

Fitness und Gymnastik

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00	Yoga 08:30-10:00 Uhr Erika Honka Sportraum	Gesund und fit ab 60 09:00-09:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	Bauch-Beine-Rücken-Po 09:00-09:45 Uhr Monika Maier Pfarrsaal St. Borromäus	Gesund und fit ab 60 08:15-09:00 Uhr Sandra Lins Pfarrsaal Heilig Kreuz	Wirbelsäulengymnastik 08:00-08:45 Uhr Monika Maier Sportraum
			bodyART Energetic 09:00-10:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	Yoga 08:15-09:30 Uhr Erika Honka Sportraum	Wirbelsäulengymnastik 08:45-09:30 Uhr Monika Maier Sportraum
				Gesund und fit ab 60 09:00-09:45 Uhr Sandra Lins Pfarrsaal Heilig Kreuz *entfällt jeden 1. Donnerstag im Monat	
10:00-12:00	Tanzgymnastik 10:45-12:15 Uhr Hermann Seidl Sportraum	Gesund und fit ab 60 10:00-10:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	bodyART Strength 10:00-11:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	Pilates I 10:30-11:15 Uhr Monika Maier Sportraum	Pilates 10:00-11:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		Fitnessgymnastik 10:00-10:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum	Yoga 11:15-12:00 Uhr Vashvi Thaker Sportraum	Pilates II 11:30-12:15 Uhr Monika Maier Sportraum	Zumba 11:00-12:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		Wirbelsäulengymnastik 10:45-11:30 Uhr Angele Kaiser Sportraum			
16:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik sehr sanft 16:00-16:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO			Gesund und Fit ab 60 16:15-17:00 Uhr Angele Kaiser/Sandra Lins Königswieser Halle groß	
	Wirbelsäulengymnastik sanft 16:45-17:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO		Zumba 16:45-17:45 Uhr Olivia Lopes Königswieser Halle STUDIO	Bauch-Beine-Po 17:00-17:45 Uhr Angele Kaiser/Sandra Lins Königswieser Halle groß	
	Funktionelles Beckenbodentraining 17:30-18:30 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum			RückenFit 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
	Wirbelsäulengymnastik 17:45-18:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß		Pilates 17:45-18:45 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		Yoga 17:45-19:15 Uhr Erika Honka Sportraum
18:00-20:00		Oriental Dancing 18:15-19:15 Uhr Barbara Janauscheck Sportraum	Wirbelsäulengymnastik 18:00-18:45 Uhr Jana Vasiljevic Walliser Halle 2	Stretching 18:30-19:15 Uhr Gertraud Thau Walliser Halle 2	
	Wirbelsäulengymnastik 18:45-19:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß	Damengymnastik 18:30-19:30 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	Brasils Workout 18:45-19:30 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO	Zumba 18:30-19:30 Uhr Jessica Will Königswieser Halle STUDIO	
	Pilates 18:30-19:30 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum	StepWorkout 18:35-19:20 Uhr Sonja Pommer Königswieser Halle STUDIO	Yoga 18:15-19:45 Uhr Hans Michael Huber Sportraum	Modern Dance 19:30-20:15 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
	Zumba 19:30-20:30 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum	Kickboxing Workout 18:45-19:30 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle groß	Bollywood Dance 18:30-19:15 Uhr Vashvi Thaker Königswieser Halle	Vinyasa Flow Power Yoga 20:15-21:15 Uhr Gina-Lisa Gilliver Königswieser Halle	
		Bauch-Beine-Po 19:30-20:15 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO	Zumba 19:30-20:30 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		
20:00-22:00	Functional Training 20:00-20:45 Uhr Monika Maier Walliser Halle 1				
	Athletiktraining 20:45-21:30 Uhr Monika Maier Walliser Halle 1				

Sportraum
Königswieser Halle groß
Königswieser Halle STUDIO
Walliser Halle
Pfarrsaal Heilig Kreuz
Pfarrsaal St. Borromäus
Berner Halle
Forstenrieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle
Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
Schule Walliser Straße 5
Forstenrieder Allee 180
Genfer Platz 4
Schule Berner Straße 6
Schule Forstenrieder Allee 175

Stand: 03.07.19



Turnen & Gymnastik

Geschäftsstelle: Graubündener Str. 100 - 81475 München -
Tel. 089 7450 2452
Öffnungszeiten: Die + Do. 15.00 - 19.00 Uhr - Mi. 9.00 - 12.00 Uhr

