



ESV NEUAUBING e.V.

Kraft & Fitness

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 08:00 – 12:00 & 16:00 – 22:00 Uhr

Samstag – Sonntag: 10:00 – 18:00 Uhr

Im Sommer: Juli, August & September Sa & So 10:00 – 13:00 Uhr
Feiertags geschlossen

Bitte vor dem ersten Probetraining einen Termin ausmachen!

KOSTEN MITGLIEDSCHAFT

10,90 € pro Monat (Sonderbeitrag Kraft & Fitness)

+16,50 € oder 11,50 € (ermäßigt) pro Monat (Beitrag Hauptverein, ermäßigt für Partner, Studenten, Azubis, Rentner, Personen bis 18 und ab 65 Jahre, Schwerbehinderte ab 50%)

KONTAKT

ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

Papinstr. 22, 81249 München

089/309 04 17-19

www.esv-neuaubing.de; info@esv-neuaubing.de

KURSE (ab 01.04.2025)

Montag 10:00 – 10:30 Uhr Rückenfit (1. Stock)

Montag 14:45 – 15:45 Uhr

Bewegungstraining: Aktiv älter werden (EG)

Montag 18:00 – 18:30 Uhr HIIT (UG) **(POWERKURS)**

Montag 19:00 - 19:45 Uhr

Fit & Flexibel (Ravensburgerring)

Montag 19:00 – 19:50 Uhr Fitness Workout (EG) **(POWERKURS)**

Dienstag 9:00 – 10:00 Uhr Rückenfit (1.Stock)

Dienstag 09:30 – 10:15 Uhr Steppaerobic (EG)

Dienstag 10:15 – 11:00 Uhr Bauch Beine Po (EG)

Dienstag 10:30 – 11:00 Uhr Stretch & Relax (UG)

Dienstag 18:05 – 18:50 Uhr

Gymnastik für jung gebliebene (EG)

Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr Funktional Training (UG)
(POWERKURS)

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr Ballspiele (Ravensburgerring)

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr

ZUMBA Fitness (Ravensburgerring) **(POWERKURS)**

Donnerstag 09:00 – 09:30 Uhr Rückenfit (UG)

Donnerstag 09:30 – 10:15 Uhr Step'n'Pump (EG)

Donnerstag 10:15 – 11:00 Uhr Body complete (EG)

Freitag 09:15 – 10:00 Uhr Modern Stretching (EG)

Freitag 16:00 – 18:00 Uhr Calisthenics (UG) **(POWERKURS)**

Freitag 18:30 – 19:30 Uhr Stepp und Tanz (1. Stock)

Sonntag 10:00 – 11:00 Uhr ZUMBA Fitness (1. Stock)
(POWERKURS)

Zusätzlich: Line-Dance, Pilates, QiGong, Yoga, Schwimmkurse für Kinder, Kindertanz, Feriencamps (für Kinder 6-12 Jahre)
online buchbar unter

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

Kennt Ihr schon unseren neuen PADEL-Court?

Mehr Infos & Buchung: www.tennis-esv.de