



Bürozeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 09.00 bis 12.00 Uhr, u. n. V.

Frankplatz 15

80939 München

Tel: 089 3232251

E-Mail: geschaeftsstelle@esvfreimann.org

Fax: 089 32210046

Übungsstunden- und Trainingsplan Stand: 01.01.2019

Badminton

Abt.L. Khoa Ta Dinh

badminton@esvfreimann.org

Jugend- und Seniorentaining	ab 12 Jahre	Dienstag	19.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	S.Obermeier
Allgemein		Donnerstag	19.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	K. Ta Dinh
Allgemein		Sonntag	18.30 – 22.00 Uhr	ESV Turnhalle	K. Ta Dinh, Ch. Rieß

SGS = St. George's School

Basketball

basketball@esvfreimann.org

Training Erw.		Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	SGS 2-fach TH	T.Englert, L.Zäch
---------------	--	----------	-------------------	---------------	-------------------

SGS = St. George's School

Berg- und Skisport

Abt.L. Hubert Scherer

bergsport@esvfreimann.org

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

Reservierungen für das Ski- u. Wanderheim Haus Rießensee bitte an reservierung.ries@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, W.Hilger
---------------------------	-------------	------------	-------------------	---------------	---------------------

Bogenschießen

bogensport@esvfreimann.org

Bogenschießen allgemein		Freitag	20.15 – 23.00 Uhr	Turnhalle o.	R.Eggli, div.VÜL
		Samstag	17.00 – 20.00 Uhr	ESV Sportplatz	
		Sonntag	09.30 – 12.30 Uhr	Turnhalle	

Spezielle Kleinkinder-Kurse externer Anbieter

Fußballkindergarten		Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	ESV Sportplatz	Marc Stiegler m.stiegler@muenchner-fussball-schule.de
---------------------	--	----------	-------------------	----------------	--

Fußball

Abt.L. Franz Bader

fussball@esvfreimann.org

JuL. Michael Widmann

Junioren A U19	Jg. 2000	Mi	20.00 – 21.30 Uhr	ESV Turnhalle	S.Mair, P.Weiderer
Junioren B1 U16/U17	Jg. 2002	Mi	18.30 – 20.00 Uhr	ESV Turnhalle	W.Rahm, M.Nicht,
Junioren C1 U15	Jg. 2004	Mi	17.00 – 18.30 Uhr	ESV Turnhalle	T.Manthey, A.Lannes, AFanari
Junioren C2 U14	Jg. 2005	Di / Do	18.00 – 19.00 Uhr	SGS 3-fach TH	L.D.Hasic, M.Marinas
Junioren D1 U13	Jg. 2006 stark	Mo / Mi	19.00 – 20.00 Uhr	SGS 3-fach TH	P.Jean-Baptiste P.Hoffmann, A.Sulejmani
Junioren D2 U12	Jg. 2007 sehr stark	Mo / Do	18.00 – 19.00 Uhr	SGS beide Hallen	N.Khawaja, S.Mai
Junioren D3 U12	Jg. 2007 schwach	Mo / Do	18.00 – 19.00 Uhr	SGS beide Hallen	H. Reiner, D.Lösch
Junioren E1 U11	Jg. 2008 Sehr stark	Mo Fr	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	SGS beide Hallen	V.Rofalski, O.Faltthäuser, M.Halemba
Junioren E2 U11	Jg.2008 Schwach	Mo Fr	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	SGS beide Hallen	P.Ullmann, A.van Kesteren, F.Preusche-Iowa
Junioren E3 U11	Jh. 2008 schwach	Mo Fr	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	SGS beide Hallen	K. Reimann



Junioren E4 U10	Jg. 2009 stark	Di / Fr	17.00 – 18.00 Uhr	SGS beide Hallen	M. Marinas, L. Mikic
Junioren E5 U10	Jg. 2009/2010 normal	Di / Fr	17.00 – 18.00 Uhr	SGS beide Hallen	A. Bergdoll, D. Ettler
Junioren F1 U8	Jg. 2011 normal	Di Fr	17.00 – 19.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr	Situlischule	S. Tokgöz, A. Sulejmani
Junioren F2 U9	Jg. 2010	Mi Fr	18.00 – 19.00 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr	SGS 3-fach TH Situlischule	M. Widmann, M. Obermeier
Junioren G U7	Jg. 2012	Mi Fr	17.00 – 18.00 Uhr 18.45 – 20.00 Uhr	Situlischule Keilberthschule	S. Ratnayaka, D. Perwaiz
Junioren G1 U6	Jg. 2013	Mi Fr	17.00 – 18.00 Uhr 17.30 – 18.45 Uhr	Keilberthschule	M. Reiner, Markus
Fördertraining	E – D-Jugend	Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Situlischule	
Damen	Jg. 2004 u. älter	Do	19.00 – 21.00 Uhr	SGS 2-fach TH	F. Bader, P. Berghausen

SGS = St. George's School

Turnen

Abt.L. Marcus Hager
Vertretung: Astrid Geiger

turnen@esvfreimann.org

Kinder-/Jugendangebote

Mu-Va-Ki-Turnen		Montag	16.00 – 17.30 Uhr	Turnhalle	C. Vogel, S. Hilger
Hip-Hop	9 – 13 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	J. Dyllick, Th. Eggl
Kinderturnen	ohne Begleitung (3-5 Jahre)	Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, N. Wolber
Kinderturnen	5 – 7 Jahre	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	ESV Turnhalle	U. Winkel, A. Tengler
Mu-Va-Ki-Turnen		Mittwoch	10.00 – 11.30 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, (J. Schüller-Barth)
Gerätturnen w	ab 7 J.	Freitag	14.30 – 16.00 Uhr	ESV Turnhalle	C. Jahnke, M. Grote, J. Kindlein, S. Polat
Gerätturnen w	ab ca. 9 J.	Freitag	16.00 – 17.30 Uhr	ESV Turnhalle	A. Richter, C. Jahnke
Gerätturnen w	Fortgeschrittene	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	ESV Turnhalle	S. Eggl, C. Jahnke

