

Badminton

Abteilungsleitung: Frank Horenburg: Information unter: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	17:00 - 19:00	Jugend	SFZ / Mitte	Florian Todenhagen
	20:00 - 23:00	Mannschaftstraining	SFZ / Mitte	Florian Todenhagen
	19:00 - 23:00	Freizeitspieler	SFZ / Mitte	
	21:00 - 23:00*	Markenspieler d. LHM	SFZ / alle 3 Hallen	
Donnerstag	18:00 - 19:20	Jugendtraining	SFZ / Nord	Florian Todenhagen
	19:40 - 23:00	Mannschaftstraining	SFZ / Mitte	Florian Todenhagen / Felix H.
	19:30 - 23:00	Freizeitspieler	SFZ / Mitte	
	21.00 - 23.00*	Markenspieler d. LHM	SFZ / alle 3 Hallen	

Hier finden Sie die Spiele und Tabelle unserer Ligaspiele: <https://badminton-bbv.de/site/liga/widget/>

*) Markenspieler von 21.00 - 23.00 Uhr

* "Markenspieler" (Hallensportprogramm der Stadt München): Montag und Donnerstag von 21.00 – 23.00 Uhr
Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 3,50 Euro monatlich für Kinder und Jugendliche /
6,00 Euro monatlich für erwachsene Mitglieder zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Berg- und Skisport

Abteilungsleitung: Peter Mösbauer

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	18.00 - 19.30	Konditions- und Zirkeltraining für Kids zwischen 5 und (ca.) 14 Jahren	SFZ	Micaela Kraft
	19:30 - 20:30	Konditions- und Zirkeltraining Jugendliche und Erwachsene		Micaela Kraft

Allgemeine Gymnastik, siehe Freizeitsport!

Bei Teilnahme am Training bitte eine Email an Micaela Kraft (MiciMouse@gmx.de) oder telefonisch (0160 25 81 400).

Weitere Infos findet ihr unter <https://esv-rennteam.jimdo.com/anmeldungen/> (hier sind alle Trainingstermine aufgelistet; Absagen oder Änderungen des Veranstaltungsortes kann man hier auch sehen)

Fechten

Abteilungsleiter: Johannes Läßle

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Dienstag	16.15 - 18.00	Schüler	SFZ	Andreas Pirling
	19.45 - 21.30	Jugendliche und Erwachsene	SFZ	Andreas Pirling
Freitag	17.30 - 19.30	Jugendliche und Schüler	SFZ	Andreas Pirling

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 10,00 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Fit plus 60

Spartenleitung: Marianne Vogl, Information unter: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	11:00 - 13:15	Seniorentanz	SFZ/BS	
	13:30 - 15:45	Sport- u. Gesellschaftskegeln	SFZ/KB	
Dienstag	08:30 - 09:30	Rücken-Fit: Atemtechnik, Beweglichkeit, Entspannung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Gymnastik im Stehen, Sitzen und Liegen	SFZ/GS	Werner Thalhofer
	09:45 - 10:45	Vital-Training für Körper, Geist und Achtsamkeit	SFZ/BS	Werner Thalhofer
	12:45 - 15:30	Seniorentanz	SFZ/GS	M. Zellner / K. Dewetz
Donnerstag	15.30 - 16.45	Tischtennis	SFZ/TT	freies Spiel

Geselliges Beisammensein jeweils nach dem Kegeln. Busfahrten sowie gesellschaftliche Veranstaltungen nach Ankündigung!

Fußball

Abteilungsleitung: Alexander Hänsel

Es ist Winterpause und bis etwa Mitte März werden wir nur in der Halle trainieren.
Für Informationen zu unseren Trainingszeiten in der Halle, nehmen Sie doch einfach mit uns Kontakt auf.

Tag	Uhrzeit	Training	Ort
Dienstag	19:00	1. Team	SFZ Sportplatz
	19:00	2. Team	
	17:00	E-Jugend (U11 - 2008/2009)	
	17:00	F-Jugend 1 (U09 - 2009/2010)	
	17:00	F-Jugend 2 (U09 - 2009/2010)	
	17:00	Babini (U8 - 2012/2013)	
Mittwoch	17:00	D-Jugend (U13 - 2006/2007)	SFZ Sportplatz
	18:00	C-Jugend (U15 - 2004/2005)	
	18:30	Senioren A / Ehrenliga	
Donnerstag	19:00	1. Team	SFZ Sportplatz
	19:00	2. Team	
	17:00	E-Jugend (U11 - 2008/2009)	
	17:00	F-Jugend 1 (U09 - 2009/2010)	
	17:00	F-Jugend 2 (U09 - 2009/2010)	
	17:00	Babini (U8 - 2012/2013)	
Freitag	17:00	D-Jugend (U13 - 2006/2007)	SFZ Sportplatz
	18:00	C-Jugend (U15 - 2004/2005)	

In den Sommerferien findet kein Jugendtraining statt!

Ab November Wintertraining **nach Absprache mit den Trainern**, am Wochenende in der Halle an der Papinstr

Freizeitsport

Kinder und Jugendliche

Kontakt: Geschäftsstelle, Telefon: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	10:00 - 11:30	Eltern-/Kind Spielstunde (9 Monate bis 2 Jahre) Nur für Mitglieder!	SFZ/TT	Sandra Maruhn
	17:25 - 18:55	Eltern-/Kind Spielstunde (2-3 Jahre) mit Betreuung KURSANGEBOT!	RAV	Erika Hüller
	17:30 – 19:00	Kindersport (4-6 Jahre) KURSANGEBOT!	RAV	Christina
Dienstag	15:30- 17:00	Eltern-/Kind Spielstunde (0-3 Jahre) KURSANGEBOT!	SFZ/GS	Tania Koch
	19:30 - 21:30	Freestyle Jugend/Erwachsene Nur für Mitglieder!	WIE	Andreas u. Christoph
Mittwoch	16:00 - 17:30	Eltern-/Kind Spielstunde (2 - 3 Jahre) Nur für Mitglieder!	SFZ	Stefanie Amon
Donnerstag	09:30- 11:00	Eltern-/Kind Spielstunde (1 - 3 Jahre) KURSANGEBOT!	SFZ	Sandra Maruhn
	17:15 - 18:15	Hinführung zum Gerätturnen (5 - 9 Jahre) Nur für Mitglieder!	LIM	Christina Gerl
	18:15 - 19:00	Hinführung zum Gerätturnen (ab 10 Jahre) Nur für Mitglieder!	LIM	Christina Gerl
	17:15 – 18:45	Freestyle (10 - 15 Jahre) Nur für Mitglieder!	WIE	Christoph
	17:30 - 19:00	Wild Devils Cheerleader Juniors (ab 10 Jahren) Nur für Mitglieder!	WIE	Katharina Jaag

Während der Schulferien findet kein Sportbetrieb statt.

WICHTIGE INFORMATION: Aus versicherungstechnischen Gründen, müssen alle anwesenden Geschwisterkinder Vereinsmitglieder sein, oder über eine **eigene Kurskarte** verfügen.

KURSANGEBOTE:

Die Gebühr der Kurskarten für **Nichtmitglieder** beträgt **pro Kurs** 45,00 Euro.

Die Karten sind personen- und Kursbezogen!

Mitglieder bezahlen **keine zusätzliche Gebühr**.

Für Angebote im laufenden Sportbetrieb:

Bei Interesse ist ein einmaliges Probetraining ohne vorherige Anmeldung möglich! Bitte aber vor Beginn der Sportstunde beim Übungsleiter melden und in eine Versicherungsliste eintragen!

Freizeitsport

Erwachsene

Kontakt: Geschäftsstelle, Telefon: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	14:45 - 15:45	Er + Sie Bewegungstraining: aktiv älter werden	SFZ	Ingrid Maushart
	18:00 - 18:45	Ausgleichsgymnastik	WIE	Angela K./ Rainer S.
	19:00 - 19:45	Ausgleichsgymnastik	RAV	Christina Berzl
	19:00 - 20:00	Fitness Workout	SFZ	Stefanie Bosse
	19:00 - 20:00	Tanz und Fitness mit bekannten Choreographien	WIE	Amanda / Elke
Dienstag	09:30 - 10:15	Steppaerobic I	SFZ	Ingrid Maushart
	10:15 - 11:00	BBP	SFZ	Ingrid Maushart
	18:10 - 18:55 neue Zeit ab 1.12.19	Fitness Workout	SFZ	Sonja Stamer (ab 01.12.19)
	18:55 - 19:40 neue Zeit ab 1.12.19	Steppaerobic I	SFZ	Sonja Stamer (ab 01.12.19)
	19:00 – 19:45	BODYTONING (neu ab 1.01.2020)	RAV	Isa Bakirman-G.
	19:30 - 21:30	Freestyle Jugend/Erwachsene (15-25 Jahre)	WIE	Andreas Waneck u. Christoph Stadler
		STRONG by Zumba Kursangebot	SFZ / BS	Muna Hebeisen
	20:00 - 21:00	Thaibox-Aerobic	RAV	Isa Bakirman-G.
Mittwoch	18:00 - 19:00	Ballspiele	RAV	ohne Übungsleiter
	19:00 – 20:00	Fit & Flexibel	RAV	Christina Berzl
	19:00 – 20:00	ZUMBA Fitness(**)	RAV	Sandra Hüller
Donnerstag	09:30 - 10:15	Step'n'Pump oder Cardio Move	SFZ	Ingrid Maushart
	10:15 - 11:00	Body complete (Kräftigung, Stretch und Relax)	SFZ	Ingrid Maushart
	18:00 - 18:45	Aerofit	SFZ	Ingrid Maushart
	18:45 - 19:30	Stepaerobic II	SFZ	Ingrid Maushart
	19:00 - 19:45	Fitness Workout	LIM	Stefanie Bosse
	19:30 - 20:30	Bodystyle Kursangebot!	SFZ/Nord	Isa Bakirman-G.
Freitag	09:15 – 10:00	Modern stretching	SFZ / GS	Ingrid Maushart
	18:30 - 19:30	ZUMBA-Stepp (**)	SFZ / BS	Sandra Hüller
	20:30 – 22:00	Ballspielgruppe - Fußball	SFZ/Mitte	offene Stunde nur für Mitglieder
Sonntag	10:00 – 11:00	ZUMBA Fitness(**)	SFZ / GS	Sandra Hüller
	10:00 – 11:00	STRONG by Zumba Kursangebot!	SFZ / BS	Muna Hebeisen

Kurse online auf unsere Kursseite im Internet buchen.
Während eines laufenden Kurses ist „kein schnuppern“ möglich!

