



Übersicht der neuen Frühjahrskurse ab April 2026 beim ESV München-Ost e.V.

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

- | | | | |
|--|-------------|--|-------------------|
| • NEU: Laufkurs in der Macherei | Montag, | 13.04. – 27.04.2026 (3x)
(kostenfreies Schnupperangebot) | 17.30 – 18.30 Uhr |
| • Strong Nation™ | Dienstag, | ab dem 7.04.2026 fortlaufend
(1x Schnuppern möglich) | 19.00 – 20.00 Uhr |
| • Nordic-Walking | Mittwoch, | 08.04. – 17.06.2026 (10x)
(nicht am 23.04. und an den Feiertagen am 14.05. und 4.06.2026) | 09.00 – 10.00 Uhr |
| • NEU: DAYO-Kurs | Mittwoch, | 22.04. – 24.06.2026 (10x)
(nicht am 13.05. und 17.06.2026) | 16.45 – 18.00 Uhr |
| • Mental Balance | Donnerstag, | 09.04. – 02.07.2026 (10x)
(nicht am 3.06.2026) | 19.30 – 20.30 Uhr |
| • Gymn. zur Stärk. der Knochen | Donnerstag, | 16.04. – 16.07.2026 (12x)
(nicht an den Feiertagen am 14.05. und 4.06.2026) | 11.00 – 12.00 Uhr |
| • Pilates-Kurs | Samstag, | fortlaufend
(1x Schnuppern möglich) | 11.15 – 12.15 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