

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Sept. 2022

HERMANN-WEINHAUSER-STR.7, 81673 MÜNCHEN, ☎ (089) 4310654 FAX (089)6882062
E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de, Internet: www.esv-muenchen-ost.de

Liebe Mitglieder und Sportinteressierte,
bitte melden Sie sich vor der Teilnahme an einer Sportstunde bei der jeweiligen Abteilung an. Zur Anmeldung für die Gymnastikstunden/ -kurse und das Eltern-Kind-Turnen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des ESV. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage.

Ballsport:	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Badminton/Basketball/Volleyball				
Basketball für Kinder 8-12 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	über die Geschäftsstelle des ESV per E-Mail oder Telefon
Basketball für Jugendliche ab 12 Jahren	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	
Volleyball Freizeitmannschaft / Vorkenntnisse erwünscht (Warteliste)	Mi	20:20 - 22:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht	Do	19:00 - 20:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	per E-Mail an badminton@esv-muechen-ost.de
Badminton Warteliste!	Sa	16:00 -22:00	ESV Sporthalle 1-3	
Badminton Warteliste!	So	18:15 - 22:00	ESV Sporthalle 1-3	

Fußball

Bei Interesse bitte beim Abteilungsleiter Fußball Marko Schlegelmilch melden. Jahrgänge 2017-2007; Jahrgang 2013 Aufnahmestopp!
Tel.: 0172-8843643, E-Mail: fussball@esv-muenchen-ost.de Fußball-Zwergl 4-6 Jahre per E-Mail: zwergl@esv-muenchen-ost.de

Gymnastik/Gesundheitssport	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Easy Workout – Gruppe 1	Mo	10:00 - 11:00	ESV - Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV per E-Mail oder Telefon
Easy Workout – Gruppe 2	Mo	11:15 - 12:15	ESV - Gymnastikhalle	
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	
Fitter Rücken	Mo	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	
Zumba	Mo	19:30 - 20:30	ESV – Gymnastikhalle	
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	
Strong Nation ab 06.09.22 Kurs mit Anmeldung – fortlaufende Stunde	Di	19:00 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	
Ski- und Inlinergymnastik	Di	20:00 - 21:00	ESV – Sporthalle 1	
Nordic-Walking* ab 05.10.22 (10x) für Fortgeschrittene und sportliche Anfänger Kurs mit Anmeldung	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/Ostpark	
Bodyfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!	Mi	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	
Rücken- und Fasziensfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!	Mi	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:10 - 12:10	ESV – Sporthalle 1+2	
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:10 - 20:10	ESV – Sporthalle 2	
Yoga für Männer & Frauen (Hybridveranstaltung in Präsenz & Online)	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	
Gymnastik zur Stärkung der Knochen Kurs mit Anmeldung ab 15.09.22 (12x)	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:30	ESV – Sporthalle 1	
Power Fit 50plus*	Do	14:45 - 15:30	ESV – Sporthalle 1	
Erlebnistanz für Erw. u. Senioren	Do	16:15 - 17:45	ESV – Gymnastikhalle	
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:30 - 19:30	ESV – Gymnastikhalle	
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Mental-Balance* ab 06.10.22 (10x) Kurs mit Anmeldung	Do	19:35 - 20:35	ESV – Gymnastikhalle	
Pilates* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Fr	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	
Bodyfit und Step-Basic* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Fr	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	
Fatburning	Fr	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	
Step-Aerobic	Fr	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	
Atemübungen mit Gymnastik	Fr	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	

* = Diese Übungsstunden sind mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet, d. h. ein Qualitätssiegel für den Verein!

Gewichtheben / Fitness

Trainingszeiten unter www.esv-muenchen-ost.de -> Abteilungen -> Gewichtheben

Bei Interesse bitte beim Abteilungsleiter Gewichtheben Cem Dedeoglu melden. Tel.: 0163-7771790, E-Mail: cdedeoglu@aol.com oder gewichtheben@esv-muenchen-ost.de

Judo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Anfänger ab 7 Jahre	Mo & Mi	16.30 - 17:45	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Fortgeschrittene	Mo & Mi	17:45 - 18:45	ESV – Sporthalle 1	
Jugend	Mo & Mi	18:45 - 20:00	ESV – Sporthalle 1	
Erwachsene	Mo & Mi	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 1	
Zusatztraining für Jugend / Erw.	Sa	10:00 - 12:00	ESV – Sporthalle 1 / Gymnastikhalle	

