

# sport aktuell

mein Sport  
mein Verein



Trikots für  
Sierra Leone!

MTV-Fußballtrikots landen  
als Spende in Afrika



Mit großer Motivation dabei!

Unsere Tanzkinder mit  
ihrer Trainerin Michelle



Unser Nachwuchsboxtalent Ben  
ist in Topform – zwei souveräne Siege  
in seinen letzten Kämpfen



Malerisches Panorama  
beim „Abpaddeln“  
unserer Kanu-Abteilung



# Inhalt

<b>3</b>	Aufsichtsrat	<b>28</b>	Triathlon
<b>4</b>	Vorstand	<b>30</b>	Judo
<b>5</b>	MTV München	<b>34</b>	Aikido
<b>6</b>	Archiv	<b>36</b>	Handball
<b>8</b>	MTV München	<b>37</b>	Cheerleading
<b>12</b>	Vorstellungen	<b>38</b>	Tennis
<b>14</b>	Mitgliedsehrungen	<b>39</b>	Tischtennis
<b>16</b>	Boxen	<b>40</b>	Ultimate Frisbee
<b>18</b>	Fanni.CLUB	<b>42</b>	Volleyball
<b>19</b>	Babys in Bewegung	<b>44</b>	Kanu
<b>20</b>	Basketball	<b>47</b>	Badminton
<b>22</b>	Fußball	<b>49</b>	Leichtathletik
<b>25</b>	Fußballschule	<b>50</b>	Prellball
<b>26</b>	Tanz	<b>52</b>	Vifit

Redaktionsschluss für Ausgabe 1/2026: 20.02.2026

## Jobwechsel

Nun ist es so weit. Nach 44 Grußworten in unseren Vereinsmitteilungen ist dies meine letzte Mitteilung in diesem Format. Der Wechsel geht einher mit unserer lang vorbereiteten und endlich vorgenommenen Umorganisation im MTV. Ihr habt im Mai über die Abteilungsdelegierten abgestimmt und unserem gemeinsam erarbeiteten Satzungsentwurf zugestimmt. Vor kurzem wurde diese Satzung beim Registergericht eingetragen und vor wenigen Tagen wurden Veit und Michi zu MTV-Vorständen bestellt. Ich selbst werde mich mit Didi, Franzi, Laura, Heike und Andi weiter im neu installierten Aufsichtsrat engagieren. Uns war immer daran gelegen, eine Kontinuität sicherzustellen, die überlegtes Handeln über vorschnelle Aktionen stellt. Ich bin mir sicher, dies ist uns auch mit dieser Personalentscheidung gelungen.

Nach 21 Jahren als Judo-Abteilungsleiter und 13 Jahren im MTV-Vorstandsteam wird es für mich persönlich bestimmt eine große Änderung; wie groß, kann ich noch gar nicht so richtig abschätzen. Ich freue mich jedenfalls darauf, unseren Verein auch in der neuen Organisation mit weiterzuentwickeln.

In der Satzung sind die Zuständigkeiten und Aufgaben des Aufsichtsrats niedergeschrieben; wie die praktische Umsetzung aussieht wird sich in den nächsten Wochen, Monaten, Jahren zeigen. Ziel war und ist es, den MTV zeitgemäß und attraktiv für alle jetzigen und künftigen Mitglieder aufzustellen. Das Motto „mein Sport - mein Verein“ steht weiterhin für die Identifikation jedes einzelnen Mitglieds mit seinem Sport im umfangreichen Angebot seines Vereins, seines MTVs.

Im täglichen Sportbetrieb werdet Ihr wenig bis nichts von den organisatorischen Änderungen bemerken. Eure Haupt-Ansprechpartner sind gleichgeblieben. Die vielfältigen Aufgaben des Vorstands werden künftig nicht von ehrenamtlich Engagierten, sondern von hauptamtlich Tätigen erledigt. Ihr habt dadurch u.a. den Vorteil, dass Entscheidungen der Vereinsleitung schneller getroffen und kommuniziert werden können.

Ganz nebenbei erhoffe ich mir von meinem neuen „Job“ altersgemäß etwas weniger Arbeitszeit und eine merkbare Entlastung bei den Themen, die so überhaupt nichts mit Sport zu tun haben, aber trotzdem erledigt werden müssen / sollen. In diesem Zusammenhang fällt mir ein: Ich bin schon gespannt, wie die neue „Grußwort-Seite“ unserer Vereinsmitteilungen 1-2026 aussieht. Sie wird nicht von mir sein.

Ich wünsche Euch frohe Feiertage und: kommt gut ins neue Jahr.

**Klaus**  
MTV Aufsichtsrat



# Liebe Mitglieder des MTV München,

mein Sport  
mein Verein

seit der letzten Ausgabe unserer Vereinszeitung hat sich wieder einiges getan. Gerne informieren wir euch über die wichtigsten Neuerungen und Entwicklungen im MTV:

## 1. Neue Satzung und Vorstand

Am 12. November 2025 wurde unsere neue Satzung offiziell ins Registergericht eingetragen und ist damit in Kraft getreten. Alle Änderungen sind nun wirksam. Der Aufsichtsrat, der am 19. Mai 2025 gewählt wurde, hat am 2. Dezember 2025 erstmals getagt und das bisherige Geschäftsführerduo Veit Hesse und Michi Paul zu den neuen Vorständen berufen. Der Aufsichtsrat setzt sich aus Didi Halatschek, Franziska Fassbinder, Klaus Laroche, Laura Molz, Heike Bubenzer und Andi Beer zusammen.

Neu gegründet wurden außerdem zwei Fachbereiche:

- Fachbereich Sportschulen (Kindersport-, Ball- und Fußballschule)
- Fachbereich Mittagsbetreuung (auch die Kinder in der Mitti sind Mitglieder im MTV).

## 2. Außenanlagen Werdenfelsstraße

Wir warten weiterhin auf die Baugenehmigung für unser großes Bauprojekt. Der Bauantrag wurde im Mai 2024 eingereicht. Im Dezember 2024 müssen wir zusätzliche Unterlagen zum Baumschutz nachreichen, was im Mai 2025 erfolgte. Im Oktober 2025 wurde uns mitgeteilt, dass Eingriffe an Bäumen an der Grenze zur Grundschule nicht akzeptabel sind – wir müssen daher umplanen. Aktuell prüfen wir, ob die Verlegung der Padeltennisplätze hinter die Sporthalle und eine Nord-Süd-Ausrichtung der Beachvolleyballfelder den Baumbestand ausreichend schont. Wir halten euch auf dem Laufenden.

## 3. Schutzkonzept

Unser Vertrauensteam hat in den letzten zwölf Monaten intensiv an einem neuen Schutzkonzept gearbeitet. Ziel ist es, dass sich alle im MTV wohl und sicher fühlen. Unter dem Motto #MiteinanderFürVielfalt findet ihr das Schutzkonzept auf unserer Homepage und in den sozialen Medien. Wenn ihr erlebt, dass jemand diskriminiert oder sexuell übergriffig behandelt wird, dann meldet das bitte umgehend dem Vertrauensteam (praevention@mtv-muenchen.de). Nur so können wir dem nachgehen und Betroffene schützen.

## 4. Fundraising, Crowdfunding & Partnerschaften

Als gemeinnütziger Verein finanzieren wir uns hauptsächlich über Mitgliedsbeiträge. Für die nachhaltig Vereinsentwicklung sind wir auf Zuschüsse, Spenden, Partnerschaften und Erbschaften angewiesen. Zwei aktuelle Fundraising-Projekte und neue Partnerschaften stellen wir euch auf Seite xxx vor. Wer Interesse an einer Partnerschaft hat, kann sich gerne bei sebastian.gallus@mtv-muenchen.de melden.

## 5. Nachhaltigkeit: PV-Anlage & E-Ladesäulen

Im Münchner Bank Sportpark gehen wir weitere Schritte in Richtung Nachhaltigkeit:

- Die Dachfläche der Sporthalle ist an die Stadtwerke München verpachtet. Künftig können wir 30–50 % unseres Stroms aus Sonnenenergie beziehen – das ist ökologisch und ökonomisch sinnvoll.
- Zusätzlich werden zwei E-Ladesäulen mit insgesamt vier Ladepunkten errichtet.

## 6. Sport-Update

Wusstet ihr, dass der MTV neben den klassischen Abteilungssportarten auch viele Kursangebote hat? Damit reagieren wir auf Aufnahmestopps in einigen Abteilungen und bieten allen Mitgliedern sowie Münchnerinnen und Münchnern ein breites Bewegungsangebot. Wir nehmen hier den Abteilungen keine Hallenzeiten weg, sondern nutzen freie Kapazitäten, die durch die Abteilungen nicht genutzt werden können. Aktuell gibt es unter anderem Pickleball, BJJ, BiB, Kung Fu, Plussize Fit, Postnatales Workout für Mamas und Cheerleading. Seit November ist Cheerleading sogar eine eigene Abteilung – herzlichen Glückwunsch an Gwendolin Liptay zur kommissarischen Abteilungsleitung! Mehr Infos zu den Sportarten findet ihr auf unserer Homepage und in den sozialen Medien (Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn). Bei Fragen meldet euch gerne bei uns.

Wir danken euch für eure Unterstützung und freuen uns auf viele gemeinsame sportliche Erlebnisse!

Veit Hesse  
Vorstandsvorsitzender



Michael Paul  
Vorstand



# Berichte Vereinszeitung Q4-2025

## Teamshop89 by Mario (JAKO)

Wir konnten unsere Kooperationen weiter ausbauen und haben mit dem Teamshop89 Mario (JAKO) einen neuen Generalausrüster für den MTV München gewinnen können. In unserem eigenen Vereinsshop können Mitglieder und Abteilungen sich für Wettkämpfe und Training ausstatten. Für Mitglieder gibt es 40% Rabatt auf den Einkauf.

Mit der langfristig ausgelegten Partnerschaft wollen wir die Sichtbarkeit des MTV München über die ganze Stadt erweitern und gleichzeitig qualitativ hochwertige Trainings- und Freizeitbekleidung anbieten. Schaut vorbei und findet eure neue Lieblingskleidung.

## Zum JAKO-Shop:



## dtv

Mit dem dtv haben wir einen neuen Bildungspartner an unserer Seite. Neben Sport und Bewegung gehört auch Lesen zu einer wichtigen Komponente in der Erziehung von Kindern. Der dtv stellt uns für die Kindergeburtstage Kinderbücher zur Verfügung. Freut euch auf weitere spannende Projekte im Jahr 2026 und eine weitere Verzahnung in der ganzheitlichen Bildung beim MTV München.



## Fundraising

### Gemeinsam mehr möglich machen: Warum wir Fundraising neu denken

Der MTV München ist mehr als nur ein Sportverein. Wir sind eine Gemeinschaft mit über 8.500 Mitgliedern. Damit wir unsere Qualität halten und weiter ausbauen, schlagen wir einen neuen Weg bei der Finanzierung ein.

### Der Hintergrund: Warum Mitgliedsbeiträge nicht alles abdecken?

Vielelleicht fragst du dich: „Ich zahle doch Beitrag, reicht das nicht?“ Die ehrliche Antwort ist: Die Beiträge decken den laufenden Betrieb. Sie bezahlen unsere Trainer:innen, beheizen unsere Sportstätten und sorgen für die Verwaltung. Das ist die Basis.

Aber wir wollen nicht nur den Status Quo verwalten. Wir wollen gestalten. Wenn wir investieren wollen – in modernere Anlagen oder zeitgemäße Trainingsstätten – dann sprengt das den Rahmen des normalen Budgets.

Würden wir alles allein über Beiträge finanzieren, müssten wir diese drastisch erhöhen. Das wollen wir vermeiden.

## Unsere Strategie: Selbstbestimmung durch Fundraising

Wir wollen nicht darauf warten, dass irgendwann Geld übrigbleibt. Wir nehmen das Heft des Handelns selbst in die Hand. Fundraising bedeutet für uns Freiheit. Es gibt uns die Möglichkeit, Projekte schneller umzusetzen und den Verein unabhängig von Beitragserhöhungen zu modernisieren.

## Unsere zwei Pilot-Projekte

Wir starten diese Offensive mit zwei Dingen, die für viele von uns spürbare Verbesserungen bringen:

### 1. Die Beregnungsanlage in der Werdenfelsstraße

Ein guter Sportplatz braucht Pflege. Eine automatische Anlage sorgt nicht nur für einen besseren Rasen, mehr Spielzeit und weniger Verletzungsrisiko, sie spart uns langfristig auch viel Arbeitszeit und Wasser. Es ist eine Investition in die Qualität und Nachhaltigkeit unseres Sportangebots.

### 2. Malerarbeiten in der Halle 2

Sport macht mehr Spaß in einer gepflegten Umgebung. Die Halle 2 braucht dringend einen neuen Anstrich. Wir wollen, dass ihr gerne zum Training kommt und euch wohlfühlt. Eine angemessene Halle ist dafür die Grundvoraussetzung.

**Was du tun kannst** Fundraising ist Teamsport. Es geht nicht nur darum, den Geldbeutel zu öffnen. Es geht um das Mindset.

**• Sprich darüber:** Erzähl anderen davon, was wir vorhaben.

**• Denk mit:** Kennst du Firmen oder Personen, die den MTV unterstützen wollen?

**• Sei dabei:** Wenn wir zu Aktionen aufrufen, mach mit.

Wir wollen den MTV gemeinsam auf das nächste Level heben – aus eigener Kraft und mit der Unterstützung von uns allen.



## #MiteinanderFürVielfalt – Wir setzen ein Zeichen

Sport verbindet – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder körperlichen Voraussetzungen. Im MTV München leben wir diese Vielfalt jeden Tag: In über 50 Sportangeboten kommen Menschen zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein, Freundschaften zu schließen oder sich um ihre Gesundheit zu kümmern.

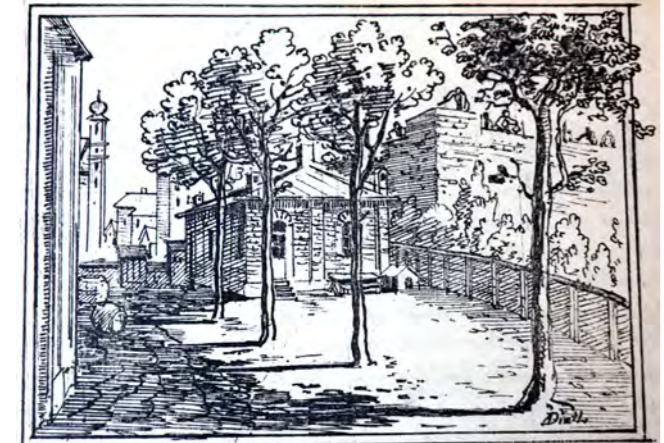
Mit unserer Kampagne #MiteinanderFürVielfalt machen wir unsere Werte nach außen sichtbar und setzen ein deutliches Zeichen für Offenheit und Toleranz. Denn ein starker Verein braucht eine starke Gemeinschaft – und diese kann nur entstehen, wenn alle willkommen sind!

Mehr zum Projekt und wie ihr euch einbringen könnt, erfahrt ihr in den kommenden Wochen und Monaten.



# Mein Verein. Meine Vereinsgaststätte.

Turnvereine bemühten sich von Anfang an, für ihre Mitglieder eine sportliche und auch gesellschaftliche Heimat zu sein, in einer Zeit ohne Fernsehen, soziale Medien und Tourismus. Zur Turnhalle gehörte wie selbstverständlich und wie bis heute die Vereinsgaststätte. Nach dem Sporteln war das gesellige Beisammensein unter Gleichgesinnten in der Vereinskneipe ein wesentlicher Grund für den Beitritt zu und das häufig lebenslange Bleiben in einem Turnverein. Der Begriff Kneipe (von kneifen, einengen) und der Ausdruck eine Kneipe abhal-ten bezeichneten eine private, beengte, wilde Zusammenkunft von Studenten zum Feiern, Essen und vor allem Trinken. Auch die ersten Turner im MTV München wollten nicht einfach nur sporteln. Nach dem Sport blieb man weiter unter sich, zusammen auf der Kneipe, zum Feiern, Essen und Trinken, gerne auch ausgelassen.



Kneipzeitung zum Bezug des Kneiphause 1894, Trinkstube 1909 / Gymnastiksaal 2025 (Archiv MTV München).

ARCHIV

# 150

Im MTV München luden eigene, liebevoll gestaltete Kneipzeitungen zu besonderen Kneipen ein und begleiteten den Programmablauf. Sie erschienen etwa zu Vereinfesten, zur Wiederkehr der Vereinsgründung, zur Wiederkehr der Gründung von Abteilungen des Vereins, zu Jubiläen bedeutender Persönlichkeiten, Siegesfeiern, Weihnachten, Vereinsausflügen, zum gemeinsamen Begehen von Jahresbeginn und Jahresende. Aus den Kneipzeitungen entwickelten sich nach 1900 die heute noch erscheinenden Vereinsmitteilungen des MTV München. Die etablierteste Kneipzeitung des MTV war Das Sprungbrett. Wunderbarweise haben sich Exemplare der Erstausgabe von 1879 und 67 nachfolgende Ausgaben bis 1902 ins Vereinsarchiv retten können. Sie öffnen einen bisweilen verwirrenden Blick in eine andere Zeit und auf eine überkommene Männlichkeit. Das Sprungbrett war eine großformatige Zeitung mit künstlerisch aufwändig gestaltetem Titelbild, unterhaltsamen Inhalten, Gedichten, Liedern, Zeichnungen, bisweilen sehr derben Karikaturen, Berichten und allgemeinen Vereinsmitteilungen. Die Zeitung kann als Simplicissimus des MTV München verstanden werden. Andere Kneipzeitungen hatten die Namen Das Nudelbrett (1880-1882, zehn Ausgaben), Der durstige Fechtbruder (1892-1905, 26 Ausgaben) und Freistoß (1902). Zusammen mit einer allgemeinen Reihe bewahrt der MTV München ca. 150 Kneipzeitungen für das Erinnerungstraining auf.

Gerhard  
Archiv MTV  
archiv@mtv-muenchen.de



Sprungbrett Nr. 1 1879, S. 2f.; Der durstige Fechtbruder Nr. 1 1892, Sprungbrett Nr. 26 1882, Festkneipe 1893, Festzeitung 1885, Kneipzeitung Jugend 1896, Kneipzeitung 1905 (Archiv MTV München).

ARCHIV

# Die alte neue Laterne

1926. Das war vor fast genau 100 Jahren. Der MTV war damals schon in der Häberlstraße und die Mutter unseres Mitglieds Richard Sauter war damals auch schon dabei und Mitglied im MTV.



