefühl kann eine Orthese/ Bandage oder Tape helfen, den Fuß zu stabilisieren.

### Phase II

Spätestens in dieser Phase sollte mit der Physiotherapie begonnen werden. Schwerpunkt hierbei liegt auf dem Erhalt/ Wiedererlangen der vollen Sprunggelenksbeweglichkeit und Sprunggelenksstabilität. Dies gelingt vor allem durch aktive Trainingsübungen, welche von Woche zu Woche anspruchsvoller werden sollten. Der Fokus der Übungen liegt dabei auf Gleichgewicht, Kräftigung, Beweglichkeit, Tiefensensibilität und zuletzt Sprüngen. Ziel und Orientierung in dieser Phase ist das Bestehen der „Return-to-Activity“ Testungen.

### Phase III

In dieser Phase ist das Ziel der Rückkehr in den Sport. Um dieses zu erreichen, wird weiterhin an der Stabilität bei Sprüngen gearbeitet. Außerdem ein langsames, aber stetiges Heranführen an den Sport. Dies entspricht ein Beginn von kontrollierten Übungen (wo ich weiß, welchen Bewegungsablauf ich als nächstes mache) mit Steigerung hin zu einem unkontrollierten Setting (unvorhergesehene Aktionen/Bewegungen).



## WHAT TO DO IF

(oder auch Selbstmanagement)

### Phase I

- Hochlagern
- Anlage von einer Kompressionsbandage
- Salbenverband über Nacht
- „kühlen“ maximal einmal täglich (10min)
- Tragen der Orthese
- Organisation eines Physiozept (gerne mit ein bisschen Nachdruck)
- Belastungsaufbau wie beschrieben

### Phase II

- Trainingsprogramm zu Stabilität und Mobilität (2-3x die Woche)
- Steigerung der Schwierigkeiten von Woche zu Woche
- Training am besten ohne Tape/Orthese
- Physiobehandlung

### Phase III

- Rückkehr in das sportartspezifische Training/Wettkampf
- Hierbei auf Tape oder Orthese zurückgreifen
- Eigenübungsprogramm Sprunggelenksstabilität für mindestens 6 Monate weiterführen

Eine Reruptur der Außenbänder innerhalb eines Jahres tritt bei 33% der betroffenen auf. Also schenkt euren Füßen ein bisschen mehr Aufmerksamkeit, kräftigt sie, denn diese müssen euch durch den Alltag bringen.



## Wir suchen Verstärkung!

Der MTV München von 1879 e.V. ist der größte Breitensportverein im Herzen der Stadt und Münchens erste Adresse rund um den Sport. Mit über 8000 Mitgliedern, davon mehr als 3500 Kindern und Jugendlichen, in 27 Abteilungen bietet der MTV München Angebote für alle Altersklassen und Zielgruppen an.

Unser MTV Vifit Rehasport-Team sucht ab sofort motivierte und emphatische

**Übungsleiter\*in für Rehasport (Orthopädie)**  
*und die, die es werden wollen*

Was gibt es zu tun:

**Unsere Aufgabe für unsere Mitglieder: Aufbau von Kraft und Ausdauer sowie Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern.**

- Planung und Durchführung von Rehasport-Gruppenkursen
- Anleitung und Motivation der Teilnehmer\*innen während der Sporteinheiten
- Überwachung der korrekten Ausführung der Übungen zur Vermeidung von Verletzungen

Was bringst du mit:

- Einfühlsame und soziale Einstellung in den Gruppenkursen aller Altersgruppen
- Gültige Übungsleiter\*in- Lizenz für Rehasport (Voraussetzung: gültige und vom DBS anerkannte ÜL B-Lizenz mit Profil: Orthopädie)
- Sprich uns auch an, wenn du noch keine Reha-Lizenz hast. Wir entwickeln gerne mit dir einen Weg, wie du den Schein erwerben und dann im MTV München einsetzen kannst.



Auf welcher Basis?

- Übungsleiter/in (Ehrenamtspauschale)
- Minijob (538 €)

Wir bieten

Unser Anspruch an unsere Mitglieder: Familiäre Atmosphäre mit altersgerechtem Sport unter fachlicher Anleitung mit Spaß und Erfolg.

Nimm gerne per E-Mail Kontakt zu uns auf: [caroline.kopietz@mtv-muenchen.de](mailto:caroline.kopietz@mtv-muenchen.de).



## MTV München & Zweirad Stadler!

Der MTV München und Zweirad Stadler setzen gemeinsam auf Bewegung und Fitness! Als Partner fördern wir nachhaltige Mobilität und bieten Mitgliedern exklusive Vorteile. Gemeinsam bringen wir München in Fahrt!

Jetzt mehr erfahren



**Zöttl**

## Tradition ist unser täglich Brot

Seit über 90 Jahren verwenden wir für unser Brot den eigenen Sauerteig ohne Zusatz von Backmitteln. Deshalb ist für uns gutes Brot ganz natürlich.

