



Übersicht der neuen Herbstkurse bis Dezember 2026 beim ESV München-Ost e.V.

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

• Laufkurs in der Macherei	Montag,	fortlaufend bis 28.09.2026 (kostenfreies Angebot)	17.30 – 18.30 Uhr
• Strong Nation™	Dienstag,	fortlaufend (1x Schnuppern möglich)	19.00 – 20.00 Uhr
• Nordic-Walking	Mittwoch,	23.09. – 02.12.2026 (10x) (nicht am 21.10.2026)	09.00 – 10.00 Uhr
• DAYO-Kurs Dance Yoga 50+	Mittwoch,	fortlaufend ab 09.09.2026 (1x Schnuppern möglich)	16.45 – 18.00 Uhr
• Qi-Gong für Anfänger u. Mittelstufe	Donnerstag,	15.10. – 17.12.2026 (9x)	09.00 – 10.00 Uhr
• Gymn. zur Stärk. der Knochen	Donnerstag,	01.10. – 03.12.2026 (10x)	11.00 – 12.00 Uhr
• Mental Balance	Donnerstag,	24.09. – 10.12.2026 (12x)	19.30 – 20.30 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