

Bewegungskünste (Abteilung Turnen)

Alter: ab 6 Jahren

Trainingszeit: Mittwoch, 15:00-16:30 Uhr

Das erwartet euch:

In der Bewegungskünste Stunde könnt ihr mal selbst ausprobieren, was die Artisten im Zirkus vorführen! In dieser Stunde lernt ihr Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Teller drehen und erfahrt was Diabolos oder Poi sind. Wir machen zu zweit Akrobatik und bauen auch in größeren Gruppen Pyramiden. Außerdem habt ihr die Möglichkeit verschiedene Luftakrobatik Disziplinen zu testen, Laufkugel zu laufen oder auch das Einradfahren zu lernen. Wir treten (wenn Corona es zulässt) regelmäßig bei verschiedenen Veranstaltungen auf, um das Gelernte vorzuführen.

Aktuell freie Plätze: Nein, aber Eintragung auf der Warteliste möglich

Anmeldung:

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/63777c465b872e61e3b638e6?t=1672673489686>

Ansprechpartner: Laura unter bewegungskuenste@esv-muenchen-ost.de

Rope Skipping (Abteilung Turnen)

Alter: ab 5 Jahren (Probetraining mit 4,5 Jahre möglich)

Trainingszeiten:

- Anfänger: Donnerstag, 16:30-17:15 Uhr
- Fortgeschritten: Montag, 16:30-17:30 Uhr

Das erwartet euch:

Rope Skipping ist ein schneller und unheimlich vielseitiger Sport, bei dem zu fetziger Musik Tricks allein oder auch im Team gesprungen werden. Dabei werden die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer sowie viele koordinativen Fähigkeiten verbessert. Aber es macht auch einfach Spaß! Unsere Wildjumpers nehmen sowohl an Wettkämpfen als auch an Aufführungen teil, man kann aber auch einfach zum Spaß mitmachen.

Aktuell freie Plätze: Nein, aber Eintragung auf der Warteliste möglich

Anmeldung:

- Anfänger:
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/63777c111c239e59bd6a6c72?t=1672673510928>
- Fortgeschrittene:
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/63777c281c239e59bd6a6c9d?t=1672673467823>

Trainer: Laura/ Kathi

Ansprechpartner: Laura unter rope-skipping@esv-muenchen-ost.de

Gerätturnen (Abteilung Turnen)

Alter: ab 6 Jahren

Trainingszeiten für Anfänger: Freitag, 15:00-16:30 Uhr

Das erwartet euch:

Trainiert wird an allen Turngeräten z. B. Stufenbarren, Reck, Schwebebalken, Trampolin, Boden. Hinzu kommen gymnastische Sprünge und Drehungen. Durch dieses vielseitige Training wird nicht nur Kraft aufgebaut, sondern auch Haltung, Körperspannung und Wahrnehmung des Kindes geschult. Die Kinder verbessern ihre Beweglichkeit durch statisches und dynamisches Dehnen.

Aktuell freie Plätze: Nein, aber Eintragung auf der Warteliste möglich

Anmeldung:

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6332e244fc47525ce3de302d?t=1672673546187>

Ansprechpartner: Kerstin Klusch unter turnen@esv-muenchen-ost.de

Rhythmische Sportgymnastik (Abteilung Turnen)

Alter: ab ca. 4 Jahre

Trainingszeiten für Anfänger: Freitag, 17.00-18.30 Uhr

Das erwartet euch:

Trainiert wird mit allen Geräten: Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil, dazu kommt intensives Tanztraining, Dehnung und Kraftaufbau, welche zusammen mit einigen akrobatischen Elementen das Bild dieser graziösen Sportart abrunden. Geübt wird einzeln und in der Gruppe, wobei die Interaktion in dem Team geschult und gefördert wird.

Die Anfänger nehmen bereits an Auftritten teil, Teilnehmer der Fortgeschrittenen Gruppe haben dann die Möglichkeit bei Wettkämpfen mitzumachen und auch in Trainingslager zu fahren.

