

# SPORT aktuell

*mein Sport  
mein Verein*



**Unsere erste  
Turnmannschaft  
beim Finale  
des Turngaus München  
in Taufkirchen!**



Trainingslager vor traumhafter  
Kulisse! Unsere U10-Fußball-  
kinder in Oberammergau.



Karateka Ole in Japan zu Besuch  
im Dojo von Shihan in Naha,  
Okinawa!



Innovationspreis des BLSV  
für Christoph Böttcher  
stellvertretend für alle  
Trainer und Ehrenamt-  
lichen der Abteilung  
Ultimate Frisbee!



# Inhalt

2	Vorstand	28	Triathlon
4	Geschäftsführung	30	Aikido
6	Archiv	31	Karate
8	FSJ'ler	32	Judo
10	Mitgliederehrungen	34	Hockey
12	Kooperation Polarstern	36	Handball
13	Vorstellung	37	Tanz
14	Boxen	38	Tennis
16	Kanu	40	Ultimate Frisbee
18	Basketball	42	Tischtennis
21	Fanni.CLUB	44	Turnen
22	Fußball	45	Volleyball
25	Fußballschule	46	Fechten
26	Babys in Bewegung	48	Physiotherapie

## Frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes neues Jahr

Liebe MTV-Mitglieder,

am liebsten würde ich jeder und jedem von euch ganz persönlich frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen – idealerweise bei einem gemütlichen Gespräch mit einer Tasse Glühwein oder Kinderpunsch in der Hand. Gemeinsam könnten wir das Sportjahr 2024 ausklingen lassen und auf ein gesundes, erfolgreiches 2025 anstoßen. Leider gibt es da ein Zeitproblem: wenn ich mir für jedes Gespräch nur drei Minuten Zeit nehmen würde, könnten wir es vor Weihnachten noch schaffen. Allerdings wäre ich 24 Stunden am Tag beschäftigt und schon nach dem ersten Tag heiser. Eine Pause, um die Tasse kurz abzustellen, wäre dabei wohl nicht drin.

Auch die Idee mit handgeschriebenen Grußkarten hat ihren Charme. Im Familien- oder Freundeskreis mag das noch möglich sein, aber bei unserer Mitgliederzahl ist es nicht mehr machbar. Der Aufwand, alle Karten zu schreiben, von Nikolaus- oder Christkind-Gehilfen verpacken und verschicken zu lassen, wäre zu hoch. Und wir wissen, dass Lieferdienste in dieser Jahreszeit ohnehin am Limit arbeiten – manche Karten würden wahrscheinlich erst im Osternest ankommen. Ich habe auch überlegt, ob wir eine große MTV Weihnachtsfeier im Bootshaus machen, Stockbrot grillen und die Gläser erheben. Doch bei 8.900 Mitgliedern wären Zeit-Slots unvermeidlich: 50 Personen in 15-Minuten-Fenstern. Nach dem Motto „First book, first come, first prost, first raus“ könnten wir in einer Woche durch sein. Die „stade Zeit“ stelle ich mir anders vor. Nachdem ich vermute, dass eine E-Mail mit Weihnachtsgrüßen in der Flut von E-Mails untergeht, ohnehin sofort als Spam abgestempelt oder als zu unpersönlich betrachtet wird, verzichte ich lieber auf diese Möglichkeit der Wunsch-Übermittlung. Bei den vielen Unmöglichkeiten denke ich, die Sache muss hybrid angegangen werden. So vielfältig wie die Mitglieder selbst sind auch die Aktionen zur Weihnachtszeit. Da gibt es Treffen in kleineren Runden oder auch die eine oder andere Abteilungsfeier. Auch der jährliche Glühweinstand ist eine Gelegenheit zum kleinen Ratsch bei Plätzchen, Lebkuchen und Mandarinen. Ich hoffe, dass jede und jeder von euch einen Weg findet, die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel in angenehmer Gesellschaft zu verbringen. Gerade in Zeiten, in denen Einsamkeit ein zunehmendes Problem ist, zeigt sich, wie wichtig unser MTV für die Gemeinschaft ist: Neben den sportlichen Angeboten bietet unser Verein einen Rahmen, in dem Menschen zusammenkommen und gemeinsam Zeit verbringen können.

Falls wir uns in den nächsten Tagen nicht mehr persönlich begegnen, möchte ich auf diesem Weg herzlich sagen:

„Ich wünsche Dir frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes neues Jahr!“



Klaus  
MTV Vorstandsvorsitzender

# Jahresrückblick und Ausblick

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2024 neigt sich so allmählich dem Ende zu. Ich hoffe, ihr hattet ein gutes und erfolgreiches Jahr und blickt zufrieden auf 2024 zurück. In eurem MTV hat sich wieder einiges getan und so nutze ich die letzte Vereinszeitung des Jahres für einen Rück- und Ausblick.

## Bau

Die wahrscheinlich wichtigste Entscheidung des Jahres oder vielleicht sogar der letzten Jahre wurde in diesem Jahr am 16. Juli von den Delegierten getroffen. Mit einer Zustimmung von 92% haben die Delegierten beschlossen, dass die Außenanlagen im Münchner Bank Sportpark Werdenfelsstraße so schnell wie möglich umgebaut werden sollen. So sollen unter anderem je ein Hockey- und Fußballkünststrasen, 3 Padeltennis- und 4 Beachvolleyballfelder gebaut werden. Der Bauantrag wurde im Mai eingereicht. Bis heute liegt uns jedoch noch keine Baugenehmigung vor. Erst dann werden die Zuschussanträge geprüft, wir dürfen die Leistungen ausschreiben, usw.

In der Tennisanlage konnte in diesem Jahr endlich die Sanierung der Duschen durchgeführt werden. In diesem Zuge wurde auch eine neue Heizungsanlage und pro Umkleide eine Lüftungsanlage installiert. Leider gab es bei den Arbeiten in den Duschen ein Problem beim Verfügen, sodass die Bodenfliesen nicht so schön aussehen. Diese werden im April 2025 getauscht.

Neben den Baumaßnahmen an den Außenanlagen Werdenfelsstraße wollen wir 2025 die Duschen und die Heizung im Bootshaus sanieren und wenn möglich eine neue Lüftungsanlage im Fitnesskeller einbauen.

## Angebote

Fast alle Angebote im MTV, und damit meine ich alle Abteilungsangebote und alle sonstigen Angebote (Mittagsbetreuung, Ferienprogramm, ...) wurden ausgebaut. Dafür gilt allen, die dazu beigetragen haben, ein herzliches Dankeschön.

Zudem wurde unser Programm um zwei Angebote ausgeweitet: wir sind seit diesem Schuljahr Kooperationspartner der Agilolfingerschule und mit Ballettstunden konnten wir seit Jahresbeginn viele glückliche Kinderaugen für den MTV gewinnen.

Für das kommende Jahr steht erst einmal die Stärkung der bestehenden Angebote im Mittelpunkt. Weiterhin werden wir versuchen, neue Kooperationen mit Schulen einzugehen.

## Personal

Beim Personal hatten wir in diesem Jahr einige Wechsel und Neueinstellungen. Die wichtigste Änderung wurde am 3. Juni von der Delegiertenversammlung gefasst. So wurden mit Laura Molz und Dietmar Halatschek zwei neue Vorstandsmitglieder gewählt. Nicht mehr im Amt sind seitdem Oliver Sawitzki und Peter Six.

Im Hauptamt ging es turbulent zu. Wir konnten mit Charlotta Frey (Physiotherapie), Claudia Wunder (Mittagsbetreuung), Jan Oejen (Fitness und Mittagsbetreuung), 7! neuen FSJlern und zwei neuen dualen Studentinnen für den Fitnessbereich (Isabel Lang, Malina Rögele) einige neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen.

Darüber hinaus mussten wir einige Positionen neu besetzen. So verlies uns unser Fitnesskoordinator Markus Graf Ende Juli. Für diese Position konnten wir Sarah Ahmad gewinnen. Milena Aberl ist seit Ende November im Mutterschutz. Den Bereich Rehasport übernimmt seitdem Caroline Kopietz, die sich weiterhin noch um Veranstaltungen im MTV kümmert und in der Mittagsbetreuung eingesetzt wird. Den Bereich Group Fitness betreuen Carolin Wetter und Malina Rögele.

Seit dem 01.12. unterstützt uns zudem Sebastian Gallus in der Geschäftsstelle in den Bereichen Sponsoring, Marketing und Organisation der Verwaltung. Zum 01.01.2025 fängt mit Kate Oberthür eine weitere Werkstudentin bei uns in der Geschäftsstelle an. Anna Engel-Kreher, die Leiterin unseres Ferienprogramms, verabschiedet sich Ende März/Anfang April in den Mutterschutz und Franziska Pirker (Kindersportschule und Ballett) reduziert ab 01.01.2025 ihre Arbeitszeit deutlich. Es bleibt also spannend bei uns.

## Neuer Partner - die Münchner Bank

Wie ihr sicherlich mitbekommen habt, haben wir einen neuen wichtigen Partner an der Seite. Die Münchner Bank ist Hauptsponsor des MTV und Namenspaten der MTV-Liegenschaften. Wir freuen uns auf die partnerschaftliche Zusammenarbeit.

## Klubboard

Seit geraumer Zeit nutzen wir unser Klubboard um alles, was mit unseren Übungsleitern zu tun hat, digital zu verwalten. Dazu gehört auch eine digitale Übungsleiter-Abrechnung.

## Neues Hallenbelegungskonzept der Stadt München

Die Stadt München hat ein neues Belegungskonzept entworfen, um die städtischen Schulsporthallen besser zu verwalten. Es ging darum, mehr Vereinen bessere Hallenzeiten zu bieten, die näher an den Hauptstandorten dieser liegen und weniger Lücken im Stundenplan zu haben. Auch der MTV war und ist hier betroffen und musste sich neu aufstellen. Wir sind auch im Dezember noch damit beschäftigt, Probleme, die die Neustrukturierung mit sich gebracht hat, zu bearbeiten.

## Prävention Sexualisierter Gewalt

Da das Thema PSG immer wichtiger und immer aktueller wird, hat sich der MTV neu aufgestellt. Zusätzlich zum PSG-Team gibt es nun auch eine Arbeitsgemeinschaft die aktuell ein Schutzkonzept für den MTV entwirft.

## Satzung

Da die Satzung des MTV über 40 Jahre alt ist, hat sich der neue Vorstand zum Ziel gesetzt, diese bis Mitte 2025 vollständig zu überarbeiten, bzw. eine komplett neue Satzung zu entwerfen.

## Mitgliederentwicklung

Wow! Rund 7.800 Mädchen, Jungen, Frauen, Männer und Babys werden wohl zum 01.01.2025 Mitglied im MTV sein. Damit ist der Verein noch einmal deutlich gewachsen. Eine detaillierte Analyse, wo das Wachstum stattfand, folgt in der nächsten Vereinszeitung.



Veit Hesse  
Geschäftsführer



Michael Paul  
Sportliche Leitung

mein Sport  
mein Verein

# 150

Falls Du auch ältere Fotos oder andere Erinnerungsstücke oder etwas zu erzählen hast, nimm bitte Kontakt mit Gerhard oder Jürgen auf und nimm teil am MTV-Erinnerungstraining.

Die Archivbeauftragten sind über die E-Mailadresse [archiv@mtv-muenchen.de](mailto:archiv@mtv-muenchen.de) (bzw. [gerhard.ongyerth@mtv-muenchen.de](mailto:gerhard.ongyerth@mtv-muenchen.de), [juergen.mueller@mtv-muenchen.de](mailto:juergen.mueller@mtv-muenchen.de)) immer erreichbar.

## Erinnerungstraining

MTV-Gebäude, Gymnastiksaal: Eine unscheinbare Holzterrasse führt hinauf zum kleinen Archivzimmer des Vereins. Dort lagern alle vorhandenen Dokumente, Bilder und Erinnerungsstücke zur langen Geschichte des MTV von 1879. Gerhard Ongyerth und Jürgen Müller sichten und sortieren ggw. die Überlieferungen, legen sogenannte Findbücher an, entwickeln eine dem Verein entsprechende Ablagestruktur und verschriften Themen der Vereinsgeschichte. Wir werden hier in loser Folge berichten. Die Bilder sind ein kleiner Gruß aus dem Archiv: Group Fitness anno 1910 und 1931.



Fünf Turner in Position um 1910



Fünf Turner, beim Baden um 1910



M.T.V.- München  
2. Bayr. Frauen-Turnfest Memmingen 1931

Frauen am Barren Memmingen 1931



Weihnachten 32



# Vorstellung FSJ'ler



Hallo MTV München,

ich bin der Gabriel Ivancic, 15 Jahre alt und hab mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) beim MTV München als Sport und Fitnesskaufmann angefangen. Es freut mich sehr, dass ich hier mein FSJ für ein ganzes Jahr machen darf, da mir die Arbeit mit den Kindern sehr am Herzen liegt. Zudem muss ich auch sagen, dass ich meine Stärken wie z.B. Fußball, Kindersport und noch mehr mit den Kindern teilen kann und ihnen viel Neues beibringen kann. Ich bin sehr motiviert bei der Sache und hoffe deswegen, dass ich mich weiter in der Kategorie Sport- und Fitnesskaufmann entwickle und noch vieles dazu lernen kann. Darüber hinaus will ich mich nach dem FSJ weiter als Trainer entfalten und die Sache nicht so schnell aufgeben. Ich selbst spiele momentan Fußball beim SV Waldeck Obermenzing in der U17 und will daher auch mein Hobby nebenbei durchsetzen können und den Kindern im Bereich Fußball Neues beibringen. Aber im Grunde bin ich sehr froh, mein FSJ-Jahr hier absolvieren zu können, weil die Mitarbeiter freundlich sind und ich in diesem Jahr sehr viel Erfahrung sammeln werde, die mir im späteren Leben helfen kann.

Ich heiße Hannah, bin 19 Jahre alt und komme aus Sachrang im Chiemgau. Ich mache hier beim MTV mein Freiwilliges Soziales Jahr und bin dafür auch hierher nach München gezogen. In meiner Freizeit bin ich unglaublich gerne in den Bergen, entweder mit dem Mountainbike, zu Fuß oder im Winter mit Ski. Aber auch Turnen und Bouldern gehören zu meinen Hobbies. Hier im Verein helfe ich vor allem bei der Mittagsbetreuung in der Werdenfelsstraße, beim Kindersport, aber auch bei anderen verschiedenen Sportarten wie Volleyball, Turnen und Klettern. Da ich seit meiner Kindheit sehr sportbegeistert bin und immer großartige Trainer hatte, hoffe ich meine Begeisterung dafür mit den Kindern teilen zu können.



Mein Name ist Lara Willrich. Ich bin 16 Jahre alt und mache mein FOS-Praktikum beim MTV-München. Hauptsächlich werde ich im

Kindersport eingesetzt und besuche zweimal pro Woche die Mittagsbetreuung, um dort zu unterstützen. Nebenbei trainiere ich im leistungsorientierten Eiskunstlauf. Die Arbeit mit Kindern macht mir sehr viel Spaß und ich bin froh, mein Praktikum bei einem familiären Verein absolvieren zu können.

Hey,

mein Name ist Louisa und ich bin 19 Jahre alt. Im Mai habe ich mein allgemeines Abitur an der FOS abgeschlossen. Für die Zukunft habe ich vor, Sportwissenschaft zu studieren, weshalb ich mich für einen Bundesfreiwilligendienst im Bereich Sport entschieden habe. Ursprünglich komme ich aus dem Gerätturnen, wodurch ich bereits viel Fachwissen in diesem Bereich mitbringe. Grundsätzlich interessiere ich mich jedoch für eine Vielzahl von Sportarten. Vor meinem Freiwilligendienst habe ich bereits umfangreiche Erfahrungen als Trainerin gesammelt und freue mich nun, mein Wissen beim MTV München anwenden zu können und weiter auszubauen. Dort bin ich vor allem im Kindersport und in der Grundschule tätig. Außerdem unterstütze ich die Bereiche Turnen und Volleyball. Ich freue mich auf das kommende Jahr und auf all die wertvollen Erfahrungen, die ich noch sammeln werde.



Hi,  
mein Name ist Christian Nagel, ich bin 18 Jahre alt und mache mein FSJ beim MTV.

