

TSV Waldtrudering e.V.

SPORTECHO



Gegründet 1924
Unser Verein in Waldtrudering

www.tsv-waldtrudering.de
Rotkehlchenweg 2 • 81827 München • Tel: 430 67 47

WIR REPARIEREN ALLE PC'S U. NOTEBOOKS ...

z.B. APPLE, DELL, MEDION...

...EGAL WO GEKAUFT!

- Neugeräte-Einrichtung
und Übernahme von
Daten, E-Mail und
Ihrer Software
- Virenentfernung
- Vor-Ort-Service
- Service für Senioren
Beratung, Einweisung
und Schulung



PC[®]

SPEZIALIST

Hilfe vom Spezialisten

Wasserburger Landstr. 280
089 / 451 088 760

muenchen-ost@pcspezialist.de

TSV Waldtrudering aktuell

Vorstand, Abteilungen und Ansprechpartner

Vorstand		
1. Vorstand	2. Vorstand	Finanzverwalter
Josef Bichler	Andreas Naase	Thomas Ömer
vorstand@tsv-waldtrudering.de		
Sportdirektor		Schriftführerin
Robert Schraudner		Sibylla Högele
sportdirektor@tsv-waldtrudering.de		buero@tsv-waldtrudering.de

Abteilungen



Bogenschießen

Jakob Usselman
Tel. 0179 4934905

bogenschiessen@tsv-waldtrudering.de



Fitness / Prävention

Kerstin Schraudner
Tel. 437 380 38

gymnastik@tsv-waldtrudering.de



Fußball

Stefan Schüler
Tel. 0172 7405420

fussball@tsv-waldtrudering.de



Fußball - Jugend

Florian Horst
Tel. 0176 72319158

fussball-jugend@tsv-waldtrudering.de

TSV Waldtrudering aktuell

Abteilungen und Ansprechpartner



Lacrosse
Andreas Roßband
Tel. 0174 3393433
lacrosse@tsv-waldtrudering.de



Rope Skipping
Martina Reng
Tel. 0176 433 365 17
ropeskipping@tsv-waldtrudering.de



Stockschießen
Hermann Luger
Tel. 460 50 45
eisstock@tsv-waldtrudering.de



Taekwondo
Peter Pansegrau
Tel. 601 89 41
taekwondo@tsv-waldtrudering.de



Tischtennis
Jürgen Kunkel
Tel. 0173 3867603
tischtennis@tsv-waldtrudering.de



Turnen
Tina Rauhut
Tel. 462 100 46
turnen@tsv-waldtrudering.de



Volleyball
Stefan Hartel
Tel. 634 960 79
volleyball@tsv-waldtrudering.de



Wun Hop Kuen Do
Helmut Ortner
Tel. 0151 65523563
wunhopkuendo@tsv-waldtrudering.de

TSV Waldtrudering aktuell

Geschäftsstelle, Trainingsorte

Geschäftsstelle	Sibylla Högele
Tel	E-Mail
430 67 47	buero@tsv-waldtrudering.de
Geschäftsstelle	Öffnungszeiten
Montag	08.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	08.00 - 12.00 Uhr
	15.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag	geschlossen

Orte	Adressen der verschiedenen Sporthallen
TSV	TSV-Halle, Rotkehlchenweg 2
AH	alte Halle Turnerschule, Turnerstraße 46
NH	neue Halle 2 Turnerschule, Turnerstraße 46
MGH	Turnhalle in der Markgrafenstrasse 33
FOR	Turnhalle der Forellenschule, Forellenstraße 5
Heuluss	Basketballfeld in der Heuluß
Wald	Kreuzung Ödenstockacherweg - Ottilienstr. / Turnerstr. - Am Hochacker

Wichtig!	In den Ferien sind die Schulturnhallen geschlossen.
-----------------	---

