

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: 07.10.20

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

Ballsport - Basketball / Volleyball	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Basketball für Kinder 8-12 Jahre Aufnahmestopp! Warteliste	Mo	17:00 - 18:15	ESV – Sporthalle 3	über die Geschäftsstelle des ESV
Basketball für Jugendliche ab 12 Jahren Aufnahmestopp! Warteliste	Mo	18:30 - 19:45	ESV – Sporthalle 3	über die Geschäftsstelle des ESV
Basketball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 3	über die Geschäftsstelle des ESV
Volleyball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mi	20:20 - 22:00	ESV – Sporthalle 2	über die Geschäftsstelle des ESV
Basketball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	über die Geschäftsstelle des ESV

Fußball

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

Gymnastik/Gesundheitssport	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Eltern-Kind-Turnen 1 ¹ / ₂ -3 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Easy Workout – Gruppe 1	Mo	10:30 - 11:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Easy Workout – Gruppe 2	Mo	11:45 - 12:45	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:30 - 18:20	ESV – Sporthalle 2	über die Geschäftsstelle des ESV
Fitter Rücken	Mo	18:40 - 19:30	ESV – Sporthalle 2	über die Geschäftsstelle des ESV
Zumba	Mo	20:00 - 21:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	16:15 - 17:15	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Osteoporosegymnastik Kurs mit Anmeldung ab 15.09.20	Di	18:00 - 18:55	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Easy Workout	Di	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	über die Geschäftsstelle des ESV
Pilates für Beckenboden Kurs mit Anmeldung ab 15.09.20	Di	19:05 - 20:00	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Ski- und Inlinergymnastik	Di	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Nordic-Walking* ab 23.09.20 für Fortgeschrittene und sportliche Anfänger Kurs mit Anmeldung	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/Ostpark	über die Geschäftsstelle des ESV
Bodyfit* mit Kinderbetreuung	Mi	09:00 - 09:50	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Rücken- und Fasziensfit* mit Kinderbetreuung	Mi	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:15 - 12:15	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:10 - 20:10	ESV – Sporthalle 2	über die Geschäftsstelle des ESV
Yoga für Männer** ab 07.10.20 Kurs mit Anmeldung (kostenlos)	Mi	20:15 – 21:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Gymnastik zur Stärkung der Knochen Kurs mit Anmeldung ab 17.09.20	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Power 50 plus*	Do	14:45 - 15:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Erlebnistanz für Erw. u. Senioren** Kurs mit Anmeldung (kostenlos) ab 15.10.20	Do	15:45 – 17:00	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:30 - 19:20	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	18:45 – 19:45	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	über die Geschäftsstelle des ESV
Functional Workout	Do	19:15 - 20:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Mental-Balance* ab 24.09.20 Kurs mit Anmeldung	Do	19:40 - 20:30	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV
Pilates* mit Kinderbetreuung	Fr	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 2+3	über die Geschäftsstelle des ESV
Bodyfit* mit Kinderbetreuung	Fr	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 2+3	über die Geschäftsstelle des ESV

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

** = Diese Kurse finden im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ Berg am Laim statt, sie sind für alle Teilnehmer kostenlos, wenn Sie an mindestens 80 % des Kurses teilnehmen, ansonsten müssen Sie die Kursgebühr bezahlen.

Bei Übungsstunden und Kursen mit Anmeldung (= abgeschlossener Kurs!) ist keine Schnupperstunde möglich!

Gewichtheben / Fitness

Bei Interesse bitte beim Abteilungsleiter Gewichtheben Cem Dedeoglu melden.
Tel.: 0163-7771790, E-Mail: gewichtheben@esv-muenchen-ost.de

Judo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Anfänger ab 7 Jahre	Mo	16.30 - 17:45	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Jugendliche	Mo	18:15 - 19:30	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Erwachsene – Randori-Training	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Anfänger ab 7 Jahre	Mi	16:30 - 17:45	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Jugendliche	Mi	18:15 - 19:30	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de
Erwachsene	Mi	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an trainer@esvmuenchenostjudo.de

Ringen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Bambinis ab 4 Jahre	Di	17:00 - 18:00	ESV – Sporthalle 3	per E-Mail an ringeninmuenchen@gmx.de
Schüler 7-14 Jahre	Di	18:15 - 19:45	ESV – Sporthalle 2+3	per E-Mail an ringeninmuenchen@gmx.de
Jugendliche / Männer	Di	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 2+3	per E-Mail an ringeninmuenchen@gmx.de
Schüler 7-14 Jahre	Fr	18:35 - 20:00	ESV – Sporthalle 2+3	per E-Mail an ringeninmuenchen@gmx.de
Jugendliche / Männer	Fr	20:15 - 21:45	ESV – Sporthalle 2+3	per E-Mail an ringeninmuenchen@gmx.de

