

# Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

ab 29.11.18

BAUMKIRCHNER STR. 57, 81673 MÜNCHEN, ☎ (089) 4310654 FAX (089)6882062  
E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de , Internet: www.esv-muenchen-ost.de

## Fußball

Bei Interesse bitte beim Abteilungsleiter Fußball Marko Schlegelmilch melden.  
Tel.: 0172 8843643, E-Mail: marko.schlegelmilch@esv-ost.de

Gymnastik/Gesundheitssport	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 1/2-3 Jahre	Mo	09:30 - 10:30	ESV - Halle	Eva Pavlikova
Easy Workout	Mo	10:30 - 11:30	ESV - Halle	Eva Pavlikova
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:30 - 18:30	ESV - Halle	Hannah Mentz
Basketball für Kinder 10-12 Jahre	Mo	17:30 - 19:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Silke Schmitt
Crosshaus-Faszien in Bewegung – Kurs K* mit Anmeldung <b>ausgebucht</b>	Mo	18:00 - 19:00	Berg am Laim Schule TH2 unten	Heike Piduch
Fitter Rücken	Mo	18:30 - 19:30	ESV - Halle	Hannah Mentz
Crosshaus-Faszien in Bewegung – Kurs K* mit Anmeldung <b>ausgebucht</b>	Mo	19:00 - 20:00	Berg am Laim Schule TH2 unten	Heike Piduch
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht	Mo	19:00 - 20:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Armin Schroth
Zumba	Mo	19:30 - 20:30	ESV - Halle	Eva Weber
Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen	Mo	20:30 - 21:30	ESV - Halle	Heike Piduch
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung ( <b>Aufnahmestopp</b> )	Di	16:00 - 17:00	ESV - Halle	Sabine Killer
Yogilates Kurs mit Anmeldung <b>ausgebucht</b>	Di	17:00 - 18:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Annette Beck-Schäfer
Osteoporosegymnastik-Kurs mit Anmeldung	Di	18:00 - 19:00	ASZ Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim	Ernestine Bornstein
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Eva Pavlikova
Pilates für Beckenboden-Kurs mit Anmeldung	Di	19:00 - 20:00	ASZ Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim	Ernestine Bornstein
Ski- und Inlinergymnastik	Di	20:00 - 21:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Beate Erdmann / Jacqueline Lindner
Nordic-Walking-Kurs K* mit Anmeldung für Fortgeschrittene und sportliche Anfänger	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit mit Kinderbetreuung	Mi	09:00 - 10:00	ESV – Halle	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit mit Kinderbetreuung	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Halle	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:00 - 12:00	ESV – Halle	Brigitte Arnold
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Sandra Westermayer / Christine von Sass
Volleyball D.u.H. Vorkenntnisse erwünscht	Mi	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Sandra Westermayer / Christine von Sass
Eltern-Kind-Turnen (1-2 Jahre)	Do	09:00 - 10:00	ESV – Halle	Heike Piduch
Eltern-Kind-Turnen (2-3 Jahre)	Do	10:00 - 11:00	ESV – Halle	Heike Piduch
Gymnastik zur Stärkung der Knochen * mit Anmeldung	Do	11:30 - 12:30	ESV – Halle	Ernestine Bornstein
Sitzgymnastik	Do	14:00 - 14:30	ESV – Halle	Beate Erdmann
Power 50 plus *	Do	14:30 - 15:30	ESV – Halle	Beate Erdmann
After Work Fitness <b>entfällt im November Achtung! ab 06.12. - 20.12.18</b>	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2 <b>Neue Turnhalle Berg-am-Laim-Schule (EH1)</b>	Sabine Birnbeck
Teenie Yoga für Mädchen mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen KSH Gymnastikraum	Petra Schedlbauer
Wirbelsäulengymnastik *April bis Okt. November bis März	Do	18:30 - 19:30 19:00 - 20:00	Berg am Laim Schule TH2 unten	Brigitte Arnold
Functional Workout <b>entfällt im November Achtung! ab 06.12. - 20.12.18</b>	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2 <b>Neue Turnhalle Berg-am-Laim-Schule (EH1)</b>	Sabine Birnbeck
Yoga – Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen KSH Gymnastikraum	Petra Schedlbauer
Mental-Balance-Kurs mit Anmeldung April-Okt. November bis März	Do	19:30 - 20:30 20:00 - 21:00	Berg am Laim Schule TH2 unten	Brigitte Arnold
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Chi Hai Tran / Teo Altinbas
Pilates * mit Kinderbetreuung	Fr	09:00 - 10:00	ESV – Halle	Irmgard Kronthaler
Bodyfit mit Kinderbetreuung	Fr	10:00 - 11:00	ESV – Halle	Irmgard Kronthaler

