



Fußball - Gymnastik - Kinderturnen - Ski- und Bergsport

**TSV 54 - DJK MÜNCHEN E.V.**

Grohmannstraße 63 - 80933 München - [www.tsvmuenchen1954.de](http://www.tsvmuenchen1954.de)

# VEREINSNACHRICHTEN



*Frohe Weihnachten*

Ausgabe Dezember 2023 - Nr. 201 - 34. Jahrgang

[www.tsvmuenchen1954.de](http://www.tsvmuenchen1954.de)



## Zeitlos gut!

Um den Wert einer Immobilie langfristig zu sichern, sind umfangreiches Fachwissen und Erfahrung nötig. Wir verwalten seit 85 Jahren Immobilien aller Art in München und ganz Bayern. Profitieren auch Sie von unserem Know-how, wir beraten Sie gerne.

Weitere Informationen unter  
Tel. 089.27274-400 oder auf [www.suedhausbau.de](http://www.suedhausbau.de)

Vertrauen erleben

SÜD  
HAUS  
BAU

# GRUSSWORT 1. VORSITZENDER

*Joachim Horn*



***Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,***

*das Jahr 2023 war ein absolut ereignisreiches Jahr und das in jeder Richtung. Anfangen möchte ich bei dem sportlichen Höhepunkt. Der Aufstieg unserer 1. Mannschaft in die Kreisliga war, nach dem Aufstieg vor 38 Jahren, damals noch unter dem Trainer Bernd Heinrich, heute 2. Vorsitzender, die Krönung. Unter dem Trainer Mohamed Asad hat die Mannschaft eine fantastische Entwicklung genommen. Aber nicht nur sportlich, sondern auch disziplinarisch wurden die Stellschrauben richtig angesetzt. Dafür spricht der Vorstand den Spielern und dem Trainer- und Betreuerstab höchste Anerkennung aus. Die 2. Mannschaft, erst neu zum Verein gestoßen, ist nur knapp an einem Aufstieg gescheitert. Mit großer Freude können wir feststellen, dass der Erfolg auch in der neuen Saison anhält. Als Aufsteiger spielen wir nicht um den Klassenerhalt, sondern wurden sogar Herbstmeister. Gleiches gilt für die 2. Mannschaft. Wohin diese Entwicklung führt, werden wir abwarten müssen. Ein Aufstieg in die Bezirksliga im Vereins-Jubiläums-Jahr könnte nicht schöner sein. Warten wir es ganz einfach ab.*

*Über die erfolgreiche Arbeit in der Kinder-Turngruppe ist der Vorstand selbstverständlich ebenso hoch erfreut. Nicht zu vergessen die konstante Arbeit bei der Frauengymnastik.*

*Mit großer Freude schauen wir auch auf den Baufortschritt unserer Bezirkssportanlage. Was lange währt, wird offensichtlich endlich gut. Der Eröffnung fiebern wir jedenfalls entgegen.*

*Jetzt könnte man meinen, dass die Welt in Ordnung ist. Die Vereinswelt ist es, das Weltgeschehen ganz offensichtlich nicht. Da fällt es einem schon schwer, sich auf ein friedliches, besinnliches Weihnachtsfest zu freuen. Ich hoffe, es gelingt uns, für eine paar Tage zu verdrängen, was in der Welt gerade los ist.*

*Ich wünsche Ihnen/Euch allen eine gesegnete Weihnacht und ein besseres Jahr 2024*