Beiträge

Mitgliedschaften und Preise ab 1.1.2018

Beitrag TSV Waldtrudering *	Monat	Jahr
Kinder (3 - 16 Jahre)	€ 10,-	€ 120,-
Jugendliche (16 - 21 Jahre)	€ 12,-	€ 144,-
Erwachsene	€ 17,50	€ 210,-
Senioren (ab 65 Jahre) und Schwerbehinderte	€ 13,-	€ 156,-
Schüler/Studenten (ab 21 Jahre gegen Nachweis)	€ 13,-	€ 156,-
Mutter (oder Vater) und Kind/er (bis 4 Jahre)	€ 22,50	€ 270,-
Beitrag für das Eltern-Kind-Turnen, wobei der Erwachsene ebenfalls Mitglied ist und alle Sportangebote nutzen kann		
1 Erwachsener und Kinder (bis 18 Jahre**)	€ 30,50	€ 366,-
Familie: 2 Erwachsene und Kinder (bis 18 Jahre**)	€ 39,-	€ 468,-
passive Mitgliedschaft	€ 10,-	€ 120,-
+ Förderbeitrag Neubau	€ 1,-	€ 12,-

Aufnahmegebühr	einmalig (keine Aufnahmegebühr für Eintritte im Jahr 2021)
Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)	€ 10,-
Erwachsene	€ 20,-
Familien (3 oder mehr Personen)	€ 25,-

- * **Mindestmitgliedschaft 1 Jahr (vorläufig ausgesetzt)**
(Die erste Kündigung ist frühestens ein Jahr nach Abschluss des Vertrages zum 30.6. bzw. 31.12. des Folgejahres und dann jeweils halbjährlich möglich.) Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. vor dem 30.6. bzw. 31.12. eingegangen sein.

- ***Kinder in der Familienmitgliedschaft**
Über das 17. Lebensjahr hinaus können Schüler und Studenten im Familienbeitrag bleiben, sofern ein Nachweis (Bescheinigung der Schule oder Immatrikulationsbescheinigung dem Verein regelmäßig vorgelegt wird.

Die Mitgliedsbeiträge sind ausgehend von Jahresbeiträgen berechnet. Diese können auch in anteiligen Raten viertel- oder halbjährlich bezahlt werden.

Sie können auch als Nicht-Mitglied wahlweise eine Stunde der Abteilung Gymnastik nutzen. Dies ist mit einer 10er-Karte möglich. Diese ist ab Ausstellungsdatum 3 Monate gültig. Die 10-er Karte ist vor Kursantritt in der Geschäftsstelle des TSV Waldtrudering zu kaufen und zusammen mit dem Personalausweis zum Abstempeln in jeder Stunde vorzulegen.

Auch auf unserer Homepage unter www.tsv-waldtrudering.de finden Sie die aktuellen Trainingszeiten.

10er Karte (3 Monate gültig)	einmalig
Jugendliche (16-21 J.)	€ 80,-
Erwachsene	€ 95,-

Saison- od. Semester-Mitgliedschaft	01.04. - 30.09. oder 01.10. - 31.03.	
Mitgliedsantrag stellen und den Zeitraum vermerken. Nicht für alle Abteilungen möglich!		
Student*innen (gegen Nachweis)	€ 15,-	gesamt: € 90,-
Erwachsene	€ 20,00	gesamt € 120,-
+ Förderbeitrag Neubau	€ 1,-	zuzüglich gesamt € 6,-

Trainingszeiten

Ballett, Bogenschießen

Ballett	Ballettschule Regina Rüger
Leitung: Regina Rüger (staatlich geprüfte Ballettpädagogin)	
Ballett ist das Beste für Körper und Geist	
- Ballett für alle Leistungsstufen ab 3 Jahre altersgemäß abgestuft	
- Spitzentraining ab 11 Jahre bis zur Meisterklasse	
- Jazzdance mit Hip-Hop-Elementen für alle Jahrgangsstufen ab 4 Jahre bis Fortgeschrittene.	
- Es ist möglich in laufende Kurse einzusteigen.	
Ballett	Info & Anmeldung
Tel. täglich	430 28 30

Bogensport	Sommer auf dem TSV-Schießplatz		
täglich	8.00 - 20.00 Uhr	Erfahrene Schützen	
Mittwoch	16.00 - 19.00 Uhr	Beaufsichtigtes Schießen (nicht in den Ferien)	
Samstag	13.00 - 15.00 Uhr	Turnierschützen (nicht in den Ferien)	
Samstag	15.00 - 17.00 Uhr	Kinder- u. Anfängertraining (nicht in den Ferien)	
Sonntag	16.00 - 18.00 Uhr	Freies Schießen (nicht in den Ferien)	
Bogensport	Winter		
Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	NH	Training mit Florian
Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	NH	alle Schützen (beaufsichtigtes Schießen)
Freitag	11.30 - 13.30 Uhr	TSV	Freies Schießen
Samstag	12.00 - 13.00 Uhr	TSV	Freies Schießen (nach Absprache)
Samstag	13.00 - 15.00 Uhr	TSV	Training mit Hendryk
Samstag	15.00 - 17.00 Uhr	TSV	Training mit Florian
Sonntag	16.00 - 18.00 Uhr	TSV	Freies Schießen (nach Absprache)



Wir machen das für Sie!

Ihr Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres.
Vertrauen Sie daher auf die Erfahrung
unserer Reise-Experten vom TUI
ReiseCenter.

Kommen Sie vorbei!

Ihr Team vom TUI ReiseCenter
Waldtrudering



TUI ReiseCenter

So geht Urlaub.

TUI ReiseCenter - Reisebüro Haider und Partner GbR
Wasserburger Landstr. 247, 81827 München,
Tel. 0 89 / 4 53 90 90, Fax. 0 89 / 45 39 09 11
muenchen9@tui-reisecenter.de
www.dieweltentdecker.de

Trainingszeiten

Fußball

Fußball	Erwachsene / Senioren		
1. Mannschaft			
Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr	Raimund Gühl	0172-8103584
Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr		
2. Mannschaft und 3. Mannschaft			
Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr	Raimund Gühl	0172-8103584
Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr		
Senioren A			
Freitag	19.45 – 21.15 Uhr	Christian Hetzel	0176-16885272
Fußball	Junioren		
A-Junioren (17-19 Jahre)			
Montag	19.30 – 21.00 Uhr *	Christian Stöcklin	fussball-abjugend@tsv-waldtrudering.de
Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr *		
U17-1 und U17-2			
Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr *	Christian Stöcklin	fussball-abjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr *		
U17-3			
Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Christian Stöcklin	fussball-abjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr *		
U15-1			
Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr **	Kai Seeger 0173-3415596	fussball-cdjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	19.00 – 19.30 Uhr **		
U15-2			
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr **	Kai Seeger 0173-3415596	fussball-cdjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr **		
U14			
Mittwoch	18.45 – 19.15 Uhr	Kai Seeger 0173-3415596	fussball-cdjugend@tsv-waldtrudering.de
Freitag	18.00 – 19.30 Uhr **		
U13			
Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Kai Seeger 0173-3415596	fussball-cdjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr		

Fußball		Junioren	
U12			
Mittwoch	17.00 – 18.15 Uhr	Kai Seeger 0173-3415596	fussball-cdjugend@tsv-waldtrudering.de
Freitag	18.00 – 19.30 Uhr		
U11			
Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Stefan Schüler 0172-7405420	fussball-efjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr		
U10-1			
Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Stefan Schüler 0172-7405420	fussball-efjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr		
U10-2 und U10-3			
Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Stefan Schüler 0172-7405420	fussball-efjugend@tsv-waldtrudering.de
Freitag	17.00 – 18.00 Uhr		
U9			
Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Stefan Schüler 0172-7405420	fussball-efjugend@tsv-waldtrudering.de
Freitag	16.00 – 17.00 Uhr		
U8			
Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Stefan Schüler 0172-7405420	fussball-efjugend@tsv-waldtrudering.de
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr		
Anfänger ohne Spielerpass (ab Osterferien auf dem Sportplatz der Turnerschule / kein Training in den Ferien)			
Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Jahrgang 2015	
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Jahrgang 2016	
	Ansprechpartner	Peter Dick	0151-55562226
Im Winter (ab ca. Ende der Herbstferien bis ca. Ostern) andere Trainingszeiten als aufgeführt. Informationen dazu stehen auf der Homepage Abt. Fußball			
* Training in der Vockestraße in Haar			
** Training Sportpark Eglfing, Höglweg 3 in Haar			
Fußball-Jugendleiter: Florian Horst, 0176-72319158, fussball-jugend@tsv-waldtrudering.de			

Trainingszeiten

Fitness / Prävention

MONTAG		
08.30 - 09.30	Fit in die Woche ** Allroundgymnastik zum Wachwerden	TSV
09.30 - 10.30	All in one * Elemente aus Pilates, Stretching und WSG	TSV
10.30 - 11.30	Pilates * Stärkung der Körpermitte	TSV
17.30 - 18.15	Faszien in Bewegung *	Zoom
18.45 - 19.45	Dance Fit ** Workout mit Musik und Tanz	MGH
19.00 - 20.00	Fitgymnastik ** Bunttes Fitnessprogramm für alle	NH
19.00 - 20.00	Crosstraining & functional Athletics *** Herausfordernd! Achtung:	KuRa/TSV
18.30 - 19.30	wechselt Crosstraining bei schlechtem Wetter in die Halle	TSV
19.45 - 20.45	Skigymnastik **	MGH
20.00 - 21.00	Männerfitness ** für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit	NH

