

Übersicht der neuen Winterkurse beim ESV München-Ost e.V.

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

H.I.I.T – Intervalltraining	Montag,	14.01. – 25.03.2019 (10x)	18.00 – 19.00 Uhr
Crosshaus-Faszien in Bewegung	Montag,	14.01. – 25.03.2019 (10x)	19.00 – 20.00 Uhr
Yogilates	Dienstag,	15.01. – 26.02.2019 (5x)	17.00 – 18.00 Uhr
Osteoporose	Dienstag,	15.01. – 26.03.2019 (10x)	18.00 – 19.00 Uhr
Pilates für Beckenboden	Dienstag,	15.01. – 26.03.2019 (10x)	19.00 – 20.00 Uhr
Nordic-Walking Fortgeschr.	Mittwoch,	16.01. – 20.03.2019 (10x)	09.00 – 10.00 Uhr
Gymn. zur Stärkung der Knochen	Donnerstag,	17.01. – 28.03.2019 (10x)	11.30 – 12.30 Uhr
Mental Balance	Donnerstag,	17.01. – 28.03.2019 (10x)	20.00 – 21.00 Uhr
Spiel und Sport für Kinder	Samstag,	12.01. – 06.04.2019 (10x)	10.00 – 11.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung über die
ESV München-Ost Geschäftsstelle
Baumkirchner Str. 57, 81673 München
Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr
Tel.: 4310654 / Fax 6882062
E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