\* = Diese Übungsstunden sind mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet, d. h. ein Qualitätssiegel für den Verein!  
K = Hier ist die Abrechnung des Kurses über die Krankenkassen möglich! Bitte die Bestätigung am Ende des Kurses i. d. Geschäftsstelle anfordern!  
Bei Übungsstunden mit Anmeldung (= abgeschlossener Kurs!) ist keine Schnupperstunde möglich!

Gewichtheben/Fitness	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Trainer/Aufsicht
Gewichtheben	Mo	16:00 - 19:00	ESV - Heberaum	Christian Gabis / Nick Hofmann
Gewichtheben		19:00 - 21:00		Lukas Schwappe / Simone Bayer
Freies Training	Di	14:00 - 16:00	ESV - Heberaum	Josef Zieglertrum
Freies Training		16:00 - 17:00		Christian Gabis
Gewichtheben		17:00 - 19:30		Cem Guido Dedeoglu / Paul Laska
Gewichtheben		19:30 - 21:00		Patricia v. Hohenstein / Felix Brandmayer
Gewichtheben	Mi	16:00 - 17:30	ESV - Heberaum	Christian Gabis
Gewichtheben		17:30 - 19:30		Cem Guido Dedeoglu / ab 18.30 Lukas Schwappe
Gewichtheben		19:30 - 21:00		Felix Brandmayer / Paul Laska
Freies Training	Do	14:00 - 16:00	ESV - Heberaum	Josef Zieglertrum
Freies Training		16:00 - 19:00		Christian Gabis / Kris Stanton
Gewichtheben		19:00 - 21:00		Constantin Hauzeneder / Patricia v. Hohenstein
Freies Training	Fr	14:00 - 15:30	ESV - Heberaum	Josef Zieglertrum
Gewichtheben f. Schüler und Jugend		15:30 - 17:30		Kris Stanton / ab 16.30 Tom Brandt
Gewichtheben		17:30 - 19:30		Cem Guido Dedeoglu / Paul Laska
Gewichtheben		19:30 - 21:00		Simone Bayer / Paul Laska
Freies Training	Sa	11:30 - 13:30	ESV - Heberaum	Tom Brandt
Freies Training		17:00 - 19:00		Absprache über soziale Netzwerke
Gewichtheben	So	11:00 - 13:00	ESV - Heberaum	Constantin Hauzeneder / Ulli Lenz
Gewichtheben		18:00 - 20:00		Nick Hofmann

# Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

ab 29.11.18

Judo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Anfänger ab 7 Jahre	Mi	16:30 - 18:15	ESV - Halle	Herbert Lobensommer / Florian Zischka
Jugendliche	Mi	18:30 - 20:00	ESV - Halle	Michael Knerr / Herbert Lobensommer
Erwachsene	Mi	20:00 - 21:30	ESV - Halle	Dirk Döring / Ralf Krüger
Anfänger ab 7 Jahre	Do	16:15 - 17:45	ESV - Halle	Michael Knerr / Sebastian Horstmann
Schüler / Jugendliche	Do	17:45 - 19:15	ESV - Halle	Markus Freudenstein / Michael Knerr

Ringern	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Kinder ab 4 Jahre	Di	17:15 - 18:15	ESV - Halle	Benjamin Becker / Tim Brand
Schüler 7-14 Jahre	Di	18:15 - 19:45	ESV - Halle	Fintan Blessinger / Aaron Sanders
Jugendliche / Männer	Di	19:45 - 21:15	ESV - Halle	Aaron Sanders / Fintan Blessinger / M. Mössinger
Schüler 7-14 Jahre	Fr	18:30 - 20:00	ESV - Halle	Fintan Blessinger / Aaron Sanders
Jugendliche / Männer	Fr	20:00 - 21:30	ESV - Halle	Aaron Sanders / Fintan Blessinger / M. Mössinger