Im Jahr 1926

Wer ganz genau hinschaut kann im Hintergrund unseren Haupteingang sehen und darüber eine kleine Laterne. Diese Laterne hängt da sogar noch viel länger als 1926. Und sie hängt da immer noch. Aber vielleicht ist es euch schon aufgefallen, irgendwie sieht sie jetzt anders aus...



Im Jahr 1911



Eine Zeichnung aus dem Jahr 1908



Neue Laterne



Alte Laterne

Aber was hat eigentlich Richard Sauter mit unserer Laterne zu tun? Richard ist 91 Jahre alt und seit 38 Jahren Mitglied im Verein. Wieder Mitglied besser gesagt. Richard war schon als Kind und Jugendlicher im MTV dabei und nur zwischendurch mal weg aus München, bevor es ihn wieder zu „seinem“ MTV verschlagen hat.

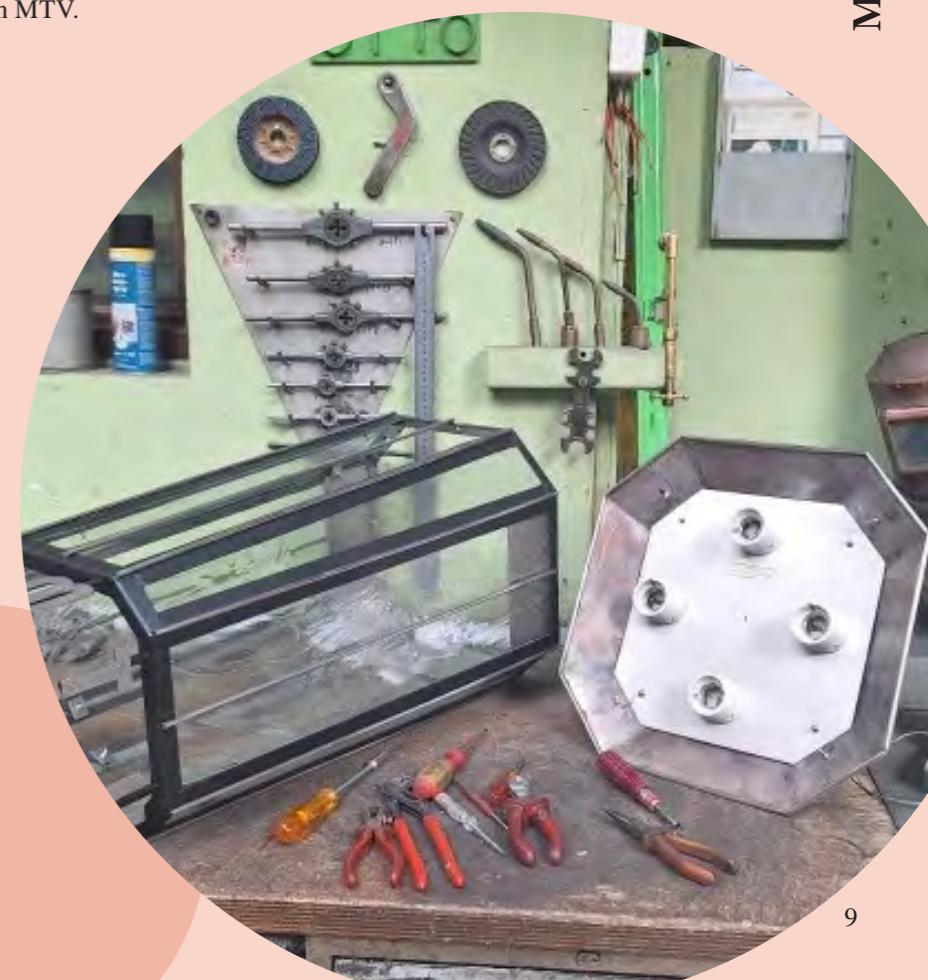
2024 hat sich Richard bei Klaus Laroche gemeldet und gesagt, dass er fände die Laterne sei veraltet und er würde sich um eine Neugestaltung kümmern. Mit damals schon 90 Jahren wohlgemerkt.

Nach ein wenig Hin- und Her hat er sich dann an die Arbeit gemacht. Also ab in die Werkstatt. Richard war beruflich Schlossermeister und sein großes Hobby ist die Kunstschlösserei – daher die Idee und sogleich die selbstständige Umsetzung.

Verschiedenste Entwürfe wurden erstellt – am Ende wurde sich an der Viereckigkeit der alten Laterne orientiert, wobei man sich nicht sicher sein kann, ob sie jetzt vier- oder achteckig ist. Interpretationsspielraum ist halt auch wichtig im künstlerischen Bereich ;). Die Laterne hat er komplett aus Edelstahl hergestellt und im oberen Bereich noch mit speziellen Blechen abgedeckt, sodass auch die direkte Nachbarschaft nichts zu meckern hat.



Und dann war sie nach einiger Zeit fertig – die neue MTV-Laterne! Ein Unikat und handwerkliches Juwel. Und ein unglaublich wertvolles Geschenk für den MTV.



Wie ist das überhaupt möglich werden sich jetzt viele fragen? In diesem Alter. Ich durfte Richard für diesen Artikel kennenlernen. Er geht immer noch wöchentlich zur Gymnastikstunde. Das beweist wieder mal – der MTV und der Sport halten einen jung :).

Im Namen des gesamten MTV ziehe ich meinen imaginären Hut vor dir Richard. Vielen Dank für die wunderschöne neue Laterne! Möge auch sie für mindestens die nächsten 100 Jahre ein stetes Licht für unseren Verein sein, auch in herausfordernden Zeiten.

**Manuel Sonnleitner**  
Redaktionsteam



## Trikots für Sierra Leone

Mitte November konnten unter großer Freude zahlreiche gebrauchte Fußballtrikots und -bälle an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Sierra Leone übergeben werden. Bereits im Sommer des Jahres hatte Susi Winter die Ballkammer und die Trikotschränke des MTV durchforstet, um einen Teil des Materials an Monika und Michael Strobel weiterzugeben.

Das Ehepaar war in diesem Jahr bereits zum dritten Mal mit Orthopedics for the Developing World ([www.o-d-w.net](http://www.o-d-w.net)) im Hospital St. John of God in Mabesseneh nahe Lunsar als Zahnärztin bzw. Kinderarzt im ehrenamtlichen Einsatz. Dort unterstützen sie zwei Wochen lang die medizinische Versorgung vor Ort in einem Land mit sehr beschränkten Möglichkeiten.

Neben ihrem fachlichen Engagement konnten sie diesmal auch den MTV in das fussballbegeisterte Sierra Leone „mitnehmen“: Die überreichten Trikotsätze und Fußballbälle sorgten bei den lokalen Teams für ausgelassene Freude und Dankbarkeit.

Ein herzliches Dankeschön an den MTV München für die Spende. Die Trikots und Bälle haben in Sierra Leone ein zweites Leben gefunden und werden dort weiterhin viel Freude bereiten.

Maja Strobel

## Praxisteam

Das Praxisteam Giesing ist mit aktuell 17 Hausärztinnen und Hausärzten eines der größten hausärztlichen Versorgungszentren im Stadtgebiet München. Neben der Betreuung akuter Erkrankungen steht insbesondere die Prävention und Behandlung von chronischen Erkrankungen im Fokus unserer Tätigkeit.

Übergewicht (Adipositas) stellt dabei ein bedeutendes Thema dar. Als vor etwa 2 Jahren neue Medikamente entwickelt wurden („Abnehmspritze“), häuften sich die Anfragen zu diesem Themenbereich und wir beobachteten mit Skepsis die zunehmende Anwendung – teils ohne ärztliche Überwachung – dieser neuen Medikamente. Immer mit der Hoffnung auf einen schnellen und einfachen Gewichtsverlust. Im Gegenteil sahen wir viele Nebenwirkungen und enormen Frust, wenn nach dem Absetzen des Medikaments das Gewicht schnell noch höher lag als zuvor.

Vor einem Jahr entwickelten wir deshalb das Programm „Ärztlich begleitetes Abnehmen“, welches auf drei Säulen beruht: Ernährung, Psyche und Bewegung. Wir als Hausärzt\*innen sowie unsere praxiseigene Ernährungsberaterin begleiten den ernährungsmedizinischen Weg – mit oder ohne Abnehmspritze – über den gesamten Programmablauf und darüber hinaus. Das psychotherapeutische Versorgungszentrum GesundImpuls am Giesinger Bahnhof begleitet die Teilnehmer\*innen in gruppentherapeutischen Settings einmal wöchentlich.

Mit unserem neuen Kooperationspartner MTV München haben wir nun den entscheidenden Partner gefunden, um Menschen in Bewegung zu bringen. In einem geschützten und wertschätzenden Umfeld werden erste sportliche Schritte gegangen und individuell an das eigene Leistungsniveau angepasst, um den Weg in ein neues, bewegtes und anhaltend normalgewichtiges Leben zu starten. Wir freuen uns über die Zusammenarbeit und viele weitere gemeinsame Projekte!

**Dr. Stefan Weißer**

**Unser Ansprechpartner  
für Kooperation & Sponsoring**

Du möchtest Partner des MTV München werden?  
Dann melde dich bei



**Sebastian Gallus**  
sebastian.gallus@mtv-muenchen.de

# Vorstellung



Hey, Ich bin Josi!

Seit Oktober bin ich als duale Studentin beim MTV München dabei und studiere Sportbusiness Management. Ich freue mich total darauf, hier viele spannende Einblicke und praktische Erfahrungen zu sammeln. Ich habe mich für ein Studium im Bereich Sport entschieden, da ich meine Leidenschaft für Sport gerne mit meinem Beruf verbinden möchte. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten aktiv: beim Fußballspielen, Skifahren oder in der Kurve beim Eishockey. Probiere aber auch sehr gerne neue Sportarten aus wie z.B. Basketball, Biathlon oder auch Darts.

Ich freue mich auf eine tolle Zeit beim MTV !



Liebe MTVler,  
ich bin die neue Auszubildende zur Sport- und Fitnesskauffrau.  
In der Fitnessabteilung werden sich jetzt viele fragen: „Die Neue? Ich seh die Alina doch schon seit Jahren trainieren!“

Ganz richtig. Seit 2007 bin ich beim MTV und trainiere fast jede freie Minute auf der Fitnessgalerie und im Konditionskeller. Krafttraining

ist meine große Leidenschaft. So war es für mich ein logischer Schritt nach 20 Jahren als OP-Schwester diese Leidenschaft zum Beruf zu machen.

Der MTV ist für mich eine zweite Heimat und umso mehr freue ich mich, dass ich die Ausbildung in meinem Verein machen kann.

Ihr findet mich jetzt nicht mehr nur auf der Fitnessgalerie, wo ich Euch auch gern bei einem Probetraining berate, auch Kindersport und Mittagsbetreuung begleite ich im Rahmen meiner Ausbildung.

Das Motto des MTV: „Mein Sport – mein Verein“ – für mich ist es Realität.

Eure Alina



Hi, mein Name ist Sophie, ich bin 16 Jahre alt und ich liebe es mit Kindern zu arbeiten, weshalb ich mich für ein FSJ beim MTV München entschieden habe.



Hi, mein Name ist Emma. Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Olching. Seit Oktober 2025 mache ich ein duales Studium im Sportbusiness Management beim MTV.

In meiner Freizeit spiele ich gerne Volleyball, gehe ins Fitnessstudio und Wandern.

In meiner Zeit hier als Studentin werde ich in verschiedenen Abteilungen tätig sein und freue mich auf die abwechslungsreichen Aufgaben. Außerdem freue mich sehr auf die Zeit im Verein, um viele neue Erfahrungen zu sammeln.

Mein Lieblings Song ist "Mother I Sober" von Kendrick Lamar und mein Lieblingsfilm ist 8 Mile.

Ein lustiger Fun Fact über mich ist das ich farbenblind bin. Das macht meinen Alltag manchmal sehr lustig.

Ich war bereits als 4-jähriger Junge im MTV und mache deshalb jetzt auch hier mein FOS-Praktikum und arbeite als Übungsleiter in der Kindersportschule, im Turnen und beim Fußball.



Hallo, mein Name ist Leoni Keese und ich bin 23 Jahre alt. Seit Mitte September absolviere ich mein Pflichtpraktikum beim MTV. Während dieser Zeit habe ich bereits die Möglichkeit bekommen, in viele verschiedene Abteilungen hineinzuschauen und spannende Einblicke zu gewinnen.



Ich bin Tom Stegemann und ich bin 16 Jahre alt.

In meiner Freizeit bin ich viel unterwegs – meistens im GYM, beim Joggen oder spiele Tennis.

Am liebsten esse ich Lachs mit Couscous.



Ich bin Milan Hofman, 17 Jahre alt und mache gerade einen Bundesfreiwilligendienst, weil ich Lust habe, Neues auszuprobieren und den Alltag im Verein mitzuerleben. Mir macht es Spaß, mit anzupacken, neue Leute kennenzulernen und Verantwortung zu übernehmen. Durch den BFD kann ich viel lernen und gleichzeitig Teil des MTV-Teams sein.

# Ehrung der langjährigen Mitglieder 2025

Alle Jahre wieder – das gilt nicht nur für Weihnachten, sondern auch für die Ehrung langjähriger Mitglieder im MTV München von 1879 e.V.

Ein rundes Jubiläum konnten heuer 81 Mitglieder feiern; 60 x 20 Jahre, 15 x 30 Jahre, 3 x 40 Jahre, 1 x 60 Jahre, 2 x 70 Jahre. Für 50 Jahre gab es heuer niemanden – was war los 1975? Erfahrungsgemäß kommen zu so einer Ehrung sehr wenige, die gerade „erst“ mal zwei Jahrzehnte im Verein sind. Daher baten wir auch noch andere zu diesem Abend: Ehrenmitglieder, Mitglieder über 90 Jahre an Lebensalter, Mitglieder, die schon über 70 Jahre MTVler sind.

Unser Vorstandsvorsitzender Klaus Laroche entlockte den Anwesenden die ein oder andere Anekdote und plauderte selbst ein wenig aus dem Nähkästchen. Jedes geehrte Mitglied bekam eine Nadel und ein kleines Präsent (Favorit war nicht der Wein, sondern das Olivenöl) als Dankeschön für die langjährige Treue. Die Atmosphäre war nicht zuletzt dank der geschmackvoll dekorierten Tische behaglich. Trotz des Kuchenbrands vor zweieinhalb Monaten konnten unsere Libero-Wirte Suzana und Goran anschließend auch kulinarisch für unser leibliches Wohl und einen gelungenen Ausklang sorgen.



## 20 Jahre

Aicher Sonja, Beikircher Thomas, Benn Alexander, Beste Gesine, Buchner Ulrike, Eichfelder Uwe, Eichner Hans, Eichner Veronika, Englisch Uta, Franke-Gricksch Anke, Fredrichs Marcela, Gollwitzer Doris, Götz Albert, Hagemann Oskar, Hahn Annerose, Haidinger Patrick, Hartmann Brigitte, Heim Daniela, Heinrichsmeier Irmgard, Hindelang Andreas, Hörl Friedrich, Hornyanszky Kristof, Karmann Birgit, Kienzler German, Klein Stefan, Krasniqi Aldonis, Lehbrunner Moritz, Liedl Petra, Lübeck Nick, Madl Christian, März Carina, Mougios Mirsada, Mühlbauer Ferdinand, Niedermeier Elly, Redepenning Claudia, Reichling Ingrid, Ritter Stefan, Rosenfeld Alf, Rosenkind Miriam, Ruchowski Ute, Rutetzki Tim Salikhov, Said Alvi, Schmidt Vitus, Schwarz Herbert, Schyrba Cornelia, Seitz Regina, Slupina Karlheinz, Sturm Christoph, Tschirner Nadja, Van Rinsum Helmut, Van Rinsum Konstantin, Van Rinsum Andrea, Vogel Marek, vom Hau Benjamin, von Mengersen Philipp, Werner Ruben, Wolf Lia-Matilda, Zelle Christian, Zurnatzis Nikolas, Zwirlmaier Elvira



## 30 Jahre

Böhm Margarete, Bornschlegl Rudolf, Breu Alexandra, Feger Felix, Fehrle Gerdt, Hutter Werner, Lehrmann Daniel, Mekakas Stefanos, Moschner Simon, Neulinger Ernst, Schäfer Gerd, Steuer Eric, Strobl Roland, Welte Andreas, Wolff Hans-Joachim



## 40 Jahre

Ruck-Kothe Ursula, Schmidt Jörg, Steffens Winfried



## 60 Jahre

Buchmaier Gertrud



## 70 Jahre

Blattner Fridolin, Metz Clara



## Klein, aber fein – Boxcamp in kleiner Runde

Das verflixte elfte Jahr: es ist wieder Boxcamp und keiner geht hin! Die Boxabteilung bietet seit 2014 für die Breitensportler zweimal im Jahr ein Boxcamp an: boxen, essen, schlafen – und das drei bis vier Tage. Ein Traum! So auch dieses Jahr: für das erste Novemberwochenende war wieder Inzell gebucht. Nur scheint der Herbsttermin heuer so ungünstig gelegen zu haben, dass nur neun Boxerinnen und Boxer mitfahren wollten. Allerdings hatte auch nur ein Trainer an diesem Wochenende Zeit. Also positiv gesehen: ein perfektes Verhältnis von Trainierenden zu Trainer.

Am Donnerstag, den 6.11. ging es am Nachmittag los. Fast alle Teilnehmenden waren rechtzeitig dort, um noch vor dem Abendessen die Zimmer aufzuteilen, ihre Sachen zu verstauen und sich ein wenig umzuschauen. Nach dem Essen ist vor dem Training. Und so ging es um halb acht los mit der ersten kurzen Trainingseinheit. Ein leichtes, eher Gymnastik lastiges Training, um ein wenig die Beweglichkeit und den allgemeinen Trainingszustand einschätzen zu können. Besonders stark zeigten sich die Teilnehmenden beim gegenseitigen Verprügeln mit den Poolnudeln und beim abschließenden Feuer-Wasser-Luft. Das anschließende Beisammensein fiel eher gesittet aus. Verbliebene Restaggressionen wurden beim Uno-Spielen abgebaut.

Am Freitag hieß es um 7 Uhr „Hallo-Wach“ in der Tischtennishalle. Eine halbe Stunde wach werden bei lockerer Gymnastik. Frühstück. Dann die erste ernsthafte Einheit: boxspezifische Athletik. Viel Bewegung, Koordinationsleiter, Kniebeugen mit und ohne Medizinball, Reaktion. Mittagessen.

Erste Klagen über Oberschenkel. Danach war die Gelegenheit sich bei einem Powernap zu regenerieren, Espresso zu trinken und sich seelisch auf die Nachmittagseinheit vorzubereiten.

Nachmittags dann der Fokus auf Angriff und Verteidigung, Meiden, Ausweichen, Parieren, Blocken und Konter. Ein kurzes, bedingtes Sparring zum Abschluss und Seilspringen zum Abwärmen.

Nach dem Abendessen machte uns Andi Sonnleitner mit Boxer tauglichem Yoga wieder beweglich. Ein entspannter Saunagang sollte den Abend abschließen. Zu unserer Überraschung war die von uns vorab gebuchte Sauna aber von jugendlichen Taekwondo-Kämpfern und ihrem „Meister“ blockiert. Disziplin und der Respekt vor Anderen sind Grundvoraussetzungen für uns Boxer. Das scheint jedoch bei Kampfsportlern anderer Vereine nur begrenzt zu gelten. Die Uno-Runde fiel also noch deutlich aggressiver aus als am Vorabend.



Sport, Spaß und gute Laune.  
Boxcamp im Herbst 2025

Samstag, sieben Uhr früh, Tischtennishalle: genug Schläger und Bälle organisiert für alle. Eine Viertelstunde schlugen wir uns tapfer im Einzel an den grünen Tischen. Dann noch fünfzehn Minuten Rundlauf in zwei Gruppen. „Hallo-Wach“ mal anders.

Die vormittägliche Einheit stand ganz im Zeichen der Distanzkontrolle und der kontrollierten Reaktion: Partnerübungen und bedingtes Sparring. Am Nachmittag Kraftausdauer und Technik. Pratzenarbeit mit dem Trainer. Und am Abend endlich die Sauna für uns allein!

Im Lauf des Tages leider auch der erste Ausfall. Kein KO, kein konditionelles Versagen, akute Lebensgefahr bestand auch nicht. So hatten wir einen aktiv Trainierenden weniger, dafür hatte der Trainer einen Assistenten mehr!

Am Sonntag dann – nach freiwilligem Frühsport am grünen Tisch und ausreichend Frühstück – das Abschluss-Sparring. Acht verbleibende Teilnehmende, d.h. vier Paarungen, viele Herausforderungen: Kampfgewicht, Körpergröße, Fitnesslevel waren nicht immer gleich. Jeweils ein Paar im Ring, zwei Trainierende als Sekundanten in den Ecken. Alle vier Paare zeigten gute Leistung, schenkten sich nichts, zeigten, was sie gelernt hatten.

Beim Abschluss-Feedback wenig Kritik, viel Zufriedenheit. Schee war's! Das nächste Camp kann kommen.

**Matthias Kübler**

## Nachwuchstalent Ben

Am 18.10. in Peißenberg zeigte unser Nachwuchstalent Ben, dass echte Kämpfer nicht jammern, sondern abliefern.

Anstelle des erwarteten Gegners wartete plötzlich ein deutlich größerer, technisch starker Rechtsausleger aus Simbach auf ihn im Ring – eine Aufgabe, die eine schnelle Umstellung erforderte. Mit beeindruckender Ruhe setzte Ben die angepassten Anweisungen seines Trainerteams konzentriert um und vertraute auf seine Reflexe, Schnelligkeit und Technik. Im Verlauf des Kampfes zeigte sich, dass er flexibel reagieren und seinen Stil situationsgerecht anpassen kann. Am Ende stand ein verdienter, deutlicher Sieg, der nicht nur seinen Headcoach Deni stolz machte, sondern auch zeigte, wie solide unsere Nachwuchsarbeit funktioniert und welches Entwicklungspotenzial in Ben steckt.

Und fünf Wochen später – am 22.11.2025 in Fürstenfeldbruck - oops... he did it again!

Ben hatte bereits in Peißenberg überzeugt und setzt in Fürstenfeldbruck seine Siegesserie fort.

Von Beginn an diktierte er das Geschehen: klare Treffer, starke Beinarbeit, blitzschnelle Hände und ein Auge, das jeden Ansatz des Gegners vorhersah. Technisch sauber, taktisch klug und mental völlig stabil kontrollierte Ben jede Sekunde des Kampfgeschehens.

Die Überlegenheit war so deutlich, dass nach der zweiten Runde aus seiner Ecke kaum noch Kommandos nötig waren. Die Jungs in Bens Ecke konnten sich entspannt zurücklehnen... und ja, Insider werden schmunzeln: Die Füße wurden tatsächlich hochgelegt.

Alle drei Runden wurden souverän eingefahren und der Kampf völlig verdient gewonnen.

Ben ist im Lauf und der Weg scheint gerade erst zu beginnen.



## Deni Bayerischer Meister

Deni Filipovic hat sich im Finale der Bayerischen Meisterschaft (Elite) den Sieg im Mittelgewicht gesichert!

Mit dem Gewinn der Bayerischen Meisterschaft 2025 – mittlerweile bereits sein sechster Titel – bestätigt Deni einmal mehr seine Position als einer der beständigsten Athleten im bayerischen Amateurboxsport.

Darüber hinaus hat sich Deni durch diesen Sieg auch die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft erobt. Die Qualifikation ist ein bedeutender Schritt, da sie ihm die Möglichkeit bietet, sich auf nationaler Ebene erneut zu präsentieren und seine Leistungsentwicklung im Vergleich zur bundesweiten Elite zu zeigen. Wir gratulieren Deni herzlich zu dieser starken Leistung, zum Titel des Bayerischen Meisters 2025 und zur erfolgreichen Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft. Seine kontinuierliche Arbeit, seine Professionalität und sein Engagement sind ein Vorbild für das gesamte Team – und wir freuen uns sehr auf die nächsten Schritte.



Nachwuchstalent  
Ben



Zuzana  
Ronchetti  
boxen@mtv-muenchen.de

# Fanni.CLUB-Ferienprogramm 2025

## Ein Jahr voller Bewegung, Begeisterung und Gemeinschaft

Das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu – und für den Fanni.CLUB war es ein Jahr voller Energie, Abenteuer und Rekorde! Von den Faschingsferien bis in den Herbst hinein haben unzählige Kinder im MTV München sportliche, kreative und unvergessliche Ferienmomente erlebt.

Bereits zu Jahresbeginn startete der Fanni.CLUB mit einem vielseitigen Programm in die Faschings- und Osterferien. Ob beim Turnen, Hockey, Klettern oder in unseren beliebten Kreativworkshops – überall war die Begeisterung groß. In den Sommerferien erreichte das Programm dann seinen Höhepunkt: Mit so vielen teilnehmenden Kindern wie noch nie konnten wir in diesem Jahr einen echten Rekord feiern!

Dank der großartigen Zusammenarbeit mit unseren Partnern – insbesondere der **Allianz**, der **LMU München** und der **Münchner Bank** – konnten wir das Ferienangebot weiter ausbauen und noch mehr Kindern eine abwechslungsreiche und aktive Ferienzeit ermöglichen. Highlights waren unter anderem der **Klimapuzzle-Workshop von Climate Fresk**, **Kanu fahren im Isarkanal**, **Skimboarding**, **Tennis**, **Ultimate Frisbee**, **Kinderyoga** und viele weitere spannende Aktivitäten.

Ein besonderes Anliegen des Fanni.CLUB ist es, allen Kindern den Zugang zu Bewegung und Gemeinschaft zu ermöglichen – unabhängig von finanziellen Voraussetzungen. Dank der Unterstützung der **Beisheim Stiftung** konnten auch in diesem Jahr wieder Familien entlastet werden, deren Kinder sonst vielleicht nicht hätten teilnehmen können. Diese Förderung hat es ermöglicht, dass noch mehr Kinder gemeinsam aktiv sein und neue Erfahrungen sammeln konnten.

Auch in den Herbstferien und am Buß- und Bettag war die Begeisterung groß. Neue Gesichter, vertraute Trainer\*innen und viele fröhliche Kinder sorgten für gelungene, sportliche Tage zum Jahresausklang.

### Ausblick auf 2026

Nach diesem erfolgreichen Jahr blickt das Fanni-Team voller Vorfreude auf das kommende Jahr. Auch 2026 warten wieder spannende Workshops, neue Ideen und bekannte Highlights auf alle Kinder. Unser Ziel bleibt, Bewegung, Freude und Teamgeist in den Mittelpunkt zu stellen – mit einem Programm, das jedes Jahr ein Stück bunter und vielfältiger wird.

### Mitmachen und Mitgestalten

Wer Lust hat, selbst Teil des Fanni.CLUB-Teams zu werden, ist herzlich willkommen! Wir suchen engagierte Trainerinnen und Co-Trainerinnen, die Spaß an Sport und an der Arbeit mit Kindern haben. Ob mit Erfahrung oder ganz neu – bei uns zählt Begeisterung, Teamgeist und Freude an Bewegung.

### Ein herzliches Dankeschön

Zum Abschluss des Jahres möchten wir uns bei allen bedanken, die den Fanni.CLUB unterstützen – bei unseren Partnern, den engagierten Trainer\*innen, Eltern und natürlich bei den Kindern, die mit ihrer Energie und Freude das Programm zu etwas ganz Besonderem machen.

**Wir freuen uns schon jetzt auf ein sportliches, fröhliches und bewegtes Jahr 2026 mit euch!**

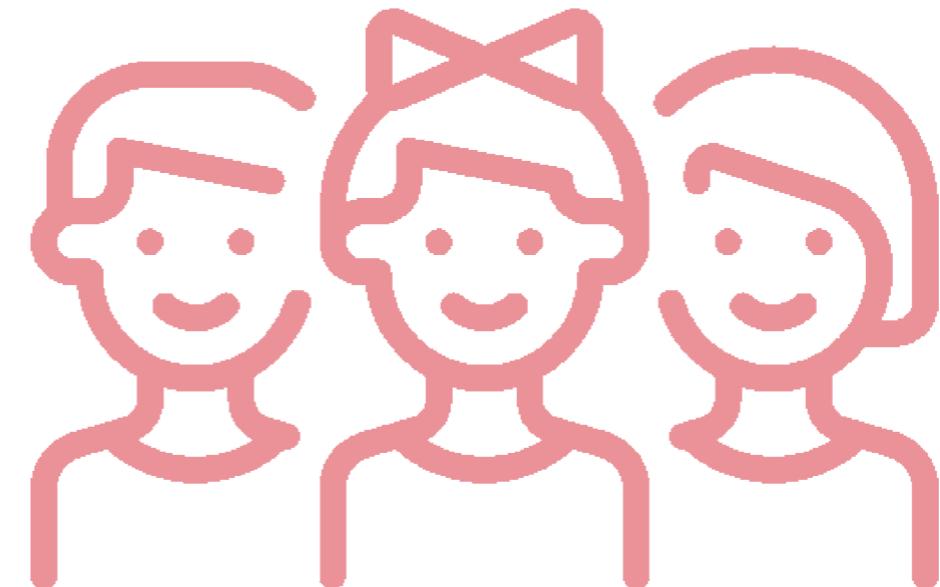


## Rückblick “Babys in Bewegung”

Beim Sportkurs „Babys in Bewegung“ im Herbst 2025 trafen sich zehn Wochen lang acht Mamas und Papas mit ihren Babys – im Alter zwischen fünf und acht Monaten – einmal pro Woche für jeweils eine Stunde, um gemeinsam die Welt der Bewegung zu entdecken.

Von September bis Dezember verwandelte sich der Gesundheitsraum in der Häberlstraße in ein farbenfrohes Spielparadies. Es wurde viel gelacht, gesungen und gespielt. Anfangs konnten sich viele der Kleinen nur drehen – doch mit jeder Woche wurden sie sicherer, kräftiger und neugieriger. Schon bald wagten sich die Babys in den Vierfüßerstand, und am Ende krabbelten einige munter durch den Raum. „Es war unglaublich schön zu sehen, wie sich die Kinder von Stunde zu Stunde weiterentwickelt haben“, berichtet Kursleiterin Carmen Casal begeistert.

Neben Bewegung und Spiel kam auch der Austausch unter den Eltern nicht zu kurz. Die Treffen boten Raum, um sich über den Alltag mit Baby auszutauschen, Fragen zu stellen und einfach einmal durchzuatmen. Für viele war der Kurs nicht nur ein wertvolles Bewegungsangebot für die Kleinsten, sondern auch ein herzliches Miteinander für die Großen – ein echtes Highlight der Woche.



Carmen Casal

carmen.casal@mtv-muenchen.de

# MTV-Basketball

## mit viel Power in der 1.Saisonhälfte unterwegs – 23 Mannschaften (16 Jugend-, 2 Damen-, 5 Herrenteams) - und neuer Mitgliederrekord (481)

### 1. Die MTV-Herren1 nach 0:4-Start auf dem Weg ins Mittelfeld der Tabelle

Das Team von MTV-Headcoach Marijo Knesevic startete, gehandicapt durch Krankheiten und Verletzungsspech, mit 4 Niederlagen in die neue Saison, leitete dann aber mit 3 Siegen in Folge die Kehrtwende ein. Zuletzt gewannen seine Männer sogar auswärts beim bisherigen Angstgegner DJK Rosenheim mit 73:70, wobei die Münchner mit 7 (!) Dreiern allein im Schlussviertel das Spiel zu ihren Gunsten noch drehten.

### 2. Einen glänzenden Start in die neue Saison

erwischten dagegen die Herren2, die sich unter der Führung von HC David Georgi von der Kreisklasse bis in die stark besetzte Bezirksliga Oberbayern hochgearbeitet haben. Mit 4 teilweise fulminanten Siegen, wie z.B. 113:45 gegen TG Landshut, belegt sein Team derzeit den 2.Tabellenplatz. Nur gegen Spitzenreiter München Basket setzte es eine knappe Niederlage.

### 3. Ebenfalls sehr erfolgreich sind die Herren3 und He4 unterwegs, eine bunte Combo aus MTV-Routiniers und U18m/20m-Youngsters, angeleitet vom sehr engagierten MTV-Trainer-Duo Hannes Schwarz und Florijan Pavek, gleichzeitig auch stellv. MTV-Schiedsrichterwart.

### 4. Eine schwere Zeit macht dagegen momentan MTV-Trainerin Doris Schuck seit Saisonbeginn durch.

Sowohl bei den Damen1 in der Regionalliga Süd als auch in der WNBL (U18w Jugend-Bundesliga) hat sie, bedingt durch Wechsel in die USA (MTV-Topscorerin Julia Reichert), in die 2.BL / TSV Wasserburg (U18-Nationalspielerin Uli Kolesnyk, derzeit mit Kreuzbandriss außer Gefecht) und einiger weiterer Abgänge, fast nur noch sehr junge und auf diesem hohen Niveau noch sehr unerfahrene Spielerinnen, teilweise sogar Talente aus der U16w, zur Verfügung. Besserung ist wohl erst in der 2.Saisonhälfte in Sicht, solange das Verletzungsspech nicht noch weiter zuschlägt.

### 5. Dessen ungeachtet haben sich die, auch nicht gerade üppig besetzten, Damen2, unter der bewährten Leitung des Mutter-Tochter-Duos Uta Englisch (Coach) und Team-Cap. Clara Englisch, in der starken Bayernliga Süd bereits den 3.Saisonsieg im 7.Spiel geholt, ziemlich deutlich sogar mit 67:44 bei den Haching Baskets.

### 6. Fortsetzung der Trainerübersicht und weiterer Mitarbeiter/innen aus der ziemlich stark gewachsenen Basketballabteilung (480 Mitglieder)

U16w Bayernliga mit Headcoach Salvo Marsala



- Neu im Trainerteam des MTV ist Salvatore „Salvo“ Marsala (mit B-Trainerlizenz wie Doris und Marijo) der neben seinem Job als Co-Trainer bei den Damen1 und dem WNBL-Team, sich vor allem als Headcoach um die U16w-Bayernliga und den weiblichen Nachwuchsbereich kümmert.

### 7. Unverzichtbar

seit rund 10 Jahren ist Ivonne Ungnader für die Finanzen der Basketballabteilung zuständig – Danke Ivonne !



### 8. Unermüdlich

seit mehr als 15 Jahren trainiert David Georgi sehr erfolgreich die Herren2 des MTV, und bringt sich so nebenbei auch noch als Trainer der „MTV-Zwuckl“, der Jüngsten (U10m) mit ein.



Headcoach David Georgi (Mitte links) mit seinen Herren2

9. Auch schon mehr als 5 Jahre trainiert Theo Kretschmer die MTV-Jungs, bislang war es die U12m, jetzt hat er die Jungs in die U14m-2 mitgenommen



Die U14m-U16m-2 mit den Coaches Theo Kretschmer (rechts) und Alex Bedrikow (links)

### 10. Uta Englisch ist wieder aktiv

die frühere Bundesliga-Centerin übernimmt als Headcoach die Damen2 in der Bayernliga Süd



Uta Englisch - Headcoach der Damen2 (hinten rechts) mit CoT Sabine Frerichs (links)

11. Ebenfalls Basketball-„Urgestein“ ist Christian Madl der vor vielen Jahren schon einige der MTV-Jugendteams (U14w) trainierte, und der sich aktuell um das Ü40-Herrenteam des MTV kümmert



Ü40 - H5 mit den Spielertrainern Christian Madl (hinten, 2. von rechts) und Hannes Schwarz (13)

### 12. Relativ neu im Trainerteam des MTV ist Seth Ericsson

der seit 2 Jahren, zusammen mit Aleks Vukovic die U14w-1 (Bayernliga Süd) trainiert



U14w-1 Trainer Seth Ericsson (rechts) und CoT Aleks Vukovic (links)

13. Ebenfalls noch ziemlich neu im MTV-Trainerteam sind Alvaro Koloffon und Eric Chamba, die zusammen die U12m1 und U12m2 des MTV trainieren



Wir wünschen allen schöne Weihnachten und einen guten Rutsch – wir sehen uns wieder im NEUEN JAHR 2026, hoffentlich gesund, verletzungsfrei und munter!



**Laszlo Baierle**

basketball@mtv-muenchen.de

**FAHRSCHULE  
ALI QADERI**  
DEIN WEG ZUM FÜHRERSCHEIN  
BEGINNT HIER!

50% RABATT AUF DEN  
GRUNDBETRAG!

[www.ali-fahrschule.de](http://www.ali-fahrschule.de)

Häberlstraße 14, 80337 München

089 800 77 322



Jetzt anmelden und  
durchstarten!

# Das Jahr der Erfolge und Rekorde

Die Kurve unserer Fußballabteilung zeigt steil nach oben - in jeder Hinsicht. Noch nie hatten wir so viele Mitglieder, wie aktuell - im November 2025 zählten wir 614 Fußballer. Zum Vergleich: Vor fünf Jahren, während der Corona-Pandemie, war diese Zahl auf knapp 220 zusammengeschmolzen.

