



Übersicht der neuen Herbstkurse 2024 beim ESV München-Ost e.V.

Bleiben Sie weiter fit! Der ESV München-Ost e.V. bietet ab September folgende Kurse an:

Strong Nation	Dienstag,	10.09.2024 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	19.00 – 20.00 Uhr
Nordic-Walking	Mittwoch,	21.08. – 09.10.2024 (8x)	09.00 – 10.00 Uhr
Gymn. zur Stärk. der Knochen	Donnerstag,	05.09. – 02.12.2024 (12x)	12.00 – 13.00 Uhr
Kinderyoga für Kinder 4-7 Jahre	Donnerstag,	19.09. – 12.12.2024 (10x)	17.15 – 18.00 Uhr
Shaolin Qi-Gong für Anfänger	Donnerstag,	17.10. – 12.12.2024 (8x)	18.00 – 18.55 Uhr
Mental Balance	Donnerstag,	22.08. – 31.10.2024 (10x)	19.30 – 20.30 Uhr

Weitere Informationen, Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr über die ESV München-Ost Geschäftsstelle:

Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr
Tel.: 089-4310654 / Fax 089-6882062
E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de