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Sommerbiathlon Jugend / Erwachsene	Di	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Andreas Linner
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Di	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Junioren / Schützenklasse	Di	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Sommerbiathlon Jugend / Erwachsene	Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Andreas Linner
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Junioren / Schützenklasse	Fr	19:00 - 22:00	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Schüler ab 6 Jahre / Erwachsene	So	16:30 - 18:00	ESV - Halle	Markus Altmann / Anton Kazhdan
Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Mi	17:30 - 18:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Anton Kazhdan
Kinder Fortgeschrittene/Erwachsene	Mi	18:30 - 19:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Anton Kazhdan
Jugendliche / Erwachsene	Mi	19:30 - 20:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Anton Kazhdan
Kinder Anfänger ab 6 Jahre ab 16.11.18 - 21.12.18	Fr	17:30 - 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2 Neue Turnhalle Berg am Laim Schule	Anton Kazhdan
Kinder Fortgeschrittene/Erwachsene ab 16.11.18 - 21.12.18	Fr	18:30 - 19:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2 Neue Turnhalle Berg am Laim Schule	Anton Kazhdan
Jugendliche / Erwachsene ab 16.11.18 - 21.12.18	Fr	19:30 - 21:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2 Neue Turnhalle Berg am Laim Schule	Peter Fürst

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:30	Pfarrsaal Gemeinde St. Michael	Julia Foell
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	19:30 - 21:00	Pfarrsaal Gemeinde St. Michael	Julia Foell

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Kinder/Jugendliche	Di	17:00 - 19:00	Bogenhauser Kirchplatz 3	Claus Erb
Erwachsene	Di	19:00 - 21:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	
Erwachsene	Mi	18:30 - 21:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	
Erwachsene	Do	19:15 - 20:00 20:00 - 23:00	ESV - Halle	freies Training Claus Erb
Kinder/Jugendliche	Fr	16:30 - 18:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	Claus Erb
Erwachsene	Fr	18:30 - 21:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	

Turnen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 1/2-3 Jahre	Mo	09:30 - 10:30	ESV - Halle	Eva Pavlikova
Kinderturnen 3-5 Jahre	Mo	15:00 - 15:45	ESV - Halle	Laura Haller / Paula Engels
Kinderturnen <b>Aufnahmestopp!</b> 5-7 Jahre	Mo	15:45 - 16:30	ESV - Halle	Laura Haller / Paula Engels
Rope-Skiping ab ca. 6 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	ESV - Halle	Laura Haller / Maria Trausch / Kathi Naase
Rhythmische Sportgymnastik Kür Intensivtraining <b>Aufnahmestopp!</b>	Mo	20:00 - 21:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Jasmin Rostami
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung ( <b>Aufnahmestopp!</b> )	Di	16:00 - 17:00	ESV - Halle	Sabine Killer
Jonglieren und Akrobatik Kinder ab 6 Jahre/Jugendliche / Erwachsene	Di	17:30 - 18:30	Berg am Laim Schule TH2 unten	Laura Haller / Elena Zerner-Käning
Bewegungskünste Fortgeschrittene/ Jugendliche / Erwachsene	Di	18:30 - 20:00	Berg am Laim Schule TH2 unten	Laura Haller
Bewegungskünste ab 7 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV - Halle	Laura Haller
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene <b>Aufnahmestopp!</b>	Mi	17:00 - 19:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Elena Zerner-Käning / Marie Käning / Jasmin Rostami
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV - Halle	Heike Piduch
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Do	10:00 - 11:00	ESV - Halle	Heike Piduch
Spiel, Spaß und Bewegung 3-10 Jahre Für Kinder mit und ohne Behinderung! <b>Entfällt bis auf weiteres!</b>	Do	15:30 - 16:15	ESV - Halle	
Gerätturnen ab 5 Jahre <b>Aufnahmestopp!</b>	Fr	15:30 - 17:00	ESV - Halle	Kerstin Klusch
Gerätturnen für Fortgeschrittene <b>Aufnahmestopp!</b>	Fr	17:00 - 18:30	ESV - Halle	Kerstin Klusch
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger ab ca. 4 Jahre und Fortgeschrittene <b>Aufnahmestopp!</b>	Fr	17:00 - 19:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Elena Zerner-Käning / Marie Käning / Jasmin Rostami

Volleyball	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Freizeit-Volleyball / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mi	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Sandra Westermayer / Christine von Sass

Basketball	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Basketball für Kinder 10-12 Jahre	Mo	17:30 - 19:00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Silke Schmitt
Basketball Freizeitmannschaft/ D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mo	19:00 - 20:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Armin Schroth
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Chi Hai Tran / Teo Altinbas