

EISENBAHNER SPORTVEREIN MÜNCHEN – FREIMANN e. V.



Bürozeiten: Di, Mi, Do 09.00 – 12.00 Uhr und Di 18.00 – 19.30 Uhr

Frankplatz 15

80939 München

Tel: 089 3232251

E-Mail: esv-freimann@t-online.de

Fax: 089 32210046

Übungsstunden- und Trainingsplan

Stand: 01.04.2017

Badminton

Abt.L. Volker Sander

badminton@esvfreimann.org

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------|-------------------|---------------|-------------------------|
| Jugend- und Seniorentaining | ab 12 Jahre | Dienstag | 19.30 – 22.30 Uhr | ESV Turnhalle | V.Sander, (S.Obermeier) |
| Allgemein | | Sonntag | 18.30 – 21.45 Uhr | ESV Turnhalle | S.Obermeier |

Berg- und Skisport

Abt.L. Hubert Scherer

berg/skisport@esvfreimann.org

/Ski-u. Wanderheim Haus Rießensee, Tel. 08821 72588

Reservierungen für das Ski- u. Wanderheim Haus Rießensee bitte an reservierung@ries.esvfreimann.org oder 0176 63461544

Versammlung der Hüttenwarte am 2. Donnerstag jeden Monats um 19:00 Uhr im Nebenzimmer der ESV Vereinsgaststätte

| | | | | | |
|---------------------------|-------------|------------|-------------------|---------------|-----------|
| Ski- und Fitnessgymnastik | Okt. – März | Donnerstag | 20.00 – 21.00 Uhr | ESV Turnhalle | Th.Gaßner |
|---------------------------|-------------|------------|-------------------|---------------|-----------|

Fußball

Abt.L. Franz Bader

fussball@esvfreimann.org

JuL. Michael Widmann

fussballjugend@esvfreimann.org

| | | | | | |
|------------------|--------------------------|----------------------|--|----------------|--|
| Junioren A | Jg. 1998/1999 | Di /Do | 19.00 – 20.30 Uhr | ESV Sportplatz | F.Zari, C.White |
| Junioren B | Jg. 2000/2001 | Mittwoch Freitag, | 18.30 – 20.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr | ESV Sportplatz | P.Dimitric, D.Teofilovic |
| Juniorinnen B | Jg. 2000 / 2005 | Di /Do | 17.30 – 19.00 Uhr | ESV Sportplatz | M.u.Chr.Widmann |
| Junioren C1 | Jg. 2002 | Mi / Fr | 18.30 – 20.00 Uhr | ESV Sportplatz | S.Mair, D.Vasiljevic |
| Junioren C2 | Jg. 2003 | Di /Do | 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | W.Rahm, M.Nicht |
| Junioren D1 | Jg. 2004 | Mittwoch Freitag | 16.15 – 17.45 Uhr 15.00 – 16.30 Uhr | ESV Sportplatz | T.Manthey, S.Paulus |
| Junioren D2 | Jg. 2005 | Mi / Fr | 18.00 – 19.30 Uhr | ESV Sportplatz | L.D.Hasic, M.Marinas |
| Jugend E1 | Jg. 2006 stark | Dienstag Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr | ESV Sportplatz | P.Hoffmann |
| Jugend E2 | Jg. 2006 schwach | Dienstag Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr | ESV Sportplatz | M.Tremel |
| Jugend E3 | Jg. 2007 sehr stark | Mo / Do | 17.15 – 18.45 | ESV Sportplatz | N.Khawaja, S.Mai |
| Jugend E4 | Jg. 2007 schwach | Mo /Do | 17.15 – 18.45 Uhr | ESV Sportplatz | P.Raupp, D.Lösch |
| Jugend F1 | Jg.2008 sehr stark | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 | ESV Sportplatz | V.Rofalski, O.Faltlhauser, A.Kaffenberger |
| Jugend F2 | Jg.2009 stark | Mittwoch Freitag | 17.15 – 18.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | M.Marinas, L.Mikic |
| Jugend F3 | Jg. 2009/2010 normal | Mi /Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | S.Stojanoski, T.Heieck |
| Jugend F4 | Jg. 2009/2010 schwach | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | C.Munno |
| Jugend F5 | Jg.2011 normal | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | V.Rofalski, O.Faltlhauser, A.Kaffenberger |
| Jugend F5 | Jg.2011 normal | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | ESV Sportplatz | A.van Kesteren, P.Ullmann |
| Jugend F6 | Jg. 2012 | Donnerstag | 16.30 – 18.00 | ESV Sportplatz | S.Tokgöz |
| Damen | Jg. 1997 u.älter | Di / Do | 19.00 – 20.30 Uhr | ESV Sportplatz | F.Bader, P. Berghausen |
| Senioren I u. II | Jg. 1993 u.älter | Di / Do | 19.00 – 21.00 Uhr | ESV Sportplatz | M. Meier, A.Eigenstetter M.Lenhart |