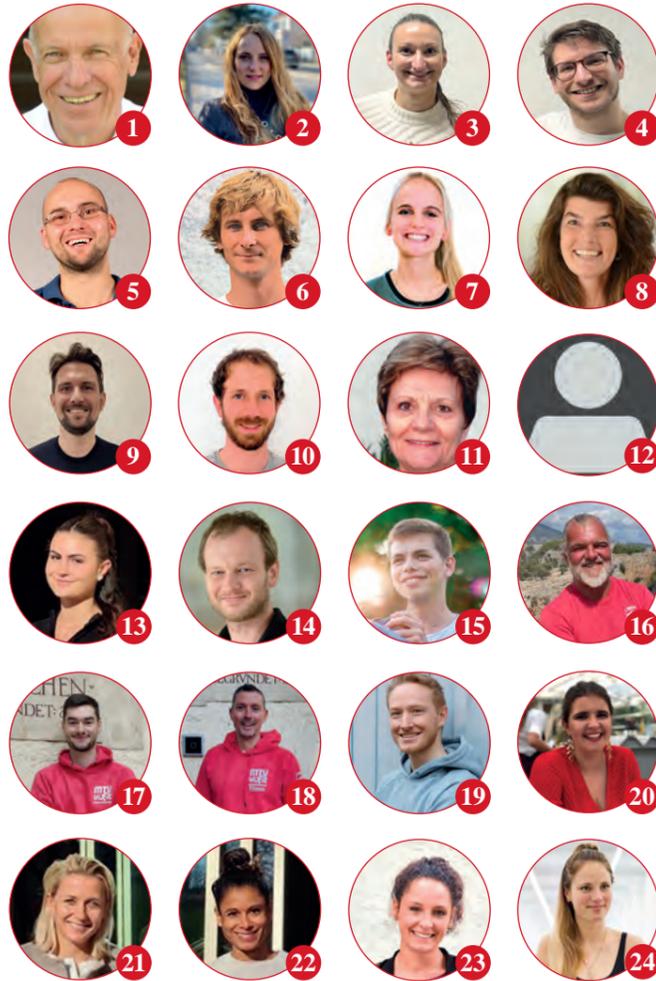
Ihr Bernhard Zöttl

*B. Zöttl*

© #baeckereizoettl

TÄGLICH BROT  
QUALITÄTSSTANDARD

# Das MTV-Team „Organisation und Verwaltung“



- 1 **Klaus Laroche**, Vorstandsvorsitzender
- 2 **Franziska Fassbinder**, stellv. Vorstandsvorsitzende
- 3 **Laura Molz**, stellv. Vorstandsvorsitzende
- 4 **Dietmar Halatschek**, Schatzmeister
- 5 **Veit Hesse**, Geschäftsführung  
veit.hesse@mtv-muenchen.de
- 6 **Michael Paul**, Sportliche Leiter, stellv. Geschäftsführer  
und Sicherheitsbeauftragter Kletterhalle  
michi.paul@mtv-muenchen.de
- 7 **Andelka Tancic**, Leitung Kindersportschule  
andelka.tancic@mtv-muenchen.de
- 8 **Andrea Emberger**  
Mitgliederbetreuung, Beitragswesen, Buchhaltung  
andrea.emberger@mtv-muenchen.de
- 9 **Sebastian Gallus**, Partnerschaften & Digitalisierung  
sebastian.gallus@mtv-muenchen.de
- 10 **Georg Zinsbacher**  
Fußballschule, Kindersportschule Werdenfelsstraße,  
Kindergeburtstage  
georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de
- 11 **Hannelore Ruhland**, Tennisverwaltung  
tennis@mtv-muenchen.de
- 12 **Claudia Schalling**, Leitung Mittagsbetreuung  
claudia.schalling@mtv-muenchen.de
- 13 **Malina Rögele**, Duale Studentin Gesundheitsmanagement  
malina.roegele@mtv-muenchen.de
- 14 **Martin Richter**, Hausmeister  
martin.richter@mtv-muenchen.de
- 15 **Manuel Sonnleitner**, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
manuel.sonnleitner@mtv-muenchen.de
- 16 **Sascha Rixen**  
Liegschaften, Sicherheit, Sportpark Werdenfelsstraße  
sascha.rixen@mtv-muenchen.de
- 17 **Quirin Hahne**, Leitung Ferienprogramm  
quirin.hahne@mtv-muenchen.de
- 18 **Tobias Götz**, stellv. Leitung MTV-Vifit  
tobias.goetz@mtv-muenchen.de
- 19 **Korbinian Gerg**, Physiotherapeut  
korbinian.gerg@mtv-muenchen.de
- 20 **Magdalena Strohmaier**, duale Studentin Sportökonomie  
magdalena.strohmaier@mtv-muenchen.de
- 21 **Carolin Wetter**, Koordinatorin Group Fitness  
carolin.wetter@mtv-muenchen.de
- 22 **Caroline Kopietz**, Koordinatorin Rehasport & Veranstaltungen  
caroline.kopietz@mtv-muenchen.de
- 23 **Milena Aberl**, Leitung MTV-Vifit  
milena.aberl@mtv-muenchen.de
- 24 **Anna Engel-Kreher**, Leitung Ferienprogramm  
anna.engel-kreher@mtv-muenchen.de

