

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: 15.10.2017

Badminton

Abt.L. Khoa Ta Dinh

badminton@esvfreimann.org

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------|-------------------|---------------|--------------------------|
| Jugend- und Seniorentaining | ab 12 Jahre | Dienstag | 19.30 – 22.30 Uhr | ESV Turnhalle | K.Ta Dinh, (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@riess.esvfreimann.org

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 | TP2 | F.Zari, C.White, P.Dimitric |
| Junioren B | Jg. 2002 | Mi / Fr | 18.30 – 20.00 Uhr | TP1 | S.Mair, P.Weiderer |
| Juniorinnen B KF | Jg. 2000/2005 | Di /Do | 17.00 – 18.30 Uhr | JP3 u. Jp4 | M.u.Chr.Widmann |
| Junioren C1 | Jg. 2003 | Di / Do | 17.30 – 19.00 Uhr | TP1 | W.Rahm, M.Nicht |
| Junioren C2 | Jg. 2004 | Di /Do | 17.30 – 19.00 Uhr | TP2 | T.Manthey,S.Paulus, A.Fanari |
| Junioren D1 | Jg. 2005 | Mo / Mi (Fr) | 17.30 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr | JP1 | L.D.Hasic, M.Marinas |
| Junioren D2 | Jg. 2006 stark | Dienstag Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr | JP1 | P.Hoffmann, A.Sulejmani |
| Jugend E1 | Jg. 2007 Sehr stark | Mo / Do | 17.15 – 18.45 Uhr | JP1 | N.Khawaja, S.Mai |
| Jugend E2 | Jg. 2007 schwach | Di / Do | 16.30 – 18.00 Uhr | JP2 | P.Raupp, D.Lösch |
| Jugend E3 | Jg.2008 Sehr stark | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | JP3 | V.Rofalski,O.Faltlhauser |
| Jugend E4 | Jh. 2008 normal | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | JP3 | P.Ullmann, A.van Kesteren |
| Jugend F1 | Jg. 2009 stark | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | JP4 – TP1 | M.Marinas, L.Mikic |
| Jugend F2 | Jg. 2009/2010 | Mi / Fr | 17.00 – 18.30 Uhr | HR-R / JP4 | S.Stojanoski, T.Heieck |
| Jugend G1 | Jg. 2011 Normal | Do | 16.30 – 18.00 Uhr | JP1 | S.Tokgöz |
| Damen | Jg. 2001 u.älter | Di / Do | 19.00 – 20.30 Uhr | HR-L | F.Bader, P. Berghausen |
| Senioren I u. II | Jg. 1994 u.älter | Di / Do | 19.00 – 21.00 Uhr | TP1 / TP2 | M. Meier, A.Eigenstetter M.Rajic |

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, A. Richter |
| Kinderturnen | 5 – 7 Jahre | Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr | ESV Turnhalle | A. Steiger, S. Ettl, (M. Hager) |
| Kinderturnen | | Dienstag | 16.30 – 18.00 Uhr | ESV Turnhalle | A. Steiger, S. Ettl (M. Hager) |
| Mu-Va-Ki-Turnen | | Mittwoch | 10.00 – 11.30 Uhr | ESV Turnhalle | C. Vogel, (J. Schüller-Barth) |
| Hip-Hop | 9 – 13 Jahre | Do. | 15.30 – 16.30 Uhr | Gymnastikraum | J. Dyllick |
| Gerätturnen w | ab 7 J. | Freitag | 14.30 – 16.00 Uhr | ESV Turnhalle | S. Ettl, A. Richter, J. Kindlein |
| Gerätturnen w | ab ca. 9 J. | Freitag | 16.00 – 17.30 Uhr | ESV Turnhalle | B. Alischer, S. Bulic, J. Kindlein |
| Gerätturnen w | Fortgeschrittene vor Wettkämpfen | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr | ESV Turnhalle | B. Alischer, M. Kiermeyer |
| Gerätturnen | | 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 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*) |
| Full Body Workout | gemischt | Donnerstag | 18.30 – 19.30 Uhr | ESV Turnhalle | D. Widmann |
| 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.heberaum | S. Grün, P. Beck |
| Fit mit Geräten u. Hanteln | | Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr | | W. Hinterleitner |
| | | Dienstag | 19.30 – 21.00 Uhr | | E. Erbar |
| Training Allgemein u. Jugend | | 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 | Okt. – April Mai – Sept. | Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr | Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr. | E.Zeder |
| Nordic Walking | | Freitag | 09.00 – 10.00 Uhr | Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr. | W.Hamburger |

Senioren sport

Abt.L. Paul Weingärtner
Vertr. Kurt Hirtreiter

senioren sport@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. Robert Eggl,
(Sonderbeitrag jährlich €20,-)

sportschiessen@esvfreimann.org

| | | | | | |
|---|-------------|----------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Training Luftgewehr | ab 12 Jahre | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Schützenraum | Th.Frydecky, G.Vogel G.Vogel |
| Training Luftpistole | ab 12 Jahre | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | | |
| Training LG / LP September – Mai | allgemein | Mi / Fr | 19.30 – 22.00 Uhr | | geschulte Aufsichtspersonen |
| Training LG / LP Juni – August | allgemein | Mittwoch | 19.30 – 22.00 Uhr | | |
| Bogenschießen bogensport@esvfreimann.org | | | | | |
| 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 | |

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.de

bernhard.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. Georg Strohschein

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

esv@tt-freimann.de

| | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------------|------------------|-------------------------------|
| BTTV-Rundenspiele incl. DB AG | Montag | 17.00 – 23.00 Uhr | Tischtennissalle | div. Mannschaftsführer |
| 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 | 17.00 – 20.00 Uhr | | L. Neldner, A. Maier, div. 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 | 17.00 – 20.00 Uhr | | L. Neldner, A. Maier, div. ÜL |
| BTTV-Rundenspiele (Jugend) | Freitag | 17.30 – 19.45 Uhr | | div. Jugend-ÜL |
| 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 – 20.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer/ÜL |
| BTTV-Rundenspiele | Sonntag | 10.00 – 21.00 Uhr | | div. Mannschaftsführer |

Volleyball

Abt.L. Roland Stöckert

Vertr. Thorsten Wohlrabe

volleyball@esvfreimann.org

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|----------|-------------------|---------------|----------------------|
| Training Damen/Herren | ab 17 Jahre | Montag | 20.15 – 22.30 Uhr | ESV Turnhalle | H.Olbrich, (J.Voigt) |
| Training Herren (geschlossene Gruppe) | | Dienstag | 17.00 – 19.00 Uhr | Situlischule | F.Poppe |

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