

<b>Ballsport:</b> <b>Badminton/Basketball/Volleyball</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>ÜbungsleiterIn / Anmeldung</b>
Basketball für Kinder <b>U12</b> 8-12 Jahre <b>Ausgebucht! Warteliste!</b>	Mo	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	Firat Vural
Basketball für Jugendliche <b>U16</b> 12-16 Jahre	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	Andrey Titov
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	Armin Schroth
Volleyball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erwünscht! Warteliste!</b>	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	Sandra Westermayer / E-Mail an volleyball@esv-muenchen-ost.de
Basketball Freizeitmannschaft <b>Vorkenntnisse erforderlich!</b>	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Armin Schroth
Badminton-Erwachsene <b>Warteliste!</b>	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	per E-Mail an badminton@esv-muenchen-ost.de
Badminton-Erwachsene <b>Warteliste!</b>	Do	19:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	
Badminton-Kinder & Jugend ab 7 Jahre <b>Warteliste!</b>	Fr	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton-Erwachsene <b>Warteliste!</b>	Fr	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton-Erwachsene <b>Warteliste!</b>	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	
Badminton-Erwachsene <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 <b>ab 09.09.25 mit Zusatzgebühr</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>Kurs mit Anmeldung ab 06.08.-15.10.25 (10x)</b>	Mi	09:00 - 10:00	Michaelibad (Eingang)/ Ostpark	Brigitte Arnold
Bodyfit*	Mi	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1	Irmgard Kronthaler
Rücken- und Faszienfit*	Mi	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1	Irmgard Kronthaler
Sanfte Ganzkörpergymnastik	Mi	11:05 - 12:05	ESV – Sporthalle 1	Francy Paul
Sie+Er Fitnessgymnastik	Mi	19:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	Sandra Westermayer
Poweryoga für Männer & Frauen <b>(in Präsenz &amp; Online)</b>	Mi	20:15 - 21:30	ESV - Gymnastikhalle & Online-Training via Zoom	Otto Gies
Gymnastik Stärkung der Knochen <b>Kurs mit Anmeldung 04.09.-06.11.25 (10x)</b>	Do	11:00 - 12:00	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
Qi-Gong <b>Kurs mit Anmeldung 16.10.-18.12.25 (9x)</b>	Do	18.00 – 18.55	Mittelschule am Echaringer Grünstreifen - Gymnastikhalle	Rita Haug
After Work Fitness	Do	18:00 - 19:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Wirbelsäulengymnastik*	Do	18:20 - 19:20	ESV – Gymnastikhalle	Francy Paul
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Echaringer Grünstreifen - Gymnastikhalle	Petra Weidner
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance <b>Kurs mit Anmeldung 21.08.-16.10.25 (8x)</b>	Do	19:30 - 20:30	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates*	Fr	09:00 - 10:00	ESV - Sporthalle 1	Irmgard Kronthaler
Faszie und Mobility -Ganzkörpertraining	Fr	10:00 - 11:00	ESV – Sporthalle 1	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
Pilates-Kurs für Männer und Frauen <b>ab 20.09.25 mit Zusatzgebühr</b>	Sa	12:30 – 13:30	ESV – Gymnastikhalle	Sandra Nalin