- ❖ (**) - 1,50 Euro Sonderbeitrag pro Teilnahme oder 10er Block für 15,00 Euro **für Mitglieder**
- ❖ (**) – 2 Ticket der Landeshauptstadt München **für Nichtmitglieder**
- ❖ Tagesticket für **Nichtmitglieder ohne (**) 5,50 Euro**

Den Tagestickets der Landeshauptstadt München, erhalten Sie an den Ausgabestellen der LHM.
Die Blöcke für die 10er Blöcke für ZUMBA erhalten Sie auch in den jeweiligen Stunden.

Gesundheitssport

Koordination: Geschäftsstelle, Florian Rädler, Telefon: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Uhrzeit
Montag	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik präventiv	SFZ/GS	Ingrid Maushart
	09:00 - 09:45	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ/BS	Florian Rädler
	12:00 – 12:45 neu ab 20.01.20	Präventionskurs WS-Gymnastik KURSANGEBOT	SFZ/BS	Florian Rädler
	18:00 – 18:45	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ/BS	Stefanie Bosse
Dienstag	08:00 - 09:00	Osteoporose/ Wirbelsäulengymnastik präventiv	SFZ/DFH	Ingrid Maushart
	19:45 - 20:30	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ /DFH	Steffi Amon
Mittwoch	09:00 - 09:55	Wirbelsäulengymnastik	SFZ/GS	Heidi Werler
	09:15 – 10:00	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ/BS	Florian Rädler
	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	SFZ/GS	Heidi Werler
	12:00 - 12:45	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ/BS	Florian Rädler
	20:00 – 21:30	Yoga KURSANGEBOT	SFZ/BS	Olga Hamann
Donnerstag	13:45 - 14:45	Schongymnastik f. Senioren u. Arthrose Gymnastik	SFZ/BS	Werner Thalhofer
	14:00 - 14:45	Reha-Sport nur mit Reha-Verordnung!	SFZ/BS	Florian Rädler
	18:30 - 19:45	Herzsport (mit Herzsportverordnung!	SFZ/BS	Dr. Mägerlein und Heidi Werler
Freitag	08:00 - 09:00	Rücken in Bewegung	SFZ/GS	Ingrid Maushart
Samstag		Yoga KURSANGEBOT	SFZ/BS	Olga Hamann

FSZ – Sport.- und Freizeitzentrum des ESV Sportfreunde München- Neuaubing, Papinstr. 22, 81249 München

DFH – Dreifachhalle, EG

GS – Gymnastikhalle, 1. OG

BS – Ballettsaal, 1. OG

Bitte bringen Sie zu den Sportstunden eine Matte und warme, bequeme Kleidung mit.

Im REHA- Bereich ist ein „ärztliches Verordnungsblatt“ erforderlich.

Wir bitten Sie um telefonische Anmeldung, da dies keine offenen Stunden sind und die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Sollte Sie keine REHA-Verordnung haben, können ESV-Mitglieder mit einem Sonderbeitrag von 6,00 pro Monat an den offenen Gesundheitsstunden teilnehmen.

**Infos zu unseren Kursen
erhalten Sie im Internet oder in der Geschäftsstelle.**

Handball

Abteilungsleitung: Anja Büttner

Handball-Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen, zu einem Probetraining vorbeizukommen. Die Trainingszeiten in der Saison 2019/20 sehen wie folgt aus:

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19:00 – 20:30	Herren	PES	Daniel Schermelleh / Wiebke Jansen
	20:00 – 21:30	Damen	PES	Loe Köckeis
Mittwoch	19:00 – 20:30	B-Jugend männlich (Jahrgänge 2003/2004)	SFZ	Julian Schwarz / Gabriel Fricke
	17:30 – 19:00	C-Jugend männlich (Jahrgänge 2005/2006)	SFZ	Radu Chiorean
	17:30 – 19:00	D-Jugend männlich (Jahrgänge 2007/2008)	SFZ	Paul Löwenhauser, Moritz Hartmann
	20:00- 22:00	Damen und Herren	SFZ	freies Training
Donnerstag	17:30 – 19:00	Minis gemischt (Jahrgang 2011 und jünger)	BBZ	Lennart Reb
	17:30 – 19:00	E-Jugend gemischt (Jahrgänge 2009/2010)	BBZ	Fabian Weiß
	18:30 - 20:00	B-Jugend männlich (Jahrgänge 2003/2004)	BBZ	Julian Schwarz / Gabriel Fricke
	18:30 - 20:00	C-Jugend männlich (Jahrgänge 2005/2006)	BBZ	Radu Chiorean,
	18:00 - 19:30	D-Jugend männlich (Jahrgänge 2007/2008)	BBZ	Paul Löwenhauser, Moritz Hartmann
	19:30- 21:00	Damen	BBZ	Leo Köckeis
	20:30 - 22:00	Herren	BBZ	Daniel Schermelleh / Wiebke Jansen

Sportstätten:

SFZ Sport- und Freizeitzentrum des ESV Neuaubing, Papinstrasse 22, 81249 München

BBZ Berufsbildungszentrum, Bergsonstrasse 109, Langwied

PES Grund- und Hauptschule, Peslmüllerstr. 6, 81243 München

GBH Grundschule, Gustl-Bayrhammer-Str. 21, 81248 München

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 2,00 Euro monatlich für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren / 4,00 Euro monatlich für erwachsene Mitglieder zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Judo

