

Ballsport: Badminton/Basketball/Volleyball	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	ÜbungsleiterIn / Anmeldung
Basketball für Kinder U12 8-12 Jahre Ausgebucht! Warteliste!	Mo	17:00 - 18:30	ESV-Sporthalle 3	Firat Vural
Basketball für Jugendliche U16 12-16 Jahre	Mo	18:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 3	Andrey Titov
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erforderlich!	Mo	20:00 - 21:30	ESV-Sporthalle 3	Armin Schroth
Volleyball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erwünscht! Warteliste!	Mi	20:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 2+3	Sandra Westermayer / E-Mail an volleyball@esv-muenchen-ost.de
Basketball Freizeitmannschaft Vorkenntnisse erforderlich!	Do	20:00 - 21:30	Ludwig-Thoma-Realschule TH2	Armin Schroth
Badminton-Erwachsene Warteliste!	Mi	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	per E-Mail an badminton@esv-muenchen-ost.de
Badminton-Erwachsene Warteliste!	Do	19:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1	
Badminton-Kinder & Jugend ab 7 Jahre Warteliste!	Fr	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton-Erwachsene Warteliste!	Fr	20:00 - 23:00	Grundschule an der Haager Straße	
Badminton-Erwachsene Warteliste!	Sa	16:00 - 22:00	ESV-Sporthalle 1-3	
Badminton-Erwachsene 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 – mit Zusatzgebühr	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 23.09.-02.12.26 (10x)	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
DAYO – Dance Yoga 50+ ab 09.09.2026 mit Zusatzgebühr	Mi	16:45 – 18:00	ESV – Gymnastikhalle	Verena Uttendorfer
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 Gies
Qi-Gong-Kurs f. Anfänger u. Mittelstufe Kurs mit Anmeldung 15.10.-17.12.2026 (9x)	Do	09:00 – 10:00	ESV – Gymnastikhalle	Rita Haug
Gymnastik Stärkung der Knochen* Kurs mit Anmeldung 01.10.-03.12.26 (10x)	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
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 Echardinger Grünstreifen - Gymnastikhalle	Petra Weidner
Functional Workout	Do	19:00 - 20:00	Mittelschule am Inzeller Weg TH2	Sabine Birnbeck
Mental Balance* Kurs mit Anmeldung 24.09.-10.12.26 (12x)	Do	19:30 - 20:30	ESV - Gymnastikhalle	Brigitte Arnold
Pilates	Fr	09:00 - 09:55	ESV – Sporthalle 1	Irmgard Kronthaler
Faszie und Mobility -Ganzkörpertraining	Fr	10:00 - 11:00	ESV – Gymnastikhalle	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, Ab Jahrgang 2007 und älter (ab A-Jugend); E-Mail: fußball@esv-muenchen-ost.de, Cc jugendfussball@esv-muenchen-ost.de Jahrgänge 2007-2019, 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 Kinder-/Jugendtraining 8 - 18 J. Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik	Mo	09:00 – 11:00 15:30 – 16:30 17:00 – 19:00 18:00 – 20:00 19:00 – 20:30	ESV-Gewichthebehalle	Leonhard Beinhofer Kris Stanton, Tuan Dang Dave Echterhoff, Pascal Seizinger Christian Gilfert Bella Benecken, Tonio Holl
Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik	Di	14:30 – 17:00 17:00 – 19:00 19:00 – 20:30		Josef Ziegltrum Cem Dedeoglu, Barbara Hopf Dieter Brothag, Ben Tisowsky
Gewichthebertraining & Athletik Kinder-/Jugendtraining 8 - 18 J. Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik	Mi	09:00 – 11:00 15:30 – 16:30 17:00 – 19:00 18:00 – 20:00 19:00 – 20:30		Leonhard Beinhofer Tuan Dang Dave Echterhoff, Pascal Seizinger Christian Gilfert. Bella Benecken, Tonio Holl
Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik Krafttraining für Ringen	Do	14:30 – 17:00 17:00 – 19:00 ab 19:15		Josef Ziegltrum Cem Dedeoglu, Peter Oehmke Enes Acarer
Gewichthebertraining & Athletik Kinder-/Jugendtraining 8 - 18 J. Gewichthebertraining & Athletik Gewichthebertraining & Athletik	Fr	09:00 – 11:00 15:30 – 16:30 17:00 – 19:00 18:00 – 20:00		Leonhard Beinhofer Kris Stanton, Tuan Dang Dave Echterhoff Barbara Hopf

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 / Erwachsene	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 Anfän- gertraining 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 ab 12 Jahre	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 bis Gelbgurt	Mi	17:00 - 18:00	ESV-Sporthalle 3	Bei Fragen E-Mail an taekwondo@esv-muenchen-ost.de Weitere Infos zum Taekwondo- Training finden Sie auch unter www.tkd-bal.de
Wettkampftraining 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 oder 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	
Soo Bahk Do mit Turnen ab 6 Jahren	Di	16:00 – 16:45	ESV-Sporthalle 2	Su-Pyo Einsiedler Lee, E-Mail an munichmdk@gmail.com
Soo Bahk Do - Fortgeschritten Korean. Kampfkunst ab 6 Jahren	Fr	16:00 – 16:45	ESV-Gymnastikhalle	

