



ESV Sportfreunde München-Neuaubing

Papinstr. 22, 81249 München

Tel.: 089-3090417-0; eMail: info@esv-neuaubing.de



Neue Kurse im Freizeitsport

ab 27.04.2017 in der 3fach-Sporthalle/Mitte, Papinstr. 22

Wir beginnen am 27.04.2017 mit einer Schnupperstunde

Thaibox-Power

trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und macht einfach Spaß. Durch den Einsatz unterschiedlicher Trainingsgeräte (z.B. Tubes, Gewicht), Tabata-Training, Box- und Kicktechniken, gestaltet sich ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper.

Kursbeginn: 04.05. bis 27.07.2017 (10 Termine) 18:30 – 19:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 15,00 Euro,
Nichtmitglieder: 75,00 Euro

Immer Donnerstag von 18:30 – 19:30 -3fach Halle Mitte

Während eines laufenden Kurses, ist kein Schnuppertaining möglich!

Bodystyle

Im Bodystyling verbinden wir das Langhanteltraining und den Stepp. Jeder kann mitmachen, da die Gewichte frei wählbar sind und wir nur Basic-Stepp-Schritte nutzen. Der Stepp dient uns vor allem als Trainingsgerät.

Ein effektives Ganzkörpertraining für jeden der Spaß hat sich in der Gruppe, bei guter Musik und guter Laune mitreißen zu lassen.

Kursbeginn: 04.05. bis 27.07.2017 (10 Termine) 19:30 – 20:30 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder 15,00 Euro,
Nichtmitglieder: 75,00 Euro

Immer Donnerstag von 18:30 – 19:30 -3fach Halle Mitte

Während eines laufenden Kurses, ist kein Schnuppertaining möglich

Kurs-Anmeldung n der Geschäftsstelle oder im Internet:

<http://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps>

Viel Spaß wünscht Euch

Euer ESV - Freizeitsportteam mit ÜL Isa