Spezielle Jugend Angebote

Bitte anmelden bei Markus Haratsch
jugend@esvfreimann.org

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------|----------------|-------------------|-------------|--------|
| Spiel,Sport+Spaß bis Mitternacht | ab 15 Jahre | 1. Freitag/Mt. | 20.30 – 22.30 Uhr | ESV Gelände | div.ÜL |
| Spiel,Sport+Spaß am Freitagabend | 12 – 15 Jahre | 3. Freitag/Mt. | 20.30 – 22.30 Uhr | ESV Gelände | div.ÜL |

Turnen

Abt.L. Marcus Hager
 Vertretung: Astrid Geiger

kinderturnen@esvfreimann.org
turnen@esvfreimann.org

Kinder-/Jugendturnen

| | | | | | |
|----------------------|---|----------|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| Gerätturnen,Leistung | geschl. Gruppen ohne Begleitung (3-5 Jahre) | Montag | 15.30 – 17.45 Uhr | ESV Turnhalle | B.Alischer |
| Kinderturnen | 5 – 7 Jahre | Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr | ESV Turnhalle | Chr.Aigner, , D.Deviren, |
| Kinderturnen | | Dienstag | 16.30 – 18.00 Uhr | ESV Turnhalle | Chr.Aigner, D.Devieren, (M.Hager) |
| Mu-Va-Ki-Turnen | | Mittwoch | 09.45 – 11.15 Uhr | ESV Turnhalle | A.Dilger, (D.Hufer) |
| Gerätturnen w | ab 7 J. | Freitag | 14.30 – 16.00 Uhr | ESV Turnhalle | A.Karrer, S.Eggl, A.Richter |
| Gerätturnen w | ab ca. 9 J. | Freitag | 16.00 – 17.30 Uhr | ESV Turnhalle | B.Alischer, A.Karrer, S.Bulic |
| Gerätturnen w | Fortgeschrittene | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | ESV Turnhalle | B.Alischer, M.Kiermeyer |
| Gerätturnen | vor Wettkämpfen | Sonntag | 15.15 – 17.30 Uhr | ESV Turnhalle | B.Alischer |

Gesundheitssport

gesundheitssport@esvfreimann.org

| | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|------------|---|-----------------|------------------------------|
| Sport und Spiel Herren | Allgemein | Montag | 17.45 – 19.15 Uhr | ESV Turnhalle | M.Wachter, (G.Neumann) |
| Gymnastik Damen | Allgemein | Montag | 19.15 – 20.00 Uhr | ESV Turnhalle | M.Wachter |
| Ges.orientiertes Bewegungstraining | Allgemein | Dienstag | 09.30 – 10.15 Uhr | ESV Turnhalle | P.Janssen* |
| Bodystyling | für Sie und Ihn | Dienstag | 10.30 – 11.15 Uhr | ESV Turnhalle | P.Janssen |
| Tiefenmuskulatur | Damen und Herren | Dienstag | 16.30 – 18.00 Uhr | Gymnastikraum | J.Friedrich |
| Aqua-Fitness | gemischt Für Frauen | Dienstag | 16.30 – 17.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr | Burmesterschule | B.Stichaner |
| Präventive Gesundheitsgymnastik | Damen und Herren | Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr | ESV Turnhalle | G.Neumann* (E.Zeder) |
| Qigong | | Mittwoch | 15.30 – 17.00 Uhr | Gymnastikraum | H.Heidenthaler*, (I.Neumann) |
| Aqua-Fitness | gemischt gemischt | Mittwoch | 17.45 – 18.45 Uhr 18.45 – 19.45 Uhr | Burmesterschule | B.Stichaner |
| Gelenkschonende Gymnastik | | Donnerstag | 17.30 – 18.30 Uhr | Gymnastikraum | P.Janssen*, (G.Neumann*) |
| Yoga | | Donnerstag | 18.30 – 20.00 Uhr | Gymnastikraum | P.Mlejnek |
| Pilates | gemischt | Freitag | 12.30 – 13.30 Uhr | Gymnastikraum | P.Janssen |
| Fitnessgymnastik | | Freitag | 19.00 – 20.15 Uhr | ESV Turnhalle | A.Geiger, (M.Gottwald) |

* ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB



Gewichtheben

Abt.L. Erich Erbar
 Vertr. Beate Erbar

gewichtheben@esvfreimann.org

| | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------------|---------------|-----------------|
| Training Allgemein | | Montag | 18.30 – 20.45 Uhr | Gew.heberraum | S.Grün, P.Beck |
| Fit mit Geräten u. Hanteln | | Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr | | W.Hinterleitner |
| Training Allgemein u. Jugend | | Dienstag | 19.30 – 21.00 Uhr | | E.Erbar |
| | | Mittwoch | 18.00 – 20.15 Uhr | | A.Steiger |
| | | Donnerstag | 18.30 – 20.45 Uhr | | E.Erbar |
| | | Freitag | 18.00 – 20.15 Uhr | A.Steiger | |

Karate

karate@esvfreimann.org

| | | | | | |
|--------------------|-----------------|---------|-----------------------------------|---------------|---------------------------------|
| Training Allgemein | Ki Ju / Erw. | Mo / Mi | 18.00 – 19.00 Uhr ab 19.00 Uhr | Gymnastikraum | U. Gückelhorn (J.Gückelhorn) |
|--------------------|-----------------|---------|-----------------------------------|---------------|---------------------------------|



Leichtathletik

Abt.L. Walter Hilger
Vertr. Thomas Gaßner

sportabzeichen@esvfreimann.org

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------|-------------------|---|--|
| Sportabzeichen Training / Abnahme | von Mai bis September jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat | | 18.00 – 20.00 Uhr | ESV Gelände | W.Hilger, G.Vogel, O.Voggenreiter, Ch.Riedel, T.Gaßner, M.Schubert, Dr.Kehe, A.Mekidiche |
| Nordic Walking | | Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr. | T. Gaßner |
| Lauftreff | | Mittwoch | 19.15 – 20.15 Uhr | Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr. | E.Zeder |
| Nordic Walking | | Freitag | 09.00 – 10.00 Uhr | Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr. | W.Hamburger |

Seniorenport

Abt.L. Paul Weingärtner
Vertr. Kurt Hirtreiter

seniorenport@esvfreimann.org

| | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|-------------------------|---------------|----------------------|
| Wanderungen / Ausflüge | jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat | | Bitte Aushänge beachten | | P.Weingärtner |
| Gesundheitssport | für Senioren | Donnerstag | 09.30 – 10.30 Uhr | ESV Turnhalle | E.Zeder, (G.Neumann) |

Sportschützen

Abt.L. Manfred Brunner
Vertr. Johann Dresler,
(Sonderbeitrag jährlich € 20,-)

sportschiessen@esvfreimann.org

| | | | | | |
|-------------------------|-------------|----------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Training Luftgewehr | ab 12 Jahre | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Schützenraum | Th.Raith, G.Vogel |
| Training Luftpistole | ab 12 Jahre | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | | G.Vogel |
| Training LG / LP | allgemein | Mittwoch | 19.30 – 22.00 Uhr | | geschulte Aufsichtspersonen |
| | | Freitag | 19.30 – 22.00 Uhr | | |
| Bogenschießen | | | | | |
| Bogenschießen allgemein | | Freitag | 20.30 – 22.00 Uhr | Turnhalle o. ESV Sportplatz | R.Eggl, E.Streicher |
| | | Samstag | 18.00 – 20.30 Uhr | | |
| | | Sonntag | 10.00 – 12.00 Uhr | Turnhalle | |

bogensport@esvfreimann.org

Sportkegeln

Abt.L. Andrea Fischer
Vertr. Heinz Rudolf

sportkegeln@esvfreimann.org

| | | | |
|--------------------------------|------------|-------------------|-----------|
| Training Jugend, Damen, Herren | Montag | 14.00 – 24.00 Uhr | Kegelbahn |
| | Donnerstag | 14.00 – 24.00 Uhr | |
| | Samstag | 09.00 – 14.00 Uhr | |