***Ihr  
Joachim Horn***

# Vorstand TSV 54 - DJK München e.V.

*Ansprechpartner*

---

**Vorsitzender:**

**Joachim Horn** - Telefon: +49 176 45832360 - E-Mail: JA\_Horn@web.de

---

**1. Stellvertreter**

**Bernd Heinrich** - Telefon: +49 172 8159231 - E-Mail: bm.heinrich@t-online.de

---

**2. Stellvertreterin**

**Monika Ladwig** - Tel.: +89 31231749 - E-Mail: tsvmuenchen54@t-online.de

---

**Schatzmeister:**

**Norbert Stegmann** - Tel.: +49 170 3443066 - E-Mail: no.steges@web.de

---

**Schriftführerin**

**Monika Heinrich** - E-Mail: bm.heinrich@t-online.de

---

**Gleichstellungsbeauftragte + Leiterin Gymnastik**

**Ursula Bluhm** - Telefon: 089 3133944 - E-Mail: ursula.bluhm@web.de

---

**Jugendvertreterin**

**Marisa Percia Montani** - E-Mail: marisa.p.m@gmx.de

---

**Geistlicher Beirat:**

**Bernhard Bienlein** - Telefon: +49 89 31203291

---

## Erweiterter Vorstand

*Ansprechpartner*

---

**Abteilungsleiter Fußball**

**Davor Papac** - papac.davor86@gmail.com

---

**Beauftragter für Sicherheit bei Spielen**

**Elio Munno** - Telefon: +49 176 62367885 - E-Mail: munno-elio@web.de

---

**Schiedsrichterobmann:**

**Michael Fox** - mifomuc@yahoo.de

---

**Sportwart**

**Georg Merk** - merk\_georg@web.de

# GRUSSWORT BERNDHARD BIENLEIN

*Pfarrer des Pfarrverbands Hasenberg!*



*Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Vereinsmitglieder,*

*in einer Kirche soll sich mal in den Weihnachtstagen folgende Begebenheit zugetragen haben:*

*Die schönste Krippe dieser Welt ist in der Kirche aufgestellt: Maria, Josef, Ochs und Rind, inmitten drin das Jesuskind. Kurz nach dem zweiten Weihnachtstag trifft den Pfarrer fast der Schlag, wird käsebleich vor großem Schreck, das süße Jesuskind ist weg, fort, gestohlen und geraubt von Kirchenräubern unerlaubt.*

*Der Mesner ist auch sehr entsetzt, weil stark die Heiligkeit verletzt. Die beiden sorgen sich mit Bange, jetzt dauert es bestimmt nicht lange, bis auch der Josef wird gestohlen und Gauner die Maria holen.*

*Und sie beschließen aufzupassen, den Übeltäter frisch zu fassen, der Pfarrer will im Beichtstuhl sitzen, das Brillenglas an schmalen Schlitzten, der Mesner beim Altar verkroch, spickt durch ein kleines Astguckloch.*

*Sie waren ganz mucksmäuschenstill, und wie es Gottes Weisheit will, öffnet sich sacht die Kirchenpfort, ein kleiner Bub erscheint dort, schiebt sein Radl vor sich her, das Jesuskind liegt hinten quer, über dem Schutzblech hängend nur, halb festgemacht mit einer Schnur.*

*Der Pfarrer eilet flugs geschwind, zum Buben mit dem Jesuskind. Was fällt dir ein, hörst man ihn fragen, willst du mir gleich die Wahrheit sagen?*

*Der Knirps mit seinen schwarzen Locken, erwidert freiweg unerschrocken: Was man verspricht, man halten soll, und er erklärt fast andachtsvoll, ich habe schon vor ein paar Wochen, dem Jesukindlein fest versprochen.*

*Wenn es am Christtag an mich denkt, mir ein schönes Radl schenkt, darf es zusammen mit mir flitzen und hinten auf dem Schutzblech sitzen.*

*Ich werde nicht vom Radl steigen, dem Jesukindlein alles zeigen. Dann kann es Abwechslung bekommen, vom Heugeruch und Überfrommen, und frische Luft und Spaß, juchu, und rote Bäckchen noch dazu.*

*(Quelle: Wolfgang Walter; aus: Rundbrief Brasilienhilfe, P.H.Leeb)*

*„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen“, hat Jesus mal gesagt. Beim Lesen dieser Geschichte spürt man vielleicht, was er (unter anderem) gemeint haben könnte.*

*Etwas von dieser kindlichen Unbedarftheit und entwaffnenden Ehrlichkeit wünsche ich uns allen für die Advents- und Weihnachtstage und darüber hinaus.*

