

Sportangebot des ESV München-Ost e.V.

Stand: 06.03.20

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	Übungsleiter
Basketball für Kinder 8-12 Jahre	Mo	17:00 – 18:30	ESV – Sporthalle 3	Silke Schmitt / Dawit Ghebrehiwet
Basketball für Jugendliche ab 12 Jahre	Mo	18:30 – 20:00	ESV – Sporthalle 3	Silke Schmitt / Dawit Ghebrehiwet
Basketball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mo	20:00 – 21:30	ESV – Sporthalle 3	Armin Schroth / Chi Hai Tran
Volleyball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Mi	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer / Christine von Sass
Basketball Freizeitmannschaft / D. u. H. Vorkenntnisse erwünscht	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Chi Hai Tran / Armin Schrot

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 – Sporthalle 1	Eva Pavlikova
Easy Workout Aufnahmestopp!	Mo	10:30 - 11:30	ESV – Sporthalle 1	Eva Pavlikova
Konditionsgymnastik /D.u.H.	Mo	17:30 - 18:30	ESV – Sporthalle 2	Ernestine Bornstein
Fitter Rücken	Mo	18:30 - 19:30	ESV – Sporthalle 2	Ernestine Bornstein
Zumba	Mo	19:30 - 20:30	ESV – Gymnastikhalle	Marilyn Häbel-Traub
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	Ann Nicewonger / Aaron Marterer
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung Aufnahmestopp!	Di	16:00 - 17:00	ESV – Sporthalle 1	Eva Weber / Aaron Marterer
Osteoporosegymnastik ab 14.01.20 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 ab 14.01.20 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	ESV – Sporthalle 2	Beate Erdmann / Jacqueline Lindner
Nordic-Walking* Kurs mit Anmeldung ab 15.01.20 für Fortgeschrittene und sportliche Anfänger	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit* mit Kinderbetreuung	Mi	09:00 - 10:00	ESV – Gymnastikhalle	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit* mit Kinderbetreuung	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Gymnastikhalle	Irmgard Kronthaler
Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren*	Mi	11:00 - 12:00	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer / Christine von Sass
Eltern-Kind-Turnen (1-2 Jahre)	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen (2-3 Jahre)	Do	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1	Sylvia Schade
Gymnastik zur Stärkung der Knochen Kurs mit Anmeldung ab 16.01.20	Do	11:30 - 12:30	ESV – Gymnastikhalle	Ernestine Bornstein
Sitzgymnastik*	Do	14:00 - 14:30	ESV – Gymnastikhalle	Beate Erdmann
Power 50 plus*	Do	14:30 - 15:30	ESV – Gymnastikhalle	Beate Erdmann
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:30 – 19:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Yoga – Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Ehardinger Grünstreifen KSH Gymnastikraum	Petra Schedlbauer
Mental-Balance* ab 16.01.20 Kurs mit Anmeldung	Do	19:30 - 20:30	ESV – Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates* mit Kinderbetreuung	Fr	09:00 - 10:00	ESV – Gymnastikhalle	Irmgard Kronthaler
Bodyfit* mit Kinderbetreuung	Fr	10:00 - 11:00	ESV – Gymnastikhalle	Irmgard Kronthaler

* = 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	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Trainer/Aufsicht
Gewichtheben	Mo	16:00 - 19:00	ESV - Heberhalle	Christian Gabis / Nick Hofmann
Gewichtheben		19:00 - 21:00		Lukas Schweppe / Simone Bayer
Freies Training	Di	14:00 - 16:00	ESV - Heberhalle	Josef Ziegler
Freies Training		16:00 - 17:00		Christian Gabis
Gewichtheben		17:00 - 19:30		Cem Guido Dedeoglu / Paul Laska
Gewichtheben		19:30 – 21:00		Paul Laska / Felix Brandmayer
Gewichtheben	Mi	16:00 - 17:30	ESV - Heberhalle	Christian Gabis
Gewichtheben		17:30 - 19:30		Cem Guido Dedeoglu / ab 18.30 Lukas Schweppe
Gewichtheben		19:30 – 21:00		Felix Brandmayer / Paul Laska
Freies Training	Do	14:00 - 16:00	ESV - Heberhalle	Josef Ziegler
Freies Training		16:00 - 19:00		Christian Gabis / Kris Stanton
Gewichtheben		19:00 - 21:00		Paul Laska / Constantin Hauzeneder
Freies Training	Fr	14:00 - 15:30	ESV - Heberhalle	Josef Ziegler
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		Paul Laska / Simone Bayer
Freies Training	Sa	11:30 - 13.30	ESV - Heberhalle	Tom Brandt
Freies Training		17:00 - 19:00		Absprache über soziale Netzwerke
Gewichtheben	So	11:00 - 13:00	ESV - Heberhalle	Constantin Hauzeneder / Ulli Lenz
Gewichtheben		18:00 - 20:00		Nick Hofmann

Judo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Anfänger ab 7 Jahre	Mo	16.30 - 18:30	ESV – Sporthalle 1	Herbert Lobensommer
Jugendliche	Mo	18:30 - 20:00	ESV – Sporthalle 1	Herbert Lobensommer / Markus Freudenstein
Erwachsene – Randori-Training	Mo	20:00 - 21:30	ESV – Sporthalle 1	Herbert Lobensommer / Markus Freudenstein
Anfänger ab 7 Jahre	Mi	16:30 - 18:30	ESV – Sporthalle 1	Michael Breyl
Jugendliche	Mi	18:30 - 20:00	ESV – Sporthalle 1	Michael Breyl
Erwachsene	Mi	20:00 – 21:30	ESV – Sporthalle 1	Dirk Döring / Ralf Krüger