Abteilungsleitung: Nicole Wilde

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	17.15 - 18.45	Grundlagen- und Konditionstraining Kinder ab 5 Jahre	SFZ/ Judoraum UG	Julian Putzke / Johannes Preyß
Dienstag	16.30 - 18.00	Grundlagentraining für Kinder ab 5 Jahre	EBG	Josef Kalleder
	18.00 - 19.30	Fortgeschrittenentraining Kinder ab 8 Jahre	EBG	Josef Kalleder
Donnerstag	16.45 - 18.00	Grundlagen-und Konditionstraining für Kinder ab 5 Jahre	SFZ/ Judoraum UG	Nicole Wilde

	18.00 - 19.30	Fortgeschrittenen- und Wettkampftraining für Kinder ab 8 Jahren	SFZ/ Judoraum UG	Leon Siegel
	19.30 - 21.00	Jugendliche und Erwachsene	SFZ/ Judoraum UG	Leon Siegel
Freitag	17.30 - 19.00	Grundlagentraining für Kinder ab 5 Jahre	EBG	Nicole Wilde

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 9,00 Euro für das 1. Familienmitglied, 5,00 Euro für das 2. Familienmitglied und 3,00 Euro für das 3. Familienmitglied monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Gewichtheben

Abteilungsleitung: Rolf Bigge, Telefon: 0174/8495238

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	16.00 - 22.00	Gewichthebertraining	SFZ/LLZ	wechselnd
	18.00 - 20.00	Jugendliche / Erwachsene	SFZ/LLZ	Christian Koherr
Dienstag	18.00 - 20.00	Jugendliche / Erwachsene	SFZ/LLZ	wechselnd
Mittwoch	16.00 - 22.00	Gewichthebertraining	SFZ/LLZ	wechselnd
	18.00 - 20.00	Jugendliche / Erwachsene	SFZ/LLZ	Christian Koherr
Donnerstag	18.00 - 20.00	Jugendliche / Erwachsene	SFZ/LLZ	wechselnd
Freitag	16.00 - 22.00	Gewichthebertraining	SFZ/LLZ	wechselnd
	18.00 - 20.00	Jugendliche / Erwachsene	SFZ/LLZ	Christian Koherr

In den Schulferien findet der Trainingsbetrieb wie gewohnt statt!

Sommermonate: 01. April bis 30. September / Wintermonate: 01. Oktober bis 31. März

KDK – Kraftdreikampf

Abteilungsleitung: Rolf Bigge, Telefon: 0174/8495238

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00 - 21.00	Freies Mannschaftstraining	SFZ/LLZ	wechselnd
Dienstag	19.30 - 21.30	Einweisung	SFZ/LLZ	Rolf Bigge
Mittwoch	17.00 - 21.00	Freies Mannschaftstraining	SFZ/LLZ	wechselnd
Donnerstag	19.00 - 21.00	Einweisung	SFZ/LLZ	Rolf Bigge
Freitag	17.00 - 21.00	Freies Mannschaftstraining	SFZ/LLZ	wechselnd
Samstag (Sommer)	10.00 - 13.00	freies Training	SFZ/KR	Florian Hülmeyer
Samstag (Winter)	15.00 - 18.00	freies Training	SFZ/KR	Florian Hülmeyer
Sonntag (Sommer)	10.00 - 12.00	freies Training	SFZ/KR	Rolf Bigge
Sonntag (Winter)	10.00 - 12.00	freies Training	SFZ/KR	Rolf Bigge
Sonntag (Winter)	15.00 - 18.00	freies Training	SFZ/KR	Florian Hülmeyer

In den Schulferien findet der Trainingsbetrieb wie gewohnt statt!

Sommermonate: 01. April bis 30. September / Wintermonate: 01. Oktober bis 31. März

Karate

Abteilungsleitung: Andreas Maier, Telefon: 089-89026967

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer
Montag	18:45 - 20:00	Erwachsene / Jugendliche Anfänger	SFZ/Karateraum 1.UG	
	20:00 - 21:30	Erwachsene Fortgeschrittene	SFZ/Karateraum 1.UG	
Mittwoch	16:30 - 17:30	Kinder ab 9 Jahre	SFZ/Karateraum 1.UG	
	17:30 - 18:30	Jugendliche Fortgeschrittene	SFZ/Karateraum 1.UG	
	18:30 - 20:00	Erwachsene	SFZ/Karateraum 1.UG	
	20:00 - 21:30	Erwachsene Fortgeschrittene	SFZ/Karateraum 1.UG	
Freitag	15:30 - 16:30	Kinder ab 6 Jahren	SFZ/Karateraum 1.UG	
	16:30 - 17:30	Jugendliche Fortgeschrittene	SFZ/Karateraum 1.UG	
	17:30 - 18:30	Kinder ab 9 Jahren	SFZ/Karateraum 1.UG	
	18:30 - 20:00	Erwachsene/ Jugendliche	SFZ/Karateraum 1.UG	
	20:00 - 21:30	Erwachsene/ Jugendliche Anfänger - geplant!	SFZ/Karateraum 1.UG	
Sonntag	09:30 - 14:00	Sondertraining / freies Training	SFZ/Karateraum 1.UG	

Nähere Infos hierzu finden Sie auf der Seite Gesundheitssport / Kurse!

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 12,50 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Kegeln

Abteilungsleitung Jörn Seydel, Info unter joernseydel@web.de

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Dienstag	16:00 – 24:00	Sportkegler	SFZ/KB	Ligaspielbetrieb / Training
Samstag	13:00 – 18:00	Sportkegler	SFZ/KB	Ligaspielbetrieb / Training

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 4,00 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Die Kegelbahnen können auch von Gruppen gemietet werden. Kinder dürfen erst ab 14 Jahren auf die Kegelbahn.

Nähere Infos hierzu bitte in der Geschäftsstelle unter 089-3090417-0 erfragen.

Klettern

Infos in der Geschäftsstelle, Telefon: 089-3090147-14

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	15:45 - 17:00	Bouldern / Klettern Kinder zw. 6 - 8 Jahren	SFZ Halle Nord	Simone Dey
	17:00 - 18:15	Bouldern / Klettern Kinder zw. 9 - 14 Jahren	SFZ Halle Nord	Simone Dey

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 8,00 Euro/montalich für Kinder.

Klettertraining: nur für Mitglieder mit einer Mitgliedschaft in der Abteilung Klettern.

In den Sommerferien findet kein Klettertraining statt!

Ringen

Abteilungsleitung: Rudolf Schneider, Telefon: 089-847975

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00 - 18.30	Schüler 6-14 Jahre	SFZ	Michael Zacherl
	18.30 - 20.30	Jugend ab 15 Jahre und Senioren	SFZ	Rudolf Schneider
Freitag	17.00 - 18.30	Schüler 6-14 Jahre	SFZ	Michael Zacherl
	18.30 - 20.30	Jugend ab 15 Jahre und Senioren	SFZ	Rudolf Schneider

KiSS – Kindersportschule 2018/19

Abteilungsleitung: Memis Ünver, Telefon: 089-3090417-14

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	15:00 – 16:00	KiSS 2a JG 2013/2014	SFZ Halle Nord	Florian
	16:00 – 17:00	KiSS 1a JG 2015/2016	SFZ Halle Mitte	Fatma
	16:00 – 17:00	KiSS 2b JG 2013/2014	SFZ Halle Nord	Flo
	17:00 – 18:00	KiSS 3a JG 2011/2012	SFZ Halle Nord	Fatma
Dienstag	16:00 – 17:00	KiSS 2c JG 2013/2014	SFZ Halle Süd	Fatma

	17:00 - 18:00	KiSS 1b JG 2015/2016	SFZ Halle Süd	Fatma
	17:00 - 18:00	KiSS 3b JG 2011/2012	QUZ	Flo
	17:00 – 19:00	KiSS 4 JG 2009/2010	QUZ	Memis
Mittwoch	16:00 – 17:00	Mini-KiSS JG 2016/2017	SFZ Halle Mitte	Fatma
	15:00 – 16:00	KiSS 1c JG 2015/2016	SFZ Halle Mitte	Memis
	15:00 – 16:00	KiSS 2d JG 2013/2014	SFZ Halle Nord	Flo
	16:00 – 17:00	KiSS 2e JG 2013/2014	SFZ Halle Nord	Memis
Donnerstag	16:00 – 17:00	Mini b JG 2016/2017	SFZ Halle Süd	Fatma
	16:00 - 17:00	KiSS 2f JG 2013/2014	SFZ Halle Mitte	Memis
	17:00 – 18:00	KiSS 2g JG 2013/2014	SFZ Halle Mitte	Memis
	17:00 – 18:00	KiSS 1d JG 2015/2016	SFZ Halle Süd	Fatma
	17:00 – 18:00	KiSS 3c JG 2011/2012	QUZ	Sophie

Neumitglieder können sich per Email: kiss@esv-neuaubing.de erkundigen!

Das KiSS-Jahr richtet sich nach dem regulären Schuljahr, das heißt während der Schulferien oder an schulfreien Tagen findet kein KiSS-Unterricht statt.

Kraft und Fitness

Abteilungsleitung: Florian Rädler, Telefon: 089-3090417-19

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag - Freitag	08.00 - 12.00 und 16:00 - 22:00	allgem. Fitnesstraining	SFZ/KR	wechselnde Übungsleiter
Samstag (Sommer)	10.00 - 13.00	allgem. Fitnesstraining	SFZ/KR	Markus Brücklmeier
Samstag (Winter)	15.00 - 18.00	allgem. Fitnesstraining	SFZ/KR	Markus Brücklmeier
Sonntag (Sommer und Winter)	10.00 - 12.00	allgem. Fitnesstraining	SFZ/KR	Rolf Bigge
Sonntag (Winter)	15.00 - 18.00 (zusätzlich)	allgem. Fitnesstraining	SFZ/KR	Markus Brücklmeier

KURSE der Kraft und Fitnessabteilung

Abteilungsleitung: Florian Rädler, Telefon: 089-3090417-19

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	10:00 – 10:30	Rückenfit	Halle Süd	
Montag	18:00 – 18:30	Funktional Training	Athletikraum.	
Dienstag	10:00 – 10:30	Stretch & Relax	kl. Sporthalle	
Dienstag	19:00 – 21:00	Powerlifting	Athletikraum	
Mittwoch	11:00 – 11:30	Stretch & Relax	kl. Sporthalle	
Mittwoch	18:00 – 18:30	Funktional Training	Athletikraum	
Mittwoch	19:30 – 20:30	Fatburner	kl. Kraftraum	
Donnerstag	09:15 – 10:00	Rückenfit	kl. Sporthalle	.
Donnerstag	20:30 – 22:00	Zirkeltraining	kl. Kraftraum	
Freitag	10:30 – 11:00	Sturzprävention	kl. Sporthalle	
	20:30 – 21:00	Animal Moves	kl. Kraftraum.	