**Bernhard Bienlein**



## Gaststätte Tannenhof

Öffnungszeiten:

Di. - So. 11:00 bis 23:00 Uhr  
Montag Ruhetag

Pächter:

**Katica Slisko**

Warme Küche:

Di. - Fr. 11:00 bis 15:00 Uhr  
17:00 bis 22:00 Uhr  
Sa. - So. durchgehend

Caracciolastraße 34  
80935 München

Tel.: +49 89 3131213

Email: [tannenhof089@gmail.com](mailto:tannenhof089@gmail.com)



## Caracciola Stüberl



Caracciolastraße 1  
80935 München

Öffnungszeiten:  
Montag bis Samstag  
10:00 bis 1:00 Uhr  
Sonntag: Ruhetag

Inhaber: Evica Fellner

# GRUSSWORT DR. RAINER GROSSMANN

**Bezirksrat, Vorsitzender BA 24**



*Liebe Mitglieder und Freunde des TSV 54-DJK München,*

*das Jahr 2023 wird vor allem durch die kriegerischen Auseinandersetzungen in der Ukraine sowie in Israel und im Gazastreifen in Erinnerung bleiben. Die Auswirkungen dieser großen weltpolitischen Krisen sind auch bei uns zu spüren und es fällt schwer, vor diesem Hintergrund von einer friedlichen und gesegneten Weihnachtszeit zu sprechen.*

*Sehr erfreulich ist dagegen, dass die Sanierung der Sportanlage gut vorankommt, so dass im nächsten Jahr mit der Fertigstellung gerechnet werden kann. Dann kann der TSV 54-DJK München auch wieder seine wichtigen Aufgaben als größter Sportverein im Hasenberg vollumfänglich erfüllen. Denn mit der Fertigstellung der Nachverdichtungsbauten in der Ittlinger- und Linkstraße werden neue Bewohnerinnen und Bewohner ans Hasenberg ziehen. Es ist wichtig, dass gute und ausreichende Sportmöglichkeiten zur Verfügung stehen, damit diese Menschen auch sportlich integriert werden können.*

*Sehr herzlich danke ich Joachim Horn und seinen Vorstandskolleginnen und -kollegen für ihren großartigen Einsatz für den Verein. Dieses ehrenamtliche Engagement ist nicht selbstverständlich und verdient unsere große Anerkennung. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass es Menschen gibt, die bereit sind, ehrenamtlich Verantwortung zu übernehmen. Kein Verein könnte ohne dieses ehrenamtliche Engagement seine Aufgaben erfüllen.*

*Der Vorstandschaft des TSV 54-DJK München sowie allen Mitgliedern und Freunden des Vereins wünsche ich ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes und erfolgreiches Jahr 2024.*

*Ihr*  
**Dr. Rainer Großmann**  
**Bezirksrat, Vorsitzender BA 24**



### gemütlich | komfortabel | großzügig

Unsere 9 Apartments sind mit Flat-TV, gratis WLAN, Radio, Telefon und Safe ausgestattet.

Die 3 neuen exklusiv eingerichteten Suiten mit Balkon, Bergblick und eigenem Wellnessbereich mit Sauna und Infrarotkabine warten auf Sie. In der Küche befinden sich Geschirrspüler, Mikrowelle, Backofen, Kochplatten, Wasserkocher, Eierkocher, Kaffeemaschine, Nespresso Maschine, Toaster u.v.m. Bettwäsche, Handtücher sowie Geschirrtücher sind bei uns selbstverständlich inklusive.

Für Ihre Kleinen bieten wir gerne Gitterbett, Hochstuhl und Babybadewanne an. Waschmaschine und Wäschetrockner stehen Ihnen nach Vereinbarung zur Verfügung. Eigener Ski-, Bike- u. Schuhraum mit Trockenanlage.

Und zum Frühstück frische Brötchen sowie zusätzliche Serviceleistungen? ... lassen Sie es uns wissen!