Schützen
 Derzeit kein Schießbetrieb -> Schützenhalle ist noch in der Fertigstellung / **Schießbetrieb voraussichtlich ab Anfang November**

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Anfänger ab 8 Jahren	Mi	17:00 - 18:15	ESV – Sporthalle 3	Online-Anmeldung über Homepage
Fortgeschrittene ab 8 Jahren bis Erwachsene	Mi	18:30 - 20:00	ESV – Sporthalle 3	Online-Anmeldung über Homepage
Fortgeschrittene ab 14 Jahren bis Erwachsene	Mi	20:15 - 21:15	ESV – Sporthalle 3	Online-Anmeldung über Homepage
Anfänger ab 8 Jahren	Fr	17:30 - 18:30	ESV – Gymnastikhalle	Online-Anmeldung über Homepage
Fortgeschrittene ab 8 Jahren bis Erwachsene	Fr	18:45 - 19:45	ESV – Gymnastikhalle	Online-Anmeldung über Homepage
Fortgeschrittene ab 14 Jahren bis Erwachsene	Fr	20:00 - 21:30	ESV – Gymnastikhalle	Online-Anmeldung über Homepage
Anfänger & Fortgeschrittene ab 8 Jahren bis Erwachsene	So	16:30 - 18:00	ESV – Sporthalle 2+3	Online-Anmeldung über Homepage
Dantraining / Freitraining	So	18:15 - 20:15	ESV – Sporthalle 3	Online-Anmeldung über Homepage

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:45	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Gymnastikhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Erlebnistanz für Erw. u. Senioren Kurs mit Anmeldung (kostenlos) ab 15.10.20	Do	15:45 – 17:00	ESV – Gymnastikhalle	über die Geschäftsstelle des ESV

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Kinder/Jugendliche	Di	17:15 - 18:45	Sporthalle der Berufsschule am Bogenhauser Kirchplatz 3	über Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de
Erwachsene – freies Training Damen & Herren	Di	19:00 - 21:30	Sporthalle der Berufsschule am Bogenhauser Kirchplatz 3	über Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de
Kinder/Jugendliche	Do	18:00 - 19:15	ESV – Sporthalle 3	über Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de
Erwachsene - Gruppe 1 Damen & Herren	Do	19:30 - 21:15	ESV – Sporthalle 2+3	über Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de
Erwachsene - Gruppe 2 Damen & Herren	Do	21:30 - 23:00	ESV – Sporthalle 2+3	über Abteilungsleiter Wolfgang Braunisch per E-Mail: warreign@gmx.de

Turnen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Anmeldung
Eltern-Kind-Turnen 1 ^{1/2} -3 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Kinderturnen 5-7 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Mo	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping – Fortgeschrittene ab ca. 6 Jahre	Mo	16:15 - 17:15	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene - Kür Intensivtraining	Mo	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	per E-Mail an rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Di	16:15 - 17:15	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Gerätturnen - Fortgeschrittene	Di	17:30 - 19:30	ESV- Sporthalle 1	per E-Mail an turnen(at)esv-muenchen-ost.de
Bewegungskünste ab 6 Jahre	Mi	15:15 - 16:45	ESV – Sporthalle 2+3	per E-Mail an bewegungskuenste(at)esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene	Mi	17:00 - 19:00	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an rainbow.rsg@gmail.com
Jonglieren für Erwachsene ab 16 Jahren Kurs mit Anmeldung (kostenlos) ab 14.10.20	Mi	19:00 – 20:00	ESV-Gymnastikhalle	per E-Mail an bewegungskuenste(at)esv-muenchen-ost.de
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle des ESV
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 1+2	über die Geschäftsstelle des ESV
Kinderturnen 3-5 Jahre nur noch Anmeldung auf Warteliste!	Do	15:45 - 16:45	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping - Anfänger ab ca. 5 Jahre	Do	16:45 - 17:30	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping - Wettkampftraining	Do	17:45 - 19:15	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen - Anfänger ab 5 Jahre	Fr	15:00 - 16:15	ESV – Sporthalle 1+2	per E-Mail an turnen(at)esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen - Fortgeschrittene	Fr	16:30 - 18:00	ESV – Sporthalle 1+2	per E-Mail an turnen(at)esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger ab 4 Jahre	Fr	17:00 - 18:20	ESV – Sporthalle 3	per E-Mail an rainbow.rsg@gmail.com
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene	Fr	18:30 - 22:00	ESV – Sporthalle 1	per E-Mail an rainbow.rsg@gmail.com

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert.