



Bürozeiten: Dienstag 17.30-19.30 Uhr; Mittwoch & Donnerstag 11.00-14.00 Uhr und n.V.

Frankplatz 15

80939 München

Tel: 089 3232251

E-Mail: [geschaeftsstelle@esvfreimann.org](mailto:geschaeftsstelle@esvfreimann.org)

Fax: 089 32210046

## Übungsstunden- und Trainingsplan Stand: 01.01.2025

### Badminton

Abt.L. Khoa Ta Dinh

[badminton@esvfreimann.org](mailto:badminton@esvfreimann.org)

Freies Spiel	ab 12 Jahre	Dienstag	19.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	L.Brückl
Freies Spiel		Donnerstag	19.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	Chr. Rieß
Mannschaftstraining		Freitag	19.00 – 21.00 Uhr	SGS 3-fach TH	D. Zech
Allgemein u. freies Spiel		Sonntag	18.30 – 22.00 Uhr	ESV Turnhalle	K. Ta Dinh

SGS = St. George's School

### Berg- und Skisport

Abt.L. Thomas Raith

[bergsport@esvfreimann.org](mailto:bergsport@esvfreimann.org)

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

Reservierungen für das Ski- u. Wanderheim Haus Rießensee bitte an [reservierung.riess@esvfreimann.org](mailto: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	18.30 – 20.00 Uhr	ESV Turnhalle	Th.Gaßner, W.Hilger
---------------------------	-------------	------------	-------------------	---------------	---------------------

### Bogenschießen

[bogensport@esvfreimann.org](mailto:bogensport@esvfreimann.org)

Training		Freitag	20.30 – 22.30 Uhr	Turnhalle	R.Eggli, H.Schader, K-H.Schöppner
Training Sch./Ju.		Samstag	14.30 – 17.00 Uhr	ESV Turnhalle oder Sportplatz	
<b>Schnupperstunden Erw.</b>		Sonntag	09.30 – 12.00 Uhr	Turnhalle	

### Fußball

Abt.L. Roland Krauß

[fussball@esvfreimann.org](mailto:fussball@esvfreimann.org)

Informationen zum Fußballangebot erhalten Sie auf der Homepage [www.esvfreimann-fussball.de](http://www.esvfreimann-fussball.de)

### Turnen

Abt.L. Marcus Hager

[turnen@esvfreimann.org](mailto:turnen@esvfreimann.org)

#### Kinder-/Jugendangebote

Mu-Va-Ki-Turnen	1-3 Jahre	Montag	15.45 – 16.30 Uhr	ESV Turnhalle	S. Hilger, G. Franzmann
Mu-Va-Ki-Turnen	1-3 Jahre	Montag	16.35 – 17.20 Uhr	ESV Turnhalle	S. Hilger, G. Franzmann
Kinderturnen	4 Jahre	Dienstag	16.15 – 17.00 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, A. Bristow, F. Becker
Kinderturnen	5 – 6 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, A. Bristow, F. Becker
Gerätturnen w	ab 7 J.	Freitag	15.00 – 16.15 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, G.Vogel, A.Bistrow, F.Becker
Gerätturnen w	ab 7 J.	Freitag	16.15 – 17.30 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, G.Vogel, A.Bistrow, F.Becker
Gerätturnen w	Fortgeschrittene	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	ESV Turnhalle	C. Vogel, G.Vogel, A.Bristow

#### 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
Zumba	Damen und Herren	Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	Gymnastikraum	K.Sondermeier
Qigong		Dienstag	13.15 – 14.45 Uhr	Gymnastikraum	H.Heiderthaler, (I.Neumann)
Aqua-Fitness	gemischt f. Frauen	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	Burmesterschule	E.Geweniger, (H.Isele)



Präventive Gesundheits-gymnastik	Damen und Herren	Dienstag	18.15 – 19.30 Uhr	ESV Turnhalle	M. Wachter (G. Neumann)
Trampoline Health	Gemischt	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	J. Friedrich
Aqua-Fitness	f. Frauen gemischt	Mittwoch	18.15 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr	Burmesterschule	E. Geweniger, (H. Isele)
Zumba Gold	Gemischt	Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastikraum	K. Sondermeier
Gesundheitssport	für Senioren	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Turnhalle	E. Zeder, (G. Neumann)
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. Dominik Kieslich

[gewichtheben@esvfreimann.org](mailto:gewichtheben@esvfreimann.org)