Im Nachwuchsbereich erleben wir einen nie dagewesenen Boom bei den Anmeldungen, vor allem im Kleinfeld. Hier macht sich diese Entwicklung auch langsam in sportlichen Erfolgen bemerkbar, weshalb wir in einigen Jahrgängen bereits den nächsten Schritt gehen können: Höhere und leistungsstärkere Ligen. Auch im Großfeld können wir punkten. Die U19 spielt erneut voll um den Einzug in die BOL-Qualifikation mit, dank viel Qualität und hohem Einsatz der Spieler und Trainer.

Mehr als erfolgreich verlief das Jahr im Herrenbereich. Mit der Kreisliga-Meisterschaft und dem damit verbundenen Aufstieg in die Bezirksliga gelang der Ersten Mannschaft der größte sportliche Erfolg seit über 30 Jahren. Als Aufsteiger spielte das Team anschließend auch in der höheren Spielklasse eine sensationelle Hinrunde und geht mit einer verdienten Platzierung in den Top-5 in die Winterpause.

Eine nochmalige Steigerung im Vergleich zum Kreisliga-Titel, angesichts der knallharten Konkurrenz.

Und vielleicht können wir im Jahr 2026 einen weiteren Aufstieg feiern. Denn die Zweite Mannschaft legt ebenfalls eine bemerkenswerte Entwicklung hin. Aktuell ist das Team Tabellenführer in der B-Klasse und hat sich eine hervorragende Ausgangsposition für die Rückrunde erspielt. Der Aufstieg ist ein absolut realistisches Ziel für die zweite Saisonhälfte. Hier ist eine echte Einheit entstanden, die Spaß macht.

Auch hier ein kurzer Rückblick: Anfang 2022 kämpften beide Herren-Teams verzweifelt gegen den Abstieg. Von diesen Zeiten sind wir inzwischen weit entfernt.

Diese Entwicklung im Jugend- und Erwachsenenbereich wäre ohne die hervorragende Arbeit der Trainer, Betreuer, Spieler, Eltern und Verantwortlichen niemals möglich gewesen. Allen Beteiligten gilt mein herzlicher Dank.

Nicolai Mende



## Starker Zuwachs der U14 zur neuen Saison 2025/2026

Ein großer Schritt für das Team der U14 des MTV war die Verpflichtung eines weiteren Trainers zur neuen Saison 2025/2026. Hier gelang es Matthias Ziegler, den erfahrenen Trainer Bernd Preuß zu unterstützen zu gewinnen. Für die Mannschaft bringt das Trainerteam neuen Input: Das Training kann besser fokussiert werden, um sich ideal auf die Spiele vorzubereiten. Durch die gemeinsame Betreuung im Training können jetzt vermehrt Schwerpunkte gesetzt werden, die das Training deutlich intensiver gestalten.

Durch vier Spielerzugänge ist auch der Kader der U14 gewachsen und besteht nun aus einer stattlichen Größe von 25 Spielern. Die neuen Spieler wurden vom Team gut aufgenommen und konnten sich dadurch schnell in die Mannschaft integrieren.

Nachdem die U14 in der letzten Saison den Aufstieg in die Kreisklasse knapp verpasst hat, ist der Fokus für die beiden Trainer klar: der Aufstieg in die Kreisklasse zur U15. Die Zeichen stehen zu Beginn der neuen Saison bislang gut, denn die Mannschaft konnte aus den ersten acht Spielen sieben Siege und ein Remis erspielen.

Ein Wort vom Trainerteam:

Wir sind unglaublich stolz auf die Entwicklung der Mannschaft. Die Jungs arbeiten hart, unterstützen sich gegenseitig und wachsen über sich hinaus – nicht nur auf dem Platz, sondern auch als Team. Mit diesem Zusammenhalt und dieser Leidenschaft blicken wir voller Vorfreude auf die restliche Saison. Wir sind überzeugt: Gemeinsam können wir Großes erreichen.

**Matthias Ziegler und Bernd Preuß, Trainerteam U14**



Starker Kader der U14

## Unsere U10-3 schlägt sich wacker!

Der Jahrgang 2016 ist ein starker und mit aktuell vier Mannschaften beim MTV unterwegs.

Unsere U10-3 unter der Leitung von Yannick schlägt sich diese Saison wacker! Nach dem Spiel gegen Solln (15.11.) mit einem überzeugenden 10:3 stehen wir sicher auf Platz 3 hinter Milbertshofen und Neuaubing! Die letzten Spiele waren richtig spannend für uns Eltern am Spielfeldrand, und es ist schön zu sehen, wie die Jungs immer mehr zusammenspielen und ihre Positionen finden, die Räume auf dem Rasen nutzen und sich auch von zeitweisen Rückständen nicht unterkriegen lassen. Erkennbar ist auch, wie das zusätzlich angebotene Torwarttraining beim MTV erste Früchte zeigt. Unserem Trainer Yannick ist es gelungen, die vielen neuen Kinder, die im letzten Jahr hinzugekommen sind, ins Team zu integrieren, was tatsächlich nicht ganz einfach ist, da sowohl beim Training wie auch bei den Spielen immer wieder neue Konstellationen auf dem Platz stehen. So schön die wachsende Zahl der Mitglieder in der Fußballabteilung erstmal für den Verein ist, so wichtig ist es andererseits, im Kleinen, Konkreten diese Vielfalt und schiere Menge auch zu bewältigen. Hier sehen wir als Eltern immer wieder die Herausforderungen und versuchen auch vor Ort zu unterstützen, indem Eltern einzelne Trainings übernehmen.

Im Augenblick sind wir zudem dankbar, dass Omar als Trainer-Vertretung für Yannick unser Team coacht. Jeder Trainer bringt ja frischen Wind mit und die Kinder schätzen Omars ruhige, klare Ansagen und seine effektiven Trainings. Und wir freuen uns schon, wenn Yannick uns dann im Januar bei der Welcome-Back-Sause Fotos aus Thailand und Japan zeigt, wo er im Augenblick mit seiner Familie seine Elternzeit genießt.

**Lydia Sell**



10 zu 5 im Heimspiel gegen München West mit Trainer Yannick



Und gute Reise nach Asien



Unser Ballgirl im Einsatz..

## Torwarttraining mit viel Engagement

Seit dieser Saison erhalten die Nachwuchstorhüter unserer vier U10-Mannschaften einmal wöchentlich ein spezielles Torwarttraining in der Werdenfelsstraße. Jeden Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr arbeitet Torwarttrainer Luis, der auch noch weitere Jahrgänge beim MTV betreut, mit viel Engagement und der richtigen Mischung aus Spaß und Ernsthaftigkeit an den Fähigkeiten der jungen Talente.

Gerade für Torhüter ist es wichtig, neben dem regulären Mannschaftstraining auch speziell auf sie zugeschnittene Übungen unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers zu absolvieren, um sich auf ihrer besonderen Position bestmöglich weiterentwickeln zu können. Hechten, Fausten und präzise Abschläge gehören ebenso zum Repertoire eines guten Torhüters wie Strafraumbeherrschung, Reaktionsfähigkeit und eine gute Übersicht. All diese Fähigkeiten werden in der kleinen Gruppe gezielt trainiert und verbessert.

Die Resonanz auf das zusätzliche Training ist durchweg positiv: Die jungen Keeper sind hochmotiviert, haben sichtbar Spaß an den Übungen und entwickeln Woche für Woche mehr Selbstvertrauen und Spielverständnis auf Ihrer Position.

Wir freuen uns auf viele weitere Einheiten voller Einsatz, Motivation und Freude am Spiel – und wie wir alle wissen: Übung macht den Meister (3 € fürs imaginäre MTV-Phrasenschwein).

**Marc Tomona**

# Starker Start der C-Mädels ein vielversprechendes Projekt für die Zukunft

Die Mädchenabteilung des MTV München hat in dieser Saison erstmals mit einer eigenen C-Juniorinnen-Mannschaft begonnen. Und gleich in ihrem ersten Jahr zeigen die Mädchen, welches Potenzial in ihnen steckt: Unter der Leitung von Trainer Andreas Neuhauser spielen die C-Mädels sofort vorne mit – ein beeindruckender Einstieg für ein neu formiertes Team. Diese erste Saison hat nicht nur sportlich Gewicht, sondern dient auch als wichtiger Aufbau für das kommende Jahr. Der MTV plant, gemeinsam mit den hochkommenden D-Juniorinnen eine starke C-Mannschaft zu stellen, die dann in einer höheren Liga im 11-gegen-11 antritt. Die Grundlagen dafür werden aktuell gelegt – sowohl taktisch als auch körperlich und im Teamgefüge. Der bisherige Saisonverlauf zeigt deutlich, dass die Richtung stimmt. Mit Einsatzbereitschaft, Teamgeist und der hervorragenden Trainingsarbeit von Andreas Neuhauser ist der MTV bestens vorbereitet, um im nächsten Jahr auch im Großfeldbereich erfolgreich anzugreifen.

MTV D-Juniorinnen – Kreisliga, und wie!

Die D-Mädels des MTV München haben eine beeindruckende Vorrunde gespielt und sind ungeschlagene Herbstmeister der Kreisliga. Woche für Woche zeigen sie, warum sie zu den stärksten Teams ihrer Altersklasse gehören.

Auch die Torschützenkönigin der gesamten Kreisliga kommt aus unserem Team: Unsere Nummer 7, Izem-E, hat in nur 9 Spielen ganze 25 Tore erzielt – eine außergewöhnliche Quote und ein klarer Beweis für ihre starke Offensivkraft.

In der Hallensaison wartet ein außergewöhnliches Ereignis: Die D-Mädels nehmen an der Bayerischen Hallenmeisterschaft teil – und zählen dort zu den Top-Favoriten. Das Ziel: die Qualifikation für das Bundesländerfinale in Berlin.

Ein weiterer besonderer Moment dieser Saison war die großartige Unterstützung durch unseren Sponsor IOT Invention GmbH: Das Unternehmen hat den Mädels neue Trikots sowie neue Trainingsanzüge ermöglicht – eine zusätzliche Anerkennung für ihre starke Leistung und ihr außergewöhnliches Engagement.

Bülent Ekiz, Trainer



Nikolai  
Mende  
[fussball@mtv-muenchen.de](mailto:fussball@mtv-muenchen.de)



D-Mädels  
C-Mädels

## U10-4 des MTV München wird ungeschlagener Meister

Die U10-4 des MTV München hat eine außergewöhnliche Saison gespielt und sich eindrucksvoll den Meistertitel in der Lavendel-Gruppe gesichert – und das ohne eine einzige Niederlage. Die Mannschaft überzeugte mit starkem Teamgeist, großem Einsatzwillen und viel Spielfreude.

Zum feierlichen Abschluss fand ein stimmungsvolles Souvenirspiel statt, bei dem noch einmal alle Spieler gemeinsam auf dem Platz standen und die perfekte Saison würdigten.

Angeführt wurde die Mannschaft vom engagierten Trainerteam Özkan Avvuran und Serdal Zengin, die mit viel Leidenschaft, Geduld und Engagement die Entwicklung der Kinder gefördert haben.

Ein besonderer Dank gilt auch den Eltern, die die Mannschaft die gesamte Saison über unterstützt haben – ob beim Anfeuern am Spielfeldrand, bei Fahrdiensten, Organisation oder einfach durch ihre positive Energie. Ohne diese Unterstützung wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen. Herzlichen Glückwunsch an die gesamte Mannschaft, das Trainerteam und die Eltern zu dieser herausragenden Saison!

Serdal Zengin, Trainer



## (Schul-) Jahresabschluss der MTV-Fußballschule

Die MTV-Fußballschule bietet an der Werdenfelsstraße neben dem Fußball-Kindergarten das Fußball-Fördertraining in Kleingruppen sowie in der Häberlstraße die Kurse Fußball in der Halle an.

### Fußball-Fördertraining:

Das Fußball-Fördertraining mit intensiven 1 vs. 1. Spielformen und Technikschulung in Kleingruppen findet immer Freitag nachmittags statt. In 2 Gruppen, für Kinder von 7-10 bzw. 9-12 Jahre.

### Fußball-Kindergarten:

Der Fußballkindergarten ist der erste Schritt, den junge Fußballer machen! Wir bieten den Kindern vielseitige spielerische Bewegungserfahrungen mit und ohne Bälle sowie mit Kleingeräten. Unsere Sportlehrer stellen Spaß an Sport und Bewegung in den Vordergrund. Durch einen altersgerechten Betreuungsschlüssel bieten wir für unsere "Kleinsten" einen optimalen Start mit der weltweit beliebtesten Sportart beim MTV.

### Fußball in der Halle (Häberlstraße)

Angeleitet von qualifizierten Fußball-Trainern können die Kinder spielerisch Fußball erleben. Mit vielfältigen Spielformen und spannenden Technik-Einheiten steht immer der Spaß am Fußball und an der Bewegung im Vordergrund. Freie Plätze gibt es hier derzeit im frühen Kurs freitags von 13:00 Uhr (oder ab 12:30 Uhr) für Kinder von 6-9 Jahren.

Mehr Infos zu unseren Angeboten gibt es auf der Website oder per Mail bei Georg Zinsbacher an: [fussballschule@mtv-muenchen.de](mailto:fussballschule@mtv-muenchen.de)

Georg  
Zinsbacher  
[fussballschule@mtv-muenchen.de](mailto:fussballschule@mtv-muenchen.de)

## Jahresrückblick Kindertanz & HipHop

Ein fröhliches und energiegeladenes Tanzjahr liegt hinter uns! Unsere Kindertanz- und HipHop-Gruppen haben 2025 mit viel Freude trainiert, neue Schritte gelernt und gemeinsam tolle Fortschritte gemacht.

Ein besonderes Highlight war die Aufführung beim Sommerfest am 12. Juli 2025: Die Kinder zeigten ihre einstudierten Tänze und begeisterten damit das Publikum. Danke an alle Tanzkinder: Ihr wart super!

Auch unsere Weihnachtsfeier am 13. Dezember 2025 war – wenn ihr diesen Bericht lest – bereits ein schöner Abschluss des Tanzjahres. Nach einer gemeinsamen Runde Line Dance gab es eine kleine, aber feine Tanzshow der Kinder, begleitet von Punsch, Plätzchen und ganz viel Weihnachtsstimmung.

Die im Artikel gezeigten Fotos stammen übrigens aus unserem kleinen Fotoshooting zum Schuljahresbeginn 2025/2026 – herzlichen Dank an Peter für die schönen Bilder!

Wir sagen Danke für ein wunderbares Tanzjahr und freuen uns schon auf 2026!

An alle die Lust haben, mitzutanzen!

Anmeldung: [kindertanz@mtv-muenchen.de](mailto:kindertanz@mtv-muenchen.de)



## Geburtsanzeige

Ein neues „Baby“ der Tanzabteilung wurde geboren: der „MTV-Tanzklub“.

14-tägig im Wechsel mit dem Workshop Salsa/Bachata/Rueda treffen sich mittwochs alle Mitglieder der Tanzabteilung zum Tanzen, Ratschen, einfach um soziale Kontakte zu pflegen.

Dieser Übungsabend soll den Grundgedanken eines Vereins, das Miteinander, aufleben lassen.

Lena macht die Musik und gibt Hilfestellung, wenn eine Tanzfigur nicht ganz so gut klappt.

Der Tanzklub findet auch in den Ferien statt, und zwar immer mittwochs um 20.15 Uhr im Gymnastiksaal Häberlstraße. Die genauen Termine findet ihr auf der MTV-Homepage bei Tanzsport.



## Boogie



Seit 2019 besteht die Boogie-Gruppe bei uns unter der Leitung von Trainern der mehrfachen Weltmeister, den Boogie-Magic's, Hohenbrunn. Ab Januar haben wir freie Plätze. Das Training findet 14-tägig sonntags 15.45 bis 16.15 Uhr statt. Die Termine (siehe Homepage Tanzsport) werden jeweils individuell abgestimmt.

Ilona Wittig



## 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 Forstrstraßen 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 erfahrt Ihr bei der Hüttenwirtin, Sonja Hauner unter Tel. +49 8026 9246792 oder auf [www.blecksteinhaus.com](http://www.blecksteinhaus.com)

# Das MTV Triathlon Team beim Münchner Wassersportfestival 2025

Der 16. November 2025 stand in München ganz im Zeichen des Wassersports.

Das Referat für Bildung und Sport der Stadt München lud in die Olympia Schwimmhalle ein, zum diesjährigen Münchner Wassersportfestival. Sportvereine rund um den Wassersport waren aufgerufen, ein Mitmachangebot für die interessierten Besucher zu unterbreiten und ihre Wassersportart zu präsentieren.

Auch wenn Triathlon nur zum Teil im Wasser ausgetragen wird, nutzte die Triathlonabteilung des MTV München auch dieses Jahr wieder die Gelegenheit, um sich und auch Triathlon als vielseitige und faszinierende Sportart zu präsentieren.

Dafür fand sich bereits am frühen Sonntagmorgen ein 20-köpfiges Team der Triathlon Abteilung vor Ort in der Schwimmhalle ein, um alle Vorbereitungen für diesen großen Tag zu treffen. Mit guter Laune und ordentlich Tatendrang waren die Arbeiten im Handumdrehen erledigt und die Show konnte beginnen.



Vier Durchgänge eines Schnuppertriathlons wurden angeboten, mit jeweils 20 Startplätzen, die vorab online gebucht werden konnten. Die hohe Nachfrage und das Interesse hat uns überwältigt. Bereits wenige Tage nach Öffnung der Anmeldung waren alle Startplätze vergriffen.

Als die Tore des Wassersportfestivals öffneten, stieg die Spannung und Aufregung für die Teilnehmer. Für viele war es der erste Triathlon überhaupt. Entsprechend viele Fragen gab es im Vorfeld. Dafür stand jedem Gast ein Mitglied der Triathlon Crew zur Seite und betreute den Gast persönlich während seines Triathlons.

TRIATHLON

## Erste Disziplin: Schwimmen

Los ging es mit dem Schwimmen. 200 Meter galt es im Wettkampfbecken der Olympia Schwimmhalle zurückzulegen.

Es musste jeweils an den Beckenenden eine Wendebeweise umgeschwommen werden, so wie es auch beim Triathlon in offenen Gewässern üblich ist, um es für die Teilnehmer so realitätsgerecht wie möglich zu gestalten.



## Und weiter zum Radfahren

Sobald die Schwimmstrecke absolviert war, ging es unmittelbar raus aus dem Wasser und zum Radfahren. Dafür standen am Beckenrand 20 Spinning Bikes, auf denen die Teilnehmer nun – noch in Badekleidung – 10 Minuten radfahren mussten.



Was sich unter normalen Umständen als machbare Aufgaben erweisen würde, gestaltete sich bei den feucht-warmen Temperaturen in der Schwimmhalle als durchaus schweißtreibende Herausforderung. Schon nach wenigen Minuten standen den Teilnehmern der Schweiß, aber dennoch auch ein Lachen, im Gesicht.



Und die 10 Minuten vergingen schneller als man denkt, und schon stand die dritte und letzte Disziplin an – das Laufen.

## Zum Abschluss noch laufen

Für die abschließende Laufstrecke durften die Starterinnen und Starter die heiße Schwimmhalle verlassen. Vorher galt es aber noch, sich gut abzutrocknen, an- oder umzuziehen und dann auf die knapp 3 Kilometer lange Laufstrecke um den kleinen Olympisee aufzubrechen.

Bei bestem Wetter und ideal milden Temperaturen war der Lauf dennoch eine willkommene Abkühlung.

Unter großem Jubel und Applaus, mit dem alle Teilnehmenden im Ziel begrüßt wurden, beendeten alle erfolgreich ihren ersten Triathlon und kamen zu der Erkenntnis, dass Triathlon gar nicht so schwer, sondern für jeden machbar ist.



triathlon@mtv-muenchen.de

Nimm teil an unseren  
**INFOABENDEN**  
vor Ort  
**26.02.2026** oder  
online  
**05.05.2026**

DU.  
WIR. ERFOLG.

Hol' dir deine  
**Mittlere Reife**  
in zwei Jahren!

PLINGANSERSTR. 28 · 81369 MÜNCHEN  
MVG: U6/S7 HARRAS  
[www.ws-muc.de](http://www.ws-muc.de)

STAATLICHE DIETER-HILDEBRANDT  
WIRTSCHAFTSSCHULE MÜNCHEN



Schulanmeldung  
online  
mit Termin ab  
**08.06.2026**

TRIATHLON

# Judosafari 2025

Ja, wie könnte ein Superhelden-Judoanzug aussehen?  
Wir haben die Kinder gefragt.

Mein Superheldenjudoanzug wäre blau und hätte ein Display, wo man die Züge des Gegners sehen kann, wenn man geworfen wird, fährt eine Stütze aus, die einen hält. Wenn man Durst hat, würde er einem Wasser einflößen. Man müsste sich auch nicht umziehen, weil er sich in normale Kleidung verwandeln könnte. Doch das Allerbeste wäre, man könnte über den Gegner drüberspringen, wenn er einen angreift.

Meine Superheldenjudoanzughose ist rot und hat Jetpacks unten, so dass ich meinen Gegner in der Luft werfen kann. An meinem Rücken sind zwei weitere Roboterarme, um meinen Gegner besser festzuhalten. An meinem Kopf ist eine Brille, mit der ich jede Judotechnik nachschauen kann.

Mein Superheldenjudoanzug ist schwarz. [...] Er hat auch einen Marshmallow, der nie zu Ende ist.

Mein Superheldenjudoanzug kann die Farbe wechseln, es kommt auf die Jahreszeit an. Im Herbst ist er gelborange und rot. Der Frühling lässt ihm ein glänzendes grün. Der Winter gibt ihm ein weißes Erstrahlen. Der Sommer macht ihn blau, wie das Meer. Der Anzug schützt mich und meine Liebsten vor jeder Katastrophe. Er kann denen, die mir Schlechtes wollen, eine Lehre erteilen. Er gibt mir Kraft und gibt mir Tipps, wie ich Armen helfen kann.

Ich habe einen Superheldenjudoanzug. Mit dem gewinne ich jeden Kampf. Er kann den Megawurf. Er ist sehr selten. Er ist richtig cool.

Mein Superheldenjudoanzug ist zu 100% aus natürlichen Ressourcen (keine Baumwolle).

Mein Superheldenjudoanzug ist grün (Lieblingsfarbe) mit bunten Querstreifen. Er verleiht Superkräfte, wie z.B. Muskelstärke und Ausdauer. Mit ihm fühlst du dich besser. Mit dem Anzug, sobald du die Matte betrittst, fühlst du dich frei und entspannt, da ihn jetzt ein tolles Training erwarten wird. Mit ihm wirst du dich nicht verletzen, weil er superweich und gemütlich ist. Du wirst Mut bekommen und deine Ängste überwinden. Energie wirst du ebenso bekommen. Außerdem ist er sehr schnell.

Mein Superheldenjudoanzug

Erstmal klingt dieses Thema einfach, das ist es aber nicht. Man braucht nämlich ziemlich viel Fantasie. Mit diesem Judoanzug beherrscht man sofort alle Judotechniken und hat unendlich Ausdauer.

Mein Superheldenjudoanzug sieht von außen wie ein ganz normaler aus. Doch er ist ganz und gar nicht normal. Unter dem weichen Schnurbezug liegt eine 2 cm dicke Metallschicht, die Kugeln abhält. Hinter der Metallschicht ist eine kleine glänzende Schicht aus Diamant (nicht zum Angeben), die die Wucht abhält. Da es wehtun würde, wenn du das Metall und Diamant durch die Wucht eines Schlages abkriegst, ist dort Wolle und Watte. [...] Natürlich hat er den rotweißen Gurt.



## Alle Jahre Wiesn (-pokal)

Eine der nettesten Judoveranstaltungen im Jahr ist der Wiesnpokal, alljährlich zur Wiesnzeit veranstaltet vom SV Stadtwerke München und gesponsort von Giesinger Bräu. Seit die Halle des SV Stadtwerke einem Trambahnbetriebshof weichen musste, findet der Stadtwerke-Giesinger-Wiesnpokal halt in Unterhaching statt. Erfreulicherweise konnte der MTV dieses Jahr wieder mal eine Mannschaft stellen. Wobei, nein, der MTV hatte gar keine Mannschaft. Stattdessen trat das Team ‚Herzkasperln‘ an. Beim Wiesn-Pokal ist es nämlich üblich, dass sich jeder Verein beliebig mit Judoka aus anderen Vereinen verstärken kann. Teilweise finden sich auch vor Ort einfach komplett Mannschaften zusammen bzw. werden vorab organisiert. Und dann sind Vereinsnamen natürlich wenig sinnvoll und jede Mannschaft gibt sich stattdessen einen netten anderen Namen. Unsere Verstärkung kam dieses Mal vom FC Kirchweihdach (Max organisierte Richard und Paul) sowie vom TV Waltenhofen (Franz organisierte Robin) so dass wir alle Gewichtsklassen besetzen konnten und teilweise sogar noch Auswahl hatten.

Die Anzahl der teilnehmenden Mannschaften war dieses Jahr perfekt: insgesamt 8 Mannschaften traten an; in zwei Viererpools wurde jeder gegen jeden gekämpft und die beiden Erstplatzierten in den Pools kämpften dann ‚über Kreuz‘ Halbfinale und am Ende dann das Finale. Mit uns im Pool waren die Mannschaften ‚Upsi Komi Aachen‘ (organisiert von Moritz und Thomas, die beide jetzt im MTV sind, ursprünglich aber aus Aachen), ‚Freisinger Bären‘ (wie der Name schon sagt aus Freising) und ‚Name folgt‘ vom Veranstalter Stadtwerke München.

Im ersten Kampf durften wir gegen die Mannschaft aus Aachen antreten. Da waren uns die meisten Kämpfer unbekannt, aber natürlich wollten wir denen zeigen, dass man in München besser Judo macht als in Aachen. Das hat leider nur so mittelgut geklappt: die Aachener Kämpfer waren nicht unbedingt besser; alle Kämpfe waren sehr knapp und auf gutem Niveau aber am Ende konnten die Gegner 6 Begegnungen für sich entscheiden; nur Max holte den Ehrenpunkt beim Endergebnis von 1:6.

Das hatten wir uns natürlich anders vorgestellt und somit waren wir schon nach der ersten Begegnung unter Druck: um das Halbfinale zu erreichen mussten wir die beiden anderen Begegnungen gewinnen. Gegen die Freisinger Bären lief es dann besser: Paul, Martin, Max, Lars und Francois holten unsere Punkte beim 5:2-Sieg. Da parallel Aachen gegen ‚Name folgt‘ gewann war klar, dass die letzte Begegnung über den Einzug ins Halbfinale entschied.

Wir legten gut los und holten durch Martin, Max und Patrick 3 Punkte aus den ersten 4 Begegnungen. Die Gegner machten es dann durch zwei Siege nochmal spannend, bevor Franz im abschließenden Kampf den Halbfinaleinzug mit einem schnellen Sieg perfekt mache.

Dort wartete die Siegermannschaft Blue Hornets aus Ammerland/Münsing aus dem anderen Pool. Vier Kämpfe an einem Tag sind anstrengend, was man den meisten Beteiligten auch ansah. Trotzdem schlugen sich unsere Kämpfer beachtlich und konnten durch Martin, Patrick und Franz noch drei Punkte holen, so dass das Halbfinale nur knapp mit 3:4 verloren ging. Natürlich wären wir einerseits gerne ins Finale gekommen aber auf der anderen Seite waren alle Kämpfer nicht unbedingt böse, nicht nochmal antreten zu müssen. Einen Siegerpokal in Form eines Bierkrugs sowie den Siegpunkt von zwei Kästen Giesinger Bier gab's ja sowieso.

Jochen



**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.Z.*

TÄGLICH BROT  
QUALITÄTSSTANDARD

# Teamshop



89 TEAMSHOP  
BY MARIO

HOL DIR DEINE AUSSTATTUNG



<https://team.jako.com/de-de/team/mtvmuenchen/>

DEIN PARTNER IM BEREICH TEAMWEAR

- ✉ Mario.erb@teamshop89.com  
📞 0159/01858769  
📍 Untere Bahnhofstraße 55  
82110 Germering

# „Als ich auszog, um Aikido zu lernen...“

Dieser Gedanke ging mir, witzigerweise, durch den Kopf, als ich Deutschland den Rücken kehrte und beruflich in die Schweiz umsiedelte.

## Aber von Anfang an.....

Als ich Anfang des Jahres 2025 langsam darüber nachzudenken begann, mich beruflich zu verändern, war mir auch bewusst, dass ich dadurch meinen Sensei im Aikido, das ich ja erst im Oktober 2023 im MTV begonnen hatte, verlassen musste.

Das war in der Zeit so mein einziger Punkt, der mich wehmütig gestimmt hat, denn alles andere hinter mir zu lassen, nach über 30 Jahren München, fiel mir nicht schwer. Als es dann so weit war und ich zum 01.07.2025 in die Schweiz auswanderte, wusste ich schon, dass es in der näheren Umgebung drei Aikidovereine gab, bei denen ich mal vorbeischauen wollte. Bei längerer Betrachtung blieb ich allerdings immer mehr an einem Aikido Club hängen, der mich neugierig machte.

Da es in der Schweiz nicht so einfach ist, bis alles läuft, neuer Ausweis, Krankenversicherung auswählen und abschließen, Wohnung einrichten und in der Arbeit zurechtfinden, dauerte es doch ganz schön lange bis ich meinen schon faul gewordenen Hintern hochbekam. Aber der Tag sollte kommen und ich meldete mich zu einem Probetraining, förmlich über die Website des Aikido-Clubs Aarau, an. So jetzt gab es kein Kneifen mehr. Also Tasche packen, abends nach der Arbeit nach Hause, ab ins Auto und los.

Ich war noch nicht so firm mit der Stadt und Umgebung, also erstmal Navi an und die Adresse eingeben. Nach 12 Minuten sollte ich am Ziel sein, was dann aber doch ein bisschen länger gedauert hat, da man gefühlt 1000x abbiegen musste. Meine Nervosität stieg natürlich bei jeder Ampel und Kurve. Endlich angekommen war der Eingang schnell gefunden, ab in das 2. Stockwerk und ... keiner da!!! Das steigerte meine Ungeduld und Nervosität ins Unermessliche. Als dann der Erste kam und das Dojo, (für diejenigen die sich damit nicht auskennen, Trainingsraum/Trainingsstätte auf Japanisch) aufschloss, fühlte ich mich langsam wohler.

Ich wurde herzlich begrüßt von jedem der nach uns kam, (in der Schweiz legt man noch sehr viel Wert darauf das man sich mit ordentlichem Handschlag begrüßt) und jeder stellte sich auch namentlich vor. Die Gruppe war deutlich größer als unsere in München und das Dojo wird auch als eigenständiges Dojo betrieben, was man an den fest verlegten Matten, an den Regalen für Bokken und Jo an den Wänden, den Bildern und der Gedenkstelle ihres Sensei Ikeda, der leider schon verstorben ist, erkennen konnte.

Die Gruppe war geschlechtlich und altersdurchschnittlich gut gemischt, ähnlich wie in unserer Gruppe im MTV München. Was mir gleich am Eingang beim Betreten des Dojos auffiel, war die Etikette, die alle sehr ernst nahmen. Also Etikette durch und durch, so wie ich es vom Karate, das ich in jungen Jahren betrieben habe, kenne. Das Training ging mit Atemaufwärmübungen wie in Japan los, dann Konzentrationsübungen und schon wurde gestartet.



Die Techniken haben sich vom Tendoryu Stil nicht wirklich unterschieden, doch aber in ihrer Ausführung und dem Zusammenspiel der einzelnen Techniken. So gab es nicht eine Technik die ausgeführt wurde, sondern es wurden immer 1-3 Techniken aneinander gehängt und geübt. Im Wechsel 4x Angriff, 4x Abwehr, wodurch es ein sehr zügiges Training wurde. In 1-1 ½ Stunden wurden sehr viele Techniken geübt, korrigiert und gefestigt. Man hatte Nachsicht mit mir da ich so noch nie trainiert hatte, aber die Sensei's, von denen es da ne ganze Menge gibt, (mehrere 1.-4. und 6. Dan Träger) meinten das ich meine Sache gut gemacht hätte und sie sich freuen würden, wenn ich wieder kommen würde. Somit war mein erstes Training beendet, ich habe überlebt, wenn auch konditionell angeschlagen.



So zog ich also aus um ein neues Aikido zu lernen, ich freue mich aber immer zu meinem Sensei zurück zu kommen, um unter Ihm weiter Aikido zu lernen da jeder Sensei dich bereichert.

Allerdings wird man immer zu seinem ersten Sensei eine besondere Verbindung haben, egal ob man „auszog, um Aikido zu lernen“.

Euer Alex



## 4. Stock- und Schwertlehrgang mit Susanne beim MTV

Bereits zum 4. Mal war Susanne aus Augsburg mit ihren Schülern bei uns, um uns Stock- und Schwerttechniken näher zu bringen. Die Stimmung war wie immer hervorragend und Susanne

mit ihrer klaren und strukturierten Art führte uns durch ein für uns anspruchsvolles Programm.

Susanne und Ihre Schüler gaben Hilfestellung, wo es nötig war und verloren nie die Geduld

so das zum Schluss jeder etwas von diesem Lehrgang mitnehmen konnte. Der Termin zum

5-jährigen Stock- und Schwertlehrgangs Jubiläum steht bereits und findet dann wie die Jahre bisher auch im November 2026 statt.

Essenstechnisch waren wir bei unserem Italiener wieder in besten Händen.

Vielen Dank an alle die dabei waren.

2025 ist vorbei und wir bedanken uns bei allen die uns unterstützt haben und wünschen euch einen guten Start ins Jahr des Pferdes 2026.

Dieter Benders



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





## Handball

### Handball Supercup im SAP Garden

16 Einlaufkinder der 3 HSG-Mini-Spielgruppen und der 3 HSG-E-Jugend-Mannschaften durften beim Supercup-Finale am Samstag, den 23.8.2025 mit dem Damenteam der HSG Blomberg-Lippe mit einlaufen.

Beim Supercup spielt der jeweilige deutsche Handballmeister gegen den jeweiligen deutschen Pokalsieger. Bei den Damen standen sich die Teams der HSG-Blomberg-Lippe und des Thüringer HC gegenüber. Supercupsieger 2025 bei den Damen wurde der Thüringer HC. Bei den Herren spielten die Teams der Füchse Berlin und des THW Kiel gegeneinander, wobei sich die Füchse Berlin erst im Siebenmeterwurf den Titel 2025 holen konnten.

Für die Kids war es wirklich etwas Besonderes. Bis zum Start des Einlaufs stieg auch die Nervosität, vor so einer großen Kulisse (die Halle war ausverkauft) mit den Spielerinnen auf das Feld laufen zu dürfen. Beim Einlaufen ging die Spannung etwas zurück. Nach dem Spielende begann sofort die Autogrammjagd. Der Bundestrainer der Männer Alfred Gislason war ganz nah bei den Kids und hat Autogramme verteilt. Nach dem Herrenspiel war vor allem Andi Wolff der gefragte Spieler der Kids.

### Bambinis (4 – 6 Jahre)

Wie in der letzten Saison haben wir auch diesmal wieder über unsere Spielgemeinschaft HSG München Süd eine Bambini-Mannschaft gemeldet. Das erste Turnier fand am 12.10.25 in Anzing statt. Die Kleinen freuten sich sehr auf das Turnier. Einige waren aus der letzten Saison noch dabei, aber für viele war es die erste Turnierteilnahme. Die Kids haben in den drei angesetzten Spielen super gespielt. Beim ersten Spiel, das gegen den SV Anzing leider in den letzten Sekunden noch mit 5:6 verloren wurde, mussten zwischendurch immer wieder mal noch die Regeln erklärt werden. Der nächste Gegner war der TSV München Ost. Da haben die Kinder umgesetzt, was wir vorher besprochen hatten und konnten mit 30:9 Toren gewinnen. Am Ende sprang auch gegen den TSV Ismaning noch ein 9:4-Sieg heraus. Wir Trainer waren überrascht über diesen gelungenen Einstieg der Kids. Die Rückmeldung der Kids nach dem Turnier war riesengroß, alle waren begeistert und freuen sich schon auf das nächste Turnier im November.

### Minis (6-8 Jahre)

Auch die Minis hatten am 11.10.25 ein Turnier bei der HSG München West. Die Mannschaft besteht nur aus MTV-Mitgliedern und es fehlten sogar einige, sodass man mit genau einer Mannschaft antreten musste. Die Minis hatten 4 Spiele, die allesamt gewonnen wurden, obwohl keine Auswechselspieler zur Verfügung standen. Zudem waren auch ein paar neue Spieler dabei, die sich trotz ihrer ersten Teilnahme sehr gut integriert haben. Die Spiele wurden gegen PSV mit 8:2, gegen HSG München West II 12:2, gegen HSG München I 8:3 und gegen ESV Neuaubing 9:4 gewonnen. Wie bei den Bambinis geht es hier nicht vorrangig um die Ermittlung eines Turniersiegers, sondern hauptsächlich darum, das Handballspiel zu erlernen und dabei Spaß zu haben. Insgesamt gab es hier 110 Tore zu sehen.

### E-Jugend

Die E-Jugend hat erst am 22.11.25 das erste Turnier dieser Saison. Leider wurde uns für die E-Jugend auch kein Heimturnier in eigener Halle zugeteilt. Am 23.11.25 fanden in unserer Halle die Turniere für Bambinis und Minis statt.

**Liebe Handballerinnen und Handballer, Trainerinnen und Trainer, Schiedsrichter und Eltern,**  
zum Jahresende möchte sich die Abteilungsleitung bei euch allen recht herzlich für euren Einsatz im Jahr 2025 bedanken.

Es war einfach toll, was ihr wieder für die Abteilung geleistet habt.

Ich wünsche allen ein friedliches Weihnachtsfest sowie ein erfolgreiches Jahr 2026, und bleibt gesund!

### Handballabteilung



Peter Six  
handball@mtv-muenchen.de

## Cheerleading

Wir sind jetzt offiziell eine Abteilung – und freuen uns riesig!

Mit großer Freude dürfen wir verkünden: Unsere Cheerleading-Gruppe ist ab sofort eine offizielle Abteilung unseres Vereins!

Dieser Schritt bedeutet für uns nicht nur Anerkennung unserer bisherigen Arbeit, sondern auch die Chance, gemeinsam weiter zu wachsen, neue Mitglieder zu begeistern und unseren Sport noch sichtbarer zu machen.

### Was ist Cheerleading eigentlich?

Cheerleading ist ein vielseitiger Teamsport, der Akrobatik, Tanz, Kraft, Ausdauer und vor allem Teamgeist vereint. Unsere Sportart besteht aus verschiedenen Elementen wie Stunts (Hebefiguren), Pyramiden, Sprüngen, Bodenturnen und Choreografien zu Musik. Gemeinsam trainieren wir Körperbeherrschung, Vertrauen und Präzision – und haben dabei jede Menge Spaß!

Ob Einsteigerinnen oder erfahrene Sportlerinnen – bei uns ist jede und jeder willkommen, der Freude an Bewegung und Teamarbeit hat.

Wir freuen uns auf die Zukunft

Als offizielle Abteilung möchten wir unser Angebot weiter ausbauen, an Auftritten und Wettbewerben teilnehmen und den Spirit unseres Teams in den gesamten Verein tragen.

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung, die wir bisher erhalten haben – und freuen uns auf alles, was noch kommt!

### Let's go!

Gemeinsam starten wir in ein neues Kapitel.



Gwendolin Liptay  
cheerleading@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

# Aus dem Tennisleben

Mit unserem internen Sommerfest am 26. Juli endete die diesjährige Punktspielrunde. Über das Fest und die Punktspielrunde hatten wir schon in der letzten Vereinszeitung berichtet. Danach fanden lediglich noch ein paar wenige After-Work-Spiele und Mixed-Wettkämpfe im August statt. Der Fokus richtete sich nun verstärkt auf Spaß und Training. Gerade in den ersten beiden Ferienwochen konnten wir sehr vielen Kindern und Jugendlichen bei ihren Übungseinheiten zusehen. Sowohl unsere Tennisschule TennisHoch4 als auch der MTV-Fanni.CLUB boten Ferien camps an, die regen Zuspruch fanden.

Zum Ende der Freiluftsaison organisierten unsere Eventmanagerinnen Larissa Zwingel, Sina Mühlbauer und Valerie Kostka wie schon im vergangenen Jahr ein Wiesn-Turnier. Unter dem bewährten Motto O'gspielt is! wurde auf allen acht Plätzen freundschaftlich und mit viel Gaudi um Punkte gerungen. Gespielt wurde in Paarungen, die vor jeder der knapp 8 Runden neu ausgelost wurden. Hier wurden diesmal gar keine Vorgaben zu Alter und Spielstärke gemacht, ob Männlein oder Weiblein, egal, es wurde bunt gemischt, was dann mitunter auch zu äußerst lustigen Paarungen führte. Einzige Voraussetzung, die dafür umso strenger kontrolliert wurde: Es musste in Tracht, oder zu mindest mit einem Trachtenteil, gespielt werden. Dazu gab es wieder musikalische Unterhaltung mit einer eigens erstellte Wiesn-Playlist -ein herzliches Verglef's Gott an Sid Tossenberger- die für Outdoor-Bierzeltstimmung gesorgt hat, und spätestens, als dann auch noch das 30-Liter-Augustiner-Holzfass angezapft wurde, war die Stimmung bei herrlichem Herbstwetter locker und ausgelassen. Das Fass wurde heuer von Gregor Thumfart gesponsert, Danke schön! Das Turnier hat sich damit einen festen Platz im Clubleben erspielt.

Valerie Kostka und Ellis Wibbeke



Und dann gibt es noch eine wunderbare Neuerung: auf Initiative unseres Mitglieds Lorenzo Beccari steht seit kurzem ein Automat vor dem Zugang zum Clubhaus, wo Bälle, Getränke, Riegel und Haargummis gekauft werden können. Ein Service auf den wir schon lange gewartet haben. Den Automaten bestückt, wartet und betreibt Lorenzo auf eigenes Risiko. Schickt gerne eine Nachricht an Lorenzo, sofern ihr Wünsche zur ergänzenden Bestückung des Automaten habt; seine Telefonnummer steht am Automaten.

Unser Mitglied Ulla Ehrich besuchte kürzlich die BTV-Veranstaltung „Tennis als Gesundheitssport“. Ihr Resümee lautet: Die Fortbildung in Taufkirchen am 11. Oktober war spannend: First Theorie und dann ein Praxisteil. Als Trainer wurden wir dafür sensibilisiert, darauf zu achten, was jeder einzelne Schüler genau benötigt: vom einfachen Stressabbau am Feierabend bis zum Verletzungen vorbeugenden Aufwärmten, Übungen zur Hand-Auge-Koordination und der Bedeutung von Yoga/Pilates und Faszien-Training zum Einbau von Übungen, um wieder eine bessere Beweglichkeit zu erlangen. Fazit, vor allem für bereits leicht verletzte, angeschlagene Wettkampfspieler: nicht nochmal 200 weitere Schläge auf dem Platz machen, sondern eher Invest in sanfte Dehnung, Stabilität des Körpers, Erlangung von Mobilität. Und natürlich die Technikkorrektur bei Schülern. So lassen sich Fehlbelastungen für Hüfte und Knie vermeiden. Aber auch Ernährung und ausreichender Schlaf zur Regeneration für Leistungssportler (10 Stunden! muss aber nicht am Stück sein) und Cardio-Tennis waren Thema. Cardio-Tennis mit toller Musik, das macht viel Spaß, stößt aber leider, vor allem im Hallenbetrieb, an seine Grenzen. Und natürlich orientieren wir uns an den Trends zum Aufwärmten, Trainieren, Ernähren und Regenerieren der Profispielers (Djokovic z.B. praktiziert viel Yoga). Dieser Ansatz hat mir gut gefallen und mich überzeugt. An wem soll man sich denn auch sonst orientieren...

die Familie Fienbork



Stefan Jund  
tennis@mtv-muenchen.de



## Wir suchen Verstärkung!

Der MTV München von 1879 e.V. ist der größte Breitensportverein im Herzen der Stadt München und erste Adresse rund um den Sport. Mit über 8.500 Mitgliedern, davon knapp 2.000 Kinder und Jugendliche, in 26 Abteilungen bietet der MTV München Angebote für alle Altersklassen und Zielgruppen an.

### Für unser Tischtennis Team suchen wir ab sofort eine(n) Jugendtrainer(in)

**Profil:** Wenn Du gerne mit Kindern und Jugendlichen (derzeit von 10 bis 15 Jahren) umgehst, eine junge ehrgeizige Mannschaft für den Einstieg in die Bezirksklasse B trainieren möchtest, Dich gerne in einem großen, dynamischen Verein mit über 8000 Mitgliedern und 26 Abteilungen bewegen möchtest und für Dich aus der Vielfalt der Sportmöglichkeiten auswählen willst, dann bist Du bei uns genau richtig!

**Gesucht** wird ein(e) Trainer(in) für unsere Kinder und Jugendlichen (3 Stunden/ Woche) sowie die erwachsenen fortgeschrittenen Spieler (1Stunde). Gegenwärtig fallen alle 4 Stunden mittwochs an (derzeit von 15 – 19 Uhr).

**Vergütung:** Fair und abhängig von Erfahrung & Qualifikation.

**Ergänzt** durch Übungsleiterhonorare von 20 €bis zu 3 Stunden und 40 €ab 3 Stunden z.B. für die gewünschte Betreuung der Jugendmannschaft bei Ligaspiele an Wochenenden.

**Außerdem kannst Du als Trainer beitragsfrei die vielfältigen Angebote unseres Sportvereins z.B. unser Fitnessstudio, nutzen.**

**Einsatzort** ist das Münchner Bank Sportzentrum Häberlstraße (am Goetheplatz).

Solltest Du noch keinen Trainerschein haben, aber fachlich dafür geeignet sein, können wir Dir die Trainerlizenz finanzieren.

**Trainingsmöglichkeiten** für Dich als aktive(n) Spieler(in) findest Du bei unseren 3 Herrenmannschaften, die am Ende dieser Saison in die Herrenbezirksklassen A, B und C aufgestiegen sind.

**Bei Interesse sendet Eure Bewerbung per E-Mail an michael.duhnkrack@mtv-muenchen.de**

MTV München von 1879 e.V. Häberlstraße 11b, 80337 München

Tel: (089) 538 86 03 -0

Michael Duhnkrack  
tischtennis@mtv-muenchen.de



## Moskitos U14 holen die Bronze Medaille auf der Ultimate Frisbee DM in Göttingen

Nach einer guten Vorrunde am Samstag, konnte das Viertelfinale gegen Disckick Berlin mit 10:2 gewonnen werden. Leider ging das Halbfinale am Sonntag im Universe Point mit 6:5 gegen die Bad Raps aus Bad Rappenau knapp verloren. Dafür konnte der heiß umkämpfte dritte Platz mit dem letzten Punkt zum 8:7 gegen die Lions aus Heidelberg gesichert und damit die Bronze Medaille gewonnen werden! Dies ist die siebte Medaille hintereinander für eine MTV-U14 auf der Deutschen Meisterschaft – wir sind extrem stolz auf diese Serie und hoffen sie im nächsten Jahr wieder fortsetzen zu können.

### 5. Platz für die U17 auf der Frisbee DM in Göttingen

Mit einem guten, aber auch etwas unglücklichen 5. Platz kommt unsere U17 von der DM aus Göttingen zurück! Aufgrund einer knappen Niederlage im ersten Spiel gegen Münster (die später im Spiel um Platz 5 dann mit 10:8 geschlagen wurden), mussten wir leider schon im Viertelfinale gegen die dieses Jahr überstarken Bad Raps spielen (die später das Finale 13:0 gewannen), welches 13:4 verloren ging. Ansonsten wäre hier auch das Finale möglich gewesen!

Starke Moral zeigte das Team auch im vorletzten Spiel gegen Aachen, in welchem sich von einem 3:6 Rückstand auf einen 8:7 Sieg kämpfte...



U14 DM Göttingen



## Moskitos U12 Cup

Das einzige bayrische U12 Turnier fand im Münchener Bank Sportpark vom MTV statt, es ging vornehmlich darum, dass unsere jüngsten Spieler\*innen auch mal ihr Können zeigen und ein paar Spiele machen konnten. In dieser Altersgruppe gibt es generell noch nicht so viele Teams, so dass wir froh waren, dass wir Spieler\*innen aus Augsburg als unsere Gäste begrüßen durften. Die angetretenen 4 Teams (drei vom MTV) zeigten bei sonnigem Wetter wie gut sie schon mit der Frisbee Scheibe umgehen können. An Ende setzte sich das schwarze Moskitos Team mit unseren Trainer Harald durch – am wichtigsten war allerdings, dass alle Kinder mit viel Spaß und Freude dabei waren.



**6. Platz auf dem Nürnberger Turnier „Bunter Vogel“**  
Der 6. Platz von 12 Teams ist für unser Erwachsenenteam ein super Ergebnis – nach etwas Startschwierigkeiten im ersten Spiel, konnte das Zusammenspiel verbessert werden und drei Spiele gewonnen werden (u.a. gegen den Gastgeber NextGen aus Nürnberg). Leider fehlte nach einer Verletzung und einer vorzeitigen Abreise im letzten Spiel etwas die Kraft, so dass es mit 10:9 gegen Regensburg verloren ging – trotzdem ein sehr gelungenes Turnier, bei dem wir viel lernen konnten.

Darüber hinaus spielten unsere U17, U20 und Erwachsenen fünf Wochen lang in gemischten Teams noch die interne Herbstliga aus – die hohen Teilnehmerzahlen an diesen Events zeigten, dass dieses Format bei allen Spieler\*innen sehr gut ankommt.

Auch unser „Monday Night Moskitos Flight“ bei dem wir andere Teams aus München eingeladen haben, ging sehr erfolgreich in Runde drei und vier!



## Fahrschule Schwarz



**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

[www.schwarz-fahrschule.de](http://www.schwarz-fahrschule.de)

# Stabiles Mittelfeld

Nach knapp der Hälfte der Spiele stehen die Volleyballer des MTV München in der Dritten Liga im gesicherten Mittelfeld. Für das ausgegebene Saisonziel ist man dabei auf einem guten Weg.

Nach dem Klassenerhalt in letzter Sekunde in der vergangenen Saison wollte die Herren 1 des MTV München in der dritten Liga nichts mit dem Abstiegskampf zu tun haben. Und das scheint dieses Jahr auch zu funktionieren. Dennoch muss Trainer Levin Berger in seiner ersten Saison einige Auf- und Abs hinnehmen. Fünf Siegen stehen sechs Niederlagen gegenüber, immer wieder kommt es noch zu Leistungsschwankungen, die ein wenig mehr als Rang 7 (von 13) verhinderten. Das Auftaktspiel gegen den SV Schwaig II zeigte schon einmal den Verlauf der ganzen Saison. Nach einem starken ersten Satz folgte noch eine 1:3 Niederlage, obwohl man immer wieder die Chance hatte, die Partie in eine andere Richtung zu lenken. Und das übertrug sich auf die folgenden Spiele: Nach zwei Siegen gegen den VCO München und den VSV Jena gab es gegen den Aufsteiger TV/DJK Hammelburg eine 2:3 Niederlage, beim TSV Grafing II eine deftige 0:3 Klatsche und gegen den Tabellenführer Donauvolleys Regensburg ein achtbares, aber dennoch klares 0:3. Fast kamen Erinnerungen an die vergangene Spielzeit auf, als man nach einem guten Auftakt eine Niederlagenserie startete. Doch in diesem Jahr schaffte man im Heimspiel gegen den TSV Eibelstadt die Wende. In einem starken Spiel konnten die Gäste mit 3:1 besiegt werden. Im Anschluss folgte gleich noch ein souveränes 3:1 im Rückspiel gegen den VCO München. Entsprechend optimistisch fuhr der MTV zu den beiden Auswärtspartien in den Osten gegen den GSVE Delitzsch und zum Rückspiel zum VSV Jena. Gegen Delitzsch setzte es allerdings eine klare 0:3 Niederlage und gegen Jena holten die Münchner zwar einen Punkt, verloren aber nach einer 2:0 Satzführung mit 2:3. Für diese enttäuschende Auswärtsfahrt revanchierte sich der MTV mit einem klaren 3:1 Erfolg gegen den Tabellenvorletzten VGF Marktredwitz.

Jetzt gilt es in den letzten zwei Spielen des Jahres 2025 gegen TSV Zirndorf und den ASV Dachau II eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Rückrunde zu schaffen. Denn im stabilen Mittelfeld fühlt es sich gerade ganz gemütlich an.

## Herren 5: Neustart mit junger Energie

Die neu formierte Herren-5-Mannschaft startet in dieser Saison mit neuer Konstellation. Das Team setzt sich überwiegend aus aktuellen U16-Spielern sowie einigen erfahrenen, aber immer noch sehr jungen Akteuren der Herren 4 des letzten Jahres unter 20 Jahren zusammen. Für viele ist es der erste Schritt aus dem Jugendbereich in den körperlich anspruchsvolleren Herrenbetrieb – entsprechend groß sind Motivation und Lernbereitschaft.

Die ersten beiden Spieltage haben gezeigt, dass das Team noch Zeit braucht, um sich gegen deutlich ältere und routiertere Gegner durchzusetzen. Trotz engagierter Leistungen war die körperliche Überlegenheit der Gegner bisher schwer zu kompensieren. Dennoch ließen sich die jungen Spieler nicht entmutigen: Sie zeigten Einsatz, Teamgeist und phasenweise bereits sehr ansprechende Spielzüge.

Für die kommenden Wochen liegt der Fokus klar auf Weiterentwicklung. Mit jedem Spiel sammeln die Jungs wertvolle Erfahrung, wachsen als Mannschaft zusammen und lernen, das höhere Spieltempo zu meistern. Die Weichen für eine spannende Saison sind gestellt – und das Potenzial dieser jungen Truppe ist klar erkennbar.

Ausgestattet mit neuen Trikots unserer neuen Partner von Die Physiobox und digibase kann die Saison auf jeden Fall so weitergehen.



## MTV-Jugend in die Saison gestartet.

Wieder einmal hat der MTV München in allen Jugendklassen mehrere Mannschaften gemeldet. Hier ein Überblick über den Saisonstart.

In der U20 hat der MTV zwei Teams am Start. Für die erste Mannschaft geht es in der Bezirksliga um eine gute Ausgangsposition für die Oberbayerische Meisterschaft. Nach einem fünften Platz am ersten Turniertag Ende September, folgte eine Steigerung am zweiten Spieltag. Nur dem SV Lohhof mussten sich die Münchner geschlagen geben und wurden damit Zweiter. Die zweite Mannschaft, mit einigen Quereinsteigern, spielte eine gute Vorrunde und wurde Dritte in der Kreisliga. Auch sie haben noch die Chance, sich für die Oberbayerische Meisterschaft zu qualifizieren.

Die U18 verlor vor dem Saisonstart einige Stammspieler. Dennoch treten auch sie in der Bezirksliga an und konnten sich dort hervorragend behaupten. Unter anderem trotzen sie am ersten Spieltag gegen den großen Favoriten ASV Dachau ein 1:1 ab. Am zweiten Spieltag konnten sie gegen Grafing und Penzberg jeweils Siege einfahren und wurden nur wiederum von Dachau mit 0:2 geschlagen. Auch hier geht es nun darum, eine gute Ausgangsposition für die oberbayerische Meisterschaft zu erspielen.

Die U16 meldete auch in diesem Jahr zwei Teams an. Das erste Team behauptet sich in der Südliga sehr gut. Nachdem sich die Münchner am ersten Tag noch ein wenig an das Großfeld gewöhnen mussten, konnte mit zwei Siegen gegen TSV Unterhaching II und den MTV Rosenheim ein sehr guter dritter Platz erreicht werden. Auch die zweite Mannschaft schlägt sich gut und konnte mit vielen Neuanfängern schon die ersten Siege einfahren.

