

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: April 2023

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 Aufnahme-stopp!	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 3	
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erforderlich!	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	
Badminton Warteliste!	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	per E-Mail an badminton@esv-muechen-ost.de
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	19:30 - 20:30	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 ab 19.04.23 (10x) Kurs mit Anmeldung	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!	Mi	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage!	Mi	10:05 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	12:10 - 13:10	ESV – Sporthalle 1+2	Ernestine Bornstein
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer
Yoga für Männer & Frauen (in Präsenz & Online)	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	Otto Gieß
Gymnastik Stärkung der Knochen ab 20.04.23 (10x) Kurs mit Anmeldung	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	Ernestine Bornstein
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:30	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
Power Fit 50plus*	Do	14:45 - 15:30	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Shaolin Qi-Gong ab 20.04.23 (5x) Kurs mit Anmeldung	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Rita Haug
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:30 - 19:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:05 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Petra Schedlbauer
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance ab 20.04.23 (8x) Kurs mit Anmeldung	Do	19:35 - 20:35	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Fr	09:00 - 09:55	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Bodyfit und Step-Basic* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Fr	10:05 - 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	18:30 - 19:30	Online-Training via Zoom	Eva Pavlikova

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

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
Gewichthebertraining & Athletik		14.00 - 15.30		Kris
Kindertraining		15.30 - 16.30		Kris
Gewichthebertraining & Athletik		16.30 - 19.00		Christian, David, Kris
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Christian, Constantin
Gewichthebertraining & Athletik	19.00 - 21.00	Simone		
Gewichthebertraining & Athletik	Di	14.30 - 17.00		Josef
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Cem, Peter, Maxim
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Nicolas
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 21.00		Paul, Severin
Gewichthebertraining & Athletik	Mi	09.00 - 11.30	Leonhard	
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00	Christian, David, Kris	
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 21.00	Constantin, Christian, Simone	
Gewichthebertraining & Athletik	Do	14.30 - 17.00	Josef	
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00	Cem, Maxim, Nicolas, Peter	
Krafttraining für Ringen		ab 19.15	Michael	
Gewichthebertraining & Athletik	Fr	09.00 - 11.30	Leonhard	
Jugendtraining		14.30 - 17.00	Kris	
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00	Christian, David, Kris	
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30	Paul, Severin	

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 / Erwachsene	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	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	per E-Mail an ringen@esv-muechen-ost.de
Schüler 6-14 Jahre	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Di	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler 6-14 Jahre	Fr	18:35 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Fr	20:15 - 21:45	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler/ Jugendliche/ Männer Nur nach Absprache mit den Trainern	So	10:00 - 12:00	ESV - Sporthalle 2+3	

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an kampmeyer@arcor.de
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	oder bei Fragen per 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 3	
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 3	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
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	
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 Nur 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	

Turnen

Die **Anmeldung** zu den Turnstunden (auch auf die Wartelisten) für Bewegungskünste, Eltern-Kind-Turnen, Gerätturnen, Kinderturnen und Rope-Skipping finden Sie auf unserer Homepage www.esv-muenchen-ost.de unter der Rubrik **Abteilungen** → **Turnen**.

Bitte tragen Sie sich selbstständig online (Yolawo Buchungssystem) für jede Stunde einzeln ein.

Die Anmeldung für die Warteliste der Rhythmischen Sportgymnastik erfolgt per E-Mail unter rainbow.rsg@gmail.com

Weitere Infos zu den einzelnen Stunden erhalten über die angegebenen E-Mail-Adressen.

	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Kinderturnen 3¹/₂-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Mo	15:45 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping Fortgeschrittene ab ca. 6 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Mo	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Di	16:15 - 17:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Gerätturnen Fortgeschrittene (nur nach Probetraining)	Di	17:30 - 20:00	ESV- Sporthalle 1	turnen@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene – nur nach Probetraining	Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	rainbow.rsg@gmail.com
Bewegungskünste ab 6 Jahre Warteliste!	Mi	15:00 - 16:30	ESV- Sporthalle 1+2	bewegungskuenste@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Mi	17:00 - 19:00	ESV – Sporthalle 2	rainbow.rsg@gmail.com
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV – Sporthalle 1	über die Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon
Rope-Skipping - Anfänger ab ca. 5 Jahre Warteliste!	Do	16:30 - 17:15	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rope-Skipping Wettkampftraining nur nach Probetraining	Do	17:15 - 18:45	ESV – Sporthalle 2	rope-skipping@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Do	17:30 - 19:00	Grundschule an der Grafinger Str. EH1	rainbow.rsg@gmail.com
Kinderturnen 3¹/₂-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Fr	14:30 - 15:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen Anfänger ab 6 Jahre Warteliste!	Fr	15:00 - 16:30	ESV – Sporthalle 1+2	turnen@esv-muenchen-ost.de
Kinderturnen 3¹/₂-6 Jahre Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	Fr	15:30 - 16:15	ESV – Sporthalle 3	kinderturnen@esv-muenchen-ost.de
Gerätturnen Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Fr	16:30 - 18:30	ESV – Sporthalle 1+2	turnen@esv-muenchen-ost.de
Rhythmische Sportgymnastik Anfänger ab 4 Jahre – Warteliste!	Fr	17:00 - 18:30	ESV – Sporthalle 3	rainbow.rsg@gmail.com
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene nur nach Probetraining	Fr	18:30 - 22:00	ESV – Sporthalle 1	rainbow.rsg@gmail.com

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!