Anmeldung: Anmeldung ist auf Warteliste möglich über die unten genannte Adresse.

Ansprechpartner: Elena Zerner-Käning unter rainbow.rsg@gmail.com

Abteilung Fußball

Alter: Jahrgang 2016/2017

Trainingszeiten: siehe <https://www.esv-ost-fussball.de>

Das erwartet euch:

Der ESV München-Ost bietet Fußball in allen Altersklassen. Von den ganz kleinen Kickern bis zu den Erwachsenen der 1. Mannschaft ist der ESV München-Ost in verschiedenen Spielklassen, teilweise mit großem Erfolg, vertreten. Außerdem wurde neu unser Zwergl Team gegründet für Jungs und Mädchen des Jahrgangs 2016/2017, um sie an den Fußball heranzuführen.

Neben der Teilnahme und Veranstaltung von Turnieren ist für die größeren unsere jährliches Sommercamp immer ein Highlight.

Aktuell freie Plätze: Aktuell gibt es keine freien Plätze.

Anmeldung: Anfragen für die Warteliste möglich über die unten genannten Adressen

Ansprechpartner:

- Andrea Sebold unter zwergl@esv-muenchen-ost.de
- Marko Schlegelmilch jugendfussball@esv-muenchen-ost.de

Abteilung Judo

Alter: ab 7 Jahren

Trainingszeiten für Anfänger: Montag und Mittwoch 16:30 – 17:45 Uhr

Das erwartet euch:

Judo ist eine japanische Kampfsportart, die übersetzt etwa "der sanfte Weg" heißt. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten wird beim Judo nicht mit Tritten oder Schlägen gearbeitet, der Gegner wird vielmehr allein durch Ausnutzen seiner Position und Bewegung zu Boden geworfen. Grundsätzlich gilt im Judo das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“. Es wird also keineswegs mittels roher Kraft, sondern vielmehr unter Anwendung möglichst gezielt eingesetzter Impulse versucht, den Körperschwerpunkt des Gegners in eine für ihn ungünstige Lage zu bringen und diese dann auszunutzen. Das Judo Training ist jedoch weit mehr als nur die Vorbereitung auf die Wettkampfsituation, denn hier hat man keinen Gegner vor sich, sondern einen Partner, mit dem man die Techniken übt. Und am Ende eines Trainings sollen alle Sieger sein und etwas dazugelernt haben. Die sportliche Betätigung nach klaren Regeln macht Judo gerade auch für Kinder zu einem Weg gegenseitigen Respekt und Verantwortung zu verstehen.

Aktuell freie Plätze: Ja

Anmeldung: Voranmeldung über unten genannte E-Mail-Adresse notwendig

Ansprechpartner: Herbert Lobensommer unter anfrage@esvmuenchenostjudo.de

Abteilung Ringen

Trainingszeiten:

- **Bambinis:** ab 4 Jahren, Dienstag 17:00-18:00 Uhr
- **Kindertraining:** ab 6 Jahren, 2x die Woche (Dienstag 18:15-20:00 und Freitag 18:35-20.15)

Das erwartet euch:

Beim Bambini Training stehen Beweglichkeit, Turnerische Elemente und Spaß in Vordergrund. Erste einfache Techniken werden erlernt. Das Sommerfest und die Weihnachtsfeier sind gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Halle für diese Altersklasse.

Bei den Kindern ab 6 ist das Training neben turnerischen Elementen und Beweglichkeit vermehrt auf Schnellkraft Training und das Erlernen von Ringer Techniken ausgelegt. Die Kinder können an Mannschaftskämpfen (September-Dezember) und an Einzelturnieren (Januar -Oktober) teilnehmen. Neben Weihnachtsfeier und Sommerfest bieten wir Wochenendfreizeiten und Trainingslager in der Halle an.

Anmeldung: Einfach zum Training vorbeikommen und beim Trainer vorstellen. Keine Voranmeldung notwendig.

Ansprechpartner:

Abteilungsleiter: Thomas Roth

Trainer: Aaron Sanders

ringen@esv-muenchen-ost.de

Abteilung Taekwondo

Alter: ab 6 Jahren

Trainingszeiten für Anfänger:

- Mittwochs, 17-18 Uhr im ESV
- Freitags, 17:30-18:30 Uhr in der Mittelschule am Inzeller Weg
- Sonntags um 16:30-18:00 Uhr im ESV

Das erwartet euch:

Inhaltlich geht es mit der allgemeinen Bewegungslehre los, hier haben die Kinder bereits im Kinderturnen Erfahrung gesammelt. Neu hinzu kommt, dass es beim Taekwondo viele Rituale gibt. Ihr lernt also wie man eine traditionelle Übung beginnt und beendet, wie man einen Trainingspartner begrüßt und verabschiedet und sogar, wie man die Trainingshalle betritt und verlässt. Der sportliche Schwerpunkt liegt auf Schlagtraining in die Luft, auf eine Schlagpratze oder auf einen Boxsack. Auch Verteidigungs- und Schritttechniken werden geschult.

Auf lange Sicht sind unsere Ziele die zwei Gürtelprüfungen pro Jahr, auf die wir hinarbeiten. Da unsere Abteilung eine Breitensportabteilung ist, besuchen wir eher kleinere Wettkämpfe bis zu bayerischen Meisterschaften. Gelegentlich gibt es auch Aufführungen wie auf dem Berg am Laimer Straßenfest im September.

Aktuell freie Plätze: Freitag + Sonntag, Mittwoch nur auf Nachfrage

Anmeldung: keine explizite Anmeldung notwendig, eine formlose E-Mail mit Namen und Alter des Kindes ist ausreichend

Ansprechpartner: Anton Kazhdan unter webmaster@tkd-bal.de

Abteilung Tischtennis

Alter: ab ca. 9 Jahren

Trainingszeiten: Es kann jeweils am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag trainiert werden

Das erwartet euch:

Es werden spielerisch die technischen Grundlagen und die benötigte Koordination vermittelt, wobei der Spaß am Sport im Vordergrund steht. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit am Wettkampfbetrieb teilzunehmen. Derzeit ist eine Mannschaft in der Bezirksklasse A gemeldet.

Aktuell freie Plätze: Ja, direkter Start möglich

Anmeldung: Vereinbarung eines Probetrainings per E-Mail

Ansprechpartner: info@tischtennis-in-muenchen-ost.de

Gewichtheben

Alter: ab 8 Jahren

Trainingszeiten für Kinder:

- 8 – 12 Jahre: Montags 15:30 – 16:30
- 13 – 18 Jahre: Freitags 14:30 – 15:45 (Anfänger), 15:45 – 17:00 (Fortgeschrittene)

Das erwartet euch:

Das Gewichtheben-Training für Kinder ist völlig anders als das Training für Erwachsene! Wir machen viel Leichtathletik Übungen – laufen, springen, werfen – zusammen mit allgemeinem Fitness- und Körpergewichtstraining (auch bekannt als "Functional Fitness") – rudern, seilspringen, Liegestütze, Klimmzüge, Situps, Kniebeugen ohne Gewicht, Kettlebell Übungen, Burpees, usw. Sie bauen ihre Kernkraft, Koordination und Stabilität auf und lernen die olympische Gewichthebertechnik des Reißen und Stoßen. Alles dreht sich um Technik, nicht um schwere Gewichte. Es ist die perfekte Grundlage für alle anderen Sportarten.

Wir sind eine inklusive Gruppe und heißen Kinder aller sportlichen Fähigkeiten und Hintergründe willkommen.

Aktuell freie Plätze: ja

Anmeldung: kstanton@gmail.com Voranmeldung notwendig

Ansprechpartner: Kris Stanton

Basketball

Alter: ab 8 Jahren

Trainingszeit: Montag, 17:00-18:30 Uhr

Aktuell freie Plätze: Nein

Anmeldung: Anmeldung auf der Warteliste möglich

Ansprechpartner: Geschäftsstelle info@esv-muenchen-ost.de