Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Feb. 2024

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

Ballsport: Badminton/Basketball/Volleyball	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Info & Anmeldung**
Basketball für Kinder **U12** **8-12 Jahre Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	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 **U16** **ab 12 Jahren Warteliste!**	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft **Vorkenntnisse erforderlich!**	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	
Volleyball Freizeitmannschaft **Vorkenntnisse erwünscht!**	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Basketball Freizeitmannschaft **Vorkenntnisse erforderlich!**	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	
Badminton **Warteliste!**	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	per E-Mail an badminton@esv-muenchen-ost.de
Badminton **Warteliste!**	Do	19:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	
Badminton **Warteliste!**	Fr	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton **Warteliste!**	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	
Badminton **Warteliste!**	So	18:15 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	

Gymnastik/Gesundheitssport	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**ÜbungsleiterIn**
Easy Workout **Gruppe 1**	Mo	10:00 - 11:00	ESV - Gymnastikhalle	Eva Pavlikova
Easy Workout **Gruppe 2**	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	19:00 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	Marilyn Häbel-Traub
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	Eva Pavlikova
Strong Nation -**Kurs mit Anmeldung-**	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 -**Kurs mit Anmeldung- ab 21.02.24 (12x)**	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit*** -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-**	Mi	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit***** **mit Kinderbetreuung - auf Anfrage**	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren **bis auf Weiteres abgesagt!**	Mi	11:10 - 12:10	ESV – Sporthalle 1+2	
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer
Poweryoga für Männer & Frauen **(in Präsenz & Online)**	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	Otto Gieß
Gymnastik Stärkung der Knochen **Kurs mit Anmeldung ab 01.02.24 (10x)**	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	Francy Paul
Sitzgymnastik*****	Do	14:00 - 14:45	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
Power Fit 50plus*****	Do	15:00 - 16:00	ESV – Gymnastikhalle	Beate Erdmann
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Shaolin Qi-Gong -**ab 11.01.24 (10x)-**	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Rita Haug
Wirbelsäulengymnastik***** **auf Anfrage**	Do	18:30 - 19:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold, Anika Schöttle
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Petra Weidner
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance **-Kurs mit Anmeldung- ab 22.02.24 (10x)**	Do	19:35 - 20:35	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates*** -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-**	Fr	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Bodyfit und Step-Basic***** **-mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-**	Fr	10:00 - 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	17:30 - 18:30	Online-Training via Zoom	Eva Pavlikova

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

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Feb. 2024

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	Mo	09.00 - 11.30	ESV-Gewichthebehalle	Leonhard
Jugendtraining 13-18 Jahre		15.30 - 17.00		Kris, Tuan
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Christian Ga., Dave, Tuan
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Christian Gi., Constantin
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30		Christoph
Gewichthebertraining & Athletik	Di	09.00 - 11.00		Josef S.
Gewichthebertraining & Athletik		14.30 - 17.00		Josef Z.
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Cem, Maxim, Peter
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30		Peter-Paul,
Gewichthebertraining & Athletik	Mi	09.00 - 11.30		Leonhard
Kinder-/Jugendtraining		15.00 - 17.00		Fabian, Maxim, nur nach Absprache
Gewichthebertraining & Athletik		16.30 - 18.00		Kris
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Christian Ga., Dave, Tuan
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Christian Gi., Constantin
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30		Peter-Paul
Gewichthebertraining & Athletik	Do	14.30 - 17.00		Josef Z.
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Cem, Maxim, Peter, Josef S. Fabian
Krafttraining für Ringen		ab 19.15		Enes, Aaron, Michael
Gewichthebertraining & Athletik	Fr	09.00 - 11.30		Leonhard
Kindertraining 8-12 Jahre		14.30 - 15.30		Kris, Tuan
Jugendtraining 13-18 Jahre		15.30 - 17.00		Kris, Tuan
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Christian, Dave, Tuan, Maxim
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.30		Constantin, Christoph, Peter-Paul

Judo	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Info & 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 / Erwachsen	Sa	10:00 - 12:00	ESV – Sporthalle 1 / Gymnastikhalle	

