



Übersicht der neuen Kurse ab Oktober 2025 beim ESV München-Ost e.V.

Bleiben Sie weiter fit! Der ESV München-Ost e.V. bietet ab Oktober 2025 folgende Kurse an:

Nordic-Walking	Mittwoch,	12.11. – 17.12.2025 (6x)	09.00 – 10.00 Uhr
Mental Balance	Donnerstag,	13.11. – 18.12.2025 (6x)	19.30 – 20.30 Uhr
Gymn. zur Stärk. der Knochen	Donnerstag,	04.09. – 06.11.2025 (10x)	11.00 – 12.00 Uhr
Strong Nation	Dienstag,	02.10.2025 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	19.00 – 20.00 Uhr
Pilates-Kurs	Samstag,	08.11.2025 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	11.15 – 12.15 Uhr
Kinderyoga für Kinder 4-7 Jahre	Donnerstag,	25.09. – 11.12.2025 (9x) am 2.10., 6.11. und am 20.11. entfallen die Stunden	17.15 – 18.00 Uhr
Qi-Gong-Kurs	Donnerstag,	16.10. – 18.12.2025 (9x)	18.00 – 19.00 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

20.10.2025