Ringern	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Kinder ab 4 Jahre	Di	17:00 - 18:15	ESV – Sporthalle 3	Benjamin Becker /Tim Brand
Schüler 7-14 Jahre	Di	18:15 - 20:00	ESV – Sporthalle 3	Aaron Sanders / Fintan Blessinger
Jugendliche / Männer	Di	20:00 – 22:00	ESV – Sporthalle 3	Aaron Sanders / Fintan Blessinger /M. Mössinger
Schüler 7-14 Jahre	Fr	18:30 - 20:00	ESV – Sporthalle 2+3	Aaron Sanders / Fintan Blessinger
Jugendliche / Männer	Fr	20:00 – 22:00	ESV – Sporthalle 2+3	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	17:30 - 18:30	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Jugend / Junioren	Di	18:30 - 19:30	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Erwachsene / Schützenklasse	Di	19:30 - 22:00	ESV - Schützenhalle	
Sommerbiathlon Jugend / Erwachsene	Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Andreas Linner
Schüler / Jugend ab 12 Jahre	Fr	17:30 - 18:30	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Jugend / Junioren	Fr	18:30 - 19:30	ESV - Schützenhalle	Hans-Peter Dahmann
Erwachsene / Schützenklasse	Fr	19:30 - 22:00	ESV - Schützenhalle	

Taekwondo	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Schüler ab 6 Jahre / Erwachsene	So	16:30 - 18:00	ESV – Sporthalle 3	Anton Kazhdan / Yanming Liu
Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Mi	17:30 - 18:30	ESV – Sporthalle 3	Anton Kazhdan
Kinder Fortgeschrittene/Erwachsene	Mi	18:30 - 19:30	ESV – Sporthalle 3	Anton Kazhdan
Jugendliche / Erwachsene	Mi	19:30 - 20:30	ESV – Sporthalle 3	Anton Kazhdan
Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Fr	17:30 – 18:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Franz Maier / Anton Kazhdan
Kinder Fortgeschrittene/Erwachsene	Fr	18:30 – 19:30	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Franz Maier / Anton Kazhdan
Jugendliche / Erwachsene	Fr	19:30 – 21:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	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	17:15 - 19:15	Bogenhauser Kirchplatz 3	Claus Erb
Erwachsene Herren	Di	19:15 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	freies Training
Erwachsene Damen	Mi	18:30 - 21:30	Bogenhauser Kirchplatz 3	Mario Robol
Erwachsene Herren	Do	19:00 - 20:00 20:00 - 23:00	ESV – Sporthalle 2+3	freies Training Claus Erb
Kinder/Jugendliche	Fr	16:45 - 18:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	Claus Erb
Erwachsene Herren	Fr	18:45 - 21:45	Bogenhauser Kirchplatz 3	freies Training

Turnen	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen Kinder 1/1/2-3 Jahre	Mo	09:30 - 10:30	ESV – Sporthalle 1	Eva Pavlikova
Kinderturnen 3-5 Jahre	Mo	15:00 - 15:45	ESV – Sporthalle 1	Laura Haller / Vanessa Tzekov
Kinderturnen 5-7 Jahre	Mo	15:45 - 16:30	ESV – Sporthalle 1	Laura Haller / Vanessa Tzekov
Rope-Skippping ab ca. 6 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	ESV – Sporthalle 2	Laura Haller / Kathi Naase
Rhythmische Sportgymnastik Kür Intensivtraining Aufnahmestopp!	Mo	18.00 - 20.30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Jasmin Rostami / Elena Zerner-Käning
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung	Di	15:00 - 16:00	ESV – Sporthalle 1	Ann Nicewonger
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre nur mit Anmeldung Aufnahmestopp!	Di	16:00 - 17:00	ESV – Sporthalle 1	Sabine Killer / Eva Weber
Jonglieren und Akrobatik ab 6 Jahren Kinder /Jugendliche	Di	17.00 - 18.30	ESV – Sporthalle 2	Laura Haller / Lotte Engels
Gerätturnen ab 5 Jahre	Di	17:00 – 18:30	ESV- Sporthalle 1	Kerstin Klusch
Gerätturnen Fortgeschrittene ab 10 Jahre	Di	18:30 – 20:00	ESV – Sporthalle 1+2	Kerstin Klusch
Bewegungskünste ab 7 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV – Sporthalle 1	Laura Haller
Rhythmische Sportgymnastik Fortgeschrittene Aufnahmestopp!	Mi	17:00 - 19:00	ESV – Sporthalle 2	Elena Zerner-Käning / Jasmin Rostami / Marie Käning
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	Do	09:00 - 10:00	ESV – Sporthalle 1	Sylvia Schade
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Do	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1	Sylvia Schade
Spiel, Spaß und Bewegung* Für Kinder mit und ohne Handicap! Kurs mit Anmeldung	Do	15:30 - 16:30	ESV – Sporthalle 1	Mandy Göl / Claudia Mayr
Rope-Skippping ab ca. 6 Jahre (Wettkampfttraining) nur mit Anmeldung	Do	17:30 - 19:00	ESV – Sporthalle 1	Kathi Naase / Kathi Schraudner
Gerätturnen ab 5 Jahre	Fr	15:00 - 17:00	ESV – Sporthalle 1+2	Kerstin Klusch
Gerätturnen Fortgeschrittene ab 10 Jahre	Fr	17:00 - 18:30	ESV – Sporthalle 1+2	Kerstin Klusch
Rhythmische Sportgymnastik ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Fr	17:00 - 18:30	ESV – Sporthalle 3	Elena Zerner-Käning / Jasmin Rostami / Marie Käning

Anmeldung und Wartelisten: Kinderturnen: kinderturnen@esv-muenchen-ost.de; Rhythmische Sportgymnastik: rainbow.rsg@gmail.com