Kinderturnen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00					
14:00-16:00	Indian Dance for Kids (6-12 Jahre) 15:30-16:15 Uhr Vashvi Thaker Berner Halle				
16:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 16:00-16:45 Uhr Jana Vasiljevic Königswieser Halle groß	Eltern-Kind-Turnen 16:15-17:00 Uhr Jana Vasiljevic Forstenrieder Allee 175	Eltern-Kind-Turnen 16:00-16:45 Uhr Jana Vasiljevic Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 16:00-16:45 Uhr Andrea Steer Berner Halle	
		Kinderturnen (3-6 Jahre) 16:30-17:15 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress/ Anna Kaiser Königswieser Halle groß	Eltern-Kind-Turnen 16:15-17:00 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
	Kindertanz und Spiele (7-9 Jahre) 16:45-17:30 Uhr Jana Vasiljevic Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Jana Vasiljevic Forstenrieder Allee 175	Kinderturnen (7-9 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle groß	Kinderturnen (6-8 Jahre) 16:45-17:30 Uhr Andrea Steer Berner Halle	
		Kinderturnen (6-9 Jahre) 17:15-18:00 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß		Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
		Eltern-Kind-Turnen 17:15-18:00 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO			
18:00-20:00		Kinderturnen (6-8 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Jana Vasiljevic Forstenrieder Allee 175			
		Kinderturnen (ab 9 Jahre) 18:00-18:45 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß			
		Geräteturnen (ab 9 Jahre) 18:30-19:15 Uhr Jana Vasiljevic Forstenrieder Allee 175			

Sportraum
Königswieser Halle groß
Königswieser Halle STUDIO
Walliser Halle
Pfarrsaal Heilig Kreuz
Pfarrsaal St. Borromäus
Berner Halle
Forstenrieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle
Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
Schule Walliser Straße 5
Forstenrieder Allee 180
Genfer Platz 4
Schule Berner Straße 6
Schule Forstenrieder Allee 175

Stand: 03.07.19



Aikido

Montag	17:30 - 19:00	freies Training	ab 14 Jahre	Wal 2
Dienstag	16:30 - 18:00	freies Training	ab 7 Jahre	SpR
Freitag	16:00 - 17:30	freies Training	ab 14 Jahre	SpR



Basketball

Montag	17:00 - 18:30	U12	BBH	Gißler / Englberger
	17:00 - 18:30	U14	BBH	Kadic, Gajic, Krieg
Dienstag	20:00 - 22:00	Damen & Hr.2	BBH	Braun / Neusius
	20:00 - 22:00	Herren 1	Großhadern	Philipp Wißmeier
Mittwoch	17:00 - 18:30	U12	BBH	Alex G./Dimitrios/ Philipp
	18:30 - 20:00	U18	BBH	Radoie / Tobi
	20:00 - 21:30	Herren 1 + 2	BBH	Max K. / Alex W.
Donnerstag	20:00 - 21:30	Damen 1	Großhadern	Senta Braun
	20:00 - 21:30	Männer 4	TMG	Riefler
Freitag	17:00 - 18:30	U14	BBH	Kadic, Gajic, Krieg
	17:30 - 19:00	U12	Fürstenr.	Gißler / Englberger
	18:30 - 20:00	U16	BBH	Reimann, Grelewitz
	18:30 - 20:00	U18	BBH	Krüger / Röttle
	20:00 - 22:00	Herren 1	BBH	Philipp Wißmeier



Dart

Dienstag	18:30 - 20:30	ab 12	UG GFW
Mittwoch	18:30 - 20:30	ab 12	UG GFW



Elektro-Rollstuhlhockey

Donnerstag	18:00 - 19:30	ab 16	Pfenniapara
Donnerstag	19:30 - 21:00	ab 16	Pfenniapara



Fußball

Trainingszeiten: Homepage [www. TSV-Forstenried.de](http://www.TSV-Forstenried.de)
 Abteilungshomepage: Fußball

Verzeichnis der Abkürzungen

BBH	Baierbrunner Str. 53
Ber	Schule Berner Straße 6
BSA	Graubündener Straße 100
Fü	Fürstenrieder Straße 159 (Gymnasium)
FoP1	Forstenrieder Park, Maxhofstraße
Großh	Am Hederfeld 42-44
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schüpfer-Straße)
LW	Lindwurmstr. 90
SpR	Sportraum unter der Tennishalle - Graubündener Straße 102
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2
Wal	Schule Walliser Straße 5