# ENERGIEPLANUNG

## BAYERN

# GRUSSWORT BERNHARD LOOS

**Bundestagsabgeordneter München-Nord**



*Liebe Mitglieder des TSV 54-DJK München e.V.,*

*wieder neigt sich ein turbulentes Jahr dem Ende zu. Lassen sie mich aber weniger zurück- sondern eher vorausblicken. Denn wichtig ist nicht so sehr, was vergangen ist, sondern was wir daraus lernen, um es in Zukunft besser zu machen. Ob im Sport oder in der Politik: Auf Erfolge in der Vergangenheit kann man stolz sein, aber sie sind kein Garant für den nächsten Sieg oder den Gewinn einer Wahl.*

*Doch nicht nur in dieser Sicht haben der sportliche und der politische Wettkampf so manche Gemeinsamkeit: In beiden braucht man Ausdauer, Taktik, ein Team, ein Ziel und Fairness. Ohne Toleranz und Respekt kann weder ein Spiel, noch eine politische Diskussion ein für alle stimmiges und faires Ergebnis bringen. Was uns dieses Jahr aber leider gezeigt hat: Gerade diese Werte wie Anerkennung anderer Ethnien oder Religionen, Respekt und Toleranz, aber auch essentielle Pfeiler unseres Landes wie Sicherheit, Freiheit und Demokratie sind keine Selbstverständlichkeiten mehr.*

*Umso wichtiger sind heute traditionsreiche Vereine wie der TSV DJK. Wo, wenn nicht beim Sport und im Vereinsleben können Gemeinschaftssinn, Loyalität oder Respekt besser erfahren werden? Weder die Schulen noch die Familien können diese Werte ausreichend vermitteln.*

*Ich möchte daher jedem Einzelnen von Ihnen meinen herzlichen Dank für Ihr ehrenamtliches Engagement ausdrücken. Ein ganz besonderes „Vergelt`s Gott“ geht dabei an Ihren Vorstand Joachim Horn und die gesamte Vorstandschaft, die den TSV seit vielen Jahren so erfolgreich durch alle Turbulenzen steuern.*

*Für das kommende Jahr hoffe ich für Ihren Verein und alle Mitglieder, dass sich die eine oder andere Krise legen und wieder eine gewisse Normalität eintreten wird. Ich und unsere ganze Partei waren, sind und bleiben immer verlässliche Partner der Vereine, weswegen ich auch jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Anliegen habe.*

*Jetzt wünsche ich Ihnen und Ihren Familien zunächst eine fröhliche Adventszeit und dann ein gesegnetes Weihnachtsfest. Nutzen Sie die Feiertage im Kreise Ihrer Liebsten zum Genießen, zum Energie tanken und zur Entspannung. Rutschen Sie gut in das neue Jahr. Alles Gute, Glück und Gesundheit für 2024! Ich freue mich darauf, Sie dann auch wieder persönlich bei einer Ihrer Veranstaltungen oder in unserem Münchner Norden zu treffen.*

**Ihr Bernhard Loos, MdB**  
**Bundestagsabgeordneter München-Nord**

ff-und-meer.de

# LUST AUF MEEHR ERHOLUNG?

Endlich raus aus  
dem stressigen Alltag  
und relaxen!

**Dein Spezialist für unvergessliche Urlaubserlebnisse.**

Ob High-Class, Kreuzfahrten, Familienurlaub, Wellness, Rundreisen oder weitere individuelle Reisewünsche – das Team von FF & Meer freut sich auf deine Anfrage!

Josef-Frankl-Str. 1, 80995 München | T.089 15 88 15 199 | kontakt@ff-und-meer.de





## **Können/dürfen wir heuer eigentlich Weihnachten feiern?**

Die Welt steht im wahrsten Sinne Kopf. Oder anders ausgedrückt, viele Entscheider reagieren kopflos. Aber auch die Bevölkerung lässt sich davon anstecken und antwortet nicht gerade souverän.