**MTV-Team zur Prävention sexualisierter Gewalt**  
praevention@mtv-muenchen.de  
**Heike Bubenzer**, Kanuabteilung, heike.bubenzer@mtv-muenchen.de  
**Alexandra Okroy**, Übungsleiterin Judo, alexandra.okroy@mtv-muenchen.de  
**Michael Paul**, Sportlicher Leiter, michi.paul@mtv-muenchen.de

MTV Kontakt • www.mtv-muenchen.de • info@mtv-muenchen.de

**Münchner Bank Sportzentrum • Häberlstraße 11 b • 80337 München**  
Infothek Häberlstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-0 • Fax: (089) 5 38 86 03-20  
Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 09:00 – 12:00 Uhr & 13:30 – 20:00 Uhr

**Münchner Bank Sportpark • Werdenfelsstraße 70 • 81377 München**  
Büro Werdenfelsstraße • Tel.: (089) 5 38 86 03-16 • Fax: (089) 85 63 77 40  
Öffnungszeiten:  
Montag & Dienstag 16:30 – 19:00 Uhr

Mittwoch 16:00 – 19:00 Uhr  
Donnerstag 17:00 – 19:30 Uhr

Tennisbüro • Tel.: (089) 7 19 22 24

Öffnungszeiten:  
Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr  
Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr

**Bankverbindung: Münchner Bank eG • BIC: GENODEF1M01**

Spenden: IBAN: DE53 7019 0000 0000 0187 91  
Hauptkonto: IBAN: DE97 7019 0000 0100 0187 91  
Beiräge: IBAN: DE44 7019 0000 0200 0187 91

Impressum • MTV Vereinsmitteilungen 1/2025

Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.  
Redaktion und Anzeigen: Manuel Sonnleitner, Andrea Emberger  
Gestaltung: Druckerei Pfulner e.K.

Gesamtherstellung: Ortmaier Druck GmbH

Die Vereinszeitschrift erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 2500 Exemplaren  
im Postvertrieb. Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten.  
Die Beiträge geben nur die Meinung der Verfasser wieder und müssen  
nicht mit der des Vereines übereinstimmen.



## Die guten Augustiner Biere in unseren Sportgaststätten.



Lazaros & Georgios Metoikidis

**Sehr geehrte Gäste,**  
wir freuen uns Sie in  
unserer Mamas Küche willkommen  
zu heißen.

Gerne organisieren wir für Sie Ihre  
Familienfeier, Geschäftsessen,  
Jubiläumsfeier, Geburtstagsfeier und  
viele mehr.



**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag ab 14.30 Uhr  
Warme Küche: ab 17.00 Uhr  
Samstag ab 17.00 Uhr

Sportzentrum Häberlstraße  
Telefon Mobil: 0176 / 80732228  
E-Mail:  
mamas.kueche@mtv-muenchen.de



Giuseppe & Antonio Ciccarone

Die **SZ-Kostprobe** zeigte sich bei  
einem Testessen begeistert über die  
Küche des »Incontro«. Zitat: »...Mit  
dem Essen begibt man sich hier in  
die Welt hochklassig professioneller  
italienischer Küche...  
Es sollte die Welt nur aus gemischten  
Vorspeisen bestehen...«

RISTORANTE • CAFÉ • PIZZERIA

**Incontro**

Italienische Spezialitäten  
aus Apulien

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Freitag  
11.30-14.30 und 18.00-23.00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertag durchge-  
hend geöffnet · Montag Ruhetag

Sportpark Werdenfelsstraße  
Tel. 089/714 47 68  
Fax 089/719 33 20 ·  
E-Mail: incontro@mtv-muenchen.de



Goran Dordevic

Sehr geehrte Gäste,  
wir freuen uns Euch  
in unserer Sportgaststätte  
willkommen zu heißen!  
Alle Fußballübertragungen live  
auf SKY auf zwei Großbildwänden  
(im Sommer zusätzlich auch im Biergarten)  
Feste und Veranstaltungen bis zu  
100 Personen möglich (auf Anfrage)

**Balkanische Küche**  
**LIBERO**

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag 16.00 – 23.00 Uhr  
Warme Küche: 16.30 – 21.30 Uhr  
Samstag + Sonntag 09.00 – 22.00 Uhr  
Warme Küche: 12.00 – 21.00 Uhr

Werdenfelsstraße 70 · 81377 München  
Tel. 089 / 71 09 04 90  
Fax 089 / 72 44 17 90  
E-mail: libero.mtv@aol.com



## Wir vertrauen auf die Münchner Bank eG!

Veit Hesse und Klaus Laroche  
MTV München

Sie auch?

Genossenschaft verbindet.  
Eine Genossenschaft. Viele Gesichter.