Übersicht der neuen Winterkurse ab Januar 2024 beim ESV München-Ost e.V.

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

Strong Nation	Dienstag,	09.01.2024 – fortlaufend 1x Schnuppern möglich	19.00 – 20.00 Uhr
Shaolin-Heil-Qi-Gong	Donnerstag,	11.01. – 21.03.2024 (10x)	18.00 – 19.00 Uhr
~~Gymn. zur Stärkung der Knochen~~	~~Donnerstag,~~	~~18.01. – 21.03.2024 (10x)~~	~~11.30 – 12.30 Uhr~~
Kurs bis auf weiteres abgesagt! Starttermin wird bekannt gegeben.			
Nordic-Walking Fortgeschr.	Mittwoch,	21.02. – 22.05.2024 (12x)	09.00 – 10.00 Uhr
Mental Balance	Donnerstag,	22.02. – 02.05.2024 (10x)	19.35 – 20.35 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung über die
ESV München-Ost Geschäftsstelle
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Mo. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 13.00-18.00 Uhr
Tel.: 089-4310654 / Fax 089-6882062
E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

17.01.2024