Erst Corona, dann der Krieg in der Ukraine mit der daraus folgenden Energiekrise, jetzt der Überfall der Hamas auf Israel mit Auseinandersetzungen zwischen Juden und Palästinensern auch in unserem Land und zu guter Letzt die innenpolitische Haushaltskrise mit noch vielen offenen Fragen, wie es weitergeht. All das scheint die Menschen in unserem Land zu überfordern. Leider gibt es von oberen Stellen dazu wenig Antworten, die die Lage beruhigen könnten.

Ich will mich nicht zu sehr aus dem Fenster lehnen und eine umfassende politische Einschätzung zu all dem abgeben. Ich will nur auf den sportlichen Aspekt eingehen. So hielt ich Statements des Makkabi-Präsidenten Alon Meyer für wenig zielführend. Statt die Fronten zu glätten, goss er in verschiedenen Interviews Öl ins Feuer und heizte die Stimmung eher an. Wir haben gerade im Fußball eine Vielvölker-Kultur, die es sehr sorgfältig zu beobachten gilt, und schädlichen Entwicklungen sollten möglichst schnell entgegnet werden. Das setzt auf allen Seiten eine Bereitschaft zur Deeskalierung voraus. Da sind die Verbände und Vereine aufgefordert, noch mehr als bisher zu tun. Dass das keine leeren Worthülsen sind, erfahren wir fast an jedem Wochenende bei Spielen. Wann, wenn nicht jetzt in der Weihnachtszeit, könnten solche Vorsätze gefasst und hoffentlich auch umgesetzt werden?

Ich wünsche uns allen ein friedliches Miteinander und das nicht nur in der staden Zeit. Bleiben Sie im neuen Jahr alle gesund.

**Ihr Bernd Heinrich**

# SAISON 23/24 - KREISLIGA 1

Termine + Ergebnisse 1. Herrenmannschaft

27.08.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>5 : 1</b>		<b>TSV Allach 09</b>
03.09.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>2 : 3</b>		<b>SV Weichs 1947</b>
10.03.2022 15:00 Uhr	<b>SV Günding</b>		<b>1 : 5</b>		<b>TSV 54-DJK München</b>
17.09.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>1 : 0</b>		<b>SV Eintracht Karlsfeld II</b>
24.09.2023 14:30 Uhr	<b>SpVgg Erdweg</b>		<b>0 : 4</b>		<b>TSV 54-DJK München</b>
01.10.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>5 : 1</b>		<b>TSV Bergkirchen 1927</b>
07.10.2023 16:00 Uhr	<b>TSV Dachau 1865 II</b>		<b>1 : 4</b>		<b>TSV 54-DJK München</b>
15.10.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>4 : 0</b>		<b>SV Niederroth 1956</b>
21.10.2023 15:00 Uhr	<b>SV Lohhof</b>		<b>5 : 0</b>		<b>TSV 54-DJK München</b>
29.10.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>3 : 2</b>		<b>SV Untermenzing</b>
12.11.2023 15:00 Uhr	<b>TSV 54-DJK München</b>		<b>4 : 2</b>		<b>SV Olympiadorf</b>
18.11.2023 13:00 Uhr	<b>FC Türk Spor Garching</b>		<b>1 : 2</b>		<b>TSV 54-DJK München</b>



# TABELLE VORRUNDE-KREISLIGA 1

## 1. Herrenmannschaft

Platz	Verein	Sp.	G	U	V	Torv.	Tordiff	Pkt.
1.	 TSV 54 - DJK München	12	10	0	2	37:16	21	30
2.	 SV Untermenzing	13	8	3	2	32:10	22	27
3.	 SV Lohhof	12	8	1	3	32:17	15	25
4.	 FC Türk Sport Garching	13	8	1	4	30:16	14	25
5.	 TSV Allach 09	13	6	3	4	27:23	4	21
6.	 TSV Dachau 1865 II	13	6	1	6	25:32	-7	19
7.	 SV Weichs 1947	12	5	2	5	15:21	-6	17
8.	 SpVgg Erdweg	13	5	0	8	20:28	-8	15
9.	 SV Günding	12	4	2	6	17:25	-8	14
10.	 SV Olympiadorf M.	12	3	2	7	17:27	-10	11
11.	 TSV Eintr. Karlsfeld II	12	2	4	6	16:25	-9	10
12.	 TSV Berkirchen 1927	13	2	3	8	17:32	-15	9
13.	 SV Niederroth 1956	12	1	4	7	11:24	-13	7