Jiujitsu-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	

Ringen	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Info & Anmeldung**
Bambinis ab 4 Jahre	Di	17:15 - 18:15	ESV-Sporthalle 3	**Anfänger für Jugendliche / Männer vorab zum Probetraining anmelden per E-Mail an ringen@esv-muenchen-ost.de**
Schüler **6-14 Jahre**	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Di	20:00 - 21:45	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler **6-14 Jahre**	Fr	18:30 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Fr	20:15 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler/ Jugendliche/ Männer **Nur nach Absprache mit den Trainern**	So	10:00 - 12:00	ESV - Sporthalle 2+3	

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Feb. 2024

Schützen	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Info & Anmeldung**
Schüler / Jugend **ab 12 Jahre**	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Ansprechpartner Alexander Haas E-Mail: haas_alexander2002@gmx.de Tel.: 0176/44401113
Erwachsene / Schützenklasse	Di & Fr	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	

Taekwondo	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Info & Anmeldung**
Anfänger ab 6 Jahren **bis Gelbgurt**	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	Bei Fragen E-Mail an webmaster@tkd-bal.de Weitere Infos zum Taekwondo-Training finden Sie auch unter www.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 1	
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 2+3	

Tanz	**Tag**	**Uhrzeit**	**Sportstätte**	**Weitere Infos über**
Münchner Cloggers **Einsteiger**	Mo	18:00 - 19:45	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers **Fortgeschrittene**	Mo	20:00 - 21:30	ESV - Schützenhalle	
Erlebnistanz für Erwachsene u. Senioren	Do	16:15 - 17:45	ESV – Gymnastikhalle	Tanzleiterin Karin Dewes
Boogie-Woogie und Rock ´n´ Roll ab 16 Jahren – Kurs mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Grundschule an der Grafinger Str. Kleinsporthalle	E-Mail: hansknerr@web.de oder Tel.: 0151-14358515
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance **EclipseDanceCrew - Munich**	Sa	14:00 - 17:00	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an eclipsedancecrew2018@gmail.com

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 **Nach Absprache mit den Trainern**	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	

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Feb. 2024

Turnen

Die **Anmeldung** zu den Turnstunden (auch für die Wartelisten) finden Sie auf unserer Homepage **www.esv-muenchen-ost.de** unter der Rubrik **Abteilungen → Turnen** auf der rechten Seite: „**Anmeldung Turnstunden**“ & „**Anmeldung Eltern-Kind-Turnen**“

Bitte tragen Sie sich selbstständig online über das Yolawo Buchungssystem für die jeweilige Stunde einzeln ein.

Weitere Infos zu den einzelnen Stunden erhalten Sie auch unter: **info-turnen@esv-muenchen-ost.de**

	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	Di	16:15 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr**	Do	15:15 - 16:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade
Bewegungskünste ab 6 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	wechselnde Übungsleiter
Gerätturnen - Fortgeschrittene **nur nach Probetraining**	Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen - Anfänger ab 6 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen **-** Fortgeschrittene **nur nach Probetraining**	Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Kinderturnen $3^1/_2$-6 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Franziska Christ
Kinderturnen $3^1/_2$-6 Jahre **Warteliste**!	Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Kinderturnen $3^1/_2$-6 Jahre **Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr**	Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Kinder-Fit - Minis 4-7 Jahre **Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten**	Di	16:00 - 17:00	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim E-Mail: info@kinder-fit.de Tel.: 0151-51029628
Kinder-Fit - Kids & Teens 7-12 Jahre **Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten**	Di	17:00 - 18:00	ESV-Gymnastikhalle	
Rope-Skipping Fortgeschrittene	Mo	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Laura Haller
Rope-Skipping Wettkampftraining **nur nach Probetraining**	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	Laura Haller, Kathi Naase
Rope-Skipping Anfänger ab ca. 5 Jahre **Warteliste!**	Do	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Naase
Rope-Skipping Wettkampftraining **nur nach Probetraining**	Do	17:15 - 18:45	ESV-Sporthalle 1	Laura Haller, Kathi Naase
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2013+	Mo	18.00 - 20.30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2014-2015	Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2013+	Mi	17:00 - 19:00	ESV-Sporthalle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2016-2017	Mi	17:00-19:00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2014-2015	Do	17:30 - 19:30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2016-2017	Do	18:00 - 20:00	Grafinger Schule	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2018-2019	Fr	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	Elena Zerner-Käning, Jasmin Rostami, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	Fr	18:30 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	Elena Z.-K-, Jasmin Rostami, Sophia Schempp, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	Sa	10:00 - 14:00	ESV-Sporthalle 1	Sophia Schempp, Aina Estapé

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!