DIENSTAG		
08.30 - 09.15	Pilates (auch für Anfänger) * Stärkung der Körpermitte	TSV
09.15 - 10.00	Fitnessmix * Bunttes Fitnessprogramm für alle	TSV
18.15 - 19.00	Workout ** Intensive Allroundgymnastik	Zoom
19.00 - 19.45	After Work-Fitness ** Intensives Ganzkörpertraining	Zoom
19.00 - 20.00	Bodystyling ** Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen	MGH
20.00 - 21.00	Flow & Stretch * Dehnung u. Entspannung der Körpermuskulatur	MGH
20.00 - 20.45	Pilates * Stärkung der Körpermitte	Zoom

MITTWOCH		
06.30 - 07.15	Pyjama-Workout zum Start in einen erfolgreichen Tag	Zoom
08.00 - 09.00	Bleib fit - Mach mit! * Allroundgymnastik	TSV
09.00 - 10.00	Jazz-Dance * Zeitgenössischer Tanz	TSV
10.00 - 11.00	Tiemu * Tiefenmuskulaturtraining für einen gesunden Rücken	TSV
11.00 - 12.00	Rückenfit * Verbesserung der Körperhaltung u. Flexibilität d. Wirbelsäule	TSV
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik * Optimales Training für den Rücken	NH
19.00 - 20.00	Bodystyling ** Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen	NH
19.00 - 20.00	Crosstraining & functional Athletics *** Intensives und athletisches Ganzkörpertraining	KuRa /TSV
20.00 - 21.15	Bauchtanz ** Orientalischer Tanz	TSV

Hinweis: in den Schulferien findet nur ein eingeschränktes Fitnessprogramm statt, das auf unserer Homepage und durch Aushang veröffentlicht wird.



DONNERSTAG

08.15 - 09.00	Bodyworkout * Bewegungstraining m. Tubes, Hanteln etc. für den ganzen Körper	TSV
08.45 - 09.30	Bauch, Beine, Po ** Ein Training gezielt für die weibl. Problemzonen	Zoom
09.15 - 10.15	Fitnessmix / Pilates ** Bunttes Fitnessprogramm u. Pilates im wöchentlichen Wechsel	TSV
10.15 - 11.00	Fitness 75+ Erhaltung der Beweglichkeit, Sturzprophylaxe für die ältere Generation	TSV
11.00 - 11.45	Sitzgymnastik für Senioren mit u. ohne körperliche Einschränkungen - ein sanfter Weg Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern	TSV
18.45 - 19.30	Fit am Abend * Allround-Gymnastik für den Feierabend	TSV
21.00 - 22.00	Stretching & Mobilisierung * Bewegung u. Dehnung f. Muskeln u. Gelenke	Zoom

FREITAG

08.30 - 09.30	Body Workout ** Ganzkörpertraining mit verschiedenen Geräten	TSV
18.00 - 19.00	Langhanteltraining * * Ganzkörpertraining mit Langhanteln unterschiedlicher Gewichte	Zoom
18.00 - 18.45	Chill out ins Wochenende - der Name sagt alles!	Zoom
18.30 - 19.30	Pilates * Stärkung der Körpermitte	NH

SAMSTAG

08.45 - 09.45	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax ** Alles in allem für Berufstätige mit wenig Zeit	TSV
09.45 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik * Optimales Training für den Rücken	TSV

STUNDENNIVEAU / FITNESSLEVEL

*	leicht	**	Mittel	***	Schwer
---	--------	----	--------	-----	--------

Hinweis: Es werden laufend neue Yoga-Kurse angeboten (siehe Homepage)

Zusätzliches Angebot

Gesundheits- und Präventionskurse



Der TSV Waldtrudering bietet laufend neue Gesundheits- und Präventionskurse an, die von den Krankenkassen anerkannt sind. Wir helfen durch ein gezieltes, hochqualitatives Training in einer kleinen Gruppe Krankheiten und Verletzungen vorzubeugen. Diese Kurse zahlen sich aus, denn je nach Kasse werden bis zu 80 % der Kursgebühren übernommen.



