

# Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Nov. 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

<b>Ballsport:</b> Badminton/Basketball/Volleyball	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Info &amp; Anmeldung</b>
Basketball für Kinder <b>U12</b> 8-12 Jahre <b>Warteliste!</b>	Mo	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	über die Geschäftsstelle des ESV per E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de oder per Telefon: 089-4310654
Basketball für Jugendliche <b>U16</b> ab 12 Jahren <b>Warteliste!</b>	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	
Volleyball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erwünscht!</b>	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	
Badminton <b>Warteliste!</b>	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	per E-Mail an badminton@esv-muechen-ost.de
Badminton <b>Warteliste!</b>	So	18:15 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	

<b>Gymnastik/Gesundheitssport</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>ÜbungsleiterIn</b>
Easy Workout <b>Gruppe 1</b>	Mo	10:00 - 11:00	ESV - Gymnastikhalle	Eva Pavlikova
Easy Workout <b>Gruppe 2</b>	Mo	11:15 - 12:15	ESV - Gymnastikhalle	Eva Pavlikova
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	Ilona Engel
Fitter Rücken	Mo	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	Ilona Engel
Zumba	Mo	19:30 - 20:30	ESV – Gymnastikhalle	Marilyn Häbel-Traub
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	Eva Pavlikova
Strong Nation <b>Kurs mit Anmeldung</b>	Di	19:00 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	Eva Weber
Ski- und Inlinergymnastik	Di	20:00 - 21:00	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann, Jacqueline Lindner
Nordic Walking <b>Kurs mit Anmeldung</b>	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	<b>Findet derzeit nicht statt!</b>
Bodyfit* <b>mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!</b>	Mi	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Fasziensit* <b>mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!</b>	Mi	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:10 - 12:10	ESV – Sporthalle 1+2	Brigitte Arnold
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer
Yoga für Männer & Frauen <b>(in Präsenz &amp; Online)</b>	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	Otto Gieß
Gymnastik Stärkung der Knochen <b>Kurs mit Anmeldung</b>	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	<b>Findet derzeit nicht statt!</b>
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:30	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
Power Fit 50plus*	Do	14:45 - 15:30	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
Erlebnistanz für Erwachsene u. Senioren	Do	16:15 - 17:45	ESV – Gymnastikhalle	Karin Dewes
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:30 - 19:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Shaolin Qi-Gong <b>ab 13.10.22 (8x)</b> <b>Kurs mit Anmeldung</b>	Do	18:05 - 18:55	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Rita Haug
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:05 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Petra Schedlbauer
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance <b>Kurs mit Anmeldung</b>	Do	19:35 - 20:35	ESV - Gymnastikhalle	<b>Findet derzeit nicht statt!</b>
Pilates* <b>mit Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	Fr	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Bodyfit und Step-Basic* <b>mit Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	Fr	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Fatburning	Fr	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	Ilona Engel
Step-Aerobic	Fr	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	Ilona Engel
Atemübungen mit Gymnastik	Fr	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	Eva Pavlikova

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

**Fußball**

Bei Interesse bitte beim Abteilungsleiter Fußball Marko Schlegelmilch melden. Tel.: 0172-8843643,  
 Jahrgänge 2003-2015, E-Mail: jugendfussball@esv-muenchen-ost.de  
 Jahrgänge 2016-2017, E-Mail: zwergl@esv-muenchen-ost.de

**Gewichtheben / Fitness**

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

	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Trainer/ Aufsicht
Gewichthebertraining & Athletik Kindertraining	Mo	09.00 - 11.30	ESV-Gewichthebehalle	Leonhard
		15.30 - 16.30		Kris
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Christian, David, Kris, Nick
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Christian, Constantin
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 21.00		Felix, Simone
Gewichthebertraining & Athletik	Di	14.30 - 17.00		Josef
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Cem, Peter, Maxim
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Nicolas
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 21.00		Paul, Severin
Gewichthebertraining & Athletik Kindertraining	Mi	09.00 - 11.30		Leonhard
		16:00 - 16:30		Kris
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Christian, David, Kris, Nick
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00	Constantin, Christian,	
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 21.00	Felix, Simone	
Gewichthebertraining & Athletik	Do	14.30 - 17.00	Josef	
Gewichthebertraining & Athletik Krafttraining für Ringen		17.00 - 19.00 ab 19.15	Cem, Maxim, Nicolas, Peter Michael	
Gewichthebertraining & Athletik Jugendtraining	Fr	09.00 - 11.30	Leonhard	
		14.30 - 17.00	Kris	
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00	Christian, David, Kris, Nick	
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30	Paul, Severin	

Judo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Anfänger <b>ab 7 Jahre</b>	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 / Erwachsene	Sa	10:00 - 12:00	ESV – Sporthalle 1 / Gymnastikhalle	