Gewichtheben / Fitness

Mo. - Fr	18.00 - 20.00	ab 12	GHR
----------	---------------	-------	-----



Handball

Trainingszeiten: Homepage www.TSV-Forstenried.de

Abteilungshomepage : Handball



Leichtathletik -Oktober bis Osterferien

Dienstag	16:30 - 17:30	Kinder U 10	7 - 9 Jahre	Wal 1 + 2
	17:30 - 19:00	Kinder U 12	10 - 11 Jahre	Wal
	17:30 - 19:00	U14,U16	12-15 Jahre	Wal
	19:00 - 20:30	Erw/Jug	ab 16 Jahre	Wal
Donnerstag	16:00 - 17:00	Kinder U 10	7 - 9 Jahre	Wal
	17:00 - 18:30	Kinder U12,U14	10 - 13 Jahre	Wal
	18:30 - 20:00	Kinder U 16	14 - 15 Jahre	Wal
	20:00 - 21:30	Erw/Jug	ab 16 Jahre	Wal



Nordic-Walking

Montag	08:30 - 10:00	Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1
Mittwoch	19:00 - 20:30	Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP2
Donnerstag	08:30 - 09:30	Erw, Sen g	Einsteiger	FoP1
Freitag	18:00 - 19:30	Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1



Rock'n'Roll

Montag	18:00 - 20:00	Jugendtraining	Kön 2
	20:00 - 22:00	Turniertraining	Kön 2
Dienstag	19:30 - 22:00	freies Training	Kön 1
Mittwoch	19:45 - 22:00	freies Training	Sportraum
Donnerstag	18:00 - 20:00	freies Training	Sportraum
	20:00 - 22:00	Hobbytraining	Sportraum
Freitag	19:00 - 22:00	freies Training	Kön 1
Sonntag	14:00 - 16:00	freies Training	Sportraum

Halbjahresbeiträge Hautverein

Einmalige Aufnahmegebühr	15 €
Vollmitglied	75 €
Ehepartner	66 €
Kinder/Jugendliche (bis 20 J.)	48 €
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	48 €
Fördernde Mitgliedschaft (passiv)	27 €
Behinderte (ab 80%)	48 €



Schach

Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 6 Jahre	Schachraum
	18:00 - 19:00	Jugendliche	Schachraum
	19:00 - 22:00	Erwachsene	Schachraum



Taekwondo

Montag und	17:00 - 18:00	Kinder	Anfänger	Wal 1
Mittwoch	18:00 - 19:00	Kinder/Erw.	Fortgeschritten	Wal 1
	19:00 - 20:00	Jug./Erw.	Anfänger und Fortgeschrittene	Wal 1



Tanzsport

Dienstag	19:00 - 22:00	SLT	ab 18 Jahre	Wal 2
Mittwoch	19:00 - 22:00	SLT	ab 18 Jahre	Wal 1+2
Donnerstag	19:30 - 22:00	SLT	ab 18 Jahre	Wal 2
Freitag	20:00 - 22:00	SLT	ab 18 Jahre	Wal 1



Tischtennis

Montag	18:00 - 19:30	Jug. + Ki.	9 - 17 Jahre	TMG 2
	19:30 - 22:30	Punktsp. 3.+5.MS		TMG 2
Mittwoch	18:00 - 19:30	Jugend(training)		TMG 2
	19:30 - 22:00	Herrentraining		TMG 2
Donnerstag	18:00 - 22:30	Punktsp.2.4.6.MS		TMG 2
Freitag	19:15 - 22:30	gem. Training		TMG 2



Volleyball

Montag	16:30 - 18:30	Jugend m	Jg.1999-2002	GFW 3
	18:30 - 20:30	Damen	Jg.1990-1998	BBH
	19:45 - 21:45	Mixed	ab Jg.1985	Kön 1
	20:30 - 22:30	Herren	Jg.1986-1992	BBH
Mittwoch	19:30 - 21:30	Mixed	Jg.1964-1985	Kön 1
Donnerstag	18:30 - 20:30	Damen	Jg.1990-1998	BBH
	19:30 - 21:30	Mixed	Jg.1989-1997	Kön 1
	20:30 - 22:30	Herren	Jg.1986-1992	BBH
Freitag	17:00 - 19:00	Jugend w+m	Jg.1999-2003	Kön 1
	19:00 - 21:00	Mixed	Jg.1964-1998	Südl.Auff.Allee

Abteilungsbeiträge

Handball	halbjährlich	30 €
Fußball Jugend / Senioren	halbjährlich	60 € / 42 €
Basketball / Rock'n'Roll	halbjährlich	36 €
Taekwondo / Aikido	halbjährlich	30 €
Tanzsport	halbjährlich	12 €
Tischtennis	halbjährlich	15 €
Tennis	jährlich	
Vollmitglied / Ehepartner	jährlich	€ 190 / € 160
Kinder/Jugendliche (bis 20 J.)	jährlich	100 €
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	jährlich	130 €
Sonderbeiträge für Familien		



Stand: 03.07.2019