Ringen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Bambinis ab 4 Jahre	Di	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	per E-Mail an ringen@esv-muechen-ost.de
Schüler 7-14 Jahre	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Di	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler 7-14 Jahre	Fr	18:35 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Fr	20:15 - 21:45	ESV-Sporthalle 2+3	

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	über den Abteilungsleiter Stefan Kampmeyer per E-Mail: kampmeyer@arcor.de
Erwachsene / Schützenklasse	Di & Fr	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Anfänger ab 6 Jahren, bis Gelbgurt	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	Weitere Infos zum Taekwondo-Training finden Sie auch unter www.tkd-bal.de oder bei Fragen per Mail an webmaster@tkd-bal.de
Fortgeschrittene ab Gelbgurt ab 6 Jahren bis Erwachsene	Mi	18:05 - 19:35	ESV-Sporthalle 3	
Fortgeschrittene / Experten ab 14 Jahren bis Erwachsene	Mi	19:40 - 21:00	ESV-Sporthalle 3	
Anfänger ab 6 Jahren, bis Gelbgurt	Fr	17:30 - 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene ab Gelbgurt ab 6 Jahren bis Erwachsene	Fr	18:35 - 19:35	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene / Experten ab 14 Jahren bis Erwachsene	Fr	19:40 - 21:10	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahren bis Erwachsene	So	16:30 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:45	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Erlebnistanz für Erw. u. Senioren	Do	15:45 - 17:15	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll für Anfänger – Kurs mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Grundschule an der Grafinger Str. EH1	bei Hans Knerr per E-Mail: hansknerr@web.de oder Tel.: 0151-14358515
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance EclipseDanceCrew - Munich	Sa	14:00 - 17:00	ESV – Gymnastikhalle	eclipsedancecrew2018@gmail.com
Contra-Dance Kurs* ab 18.09.22 (10x) Kurs mit Anmeldung	So	10:00 - 12:00	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Kinder/Jugendliche	Di	17:15 - 18:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	über den Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de
Erwachsene - Damen & Herren	Di	18:45 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	
Kinder/Jugendliche	Do	18:00 - 19:15	ESV – Sporthalle 3	
Erwachsene - Damen & Herren	Do	19:30 - 22:00	ESV – Sporthalle 2+3	
Kinder/Jugendliche	Fr	17:00 - 18:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	
Erwachsene - Damen & Herren	Fr	18:30 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	

Turnen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Eltern-Kind-Turnen 1½-3 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Kinderturnen 4-6 Jahre - Warteliste!	Mo	15:45 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skippping – Fortgeschrittene ab ca. 6 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	ESV – Sporthalle 2	rope-skippping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene – nur nach Probetraining	Mo	18:00 - 20:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	per E-Mail an rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	16:15 - 17:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Gerätturnen Fortgeschrittene (nur nach Probetraining)	Di	17:30 - 20:00	ESV- Sporthalle 1	turnen@esv-muenchen-ost.de
Bewegungskünste ab 6 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Mi	15:00 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	bewegungskuenste@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 4-6 Jahre - Warteliste!	Mi	15:30 - 16:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene - nur nach Probetraining	Mi	17:00 - 19:00	ESV – Sporthalle 2	rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Rope-Skippping - Anfänger ab ca. 5 Jahre	Do	16:30 - 17:15	ESV – Sporthalle 2	rope-skippping@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skippping – Wettkampftraining nur nach Probetraining möglich	Do	17:15 - 18:45	ESV – Sporthalle 2	rope-skippping@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 4-6 Jahre - Warteliste!	Fr	14:30 - 15:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen - Anfänger ab 5 Jahre Warteliste!	Fr	15:00 - 16:15	ESV – Sporthalle 1+2	turnen@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 4-6 Jahre - Warteliste!	Fr	15:30 - 16:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen Fortgeschrittene - nur nach Probetraining	Fr	16:30 - 18:30	ESV – Sporthalle 1+2	turnen@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger ab 4 Jahre – Warteliste! Probestunden 02.09.-30.09.22	Fr	17:00 - 18:30	ESV – Sporthalle 3	rainbow.rsg@gmail.com
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene - nur nach Probetraining	Fr	18:30 - 22:00	ESV – Sporthalle 1	rainbow.rsg@gmail.com