Training Jugend u. Erwachsene		Montag	17.30 – 19.30 Uhr	Gewichtheberaum	M. Siebenbürger
		Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr		E. Erbar, S. Grün
Training Jugend u. Erwachsene		Mittwoch	18.30 – 20.00		F. v. Dorp
		Donnerstag	19.00 – 21.00 Uhr		E. Erbar, S. Grün
		Freitag	17.30 – 19.30 Uhr		D. Kieslich

## Karate

[karate@esvfreimann.org](mailto:karate@esvfreimann.org)

Training Allgemein Ab 10 Jahren		Mo / Mi	18.00 – 19.30 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](mailto: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, H. Isele, M. Schubert, A. Mekidiche, Ch. Riedel
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

Abt.L. Sebastian Saunders

[rugby@esvfreimann.org](mailto:rugby@esvfreimann.org)

Training U12 – U18		Montag	17.00 – 19.00 Uhr	ESV-Trainingsplatz	S. Saunders
Training U8/ U10		Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	ESV Trainingsplatz	S. Saunders
Training U12 – U18		Mittwoch	17.00 – 19.00 Uhr	ESV-Trainingsplatz	S. Saunders
Training Men/ Women		Mittwoch	19.00 – 21.00 Uhr	ESV Trainingsplatz	S. Saunders
Training all ages		Sonntag	11.00 – 13.00	ESV Trainingsplatz	S. Saunders

**SGS = St. George's School**

## Seniorenport



Abt.L. Paul Weingärtner

[seniorensport@esvfreimann.org](mailto:seniorensport@esvfreimann.org)

Wanderungen / Ausflüge	jeden 1. Mittwoch 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  
(Sonderbeitrag jährlich € 20,00)

[sportschützen@esvfreimann.org](mailto:sportschützen@esvfreimann.org)

Training LG / LP	allgemein	Mi / Fr	19.30 – 22.00 Uhr		geschulte Aufsichtspersonen
Training LG / LP	Jugend	Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr	Nach Absprache	geschulte Aufsichtspersonen

## Tennis

Abt.L. Babette Bauer

(Sonderbeitrag jährlich Erw. € 102,-)

Informationen zum Tennisangebot erhalten Sie auf Anfrage unter  
[abteilungsleitung@esvfreimann-tennis.de](mailto:abteilungsleitung@esvfreimann-tennis.de)

## Tischtennis

Abt.L. Matthias Berger

[tischtennis@esvfreimann.org](mailto:tischtennis@esvfreimann.org)

Training Senioren / Hobbygruppe	Dienstag	15:00 – 17:30 Uhr	diverse Teilnehmer
Training (Hobby-/ Freizeitspieler)	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	diverse Teilnehmer
Training (Spielbetrieb Da/He)	Dienstag	19:00 – 22.00 Uhr	div. Übungsleiter
Training (Schüler)	Mittwoch	16:45 – 18.00 Uhr	div. Übungsleiter
* Training (Jugend)	Mittwoch	17:45 – 19.15 Uhr	div. Übungsleiter
Training (Schüler/ Jugend)	Freitag	17.45 – 19.15 Uhr	div. Übungsleiter
Training (Spielbetrieb Da/He)	Freitag	19.15 – 22:00 Uhr	div. Übungsleiter

\* sind an einem Montag bzw. Donnerstag BTTV Verbandsspiele angesetzt, entfällt das Training

## Volleyball

Abt.L. Roland Stöckert

[volleyball@esvfreimann.org](mailto:volleyball@esvfreimann.org)

Training	Ju ab 13 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	SGS 3-fach TH	H.Olbrich,
Training	Erw.	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	H.Olbrich,
Training	Ju ab 13 Jahre	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr	SGS 3-fach TH	H.Olbrich,
Training	Erw.	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	SGS 3-fach TH	H.Olbrich
Training Da/He	Senioren	Dienstag	17.00 – 19.00 Uhr	Situlischule	F.Huber

**SGS = St. George's School**

## Ultimate Frisbee

Abt.L. Max Schmachtenberg

[ultimate-frisbee@esvfreimann.org](mailto:ultimate-frisbee@esvfreimann.org)

Training Erw.		Sonntag	13.00 – 15.15 Uhr	ESV Trainingsplatz	J. Mendoza, J.Kornprobst
		Montag	19.30 – 21.30 Uhr		
		Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr		
Grundlagentraining	Bitte anmelden	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	wechselnd	

**SGS = St. George's School**

## Alfred-Drexel-Haus

Abt.L. Robert Kufner

[alfred-drexel-haus@esvfreimann.org](mailto: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