Die Kurse sind mit dem Siegel der ZPP (Zentralen Prüfstelle Prävention) für ihre Qualität ausgezeichnet. Sie gelten als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V. Die gesonderten Kurse finden an 8 bzw. 10 Terminen statt und sind auf maximal 15 Teilnehmer begrenzt. Mitglieder zahlen 39 €, Nichtmitglieder 99 €.

1 Pilates

Das systematische Körpertraining trainiert die Tiefenmuskulatur und aktiviert durch fließende Übungsabläufe und eine bewusste Atmung das Powerhouse in der Körpermitte. Eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung.

2 Faszien

In diesem Kurs lernst du anhand von federnden Bewegungen, dynamischen Dehnenübungen, aktivem Faszienrollen und stabilisierendem Krafttraining deine Faszien zu trainieren und auf diese Weise Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen vorzubeugen.

3 RückenFit

Dieser Mix aus Übungen zur funktionellen Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen hilft, Ihren Rücken langfristig fit zu halten.

4 Cardio Training

In diesem Kurs wird sehr kreativ und abwechslungsreich deine Ausdauer und Herz-Kreislauf-System trainiert. Immer wieder neue, intensive Einheiten stärken deine Muskulatur, bringen dich außer Atem und ins Schwitzen. Auspowern garantiert!

Trainingszeiten

Outdoor, Spikeball



Outdoor	(alle Angebote erfordern eine Anmeldung)	
Crosslauf	für Fortgeschrittene, mittlere Läufer	
	Dienstags 18.00- 19.00 Uhr (bis 30.9.2021)	Tsingtauerstr./Am Eulenhorst
Nordic Walking	Kurs für Fortgeschrittene, keine Anfänger	
	Mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr (bis 30.9.2021)	Turnerstr./Ecke Ottilienstr.
Feierabend-Radelrunde	Dienstags 18.00- 19.30 Uhr (bis 30.9.2021)	TSV Bussardweg Parkplatz
Fahrradtouren	ca. einmal im Monat, meistens Sonntags, Infos auf der Homepage unter	
	http://www.tsv-waldtrudering.de/outdoor/aktuelles/1892-fahrradtouren.html	

Die Angebote finden nicht im Winterhalbjahr statt!
Nicht-Mitglieder haben für die saisonalen Sportangebote im Outdoorbereich die Möglichkeit einer Saison-Mitgliedschaft.
Infos auf der Seite „Beiträge“.

Spikeball		
	Einsteiger ab ca. 16 Jahre	
Montag	20.45 - 22.00 Uhr	MGH

- ▶ Auf über 700 m² erwartet Sie ein **umfangreiches Sortiment** für Ihr Haustier
- ▶ Mit gepflegter **Aquaristik-, Terraristik- und Nagerabteilung**
- ▶ Erleben Sie **kompetente Beratung** für alle Haustierrarten

Das Futterhaus Haar • time for pets GmbH
 Keferloher Str. • 85540 Haar (hinter REWE Getränkemarkt)

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9:00 - 20:00 Uhr
Samstag 9:00 - 18:00 Uhr



DAS FUTTERHAUS
 TIERISCH GUT!

Trainingszeiten

Lacrosse, Rope Skipping

Lacrosse	Sommer: auf dem hinteren Kunstrasenplatz	
Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	m/w unter 14 Jahre & Neueinsteiger
Sonntag	16.00 - 17.00 Uhr	m/w unter 14 Jahre Fortgeschrittene
Sonntag	17.00 - 18.00 Uhr	m/w ab 14 Jahre Fortgeschrittene
Lacrosse	Winter: MGH (Grundschule Markgrafenstr. 33)	
Sonntag	14.00 - 15.00 Uhr	m/w unter 10 Jahre & Neueinsteiger
Sonntag	15.00 - 16.30 Uhr	m/w unter 14 Jahre Fortgeschrittene
Sonntag	16.30 - 18.00 Uhr	m/w ab 14 Jahre Fortgeschrittene

Rope Skipping		
Einsteiger ab 6 Jahre		
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	NH
Wettkampftraining (nach Absprache)		
Montag	17.00 - 18.30 Uhr	NH
Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	TSV
Offenes Training Speed		
	zur Zeit abgesagt	
Teamtraining (nach Absprache) und nur zwischen Mai und Oktober		
Samstag	08.30 - 12.00 Uhr	TSV