Ich wusste nach meinem Schulabschluss noch nicht, was ich machen möchte. Außerdem habe ich am Anfang des Jahres begonnen, beim Fußballfördertraining als Helfer mitzumachen und bin so auf den MTV gekommen. Ich mag alle Sportarten gern, interessiere mich aber hauptsächlich für Ballsportarten wie Fußball. Mein bisheriges FSJ gefällt mir sehr, weil man ein vielfältiges Aufgabensfeld hat und hier jeder sehr freundlich ist. Ich freue mich darauf, noch mehr Zeit im MTV zu verbringen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Ich heiße Jona und komme ursprünglich aus Prien am wunderschönen Chiemsee. Extra für mein BFD beim MTV bin ich aber nach München gezogen. Hier übernehme ich viele verschiedene Aufgaben. Neben der Kindersportschule bin ich auch in der Mittagsbetreuung in der Werdenfelsstraße tätig. Darüber hinaus werde ich in vielen verschiedenen Sportarten wie Fußball, Basketball, Handball, Tischtennis oder Klettern eingesetzt. Das gefällt mir persönlich besonders gut, da ich mich für so ziemlich jede Sportart begeistern kann. Am meisten Zeit habe ich selbst beim Fußballspielen verbracht, aber auch alle Arten von Bergsport sowie Rudern uvm betreibe ich schon seit Jahren passioniert. Ich freue mich sehr, für das nächste halbe Jahr den Sportalltag im MTV mitgestalten zu können und werde die Arbeit mit den Kindern sehr genießen.



Hallo, ich heiße Malou und bin 18 Jahre alt. In meiner Freizeit gehe ich Klettern, spiele Tennis, Klavier und tanze. Dieses Jahr habe ich mein Abi gemacht und arbeite jetzt seit September als FSJ-lerin im MTV. Am häufigsten findet ihr mich in der Kletterhalle oder bei Kindersportkursen. Aber meine Tätigkeiten reichen noch viel weiter: Ich arbeite zusätzlich auch in der Sport-Mitti der Werdenfelsstraße, unterstütze Klassen beim Sportunterricht und trainiere die Handballmannschaft.

Vielen Dank an alle Sportler des MTV für die freundliche Aufnahme. Bisher habe ich meine Entscheidung, im Bereich Sport ein FSJ zu machen, noch nicht bereut



**Du hast Lust auf ein FSJ ab Herbst 2025?**

Dann melde dich unter [geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@mtv-muenchen.de)

# Ehrung der langjährigen Mitglieder 2024

Jedes Jahr ehren wir diejenigen, welche bereits seit 20, 30, 40, 50, 60 oder sogar seit 70 Jahren treu Mitglieder sind. 2024 fand dieser Abend am 13. November in unserer Gaststätte Libero statt.

Klaus, unser Vorstandsvorsitzender, führte vergnügt durch's Programm, beglückwünschte jedem zu seinem Jubiläum, bedankte sich dafür, verteilte die entsprechenden Nadeln mit einem kleinen Präsent und lud zum gemeinsamen Abendessen ein. Damit auch MTV-ler eingebunden werden, die wegen ihres sehr fortgeschrittenen Alters nicht mehr ganz so aktiv am Sportleben teilnehmen, laden wir auch diese ein. Die letzten Plätze im Saal füllen dann die Ehrenwürtenträger des Vereins.

Dementsprechend ist die Mehrzahl der Anwesenden nicht mehr ganz so frisch. Es heißt aber nicht unbedingt, dass die Jüngsten hinsichtlich des Lebensalters nur bei den 20-er Jubilaren dabei sind, oder über 80-Jährige nicht bei der an Mitgliedschaftsjahren jüngsten Truppe vertreten wären. Heuer durfte ein 36-Jähriger sein 30. Vereinsjubiläum feiern und eine 82-Jährige ihre 20 Jahre im Verein.

Dies zeigt, mit welcher Breite wir, der MTV München, aufgestellt sind, bei uns finden sowohl Kinder und Kleinkinder als auch Senioren ihre sportliche Heimat, und in der Jugend und im mittleren Alter sind wir offensichtlich attraktiv genug, um die Bindung zu vertiefen.

Und dennoch legen wir großen Wert darauf, dass wir noch mehr Münchnern oder Pendlern das Sporteln ermöglichen, dass wir auch weiterhin qualitativ mindestens auf demselben hochwertigen Niveau bleiben und – nicht zuletzt – dass wir vielen Freund- und Kameradschaften den Weg ebnen.

An dieser Stelle, liebe Mitglieder, könnt ihr uns helfen! Sprecht gerne unsere Abteilungen an, wenn ihr euch vorstellen könnt, selbst einmal eine Stunde anzuleiten oder sogar eine Ausbildung zum Übungsleiter absolvieren möchtet.

Des Weiteren sind wir in der glücklichen Lage, über drei Gaststätten zu verfügen, trifft euch doch nach dem Schwitzen, Bewegen oder Spielen dort mit euren Abteilungskollegen und anderen Sportler – das belebt unsere Gemeinschaft. Auf dass es weiterhin viele von euch bis zu 50, 60 und 70 Jahre Mitgliedschaft schaffen!

Wir gratulieren und bedanken uns für Eure Treue:

30 und 20 Jahre  
(Michael Bahr, Bianka Rehnböck,  
Helga Selinger, Uwe Danner, Vera Hermenau)



## 30 Jahre

Adam Gabriele, Bahr Michael, Baum Bettina, Bernard-Bareuther Ingrid, Danner Uwe, Gerhardt Klaus, Helmö Erika, Helmö Norman, Hofmann Richard, Langer Edeltraud, März Evelyn, Rehnböck Bianka, Selinger Helga

## 20 Jahre

Anthes Silke, Attenberger Marcus, Bachmann Katharina, Brandmaier Walther, Dörr Alexander, Emmenlauer Moritz, Engelhardt Thomas, Först Tanja, Freitag Annika, Guggenmos Andrea, Guggenmos Dieter, Halbig Harald, Halbig Michaela, Hannibal Iris, Hausmann Barbara, Hausmann Sophie, Hermenau Vera, Heuschötter Julian, Hofmann Alexander, Huber Julian, Kralj Alexander, Lehr Karin, Lingenfelder Peter, Manz Christoph, Pildner von Steinburg Kathrin, Preuß Eckhard, Ring Balbina, Rotter Bernhard, Schulz Dorothea, Schuster Henriette, Toscano Giuseppina, Trübenbach Dagmar, Vochetzer Jörg, Zöttl Yvonne



20 und  
nachträgliche 40 Jahre  
(Jörg Vochetzer, Lissy Haupt  
und Alexander Dörr)

## 60 Jahre

Froschmaier Peter, Hoffmann-Graunke Michael, Hurm Renate, Ruhland Herbert, Tretter Christian, Weber Helmut



60 Jahre  
(Peter Froschmaier,  
Michael Hoffmann-Graunke,  
Herbert Ruhland, Christian Tretter)

## 40 Jahre

Bolkart Alfred, Luebenoff Agnes, Melka Brigitte, Obermeier Alfred, Treutle Max, Zöttl Vinzenz



40 Jahre  
(Alfred Bolkart,  
Brigitte Melka,  
Alfred Obermeier, Max Treutle)

## 50 Jahre

Dreisser Karlheinz, Roner Rosemarie, Zimmermann Karin



50 Jahre (Rosemarie Roner)

## 70 Jahre

Hurm Rupert, Wutz Andreas



# Kooperation MTV München - Polarstern

## Rund 524 Tonnen CO2 gespart.

Vor fast vier Jahren haben wir eine Entscheidung getroffen, die viel mehr bewegt, als man auf den ersten Blick denkt: Wir haben uns für Ökostrom vom Münchner Ökoenergieversorger Polarstern entschieden. Zusammen haben wir seither tonnenweise Treibhausgasemissionen gespart und die Energiewende unterstützt. Konkret sind es bis heute 523.970 Kilogramm CO2. Gleichzeitig haben wir mit 12.597 Euro die weltweite Energiewende gefördert, Beides ist fester Bestandteil der Energietarife von Polarstern. Denn für jede verkaufte Kilowattstunde investiert der Ökoenergieversorger zertifiziert in den Ausbau der erneuerbaren Energien – in Deutschland und in Ländern des Globalen Südens wie Madagaskar.

## Mehr PV-Anlagen in den Städten.

Hier in Deutschland fördern sie vor allem die Solarkraft und bauen Photovoltaikanlagen auf großen Mehrparteiengebäuden. Ihr Ziel ist es, die Energiewende zu den Menschen zu bringen. Die Haushalte sollen direkt die Vorteile der nachhaltigen Stromerzeugung spüren. Da die Mehrheit der Deutschen in Mehrfamilienhäusern in großen Ballungsräumen wohnt, sind PV-Anlagen auf großen Dächern ein wichtiger Schritt hin zur fairen Energiewende.

Aber auch Firmen und Eventstätten wie das Olympiastadion Berlin haben von Polarstern eine PV-Anlage auf ihrem Dach installiert. „Die großen Dächer in den Städten sind prädestiniert für die Solarstromerzeugung“, sagt Florian Henle, Geschäftsführer des Ökoenergieversorgers Polarstern. „Der dort erzeugte Solarstrom kann nicht nur die Haushalte vor Ort mit Strom versorgen, sondern auch lokale Ladestationen für Elektrofahrzeuge oder Wärmepumpen. Damit sinken die Stromkosten der Bewohnenden gleich in mehreren Bereichen.“



[Bild des Olympiastadion Berlin – folgende Bildunterschrift möglich: 1.614 PV-Module auf dem äußeren Betonring des Stadionsdachs erzeugen rund 615.000 Kilowattstunden Strom im Jahr. Das spart jährlich rund 225 Tonnen CO2.]

## Mehr Chancen mit Ökostrom – weltweit.

Energiewende und Klimaschutz sind weltweite Herausforderungen. Nur zusammen werden sie uns gelingen. Daher unterstützt Polarstern auch in Ländern des Globalen Südens wie Madagaskar die Energiewende. Dort installiert der Anbieter sie zusammen mit einem lokalen Partner PV-Freiflächenanlagen in abgelegenen Kleinstädten, die bisher keine Stromversorgung haben. Durch die nachhaltige Stromversorgung eröffnen sich große Chancen für die Menschen: dank der stabilen Stromversorgung können sie auf gesundheitsschädliche, offene Feuerstellen verzichten, haben auch abends Strom zuhause; und Schulen, Gesundheitszentren und Kleingewerbe wie Schweißer und Shops haben ausreichend Energie, um ihre Geräte zu betreiben. Das verbessert das Leben der Menschen spürbar, senkt die Emissionen und beugt Fluchtursachen vor.

## Ökostrom-Spezialangebot für MTV-Mitglieder.

Für jedes MTV-Mitglied, das zu Polarstern wechselt, spendet der Ökoenergieversorger 30 Euro an den MTV München. Dafür einfach beim Wechsel zu Polarstern im Online-Wechselformular auf [www.polarstern-energie.de](http://www.polarstern-energie.de) den Aktionscode „MTV1879“ angeben. Der Wechsel selbst dauert nur rund 5 Minuten. So einfach geht Klimaschutz. Wirklich!

[Bild eines Münchner Mieterstrom-Projekts/NEST – folgende Bildunterschrift möglich: Auf dem Gelände der ehemaligen Prinz-Eugen-Kaserne in München entstand ein neues Stadtquartier. Hier versorgt Polarstern mehrere Gebäude und ihre Bewohnenden mit PV-Mieterstrom.]

# Vifit Team



Ich freue mich sehr ab November den Group-Fitnessbereich (Abteilung Gymnastik) koordinieren zu dürfen! Ich bin diplomierte Sportwissenschaftlerin und arbeite als selbstständige Fitness- und Gesundheitstrainerin. Seit 8 Jahren begleite ich vorwiegend Mütter und Schwangere im Einzel- und Gruppentraining durch diese besondere Zeit; inzwischen habe ich mein Portfolio um das Thema Ernährungsberatung ergänzt. Was ich sonst so treibe? Neben viel Spinning, Laufen und Tennis genieße ich mit meiner kleinen Familie am Wochenende gerne die Bergluft und Seen – ob zum Wandern, Snowboarden oder auch mal auf dem Sonnenstuhl! Family and Friends haben einen großen Platz in meinem Herzen, ebenso wie gutes Essen und strahlender Sonnenschein.  
Eure Carolin

Hi, ich bin Sarah und bin seit 01. August im MTV und mittlerweile die Koordinatorin der Fitnessabteilung. Ich arbeite seit gut 15 Jahren schon in der Fitnessbranche und habe in den unterschiedlichsten Bereichen vom klassischen Fitnessstudio, Personaltraining, als auch im Gesundheitssport gearbeitet und freue mich sehr darüber mein Wissen und meinen Erfahrungsschatz mit den Mitgliedern und Mitarbeitern zu teilen.  
Privat begeistere ich mich vor allem für Yoga und Kampfsport.

Hallo zusammen, mein Name ist Malina, ich bin 20 Jahre alt und studiere seit Oktober dual an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Hier im MTV (meinem Ausbildungsbetrieb) bin ich im Fitnessbereich tätig und unterstütze zudem die Koordination von Group-Fitness. Diese Tätigkeitsbereiche bereiten mir große Freude, da ich gerne im Austausch mit Menschen bin und selbst auch viele Jahre mit Fitness, Kampfsport und Yoga verbracht habe.  
Ich freue mich darauf, viele neue Eindrücke zu gewinnen und meine Kenntnisse weiter auszubauen.



v.l. Sarah, Carolin, Caro und Malina

Hej, einige von euch kennen mich schon von unserem alljährlichen MTV Familien-Sommerfest (kleiner Reminder: 12. Juli 2025) oder der MTV-Mitti. Dass der MTV kein Ort des Stillstands ist, wissen wir alle und so hat sich zum 1. November mein Aufgabenfeld erweitert und ich darf eines von Milenas Herzensprojekten übernehmen: die „Rehasport-Orga“.  
Ein großes Dankeschön an Milena für die unwahrscheinlich tolle Einarbeitung und das in mich gesetzte Vertrauen.  
Ich bin sehr glücklich über die neue Aufgabe und damit noch mehr Teil des einmaligen Teams zu werden.  
Eure  
Caro Kopietz

## Neu in der Geschäftsstelle

Liebe Mitglieder, mein Name ist Sebastian Gallus und ich freue mich sehr, ab 01.12. Teil des MTV-Teams zu sein. Ich will den Verein schnell kennenlernen und darf an spannenden Projekten im Bereich Partnerschaften und Sponsoring, sowie der Digitalisierung arbeiten. Zuvor war ich neun Jahre Geschäftsführer beim SV-DJK Taufkirchen und kenne die Münchner Vereinswelt. Privat bin ich verheiratet und habe zwei kleine Kinder. Meine Sportvergangenheit liegt im Fußball und ich werde mich in den kommenden Monaten durch das MTV-Sportprogramm testen. Bei Fragen oder für weitere Anliegen stehe ich Euch jederzeit gerne zur Verfügung.



VORSTELLUNG

POLARSTERN

# Boxcamp – neuer Trainer, neue Ideen

*Noch lachen sie: Boxerinnen und Boxer nach der ersten Einheit.*



10 Jahre Boxcamp. Was im Herbst 2014 begonnen hat, ist längst zur Tradition geworden. Zweimal im Jahr fahren ambitionierte Breitensportler in die Berge. Klingt nach Wellness? Für manche Teilnehmende sind die Tage fern vom Alltag, von den Lieben und Nicht-so-Lieben daheim, genau das. Zwei bis drei Trainingseinheiten am Tag sind nicht nur für die Trainierenden

eine Herausforderung, sondern auch für die Trainer. Abwechslung, fordern ohne zu überfordern, individuelle Verbesserung, all das sind Ziele, die die Trainer sich vornehmen. Nicht zu vergessen das legendäre Abschluss-Sparring am letzten Tag. Kein Entkommen, jede und jeder muss in den Ring.

Nachdem wir im Frühjahr fremdgegangen und zu CVJM nach Hintersee gefahren waren, sind wir im Herbst nach Inzell zurückgekehrt. Nicht reumütig, eher notgedrungen. Inzell hat einfach alles, was wir bei unstemem Wetter brauchen: ausreichend Hallen, beheizt, trocken und fest zugeteilt für das Training, eine Sauna für das kleine bisschen Wellness, ein Stüberl für deftigen Schafkopf und Gesellschaftsspiele sowie eine Bar für den späteren Abend. Am 30. Oktober ging's los. Der MTV-Bus und diverse Privat-PKWs machten sich auf den Weg. Ungewohnt reibungslos und schnell waren wir in Inzell, gerade noch rechtzeitig zum Abendessen. Zimmer beziehen, kurz ausruhen und um halb acht ging's schon los mit einer lockeren Sparteinheit zum Kennenlernen der Teilnehmenden sowie der Örtlichkeiten.

Am nächsten Tag schon die erste Hürde: um sieben Uhr Laufen oder Morgengymnastik. Und das vor dem Frühstück! Die Boxerinnen und Boxer nahmen es gelassen oder verschlafen hin, schließlich lockte danach das Frühstück.

Um halb zehn hieß es dann Treffen an der großen Halle, eine erste Einheit, um die Beweglichkeit, das technische Können, den allgemeinen Trainingsstand und vielleicht schon erste Punkte zu erkennen, die verbessert werden konnten.

Nach dem Mittagessen dann relaxen, Kaffee und Kuchen und vor dem Feiertag noch einmal schnell in den Ort, die wichtigsten Dinge besorgen.

Am Nachmittag die zweite Einheit, schon deutlich verschärft, technisch und konditionell anstrengender. Individuelle Arbeit mit dem Trainer und umgehende Korrektur bzw. Hausaufgaben. Später stieß noch Amir zu uns, unser neuer Trainer, ursprünglich vom TSV 1860, vielen schon vom 3x3 Sparring bekannt. Für den Abend stand dann Sauna auf dem Programm, für manche danach noch die Bar.

Der Freitag sollte ruhig werden, mit nur einer Einheit am Vormittag - bedingtes Sparring mit Videoaufzeichnung - und einem freien Nachmittag. Ein Teilnehmer nahm sich schon beim Frühsport frei, die halbe Nacht in der Bar forderte ihren Tribut.

Am Nachmittag ging's in die Berge oder zum Chillen in die Sonne.

Die abendliche Videoanalyse begann mit technischen Schwierigkeiten, offenbarte die mangelnde Kameramaneuvrierung der Trainer und endete im Disput über Sinn und Unsinn einer solchen Analyse. Also beschlossen die Teilnehmenden, den Abend friedlich im Stüberl zu beschließen oder schlossen sich einer fremden Saunagruppe an.

Der Rest des Wochenendes verlief ohne größere Konflikte, was vielleicht auch am zunehmend anspruchsvollen Training lag. Zwei Einheiten noch am Samstag und für Sonntagvormittag war das Abschluss-Sparring angesetzt. Die beiden Trainer Amir und Matthias hatten eine schwere Aufgabe zu lösen: wer mit wem und wie? In den bisherigen Camps hatten immer alle gleichzeitig geboxt über sechs oder mehr Runden. Wer mit wem? konnten wir gut lösen – acht Paare, manche mit ähnlicher Kondition und ähnlichem Können, aber einige auch mit spannenden Unterschieden. Die bohrende Nachfrage „Wisst Ihr schon die Paarungen?“ ließen wir unbeantwortet. Bei dem wie? hatte Amir die zündende Idee: acht Paare und es würden immer nur zwei Paare gleichzeitig in zwei Ringen boxen. So konnten wir Trainer und die Kamera besser den Überblick behalten und das Publikum konnte etwas sehen und lernen. Der Einfall wurde gut aufgenommen. Die Kampfpaarungen waren gut gewählt. Auch wenn zwei Kämpferinnen oder Kämpfer mit unterschiedlichem Niveau aufeinandertrafen, konnten sie sich gut aufeinander einstellen. Erschöpft und zufrieden ging's anschließend unter die Dusche und zum Mittagessen.

Das Feedback war durchweg positiv, allen Teilnehmenden ganz großen Respekt für den Mut vor Zuschauern zu boxen, unserem Neuen, Amir, ganz herzlichen Dank fürs Engagement und die frischen Ideen sowie nicht zuletzt unserem Abteilungsleiter Olli ein großes Dankeschön für die reibungslose Organisation. Ich freue mich schon aufs nächste Mal.

Matthias Kübler



*Gipfelglück: perfektes Wetter am freien Nachmittag.*

## Drei Vereine, drei Trainings, drei Sparrings

Immer die gleichen Gesichter. Alles sympathische Menschen, gute Boxerinnen und Boxer, Sparring geht immer. Aber halt auch Menschen, die wir gut kennen, mit denen wir nach dem Training noch das eine oder andere Bier trinken wollen. Aus dem Willibecher, nicht aus der Schnabeltasse. Also nehmen wir Rücksicht, machen „locker“, passen uns an. Außerdem schaut im Training niemand zu, alle arbeiten, alle schlagen sich durch.

Um aus der Komfortzone rauszukommen, den Puls hochzujagen, die Anspannung und die Konzentration, kam irgendwann die Idee auf, sich mit anderen Vereinen zu treffen. Gemeinsam trainieren, gemeinsam sparren. Drei Vereine, drei Trainings, drei Sparrings: der MTV, die Sechzger und der FC Puchheim waren am Start.

Am 9. November sollte es wieder soweit sein: diesmal in unserem geliebten Boxkeller, sogar vier Vereine am Start. Neben uns und dem TSV 1860 waren der TSV Milbertshofen und – weit angereist – Boxer von der Sportakademie FOCUS aus Wangen im Allgäu am Start. Amir hatte seine guten Kontakte spielen lassen und für alle acht MTV-Boxer – Frauenkämpfe waren keine zustande gekommen – einen passenden Gegner gefunden.

Das gemeinsame Training war im Oktober, jeder Interessierte konnte teilnehmen, „seinen“ Gegner finden. Die Paarungen konnten sich sehen lassen: vom Weltergewicht (bis 67 kg) bis zum Superschwergewicht (über 92 kg), von 16 Jahre alten, heißblütigen Jugendlichen bis zum 58-jährigen, abgebrühten alten Hasen war alles vertreten. Leider mussten zwei Kämpfe ausfallen, weil die Gegner kurzfristig krank geworden waren.

Federführend organisiert hatte alles unsere Zuzana Ronchetti, als Ringsprecher hatte sie Klaus Wolf angeworben, als Ringrichter stand Toni Zogaj im Ring, nach dem Kampf waren Pizza und Bier bestellt.

Die Kämpfe waren durchweg technisch hochwertig, die Zuschauer sahen spannende Duelle, die Kämpfer gaben alles. Die Stimmung war freundschaftlich und am besten hat Amir alles zusammengefasst:

„Als Gastgeber haben wir uns einfach großartig präsentiert und das Feedback der anderen Vereine war durchweg positiv. Sie haben sich für die herzliche Aufnahme und die geniale Stimmung bedankt. Es war spürbar, dass sich jeder wohlgefühlt hat und die Vorfreude auf kommende Events ist bei allen groß. Das ist ausschließlich euer Verdienst! Wir sind als Mannschaft aufgetreten und das hat den entscheidenden Unterschied gemacht. Ein unvergessliches Ereignis mit einer großartigen Außenwirkung! Jeder hat seinen Teil dazu beigetragen, und das Ergebnis war einfach nur sensationell!“

Besonderen Dank an Andi, der beim Aufwärmen und beim Sekundieren so eine große Unterstützung war. Zuzana für die organisatorischen Feinheiten, Matthias, Toni, Klaus, Olli... jeder von euch hat mit vollem Einsatz zum Gelingen beigetragen!

Danke an euch alle, es hat riesigen Spaß gemacht und war mir auch eine Ehre in eurer Ecke zu stehen und das mit euch erleben zu dürfen! Wir haben uns als Einheit präsentiert und ich freue mich auf alles, was da noch kommt. Und denkt dran: Nach dem Kampf ist vor dem Kampf.“

An dieser Stelle noch ein ganz großes Dankeschön an Amir, der mit vollem Einsatz den Sparringvergleich zu einem großartigen Erlebnis gemacht hat und der uns mitgerissen und angespornt hat!

Matthias Kübler





# Abpaddeln

Wie jedes Jahr stand Mitte Oktober wieder unser traditionelles Abpaddeln im Ötztal an. Da die Temperaturen um diese Jahreszeit im Ötztal schon sehr ungemütlich sein können, mieten wir uns hierfür immer in der Talherberge Zwieselstein, einer Selbstversorgerhütte des DAV, ein. Leider fanden dieses Jahr trotz schönem Wetter und hervorragenden Wasserständen nur wenige Paddler den Weg zu uns auf die gemütliche Hütte.

Doch in der kleinen Gruppe von 12 Leuten ist manches einfacher: das Essen kochen, die Logistik am Bach, auch die Gespräche am Abend fallen persönlicher aus. Nicht jedem der anwesenden Paddler waren die teilweise anspruchsvollen Strecken im oberen Ötztal bei diesem Wasserstand geheuer, so dass sich zwei engagierte Bergsteigerinnen schon am frühen Samstagmorgen zur Breslauer Hütte aufgemacht haben (siehe gesonderten Bericht). Ein weiterer Teil reiste erst an diesem Tag an und verlor sich zunächst an einem Klettersteig im unteren Talabschnitt. Der Rest der Mannschaft wartete, bis die Sonne mittags in die Schlucht scheinte, und machte sich dann auf die Obere Ötz auf. Die Fahrt war teilweise herausfordernd, aber wurde von allen gut bewältigt und im Rückblick bei diesem Wasserstand ein wahrer Genuss.

Samstagabend trafen wir uns alle auf der Hütte, wo Petra bereits fleißige Helfer zum Bolognese-Sauce kochen engagiert hatte.

Am Sonntag war die Hütte nach dem Frühstück fix aufgeräumt und aufging für alle gemeinsam nach Ötz und von dort mit dem Kajak nach Haiming.

Damit war das wunderbare Wochenende im unten herbstlichen und oben winterlichen Ötztal schon wieder vorbei, doch die Planung für 2025 steht bereits.



Am Wochenende zum Abpaddeln im Ötztal sind wir, Steffi und Carola, zeitig am Samstagmorgen von Vent aus aufgebrochen, um eine Wanderung zur Breslauer Hütte zu unternehmen. Während sich der Rest der Gruppe zum Paddeln aufmachte, begann unser Weg direkt unterhalb der Seilbahn am Ortsbeginn von Vent. Der Pfad führte zunächst parallel zur Seilbahn, mal links, mal rechts, und wechselte stetig die Steigung. Nach etwa 1 ½ Stunden erreichten wir das Ende der Seilbahn.

Von dort aus ging es weiter – zunächst flach und gemütlich, dann zunehmend steiler – bis wir nach weiteren 1 ½ Stunden schließlich die schöne Breslauer Hütte erreichten. Der Herbst hatte die Landschaft in leuchtende Farben verwandelt. Die Bäume erstrahlten in warmen Rot- und Orangetönen, während auf den Gipfeln bereits der erste Schnee lag.

Auf der Terrasse der Hütte wurden wir mit einem atemberaubenden Panorama belohnt: Im Osten erhob sich das Wilde Mannle, im Südosten der Ramolkogel, und überall rundherum ragten zahlreiche 3000er-Gipfel empor. Die Breslauer Hütte, am Fuße der Wildspitze gelegen, ist ein idealer Ausgangspunkt für viele weitere Wanderungen sowie Berg- und Hochtouren. Auf dem Rückweg genossen wir beide noch einmal das beeindruckende Bergpanorama, bevor der Tag bei einer guten Tasse Kaffee in Vent gemütlich ausklang. Schließlich ging es zufrieden zurück zur Hütte in Zwieselstein, wo schon die Paddelgruppe mit dem gemeinschaftlichen Essenkochen begonnen haben.

# Arbeitseinsatz am Münchner Bank Bootshaus und Abschlussfahrt

Am 19.10. fand in unserer Kanuabteilung ein großer Arbeitseinsatz statt. Auf dem Plan standen verschiedene Aufgaben, darunter das Auskehren der Dachrinnen, Hecken schneiden, das Aufräumen und Fegen der Bootshalle, das Reinigen der Küche und das Putzen der Fenster. Trotz der leider nicht so hohen Beteiligung haben die anwesenden Mitglieder tatkräftig mit angepackt und alle Aufgaben erfolgreich erledigt.

Als Belohnung für die harte Arbeit gab es am Ende ein gemeinsames Weißwurstfrühstück. Die Stimmung war hervorragend und alle hatten großen Appetit. Das Frühstück war ein voller Erfolg und sorgte für einen gelungenen Abschluss des Arbeitseinsatzes.

Wir hoffen, dass beim nächsten Mal wieder mehr Mitglieder teilnehmen und wir gemeinsam weitere Projekte in Angriff nehmen können. Ein großes Dankeschön an alle, die dabei waren und geholfen haben!



Da wir nicht nur arbeiten, sondern auch paddeln, ging es am nächsten Tag zu unserer Abschlussfahrt an die Loisach. Bei strahlendem Sonnenschein, klarem Wasser und bester Laune wurde die Strecke zwischen Farchant und Eschenlohe in Angriff genommen. Die herbstliche Kulisse war noch ein zusätzliches Highlight. Am Ende ging es noch zu einem gemeinsamen Mittagessen in der Nähe des Ausstiegs.



Teresa Piott

kanu@mtv-muenchen.de



# Der Basketball-Saisonstart 2024/25

## neue Herausforderungen für alle Teams

### 1. Die Herren1 mit ausgeglichener Bilanz in der 2. Regionalliga Süd

Wie heißt es so schön, die 2. Saison in einer neuen Liga ist immer die schwerste? Die Herren1 schlossen die Aufstiegsaison 2023/24 mit einem sehr guten 5. Platz ab, nur 8 Punkte hinter dem Spitzenreiter SB Rosenheim, mit teilweise sehr knappen Niederlagen gegen die Topteams. Mit drei Niederlagen in Serie, zwei davon hauchdünn mit -3 Punkten, begann das Team des erfahrenen MTV-Trainers Marijo Knezevic die neue Saison 2024/25. Doch bevor man sich Sorgen machen musste, schaffte der MTV den Turnaround mit ebenfalls drei Siegen in Folge, alle sehr deutlich, gegen die Dukes Dingolfing, MTSV Schwabing und FC Bayern. So kann es weitergehen.



### 2. Die Damen1 spielen in der Regionalliga Süd um die Playoffs

Das Team von MTV-Trainerin Doris Schuck ist die mit Abstand jüngste Mannschaft, Altersdurchschnitt 17 (!) Jahre, in dieser dritthöchsten Liga in Deutschland. Es fehlt zwar nicht an Tempo und Offensivpower, aber natürlich noch an Erfahrung und einer gewissen körperlichen Härte, die andere, deutlich ältere Teams wie etwa Spitzenreiter TV Augsburg (5:2 Siege), gerade gegen den MTV sehr deutlich anwenden. Dementsprechend sprunghaft sind dann die Ergebnisse: Einem Nervenkrimi wie der 107:102 (90:90) n.V. - Erfolg gegen TS Regensburg folgt eine unerwartete 76:90 Heimmiederlage gegen TSV Nördlingen, dann ein hauchdünnes 80:84 gegen TV Augsburg, gefolgt von einem tollen 77:75 -Sieg gegen den - selbsternannten - Ligafavoriten und 2. BL-Absteiger München Basket, und danach wiederum ein grandioser 106:55-Erfolg beim Dauerrivalen Jahn München.



Jung, schnell, dynamisch - so präsentieren sich die erst 16-jährigen Vlada, Lea, Lia, Azra und die gerade ein Jahr älteren, also 17-jährigen Julia, Uliana, Nathalie, Ajla; und die Team-„Seniorinnen“ sind auch nur wenig älter, Emilia ist 18, und Anna mit 21 Jahren sogar schon die Älteste. Für spektakuläre Spiele ist also meist gesorgt.

### 3. Die MTV U18w-Mädchen in der WNBL- Jugendbundesliga weiter vorn

Nach zwei sensationell erfolgreichen Jahren in der WNBL – in der 1. Saison 2022/23 gelang als Aufsteiger und Liga-Neuling sofort der Sprung ins DM-Finalturnier TOP4, in der 2. Saison 23/24 dann sogar der Einzug ins DM-Finale in Berlin, das sehr unglücklich mit 69:70 gegen Ludwigsburg verloren wurde – sind die MTV-Mädels auch weiter in der Erfolgsspur: Dem etwas holprigen Saisonauftakt mit einem 58:48-Sieg bei der BG Rhein-Neckar (Heidelberg) folgte ein furioser 98:48-Heimsieg gegen BG 01 Ulm, und dann die geglückte Final-Revanche mit 74:64 beim amtierenden Deutschen Meister BG Ludwigsburg. So kann es weiter gehen für die jungen MTV-Mädchen, die fast jedes Wochenende – siehe auch Regionalliga Süd – im Einsatz sind.