In den Schulferien findet der Trainingsbetrieb wie gewohnt statt!

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 10,90 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Sommermonate: 01. April bis 30. September / Wintermonate: 01. Oktober bis 31. März.

Vor dem ersten Besuch, bitte telefonisch unter (089)3090417-19 einen Termin für ein Probetraining vereinbaren. Ohne Einweisung ist kein Training an Geräten möglich.

Leichtathletik

Abteilungsleitung: Karl Mandl, Telefon: 089-838498

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	19.00	Lauftreff f. Anfänger und Fortgeschrittene aller Laufstärken	Lochhausen Ziegeleistr. Aubinger Lohe	Dieter + Johanna Pr.-Mitterer
Dienstag	17.10 - 18.10	Kinderleichtathletik 6-8 Jahre	WIE	Petra Schweikert
	18.15 - 19.15	Kinderleichtathletik 9-13 Jahre	WIE	Florian Rädler
Mittwoch	19.00 - 20.00	Lauftreff f. Anfänger und Fortgeschrittene aller Laufstärken	SFZ / Haupteingang	Dieter + Johanna Pr.-Mitterer
Donnerstag	10.00	Lauftreff f. Anfänger und Fortgeschrittene aller Laufstärken	SFZ / Haupteingang	Herma Klingenhöfer + Herbert Ertl

Nordic Walking

Abteilungsleitung: Karl Mandl, Telefon: 089-838498

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	19.00	Nordic Walking (Okt.-März)	Karls gymnasium am Stadtpark 21	Petra Labandowsky
		Nordic Walking (April-Sept.)	Lochhausen Ziegeleistr. Aubinger Lohe	
Mittwoch	19:00	Nordic Walking (Okt.-März)	Karls gymnasium am Stadtpark 21	Petra Labandowsky
		Nordic Walking (April-Sept.)	Lochhausen Ziegeleistr. Aubinger Lohe	
Freitag	14.30	Nordic Walking (Sep.-März)	Lochhausen Ziegeleistr. Aubinger Lohe	Lieselotte Nastoll
	16.00	Nordic Walking (April-August)	Lochhausen Ziegeleistr. Aubinger Lohe	Lieselotte Nastoll

Taekwondo

Abteilungsleitung: Helmut Urban, Telefon: 089-892600

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	16.00 - 17.00	Kinder-Anfängerkurs	SFZ/GS	Liane Urban
	17.00 - 18.00	Kinder-Fortgeschrittenenkurs	SFZ/GS	Liane Urban
	18.00 - 19.00	Erwachsene-Anfängerkurs - GT*	SFZ/GS	Liane Urban
	19.00 - 20.15	Jugendleistungskurs	SFZ/GS	Werner Vogt
	20.15 - 22.00	Erwachsene Leistungskurs - GT*	SFZ/GS	Helmut Urban
Mittwoch	17.00 - 18.00	Kinder-Anfängerkurs	SFZ/GS	Kolja Prothmann
	18.00 - 19.00	Jugendkurs	SFZ/GS	Kolja Prothmann
	19.00 - 20.15	Leistungskurs-Jugend- Erwachsene	SFZ/GS	Anna Urban
	20.15- 22.00	Erwachsene Leistungskurs - KT*	SFZ/GS	Andreas Hundt
	16.00 - 17.00	"Little Tigers" und Kinder- Fortgeschrittenenkurs	SFZ/GS	Margarete & Thomas Überfuhr
Freitag	17.00 - 18.00	Jugendkurs	SFZ/GS	Margarete & Thomas Überfuhr
	18.00 - 19.00	Erwachsene-Anfängerkurs und Erwachsene-Breitensport-GT*	SFZ/GS	Margarete & Thomas Überfuhr
	19.00 - 20.15	Leistungskurs Jugend- Erwachsene	SFZ/GS	Anna Urban
	20.15 - 22.00	Erwachsene-Leistungskurs - KT*	SFZ/GS	Andreas Hundt

**Kein Kindertraining in den Schulferien! Der Kurs Jugendliche-Erwachsene findet in den Sommerferien
gesammelt von 19:00 – 21:00 Uhr statt!**

GT* = Grundtechnik / KT* = Kampftechnik

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 14,50 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Tanzsport

Abteilungsleitung: Wilm Wösten, Telefon: 089-41858072

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	19:30 - 21:00	Basic-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie (DTSA Stufe 1) bronze	SFZ/BS	Andrea und Klaus Schmid
Donnerstag	20.00- 21:00	Deutsches Tanzsportabzeichen Standard u. Latein (DTSA Stufe 2) silber	SFZ/BS	Andrea und Klaus Schmid
	21:00 - 22:00	Deutsches Tanzsportabzeichen Standard u. Latein (DTSA Stufe 1) bronze	SFZ/BS	Andrea und Klaus Schmid
Freitag	20:00 - 22:00	allgem. freies Training für alle	SFZ/BS	ohne ÜL

Der Erwerb des Deutschen Tanzsportabzeichens, gemäß den Richtlinien des DTV, wird den Teilnehmern ermöglicht.

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 8,00 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Tennis

Abteilungsleitung: Dominik Quaiser; Jugendleitung: Andreas Feick Tel.: 0177-7055548

Adresse Tennisanlage: Centa-Hafenbrädl-Str. 8; 81249 München, Telefonnummer Tennisanlage: 089-8713366

Spielzeit ist nur in den Sommermonaten von Mai bis September (nach Witterung)!
Täglich ab 7.00 Uhr für alle Mitglieder und Gäste

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Trainer
täglich	ab 07:00	Mitglieder und Gäste	gesamte Anlage	
Dienstag	18:00 - 20:00	Herren I	Platz 4 + 5	Leo Kick
	18:00 - 20:00	Herren II	Platz 2 + 3	Andi Hartig
Mittwoch	18:00 - 20:00	Herren 30 I	Platz 4 + 5	Markus Geiger
	18:00 - 20:00	Herren 30 II	Platz 6	Wolfgang Erlwein
	18:00 - 20:00	Herren III	Platz 2 + 3	Francesco di Fiore
Donnerstag	18:00 - 20:00	Herren IV	Platz 7 + 8	Thomas Wohlschlager
	18:00 - 20:00	Herren 55	Platz 4 + 5	Rudolf Quaiser
	19:00 - 21:00	Damen	Platz 2 + 3	Flo Hintereicher / Sabine Dürr
Freitag	14.00 - 20.00	Junioren/Innen	Platz 2 + 3	Dominique Schütte
	17:00 - 19:00	Wiggerls Treff	Platz 7 + 8 + 9	Ludwig Niedermeier
	18:30 - 20:30	Breitensport	Platz 7 + 8 + 9	Leo Kick
	16:00 - 17:00	Ballschule	Platz 1	Flo Hintereicher
Samstag	10:00 - 14:00	Bambini	Platz 1 + 2 + 3	Dominique Schütte

Hinweis: Im Winter findet das Ballschultraining für die Kids (3-7 Jahre) bei Flo Hintereicher in der Halle am Ravensburger Ring (Grundschule am Ravensburger Ring 37) am Westkreuz statt.

Die Platzmiete für Gastspieler beträgt 14,- Euro je Platz und Stunde und 7,- Euro je Spieler und Stunde. Die Abteilung erhebt einen jährlichen Sonderbeitrag von 80,00 Euro für Erwachsene und 140,00 Euro pro Paar zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag
Info zu unseren 10er-Karten:

Die 10-er Karte kostet 130,00 Euro. Damit kann der Inhaber 10x einen ganzen Platz anmieten oder 20x spielen, wenn er beispielsweise immer mit einem Mitglied spielt (da in diesem Falle „nur“ die halbe Platzmiete zu entrichten ist). Der Kunde muss aber in jedem Fall das [beigefügte Anmeldeformular](#) ausfüllen. Im Anschluss wird dann seine Namenskarte im Buchungssystem aktiviert. Falls Sie Rückfragen haben, können Sie gerne eine Email an uns senden: neuaubing.tennis@gmail.com

Turnen

Abteilungsleitung: Christina Gerl

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	16.00 - 18.00	Training der F- C Schülerinnen (ab 6 J.) Leistungsturnen	SFZ	
	18.00 - 20.00	Training der Jugendlichen u. Erwachsenen Leistungsturnen	SFZ	
Mittwoch	17.00 - 18.30	Geräteturnen allgemein (5 – 14 Jahren)	WIE	
	18.30 - 20.00	Geräteturnen allgemein (ab 14 Jahren)	WIE	
	18.30 - 20.00	Leistungsturnen - alle Gruppen	WIE	
Freitag	15.30 - 17.30	Training der F- C Schülerinnen (ab 6 J.) Leistungsturnen	SFZ	
	17.30 - 20.00	Training der Jugendlichen u. Erwachsenen Leistungsturnen	SFZ	

Tischtennis

Abteilungsleitung: Rudolf Böffgen

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17:30 - 19:00	Jugend Anfänger und Fortgeschrittene	SFZ/TT	Felix u. Konstantin
	19:00 - 22:00	Erwachsenentraining (Freies Spiel)	SFZ/TT	kein ÜL
Donnerstag	17:30 - 19:00	Jugend Fortgeschrittene	SFZ/TT	Felix/Hannah/Julia
	19:00 - 22:00	Erwachsenentraining (freies Spiel)	SFZ/TT	kein ÜL
Samstag	13:30 - 15:00	Jugend Anfänger und Jugend Intensiv (Fortgeschrittene)	SFZ/TT	
	15:30 - 18:30	Erwachsenentraining (freies Spiel)	SFZ/TT	Konstantin

In den Schulferien findet der Trainingsbetrieb statt!

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von 5,00 Euro monatlich zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

Volleyball

Abteilungsleitung: Florian Leitner, Jugendtrainerin: Hannah Sperl, Telefon: 089-3090417-14

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	17:30 – 19:00	Mädchen (JG 2003-2005) U14, U16,	QUZ	Nele
	17:30 – 19:00	Mädchen (bis JG 2006) U12, U13	QUZ	Irmis
	19:00 – 20:30	Frauen / Männer (ab JG 2002) U18, U20	QUZ	Christo
Dienstag	20:00 - 22:00	Freizeitmannschaft "Kaboom" (sehr Fortgeschrittene)	SFZ/Halle Nord	Markus Eisenmann
	20:30 - 22:00	Freizeitmannschaft "Aubing Allstars" (Fortgeschrittene)	SFZ/Halle Mitte	Markus Eisenmann
Donnerstag	17:00– 19:00	Mädchen (bis JG 2006) U12, U13, U14	RAV	Irmis
Freitag	17:00 - 19:00	Frauen / Männer (ab JG 2002) U18, U20	QUZ	Christo
	17:00 - 19:00	Mädchen (JG 2003 -2005) U16,	QUZ	Nele
	20:30 - 22:00	Freizeitmannschaft (Fortgeschrittene)	SFZ	Michi Scherello

Die Abteilung erhebt einen Sonderbeitrag von: monatlich 2,50 Euro für Erwachsene und 3,00 Euro monatlich für Kinder,
zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag!

