



Präventions- und Blockkurse im ESV München

ab April 2023

Online Anmeldung unter: www.praevention.esv-muenchen.com



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Nordic Walking

18:15 - 19:45

10 Einheiten Kursstart: 02.05.

Entspannungskurs Autogenes Training

20:00 - 21:00

10 Einheiten Kursstart: 02.05.

Entspannungskurs Me Time mittels Fantasiereise

17:45 - 18:45

8 Einheiten Kursstart: 03.05.

Faszientraining

18:00-18:50

8 Einheiten Kursstart: 15.06.

Aqua Fit Latino

19:15 - 20:00

8 Einheiten Kursstart: 24.4.

Aqua Fit Latino

19:15 - 20:00

8 Einheiten Kursstart: 25.4.

Haltung und Bewegung

durch Ganzkörperkräftigung

17:55 - 18:55

8 Einheiten Kursstart: 26.04.

Vinyasa Yoga Kurs

19:00 - 20:00

8 Einheiten Kursstart: 15.06.

Aqua Workout

20:15 - 21:00

8 Einheiten Kursstart: 24.4.

Aqua Fit mit Poolnudel

20:15 - 21:00

8 Einheiten Kursstart: 25.4.

Lauftraining

18:00-19:00

8 Einheiten Kursstart: 26.04.

Legende

Bezuschusste Kurse:

bis zu 80% Kostenerstattung bei gängigen Krankenkassen

Kosten:

Mitglieder: 12 Euro pro Einheit
Externe: 15 Euro pro Einheit

sonstige Kurse:

Kosten:

Mitglieder: 6 Euro pro Einheit
Externe: 9 Euro pro Einheit

Weitere Informationen und Anmeldung über den QR Code,
oder unsere Homepage: <https://praevention.esv-muenchen.com/>
oder per Mail an: i.koenig@esv-muenchen.de