### 4. Sensationeller Saisonstart für die Herren2 – 5 Spiele, 5 Siege

Auch für die Herren2 unter der bewährten Leitung von Trainer David Georgi, der mittlerweile auch schon viele Jahre beim MTV sehr erfolgreich tätig ist, ist es die zweite Saison in einer neuen Liga. Nach einem guten Mittelplatz in der Aufstiegsaison 23/24 sind seine Jungs fulminant in die neue Spielzeit in der starken Bezirksklasse gestartet, obwohl er sein Team, wie fast jedes Jahr, wieder neu aufbauen musste. „Mir fehlen einfach die Big-Man“, so seine Klage im August, doch irgendwie schafft er es immer wieder, ein paar neue, große Spieler aus dem Hut zu zaubern. Mit Erfolg, das zeigen die durchgehend hohen Siege wie das 83:58 gegen den Tabellenzweiten VfR Garching oder das 110:70 gegen den Lokalrivalen SVN München. Weiter so!



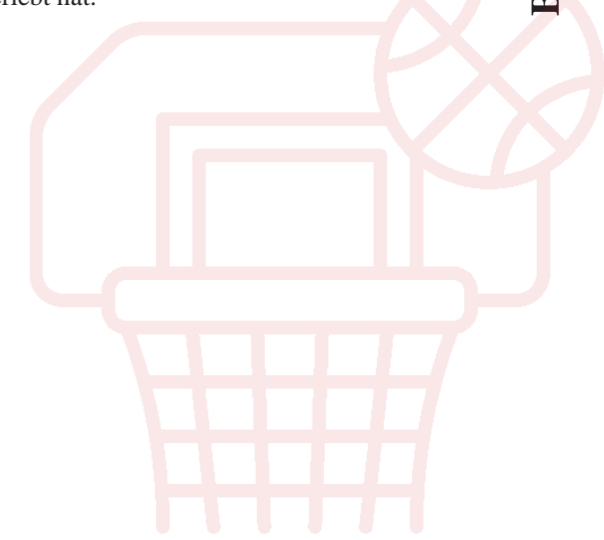
### 5. Auch die Herren3 sind gut in die neue Saison gestartet - die Herren4 (Ü40) schwächeln noch etwas

Unter der ebenfalls sehr langjährigen und bewährten Leitung von MTV-Trainer Hannes Schwarz, der ebenfalls immer wieder neu hinzugekommene MTV-Nachwuchsspieler, die aus der U18m altersmäßig herausgewachsen sind, in seine Mannschaft einbauen muss, stehen die Herren3 mit Siegen wie gegen FC Aschheim 73:62 oder die AK Tigers 60:53 erfreulich auf Platz 3. Und sehr erfreulich, mit Florian, Tarek, Chien und Alex hat er sogar vier MTV-Jugendtrainer, einige sind auch noch als Schiedsrichter aktiv, in seiner Mannschaft.



### 6. Spektakuläre Siege der MTV Damen2 in der Bayernliga Süd

105:100 n.V. gegen das Topteam SB Rosenheim, 103:29 gegen den Aufsteiger TSV Etting-Ingolstadt, oder 95:78 gegen den SV Mammendorf, wenn die bunt gemischte MTV-Combo aus Routiniers wie Clara, Johanna oder Sabine (nach OP noch nicht fit) zusammen mit den U18-Mädchen aus WNBL (Julia, Uli, Vlada, Nathalie, Azra,) und U18w-Talenten wie Alija und Isabella unter den Körben wirbelt, dann ist Offense-Power pur angesagt, sehr zur Freude von MTV-Coach Laszlo, der solche „Wahnsinns-spiele“ wie in der MTV-Halle auch schon in der Vorsaison phasenweise erlebt hat.



**7. Die MTV-Mädchenteams U12w, U14w und U16w und U18w-2**

- In ihre zweite Saison bei den jüngsten Mädchen geht MTV-Trainerin Anna Tenge (Da1,2), sehr gut unterstützt von Julia Reichert (Da1, WNBL) und Amina Beslic (Da2), allerdings unter erschwerten Bedingungen, denn rein altersmäßig musste sie ein völlig neues, noch sehr unerfahrenes Team in dieser starken U12w-Bezirksoberliga aufbauen.

- Ajla Helvida (Da1/WNBL) und ihr Vater Aleks (ehem. Handball-Nationalspieler) haben die U14w - Bayernliga Süd übernommen, auch hier steht der Neuaufbau der jungen Mannschaft noch im Vordergrund. Und beide, zusammen mit Amina Beslic (Da2), trainieren und coachen auch das U16w-2-Nachwuchsteam.

- U16w/U18w: Michael Schuhmann (He1/He4), schon langjähriger engagierter Spieler und Zocker im MTV, hat - auch wegen seiner talentierten Töchter Tamina (U16w und U16m!) und Philina (U18w) - das Training der beiden Mädchenteams übernommen. Das Ziel in der U16w-Bayernliga sind die Playoffs, in der BOL U18w-2 das Heranführen an die U18w/WNBL. Sehr gut unterstützt wird er dabei von Alexandre Bedrikow (He2), der sich auch vorbildlich um die U14m-2 kümmert.



**8. Die MTV-Jungs mit U10m, U12m, U14m1+2, U16m, U18m**

- Sehr gut besucht sind - wie eigentlich immer bei den Basketballern - die Trainingsstunden der U10m, also der Jüngsten im Alter von 7-9 Jahren, die meist in Turnierform (3-4 Teams) ihre Spiele austragen. MTV-Coach ist Johannes Pöchertstorfer, unterstützt von Hannes Spohr, das erste Spiel in der MTV-Halle wurde nur knapp mit 42:43 verloren.

- Immer besser unter der Leitung von MTV-Trainer Theo Kretschmer spielt die U12m des MTV, gutes Training, gute Spiele, und - das als Hinweis - aktuell ist der Mannschaftskader proppenvoll, Aufnahme-stopp bis Mai 2025.

- Sogar zwei Mannschaften wurden in der U14m, getrennt nach Jahrgängen gemeldet. Raphi Baumgartl (He1) kümmert sich um die U14m-1, Alex Bedrikow, der vorbildlich auch bei anderen MTV-Jugendteams und am KG-Tisch immer wieder aushilft und einspringt, trainiert die U14m-2, die bislang noch ungeschlagen ist.

- Die U16m, nach erfolgreicher Bezirksliga-Qualifikation im Juli - Danke Tarek! - wird neu vom Trainer-Duo Ivo Genchev und Chien Nguyen trainiert, drei Siege, zwei Niederlagen, gute Mittelfeldplatzierung.

- Die U18m, trainiert von Florijan Pavek (He3, stellv. SR-Wart) und neu von Tarek El Rezgui hat sich ebenfalls stabilisiert und steht auf einem guten Mittelplatz.



**9. Neuer Schwung in der Ausbildung bei den MTV-Schiedsrichtern**

Vor einem Jahr übernahm Schiedsrichter-Routinier Bernhard Hauke das Amt des Schiedsrichterwarts in der Basketball-Abteilung. Zusammen mit seinem Stellvertreter Flori Pavek (Trainer U18m) konnte er jetzt schon eine Vielzahl von neu ausgebildeten MTV-Schiedsrichtern melden, nach dem Motto: Without Refs it's only Practice: "Unsere Abteilung verfügt mit aktuell 23 aktiven Kollegen, vom Starter bis zum ProB-Schiedsrichter, über ein starkes MTV-Schiedsrichterteam. Davon haben 13 erst innerhalb des letzten Jahres ihren Basisschein LSE gemacht. Mit Unterstützung von erfahrenen Tutoren bei individuell ausgewählten Spielen werden diese konsequent gefördert und auf das Prüfungsspiel vorbereitet. Somit ist auch für Spaß und Teamgeist gesorgt. Je nach Interesse und Engagement wird dadurch zudem der Grundstein gelegt, um in den nächsten Jahren auch in höheren Ligen zu pfeifen.

Laszlo Baierle



**Jahresrückblick 2024 im Fanni.CLUB**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und auch im Fanni. CLUB kehrt allmählich Ruhe ein. Von Faschings- und Osterdekoration über viele Wasserspiele, Skimboarden, Kanufahren und einem Brezenbackworkshop bis hin zum Riesentrampolin war in diesem Jahr alles dabei.

Mit dem bevorstehenden Buß- und Betttag schließen wir das sportliche Jahr 2024 ab und blicken stolz auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr zurück.

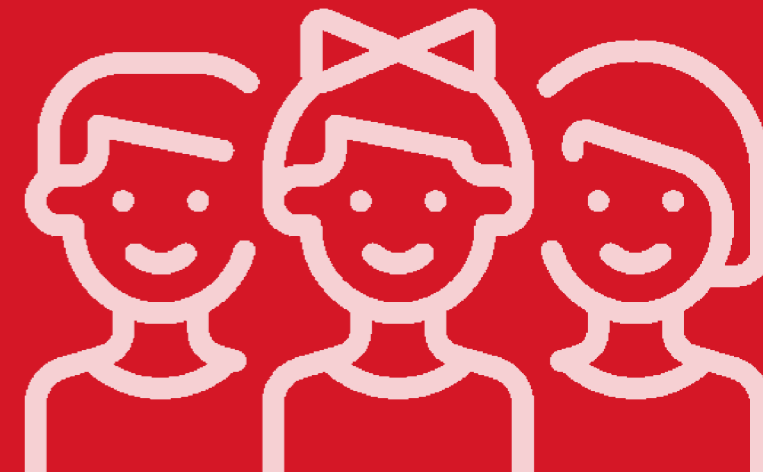
In diesem Jahr durften wir viele neue Gesichter begrüßen. Zahlreiche Kinder sind Teil des Fanni.CLUBs geworden und haben mit Freude an unserem vielseitigen Sportangebot teilgenommen. Besonders erfreulich: Unsere Hockey- und Turnabteilung waren erstmalig im Fanni.CLUB mit dabei und boten den Kindern abwechslungsreiche und kunterbunte Workshops.



Ein besonderes Highlight war das erste Übernachtungs-camp am Spitzingsee. Dieses Abenteuer bot den Kindern nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch wertvolle Erfahrungen und unvergessliche Momente in der Natur.

Auch unser Trainer- und Betreuersteam durfte sich über viele neue, engagierte Mitglieder freuen, die den Fanni. CLUB tatkräftig unterstützt haben. Sie trugen dazu bei, dass jedes Kind sportlich gefördert und mit einem Lächeln nach Hause ging.

Mit Vorfreude blicken wir auf das kommende Jahr und die vielen sportlichen Ferien, die uns bevorstehen. Wir danken allen Kindern, Eltern und Trainern für ein wunderbares Jahr 2024 und freuen uns darauf, auch 2025 wieder viele sportliche Momente gemeinsam zu erleben!



## Erster Treff unserer Eltern-Infogruppe

Wie schon in der letzten Ausgabe angekündigt, hatten wir am 9. Oktober unser Kick-off-Meeting für die neue Eltern-Infogruppe im Libero. Rund 15 Eltern aus den diversen Jugendmannschaften waren der Einladung gefolgt, dazu Susi und Steffen Winter (Jugendleitung) und Eric Weingartner (Kassenwart); Lydia Sell übernahm als Initiator der Gruppe die Moderation des Abends. Es gab zunächst einige Infos zum aktuellen Stand unseres Kunstrasenprojektes und bereits ins Auge gefasste Ausweichmöglichkeiten. Ein wesentlicher Schwerpunkt des Abends waren die vorgestellten Mitwirkungsmöglichkeiten der Eltern, vom Kuchenverkauf bei Hallenturnieren über Organisation von Trainingslagern bis hin zu Beiträgen fürs MTV-Magazin. An dieser Stelle herzlichen Dank für die vielen Beiträge für diese Ausgabe, eine erste Frucht unseres Abends. Eric wies auf die Notwendigkeit regelmäßiger Elternabende hin und die wichtige Rolle der Trainer hierbei. Aber auch die Teilnahme der Eltern und deren Bereitschaft, die Trainer konkret zu unterstützen, sollte noch mehr zur Selbstverständlichkeit werden. Zum Schluss warfen wir gemeinsam einen Blick auf die nächsten Termine: Nikolausfeier, Hallenturniere im Januar/Februar und noch etwas weiter: das MTV-Sommerfest.

Lydia Sell

## Trainingslager der U10 in Oberammergau

Vom 26. bis 30. Oktober 2024 fand das Trainingslager der U10-Fußballmannschaft des MTV München unter der Leitung von Trainer Maximilian Schneider in der malerischen Kulisse von Oberammergau statt. Zehn motivierte Kinder und zwei Betreuer verbrachten fünf intensive Tage, die sowohl sportlich als auch gemeinschaftlich prägend waren. Die Mannschaft bezog ihre Unterkunft in der Jugendherberge Oberammergau, die sich durch ihre zentrale Lage und kurze Wege zu den Trainingsstätten auszeichnete und außerdem viel Raum zu Spielen bot. Bereits am ersten Tag wurden die Kinder von strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel empfangen, was die Vorfreude auf die bevorstehenden Trainingseinheiten zusätzlich steigerte. Die Trainingseinheiten fanden auf dem Platz des örtlichen Vereins statt. Trotz der idealen Wetterbedingungen war der Platz am Vormittag noch ziemlich nass, was jedoch die Motivation der Kinder nicht minderte. Unter der strengen, aber fairen Anleitung von Trainer Maximilian Schneider wurde hart trainiert. Die Kinder zeigten großen Einsatz und verbesserten sowohl ihre technischen Fähigkeiten als auch ihre konditionelle Fitness. Außerdem hatten sie viel Freude am Fußball und miteinander. In den Pausen zwischen den Trainingseinheiten wurde viel gelacht, getobt und gespielt. Diese gemeinsamen Aktivitäten trugen dazu bei, das Mannschaftsgefühl zu stärken und die Gruppendynamik zu fördern. Die Kinder entwickelten nicht nur ihre fußballerischen Fähigkeiten, sondern vertieften auch Freundschaften, die über das Spielfeld hinausgehen.

Ein Höhepunkt des Trainingslagers war das Abschlusspiel gegen die U11 von Oberammergau, das den Kindern die Möglichkeit bot, ihr neu erlerntes Können unter Beweis zu stellen. Obwohl technisch überlegen, reichte es nach anfänglicher 3:0-Führung am Ende leider nur zu einem Unentschieden. Die Kräfte der Kinder waren nach dem Trainingslager doch ziemlich erschöpft. Als besondere Belohnung für die harte Arbeit und den Teamgeist durften die Kinder am letzten Abend gemeinsam das Pokalspiel zwischen Wolfsburg und Borussia Dortmund anschauen, was allen noch einmal einen sehr lustigen Abend bescherte. Insgesamt war das Trainingslager in Oberammergau ein voller Erfolg. Die U10 des MTV München kehrte nicht nur mit verbesserten fußballerischen Fähigkeiten, sondern auch mit vielen schönen Erinnerungen und einem gestärkten Teamgeist nach Hause zurück. Ein großes Dankeschön geht an Trainer Maximilian Schneider und natürlich die Kinder der U10, die dieses Erlebnis ermöglicht haben.

Stephan Albert

## U9-4 startet erfolgreich in die Saison

Nach den Osterferien gründeten die beiden Trainer Özkan Avvuran und Serdal Zengin die neue Jungen-Mannschaft mit den Jahrgängen 2016 und 2017. Zunächst standen für die 7- und 8-jährigen Jungs im Mai, Juni und Juli an fast allen Wochenenden Turniere an, die den Ehrgeiz der Mannschaft weckten und den Teamgeist förderten. Durch die regelmäßigen Spiele und Trainingseinheiten konnte viel Spielpraxis gewonnen werden und somit starteten die F-Junioren nach den Sommerferien in die Liga gegen Gegner wie FC Croatia, TSV Forstenried und DJK Fasangarten. Mit 28 Siegen, fünf Unentschieden und nur zwei Niederlagen im 5 gegen 5 Modus verabschiedete sich die Mannschaft nach der Vorrunde in die Winterpause. Der Spaß am Fußball, die Herausforderung sich zu steigern und der Ansporn der Trainer lassen die Mannschaft noch weiterwachsen. Daher wird die Winterpause genutzt, um noch mehr Erfahrungen zu sammeln und Spielabläufe zu trainieren.

Julia Helf

FUSSBALL

FUSSBALL

Mitfeiern  
beim Pokalspiel  
Wolfsburg - BVB

# Unsere 2013er dieses Jahr mit zwei Mannschaften im Ligabetrieb

Die U12-1 startete motiviert mit ihren Trainern Rafael und Luis in die neue Saison und führte die Tabelle gleich mal mit einem 5:2 und 4:1 an. Mittlerweile hält sie sich stabil im Mittelfeld. Unterstützt wird sie von „Galileo“, dem Maskottchen, das seit dem Saisonstart bei jedem Spiel dabei ist. Es ist Teil der Mannschaft geworden, die sich durch ihren Zusammenhalt auszeichnet und gerne auch außerhalb der Trainingszeiten Zeit verbringt bei einer Saisonabschlussfeier, einem gemeinsamen Essen nach dem Training oder auch bei einer extra Einheit Fußballspaß in der Soccer-Arena.