Tanz	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Weitere Infos über
Münchner Cloggers Einsteiger	Mo	18:00 - 19:00	ESV - Schützenhalle	per E-Mail an muenchner-clogger@mail.de
Münchner Cloggers Fortgeschrittene	Mo	19:00 - 21:00	ESV - Schützenhalle	
Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll ab 16 Jahren	Do	19:00 - 20:30	Grundschule Grafinger Str. 71 Kleinsporthalle	E-Mail: hansknerr@web.de oder Tel.: 0151-14358515
Hip Hop (K-Pop) & Jazz Dance EclipseDanceCrew - Munich	Sa So	14:00 - 17:00 16:00 - 19:00	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 tischtennis@esv-muenchen-ost.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	
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	per E-Mail an: ulli.heyd@gmail.com

Turnen					
Die Online-Anmeldung zu den Turnstunden finden Sie auf unserer Homepage www.esv-muenchen-ost.de unter der jeweiligen Sportart. Bitte tragen Sie sich selbstständig online über das Yolawo Buchungssystem für die jeweilige Stunde einzeln ein. Bei derzeit „ausgebuchten“ Turnstunden, werden die Wartelisten , je nach Auslastung, zeitweise für Anmeldungen geöffnet!					
Weitere Infos zu den einzelnen Stunden erhalten Sie auch unter: info-turnen@esv-muenchen-ost.de					
	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	ÜbungsleiterIn	
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Mo	09:30 - 10:30	ESV-Sporthalle 1	Kathi Schade	
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Di	15:00 - 16:00	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade	
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	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 2-4 Jahre Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Do	15:15 - 16:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade	
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Do	16:15 - 17:15	ESV-Sporthalle 1	Li Chune, Kathi Schade	
Bewegungskünste (Warteliste) ab 6 Jahre	Mi	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Natalia But	
Gerätturnen - Fortgeschrittene Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet!	Di	17:30 - 20:00	ESV-Sporthalle 1	Michelle Killer, Sophie-Marie Jost	
Gerätturnen - Anfänger ab 6 Jahre Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet!	Fr	15:00 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Michelle Killer, Linda Ockert	
Gerätturnen - Fortgeschrittene Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet!	Fr	16:30 - 18:30	ESV-Sporthalle 1+2	Michelle Killer, Linda Ockert	
Kinderturnen (3½-6 Jahre) Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Mo	15:45 - 16:30	ESV-Sporthalle 1+2	Franziska Christ	
Kinderturnen (3½-6 Jahre) Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Fr	14:30 - 15:15	ESV-Sporthalle 3	Victoria Zacharakis	
Kinderturnen (3½-6 Jahre) Ausgebucht! Warteliste zeitweise online geöffnet	Fr	15:30 - 16:15	ESV-Sporthalle 3	Victoria Zacharakis	
Inklusionssportstunde 4-8 Jahre Kurs mit Anmeldung vorauss. ab Oktober	Di	14:30 – 15:30	ESV – Gymnastikhalle	Maximilian Heim, N.N.	
MovingMäx - Kindersport 4-6 Jahre	Di	15:30 - 16:30	ESV-Gymnastikhalle	Maximilian Heim E-Mail: info@mm-kindersport.de Tel.: 0151-51029628 Anmeldung Extern - zzgl. Zusatzkosten	
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 Ausgebucht! Kurs mit Anmeldung ab 08.10.-10.12.2026 (9x)	Do	17:15 - 18:00	ESV – Gymnastikhalle	Sandra Pistauer	
Rope-Skiping Anfänger ab ca. 5 Jahre Warteliste!	Mo	16:30 - 17:15	ESV-Sporthalle 2	Laura Haller	
Rope-Skiping Wettkampftraining nur nach Probetraining	Mo	18:30 - 20:00	Grundschule an der Haager Straße	Laura Haller, Kathi Naase	
Rope-Skiping Fortgeschrittene Warteliste!	Do	16:30 - 17:30	ESV-Sporthalle 2	Kathi Naase	
Rope-Skiping Wettkampftraining nur nach Probetraining	Do	17:30 - 19:00	ESV-Sporthalle 1	Laura Haller, Kathi Naase	
Rhythmische Sportgymnastik					
Infos und Anmeldung über die Abteilungsleiterin Elena Zerner-Käning per E-Mail: rainbow.rsg@gmail.com 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, Anastasia Melnik, Emma Kauer, Ivan Honcharov, Amélie Utsumi, Daria Stolarova	
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	Sa	10:00 - 14:00	ESV-Sporthalle 1	Anastasia Melnik	

Der Stundenplan wird regelmäßig aktualisiert!