



Kursprogramm & weitere Leistungen

Tag	Uhrzeit	Einheit	Ort
Montag	10:00 – 10:30	Rückenfit	SFZ, Halle Nord
Montag	18:00 – 18:30	Kettlebell vs. Gymball	kl. Kraftraum
Dienstag	10:30 – 11:00	Stretch & Relax	kl. Sporthalle
Dienstag	16:00 – 19:00	Einweisung ins Powerlifting	Athletikraum
Mittwoch	18:00 – 18:45	Funktional Training*	Athletikraum
Mittwoch	19:00 – 20:00	Kinesiotaping	kl. Kraftraum
Donnerstag	09:00 – 09:30	Rückenfit	SFZ, Halle Süd
Freitag	11:00 – 11:45	Sturzprävention*	kl. Sporthalle

*Kurse auch für Externe nutzbar. Für K&F-Mitglieder kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig. Für Externe und ESV-Mitglieder aus anderen Abteilungen: Anmeldung <https://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps> oder an der Trainertheke.

Öffnungszeiten

Mo – Fr
08:00 – 12:00 16:00 – 22:00

Sa
10:00 – 13:00

So (Sommer 01.04. – 30.09.)
10:00 – 13:00

So (Winter 01.10. – 31.03.)
10:00 – 13:00 15:00 – 18:00

Feiertags
geschlossen

Bitte vor dem ersten Probetraining
einen Termin ausmachen!

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.
 Papinstr. 22
 81249 München
 089/309 04 17-19
www.esv-neuaubing.de
f.raedler@esv-neuaubing.de