

Freizeit Perlach



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



Halle1: Albert-Schweizer-Str.59
Halle2: Dietzfelbinger Platz 5
Halle 3: Karl-Marx-Ring 63
Halle 4:Max-Reinhardt-Weg 28
(gegenüber Heinrich-Heine-Gymnasium)



Gesundheitssport gemischt

Mo 18.30- 19.30 Halle 1, rechts

Eltern-Kind-Turnen

Dienstag 17.00 bis 18.00 Halle 2

Fitnessgymnastik gemischt

Dienstag 18.00 bis 19.30 Halle 3

Gesundheits-Aerobic

Mittwoch 18.30 bis 19.30 Halle 2

Zumba Anfänger

Mittwoch 19.00 bis 20.00 Halle 4

Zumba Fitness/Power

Mittwoch 20.00 bis 21.00 Halle 4

Fitnessgymnastik

Donnerstag 18.30 bis 19.30 Halle 3

Freizeitvolleyball

Donnerstag 19.30 bis 20.30 Halle 3

Handball



Helmut Schwarz
Privat: 089/671647
schwarz_h@dibag.de



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

Sport Olympia



Seit über 43 Jahren bietet der
"Freizeitsport Olympia" im Münchner Norden neben
Volleyball (Jugendliche und Erwachsene) auch
Kinderturnen und Aerobic (Becken, Beine, Po -
Rückengymnastik) an. Bei schönen Wetter findet bei
Bedarf Inline-Skating für Erwachsene und Kinder
im Olympiapark statt. Kostenloses Schnuppertraining
jederzeit möglich.



Appel, Wolfgang, Tel. 0173-3500356
WolfgangAppel@t-online.de



Trainingshalle Grundschule an der Nadistr. 3,
Olympiadorf



Kinderspieltturnen von 3-6 Jahren

Montag : 16:15 - 17:30, kleine Halle

Kinderturnen von 7-14 Jahren

Montag : 17:30 - 19:00, kleine Halle

Aerobic (Becken, Beine Po)

Montag : 19:30 - 21:00, kleine Halle

Freizeitvolleyball, 13 - 18 Jahre

Freitag : 17:00 - 19:00, große Halle

Freizeitvolleyball, Erwachsene

Freitag : 19:00 - 21:00, große Halle

Karate



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



Turnhalle Grundschule
Dietzfelbingerplatz 5 Neuperlach



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- 21:00 Uhr

Fr 18:30- 20:00 Uhr



Volleyball



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



Sascha Böhm 0157-56647229
Sascha.boehm@dj-k-muenchen-ost.de



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



U12-U16 Weiblich:

Di und Do: 17:30 - 19:30 Uhr

U12-U14 Männlich:

Mo und Do: 17:30-19:30 Uhr

U18-U20 Männlich:

Mo und Fr: 17:30-19:30 Uhr

U18/U20/Kreisliga Weiblich:

Di und Do: 19:30-21:30 Uhrw

Damen Bezirksklasse:

Di und Do: 19:30-21:30 Uhr

Damen Landesliga:

Di und Do: 19:30-21:30 Uhr

Herren Regionalliga:

Mo und Mi: 19:30-21:30 Uhr



Fußball



Wir bieten Fußball von der G- bis zur A-Jugend an, auch Quereinsteiger sind bei uns Herzlich Willkommen.



Heiko Kail 089/12199417
Wolfgang Walter 01713747569



Max-Reinhardt-Weg 28
81739 München



D1 (U12 Jhrg. 2004) Mo. / Di. 17:30 bis 19:00 Uhr

D2 (U12 12 Jhrg. 2004) Di. / Fr. 17:00 bis 18:30 Uhr

E1 (U 11/U10 Di. / Do. 17:00 bis 18:30 Uhr
Jhrg. 2005/2006)

F1: (U9 Jhrg. 2009) Mi. / Fr. : 17:00 bis 18:30 Uhr

F2: (U8 Jhrg. 2008) Mi. / Fr.:17:00 bis 19:00 Uhr

G: (U7 ab 2009) Mi. / Fr. : 17:00 bis 19:00 Uhr

Herren 1: Mi./ Fr. 19:30 - 21:00 Uhr
A-Klasse Kreis München Gruppe 5

Herren 2: Mi./Fr. 19:30 - 21:00 Uhr
C-Klasse Kreis München Gruppe 7

Damen: Di./Do. 19:00 - 21:00 Uhr
A-Klasse Gruppe 01

Senioren C: Mo./Do. 19:00 - 21:00 Uhr
SG Djk Sportbund München Ost/ SV Polonia
Bezirksoberrliga, Bezirk Oberbayern



Basketball



Alp Altinbas
0157-78799319



Astrid-Lindgrenstr 3
Theodor-Heuss-Platz 6
Quiddestr.4



Mo: 17:00-18:30 U14/18:30-20:00 U18 (HHG)
20:00-23:00 Herren(Quiddestr.)

Di: 20:00-23:00 U18/Herren/Damen(Messe)

Do: 17:00-18:30 U14 (Theodor.)

18:30-20:00 U16 (Theodor.)

20:00-22:00 Herren (Theodor.)

Über Uns



Der DJK Sportbund München-Ost e.V.

setzt sich aus 8 Abteilungen zusammen. Davon sind drei Abteilungen im Wettkampfbetrieb ihres Verbandes gemeldet, fünf 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 Homepage über die aktuellen Zeiten zu informieren und die Verantwortlichen vorher zu kontaktieren.



1. Vorsitzender: Oskar Grabler
oskar.grabler@dj-k-muenchen-ost.de

2. Vorsitzende: Ulrike Hahn
Beisitzer: Helmut Sturmberger
Schatzmeisterin: Kerstin Zollner
Öffentlichkeit: Sascha Böhm
Bauvorhaben: Walter Hikisch



Max-Reinhardt-Weg 28
81739 München



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