## SAISON 23/24 - C-KLASSE 2

Termine + Ergebnisse 1. Herrenmannschaft

27.08.2023 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		4 : 1		TSV Allach 09 III
03.09.2023 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		6 : 3		FC Hochbrück II
17.03.2022 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		7 : 1		SV Eintracht Karlsfeld IV
23.09.2023 18:00 Uhr	MSV Schleißheim		1 : 13		TSV 54-DJK München II
28.09.2023 19:30 Uhr	SV Am Hart Mü. III		0 : 2 U		TSV 54-DJK München II
01.10.2023 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		10 : 0		FV Birkenhof -E. II
03.10.2023 11:30 Uhr	ESV M.-Freimann II		4 : 2		TSV 54-DJK München II
08.10.2023 12:30 Uhr	SC Lerchenauer See II		0 : 6		TSV 54-DJK München II
15.10.2023 12:45 Uhr	TSV 54-DJK München II		5 : 0		FSV München
22.10.2023 15:00 Uhr	VfB Sparta Mü. III		0 : 3		TSV 54-DJK München II
29.10.2023 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		0 : 2 U		SV Riedmoos 1959 III
05.11.2023 13:15 Uhr	TSV 54-DJK München II		6 : 2		ESV Mü.-Freimann II
12.11.2023 12:45 Uhr	TSV 54-DJK München II		3 : 2		SC Istikal München II
17.11.2023 11:00 Uhr	Türk Spor Garching III		3 : 2		TSV 54-DJK München II

Trainingszeiten:

### 1. + 2. Herrenmannschaft

Dienstag und Donnerstag 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Bezirkssportanlage Grohmannstr. 63, 80933 München

# TABELLE VORRUNDE-C-KLASSE 2

## 2. Herrenmannschaft

Platz	Verein	Sp.	G	U	V	Torv.	Tordiff	Pkt.
1.	 TSV 54 - DJK München	14	12	0	2	74:20	54	33
2.	 TSV Eintr. Karlsfeld IV	14	11	0	3	52:24	28	33
3.	 TSV Allach 09	14	9	1	4	32:23	9	28
4.	 SV Istiklal München	14	10	1	3	39:14	25	28
5.	 SV Riedmoos 1959 III	14	8	1	5	39:28	11	25
6.	 FV Birkenhof-E. II	14	8	0	6	28:30	-2	24
7.	 FC Türk Sp. Garching III	14	7	3	4	47:40	7	21
8.	 FC Hochbrück II	14	5	3	6	34:38	-4	18
9.	 ESV M.- Freimann II	14	5	2	7	28:32	-4	17
10.	 SV Am Hart München II	14	4	0	10	31:45	-14	12
11.	 SC Lerchenauer See II	14	3	2	9	21:48	-27	11
12.	 MSV Schleißheim	14	3	2	9	29:62	-33	11
13.	 FSV München	14	3	0	11	12:40	-28	9
14.	 VfB Sparta München III	14	2	1	11	20:42	-22	7

*Wir wünschen allen Mitgliedern  
sowie Freunden und Gönnern  
des TSV 54-DJK München e.V. ein  
friedliches Weihnachtsfest, ein  
erfolgreiches und gesundes Jahr  
2024*

*Wir bedanken uns bei allen  
denen, die uns die Treue  
gehalten haben und die in  
verschiedenster Art und Weise  
ihre Mithilfe eingebracht haben.*

**DANKE!**



*Die 1. und 2. Mannschaft  
wünscht allen Vereinsmitgliedern  
und den treuen Fans ein  
fröhliches Weihnachtsfest  
und einen  
guten Rutsch ins Jahr 2023*



