

# Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: Nov. 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

<b>Ballsport:</b> <b>Badminton/Basketball/Volleyball</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Info &amp; Anmeldung</b>
Basketball für Kinder <b>U12</b> 8-12 Jahre <b>Warteliste!</b> 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 <b>U16</b> ab 12 Jahren <b>Warteliste!</b>	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	
Volleyball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erwünscht!</b>	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	
Badminton <b>Warteliste!</b>	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	per E-Mail an badminton@esv-muenchen-ost.de
Badminton <b>Warteliste!</b>	Do	19:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	
Badminton <b>Warteliste!</b>	Fr	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton <b>Warteliste!</b>	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	
Badminton <b>Warteliste!</b>	So	18:15 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	

<b>Gymnastik/Gesundheitssport</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>ÜbungsleiterIn</b>
Easy Workout <b>Gruppe 1</b>	Mo	10:00 - 11:00	ESV - Gymnastikhalle	Eva Pavlikova
Easy Workout <b>Gruppe 2</b>	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 <b>Anmeldung</b>	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 <b>ab 23.08.23 (10x)</b> Kurs mit <b>Anmeldung</b>	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit* mit <b>Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	Mi	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit* mit <b>Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1+2	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren	Mi	11:10 - 12:10	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 <b>ab 21.09.23 (12x)</b> Kurs mit <b>Anmeldung</b>	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	Ernestine Bornstein
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 <b>ab 05.10.23 (10x)</b> Kurs mit <b>Anmeldung</b>	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	19:15 - 20:15	Mittelschule am Echardinger Grünstreifen	Petra Weidner
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance <b>ab 07.09.23 (10x)</b> Kurs mit <b>Anmeldung</b>	Do	19:35 - 20:35	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates* mit <b>Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	Fr	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 3	Irmgard Kronthaler
Bodyfit und Step-Basic* mit <b>Kinderbetreuung - auf Anfrage</b>	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	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 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	Do	19.00 - 20.30	Peter-Paul	
Gewichthebertraining & Athletik		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 <b>ab 7 Jahre</b>	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	<b>Aufnahmestopp für Anfänger im Training für Jugendliche / Männer bis Ende 2023!</b>  per E-Mail an ringen@esv-muenchen-ost.de
Schüler <b>6-14 Jahre</b>	Di	18:15 - 20:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Di	19:45 - 21:30	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler <b>6-14 Jahre</b>	Fr	18:30 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	
Jugendliche / Männer	Fr	20:00 - 21:45	ESV-Sporthalle 2+3	
Schüler/ Jugendliche/ Männer <b>Nur nach Absprache mit den Trainern</b>	So	10:00 - 12:00	ESV - Sporthalle 2+3	

Schützen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Schüler / Jugend <b>ab 12 Jahre</b>	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 <b>bis Gelbgurt</b>	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	<b>Aufnahmestopp bis Ende 2023!</b>  Bei Fragen E-Mail an webmaster@tkd-bal.de  Weitere Infos zum Taekwondo- Training finden Sie auch unter www.tkd-bal.de
Fortgeschrittene <b>ab Gelbgurt</b> ab 6 Jahren bis Erwachsene	Mi	18:05 - 19:35	ESV-Sporthalle 3	
Fortgeschrittene / Experten <b>ab 14 Jahren bis Erwachsene</b>	Mi	19:40 - 21:00	ESV-Sporthalle 1	
Anfänger ab 6 Jahren <b>bis Gelbgurt</b>	Fr	17:30 - 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene <b>ab Gelbgurt</b> ab 6 Jahren bis Erwachsene	Fr	18:35 - 19:35	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Fortgeschrittene / Experten <b>ab 14 Jahren bis Erwachsene</b>	Fr	19:40 - 21:10	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	
Anfänger & Fortgeschrittene <b>ab 6 Jahren bis Erwachsene</b>	So	16:30 - 18:00	ESV-Sporthalle 2+3	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Münchner Cloggers <b>Einsteiger</b>	Mo	18:00 - 19:45	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers <b>Fortgeschrittene</b>	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 <b>EclipseDanceCrew - Munich</b>	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 <b>Nach Absprache mit den Trainern</b>	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 <b>Anmeldung</b> zu den Turnstunden (auch für die Wartelisten) finden Sie auf unserer Homepage <a href="http://www.esv-muenchen-ost.de">www.esv-muenchen-ost.de</a> unter der Rubrik <b>Abteilungen → Turnen</b> auf der rechten Seite: „ <b>Anmeldung Turnstunden</b> “ & „ <b>Anmeldung Eltern-Kind-Turnen</b> “					
<b>Bitte tragen Sie sich selbstständig online über das Yolawo Buchungssystem für die jeweilige Stunde einzeln ein.</b>					
<b>Weitere Infos</b> zu den einzelnen Stunden erhalten Sie auch unter: <a href="mailto:info-turnen@esv-muenchen-ost.de">info-turnen@esv-muenchen-ost.de</a>					
		Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Mo	09:15 - 10:15	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen <b>Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr</b>	1-4 Jahre	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen <b>Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr</b>	1-4 Jahre	Di	16:15 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV-Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen <b>Warteliste! Wartezeit min. halbes Jahr</b>	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 <b>nur nach Probetraining</b>		Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen - Anfänger <b>Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr</b>	ab 6 Jahre	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Gerätturnen - Fortgeschrittene <b>nur nach Probetraining</b>		Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Vanessa Tzekov, Michelle Killer
Kinderturnen <b>Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr</b>	3½-6 Jahre	Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Franziska Christ
Kinderturnen <b>Warteliste!</b>	3½-6 Jahre	Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Kinderturnen <b>Warteliste! Wartezeit min. 1 Jahr</b>	3½-6 Jahre	Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Lisa Zischka
Kinder-Fit - Minis <b>Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten</b>	4-7 Jahre	Di	16:00 - 17:00	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim
Kinder-Fit - Kids & Teens <b>Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten</b>	7-12 Jahre	Di	17:00 - 18:00	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim
Rope-Skipping	Fortgeschrittene	Mo	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Laura Haller
Rope-Skipping <b>nur nach Probetraining</b>	Wettkampftraining	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	Laura Haller, Kathi Naase
Rope-Skipping <b>Warteliste!</b>	Anfänger ab ca. 5 Jahre	Do	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Naase
Rope-Skipping <b>nur nach Probetraining</b>	Wettkampftraining	Do	17:15 - 18:45	ESV-Sporthalle 1	Laura Haller, Kathi Naase
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2013+		Mo	18.00 - 20.30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2014-2015		Di	18.00 - 20.00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2013+		Mi	17:00 - 19:00	ESV-Sporthalle 2	Elena Zerner-Känig
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2016-2017		Mi	17:00-19:00	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2014-2015		Do	17:30 - 19:30	Ludwig-Thoma-Realschule Halle 2	Emma Kauer, Aina Estapé
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 2016-2017		Do	18:00 - 20:00	Grafinger Schule	Sophia Schempp
Rhythmische Sportgymnastik Jahrgang 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!**