\* = 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,  
 Ab Jahrgang 2007 und älter (ab A-Jugend); E-Mail: fußball@esv-muenchen-ost.de  
 Jahrgänge 2008-2019, E-Mail: jugendfussball@esv-muenchen-ost.de  
 Jahrgänge 2020-2021, 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 Beinhofer
Gewichthebertraining & Athletik		15.30 - 17.00		Kris Stanton, Tuan Dang
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Dave Echterhoff, Tuan Dang
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00		Christian Gilfert, Constantin Hauzen.
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30		Christoph Schwipps, Bella Benecken
Gewichthebertraining & Athletik	Di	14.30 - 17.00		Josef Ziegltrum
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00		Cem Dedeoglu, Barbara Hopf
Gewichthebertraining & Athletik		19.00 - 20.30		David Greiner, Dieter Brothag
Gewichthebertraining & Athletik Kinder-/Jugendtraining	Mi	09.00 - 11.30		Leonhard Beinhofer
Gewichthebertraining & Athletik		15.00 - 17.00		Tuan Dang, nur nach Absprache
Gewichthebertraining & Athletik		16.30 - 18.00		Kris Stanton
Gewichthebertraining & Athletik		17.00 - 19.00	Dave Echterhoff, Tuan Dang	
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.00	Christian Gilfert, Constantin Hauzen.	
Gewichthebertraining & Athletik	Do	19.00 - 20.30	Bella Benecken, Ilana Dannemark	
Gewichthebertraining & Athletik		14.30 - 17.00	Josef Ziegltrum	
Gewichthebertraining & Athletik	Fr	17.00 - 19.00	Cem Dedeoglu, Barbara Hopf	
Krafttraining für Ringen		ab 19.15	Enes Acarer, Aaron Sandersl	
Gewichthebertraining & Athletik Kindertraining 8-12 Jahre		Fr	09.00 - 11.30	Leonhard Beinhofer
Jugendtraining 13-18 Jahre			14.30 - 15.30	Kris Stanton, Tuan Dang
Gewichthebertraining & Athletik			15.30 - 17.00	Kris Stanton, Tuan Dang
Gewichthebertraining & Athletik	17.00 - 19.00		Dave Echterhoff, Tuan Dang	
Gewichthebertraining & Athletik		18.00 - 20.30	Constantin Hauzen., Christoph Schw.	

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 mit JiuJitsu-Karate für Jugend / Erwachsen	Sa	09:30 - 12:00	ESV-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	

Ringens	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Schüler 6-14 Jahre	Di	18:30 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	Anfänger bis 16 Jahre bitte vorab zum Probetraining anmelden! per E-Mail an ringen@esv-muenchen-ost.de
Jugendliche / Männer	Di	20:15 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	
Anfängerkurs ab 16 Jahre Kurs mit Anmeldung - Zusatzgebühr	Mi	20:15 – 22:00	Grundschule an der Haager Straße	
Bambinis ab 4 Jahre	Fr	17:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	
Schüler 6-14 Jahre	Fr	18:30 - 20:15	ESV-Sporthalle 2+3	Ab 16 Jahren ist derzeit kein Anfängertraining möglich! Erfahrungen im Ringen sind vorausgesetzt!
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 <b>ab 12 Jahre</b>	Di & Fr	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	Ansprechpartner Alexander Haas E-Mail: schuetzen@esv-muenchen-ost.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	Bei Fragen E-Mail an <a href="mailto:taekwondo@esv-muenchen-ost.de">taekwondo@esv-muenchen-ost.de</a>  Weitere Infos zum Taekwondo-Training finden Sie auch unter <a href="http://www.tkd-bal.de">www.tkd-bal.de</a>
Wettkampftraining <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 3 oder 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	
<b>Soo Bahk Do</b> Korean. Kampfkunst <b>ab 6 Jahren</b>	Di	16:00 – 17:00	ESV-Sporthalle 2	Su-Pyo Einsiedler Lee, E-Mail an <a href="mailto:munichmdk@gmail.com">munichmdk@gmail.com</a>

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Münchner Cloggers <b>Einsteiger</b>	Mo	18:00 - 19:45	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an <a href="mailto:muenchner-clogger@mail.de">muenchner-clogger@mail.de</a>
Münchner Cloggers <b>Fortgeschrittene</b>	Mo	20:00 - 21:30	ESV - Schützenhalle	
Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll <b>ab 16 Jahren</b>	Do	19:00 - 20:30	Grundschule Grafinger Str. 71 Kleinsporthalle	E-Mail: <a href="mailto:hansknerr@web.de">hansknerr@web.de</a> 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 <a href="mailto:eclipsedancecrew2018@gmail.com">eclipsedancecrew2018@gmail.com</a>
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance <b>EclipseDanceCrew - Munich</b>	So	16:00 - 19:00	ESV – Gymnastikhalle	