DR. MED. CHRISTINE BORN
Fachärztin für Diagnostische

DR. MED. BERND ROSSMÜLLER
Facharzt für Diagnostische Radiologie
und Nuklearmedizin

STEFANIE BRITSCH
Fachärztin für Radio-
logie



- Kernspintomographie
- Computertomographie
- Knochendichtemes-
- Röntgendiagnostik
- Mammographie
- Ultra-
- Nuklearmedizin

Trainingszeiten

Tischtennis



Tischtennis			Jugend
Anfänger			
Montag/Dienstag	18.00 - 19.15 Uhr		AH
Fortgeschrittene			
Montag/Dienstag	19.15 - 21.00 Uhr		AH
freies Training für alle			
Freitag	17.30 - 20.00 Uhr		AH
Tischtennis			Erwachsene
Montag	19.30 - 21.30 Uhr (freies Training)		AH
	19.30 - 23.00 Uhr (evtl. Punktspiele)		TSV
Donnerstag	19.30 - 23.00 Uhr (evtl. Punktspiele)		TSV
Freitag	17.30 - 20.00 Uhr (freies Training)		AH
Sonntag	21.00 - 23.00 Uhr (freies Training)		TSV

Duad Guad Thai-Massage-Insel

Wasserburger Landstraße 211
81827 München
Tel.: 089 - 43549252

Dienstag-Samstag 10:00-20:00 Uhr
Montag Ruhetag
Bitte um Terminvereinbarung

eMail: duadguad@t-online.de
Internet: www.duadguad.de



Entspannung, Energie und Wohlbefinden
durch
traditionelle thailändische Massage

Trainingszeiten

Taekwondo

Taekwondo		Kinder (ab 2. Klasse - 11 Jahre)
Anfängerkurs (nur nach Voranmeldung bei Abteilungsleitung)		
Montag	M1: 16.30 - 17.30 Uhr (jüngere Kinder)	MGH
Dienstag	M1: 17.00 - 18.00 Uhr (jüngere Kinder)	MGH
Montag	M2: 17.30 - 18.30 Uhr (ab 3. Klasse)	MGH
Dienstag	M2: 18.00 - 19.00 Uhr (ab 3. Klasse)	MGH
Anfänger (weiß-gelb)		
Montag	16.30 - 18.00 Uhr	AH
Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr	AH
Mittelkurs (gelb-grün/blau)		
Dienstag	17.45 - 19.15 Uhr	NH
Freitag	17.00 - 18.30 Uhr	NH
Fortgeschrittene (ab blau)		
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	AH
Sonntag	18.00 - 19.30 Uhr	TSV
Taekwondo		Erwachsene und Jugendliche (ab ca. 13 Jahre)
Anfängerkurs		
Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	AH
Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	NH
Mittelkurs (gelb-grün/blau)		
Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	FOR
Sonntag	18.00 - 19.30 Uhr	TSV
Fortgeschrittene (ab blau)		
Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	AH
Sonntag	19.30 - 21.00 Uhr	TSV

Trainingszeiten

Taekwondo, Stockschießen



Taekwondo		Poomsae
Kinder		
Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	TSV
Offen für alle ab 6. Cup		
Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	NH
Erwachsene (ab 6. Cup))		
Freitag	20.30 - 22.00 Uhr	TSV
Taekwondo		Wettkampf
Offen für alle		
Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	FOR
10.-3. Kup		
Samstag	18.00 - 19.30 Uhr	TSV
ab 2. Kup		
Samstag	19.30 - 21.00 Uhr	TSV
Taekwondo		Spezialtraining
Hampeln (Konditionstraining mit Musik) findet derzeit nicht statt		