# HERBSTMEISTERSCHAFT 2023/2024

## 1. Herrenmannschaft



### Wer hätte das gedacht?

Die 1. Mannschaft, mit ihrem Erfolgstrainer Mohamed Asad, hat nach dem Aufstieg in die Kreisliga einen sensationellen Start hingelegt. Eigentlich war es das erklärte Ziel, auf Klassenerhalt zu spielen, und nun steht man urplötzlich als Herbstmeister an der Spitze der Tabelle. Das kommt natürlich nicht von ungefähr. Das ist das Ergebnis einer guten Trainingsarbeit, einer geschlossenen Mannschaftsleistung und eines disziplinierten Verhaltens. Dafür zollt der Vorstand dem gesamten Team große Hochachtung. Es lohnt sich also, weiter die Mannschaft nach der Winterpause vom Spielfeldrand aus zu unterstützen.

Auch wenn niemand das Wort „Bezirksliga“ in den Mund nehmen will, gedanklich setzt sich der Vorstand damit allerdings schon auseinander. Schließlich will man ja nicht überrascht werden, wenn der Aufstieg gelingen sollte.

### Jungens, weiter so!

Bernd Heinrich





Am 17. August 2023 verstarb  
unser Vereinsmitglied und  
Träger der Silbernen und Goldenen Ehrennadel

## **HARALD WICKL**

im Alter von nur 59 Jahren.

Harald Wickl war seit 29. Juli 1990 Mitglied  
und über 30 Jahre als Schiedsrichter und Schiedsrichter-  
Beobachter tätig. Für diese ehrenamtliche Tätigkeit erhielt  
er verschiedene Auszeichnungen.

Der Verein verliert mit ihm ein engagiertes und sehr  
sympathisches Mitglied.  
Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten und  
ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Joachim Horn  
1.Vorsitzender



## **SCHIEDSRICHTER gesucht**

Auch weiterhin suchen  
wir Interessenten,  
die das ab und zu  
schwere Amt des  
Fußball-Schiedsrichters  
ausüben möchten.

**Nähere Infos beim  
SR-Obmann Michael Fox,  
E-Mail: [mifomuc@yahoo.de](mailto:mifomuc@yahoo.de)**

# GYMNASTIKÜBUNGEN

Rücken-Fitness - Gymnastikabteilung



1) Alle Sinne. 4 mal jede Seite. Mit den Augen während der gesamten Bewegung die Hand verfolgen. (Als Erschwerung mit Aerostep).



2) Stabiler Rücken. 30 Sekunden halten, Pause, noch einmal. Die Knie schweben knapp über dem Boden.



3) Rotation. 8 mal jede Seite.



4) Tiefer Bauchmuskel. Im Wechsel den rechten und linken Fuß etwas vom Boden abheben.

6) Entspannter Bauch und Beckenboden. 2-3 Minuten entspannt liegen bleiben. Tief in den Bauch ein- und ausatmen.



5) Entspannter Rücken. 10-15 mal sanft die Knie in Richtung Brust ziehen.



# WEIHNACHTSTEXTE

**Bernd Heinrich**



*Und so leuchtet die Welt  
langsam der Weihnacht  
entgegen*

*Matthias Claudius*



*Weiß sind Türme, Dächer,  
Zweige, und das Jahr geht auf  
die Neige und das schönste Fest  
ist da!*

*Theodor Fontane*



*Markt und Straßen stehn verlassen, still erleuchtet jedes Haus, sinnend geh ich  
durch die Gassen, alles sieht so festlich aus.*

