



Übersicht der neuen Winterkurse ab Januar 2026 beim ESV München-Ost e.V.

Bleiben Sie weiter fit! Der ESV München-Ost e.V. bietet ab Januar 2026 folgende Kurse an:

Strong Nation	Dienstag,	13.01.2026 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	19.00 – 20.00 Uhr
Nordic-Walking	Mittwoch,	14.01. – 18.03.2026 (10x)	09.00 – 10.00 Uhr
Mental Balance	Donnerstag,	15.01. – 19.03.2026 (10x)	19.30 – 20.30 Uhr
Gymn. zur Stärk. der Knochen	Donnerstag,	22.01. – 26.03.2026 (10x)	11.00 – 12.00 Uhr
Kinderyoga für Kinder 4-7 Jahre	Donnerstag,	15.01. – 26.03.2026 (9x) (am 05.02.2026 entfällt die Stunde)	17.15 – 18.00 Uhr
Qi-Gong-Kurs	Donnerstag,	22.01. – 19.03.2026 (9x)	09.00 – 10.00 Uhr
Pilates-Kurs	Samstag,	17.01.2026 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	11.15 – 12.15 Uh

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