Tennis

Abt.L. Andreas Bayerstadler

Vertr. Bernhard Siegl

[\(Sonderbeitrag jährlich Erw. € 102,- / Studenten € 92,- / Ki/Ju € 77,-\)](#)andi_bay@web.debernhard.siegl@nexgo.de

| | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-------------------|-----------------|-------------------------------|
| Kinder- und Jugendliche | April – Sep. (ausgenommen Schulferien) | Montag | 16.00 – 20.00 Uhr | Platz 3 und 4 | D. Saugspier, M. Forstner, NN |
| | | Dienstag | 16.00 – 20.00 Uhr | | |
| | | Mittwoch | 16.00 – 20.00 Uhr | | |
| Hobbyspieler | Mai – Sep. | Donnerstag | 16.00 – 20.00 Uhr | Platz 3 | NN |
| Damen | | Mittwoch | 18.00 – 20.00 Uhr | Platz 5 und 6 | A. Bayerstadler |
| Damen 50 | | Dienstag | 16.00 – 18.00 Uhr | Platz 1 und 2 | H. Becker |
| | | Donnerstag | 17.00 – 20.00 Uhr | Platz 5 und 6 | V. Seischab |
| Herren 50 | | Freitag | 15.00 – 18.00 Uhr | Platz 1 bis 3 | ohne Trainer |
| Herren | | Freitag | 18.00 – 20.00 Uhr | Platz 1 und 2 | |
| Kinder- und Jugendliche | Okt. – April | Samstag | 09:00 – 14.00 Uhr | TC Unterföhring | NN |

Tischtennis

Abt.L. Christian Rieder

Vertr. Rita Reiser

<http://www.tt-freimann.de>esv@tt-freimann.de

| | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------------|------------------|--|
| BTTV-Rundenspiele incl. DB AG | Montag | 17.00 – 23.00 Uhr | Tischtennissalle | div. Mannschaftsführer |
| Systemtraining / Freies Training | Montag | 19.30 – 21.45 Uhr | | G. Strohschein, div. Übungsl. |
| Freies Training (Senioren) | Dienstag | 15.00 – 19.00 Uhr | | div. Mitglieder |
| Freies Training (Spielbetrieb Da/He) | Dienstag | 19.00 – 23.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| Training Spielbetrieb (Da/He) | Dienstag | 19.30 – 21.00 Uhr | | B. Mayer |
| Training Spielbetrieb (Jugend) | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr | | B. Eschrich, M. Mergans, A.Hovikyan |
| BTTV-Rundenspiele (Jugend) | Mittwoch | 17.30 – 19.45 Uhr | | div. Jugend-ÜL |
| BTTV-Rundenspiele (Da/He) | Mittwoch | 19.30 – 23.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| Allgemeines Training (optional) | Donnerstag | 17.00 – 23.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer/ÜL |
| Training Spielbetrieb (Da/He) | Donnerstag | 19.00 – 21.30 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| BTTV-Rundenspiele (Da/He) | Donnerstag | 19.30 – 23.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| Training Spielbetrieb (Jugend) | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | | H. Ratnayaka, Chr. Rieder, A.Hovikyan |
| BTTV-Rundenspiele (Jugend) | Freitag | 17.30 – 19.45 Uhr | | div. Jugend-ÜL |
| Training Spielbetrieb (allg., Jgd.) | Freitag | 18.30 – 20.45 Uhr | | B. Mayer, M. Mergans |
| BTTV-Rundenspiele od. Training | Freitag | 19.00 – 23.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| BTTV-Rundenspiele | Samstag | 10.00 – 23.30 Uhr | | div. Mannschaftsführer |
| Allgemeines Training (optional) | Samstag | 14.00 – 22.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer/ÜL |
| Allgemeines Training (optional) | Sonntag | 10.00 – 12.30 Uhr | | div. Mannschaftsführer/ÜL |
| BTTV-Rundenspiele | Sonntag | 10.00 – 21.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |

Volleyball

Abt.L. Roland Stöckert

Vertr. Thorsten Wohlrahe

volleyball@esvfreimann.org

| | | | | | |
|--------------------------|-------------|--------|-------------------|---------------|----------------------|
| Training Damen/Herren | ab 17 Jahre | Montag | 20.15 – 22.30 Uhr | ESV Turnhalle | H.Olbrich, (J.Voigt) |
|--------------------------|-------------|--------|-------------------|---------------|----------------------|

Alfred-Drexel-Haus

Abt.L. Anton Baumann

Vertr. Werner Rypalla

alfred-drexel-haus@esvfreimann.org

Bergheim Alfred-Drexel-Haus an der Hochries

Versammlung am 2. Mittwoch jeden Monats um 19:00 Uhr im Nebenzimmer der ESV Vereinsgaststätte