*Joseph von Eichendorff*



*Es war einmal ein kleiner Baumwollfaden, der hatte Angst, dass es nicht ausreicht, so, wie er war: „Für ein Schiffstau bin ich viel zu schwach“, sagte er sich, „und für einen Pullover zu kurz. An andere anknüpfen, dazu habe ich viel zu viele Hemmungen. Für eine Stickerei eigne ich mich auch nicht, dazu bin ich zu blass und farblos. Ja, wenn ich aus Lurex wäre, dann könnte ich eine Stola verzieren oder ein Kleid! Aber so?! Es reicht nicht! Was kann ich schon? Niemand braucht mich! Niemand mag mich – und ich mich selbst am wenigsten!“ So sprach der kleine Baumwollfaden, legte traurige Musik auf und fühlte sich niedergeschlagen in seinem Selbstmitleid. Da klopfte ein Klümpchen Wachs an seine Tür und sagte: „Lass dich doch nicht so hängen, du Baumwollfaden. Ich habe da so eine Idee: Wir beide tun uns zusammen. Für eine große Weihnachtskerze bist du zwar als Docht zu kurz und ich habe dafür nicht genug Wachs, aber für ein Teelicht reicht es allemal. Es ist doch viel besser, ein kleines Licht anzuzünden, als immer nur über die Dunkelheit zu jammern.“ Ein kleines Lächeln huschte über das Gesicht des Baumwollfadens und er wurde plötzlich ganz glücklich. Er tat sich mit dem Klümpchen Wachs zusammen und sagte: „Nun hat mein Dasein doch einen Sinn!“*

*Und wer weiß, vielleicht gibt es in der Welt noch mehr kurze Baumwollfäden und kleine Wachsklümpchen, die sich zusammentun könnten, um der Welt zu leuchten.*

# UMBAU BEZIRKSSPORTANLAGE

TSV 54 - DJK München e.V.



# TRAININGSZEITEN TSV 54 - DJK

Abteilungen, Ansprechpartner, Impressum

## 1. + 2. Herrenmannschaft

Dienstag und Donnerstag  
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Bezirkssportanlage Grohmannstr. 63  
80933 München

### Ansprechpartner:

Davor Papac  
E-Mail: papac.davor86@gmail.com

## Damengymnastik Thelottschule\*

Mittwoch ab 18:00 Uhr  
Thelottstraße 20 - 80933 München

### Ansprechpartnerin:

Ursula Bluhm,  
Telefon +49 89 3133944  
E-Mail: ursula.bluhm@web.de

## Kinderturnen Paulkeschule\*

Montag und Mittwoch ab 17:00 Uhr  
Paulckestraße 10 - 80933 München

### Ansprechpartnerin:

Ursula Bluhm,  
Telefon +49 89 3133944  
E-Mail: ursula.bluhm@web.de

## Fitness-Gymnastik und Rücken-Fit\*

Montag und Mittwoch ab 18:00 Uhr  
Paulckestraße 10 - 80933 München

### Ansprechpartnerin:

Ursula Bluhm,  
Telefon +49 89 3133944  
E-Mail: ursula.bluhm@web.de

*\* Auch Nichtvereinsmitglieder können mit einer Tages- oder Kursteilnehmerkarte die Einheiten besuchen.  
Die Karten bekommen Sie vor Ort.*

## Impressum

### Herausgeber:

Vorstandschafft TSV 54-DJK München

### Redaktion:

Bernd Heinrich, Jochen Horn,  
Norbert Stegmann

### Druck:

www.Flyeralarm.com

### Auflage:

500 Exemplare, die kostenlos an Mitglieder und Interessenten verteilt werden

### Inserate:

Anzeigenbestellung über die Vorstandschafft

### Nachdruck:

Mit Belegexemplar an TSV 54-DJK München e.V.

Keine Gewähr für Druckfehler  
Alle Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder

Konsequent ohne Alkohol, überzeugend  
im Geschmack: Paulaner Weißbier 0,0%.



**NEU**

- ✓ 0,0% Alkohol
- ✓ 100% natürlich
- ✓ Isotonisch

[www.paulaner-00.de](http://www.paulaner-00.de)



**GUT, BESSER, PAULANER.**



**Fröhliche Weihnachten!**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei!**

Wir wünschen allen Mitgliedern des TSV 54 – und Ihren Familien – fröhliche Weihnachten, Zeit mit der Familie, Zeit um Kraft zu tanken und natürlich Gesundheit, Glück und Erfolg im neuen Jahr!



**Raiffeisenbank  
München-Nord eG**