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Info & Anmeldung
Kinder/Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	ESV – Sporthalle 2	per E-Mail an <a href="mailto:tischtennis@esv-muenchen-ost.de">tischtennis@esv-muenchen-ost.de</a>
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	
Erwachsene - Damen & Herren	Fr	20:00 - 22:00	Grundschule Haager Straße	
PingPongParkinson – Tischtennis für Parkinson-Betroffene	Mo, Do, Mi	Zeiten bitte erfragen	ESV – Sporthalle 2 Bogenhauser Kirchplatz 3	

<b>Turnen</b>					
Die <b>Online-Anmeldung</b> zu den Turnstunden finden Sie auf unserer Homepage <a href="http://www.esv-muenchen-ost.de">www.esv-muenchen-ost.de</a> unter der jeweiligen Sportart. <b>Bitte tragen Sie sich selbstständig online über das Yolawo Buchungssystem für die jeweilige Stunde einzeln ein.</b>					
Weitere Infos 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	ÜbungsleiterIn
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Mo	09:30 - 10:30	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen	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	Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Do	10:15 - 11:15	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade
Eltern-Kind-Turnen	1-4 Jahre	Do	15:15 - 16:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade
Bewegungskünste (Warteliste)	ab 6 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Chiara Bogner
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining		Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Michelle Killer, Sophie-Marie Huber
Gerätturnen - Anfänger	ab 6 Jahre	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Michelle Killer
Gerätturnen - Fortgeschrittene nur nach Probetraining		Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Michelle Killer
Kinderturnen (3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -6 Jahre)		Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Franziska Christ
Kinderturnen (3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -6 Jahre)		Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Victoria Zacharakis
Kinderturnen (3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -6 Jahre)		Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Victoria Zacharakis
Inklusionssportstunde Kurs mit Anmeldung	4-8 Jahre	Di	14:30 - 15:30	ESV - Gymnastikhalle	Maximilian Heim, Lara Stengel
MovingMäx - Kindersport	4-6 Jahre	Di	15:30 - 16:30	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim E-Mail: <a href="mailto:info@mm-kindersport.de">info@mm-kindersport.de</a> Tel.: 0151-51029628 <b>Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten</b>
MovingMäx - Kindersport	7-8 Jahre	Di	16:30 - 17:30	ESV-Gymnastikhalle	
MovingMäx - Kindersport	9-12 Jahre	Di	17:30 - 18:30	ESV-Gymnastikhalle	
Kinderyoga 4-7 Jahre Kurs mit Anmeldung ab 25.09.-11.12.2025 (9x)		Do	17:15 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	Sandra Pistauer
Rope-Skipping	Anfänger ab ca. 5 Jahre	Mo	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 2	Laura Haller
Rope-Skipping	Wettkampftraining	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	Laura Haller, Kathi Naase
Rope-Skipping	Fortgeschrittene	Do	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Kathi Naase
Rope-Skipping	Wettkampftraining	Do	17:30 - 19:00	ESV-Sporthalle 1	Laura Haller, Kathi Naase
<b>Rhythmische Sportgymnastik</b>					
Infos und Anmeldung über die <b>Abteilungsleiterin Elena Zerner-Käning</b> per E-Mail: <a href="mailto:rainbow.rsg@gmail.com">rainbow.rsg@gmail.com</a> Jährlich findet im September für neue Kinder ab 4 Jahre ein Probetraining statt.					
		Tag	Uhrzeit	Sportstätte	ÜbungsleiterInnen
Einteilung nach Jahrgängen ab 2021 bis 2008 und Wettkampfgruppen. Die genauen Trainingszeiten werden über die ÜbungsleiterInnen bekannt gegeben.		Mo - Fr	Zwischen 17:00 und 22:00	Ludwig-Thoma-Realschule Fehwiesenstraße 118, 81673 München oder ESV-Sporthalle (1,2 oder 3)	Elena Zerner-Käning, Sophia Schempp, Anastasia Melnik, Emma Kauer, Ivan Honcharov, Amélie Utsumi, Oleksandra Nosenko
Rhythmische Sportgymnastik <b>Wettkampf</b>		Sa	10:00 - 14:00	ESV-Sporthalle 1	Sophia Schempp, Anastasia Melnik

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!