

Bayerischer Präventionstag



Das A und O psychischer und physischer Gesundheit ist eine gute Prävention. Im Rahmen des Bayer. Präventionstages am 12. 10.2026 setzen wir eins drauf und machen daraus eine **Präventionswoche**: vom 12.10 bis 16.10. gilt

Prävention +1

Mitglieder in unseren Gesundheits-und Präventionskursen dürfen in dieser Woche eine:n interessierte:n Freund:in mitbringen, der/die gleich mitmachen darf. Schaut auf unserer Website <https://esv-muenchen.com> nach den ausgeschriebenen Kursen.

Anmeldung nur bei den Blockkursen und den Rehasportangeboten erbeten unter info@esv-muenchen.de

Zusätzlich: Mittwoch, den 14.10. von 16 bis 18 Uhr besteht Gelegenheit, sich bei unseren Expertinnen im ESV über uns Angebot in einem **persönlichen Gespräch** zu informieren.

ESV München - Margarethe-Danzy Straße 21 , S-Bahn Station Laim

Bayerischer Präventionstag



Präventionswoche im ESV München - 12.10. - 16.10.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Wirbelsäulengymnastik

mit Celina in Saal 2
09:30 - 10:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Celina in Saal 2
10:30 - 11:15

Rückenfit

mit Perter in Saal 3
17:15 - 18:00

Vinyasa Yoga

mit Roman in Saal 1
19:00 - 20:00

Wirbelsäulengymnastik

mit Birgit in Saal 2
09:30 - 10:15

Therap. Fitness f. Frauen

mit Nati in Saal 3
10:00 - 11:25

Knie / Hüfte

mit Birgit in Saal 2
10:30 - 11:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Nicola in Saal 2
11:30 - 12:15

WSG/Neuro

mit Birgit in Saal 2
17:10 - 17:55

Rückenfit

mit Kathrin in Saal 3
20:00 - 20:50

Wirbelsäulengymnastik

mit Nicola in Saal 2
09:30 - 10:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Nicola in Saal 2
10:30 - 11:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Birgit in Saal 2
11:30 - 12:15

Outdoorfit: Ganzkörpertraining

mit Nina - Outdoor
17:30 - 18:30

Wirbelsäulengymnastik

mit Birgit in Saal 2
17:00 - 17:45

Hatha Yoga

mit Mahendra in Saal 3
20:00 - 21:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Celina in Saal 2
10:30 - 11:15

Wirbelsäulengymnastik

mit Celina in Saal 2
11:30 - 12:15

Knie/Hüfte/Neuro

mit Bernhard in Saal 2
17:00 - 17:45

Wirbelsäulengymnastik

mit Bernhard in Saal 2
18:00 - 18:45

Qi Gong

mit Susanne in Saal 4
18:00 - 18:55

Seniorenfitness 60+

mit Irmgard in Saal 2
8:30 - 9:25

Pilates

mit Peter in Saal 2
17:30 - 18:25

Physio Flow Yoga

mit Maren in Saal 3
19:00 - 20:30

Kursprogramm: Vielfältige Gesundheits- und Fitnesskurse für unterschiedliche Bedürfnisse.

Reha: Gezieltes Gruppentraining unter fachlicher Anleitung zur Förderung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

Blockkurse: Kompakte Gesundheits- und Präventionskurse – bis zu 80 % Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich.