

Sommerferienplan 2024 des ESV München-Ost e.V.

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	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Basketball für Kinder U12 8-12 Jahre Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	Mo	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	Sommerpause; startet wieder ab 16.09.2024
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	findet durchgehend statt, zusätzlich Mi. 20-21.30, Halle 3
Volleyball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht!	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	findet statt am 31.07., 07.08., 14.08.
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erforderlich!	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Sommerpause
Badminton Warteliste!	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	findet durchgehend statt; auch in der Haager Str., Sonderbelegungsplan beachten
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	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Easy Workout Gruppe 1	Mo	10:00 - 11:00	ESV - Gymnastikhalle	findet statt am 29.07.,05.08. online, 09.09.
Easy Workout Gruppe 2	Mo	11:15 - 12:15	ESV - Gymnastikhalle	
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	findet nur statt am 29.07.; 05.08.; 02.09., 09.09.
Fitter Rücken	Mo	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	
Zumba	Mo	19:00 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	findet nur statt am 29.07.; 05.08.; 09.09.
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	findet durchgehen statt
Strong Nation -Kurs mit Anmeldung-	Di	19:00 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	findet nur statt am 30.07., 06.08., 13.8.
Ski- und Inlinergymnastik	Di	20:00 - 21:00	ESV – Sporthalle 1	findet statt am 30.07., 06.08., 27.08. und 03.09.
Nordic Walking Kurs mit Anmeldung	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Startet wieder ab 21.08. - 8x
Bodyfit* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Mi	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1+2	findet nur statt am 31.07.; 07.08.; 04.09.
Rücken- und Faszienfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:05 - 12:05	ESV – Sporthalle 1+2	findet statt, entfällt aber von 14.08. - 28.08.
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	findet statt am 31.07., 07.08., 14.08.
Poweryoga für Männer & Frauen (in Präsenz & Online)	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	findet statt, entfällt aber am 31.07.
Gymnastik Stärkung der Knochen Kurs mit Anmeldung ab 18.04.24 (12x)	Do	12:00 - 13:00	ESV – Gymnastikhalle	Startet wieder ab 05.09. - 12x
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:45	ESV – Sporthalle 1	findet durchgehend statt, entfällt aber am 15.08.
Power Fit 50plus*	Do	15:00 - 16:00	ESV – Gymnastikhalle	
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sommerpause
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:20 - 19:20	ESV – Gymnastikhalle	findet statt, entfällt aber von 15.08. - 29.08.
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Sommerpause
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sommerpause
Mental Balance Kurs mit Anmeldung	Do	19:30 - 20:30	ESV - Gymnastikhalle	Startet wieder ab 22.08. - 10x
Pilates* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Fr	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 3	findet nur statt am 02.08.; 09.08.; 06.09.
Bodyfit und Step-Basic* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Fr	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	
Fatburning	Fr	17:00 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	findet nur statt am 02.08.; 09.08.
Step-Aerobic	Fr	18:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	
Atemübungen mit Gymnastik	Fr	17:30 - 18:30	Online-Training via Zoom	findet statt, entfällt aber von 16.08. - 30.08.

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

Sommerferienplan 2024 des ESV München-Ost e.V.

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 Jugendtraining 13-18 Jahre	Mo	09.00 - 11.30	ESV-Gewichthebehalle	Leonhard
Gewichthebertraining & Athletik		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 Kinder-/Jugendtraining	Mi	09.00 - 11.30		Leonhard
Gewichthebertraining & Athletik		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	Do	19.00 - 20.30		Peter-Paul
Gewichthebertraining & Athletik		14.30 - 17.00	Josef Z.	
Gewichthebertraining & Athletik	Do	17.00 - 19.00	Cem, Maxim, Peter, Josef S. Fabian	
Krafttraining für Ringen		ab 19.15	Enes, Aaron, Michael	
Gewichthebertraining & Athletik Kindertraining 8-12 Jahre	Fr	09.00 - 11.30	Leonhard	
Jugendtraining 13-18 Jahre		14.30 - 15.30	Kris, Tuan	
Gewichthebertraining & Athletik		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	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Anfänger ab 7 Jahre	Mo&Mi	16.30 - 17:45	ESV – Sporthalle 1	Kein Kinder- und Jugendtraining Erwachsenentraining findet durchgehend statt. Sondertraining siehe Sonderbelegungsplan.
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	
JiuJitsu-Karate	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Jugendliche & Erwachsene	Mo	20:05 - 21:30	ESV-Gymnastikhalle	findet durchgehend statt; Montags ggf. früher, wenn keine Gymnastik
Jugendliche & Erwachsene	Mi	18:05 - 20:00	ESV-Gymnastikhalle	

Ringende	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Bambinis ab 4 Jahre	Di	17:15 - 18:15	ESV-Sporthalle 3	Sommerpause
Schüler 6-14 Jahre	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	findet durchgehend statt
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	nach Absprache mit den Trainern

Sommerferienplan 2024 des ESV München-Ost e.V.

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Sommerpause
Erwachsene / Schützenklasse	Di & Fr	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Anfänger ab 6 Jahren bis Gelbgurt	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	Findet nur im August 17-18 und 18-20 Uhr statt. Am 04.09. kein Training!
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	Sommerpause
Anfänger ab 6 Jahren bis Gelbgurt	Fr	17:30 - 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sommerpause
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	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:45	ESV - Schützenhalle	findet durchgehend statt, aber Pause am 26.08.
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	20:00 - 21:30	ESV - Schützenhalle	
Erlebnistanz für Erwachsene u. Senioren	Do	16:15 - 17:45	ESV – Gymnastikhalle	findet durchgehend statt, entfällt aber am 15.08.
Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll ab 16 Jahren – Kurs mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Grundschule an der Grafinger Str. Kleinsporthalle	Sommerpause
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance EclipseDanceCrew - Munich	Sa	14:00 - 17:00	ESV – Gymnastikhalle	Siehe Sonderbelegungsplan
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance EclipseDanceCrew - Munich	So	16:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024
Kinder/Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sommerpause
Erwachsene - Damen & Herren Nach Absprache mit den Trainern	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 2	findet durchgehend statt, Start jeweils ab 19.30 Uhr
Kinder/Jugendliche	Di	17:15 - 18:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	Sommerpause
Erwachsene - Damen & Herren	Di	18:45 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	
Kinder/Jugendliche	Do	18:00 - 19:15	ESV – Sporthalle 3	Sommerpause
Erwachsene - Damen & Herren	Do	19:30 - 22:00	ESV – Sporthalle 2+3	findet durchgehend statt, Start jeweils ab 19.00 Uhr
Kinder/Jugendliche	Fr	17:00 - 18:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	Sommerpause
Erwachsene - Damen & Herren	Fr	18:30 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	

Sommerferienplan 2024 des ESV München-Ost e.V.

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	Sommerferien 29.07. – 09.09.2024	
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste) 1-4 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV-Sporthalle 1	findet nur statt am 29.07., 09.09.	
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	findet nur statt am 30.07.	
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Di	16:15 - 17:15	ESV-Sporthalle 1		
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste) 1-4 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV-Sporthalle 1	findet nur statt am 01.08.	
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste) 1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV-Sporthalle 1		
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Do	15:15 - 16:15	ESV-Sporthalle 1		
Bewegungskünste ab 6 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Sommerpause	
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Sommerpause	
Gerätturnen - Anfänger ab 6 Jahre Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Sommerpause	
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Sommerpause	
Kinderturnen (3 ¹ / ₂ -6 Jahre) Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Sommerpause	
Kinderturnen (3 ¹ / ₂ -6 Jahre) Warteliste!	Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Sommerpause	
Kinderturnen (3 ¹ / ₂ -6 Jahre) Ausgebucht! Keine Anmeldung mehr möglich!	Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Sommerpause	
Inklusionssportstunde 4-8 Jahre Kurs mit Anmeldung (Kostenlos bis 23.07.24)	Di	14:30 – 15:30	ESV – Gymnastikhalle	Sommerpause	
Kinder-Fit - Minis 4-6 Jahre	Di	15:30 - 16:30	ESV-Gymnastikhalle	Sommerpause	
Kinder-Fit - Kids 7-8 Jahre	Di	16:30 - 17:30	ESV-Gymnastikhalle		
Kinder-Fit - Teens 9-12 Jahre	Di	17:30 – 18:30	ESV-Gymnastikhalle		
Kinderyoga 4-7 Jahre - Kurs ausgebucht! Kurs mit Anmeldung ab 06.06.2024 (8x)	Do	17:00 - 17:45	ESV-Sporthalle 3	Startet voraus. Wieder ab 19.09. - 10 Einheiten	
Rope-Skipping Fortgeschrittene	Mo	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Sommerpause	
Rope-Skipping nur nach Probetraining Wettkampftraining	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	findet durchgehend statt -> 18-20 Uhr, Halle 1 ESV	
Rope-Skipping Anfänger ab ca. 5 Jahre Warteliste!	Do	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	findet durchgehend statt -> 16:30-18:30 Uhr - Nur Fortgeschrittene	
Rope-Skipping nur nach Probetraining Wettkampftraining	Do	17:15 - 18:45	ESV-Sporthalle 1		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2013+	Mo	18.00 - 20.30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Sommerpause Ab 26.08.-06.09.24 finden die Probetraining nach Jahrgangseinteilung in der ESV Sporthalle statt. Sonderbelegungsplan beachten.	
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2014-2015	Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2013+	Mi	17:00 - 19:00	ESV-Sporthalle 2		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2016-2017	Mi	17:00-19:00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2014-2015	Do	17:30 - 19:30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2016-2017	Do	18:00 - 20:00	Grafinger Schule		
Rhythmische Sportgymnastik Jg. 2018-2019	Fr	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3		
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	Fr	18:30 - 22:00	ESV-Sporthalle 1		
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	Sa	10:00 - 14:00	ESV-Sporthalle 1		

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!