



Step-Aerobic-Event beim ESV München-Ost

Du liebst Bewegung, packende Rhythmen und willst dich mal wieder so richtig auspowern? Dann bist du bei unserem Step-Aerobic-Event genau richtig!

Wir bringen das Brett zum Beben und kombinieren schweißtreibendes Training mit purem Entertainment.

Geleitet wird das Event von der **lizenzierten Fitness-Trainerin Ilona Engel**.

Mit ihrer Energie, Fachkompetenz und Begeisterung sorgt sie dafür, dass du über dich hinauswächst und mit einem riesigen Lächeln aus dem Kurs gehst!

Das erwartet dich:

- 🔥 **Power-Workout:** Ein hocheffektives Herz-Kreislauftraining, das deine Ausdauer auf das nächste Level hebt und die Fettverbrennung ankurbelt.
- 🎵 **Fetzig Beats:** Mitreißende, energiegeladene Musik, die dich pusht und für absolute Club-Atmosphäre sorgt.
- 🧠 **Köpfchen & Rhythmus:** Dynamische Choreografien, die deine Koordination fördern und dein Rhythmusgefühl perfektionieren.
- 🎉 **Community & Vibes:** Jede Menge Spaß und Teamspirit sind garantiert – gemeinsam schwitzt es sich einfach besser!

Für wen?

Dieses Event richtet sich an **Jugendliche und Erwachsene**, die bereits **Vorkenntnisse** im Step Aerobic haben (die Grundschrte sollten dir vertraut sein).

Hard Facts:

- 📅 **Wann: Sonntag, den 11.10.2026** | von **11.00 – 13.00 Uhr**
- 📍 **Wo:** ESV Vereinszentrum – Gymnastikhalle (1.OG)
- 💰 **Kosten:** Für **Vereinsmitglieder kostenlos** |
Für Nichtmitglieder: **18,00 €**
- 🛍️ **Mitzubringen:** Saubere Hallensportschuhe, ein Handtuch und jede Menge Trinken!

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

