



Kostenfreier Schnupperkurs

Step-Aerobic for kids

ab 6 Jahren

beim ESV München-Ost



(KI-generiertes Bild)

Zeit: Montag, den 4. und 11.05.2026
von 16.00 bis 17.00 Uhr

Ort: ESV Vereinszentrum – Gymnastikhalle (1.OG)
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Übungsleiterin: Ilona Engel,
lizenzierte Fitness-Trainerin

Kursgebühren: kostenfrei

Mit viel Spaß und motivierender Musik trainieren die Kinder bei „Step Aerobic for Kids“ gelenkschonend ihr Herz-Kreislauf-System. Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdauer werden ebenfalls gefördert. Mit einfachen Grundschritten wie Basic Step, Knee Lifts und Taps wird die Fitness spielerisch verbessert.

Feste Turnschuhe nicht vergessen!

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Mo. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 13.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

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

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de