



Nordic Walking

Neuer Kurs:	14.01. bis 18.03.2026 (10 x)
Zeit:	Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz vor dem Michaelibad im Ostpark
Kursleiterin:	Brigitte Arnold
Kursgebühren:	€ 60,00 für Nichtmitglieder € 15,00 für Mitglieder

Die Gebühren können bei der Anmeldung zum Kurs in der Geschäftsstelle oder bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt werden.

Entdecken Sie die wohltuende Bewegungsform des Nordic Walking, die nicht nur Körper und Geist stärkt, sondern auch ein harmonisches Ganzkörpertraining ermöglicht. Durch das gleichmäßige Marschieren mit speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte werden Arme, Schultern, Rücken und Beine effektiv trainiert. Genießen Sie die frische Luft und steigern Sie Ihre Fitness auf angenehme Weise, während Sie die Schönheit der Natur erleben.

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

