

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Feb. 2024

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 Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	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 2+3	
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erforderlich!	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	
Badminton Warteliste!	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	per E-Mail an badminton@esv-muenchen-ost.de
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	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	19:00 - 20:00	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 -Kurs mit Anmeldung- ab 21.02.24 (12x)	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Mi	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit* mit Kinderbetreuung - auf Anfrage	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:10 - 12:10	ESV – Sporthalle 1+2	Francy Paul
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer
Poweryoga für Männer & Frauen (in Präsenz & Online)	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	Otto Gieß
Gymnastik Stärkung der Knochen Kurs mit Anmeldung ab 01.02.24 (10x)	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	Francy Paul
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:45	ESV – Sporthalle 1	Beate Erdmann
Power Fit 50plus*	Do	15:00 - 16:00	ESV – Gymnastikhalle	Beate Erdmann
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Shaolin Qi-Gong - ab 11.01.24 (10x)-	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Rita Haug
Wirbelsäulengymnastik* auf Anfrage	Do	18:30 - 19:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold, Anika Schöttle
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Petra Weidner
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance -Kurs mit Anmeldung- ab 22.02.24 (10x)	Do	19:35 - 20:35	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Fr	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Bodyfit und Step-Basic* -mit Kinderbetreuung - auf Anfrage-	Fr	10:00 - 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	17:30 - 18:30	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 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		19.00 - 20.30	Peter-Paul	
Gewichthebertraining & Athletik	Do	14.30 - 17.00	Josef Z.	
Gewichthebertraining & Athletik Krafttraining für Ringen		17.00 - 19.00 ab 19.15	Cem, Maxim, Peter, Josef S. Fabian 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	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 / Erwachsenen	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	17:15 - 18:15	ESV-Sporthalle 3	Anfänger für Jugendliche / Männer vorab zum Probetraining anmelden per E-Mail an ringen@esv-muenchen-ost.de
Schüler 6-14 Jahre	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
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	

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Ansprechpartner Alexander Haas E-Mail: haas_alexander2002@gmx.de Tel.: 0176/44401113
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	Bei Fragen E-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 1	
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 2+3	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:45	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	20:00 - 21:30	ESV - Schützenhalle	
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 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 für die Wartelisten) finden Sie auf unserer Homepage www.esv-muenchen-ost.de unter der Rubrik Abteilungen → Turnen auf der rechten Seite: „ Anmeldung Turnstunden “ & „ Anmeldung Eltern-Kind-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	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste)	1-4 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	1-4 Jahre	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	1-4 Jahre	Di	16:15 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste)	1-4 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen (Warteliste)	1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr	1-4 Jahre	Do	15:15 - 16:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade
Bewegungskünste	ab 6 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	wechselnde Übungsleiter
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining		Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen - Anfänger Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	ab 6 Jahre	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining		Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Kinderturnen Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	3 ¹ / ₂ -6 Jahre	Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Franziska Christ
Kinderturnen Warteliste!	3 ¹ / ₂ -6 Jahre	Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Kinderturnen Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr	3 ¹ / ₂ -6 Jahre	Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Inklusionssportstunde Kurs mit Anmeldung (Kostenlos bis 23.07.24)	4-8 Jahre	Di	14:30 – 15:30	ESV – Gymnastikhalle	Maximilian Heim
Kinder-Fit - Minis	4-6 Jahre	Di	15:30 - 16:30	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim E-Mail: info@kinder-fit.de Tel.: 0151-51029628 Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten
Kinder-Fit - Kids	7-8 Jahre	Di	16:30 - Wettkampf 17:30	ESV-Gymnastikhalle	
Kinder-Fit - Teens	9-12 Jahre	Di	17:30 – 18:30	ESV-Gymnastikhalle	
Rope-Skipping	Fortgeschrittene	Mo	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Laura Haller
Rope-Skipping nur nach Probetraining	Wettkampftraining	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	Laura Haller, Kathi Naase
Rope-Skipping Warteliste!	Anfänger ab ca. 5 Jahre	Do	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Naase
Rope-Skipping nur nach Probetraining	Wettkampftraining	Do	17:15 - 18:45	ESV-Sporthalle 1	Laura Haller, Kathi Naase
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2013+	Mo	18.00 - 20.30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2014-2015	Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2013+	Mi	17:00 - 19:00	ESV-Sporthalle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2016-2017	Mi	17:00-19:00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2014-2015	Do	17:30 - 19:30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2016-2017	Do	18:00 - 20:00	Grafinger Schule	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik	Jg. 2018-2019	Fr	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	Elena Zerner-Känig, Jasmin Rostami, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik	Wettkampf	Fr	18:30 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	Elena Z.-K., Jasmin Rostami, Sophia Schempp, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik	Wettkampf	Sa	10:00 - 14:00	ESV-Sporthalle 1	Sophia Schempp, Aina Estapé

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!