Bei der U12-2 hatten wir leider ein paar Trainerwechsel und momentan unterstützen Rafael und Luis auch die 2. Mannschaft mit großem Einsatz. Sie ermöglichen mit Hilfe von engagierten Papas den fußballbegeisterten Jungs, dass beide Mannschaften weiterhin trainieren können, etwas lernen und Spaß am Spiel haben. Einen großen Dank hier an Tom (Vater von Benji), der uns leider nur noch bis Ende Dezember unterstützen kann und dann wieder zurück nach Australien muss. Es sind einige neue Kinder dazu gekommen, sodass sich das Team noch etwas zusammenfinden muss. Erst kürzlich konnten sie aber ein Spiel mit einem Unentschieden meistern. Es geht bergauf. Gespannt gehen wir jetzt in die Hallensaison und die Kids freuen sich auf ein paar Hallenturniere, die mit einer großartigen Atmosphäre und hoffentlich freudigen Emotionen verbunden sind.

Zur Rückrunde planen wir weiterhin mit den beiden Mannschaften und dann vermutlich auch mit einem neuen Trainer für die U12-2, der das Team festigt und begeistert, und Eltern, die das Team weiter unterstützen können. Unabhängig vom Gewinnen ist es beim MTV entscheidend, schon frühzeitig den Zusammenhalt als Team und die sportliche Entwicklung der Kinder zu fördern. Unsere Trainer werden diese Werte weiterhin leidenschaftlich und engagiert unterstützen. Macht weiter so!

Silvia Hötzl



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



## Neues Angebot: Fußball in der Halle für Schulkinder

Wir erweitern unser Angebot am Standort Häberlstraße! Es gibt einen neuen Kurs "Fußball in der Halle" für Schulkinder (Mädels und Jungs der 1. und 2. Klasse).

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. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zeit: freitags 12:30-14:00 oder 13:00-14:00 Uhr (beides möglich)

- 12:30-13:00 Uhr: freies Spielen im MTV-Fechtsaal (unter Aufsicht)
- 13:00-14:00 Uhr Fußball in MTV-Halle 1

Infos zur Anmeldung zur Schnupperstunde sowie zu freien Plätzen in der Fußballschule gibt es auf der Website oder per Mail an Georg Zinsbacher: fussballschule@MTV-Muenchen.de

Aktuell bieten wir Kurse für Kinder von 4-11 Jahren, an den Standorten Häberlstraße und Werdenfelsstraße an. Euer Kind ist älter als 11 Jahre? Meldet euch gerne bei uns, wir sammeln Interessenten für mögliche weitere Angebote und Kurse.

# Babys in Bewegung

Was kann man nicht alles mit Brottüten machen! „Reinschauen, zerknittern, aufsetzen, zerreißen, über den Boden schieben“, sagt Carmen Casal fröhlich beim Treffen in „Mamas Küche“ im MTV-Gebäude Häberlstraße. Wer ein Kleinkind hat, weiß, wie fasziniert dieses von „kleinen Dingen“ ist und wie viele Ideen man als Mama oder Papa entwickeln muss, um seine Lernbegier ausreichend zu füttern.

Eltern von Kleinkindern, die sich für den Kurs „Babys in Bewegung“ der MTV-Sportlehrerin anmelden, der am 7. Januar beginnt, können sich zum einen eine Stunde lang ein bisschen zurücklehnen, weil sie keine Ideen produzieren müssen. Zum anderen nehmen sie viele Anregungen mit nach Hause, um ihre Kleinsten zu beeindrucken. Dienstags von 9 bis 10 Uhr treffen sich die Babys im Alter von drei bis sechs Monaten, von 10 bis 11 Uhr die sechs bis neun Monate alten. Schon jetzt kann man sich anmelden, um im neuen Jahr im Gesundheitsraum das erste Angebot für die ganz Kleinen im MTV wahrzunehmen. Im Sommer fand bereits ein erster Kurs statt, jetzt freut sich Carmen auf neue Teilnehmer und ihre Mütter oder Väter.

Den Anfang macht in jeder Stunde eine Art freies Spielen. Auf einem Mattenkreis liegen schon Dinge bereit, die man sich nehmen und ausprobieren darf. Dann folgt das Begrüßungslied und weitere lustige gemeinsame Gesänge, etwa das Lied von den zehn kleinen Fischen, die immer weniger werden.

Nach diesem allgemeinen Teil hat Carmen für jede Stunde ein Thema vorbereitet. Zum Beispiel Hände und Füße. Dann gibt es einen kleinen Swimmingpool, in den die Kleinen ihre Füße halten können. Sie dürfen einen Wasserball betasten oder Kastanien. Ein anderes Thema kann etwa Drehen sein. Da kann man die Kleinen auf eine schiefe Ebene legen und sie zum Drehen animieren. „Ich möchte das nicht forcieren“, betont Carmen, „sondern die Kinder nur in ihrer normalen Entwicklung begleiten.“ Begeistert sind die Babys meist auch von Tüchern, Ringen und Spielzeugen, die an einem Seil über ihnen hängen. Auch Sprechtexte oder das Seifenblasenlied begleitet von Seifenblasenpusten kommen gut an.

Der Kurs kostet für Mitglieder 130 Euro, für Nicht-Mitglieder 150. Anmelden kann man sich über die MTV-Homepage, auf der man auch noch weitere Informationen findet.

Claudia Wessel



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



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

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



## Blecksteinhaus 1060m

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

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

# Regen, Tränen, Leid...!!!

Die MTV Triathlon Damenstaffel  
(v.l.n.r.): Zorica, Sonia, Birte, Christin



Das verbanden am 13. Oktober viele mit dem München Marathon, als sie bei kühlem und regnerischem Herbstwetter tausende von Menschen durch die Straßen Münchens laufen sahen.

München Marathon, das bedeutet aber auch: Leidenschaft, Emotionen, Teamgeist und Zusammenhalt!

Genau das erlebten die 20 Starterinnen und Starter der Triathlon Abteilung an diesem regnerischen Herbstsonntag, angesichts der einzigartigen Stimmung am Streckenrand.

Das MTV München Triathlon Team war mit 2 Staffeln und jeder Menge Einzelstarter auf allen Distanzen vertreten, vom klassischen Marathon bis zum 10 km-Lauf.

Alle Geschichten zu erwähnen, wäre unmöglich, aber besonders hervorzuheben ist Uwe, unser ältestes Mitglied, der mit 64 Jahren voller Freude seinen ersten Halbmarathon ins Ziel gebracht hat.

Oder Zorica (ganz links im Bild), die erst 2 Wochen vor dem Marathon aus Serbien nach München kam, niemanden kannte, bis sie ins MTV Triathlon Team fand, aufgenommen wurde und beim München Marathon mit unserer Damenstaffel an den Start ging. So sieht gelungene Integration aus.

Oder unsere Herrenstaffel, die sich völlig überraschend den 6. Platz in der Gesamtwertung am Ende harter Saison in diesem Jahr.



Die MTV Triathlon Herrenstaffel  
(v.l.n.r.): Micha, Stefan, Martin, Nico

Strahlende Gesichter:  
Hannah und Patrick beim Marathon 2024



Aber auch weitere beeindruckende Einzelstarter waren dabei. Unsere Duracell Frau Hannah zeigte mal wieder, dass ihr kein Lauf zu lang ist. Sie an den einzelnen Checkpoints abzuspassen, war ein Ding der Unmöglichkeit. Meist war sie schon durch.

Unser Haudegen Patrick, der erst eine Woche vor dem München Marathon beim Ironman Barcelona gefiniert hat, es sich aber nicht nehmen ließ, beim München Marathon „zum Auslaufen“ wieder an den Start zu gehen.

Das sind nur einige von vielen Geschichten, die dieser Tag im MTV Triathlon Team geschrieben hat.

## 64 und kein bisschen müde

Unser ältestes Mitglied Uwe erfüllte sich kurz vor seinem 64. Geburtstag einen Traum und startete beim Marathon Venezia in Italien und setzte einen beeindruckenden Schlusspunkt hinter seine wirklich hervorragende Saison.

Und die stand im Zeichen zahlreicher Debuts. Denn neben seinem ersten Marathan bestritt Uwe wenige Wochen davor in München auch seinen ersten Halbmarathon, im Sommer seinen ersten Triathlon und viele weitere Wettkämpfe. Also wenn das mal kein Lauf ist.

Uwe, Du bist für uns alle ein Vorbild und bestes Beispiel dafür, dass man bis ins Alter noch gesund und erfolgreich Sport treiben kann. Bleib wie Du bist, nämlich ein echter Freund und großer Sportsmann.



Uwe vor dem Marathon Venezia 2024

## „Auf den Treibstoff kommt es an – Ernährung in Training und Wettkampf!“

Das war der Vortragstitel beim Triathlon Stammtisch des MTV Tri Teams am 13. November im Bootshaus Thalkirchen. Referentin war unsere Mannschaftsärztin und Sportmedizinerin Ana, selbst auch aktive Athletin im MTV Triathlon Team.

Und das Thema ist ein Dauerbrenner, ranken sich doch viele Mythen um Inhaltsstoffe, Rezepturen und angebliche Wunderprodukte.

Ana schaffte bei den zahlreichen Besuchern ein Grundverständnis für eine sportgerechte Ernährung, erläuterte anhand von plakativen Beispielen aus der Praxis und dem Sportalltag, welche Mythen tatsächlich wahr sind und welche nur Wunschdenken.

Die anschließenden Fragen zeigten das starke Interesse und auch die große Bedeutung in den Augen der Besucher.

Jetzt gibt es keine Ausrede mehr, an der Ernährung kann es jetzt nicht mehr liegen. Daher freuen wir uns auf die nun anstehende Saisonvorbereitung 2025.



Vortrag zum Thema Ernährung im MTV Bootshaus



Heike Bubenzer  
triathlon@mtv-muenchen.de



Zöttl  
täglich Brot

ECHTES HANDWERK  
ZÖTTL  
SEIT GENERATIONEN

Krapfenglück

Schöne Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!

zoettl.de/shop

**IS IT  
TOO LATE  
TO BE  
GOOD?**



## Auf Tuchfühlung in Okinawa:

Ende August hatte unser „Außenminister“ Ole die Gelegenheit, das Dojo (Trainingsort, oder sinngemäß besser als „Ort des Weges“ zu verstehen; wobei der „Weg“ die persönliche, fortschreitende Entwicklung des Karatekas symbolisiert) von Shihan (Rangstufe im Karate) Yasuhiro Shichinohe in Naha, Okinawa, zu besuchen und ein paar Tage lang am Training teilzunehmen. Shihan Shichinohe ist Gründungsmitglied unserer neuen japanischen Dachorganisation IKO Kyokushinkaikan Union, war Uchideshi (ein in der Rangfolge besonderer Schüler) im alten Honbu Dojo (Hauptsitz des Verbandes) bei Sousai Oyama (Gründervater des Kyokushin Karate) und wurde von Sousai selbst nach Okinawa geschickt, um dort unseren Stil zu lehren und zu verbreiten.

In seinem Dojo wurde Ole sehr freundlich empfangen und trainierte vormittags und abends bei tropischer Hitze mit mehreren bunt gemischten Gruppen, von jung bis alt. Inhaltlich wurde viel Wert auf Grundtechniken und Kombinationen gelegt, aber auch Partnerübungen mit Bunkai (Anwendungen von Techniken, von der Idee bis zur Umsetzung in der Praxis) und Wettkampftraining kamen nicht zu kurz. Die anderen Schüler waren auch sehr interessiert an dem weit gereisten Gast und stellten Ole viele Fragen über Leben und Karate in München. Und vom Shihan dann noch Geschichten aus der alten Zeit, vom Leben als Schüler von Sousai Oyama zu hören, war absolut faszinierend.

Es war eine fantastische Erfahrung, und wir können uns gar nicht genug bei Shihan Shichinohe, seine Frau Sensei Vera, und allen anderen im Dojo dafür bedanken, dass „unser Münchner“ so herzlich aufgenommen worden ist.

Wir, wiederum, bedanken uns bei Ole für seinen großen Einsatz: Einen teuren und zeitaufwändigen Urlaub in Okinawa und Japan zu stemmen, und dies hauptsächlich, um unser Dojo an der Quelle bekannt zu machen – dies verdient ein Riesenlob und Anerkennung. Und die MTV-Handtücher, die Du als Gastgeschenk vergeben hast, kriegst Du natürlich ersetzt!

Osu! (Ohayo Gozaimasu)



### Auf Fortführung in Bayern:

Anfang November fand in Großmehring bei Ingolstadt das Turnier „International Open German Championship 2024“ statt. Ole und Jörg machten sich auf den Weg, um dem Turnier beizuwohnen; vor allem aber, um weitere Kontakte mit unserem neuen Verband zu knüpfen. Wir nutzten die Gelegenheit für einen kurzen Austausch mit Shihan Yoshkazu Koi (7. DAN) und ein gemeinsames Foto. Da Ole über solide Japanischkenntnisse verfügt, viel die Verständigung leicht. Und zu unserer Freude war das Dojo MTV München dem Vizepräsidenten aus Japan bereits ein Begriff als neues Dojo im Verband.

### Gürtelprüfung, die letzten Meter:

Am 30. November wird in München von Sensei Stefan und Andreas Beer die Gürtelprüfung bis zum 2. DAN abgenommen – die Ergebnisse standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Insgesamt 14 Prüflinge werden angetreten sein, um eine Stufe höher zu gelangen: Drei Karatekas zum 1. Kyu, also der letzten Farbgurtstufe vor dem 1. DAN, drei Karatekas zum 1. DAN, und acht Karatekas zum 2. DAN.

Diese große Zahl an Schwarzgurten zeigt eindrucksvoll die Stärke des Dojos München.

Seit fast einem Jahr ist die Prüfung in Aussicht, und fast genauso lange laufen die Vorbereitungstrainings, mit einer steten Erhöhung der Schlagzahl. Nur „Joggen gehen“ und „halt daheim was machen“ ersetzt kein Karatetraining und keine Partnerübung. Motorik, Sensorik, Reaktionsvermögen und Kondition wurden aufgefrischt und hoffentlich ausreichend verbessert.

Das Foto zeigt das große Abschlusstraining von Sensei Andi, der sich vier Stunden Zeit für uns alle nahm. Für die Prüfung ist mit einer Dauer von rund sieben Stunden zu rechnen... So viel zu den letzten Metern!

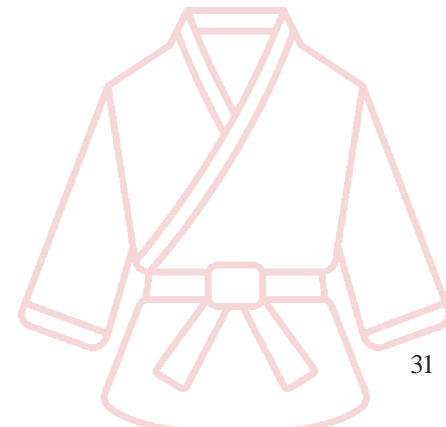


**Das war 2024,  
Danke an alle!**

weitere Infos unter:



**Dieter Benders**  
aikido@mtv-muenchen.de



KARATE





## Judosafari 16.11.2024

Wenn man Kinder fragt, wo sie am liebsten Judo machen wollen ...

Ich mache am liebsten Judo im Verein MTV.

Ich finde der beste Ort Judo zu machen ist auf Wolken. Dort macht es nichts, wenn man fällt, dann ist es ganz weich. Es ist nicht zu warm. Eine kühle Brise weht einem entgegen. Es gibt keine Verletzungen. Für jeden Wurf gibt es eine Wertung. Wenn man Hunger hat, kann man an den Wolken knabbern. Ein grandioser Ausblick. Man kann sich nach einem harten Kampf ausruhen. Auf Wolken wird die Zeit angehalten, so verlierst du keine Zeit. Es kostet nichts, denn alle sollen Spaß haben. Einfach wundervoll!

In den Tiefen des weiten Ozeans liegt ein abgelegener Ort. Dort, in einer riesigen Glashülle sind zigtausende Matten. Wenn man gerade übt, kommen Wale, Tintenfische und andere Meerestiere vorbei. An diesem Ort in den Tiefen des Ozeans wachsen riesige Palmen und uralte Bäume. An diesem Ort mach ich am liebsten Judo.

Ich würde gerne in Japan, an einem sonnigen Tag und mit dem besten Judolehrer Judo machen. Wir würden gerne zwei Mal am Tag Judo machen.



Am liebsten würde ich auf einer Art riesiger Wackelpuddingfläche Judo machen, die weich ist, aber wo man auch nicht einsinkt. Der Wackelpudding wäre in einer ca. 50 cm tiefen Grube bis etwas über den Rand aufgetragen, so dass man beim Fallen gut abgefangen wird. Außerdem sollte der Wackelpudding ohne Zucker sein, damit man nach dem Training nicht so verklebt ist. Die Pudding-Matte wäre am besten ca. 7x7 m groß, allerdings dürfte sie auch größer bzw. kleiner sein. Hauptsache sie ist größer als 3x3 m. Der Rand um die Matte wäre mit Holz parkettiert und am Rand des Holzbodens ständen Liegen, wie jene, auf welchen die alten Römer saßen, um sich nach dem Training auszuruhen oder um während des Trainings seine Trinkflasche dort abzustellen. Einen Wasserspender zum Auffüllen der Trinkflasche gäbe es auch. Am besten wäre im Raum eine Temperatur, die magisch auf 15 bis 25 Grad Celsius gehalten wird. Magisch, da ich das Gebläse von Klimaanlage nicht mag. So wäre der Ort, an dem ich am liebsten Judo machen würde.

Eigentlich mach ich im MTV am liebsten Judo. Weil es einfach hier so groß ist. Ich habe hier genug Platz. Und ich bin es einfach nicht anders gewohnt. Und wir machen hier einfach keinen Quatsch. Und wir machen hier tolle Würfe und coole Haltegriffe. Und ich habe hier neue Freunde gefunden.

### Und wo machst du am liebsten Judo?

## Alle Jahre wieder – Bavaria-Cup

Wie jedes Jahr fand im Herbst unser MTV-Bavaria-Cup für die Mädels der Altersklassen U14 und U17 statt. Damit sich die Athletinnen in unserer schönen Sporthalle auch so richtig wohlfühlen, wurde in der Früh erst einmal durchgeputzt: Lars ließ es sich nicht nehmen, die Matten auf Hochglanz zu bringen. Nachdem sich Anne und Daniel sogar passend zu den Medaillenbändern gekleidet hatten, durften sie diese auch beschriften und natürlich dann den Siegerinnen umhängen. Thomas hat alle Rechner gecheckt, damit es auch keine bösen Überraschungen zwischendurch gibt und wurde dabei tatkräftig unterstützt.

...Und dann war es schon fast langweilig: der Zeitplan konnte problemlos eingehalten werden, es gab keine größeren Verletzungen; Kampfrichter, Sanitäter und Tischbesetzung haben hervorragende Arbeit geleistet. Sehr erfreulich war es, dass uns so viele Trainer, Betreuer und Eltern hinterher geholfen haben die Matten wieder ein Stockwerk nach oben zu schleppen! Da war auch im Nu alles wieder weggeräumt. Jetzt genießen wir die Pause und freuen uns auf den nächsten Bavaria-Cup im Herbst 2025.

Hanne



## Am Montag wird's eng!

Wer die letzten Montage auf der Matte war, hat es bereits gemerkt – trotz voller Ausnutzung der gesamten Fläche der Halle 2 ist es eng. Neben dem immer schon gut besuchten Training bei Daniel findet derzeit zeitgleich der neue Anfängerkurs für Erwachsene bei Oli statt. Und zusätzlich haben wir noch ein paar DAN Anwarter\*innen, die sich auf die anstehenden Prüfungen vorbereiten.

Ich finde es großartig, dass so viel los ist. Und wenn alle noch ein bisschen mehr Rücksicht aufeinander nehmen, wie es sonst sowieso schon der Fall ist, dann werden wir die vollen Montage bis ins Frühjahr 2025 gut meistern.

Bis Montag auf der Matte!

Andrea



Andrea  
Loeffl  
judo@mtv-  
muenchen.de

## Vorbereitungsturnier der Damen & Herren in Aalen

Wie jedes Jahr sind die Damen und Herren auf ein Hallen-Vorbereitungsturnier gefahren. Dieses Jahr ging es gemeinsam nach Aalen.

Beide Mannschaften legten am ersten Spieltag eine Topleistung hin und verloren kein Spiel. Am Abend freuten sich die Hockey Damen und Herren auf die gemeinsame Turnierparty und vor allem auf das All-you-can-eat-Pizza-Büffet. Am zweiten Turniertag kämpften sich beide Mannschaften in die jeweiligen Finale.

Die Damen unterlagen leider der ersten Garde aus Erlangen mit 0:2. Gratulation an Pia, Fabi und Magdalena für einen gemeinsamen ersten Platz der Golazzohunterin Aalen24.

Die Herren erlitten leichte bis starke Blessuren am Turnier(-vor)abend und traten freiwillig das Finalspiel an die Gastgeber Aalen ab und spielten so nur um den dritten Platz. Tatsächlich konnte das Spiel aber im 7m Schießen gewonnen werden. Gratulation an Paul für den Golazzohunter Aalen24.

Bis bald, eure Herren und Damen aus der Hockey-Abteilung!



## Sponsoring MTV Herren VOM HAU & PARTNER

Zur neuen Hallensaison gelang es den Hockey Herren einen neuen Sponsor an Bord zu holen. Vielen Dank für das großzügige Trikot- und Trainingsanzug-Sponsoring an die Wirtschaftsprüfer und Steuerberater von VOM HAU & PARTNER!



## Herren - Neue Saison, neue Liga

Nach dem Aufstieg in der letzten Hallensaison gilt es dieses Jahr in der Verbandsliga 2 zu bestehen. Entsprechend der höheren Liga gingen wir die Vorbereitung an. Zu Beginn lag der Fokus auf Kraft und Kondition bevor es dann an Technik und Spielsysteme ging. Zudem wurde ordentlich Spielerakquise betrieben, um den Kader breiter aufzustellen. Als der Saisonbeginn dann näher rückte wurde noch Spielerfahrung gesammelt in Testspielen und dem Vorbereitungsturnier in Aalen.

Top vorbereitet und höchst motiviert ging es dann in das erste Spiel gegen Höhenkirchen. Man merkte sofort, dass alle Bock hatten mit 3 Punkten in die frische Saison zu starten und wir gingen schnell mit 2:0 in Führung. Im weiteren Verlauf erlangte Höhenkirchen dann mehr Spielanteile und holte auf. Unser Torwart Flo lieferte wahnsinnig ab und rettete die Mannschaft mit 2:1 in die Halbzeit, als er betont lässig noch einen 7m parierte. In den letzten beiden Vierteln wurde es dann aufregend mit zwei Platzwunden auf beiden Seiten und zwei klaren Toren, die uns von den Schiedsrichtern aus Bad Reichenhall aberkannt wurden. Keiner verstand, wieso und die Begründungen waren nicht ernst zu nehmen – dabei waren wir das Spiel über eigentlich äußerst nett zu den Schiris...

Bis fünf Minuten vor Schluss stand es dann 3:3, und natürlich kam es dann, wie es kommen musste, wenn einem zwei Tore weggenommen werden... Höhenkirchen machte noch eins. Die Herren warfen nochmal alles rein, aber leider änderte das nichts mehr. Klar, es ist immer einfach die Schuld den Schiris zu geben, aber sowas ist uns noch nie passiert... sehr bitter ohne Punkt aus Höhenkirchen heimzukehren.

Dennoch merkte man, dass die intensive Vorbereitung Früchte getragen hat. Viel funktionierte bereits sehr gut im ersten Spiel der Saison, darauf möchten wir nun aufbauen und ordentlich angreifen in der Liga! Schaut gerne vorbei zu unseren Heimspielen in der Werdenfelsstraße, alle News dazu findet ihr immer auf unserem Instagram Kanal @mtvhockeyherren!



### 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



**Paul Lewald**  
hockey@mtv-muenchen.de

# Handball

## Bambini (4-6 Jahre)

In dieser Saison haben wir erstmals über unsere Spielgemeinschaft HSG München Süd eine Bambini-Mannschaft gemeldet. In dieser Altersklasse gibt es keine Meisterschaftsspiele, der Spielbetrieb findet in Form von Turnieren statt, wobei die Spielfreude im Vordergrund steht und nicht der Wettkampf. Das erste Turnier fand am 13.10.24 in unserer MTV-Halle statt. Die Kleinen freuten sich schon sehr auf das Turnier. Dafür, dass sie überhaupt das erste Mal an einem Turnier teilnahmen, haben die Kids in ihren vier Begegnungen super gespielt. Das erste Spiel gegen den Post SV wurde mit 10:4 verloren. Dabei wurden zwischendurch noch die Regeln erklärt. Gegen den nächsten Gegner TSV Grafing haben die Kinder bereits umgesetzt, was wir zuvor noch besprochen haben und konnten sogar mit 10:3 Tore gewinnen. Es folgte ein Sieg gegen HT München mit 7:4 und ein 5:5-Unentschieden im letzten Spiel gegen den TSV Ismaning.

Wir Trainer waren überrascht über diesen gelungenen Einstieg der Kids. Bei dem Turnier wurden auch insgesamt 108 Tore geworfen. Die Rückmeldung der Kids nach dem Turnier war extrem positiv, alle waren begeistert und freuen sich schon auf das nächste Turnier im November.

## Minis (6-8 Jahre)

Auch die Minis hatten am 13.10.24 ein Turnier in unserer MTV-Sporthalle. Alle Spieler dieser Mannschaft sind MTV-Mitglieder, während sich in den höheren Altersgruppen ab der D-Jugend die Mannschaften aus Spielerinnen und Spielern aller drei Mitglieder der Spielgemeinschaft HSG München Süd (MTV, Großhadern und Solln) zusammensetzen.

Unsere Mini-Mannschaft hatte bei diesem Turnier ebenfalls vier Spiele zu bestreiten. Gegen den SV Laim musste sie sich noch mit 5:8 geschlagen geben, während sie gegen den TSV Ismaning bereits mit 11:4 gewinnen konnte. Das nächste Spiel gegen TSV Trudering ging knapp mit 5:6 verloren. Im letzten Spiel wollten die Kinder aber wieder angreifen und einen Sieg holen, was ihnen mit 8:2 gegen SV Anzing auch gelang. Insgesamt wurden in diesem Turnier von allen Mannschaften zusammen 136 Tore geworfen.

Wie bei den Bambini geht es hier nicht primär um die Ermittlung eines Siegers, sondern eher darum, das Handballspiel zu erlernen und dabei Spaß zu haben.

## E-Jugend

Eine E-Jugend konnten wir im Herbst für diese Saison leider nicht zum Spielbetrieb anmelden, weil wir in dieser Altersklasse vor den Sommerferien noch zu wenig Spielerinnen und Spieler hatten. Nach den Ferien sind jedoch schon einige neue Kinder dazu gekommen, so dass es Überlegungen gibt, zum Januar wieder eine Mannschaft anzumelden.



# Veranstaltungen

## Schnuppertraining Linedance und Grundkurs Standard/Latein

Dagmar bittet am Sonntag, den 26. Januar 2025, zum Probetanz:

17.30 bis 19.00 Uhr: Grundkurs/Wiedereinsteiger Standard-/Lateintänze (paarweise)

19.15 bis 20.45 Uhr: Linedance (jeder tanzt für sich allein)

Ort: Gymnastiksaal, Häberlstraße EG

## Schnuppertraining Discofox/Standard-/Lateintänze

Bei Chris gibt es am Montag, den 13. Januar 2025, um 20.20 Uhr eine Möglichkeit zum Testen (paarweise)

Ort: Gesundheitsraum, Häberlstraße 1. OG

## Schnuppertraining Volkstanz

Unsere seit Jahresbeginn bei uns in der Werdenfelsstraße trainierende Volkstanzgruppe (Kinder können auch mitmachen) bietet ein Schnuppertraining an, und zwar am Freitag, den 7. Februar 2025, 18 bis 20 Uhr. Das Schnuppertraining leitet Frau Brigitte Liebhardt, Volkstanztrainerin.

Bitte anmelden bei: [herbert.habenicht@mtv-muenchen.de](mailto:herbert.habenicht@mtv-muenchen.de)

Ort: Mehrzweckraum, Werdenfelsstraße 1. OG

## Schnuppertraining Tango Argentino

Tango Argentino gibt es einmal monatlich. Eva bietet ein Schnuppertraining an am Sonntag, den 2. Februar 2025, um 19.15 Uhr (paarweise). Ein Eintritt ist aber jederzeit möglich.

Ort: Gymnastiksaal, Häberlstraße EG

## Faschingsball

Seit einigen Jahren veranstaltet der TSV Forstenried gemeinsam mit der Tanzabteilung des MTV einen Faschingsball im Bürgerhaus Fürstenried. Nächstes Jahr findet dieser am Freitag, den 21. Februar 2025, von 19 bis 23 Uhr statt.

Ort: Bürgerhaus Forstenried

Ilona Wittig

# TRAINER/in gesucht für Standard-LATEIN

Wir suchen für jetzt und später Tanztrainer/innen für regelmäßige Trainingsstunden in Standard/Latein sowie Volkstanz oder für Vertretungen in allen Gruppen. Möglichst mit Trainer C-Schein/Breitensport.

Bei Interesse bitte melden: [tanz@mtv-muenchen.de](mailto:tanz@mtv-muenchen.de)

## Scheiden tut weh...

Schnelle kubanische Rhythmen, unzählige Figuren und das Ganze noch im Kreis mit wechselnden Tanzpartnern: Das ist Salsa Rueda!

An vielen Sonntagen haben wir unter der kompetenten und vor allem sehr geduldigen Anleitung von Andi Salsa Rueda getanzt - und hatten riesigen Spaß dabei. Die meisten Runden endeten in großem Chaos und Gelächter, weil mancher nicht wusste, ob er zum vorderen oder hinteren, zum nächsten oder übernächsten Tanzpartner wechseln sollte, ob die Dame nun nach links oder nach rechts eingedreht wird oder ob sich der Tanzkreis gemeinsam vorwärts oder rückwärts bewegt.

Dass die einzelnen Figurenbezeichnungen auf Spanisch angesagt werden, macht das Ganze natürlich nicht einfacher und nicht alle wussten auf Anhieb den Unterschied zwischen Figuren wie etwa Ochenta y ocho und Ochenta y dos. Doch wenn's dann mal lief, war's wunderbar und zudem ein super Training für Körper, Geist und Seele. Nach 90 Minuten Salsa waren wir alle geschafft und trotzdem entspannt. Eine etwas andere Art und Weise, einen Sonntagabend unterhaltsam zu gestalten. Sehr schade, dass Andi aus Zeitgründen aufhört. Schee war's...

Eva Ernst



**Peter Six**  
[handball@mtv-muenchen.de](mailto:handball@mtv-muenchen.de)



## Aus dem Tennisleben

### Das Wiesn-Turnier (von Larissa Zwingel)

O'gspielt is! Das war klar das Motto unseres Wiesn-Turniers, das natürlich während des stadtweiten Wiesn-Wahnsinns in München, am Tag der Deutschen Einheit, auf unseren acht Plätzen stattgefunden hat. So hatten wir auf und neben den Tennisplätzen gleich zwei Ereignisse zu feiern, wobei die Wiesn-Stimmung klar die Oberhand gewonnen hatte. Gespielt wurde in Mixed-Paarungen, die vor jeder der knapp 8 Runden neu ausgelost wurden. Hier wurden keine Vorgaben zu Alter und Spielstärke gemacht, so dass wirklich jedes Mitglied mitmachen konnte. Einzige Voraussetzung, die dafür umso strenger kontrolliert wurde: Es musste in Tracht, oder zumindest mit einem Trachten-Teil, gespielt werden, was zu sehr amüsanten Anblicken geführt hat. Dazu gab es noch eine eigens erstellte Wiesn-Playlist, die für Outdoor-Bierzeltstimmung gesorgt hat, und als dann auch noch das 30-Liter-Fass angezapft wurde (auch wenn es auf dem Foto etwas anders aussieht, aber der zweite Schlag von Mathilda saß perfekt), hat man sich wirklich fast wie auf der Festwiese gefühlt – Wiesn-Wetter inklusive (kalt, aber immerhin trocken). Ein Glück, dass unser Turnier keine italienischen Touristen angezogen hat, die dachten, dass das die echte Wiesn gewesen wäre! Wir sind uns sicherlich einig, dass dieses Turnier ab sofort fest im Turnier-Repertoire der MTV-Tennisabteilung verankert werden wird. Mia gfrein uns schon auf nächstes Jahr! (Dank an Larissa für diesen Beitrag und die Orga des Turniers gemeinsam mit Sina und Valerie)

Kurz nach dem Wiesn-Turnier wurde noch ganz ernsthaft um Punkte gekämpft bei den Finalspielen der Clubmeisterschaft.

Clubmeister 2024 wurden:

Mädchen: Mathilda Kirchhoff

Jungs: Lukas Hader

Herren: Ferdinand Mühlbauer

Damen: Christina Böttcher

Senioren: Stefan Jund

Mixed: Sid Tossenberger & Valerie Kostka

Tag der Sportwarte des BTV in Ismaning: zwischen Vereins-Benchmarking, Weißwurstfrühstück und heiß umkämpften Ballwechseln (von Carina Sachs).

Am 10. November besuchten unser Abteilungsleiter Stefan Jund und Carina Sachs, Sportwartin (Foto), den Tag der Sportwarte des Bayerischen Tennisverbands in Ismaning. Neben einem interessanten Vortrag und lebhaftem Austausch über das Amt des Sportwarts mit 80 Vertretern anderer bayerischer Tennisclubs bekamen wir über den „Quick-Check“ des BTV einen spannenden Einblick zur Positionierung unserer Abteilung im Vergleich zu Clubs im näheren Umfeld. Überraschend: Im Vergleich haben wir sogar etwas weniger Mitglieder pro Freiplatz.

Weniger überraschend: unsere Mitgliederstruktur. Etwa die Hälfte unserer Mitglieder ist über 41 Jahre alt, und mit einem Anteil von 63 % Männern sind die Herren klar in der Mehrheit. Beim Anteil der wettspielorientierten LK-Spieler liegen wir ganze 10 Prozentpunkte über dem Vergleich, was sich auch in den gemeldeten Mannschaftswiderspiegeln – im Sommer stellen wir eine und im Winter sogar zwei Mannschaften mehr pro 100 Mitglieder als vergleichbare Vereine. Nachdenklich stimmt uns der Unterschied bei den Ehrenamtlichen: Oberschiedsrichter, lizenzierte Trainer und Helfer sind bei ähnlichen Vereinen doppelt so stark vertreten wie bei uns. Wer Lust hat, sich einzubringen – wir freuen uns über jede Unterstützung! Nach dem intensiven Austausch ging es zum geselligen Teil im Tennisclub Ismaning weiter, wo uns ein Weißwurstfrühstück und die Finals der Damen der Therme Erding Open erwarteten – ein sportlicher Höhepunkt, der den Tag perfekt abrundete. Auf dem Foto: Die Teilnehmer am BTV-Tag des Sportwarts samt den Organisatoren der Therme-Erding Open. In der zweiten Reihe Carina und Stefan.

Die Vergabe der Hallenplätze wurde in diesem Jahr neu organisiert. Im vergangenen Winter war es so, dass von den 50 Wochenstunden, die werktags in der primetime (16-21 Uhr) zur Verfügung stehen, neben der Tennisschule und den Mannschaftstrainings lediglich 10 Stunden von unseren Mitgliedern als Abonnements gebucht werden konnten. Bei derzeit 450 Mitgliedern eine äußerst geringe Quote, zumal auch viele Mitglieder weder Mannschaft spielen noch Unterricht bei der Tennisschule nehmen. Um allen mehr Chancen auf eine Hallenstunde zu ermöglichen, sind die Abos nun nur jede zweite Woche eingebucht, sprich jede zweite Woche sind zumindest diese Stunden von jedem Mitglied frei buchbar (maximal eine Woche im Voraus). Schaut einfach in unserem Buchungssystem nach freien Stunden und los geht's.

Der Umbau der Sanitäranlagen ist nun ja schon seit einiger Zeit weitgehend abgeschlossen, aber wie das halt oft so ist, sind doch noch einige Nacharbeiten zu erledigen. So fehlt noch die Montage der Handföns, was bislang nicht möglich war, weil z.B. bei den Herren zwar schöne Steckdosen eingebaut wurden, aber leider ohne Strom waren. Auch der Fliesenboden in den Duschräumen sieht nicht so schön aus, wie man das von einem neuen Boden erwartet. Nach aktuellem Sachstand wird sowohl bei den Damen als auch bei den Herren der dunkle Fliesenboden im Frühjahr 2025 wieder rausgerissen und erneuert. Aber insgesamt freuen wir uns doch alle über schöne, helle Duschräume und herrlich warmes Wasser.

Zum Schluss noch zwei erfreuliche sportliche Infos: Achim Kubeng ist neue Nummer 1 in Deutschland bei den Herren 70, wir gratulieren!

Und unser Jugendwart Michael Wibbeke wurde bayerischer Meister im Squash. Herzlichen Glückwunsch.



**Stefan Jund**  
tennis@mtv-muenchen.de

# Ultimate Frisbee

## Bronze für die U14 auf der Ultimate Frisbee DM in Göttingen

Nach einer starken Vorrunde trennte unsere U14 nur ein Punkt vom Finale auf der DM in Göttingen, aber dann ging das Halbfinale 9:10 verloren! Dafür wurde dann aber das kleine Finale gewonnen und zur Belohnung gab es Bronze! Schon die fünfte DM (indoor/outdoor) hintereinander gab es einen Platz auf dem Treppchen für die U14 (Silber, Silber, Gold, Silber, Bronze)!



Highjump

Freestyle

## U17 kämpft sich in die erste Hälfte vor

Gerade so noch als Nachrücker für die DM qualifiziert und auf Platz 16 gesetzt kämpfte sich die U17 der Moskitos auf einen respektablen 8. Platz! Im entscheidenden Spiel für die obere Hälfte wurde das Kölner Team in einem sehr windigen und hitzigen Spiel mit 7:3 geschlagen. Bei nur zwei Abgängen in die U20 im nächsten Jahr könnte in der nächsten Saison bei der U17 dann noch mehr drin sein – das Team würde sich auch sehr über noch mehr Spielerinnen freuen!



## Tolles U12 Turnier mit vielen Frisbee Aktivitäten

Ein Fest für den Ultimate-Nachwuchs! Beim U12-Turnier bei den Moskitos München haben sich junge Frisbee-Talente aus ganz Bayern zu gemischten Teams zusammengefunden und spannende Spiele ausgetragen. Neben den Spielen konnten die Kinder bei verschiedenen Challenges (Freestyle, Discgolf, Highjump etc.) ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen und zusätzliche Punkte sammeln. Am Ende hat das Team Jumos den Sieg davongetragen. Doch der wahre Gewinner war der Spaß am Sport und die neuen Freundschaften, die geschlossen wurden!

## Erste vereinsinterne Herbstliga mit fünf Spieltagen

Für unsere Herbstliga haben wir aus allen aktiven Erwachsenen drei Teams ausgelost und das Feld mit unserer U17 komplementiert. Dann wurde an drei Spieltagen die Vorrunde ausgespielt, worauf Halbfinale und Finale folgten. Zu den Spieltagen kamen deutlich mehr Spieler\*innen als zum normalen Training, dazu waren alle voll engagiert und so gab es viele enge Spiele – im Finale siegte dann die sich stetig steigernde U17, die noch in der Vorrunde zwei Niederlagen hinnehmen musste. Nach dem Finale im Libero waren sich dann alle einig, dass das der Anfang einer Tradition sein sollte.



Stellvertretend für alle Trainer und Ehrenamtlichen der Ultimate Frisbee Abteilung hat unser Abteilungsleiter und Trainer Christoph Böttcher bei der BLSV-Sportlehrerung in Glentleiten den „Innovations“ Preis von Ilse Aigner überreicht bekommen! Eine große Ehre und Motivation genauso weiterzumachen.



Unsere Spielerin Selma Wibbeke hat dieses Jahr 2024 den Sprung in das U17 Mädchen Nationalteam geschafft, mit diesem im August auf der EM in Gent (Belgien) gespielt und mit dem Team einen starken fünften Platz erreicht! Gratulation, Selma!



Christoph Böttcher  
ultimate-frisbee@mtv-muenchen.de

# Tischtennis

## Personelle Änderungen in der Abteilungsleitung

Georg Lautenschlager musste krankheitsbedingt die Leitung der Abteilung am 01.10.24 abgeben. Er ist MTV-Mitglied seit November 1967 und hat erfolgreiche sportliche Jahre beim Judo, Tanzen und Tischtennis erleben dürfen.

Bei der 1. Tischtennis-Versammlung im Juni 2015 wurde er einstimmig zum Abteilungsleiter gewählt. Seitdem erfüllte er die Aufgaben mit sehr viel Freude und Herzblut. In diesem Zeitraum ist die Mitgliederzahl kontinuierlich von 12 auf 108 Mitglieder gestiegen. Es nehmen drei Herrenmannschaften und eine Jugendmannschaft am Punktspielbetrieb beim Bayerischen Tischtennis Verband teil.

Sein bisheriger Stellvertreter Michael Duhnkrack (Tel.: 089 4308114 / michael.duhnkrack@mtv-muenchen.de)

hat die Abteilungsleitung übernommen.

Bis Ende des Jahres wird Georg als Stellvertreter des Abteilungsleiters zur Verfügung stehen, in der Hoffnung, dass sich bis dahin ein geeigneter Nachfolger findet. Bei Interesse bitte bei tischtennis@mtv-muenchen.de melden!

## Wettkampfbetrieb 2024/25 der Herren und Jugend

Die beim Bayerischen Tischtennis Verband im Bezirk Oberbayern-Mitte (München-West) gemeldeten vier MTV-Mannschaften:

- Herren (4er)            Bezirksklasse B Gruppe 4
- Herren II (4er)        Bezirksklasse C Gruppe 3
- Herren III (4er)        Bezirksklasse D Gruppe 3
- Jugend 19 (3er)        Bezirksklasse B Gruppe 3

Die zum Bezirkspokal gemeldeten zwei Herrenmannschaften und eine Jugendmannschaft schieden leider frühzeitig aus dem Wettbewerb aus.



Sami (li.) beim Aufschlag gegen die Blumenauer,

## Bezirksklasse B: Herren

Die Spieler der Herrenmannschaften trugen das neue gesponserte Wettkampftrikot von „COACHING SYSTEMA SOLUTIONS“ und es brachte Glück gegen die spielstarken Blumenauer. Das erste Saison-Wettspiel der 1. Mannschaft fand im Gymnastiksaal am Sonntag, den 22.09.2024, um 11:30 Uhr statt. Im Einzel kämpften Sebastian, Nikita, Sami und Werner, im Doppel Sebastian mit Werner und Nikita mit Sami um die Punkte.

MTV München von 1879 -

FT München-Blumenau 1966 IV 8:5



Werner (re.) beim Heimspiel gegen die Blumenauer mit einem Vorhand-Topspin



Erfolgreiche Nachwuchsmannschaft (v.l.) Trainerin Moogie mit Leo, Mika, Silvester und Leopold

## Bezirksklasse B: Jugend

Vor dem Punktspiel bei den Blumenauern am Samstag, den 09.11.24 um 12:45 Uhr belegte die Jugendmannschaft den Abstiegsplatz (8. Platz). Im Einzel kämpften Mika, Silvester, Leopold und Leo, im Doppel Mika mit Silvester und Leopold mit Leo um die Punkte.

FT München-Blumenau 1966 IV -  
MTV München von 1879 4:6

Mit diesem Sieg kletterte die Mannschaft vorübergehend auf Platz 6 der Tabelle = Nichtabstiegsplatz!



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

Die aktuellen Spielpläne, Ergebnisse und Tabellenplätze der vier Mannschaften sind einsehbar unter:

- **MTV Tischtennis-Webseite**  
<https://www.mtv-muenchen.de/Sportangebot/Tischtennis/Aktuelles/>
- **BTTV-Internetseite**  
<https://www.bttv.de/ligen/bezirk-oberbayern-mitte>  
Georg Lautenschlager

# 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

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



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

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

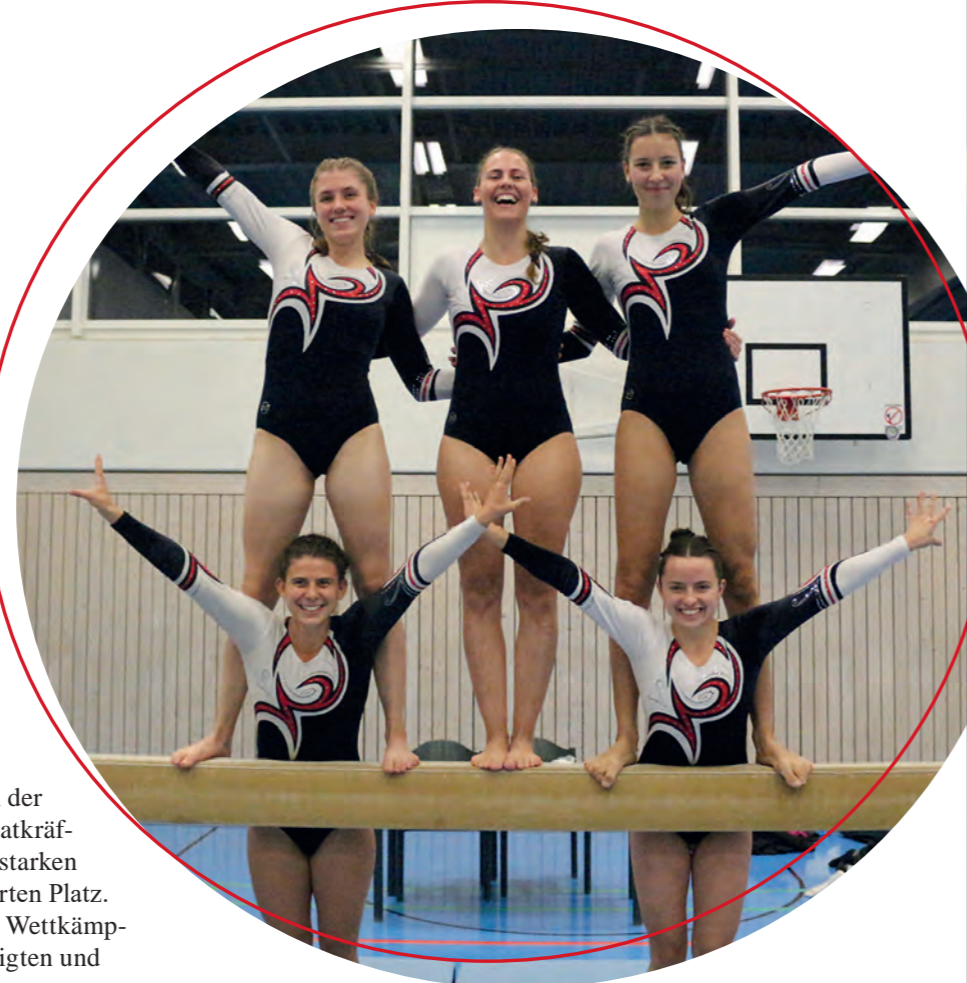
# Erfolgreiches Wettkampf- wochenende in Taufkirchen

Am Wochenende vom 12./13. Oktober 2024 fand in Taufkirchen das Finale des Turngaus München statt, bei dem der MTV auch dieses Jahr wieder mit zwei Mannschaften antrat.

Die erste Mannschaft, bestehend aus unseren erwachsenen Turnerinnen (Anna, Clara, Lisi, Lucie und Maja), beeindruckte die Zuschauer mit ihrer immer wieder herausragenden Leistung. Sie wurde von ihrem Fanclub sowohl von der Tribüne aus als auch direkt unten in der Halle tatkräftig unterstützt und angefeuert. Aufgrund einer starken Konkurrenz belegte sie am Ende „nur“ den vierten Platz. Ihr zuzuschauen war eine echte Freude, da alle Wettkämpferinnen technisch anspruchsvolle Übungen zeigten und diese schön und stabil präsentierten.

Unsere A/B-Jugend (Aurelia, Elisa, Heidi, Maia, Lina und Lucy) war dann am Sonntagnachmittag dran. An dieser Stelle sei erwähnt, dass es für Heidi der erste und für Elisa der zweite richtige Turnwettkampf überhaupt war. Auch unsere zweite Mannschaft turnte und präsentierte ihre Übungen stabil. Die Konkurrenz in Liga 2 war jedoch so stark, dass sie am Ende nur mit dem fünften Platz belohnt wurde. Nichtsdestotrotz war es inspirierend zu sehen, wie viel Talent in diesen Sportlerinnen steckt.

