

FZ Perlach

Z

Die Abteilung Freizeitsport Perlach bietet von Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Zumba für jedes Alter das richtige Angebot an.

Halle 1: Albert-Schweitzer-Str.59
81735 München
Halle 2: Dietzfelbinger Platz 5
81739 München
Halle 3: Karl-Marx-Ring 63
81735 München
Halle 4: Max-Reinhardt-Weg 27
81739 München

Ulrike Hahn
Ulrike.Hahn@dj-k-muenchen-ost.de

Gesundheitssport

Mo 18:30 - 19:30 Uhr (Halle 1, rechts)

Eltern-Kind-Turnen

Di 17:00 - 18:00 Uhr (Halle 2)

Fitnessgymnastik

Di 18:00 - 19:30 Uhr (Halle 3)

Gesundheits-Aerobic

Mi 18:30 - 19:30 Uhr (Halle 2)

Fitnessgymnastik

Do 18:30 - 19:30 Uhr (Halle 3)

Zumba Fitness/Power

Mo 20:00 - 21:00 Uhr (Halle 4)

Zumba Kids

Mi 16:30 - 17:30 Uhr (Halle 4)



FZ Olympia



Seit über 44 Jahren bietet der "Freizeitsport Olympia" im Münchner Norden (Olympisches Dorf) neben Volleyball (Jugendliche / Erwachsene), auch Kinderturnen in allen Altersklassen und Aerobic (Bauch-Beine-Po) an. Im Sommer findet bei Bedarf Inline-Skating (Technik-Schulung) im Olympiapark statt.

Trainingshalle Grundschule an der Nadistraße,
Nadistr. 3
80809 München (Olympiadorf)

Appel Wolfgang
0173 3500356
Wolfgangappel@t-online.de

Kinderspieltturnen von 2,5-4 Jahren

Mo 16:00 - 17:00 Uhr (große Halle)

Kinderturnen "Ran an die Geräte" von 5-7 Jahren

Mo 17:00 - 18:00 Uhr (kleine Halle)

Spiele, alles was Spaß macht von 8-14 Jahren

Mo 18:00 - 19:00 Uhr (kleine Halle)

Herz-Kreislauf-Training

Mo 19:30 - 21:00 Uhr (kleine Halle)

Freizeitvolleyball, ab 10 Jahre

Fr 17:00 - 19:00 Uhr (große Halle)

Freizeitvolleyball, Erwachsene/Jugendliche

Fr 19:00 - 21:00 Uhr (große Halle)

Handball

H

Derzeit nimmt die Abteilung nicht am regulären Ligabetrieb teil.

Heinrich-Heine-Gymnasium (Neuperlach)
Max-Reinhardt-Weg 27
81739 München

Helmut Schwarz
089 - 671647
Schwarz_H@dibag.de

Volleyball



Unsere Volleyball Abteilung bietet von der Jugendarbeit bis hin zum Profisport auf Bundesliga-Niveau für jeden Könnensstand das richtige Angebot.

Halle 1: Heinrich-Heine-Gymnasium
Max-Reinhardt-Weg 27
81739 München
Halle 2: Kafkastraße 9
81737 München

Sascha Böhm (Abteilungsleiter)
0157 56647229
Sascha.Boehm@dj-k-muenchen-ost.de
Michael Schuster (Jugendleiter)
Michael.Schuster@volleyball-muenchen.de

Einsteiger/Anfänger:

Di 17:30 - 19:30 Uhr

Fr 17:00 - 19:00 Uhr

U12-U18 Weiblich:

Di + Do 17:30 - 19:30 Uhr

U20/Bezirksliga Weiblich:

Di + Do 19:30 - 21:30 Uhr

Damen Bayernliga:

Di + Do 19:30 - 21:30 Uhr

U12-U14 Männlich:

Mo + Do 17:30 - 19:30 Uhr

U18-U20 Männlich:

Mo + Fr 17:30 - 19:30 Uhr

Herren Regionalliga:

Mo + Mi 19:30 - 21:30 Uhr

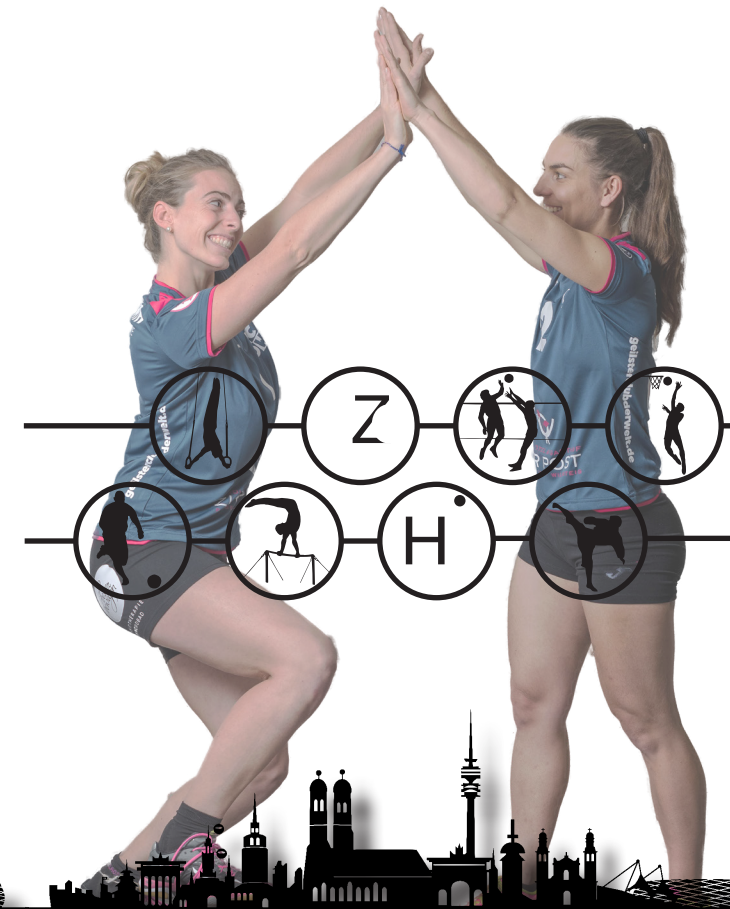
Freizeit:

Mo 20:30 - 22:00 Uhr (Halle 2)

Mi + Fr 19:30 - 21:30 Uhr



DEIN SPORTVEREIN
im Münchner Osten



Basketball



Wir bieten Basketball für jeden an, egal ob männlich oder weiblich, ob jung oder alt.



Halle 1: Astrid-Lindgren-Str. 3
81829 München
Halle 2: Theodor-Heuss-Platz 6
81737 München
Halle 3: Max-Reinhardt-Weg 27
81739 München



Alp Altinbas
0157 78799319
Alp.Altinbas@dj-k-muenchen-ost.de



U14
Mo 17:00 - 18:30 Uhr (Halle 3)
Do 17:00 - 18:30 Uhr (Halle 2)
U16
Mo 18:30 - 20:00 Uhr (Halle 3)
U18
Do 18:30 - 20:00 Uhr (Halle 2)
Herren
Mo 20:00 - 22:00 Uhr (Halle 3)
Di 20:00 - 23:00 Uhr (Halle 1)
Do 20:00 - 22:00 Uhr (Halle 2)
Damen
Di 20:00 - 23:00 Uhr (Halle 1)



Fußball



Wir bieten derzeit Fußball von der G- bis zur A-Jugend an.



Bezirkssportanlage
Max-Reinhardt-Weg 28
81739 München



Wolfgang Walter (Abteilungsleiter)
0171 3747569
Wolfgang.Walter@dj-k-muenchen-ost.de
Markus Kubick (Jugendleiter)
0160 6255273
Markus.Kubick@dj-k-muenchen-ost.de



D (U13 Jhrg. 2004/05)
Di + Fr 17:30 - 19:00 Uhr
E1 (U11 Jhrg. 2006)
Di + Do 17:00 - 18:30 Uhr
E2 (U10 Jhrg. 2007)
Mi + Do 17:00 - 19:30 Uhr
F1 (U9 Jhrg. 2008/09)
Mi + Fr 17:00 - 18:30 Uhr
F2 (U8 Jhrg. 2009/10)
Mi + Fr 17:00 - 18:30 Uhr
G (U7 ab 2010)
Mi + Fr 17:00 - 18:30 Uhr
Herren 1 (A-Klasse Kreis München)
Mi + Fr 19:15 - 21:00 Uhr
Herren 2 (C-Klasse Kreis München)
Mi + Fr 19:30 - 21:00 Uhr
Damen (A-Klasse)
Di + Do 19:15 - 21:00 Uhr
Senioren C (Bezirksoberliga, Bezirk Oberbayern)
SG DJK Sportbund München-Ost/ SV Polonia
Mo + Do 19:00 - 21:00 Uhr



FZ Turnen



Die Abteilung Freizeitsport Turnen bietet Gesundheitssport in großer Vielfalt an.



Turnhalle der Grundschule am Gärtnerplatz
Klenzestraße 27
80469 München (Stadt Mitte)
(Eingang: Corneliusstraße 17)



Anneliese Birkmeier
089 - 2015697
Anneliese.Birkmeier@dj-k-muenchen-ost.de



Di 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorengymnastik / Volleyball

Do 19:00 - 21:00 Uhr
Fitness-, Konditions-, Senioren-, Ski-,
Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Thera-Band,
Body fit mit dem Band, Bewegungssteuerung

Karate



Karate wird seit 1993 beim DJK Sportbund als Breitensport angeboten. Derzeit umfasst die Abteilung um die 60 Mitglieder verschiedenster Altersgruppen.



Turnhalle Grundschule
Dietzfelbingerplatz 5
81739 München



Corinna Mueller-Gruner
Info@dj-k-karate-muenchen.de



Kinder bis 14 Jahre
Di 18:00 - 19:30 Uhr
Fr 17:00 - 18:15 Uhr

Erwachsene u. Jugendliche ab 14 Jahren
Di 19:30 - 22:00 Uhr
Fr 18:30 - 20:00 Uhr

Über Uns



Der DJK Sportbund München-Ost e.V. setzt sich aus acht Abteilungen zusammen. Davon sind vier Abteilungen im Wettkampfbetrieb ihres Verbandes gemeldet, vier Abteilungen widmen sich dem Freizeitsport. Sie können jederzeit an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen. Die Trainingszeiten können sich aber immer wieder ändern, daher ist es empfehlenswert, sich auf der Homepage über die aktuellen Zeiten zu informieren oder die Verantwortlichen vorher zu kontaktieren.



Max-Reinhardt-Weg 28
81739 München



1. Vorsitzender: Oskar Grabler
2. Vorsitzende: Ulrike Hahn
Stellvertretender Vorstand: Helmut Stumberger
Schatzmeisterin: Kerstin Zollner
Öffentlichkeit: Sascha Böhm
Vorstand für besondere Aufgaben: Walter Hickisch
Jugendleitung: Michael Schuster

Geschäftsstelle: Tel: 089 - 6371461
Info@dj-k-muenchen-ost.de



Geschäftsstelle geöffnet:
Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr



v.l.n.r.: Michael Schuster (Jugendleitung), Ulrike Hahn (2. Vorsitzende), Walter Hickisch (Vorstandsmitglied), Sascha Böhm (Öffentlichkeitsarbeit), Oskar Grabler (1. Vorsitzender), Kerstin Zollner (Vorstand Finanzen)
es fehlt: Helmut Stumberger stellv. Vorsitzender