Die U14 hatte am ersten Spieltag etwas Pech als man aufgrund von Krankheiten nicht vollzählig antreten konnte und alle Spiele gegen sie gewertet wurden. Danach verlor man allerdings nur noch ein Spiel und konnte mit klaren Siegen gegen Grafing II, Bruckmühl, ESV München, Gars und den DJK München Ost mittlerweile auf Platz 2 vorrücken.

Die jüngsten aus der U12 sind ebenfalls erfolgreich in die Saison gestartet. Teilweise hatten die Spieler ihren ersten Spieltag überhaupt und schlügen sich wacker. Das erste Team belegt Platz 2 und MTV 2 sammelte einige Spielerfahrung und war schon kurz vor einem Satzgewinn.



**Johannes Rieger**  
volleyball@mtv-muenchen.de

# Paddeln ist wie Rudern – nur krasser!

Das ist jetzt wirklich falsch ausgedrückt, denn diese beiden Sportarten haben so viel gemeinsam wie Hand- und Fußball. Besser passt wohl: Vielfältiger, denn im Paddelboot ist mehr möglich.

## Beginnen wir mit den Gemeinsamkeiten

- Sowohl Ruderer als auch Kanuten bewegen sich meist sitzend und mit einer gleichmäßigen Bewegung über das Wasser – mithilfe von Booten und einem langen schmalen Gegenstand mit sogenannten Blättern am Ende, den sie in den Händen halten. Dabei bewegen sich Ruderer allerdings rückwärts. Das ist vergleichbar mit der Gemeinsamkeit von Hand- und Fußball, wo zwei Mannschaften versuchen, das gegnerische Tor zu erreichen. Verständlich, oder?
- Außerdem gibt es bei den beiden Wassersportarten im Wettkampf festgelegte Bahnen, in denen gefahren werden muss bzw. beim Slalom/Wildwasser eine bestimmte Fahrordnung durch aufgehängte Hindernisse. Dies lässt sich mit den unterschiedlichen Feldgrößen im Hand- und Fußball vergleichen.
- Dass die einen – nämlich die Ruderer – ihr Fortbewegungsblatt, die sogenannten Skulls oder Riemen, am Boot befestigt haben, während die Kanuten ihr viel kürzeres Paddel in der Luft halten, entspricht den verschiedenen Bällen beim Hand- und Fußball.
- Im Flachwasserrennsport, also bei fast stehenden Gewässern wie Seen, gibt es ähnlich wie beim Rudern die Möglichkeit, Einer oder Zweier zu fahren. Beim Rudern wird der Zweier jedoch als Doppel bezeichnet. Vierer gibt es auch in beiden Sportarten und im Canadier und beim Rudern sogar den Achter.

Beim Wildwasser/Slalom/Abfahrt sind hingegen nur der Einer und der Zweier vertreten.

Ihr seht, es gibt Ähnlichkeiten. Und während es beim Hand- und Fußball total klar ist, dass es zwei Sportarten sind, bei denen man die Begriffe des Werfens und Schießens nicht für die andere Sportart verwendet, passiert dies beim Paddeln dauernd. Wir können 500-mal sagen, dass wir paddeln und das Gegenüber nimmt das Wort rudern in den Mund. Verflixt und zugenährt! ;-)



Trainerin Christine Pauligk mit Sportlerin Jenny beim Parakanu-Training in Oberschleißheim. Dies ist sog. Flachwasserrennsport mit schmalen Booten.



*Im Wildwasser geht es etwas wilder zu, daher sind die Boote breiter und kürzer*

## Daher hier mal genauer die Unterschiede erklärt

- Die Fahrtrichtung ist anders! Kanuten, also Paddler, fahren vorwärts, Ruderer rückwärts. Kann man sich gut merken: RR = Rudern rückwärts.
- Beim Rudern rollt der Sitz nach vorne und hinten, während wir Kanuten einen festeingebauten Sitz haben. – An diesem Kriterium erkennst du im Fitnessstudio, ob du ein Paddel- oder Ruderergometer nutzt!
- Der Bewegungsablauf ist bei den beiden Sportarten auch ganz anders. Dies wollte ich erst unter den Tisch bzw. ins Wasser fallen lassen, aber gerade beim Rehasport hier im MTV hatten wir das Thema bereits öfter beim Sporteln: Ruderer bewegen ihre Hände und damit die Skulls in einer gleichbleibenden Höhe vor dem Bauch zum Bauch hin und stoßen sich vorab mit den Beinen ab (daher die rollenden Sitze!). Dabei gleiten die langen Skulls flach im und übers Wasser, weil sie am Boot befestigt sind. Durch die Skulls, die neben dem Boot geführt werden, nehmen die Boote relativ viel Platz ein.

Kanuten paddeln hingegen relativ eng am Boot und bewegen das Paddel (egal ob Stech- oder Doppelpaddel) frei. Hier wird sehr viel mit dem (rotierenden) Oberkörper gearbeitet, aber auch mit den Beinen, was weniger offensichtlich ist. Die Arm-/Oberkörperbewegung ist auf den Flüssen etwas anders als auf den Seen. Gleich ist jedoch, dass die Hände breiter auseinander gefasst werden als beim Rudern. Während eine Hand oben das Paddel führt, zieht die untere Hand mit Unterstützung des Oberkörpers (und den Beinen im Boot!) das Paddel durchs Wasser. Anschließend wechseln die Hände in einer fließenden Bewegung ihre Rolle ab, weil die untere Hand zur oberen Hand wird (zumindest beim Doppelpaddel, beim Stechpaddel bleibt immer die gleiche Hand oben bzw. unten).

- Natürlich unterscheiden sich auch die Bootsformen von Ruderern und Kanuten, aber das tun sie ja schon bei den Kanuten, je nachdem, welche Untersportart man ausübt: die schmalen, langen und kippigen Rennboote im Flachwasserrennsport sind ganz anders gebaut als die kurzen, stabilen und breiteren Boote im Wildwasser/Slalom/Abfahrt oder beim Flusswandern oder auf dem Meer. Ja, es gibt Tausendundeine Möglichkeit für das richtige Boot! Auf den Fotos siehst du daher verschiedene Paddelboote.

# Und was ist der Unterschied zwischen einem Kanu und einem Kajak?

Kanu ist der richtige Überbegriff für die Sportart, bei der man paddelt. Oftmals wird der (Wander-)Canadier fälschlicherweise als Kanu bezeichnet. Das ist das Boot, bei dem man auf einer Seite mit dem Stechpaddel fährt.

Beim Kajakfahren hat man ein Doppelpaddel und sticht abwechselnd links-rechts ins Wasser ein.

## Nice to know

1. Kaum ein Rennsportler kann mit seinem Boot eskimotieren, da die Boote dafür nicht gebaut sind und die Rennsportler es nicht lernen. Dieses Rollen ist mit den kurzen Booten viel einfacher möglich – und im wilden Wasser oder beim Kanupolo auch absolut sinnvoll!
2. Dummerweise steht an der Bundesstraße in Oberschleißheim an der Regattaanlage „Ruderregatta“ dran, was die Verwirrung toppt.
3. Für dich als Vereinsmitglied ist wichtig zu wissen: beim MTV kannst du nur vorwärtsfahren, wir haben keine (!) Ruderabteilung. Dafür hast du die Wahl, in Thalkirchen Wildwasser zu fahren oder in Oberschleißheim auf der Olympiaregattaanlage von 1972 deine Runden zu drehen. Hier ist auch das Paddeln für Menschen mit Behinderung (Parakanu) möglich! Das Eskimotieren/Rollen kannst du in Thalkirchen insbesondere jetzt im Winter in der Schwimmhalle erlernen.



## Wissenswertes

Lange war die erfolgreichste deutsche Olympionikin mit 8 Goldmedaillen (gewonnen von 1980 bis 2004) eine Kanutin: Birgit Fischer musste diesen Titel erst 2024 „abtreten“!



Bevor Jenny ins Paddelboot gestiegen ist, war sie bereits als Ruderin aktiv. Hier siehst du wunderbar die Befestigung der Skulls.

# Sag zum Abschied rauschend „Servus“

Wenn für das Wochenende das Ötztal im Fahrtenkalender steht, wissen alle alten MTV-Kanu-Hasen: Diese Saison neigt sich dem Ende zu, es ist Zeit für das Abpaddeln, also die letzte Vereinsfahrt des Jahres.

Diese Veranstaltung bildet im wahrsten Sinne des Wortes einen rund um die Uhr rauschenden Abschluss: Selbst bei den niedrigen Herbstpegeln ist das Rauschen der Venter Ache nicht zu überhören, die direkt an der Unterkunft in Zwieselstein vorbeifließt.

Angesichts der frostigen Temperaturen Mitte Oktober packt jedes Jahr der eine oder die andere für diese Fahrt auch die Ski mit ein und eröffnet, statt die Kajakaison auf der Oberen oder Unteren Ötztauer Ache zu beenden, oberhalb von Sölden die Brett-Saison.

Dieses Mal hatten wieder beide Seiten Glück: unten im Tal gerade noch genug Wasser für genussvolle Fahrten, oben auf dem Berg der erste Neuschnee – und für alle goldene Herbstsonne pur.

Mit einem lachenden (weil es so schön war) und einem weinenden (weil die Saison nun vorbei ist) Auge verabschiedeten sich die Teilnehmer des Abpaddelns 2025 aus diesem Wochenende. Ein dickes Dankeschön an die Fahrtenleiterin Susanne Habenicht.

Servus, Paddelsaison 2025!

Griaß di, Paddelsaison 2026: Wir planen und träumen schon mal von dir ...

**Petra Münzel-Kaiser**



Letzte Fahrt -  
alles einsteigen!

  
**Teresa  
Pioett**  
kanu@mtv-muenchen.de



## Bisherige Spiele in der Hobbyliga

Im Gegensatz zu den vergangenen beiden Saisons, in denen wir jeweils mit starken Auftaktsiegen starteten und die Tabellenführung erst am letzten Spieltag abgeben mussten, verlief der Start in die Saison 2025/26 deutlich holpriger. Auf das 0:6 auswärts gegen FTM Schwabing folgte eine 1:5-Niederlage zuhause gegen den TSV Zorneding. Immerhin sorgte unser Neuzugang Bo-Hung Liao mit einem souveränen Zweisatz-Erfolg (21:13, 21:18) im Herreneinzel für den ersten Punkt der Saison.

Gleichzeitig möchten wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere Doppel-Teamleitung, Dylan Berg und Stephane Ben-Malek, richten. Seit der Gründung der Hobbyligamannschaft 2022 setzen sich die beiden mit beeindruckendem Engagement für den MTV ein – ein Einsatz, der gerade in schwierigen Saisonphasen besonders wertvoll ist.

Zum Jahresende möchten wir uns bei allen Mitgliedern, Spielerinnen und Spielern – und ganz besonders bei unserem beliebten Trainer Hoa Van Pham, der sich mit vollem Engagement und großer Leidenschaft einbringt – herzlich bedanken.

Möge das Jahr 2026 viele spannende Spiele, verletzungsfreie Trainingseinheiten und natürlich jede Menge Freude auf und neben dem Spielfeld bringen.

Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

**Güray Karaca**

Abteilungsleitung Badminton  
MTV München von 1879 e. V.



Kostenfreie  
Immobilien-  
Bewertung

- Bewertung
- Verkauf
- Vermietung von Immobilien




Rufen Sie uns an!  
**089 - 4444 3570**

# MTV München Badminton – Saisonstart 2025/26

Mit frischem Schwung und viel Motivation ist unsere Badminton-Abteilung in die Saison 2025/26 gestartet! Die Vorfreude war groß, und die Stimmung in der Halle hätte kaum besser sein können – endlich hieß es wieder: Schläger raus, Netze spannen und gemeinsam Punkte jagen. Während unsere Bezirksklasse-Mannschaft bereits einige spannende Partien hinter sich hat, tut sich die Hobbyliga-Mannschaft nach einem etwas zähen Saisonstart noch ein wenig schwer.

Zu Beginn der neuen Saison gab es eine wichtige personelle Veränderung: Martin Rönsch und Annabelle Ziemek übernehmen als neue Teamleiter unsere Profimannschaft in der Bezirksklasse und bringen viel Engagement sowie frische Ideen mit. Gleichzeitig danken wir unserem bisherigen Teamleiter Thomas Ruttmar herzlich für seine langjährige Arbeit – umso schöner, dass er uns als Spieler erhalten bleibt und weiterhin auf dem Feld für den MTV aktiv ist.

Besonders erfreulich ist in diesem Jahr der Zuwachs in Training und Mannschaft. Unsere neuen Spielerinnen in der Bezirksklasse, Teresa Neufing und Ecem Calisir, bringen frischen Wind mit und bereichern das Team sowohl sportlich als auch menschlich. Bei den Herren wird die Mannschaft in dieser Saison durch Chenxi Shao und Yuxiang Wei verstärkt, die mit ihrer Erfahrung und Spielstärke zusätzliche Stabilität bieten. Es ist großartig zu beobachten, wie sich alle gegenseitig unterstützen, voneinander lernen und Schritt für Schritt zusammenwachsen.

## Bisherige Spieltage in der Bezirksklasse

### 1. Spieltag

Unsere Bezirksklasse-Mannschaft startete zuhause mit einer 2:6-Niederlage gegen den SV Lohhof VI. Die beiden Punkte für den MTV gingen auf das Konto von Anton Tänzer, der einen herausragenden Tag erwischte. Gemeinsam mit Martin Rönsch gewann er das Herrendoppel souverän mit 21:11 und 21:19. Auch im Mixed an der Seite von Ecem Calisir ließ er nichts anbrennen und siegte klar mit 21:10 und 21:11 – beide Erfolge ohne Satzverlust.

Etwas bitter: Mehrere weitere Partien gingen erst im dritten Satz verloren und hätten durchaus auch zu unseren Gunsten kippen können.



### 2. Spieltag

Am zweiten Spieltag standen auswärts direkt zwei Begegnungen auf dem Programm.

Im ersten Spiel gegen den SV 1880 München erkämpfte sich der MTV mit einem 4:4-Unentschieden den ersten Punkt der Saison. Besonders glänzen konnte unser Abteilungsleiter Karl Haas, der sowohl im Herrendoppel mit Chenxi Shao als auch im Mixed mit Ecem Calisir zwei wichtige Zähler beisteuerte. Die übrigen Punkte holten Shinjini „Jini“ Saha im Dameneinzel sowie Chenxi Shao im dritten Herreneinzel – beide souverän und ohne Satzverlust.

Im zweiten Spiel mussten wir uns Team München III mit 1:7 geschlagen geben. Die Mannschaft steht derzeit ungeschlagen an der Tabellenspitze, entsprechend anspruchsvoll war diese Aufgabe.

### 3. Spieltag

Am dritten Spieltag folgte dann der lang ersehnte Durchbruch: ein verdienter 5:3-Erfolg gegen den SV München Laim!

Zoltan Horvath und Martin Rönsch holten im ersten Herrendoppel mit 21:12 und 22:20 den Auftaktpunkt, gefolgt vom zweiten Herrendoppel, in dem Karl Haas und Chenxi Shao mit 21:14 und 21:8 nachlegten. Im Dameneinzel setzte sich unsere „bezaubernde Jini“ in einem spannenden Duell knapp, aber verdient, mit zweimal 21:18 durch. Auch die beiden Herreneinzel von Martin Rönsch (21:10, 21:10) und Chenxi Shao (21:10, 21:6) gingen klar an den MTV – und machten den ersten Saisonsieg perfekt.

Die anschließende Partie gegen SG Neuried/Würmtal III endete leider mit einer unglücklichen 3:5-Niederlage. Mehrere Begegnungen gingen über drei Sätze und hätten – mit ein wenig mehr Glück – auch für uns ausgehen können. Dennoch zeigte das Team beeindruckende Moral, viel Kampfgeist und eine stetige Weiterentwicklung von Spiel zu Spiel.

Am 4. Spieltag wartet nun auswärts eine doppelte Herausforderung: der ESV München Freimann II und der ESV München-Ost III – beide direkte Tabellennachbarn. Eine ideale Gelegenheit, weiter Boden gutzumachen.

# Leichtathletik

Im Sommer konnten wir von der Innenrenovierung unseres Schuppens berichten. Und in den vergangenen Monaten hat Flo noch weiter nachgearbeitet. Er hat einen Teil unserer Krafttrainingsgeräte überarbeitet, ihnen einen neuen Anstrich verpasst und die Sitz- und Liegeflächen der Geräte neu bezogen. Zuletzt hat er sich auch noch um eine neue Beleuchtung im Schuppen gekümmert. Zuvor hatte Michi schon neue Rechner für das Wettkampfbüro besorgt, womit wir dann auch für die Ausrichtung unseres Herbst-Meetings vorbereitet waren. So konnten wir Ende September den mehr als 200 Sportlerinnen und Sportlern, die aus ganz Bayern und auch anderen Bundesländern angereist waren, wieder eine ordentlich organisierte Veranstaltung bieten. Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben. Wir freuen uns über alle, die sich bei den Offenen Münchner Meisterschaften am 25. April 2026 im Helferteam engagieren wollen.

Über die Aktivitäten unsere Athletinnen und Athleten in der Frühphase der Sommersaison hatten wir an dieser Stelle schon berichtet. Bis in den September hinein waren sie noch unterwegs und haben einige schöne Resultate eingefahren. Die älteste aktive Starterin für die MTV-Leichtathletik war Caroline, die beim Werfertag in Neusäß in der Altersklasse W75 erste Plätze mit dem Diskus und dem Speer erreichte. Am selben Wochenende waren unsere jüngeren Jugendlichen bei den Münchner Meisterschaften im Mehrkampf aktiv. Marlene schaffte es im Dreikampf der Altersklasse W15 auf Platz zwei, Louise in der Altersklasse W14 auf Platz elf, Severin in der Altersklasse W13 auf Platz sechs und Valentin in der Altersklasse M12 auf Platz neun. Gleich zehn unserer Erwachsenen (Luisa, Julia, Katharina, Lea, Mareike, Stefan, Dominik, Max, Amar, Dominik) waren Anfang Juni beim Abendsportfest in München dabei und traten über 100 und/oder 200 Meter an. Eine Top-Ten-Platzierung gab es an diesem Abend für Max, der in der Gesamtwertung über 100 Meter der Männer Platz neun belegte.