Stockschießen		
Dienstag	19.00 - 22.00 Uhr	TSV

Trainingszeiten

Turnen

Turnen	1 - 4 Jahre	
	Musik, Bewegung, Turnen, Spiele und mehr ... für die Kleinsten mit Mami und Papi	
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	TSV
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	TSV
Mittwoch	16.45 - 17.45 Uhr	NH
Donnerstag	15.15 - 16.30 Uhr	TSV
Turnen	3 - 6 Jahre	
	Abenteuerturnen: Musik, Spiele und Turnparkour	
Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	TSV
	16.45 - 17.45 Uhr	AH
Donnerstag	14.00 - 15.15 Uhr	TSV
	16.30 - 17.15 Uhr	NH
	17.15 - 18.00 Uhr	NH
Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	AH
Turnen	5 - 8 Jahre	
	Spiele, Spaß und Geräte	
Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	TSV
Freitag	16.00 - 16.45 Uhr	MGH
Turnen	6 - 8 Jahre	
	Spiele, Parcour und Geräteturnen	
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	TSV
Dienstag	15.00 - 16.15 Uhr	TSV
Turnen	ab 8 Jahre	
	Spiel, Spaß und Geräte	
Dienstag	16.15 - 17.45 Uhr	NH
	Power Pur - Parcour und Ballspiele	
Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	AH
	Boden- und Geräteturnen	
Montag	17.00 - 18.30 Uhr	TSV

Turnen	ab 10 Jahre	
	Power Pur - Parcour und Ballspiele	
Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	AH
Turnen	Leistungsturnen Anfänger (ab ca. 6 Jahre)	
Freitag	16.45 - 18.00 Uhr	MGH
Turnen	Leistungsturnen Fortgeschrittene	
Dienstag	16.15 - 20.00 Uhr	TSV
(Nur nach Absprache mit den Übungsleiter*innen, Vorturnen erforderlich)		

Punktlandung!

Ihre Ziele stehen bei uns im Mittelpunkt. Individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt, erarbeiten wir Lösungen mit Ihnen, die es auf den Punkt bringen.

Geschäftsstelle Waldtrudering
 Wasserburger Landstr. 221
 81827 München
 Telefon: 089 444565 - 4912
 Telefax: 089 444565 - 9912
 E-Mail: kundenservice@vrbml.de



☎ 089 444565-0
 💻 www.zurBank.de

VR Bank
 München Land eG



Trainingszeiten

Volleyball

Volleyball	Jugend (U15, männlich)	
	Training A - Jugend	
Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	MGH
Volleyball	Erwachsene (Herren)	
	Training Herren	
Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	TSV
Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	MGH
Volleyball	Freizeit	
	Freizeittraining gemischt	
Mittwoch	21.15 - 22.30 Uhr	TSV
	Freizeittraining Damen	
Freitag	09.45 - 11.15 Uhr	TSV



Ihr Weinladen in Waldtrudering

Michael Braun
Wasserburger Landstraße 212
81827 MÜNCHEN-TRUDERING
Fon: 089 43906336
Fax: 089 43906337

Mo bis Mi 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 20 Uhr
Freitag 13 – 20 Uhr
Samstag 10 – 16 Uhr

WEIN-MUSKETIER

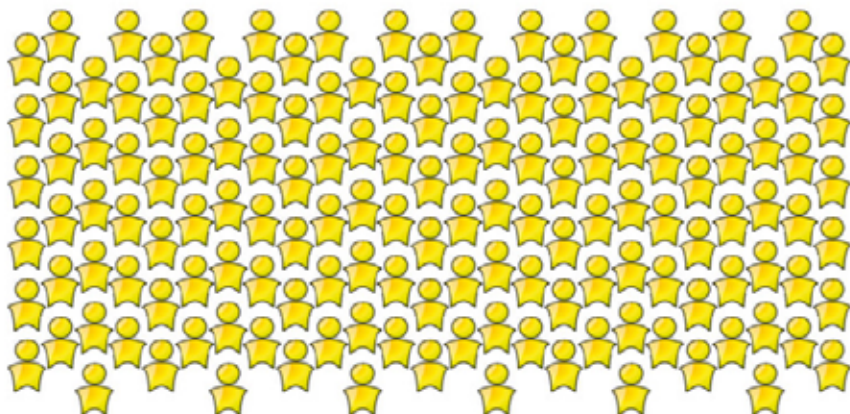
Trainingszeiten

Wun Hop Kuen Do



Wun Hop Kuen Do	Jugendliche & Erwachsene	
	Training	
Dienstag	19.30 - 22.00 Uhr	NH


Ehrenamtliche Tätigkeit im Verein



Über **170** Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Helfer*innen stellen ca. 27.000.000 Sportmomente im Jahr sicher. Dank ihres Engagements ist gewährleistet, dass der Verein sein umfangreiches Sportangebot von jung bis alt anbieten kann.