Gesundheitssport

Sport und Spiel Herren	Allgemein	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	ESV Turnhalle	M. Wachter, (G. Neumann)
Gymnastik Damen	Allgemein	Montag	19.00 – 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
Faszientraining mit Rückenstärkung	Damen und Herren	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	J. Friedrich
Latin Dance Workout	Damen und Herren	Dienstag	18.30 – 19.30	Gymnastikraum	C. Rosario
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)
Yoga		Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Gymnastikraum	P. Mejnec
Pilates	gemischt	Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Gymnastikraum	P. Janssen
Fitnessgymnastik		Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	ESV Turnhalle	A. Geiger, (M. Gottwald)



Gewichtheben

Abt.L. Erich Erbar
Vertr. Beate Erbar

gewichtheben@esvfreimann.org

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

Karate

karate@esvfreimann.org

Training Allgemein	Ki Ju / Erw.	Mo / Mi	18.00 – 19.00 Uhr ab 19.00 Uhr	SGS 2-fach TH	U. Gückelhorn (J.Gückelhorn)
--------------------	-----------------	---------	-----------------------------------	---------------	---------------------------------

SGS = St. George's School

Leichtathletik

Abt.L. Walter Hilger
Vertr. Thomas Gaßner

leichtathletik@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, 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
Nordic Walking		Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Treffpunkt: Spielplatz Ecke Sondermeier-/ Floriansmühlstr.	W.Hamburger

Rugby

Training Erw.		Montag/Mittwoch	16.00 – 18.00 Uhr	ESV-Trainingsplatz	S. Saunders
Training Erw.	Optional Winter	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 2-fach TH	S. Saunders
Training Jugend		Sonntag	10.00 – 12.00 Uhr	ESV-Trainingsplatz	S. Saunders
Training Jugend		Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	SGS 3-fach TH	S. Saunders

SGS = St. George's School

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	09.00 – 10.00 Uhr	ESV Turnhalle	E.Zeder, (G.Neumann)

Sportschützen

Abt.L. Manfred Brunner
Vertr. Robert Egg,
(Sonderbeitrag jährlich € 20,00)

sportschützen@esvfreimann.org

Training Luftgewehr	ab 12 Jahre	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr		G.Vogel, T.Frydecky
Training Luftpistole	ab 12 Jahre	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr		G.Vogel
Training LG / LP September – Mai	allgemein	Mi / Fr	19.30 – 22.00 Uhr	Schützenraum	geschulte Aufsichtspersonen

Bogenschießen bogensport@esvfreimann.org

Sportkegeln

Abt.L. Andrea Fischer
Vertr. Heinz Rudolf

kegeln@esvfreimann.org

Training Jugend, Damen, Herren		Montag	14.00 – 23.30 Uhr		
		Donnerstag	14.00 – 23.30 Uhr	Kegelbahn	
		Samstag	09.00 – 14.00 Uhr		



Tennis

Abt.L. Andreas Bayerstadler
Vertr. Babette Bauer

tennis@esvfreimann.org

(Sonderbeitrag jährlich Erw. € 102,- / Studenten € 92,- / Ki/Ju € 77,-)

Kinder- und Jugendliche	April – Sep. (ausgenommen Schulferien)	Montag	17.00 – 20.00 Uhr	Tennispark St. Florian	D. Saugspier, A. Zeheter, J. Gräßl, M. Müller	
		Dienstag	15.00 – 21.00 Uhr	Tennispark St. Florian		
			16.00 – 18.00 Uhr	ESV Freimann		
		Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	ESV Freimann		
Damen	April – Sep.	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr	Tennispark St. Florian	M. Müller	
Damen 40		Montag	18.00 – 19.00 Uhr	ESV Freimann		
		Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	ESV Freimann		
Herren		04	17.00 – 19.00 Uhr	ESV Freimann		M. Forstner
Herren 40		Mittwoch	16.00 – 19.00 Uhr	ESV Freimann		
Herren 60		Mittwoch	13.00 – 16.00 Uhr	ESV Freimann		
Cardio Tennis	Ab Anfang Juni	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	ESV Freimann	M. Müller, M. Forstner	

Tischtennis

Abt.L. Christian Rieder
Vertr. Georg Strohschein

tischtennis@esvfreimann.org

(BTTV-Rundenspiele incl. DB AG)	Montag	17.00 – 23.00 Uhr	Tischtennisschule	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

Kein Sportangebot, sondern Belegungshinweis

Volleyball

Abt.L. Roland Stöckert
Vertr. Thorsten Wohlrahe

volleyball@esvfreimann.org

Training Damen/Herren	ab 17 Jahre	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	H.Olbrich, (J.Voigt)
Gruppe Mad Max		Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	K. König
Training Herren (geschlossene Gruppe)		Dienstag	17.00 – 19.00 Uhr	Situlischule	F.Poppe

SGS = St. George's School

Ultimate Frisbee

Training Erw.		Sonntag	13.00 – 15.15 Uhr	ESV Trainingsplatz	T-Möreke, J. Neumann
		Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 2-fach TH	

SGS = St. George's School

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