Abkürzungen unserer eigenen bzw. angemieteten Sportstätten

SFZ Sport- und Freizeitzentrum des ESV Neuaubing, Papinstrasse 22, 81249 München

DFH – Dreifachhalle EG

GS – Gymnastikhalle 1. OG,

BS – Ballettsaal 1, OG

LLZ - Landesleistungszentrum für Gewichtheben

KR - Kraftraum 1. UG

Kl. SH - kleine Sporthalle, 1. UG

KB – Kegelbahn 1. UG

FB - Fußballplatz

BBZ Berufsbildungszentrum, Bergsonstrasse 109, Langwied

EBG Elsa-Brandström-Gymnasium, Ebenböckstrasse 1, Pasing

LIM Grundschule an der Limeschule, Limesstrasse 38, 81243 München

RAV Grundschule am Ravensburger Ring, Ravensburger Ring 37, 81243 München

WIE Mittelschule an der Wiesentfeller Strasse, Wiesentfeller Str. 53, 81249 München

PES Grund- und Hauptschule, Peslmüllerstr. 6, 81243 München

OUZ Quartierszentrum an der Gustl-Bayerhammer-Str. 21, 81249 München

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.esv-neuaubing.de,

per E-Mail unter: info@esv-neuaubing.de oder

telefonisch in der Geschäftsstelle unter: 089-30 90 417-0.

Kursangebot

Gesundheit-/Freizeitsport

Koordination: Geschäftsstelle, Telefon: 089-3090417-0

Tag	Uhrzeit	Training	Ort	Übungsleiter
Montag	10:00 – 10:45	Pilates	SFZ/BS	Ingrid Maushart
	12:00 – 12:45 Uhr	WS - Präventionskurs	SFZ/BS	Florian Rädler
Dienstag	18:00 – 18:45	Pilates	SFZ/BS	Annett Stroner
	19:00 – 19:45	Pilates	SFZ/BS	Annett Stroner
	20:00 – 21:30	Qigong (Frühjahr und Herbst)	SFZ/BS	Peter Blomeyer
	20:00 – 21:00	STRONG by Zumba	SFZ/BS	Muna Hebeisen
Mittwoch	10:15 – 11:45	Qigong (Frühjahr und Herbst)	SFZ/BS	Peter Blomeyer
	19:45 – 21:15	Qigong (Frühjahr und Herbst)	SFZ/BS	Peter Blomeyer
	20:00 – 21:30	Yoga	SFZ/BS	Olga Hamann
	20:10 – 21:00	Pilates	RAV	Tina Berzl
				Ines Kopatsch
Donnerstag	15:00 – 15:45	Kindertanz 3-6 Jahre (kein Ballett)	SFZ/BS	
	19:30 – 20:30	Bodystyle	SFZ/Halle Nord	Isa Bakirman-Goethe
Freitag				
Samstag	10:00 – 11:30 Uhr	Yoga	SFZ/BS	Olga Hamann
Sonntag	10:00 – 11:00	STRONG by Zumba	SFZ/BS	Muna Hebeisen

Alle Kursangebote können online auf unserer Internetseite:
<https://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps>
gebucht werden.

Bitte beachten Sie, dass während eines laufenden Kurses
„kein Schnuppertraining“ möglich ist!



Abkürzungen unserer eigenen bzw. angemieteten Sportstätten

SFZ Sport- und Freizeitzentrum des ESV Neuaubing, Papinstrasse 22, 81249 München

DFH – Dreifachhalle EG
GS – Gymnastikhalle 1. OG,
BS – Ballettsaal 1, OG
LLZ - Landesleistungszentrum für Gewichtheben
KR - Kraftraum 1. UG
Kl. SH - kleine Sporthalle, 1. UG
KB – Kegelbahn 1. UG
FB - Fußballplatz

BBZ Berufsbildungszentrum, Bergsonstrasse 109, Langwied

EBG Elsa-Brandström-Gymnasium, Ebenböckstrasse 1, Pasing

LIM Grundschule an der Limeschule, Limesstrasse 38, 81243 München

RAV Grundschule am Ravensburger Ring, Ravensburger Ring 37, 81243 München

WIE Mittelschule an der Wiesentfelser Strasse, Wiesentfelser Str. 53, 81249 München

PES Grund- und Hauptschule, Peslmüllerstr. 6, 81243 München

OUZ Quartierszentrum an der Gustl-Bayerhammer-Str. 21, 81249 München

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.esv-neuaubing.de,
per E-Mail unter: info@esv-neuaubing.de oder
telefonisch in der Geschäftsstelle unter: 089-30 90 417-0.

*Kommen Sie doch einfach mal auf ein Schnuppertraining bei uns vorbei.
Das Präsidium sowie das gesamte ESV Neuaubing-Team
freut sich auf Ihren Besuch!*

Stand: Jan. 2020