Ein herzlicher Dank gilt nicht nur unseren Turnerinnen, die mit vollem Einsatz und viel Freude dabei waren, sondern auch den Trainer\*innen, die unermüdlich an den Fähigkeiten und der Technik der Turnerinnen gearbeitet haben. Ihr Engagement und ihre Hingabe sind der Schlüssel zu den Fortschritten, die wir erleben dürfen. Auch unseren Kampfrichter\*innen (Anna und Didi) gebührt unser Dank, die mit ihrem Einsatz eine Teilnahme an diesem Wettkampf überhaupt erst ermöglicht haben.



**Didi Halatschek**  
turnen@mtv-  
muenchen.de

# Gelungener Start und schwierige Phasen

Einen Auftakt nach Maß erlebte der MTV München in der neuen Drittliga Saison. Allerdings gab es zuletzt einige Niederlagen, dennoch geht man optimistisch in die nächsten Spiele.

Ende September empfingen die Münchner mit zahlreichen Neuzugängen zum ersten Spiel den SV Schwaig 2. Hatte man in den vergangenen Spielzeiten durchaus Probleme mit den Gästen, so konnte dieses Mal ein klarer 3:0 Sieg eingefahren werden. Vor allem die Neuen um Danilo Babik, Eric Nestler, Tim Begiebing, Max Hoffmann und Christoph Mattes zeigten eine gute Leistung und fügten sich nahtlos in das Teamgefüge ein. Dem gelungenen Start folgte bei der 0:3 Niederlage beim TSV Grafing 2 ein kleiner Rückschlag, der aber schon einen Tag später beim Auswärtsspiel beim Bundesstützpunkt VCO München mit einem 3:1 Erfolg vergessen gemacht wurde. Mit sechs Punkten aus drei Spielen konnte man durchaus zufrieden sein. Allerdings erwischte den MTV dann ein wenig das Verletzungs- bzw. Krankheitspech. Immer wieder musste Trainerin Katharina Austen in den folgenden Partien improvisieren. Sechs Niederlagen folgten gegen Delitzsch (2:3), gegen den Meisterschaftsfavoriten ASV Dachau 2 (0:3), gegen Marktredwitz (2:3), Regensburg (0:3), Eibelsstadt (1:3) und Zirndorf (2:3). Allerdings waren es oft knappe Spiele und ordentliche Leistungen, die auch vor allem für die Rückrunde optimistisch stimmen. Denn wenn alle fit sind, ist bei den Münchnern alles möglich und das Ziel einen gesicherten Mittelfeldplatz zu erreichen, nicht in weiter Ferne.

## Zufriedener Start in die Jugendsaison

Der Start in die neue Jugendvolleyball-Saison verlief vielversprechend. Fast alle Teams sind auf dem Weg, sich für die weiteren Meisterschaften zu qualifizieren.

Die U20 hat bisher alle Spiele gewinnen können und liegt souverän auf Platz 1 vor dem letzten Spieltag. Von der Spitzenposition kann das Team nicht mehr verdrängt werden. Noch in diesem Jahr geht es dann mit den Qualifikationen zur oberbayerischen Meisterschaft weiter.

Die U18 fand am ersten Spieltag schwer in die neue Spielzeit. Nach knappen Spielen musste das Team sich mit dem sechsten Platz zufriedengeben und trat damit am zweiten Spieltag in der unteren Leistungsklasse an. Hier war eine deutliche Leistungssteigerung im Vergleich zur ersten Runde erkennbar. Einzig im Finale gegen den MTV Rosenheim gab es eine äußerst knappe 1:2 Niederlage. Das Ziel ist weiter, sich für die südbayerische Meisterschaft zu qualifizieren.

Die U16 startete ebenfalls gut in die Saison. In der Kreisrunde führt man nach zwei Spieltagen souverän die Tabelle an. Einzig gegen das „außer Konkurrenz-Team“ vom TSV Waldtrudering, das bis zu zwei Jahre älter war, gab es bisher eine 1:2 Niederlage. Doch schon im Rückspiel revanchierte sich der MTV mit einem klaren 2:0 Erfolg. Nun geht es mit der Querqualifikation zur oberbayerischen Meisterschaft weiter.

In der vergangenen Saison erreichte der Jahrgang 2012 die Bayerische Meisterschaft der U13 und auch dieses Jahr als U14 läuft bisher alles nach Plan. In der Bezirksklasse glückte der Saisonstart und auch gegen den großen Favoriten in dem Jahrgang, ASV Dachau, gab es eine äußerst knappe 1:2 Niederlage. Ziel ist es auch hier, sich für die südbayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Vielleicht klappt es sogar wieder mit der Bayerischen Meisterschaft. Auch die zweite Mannschaft, die teilweise aus Neueinsteigern und jüngeren Jahrgängen besteht, schlägt sich wacker. Sie wartet noch auf einen ersten Sieg, doch steigert sie sich von Spiel zu Spiel.

Die Jüngsten, die beiden U12-Mannschaften, werden dieses Jahr von unseren Jugendspielern Christian Eigner und Philipp Ulrich betreut. Die meisten Spieler sammeln dabei ihre ersten Spielerfahrungen und das mit ganz ordentlichen Ergebnissen. Bei den bisherigen zwei Spieltagen konnten beide MTV-Teams schon Siege einfahren. Man darf gespannt sein, wie es nun weitergeht.



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

# Saisonbeginn bei den Fechtern

In die neue Saison sind wieder viele junge und nicht mehr so junge Talente des MTV in unterschiedlichen Alterskategorien und Waffen gestartet. Nicht immer steht man am Ende auf dem Treppchen. Aber die Turnierteilnahme an sich ist ein Erlebnis, auch weil es nicht nur um einen selbst geht, und man die Vereins- und Trainingskameradinnen unterstützt und anfeuert.

Einen kompletten Medaillensatz konnten unsere Degenfechterinnen beim traditionellen Franz-Hofer-Turnier des USC München Ende Oktober mitnehmen. Besonders hervorzuheben ist der Sieg der erst 17-jährigen Clara Friedemann - nach der Vorrunde auf Platz 1 hat sie sich diesen Platz nicht mehr nehmen lassen. Je eine Bronzemedaille gab es für Stephanie Schwarting und Alisa Zhiliaeva. Im Herrendegen ging Darius Lai bei einem Teilnehmerfeld von knapp 50 Fechtern ins Finale und kam auf Platz 2.

Beim Fünfknopf-Turnier, einem Qualifikationsturnier, das ebenfalls im Oktober in Kaufbeuren stattfand, konnte die MTV Degenjugend zwei Medaillen und einige vordere Plätze mitnehmen. Stark war wieder Clara Friedemann, die ungefährdet in der U20 den ersten Platz erreichen konnte. Mara Lehfeld musste sich in der U17 erst im Halbfinale geschlagen geben und nahm so die Bronzemedaille mit.

Im November ging es nach Ingolstadt zum Ludwig-Meider-Turnier. Wieder stand beim Degen Alisa Zhiliaeva auf dem Bronze-Treppchen, und Darius Lai trug die Silbermedaille davon. Simon Altenrieder erfocht sich souverän mit dem Florett die Goldmedaille, Katja Burkhardt und Esther Schmidt holten den dritten Platz beim Damenflorett.

Katja gewann außerdem mit den Trainingskolleginnen vom KTF Luitpold in Erfurt die Mannschaftsmeisterschaft der Veteraninnen im Florett.

Eine Silbermedaille ging an Caspar Melita beim Rössle-Pokalturnier in der U13 Herrenflorett, gegen ein fast 40 „Mann“ großes und starkes Teilnehmerfeld.

Unser Florett-Ass Jan Fritsche peilt die großen Sachen an, und ist international unterwegs. Zuletzt in Barcelona beim Satellitturnier Trofeo international Sabadell, wo er einen soliden mittleren Platz belegte. Als nächstes geht es zum Weltcup nach Tunis.

Vera Rüdiger und Annika Graf



FECHTEN

FECHTEN

Kostenfreie Immobilien-Bewertung

- Bewertung
- Verkauf
- Vermietung von Immobilien

WOHNREF MÜNCHEN  
IMMOBILIENMAKLER

Rufen Sie uns an!  
089 - 4444 3570



# Ruptur des vorderen Kreuzbandes

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk im menschlichen Körper und wird muskulär und durch Bänder stabilisiert. Die beiden wichtigsten Bänder dabei sind das vordere und hintere Kreuzband. Doch warum reißt das vordere Kreuzband (VKB)?

In den meisten Fällen passiert dieses im Sport, sei es beim Fußball, Basketball, Hockey, Handball oder beim Ski fahren, dabei können andere Personen mit beteiligt sein oder ganz ohne Fremdeinwirkung geschehen. Ohne Fremdeinwirkung sind schnelle Richtungswechsel prädestiniert für eine solche Verletzung. Dabei ist das Knie meist in der Beugung, in X-Bein-Stellung und häufig ist der Fuß fixiert. Beispiele können hier für Stollen beim Fußball oder der schwere Skischuh sein. Wenn andere Personen an einer Verletzung mit betroffen sind, ist es eine ähnliche Stellung des Beines, nur das es durch die andere Person dorthin gebracht wurde.

## REHABILITATION

Lange hieß es eine Ruptur des vorderen Kreuzbandes muss sofort operiert werden beziehungsweise spätestens, nachdem die Schwellung zurück gegangen ist. Mittlerweile geht es aus ärztlicher Sicht auch dahin, dass eine konservative Behandlung möglich ist und in vielen Fällen ernsthaft in Betracht gezogen wird.

Aber erstmal zur OP. Um das Kreuzband zu ersetzen wird ein Anteil einer Sehne aus dem hinteren Oberschenkel des gleichen Beins genommen. Diese Sehne wandelt sich innerhalb des ersten Jahres in ein Band um und ist dadurch nicht mehr so elastisch wie es noch als Sehne sein musste und übernimmt dadurch die Aufgabe des ursprünglichen Kreuzbandes.

Die Rehabilitation, sowohl in der operativen als auch in der konservativen Methode, kann in verschiedene Phasen eingeteilt werden.



### 1. Phase -> Frühphase (0-2 Wochen)

Direkt nach dem Trauma/Unfall/Operation. Hier gilt es die mögliche Schwellung langsam zu verringern, Schmerzen zu lindern und in dem erlaubten Bewegungsausmaß passiv durch Therapeut:innen zu bewegen. Zu beachten ist, dass zunächst erst die Extension erarbeitet werden sollte als die Beugung.

### 2. Phase -> Vollbelastung (2-6 Wochen)

Nach und nach darf das Bein wieder mehr belastet werden, so dass die Unterarmgehstützen weggelassen werden können. Sprich in dieser Phase beginnt der aktive Teil der Therapie. Es gilt die Muskeln wieder zu stärken und die Stabilität in dem Gelenk zu verbessern.

### 3. Phase -> Ablegen der Orthese (6-9 Wochen)

Meist einhergehend mit der Freigabe der kompletten Kniebeweglichkeit. Wichtig ist jetzt das schnellstmögliche Erlangen der vollen aktiven und passiven Mobilität.

### 4. Phase -> Endphase (8 Woche - open End)

Der passive Behandlungsanteil an der Bank nimmt stetig ab und der aktive Teil deutlich zu. Es wird sehr gezielt die Muskulatur, welche umliegend zum Knie liegen, trainiert. Zusätzlich gilt es die Propriozeption, sprich die Tiefensensibilität und die präzisere Wahrnehmung, wo im Raum das Knie sich befindet, zu verbessern. Die Rehabilitation nach einer vorderen Kreuzbandruptur ist ein langfristiger Prozess, der Geduld und Engagement erfordert und kann bis zu 12 Monate andauern.

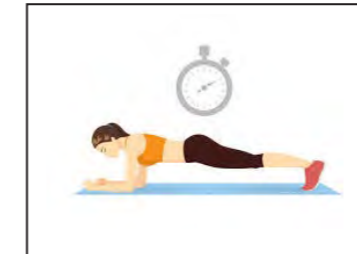
## ZIEL

Das Ziel der Behandlungen innerhalb der Reha ist es die benötigte Funktionalität und Stabilität zurückzuerlangen. Dabei wird zum einen die andere Seite als Maßstab gewählt aber zum anderen auch auf den Alltag geschaut. Um dieses zu beurteilen aber auch einen Verlauf zu dokumentieren nutzen wir als Therapeut:innen gerne die „Return to Activity“ Testungen. Bestehend aus vier Test, die von Test zu Test anspruchsvoller werden und am Ende eine aussagekräftige Beurteilung zur funktionellen Stabilität der betroffenen Seite geben.

# Prävention

Die Saisons der Ballsportarten hat begonnen und die Skisaison liegt noch vor uns. Bisschen spät dran für ein angemessenes Krafttraining, um Verletzungen aller Art vorzubeugen aber besser spät als nie.

Entscheidend um die untere Extremität vor Verletzungen zu schützen ist auch der Rumpf (Rücken- und Bauchmuskulatur), die es zu trainieren gilt. Hier ein kleiner Trainingsplan (alle Übungen mit je drei Sätzen):



### UNTERARMSTÜTZ

Wichtig: gerader Rücken, Bauchmuskeln und Gesäß anspannen

Dauer: 20-40 Sekunden



### STANDWAAGE

Wichtig: Körperspannung, kein ausweichen des Beckens

Dauer: 20-40 Sekunden pro Seite



### KNIEBEUGE

Wichtig: Gesäß nach hinten, Knie bleiben über den Füßen, Bauch anspannen

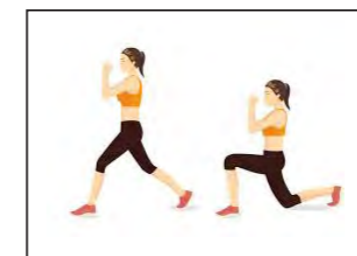
Dauer: 12-15 Wiederholungen



### BRIDGING

Wichtig: Beine Hüftbreit aufstellen, Bauch und Gesäß anspannen

Dauer: 12-15 Wiederholungen



### AUSFALLSCHRITT

Wichtig: vorderes Knie bleibt überm Fuß, Bauch anspannen

Dauer: 12-15 Wiederholungen pro Seite



# Das MTV-Team „Organisation und Verwaltung“



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

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

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

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

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

Tennisbüro • Tel.: (089) 7 19 22 24

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

Bankverbindung: Münchner Bank eG • BIC: GENODEF1M01

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

Impressum • MTV Vereinsmitteilungen 4/2024

Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.

Redaktion und Anzeigen: Manuel Sonnleitner, Andrea Emberger

Gestaltung: Druckerei Pfulner e.K.

Gesamtherstellung: Ortmaier Druck GmbH

Die Vereinszeitschrift erscheint vierteljährlich in einer Auflage von ca. 2500 Exemplaren

im Postvertrieb. Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Die Beiträge geben nur die Meinung der Verfasser wieder und müssen

nicht mit der des Vereines übereinstimmen.

MTV-Team zur Prävention sexualisierter Gewalt

praevention@mtv-muenchen.de

**Heike Bubenzler**, Kanuabteilung, heike.bubenzler@mtv-muenchen.de

**Alexandra Okroy**, Übungsleiterin Judo, alexandra.okroy@mtv-muenchen.de

**Michael Paul**, Sportlicher Leiter, michi.paul@mtv-muenchen.de



## Die guten Augustiner Biere in unseren Sportgaststätten.



Lazaros & Georgios Metoikidis

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

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



**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag ab 14.30 Uhr

Warme Küche: ab 17.00 Uhr

Samstag ab 17.00 Uhr

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



Giuseppe & Antonio Ciccarone

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

RISTORANTE • CAFÉ • PIZZERIA

**Incontro**

Italienische Spezialitäten  
aus Apulien

**Öffnungszeiten:**

Dienstag bis Freitag

11.30-14.30 und 18.00-23.00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag durchge-

hend geöffnet · Montag Ruhetag

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



Goran Dordevic

Sehr geehrte Gäste,  
wir freuen uns Euch  
in unserer Sportgaststätte  
willkommen zu heißen!

Alle Fußballübertragungen live  
auf SKY auf zwei Großbildwänden  
(im Sommer zusätzlich auch im Biergarten)  
Feste und Veranstaltungen bis zu  
100 Personen möglich (auf Anfrage)

**Balkanische Küche**  
**LIBERO**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 16.00 - 23.00 Uhr

Warme Küche: 16.30 - 21.30 Uhr

Samstag + Sonntag 09.00 - 22.00 Uhr

Warme Küche: 12.00 - 21.00 Uhr

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



## Wir vertrauen auf die Münchener Bank eG!

Veit Hesse und Klaus Laroche  
MTV München

Sie auch?

Genossenschaft verbindet.  
Eine Genossenschaft. Viele Gesichter.