Bis Max richtig ins Laufen kam, dauerte es aber noch einige Wochen. Anfang August konnte er sich dann beim Adizero Track Festival mit dem Einzug ins Finale, Platz vier und einer neuen persönlichen 100-Meter-Bestzeit von 11,42 Sekunden belohnen. Über 200 Meter wurde er Dritter in 23,02 Sekunden. Auch Marcus und Martin waren an diesem Tag am Start, ebenso Katharina, die es ins Frauen-Finale über 100 Meter schaffte und dort Zweite wurde. Noch schöner war für sie, dass sie es gleich in ihrer ersten Saison als Leichtathletin schaffte, sich für Bayerische Meisterschaften zu qualifizieren. Mit ihrer bisherigen Bestzeit über 100 Meter, gelaufen in 13,31 Sekunden bei den Oberbayerischen Meisterschaften Anfang Juli, hatte sie sich die Startberechtigung für die Landesmeisterschaften der Altersklasse U23 verdient. Zusammen mit Max und Teresa ging es für Katharina nach Ingolstadt. Bestzeiten waren bei Nieselwetter nicht zu erwarten. Mit ordentlichen Zeiten für alle drei und Teresas Einzug ins B-Finale und dort Platz fünf in 12,94 Sekunden, war es ein erfolgreicher Ausflug.

Richtig erfolgreich war Michis Ausflug zu den Bayerischen Seniorenmeisterschaften nach Regensburg. Seine Bilanz: ein fünfter Platz (100 Meter), zwei dritte Plätze (Weitsprung, Dreisprung), einmal Platz zwei (Hochsprung) und der Titel in seiner Altersklasse im Stabhochsprung. Die gute Form konnte Michi bis zu den Deutschen Meisterschaften im August in Gotha halten. Im Stabhochsprung legte er nochmal zehn Zentimeter drauf und gewann mit einer Leistung von 3,60m Silber. Glückwunsch, Michi.

Inzwischen hat die Vorbereitung auf die nächste Saison begonnen. Das Training zu dieser Jahreszeit mit so manchen langen, anstrengenden Sprints erfordert manchmal schon eine gewisse Überwindung. Da tut ein wenig Abwechslung manchmal gut. Und so kam der Film- und Pizzaabend, den Thomas im Schuppen organisiert hat, gerade recht. Die Weihnachtsfeier stellte dann den letzten Termin in diesem Jahr dar. Mitte Januar geht es dann schon weiter mit den ersten Wettkämpfen der Hallensaison. Wie der Start ins Jahr gelingt, berichten wir euch dann in der nächsten Ausgabe.

# Traumhafter Saisonstart: MTV Regionalliga-Spitzenreiter!

Damit konnte niemand rechnen: Die MTV-Prellballer erwischten in der Regionalliga Süd einen perfekten 1. Spieltag und gehen als Tabellenführer in die Rückrunde. Unsere Mannschaft musste im hessischen Roßdorf auf die als Stammspieler eingeplanten Jens und Christoph verzichten. Trotzdem präsentierte sich das Team von Beginn an als homogene Einheit und gleichermaßen stark in Annahme und Angriff. Auftaktgegner TV Rieschweiler/Pfalz musste sich deutlich geschlagen geben. Auch die folgenden drei Spiele endeten mit klaren Erfolgen für den MTV.

Gegen die starke SG Waiblingen/Huchenfeld wurde es etwas „enger“. Aber nach lange ausgeglichinem Verlauf zogen Bernd, Achim, Klaus und Sascha in den letzten Minuten davon und gewannen noch sicher mit 30:24 Punkten.

Im letzten Spiel des Tages wartete Vorjahresmeister PV Gundernhausen auf den MTV. Das deutlich jüngere Quartett aus Hessen begann stark, leistete sich danach allerdings immer mehr „leichte“ Fehler. Außerdem stellte sich unsere Mannschaft mit zunehmender Spieldauer immer besser auf den Gegner ein. Schlagmann Sascha punktete regelmäßig, so dass auch diese Partie mit einem ungefährdeten Erfolg endete.

Der 2. Spieltag findet im Februar 2026 in Waiblingen statt.

Spiele MTV München: - Rieschweiler 36:19, - Offenbach/Pfalz 36:23, - Wallertheim 47:18, - Freiburg St. Georgen 37:17, - Waiblingen/Huchenfeld 30:24, - Gundernhausen 31:23

## Tabellenstand:

1.	MTV München	12: 0 Pkt.
2.	Waiblingen/Huchenfeld	10: 2
3.	Gundernhausen	8: 4
4.	Rieschweiler	6: 6
5.	Freiburg St. Georgen	4: 8
6.	Offenbach	2:10
7.	Wallertheim	0:12

Hajo, Sascha, Christoph und Bernd (v. links) gewannen in Waiblingen alle sechs

# Souveräner Turniersieg

Mit sechs Siegen im Gepäck kehrte unsere Regionalliga-Mannschaft aus Waiblingen zurück. Der Schwäbische Turnerbund hatte u.a. Vereine aus Bayern zu diesem Verbands-Spieltag eingeladen.

Der MTV bestritt das Turnier mit den „bewährten Kräften“ Sascha und Bernd. Klaus und Achim standen nicht zur Verfügung, für sie spielten Christoph und Hajo.

Schnell stellte sich heraus, dass unser Team im Feld der sieben Mannschaften der Allgemeinen Klasse ohne ernsthafte Konkurrenz war. Auch der vermeintlich stärkste Gegner aus Edingen konnte nur in der ersten Spielhälfte mithalten. Nach dem Seitenwechsel setzte sich München druckvoller Angriffsspiel entscheidend durch, so dass auch dieses Spiel deutlich mit 40:31 gewonnen wurde.

**Endstand:** 1. MTV München 12: 0 Pkt., 2. Edingen M 50 10: 2, 3. TSV Wuchzenhofen 6:6, 4. Edingen F 5:7, 5. Freiburg-Herdern M 50 5:7, 6. Freiburg-Herdern Jgd. 4:8, 7. Rißtissen 0:12.



**Hans-Joachim Wolff**

prellball@mtv-muenchen.de

# Muskuläre Dysbalancen – Wenn das Gleichgewicht der Muskeln verloren geht

Ein gut funktionierender Bewegungsapparat lebt vom Gleichgewicht. Unsere Muskeln arbeiten in sogenannten Agonisten-Antagonisten-Paaren – also Gegenspielern, die Bewegung ermöglichen und zugleich für Stabilität sorgen. Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, spricht man von muskulären Dysbalancen.

## Was versteht man darunter?

Unter einer muskulären Dysbalance versteht man ein Ungleichgewicht zwischen funktionell zusammengehörenden Muskelgruppen. Dabei ist häufig ein Muskel oder eine Muskelgruppe verkürzt und überaktiv, während der Gegenspieler verlängert und abgeschwächt ist. Dieses Ungleichgewicht kann zu Fehlhaltungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen.

Beispiele aus dem Alltag:

- Langes Sitzen führt oft zu einer Verkürzung der Hüftbeuger (M. iliopsoas) und zu einer Abschwächung der Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus).
- Häufiges Arbeiten am Computer kann eine Verkürzung der Brustmuskulatur und eine Abschwächung der Rückenstretcher und Schulterblattstabilisatoren bewirken – die Folge: Rundrücken und nach vorn fallenden Schultern.

## Ursachen

Muskuläre Dysbalancen entstehen meist nicht über Nacht, sondern entwickeln sich schlechend durch:

- Einseitige Belastungen (z. B. sitzende Tätigkeiten, bestimmte Sportarten)
- Fehlhaltungen im Alltag oder beim Training
- Bewegungsmangel
- Verletzungen und daraus resultierende Schonhaltungen
- Fehltrainierte Muskulatur (z. B. zu starker Fokus auf bestimmte Muskelgruppen im Krafttraining)

## Folgen und Beschwerden

Das muskuläre Ungleichgewicht kann weitreichende Folgen haben:

- Gelenke werden asymmetrisch belastet, was zu Überlastungen und degenerativen Veränderungen (z. B. Arthrose) führen kann.
- Bewegungsabläufe werden ineffizient, was die sportliche Leistungsfähigkeit mindert.
- Häufig treten unspezifische Schmerzen im Rücken, Nacken oder in den Knien auf – Symptome, deren Ursache oft in muskulären Dysbalancen liegt.

**MTV vifit**  
GESUND IN BEWEGUNG

## Testung

Um die möglichen muskulären Dysbalancen zu erkennen, gibt es je nach Körperregionen unterschiedliche Assessments, die durchgeführt werden können. Zum einen wird dabei der Seitenunterschied angeschaut und zum anderen auch die generelle Kraft der Muskulatur.

## Prävention und Korrektur

Die gute Nachricht: Muskuläre Dysbalancen sind reversibel – vorausgesetzt, sie werden frühzeitig erkannt und gezielt behandelt. Wichtige Maßnahmen sind:

1. Körperbewusstsein schulen – durch regelmäßige Haltungskontrolle und Bewegungspausen.
2. Gezieltes Training - Viele Beschwerden im Rücken, in den Schultern oder an der Hüfte entstehen durch ein Ungleichgewicht zwischen belasteten und vernachlässigten Muskelgruppen. Unser Alltag – besonders langes Sitzen – verstärkt diese Dysbalancen oft noch. Die physiotherapeutische Analyse zeigt, wo die Probleme liegen. Das richtige Krafttraining sorgt dafür, dass sie sich langfristig lösen.

## Kraft statt Kompensation

Wenn bestimmte Muskeln zu schwach sind, übernehmen andere Muskelgruppen die Arbeit – oft auf Kosten von Gelenken, Sehnen oder Bandscheiben. Das führt zu:

- Verspannungen
- Bewegungseinschränkungen
- Schmerzen im Alltag
- geringerer Belastbarkeit im Sport

Gezielte Kräftigung schafft hier Ausgleich: schwache Muskelpartien werden aufgebaut und überlastete Strukturen entlastet.



## Wie sieht „gesundes Krafttraining“ aus?

Ein effektives, ausgleichendes Training umfasst immer drei Bausteine:

### - Aktivierung schwacher Muskulatur

Vor allem Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, Schulterblattstabilisatoren.

Beispiele: Hüftheben, Rudern, Beinachsentraining.

### - Kräftigung großer Muskelgruppen

Regelmäßiges Training an geführten Geräten oder freien Gewichten – angepasst an das persönliche Niveau.

### - Beweglichkeit & Haltung

Gezielte Mobilisation hilft, verkürzte Muskulatur zu lösen und Bewegungen sauber auszuführen.

3. Ganzheitliche Trainingsansätze wie funktionelles Training, Yoga oder Pilates fördern das Gleichgewicht zwischen Kraft, Beweglichkeit und Stabilität.

4. Individuelle Trainingsanalyse – beispielsweise durch Physiotherapeut:innen oder qualifizierte Trainer:innen – hilft, Dysbalancen zu erkennen und Trainingspläne entsprechend anzupassen.

## Warum Fitness & Physio perfekt zusammenpassen

Im MTV vifit setzen wir bewusst auf die Kombination aus:

- therapeutischer Analyse (Dysbalancen erkennen)
- individueller Trainingsplanung (Dysbalancen korrigieren)
- regelmäßiger Anpassung der Trainingspläne
- Betreuung auf der Trainingsfläche

Mit dieser Verbindung unterstützen wir unsere Mitglieder dabei, Beschwerden nicht nur kurzfristig zu verbessern, sondern dauerhaft zu überwinden.

Der erste Schritt: Probetraining & Check-up

Beim kostenlosen Probetraining analysieren wir gemeinsam:

- Haltung & Bewegungsqualität
- alltägliche Belastungsmuster
- mögliche muskuläre Abschwächungen
- persönliche Ziele

Auf dieser Grundlage entwickeln wir einen maßgeschneiderten Trainingsplan, der Kraft, Beweglichkeit und Stabilität sinnvoll kombiniert.

## Fazit

Muskuläre Dysbalancen sind ein weit verbreitetes, aber oft unterschätztes Problem. Sie entstehen schlechend, lassen sich aber durch gezieltes Training und bewusste Bewegung gut korrigieren. Wer regelmäßig auf Ausgleich, Mobilität und funktionelle Kraft achtet, sorgt nicht nur für bessere Leistung im Sport, sondern auch für langfristige Gesundheit des Bewegungsapparats.

# Vorstellung



## Maryna

Seit ein paar Monaten haben wir Zuwachs im Trainer-Team und freuen uns sehr, neue Kursinhalte anbieten zu können.

Maryna kommt aus der Ukraine und hat dem Yoga-Kurs am Donnerstagabend von Rebecca übernommen, die sich bald im Mutterschutz befindet.

Zudem hat sie mit einem ausgebuchten Schmerztherapie Workshop die Teilnehmer begeistert, so dass wir diesen Kursinhalt bald wieder anbieten werden.

„Aufgrund von körperlichen Beschwerden habe ich mit Yoga angefangen. Schon nach kurzer Zeit habe ich gemerkt, dass mir Yoga viel mehr gibt, als dass es „nur“ wohltuend ist.

Zehn Jahre lang habe ich bei renommierten Fachleuten aus den Bereichen Anatomie und Biomechanik sowie bei diversen Yoga-Lehrern verschiedene Yogastile wie Iyengar Yoga, Hatha Yoga und Vinyasa Yoga gelernt. Parallel dazu habe ich dieses Wissen in meine eigene Praxis und in meinen Yogaunterricht integriert. Ich freue mich sehr, all mein Wissen in den MTV einbringen zu dürfen.“

## Alexandra

Alexandra gibt zahlreiche Kurse in verschiedenen Studios und bietet seit November Freitagmorgens um 07:30 bis 08:30 Uhr „Athletic & Stretch“ in der Häberlstraße an. Wer also voller Endorphine und gutem Wohlbefinden ins Wochenende starten will, sollte sich das nicht entgehen lassen.

„Sport ist seit Kindesbeinen ein fester Bestandteil meines Lebens. Ich möchte euch mit dieser Freude und Energie anstecken. Anti-Aging, Mobilität, Agilität all das ist der positive Nutzen daraus. An die eigenen Grenzen kommen und darüber hinaus. Ich freu mich diese Begeisterung mit euch zu teilen.“

VIFIT

53

VIFIT

52

# Das MTV-Team „Organisation und Verwaltung“



- 1 Dietmar Halatschek**, Aufsichtsratsvorsitzender  
aufsichtsrat@mtv-muenchen.de
- 2 Franziska Fassbinder**, stellv. Aufsichtsratsvorsitzende
- 3 Laura Molz**, Aufsichtsratsmitglied
- 4 Klaus Laroche**, Aufsichtsratsmitglied
- 5 Heike Bubenzier**, Aufsichtsratsmitglied
- 6 Andreas Beer**, Aufsichtsratsmitglied
- 7 Veit Hesse**, Vorstandsvorsitzender  
veit.hesse@mtv-muenchen.de
- 8 Michael Paul**, Vorstand  
michi.paul@mtv-muenchen.de
- 9 Andelka Tancic**, Leitung Kindersportschule  
andelka.tancic@mtv-muenchen.de
- 10 Andrea Emberger**, Mitgliederbetreuung,  
Beitragswesen, Buchhaltung  
andrea.emberger@mtv-muenchen.de
- 11 Sebastian Gallus**, Partnerschaften & Digitalisierung  
sebastian.gallus@mtv-muenchen.de
- 12 Georg Zinsbacher**, Fußballschule,  
Kindersportschule Werdenfelsstraße, Kindergeburtstage  
georg.zinsbacher@mtv-muenchen.de
- 13 Hannelore Ruhland**, Tennisverwaltung  
tennis@mtv-muenchen.de
- 14 Claudia Schalling**, Leitung Mittagsbetreuung  
claudia.schalling@mtv-muenchen.de
- 15 Malina Rögele**, Duale Studentin Gesundheitsmanagement  
malina.roegele@mtv-muenchen.de
- 16 Michael Schranz**, Hausmeister  
michael.schranz@mtv-muenchen.de
- 17 Manuel Sonnleitner**, Mitgliederbetreuung, Parteiverkehr  
info@mtv-muenchen.de
- 18 Sascha Rixen**, Liegenschaften, Sicherheit,  
Sportpark Werdenfelsstraße  
sascha.rixen@mtv-muenchen.de
- 19 Quirin Hahne**, Leitung Ferienprogramm  
quirin.hahne@mtv-muenchen.de
- 20 Tobias Götz**, stellv. Leitung MTV-Vifit  
tobias.goetz@mtv-muenchen.de
- 21 Korbinian Gerg**, Physiotherapeut  
korbinian.erg@mtv-muenchen.de
- 22 Carolin Wetter**, Koordinatorin Group Fitness  
carolin.wetter@mtv-muenchen.de
- 23 Caroline Kopietz**, Koordinatorin Rehasport & Veranstaltungen  
caroline.kopietz@mtv-muenchen.de
- 24 Kate Oberthür**, duale Studentin Sportökonomie  
kate.oberthuer@mtv-muenchen.de
- 25 Emma Wencker**, duale Studentin Sportbusiness Management  
emma.wencker@mtv-muenchen.de
- 26 Josephine Denz**, duale Studentin Sportbusiness Management  
josephine.denz@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

Tennistüro • 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  
Beiträge: IBAN: DE44 7019 0000 0200 0187 91

Impressum • MTV Vereinsmitteilungen 4/2025

Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.  
Redaktion und Anzeigen: Manuel Sonnleitner, Andrea Emberger  
Gestaltung Druckerei Pflueger e.K.  
Gesamtherstellung: Ortmairer Druck GmbH  
Die Vereinszeitschrift erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 2000 Exemplaren im Postvertrieb sowie 3000 Exemplare im Mailversand.  
Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgeglichen.  
Die Beiträge geben nur die Meinung der Verfasser wieder und müssen nicht mit der des Vereines übereinstimmen.

Zum anonymen Kontaktformular



## 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, Geschäftssessen,  
Jubiläumsfeier, Geburtstagsfeier und  
vieles 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 / 8073228  
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 durchgehend  
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

Werdensstraße 70 · 81377 München  
Tel. 089 / 7109 04 90  
Fax 089 / 72 44 17 90  
E-mail: libero.mtv@aol.com

MTV-Vertrauensteam zur Prävention sexualisierter Gewalt  
praevention@mtv-muenchen.de  
Heike Bubenzier, Kanuabteilung, heike.bubenzier@mtv-muenchen.de  
Alexandra Okroy, Übungsleiterin Judo, alexandra.okroy@mtv-muenchen.de  
Michael Paul, Sportlicher Leiter, michi.paul@mtv-muenchen.de  
Marcel Kost, Abteilung Turnen, marcel.kost@mtv-muenchen.de  
Julia Kaufmann, Abteilung Boxen, julia.kaufmann@mtv-muenchen.de  
Christina Spes, Abteilung Boxen, christina.spes@mtv-muenchen.de



## Wir vertrauen auf die Münchener Bank eG!

Veit Hesse und Klaus Laroche  
MTV München

Sie auch?

Genossenschaft verbindet.  
Eine Genossenschaft. Viele Gesichter.

Münchener Bank eG