Jiu-jitsu-Karate	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Jugendliche & Erwachsene	Mo	20:05 - 21:30	ESV-Gymnastikhalle	Ansprechpartner Wolfgang Krötz E-Mail: selbstverteidigung@ esv-muenchen-ost.de Tel.: 0160-94595840
Jugendliche & Erwachsene	Mi	18:05 - 20:00	ESV-Gymnastikhalle	

Ringens	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Bambinis ab 4 Jahre	Di	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	per E-Mail an ringen@esv-muechen-ost.de
Schüler <b>6-14 Jahre</b>	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Di	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler <b>6-14 Jahre</b>	Fr	18:35 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Fr	20:15 - 21:45	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler/ Jugendliche/ Männer <b>Nur nach Absprache mit den Trainern</b>	So	10:00 - 12:00	ESV - Sporthalle 2+3	

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Schüler / Jugend <b>ab 12 Jahre</b>	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an kampmeyer@arcor.de
Erwachsene / Schützenklasse	Di & Fr	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Anfänger ab 6 Jahren <b>bis Gelbgurt – Aufnahmestopp bis Ende 2022!</b>	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	oder bei Fragen per Mail an webmaster@tkd-bal.de  Weitere Infos zum Taekwondo- Training finden Sie auch unter www.tkd-bal.de
Fortgeschrittene <b>ab Gelbgurt</b> ab 6 Jahren bis Erwachsene	Mi	18:05 - 19:35	ESV-Sporthalle 3	
Fortgeschrittene / Experten <b>ab 14 Jahren bis Erwachsene</b>	Mi	19:40 - 21:00	ESV-Sporthalle 3	
Anfänger ab 6 Jahren <b>bis Gelbgurt</b> <b>Aufnahmestopp bis Ende 2022!</b>	Fr	17:30 - 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene <b>ab Gelbgurt</b> ab 6 Jahren bis Erwachsene	Fr	18:35 - 19:35	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene / Experten <b>ab 14 Jahren bis Erwachsene</b>	Fr	19:40 - 21:10	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Anfänger & Fortgeschrittene <b>ab 6 Jahren bis Erwachsene</b>	So	16:30 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Münchner Cloggers <b>Einsteiger</b>	Mo	18:00 - 19:45	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers <b>Fortgeschrittene</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Gymnastikhalle	
Erlebnistanz für Erwachsene u. Senioren	Do	16:15 - 17:45	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Boogie-Woogie und Rock ´n´ Roll für Anfänger – Kurs mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Grundschule an der Grafinger Str. EH1	E-Mail: hansknerr@web.de oder Tel.: 0151-14358515
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance <b>EclipseDanceCrew - Munich</b>	Sa	14:00 - 17:00	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an eclipsedancecrew2018@gmail.com
Contra-Dance Workshop <b>am 27.11.2022</b> Kurs mit Anmeldung	So	10:00 - 12:00	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Kinder/Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an warreign@gmx.de
Erwachsene - Damen & Herren <b>Nur nach Absprache mit den Trainern</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 2	
Kinder/Jugendliche	Di	17:15 - 18:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	
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**

Die **Anmeldung** zu den Turnstunden (auch auf die Wartelisten) für Bewegungskünste, Eltern-Kind-Turnen, Gerätturnen, Kinderturnen und Rope-Skipping finden Sie auf unserer Homepage [www.esv-muenchen-ost.de](http://www.esv-muenchen-ost.de) unter der Rubrik **Abteilungen → Turnen**.

Bitte tragen Sie sich selbstständig online (Yolawo Buchungssystem) für jede Stunde einzeln ein.

Die Anmeldung für die Warteliste der Rhythmischen Sportgymnastik erfolgt per E-Mail unter [rainbow.rsg@gmail.com](mailto:rainbow.rsg@gmail.com)

**Weitere Infos** zu den einzelnen Stunden erhalten über die angegebenen E-Mail-Adressen.

	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Eltern-Kind-Turnen 1-3 1/2 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Kinderturnen 3 1/2-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Mo	15:45 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping Fortgeschrittene ab ca. 6 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Mo	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Eltern-Kind-Turnen 2-3 1/2 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	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
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene – nur nach Probetraining	Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	rainbow.rsg@gmail.com
Bewegungskünste ab 6 Jahre Warteliste!	Mi	15:00 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	bewegungskuenste@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 3 1/2-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	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 1/2 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Rope-Skipping - Anfänger ab ca. 5 Jahre Warteliste!	Do	16:30 - 17:15	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping Wettkampftraining nur nach Probetraining	Do	17:15 - 18:45	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Do	18:00 - 20:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	rainbow.rsg@gmail.com
Kinderturnen 3 1/2-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Fr	14:30 - 15:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen Anfänger ab 6 Jahre Warteliste!	Fr	15:00 - 16:30	ESV – Sporthalle 1+2	turnen@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 3 1/2-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	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!	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

**Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!**