Der TSV Waldtrudering leistet mit seinen ehrenamtlichen Helfern*innen einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag im Münchner Osten. Wir geben vielen Menschen eine sportliche aber auch eine menschliche Heimat.

Das Ehrenamt bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich in die Gemeinschaft des Vereins zu integrieren. Der TSV Waldtrudering setzt hier an und ermöglicht allen Interessierten mit seinem familiären und traditionell gehaltenen Vorstellungen eines Vereins ein Umfeld zum gemeinschaftlichen Wohlfühlen. Das Ehrenamt ist und bleibt eine tragende Rolle unseres Vereins und alle die sich der Aufgabe gewachsen sehen und uns mit ihrer Zeit unterstützen wollen, sind herzlichst eingeladen sich bei uns vor Ort oder im Internet zu informieren.



Hier könnten Sie auf
sich aufmerksam
machen!

Bei Interesse an einer Werbeanzeige o.Ä.
melden Sie sich per E-Mail an sportdirektor@tsv-waldtrudering.de



Der TSV Waldtrudering plant den Bau einer neuen Turnhalle und hat zu diesem Zweck den Förderverein „Vereins- und Sportgebäude Waldtrudering e.V.“ gegründet.

Sie können uns mit einer Spende oder dem Beitritt als Mitglied in den Förderverein unterstützen. Zudem sind wir über jegliche Hilfe dankbar. Sollten Sie mögliche Förderer in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis kennen, machen Sie sie doch bitte auf den Förderverein und den TSV Waldtrudering aufmerksam.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen telefonisch unter 430 67 47 oder per E-Mail an buero@tsv-waldtrudering.de. Vielen Dank für Ihre Hilfe!

VOITL GMBH

Illtisstraße 11
81827 München

Tel (089) 4 30 74 10

Fax (089) 4 30 74 14

www.voitl-gmbh.de



Spenglerei Dachdeckerei Bodentechnik

Zuschüsse 2021

Landeshauptstadt München, Freistaat Bayern

Zuschüsse	Landeshauptstadt München
gefördert von der  Landeshauptstadt München Referat für Bildung und Sport	Sportbetriebspauschale (2021)
	31.324,00 €
	Zuschuss zum Unterhalt vereinseigener Sportstätten (2021)
	23.153,33 €
	Zuschuss zur Bandenwerbung (2020)
	1.219,41 €
Zuschüsse	Freistaat Bayern
	Vereinspauschale (2021)
	35.948,40 €
	Zuschuss Bezirksausschuss 15 zum Bücherschrank in 2021: 7.742,14 €

Impressum	
Herausgeber	TSV Waldtrudering e.V.
	Rotkehlchenweg 2
	81827 München
Gestaltung und Realisierung	TSV Waldtrudering e.V.
Druck	TSV Waldtrudering e.V.
Zweck der Ausgabe	Das „Sportecho“ ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSV Waldtrudering. Das Sportecho wird laufend aktualisiert.
Urheberrecht	Die gesamte Zeitschrift einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz und sonstigen Vorschriften nichts anderes ergibt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig.
Haftung	Alle Angaben in diesem Heft sind mit Sorgfalt erarbeitet und erfolgen nach bestem Wissen. Eine Garantie für Richtigkeit und jede Haftung sind jedoch ausgeschlossen. Alle Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder und nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers.

Diese Lücke kann nur ein Anlagenmechaniker füllen. Bewerben Sie sich jetzt!



**Rufen Sie uns
einfach an.**

Wir freuen uns darauf, Sie (m/w) kennenzulernen.

Und Sie können sich auf ein prima Arbeitsklima,
faire Bezahlung, regelmäßige Weiterbildung und
ein tolles Team freuen.

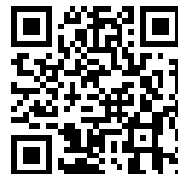


Ihr Vaillant Kompetenzpartner

Haider GmbH

Föhrenweg 1a | 85591 Vaterstetten | Tel. 08106 3759596

www.haider-haustechnik.de | info@haider-haustechnik.de





Erstklassiger Immobilienervice – für uns ein Heimspiel.

München Waldtrudering · Wasserburger Landstraße 237 · 81827 München
Telefon +49-(0)89-420 79 90 · Telefax +49-(0)89-420 79 977
henwaldtrudering@engelvoelkers.com · www.engelvoelkers.com/muenchensuedost ·