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.
- 🎵 **Fetzige 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 Grundschritte sollten dir vertraut sein).

Hard Facts:

- 🗓️ **Wann: Sonntag**, den **10.01.2027** | 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