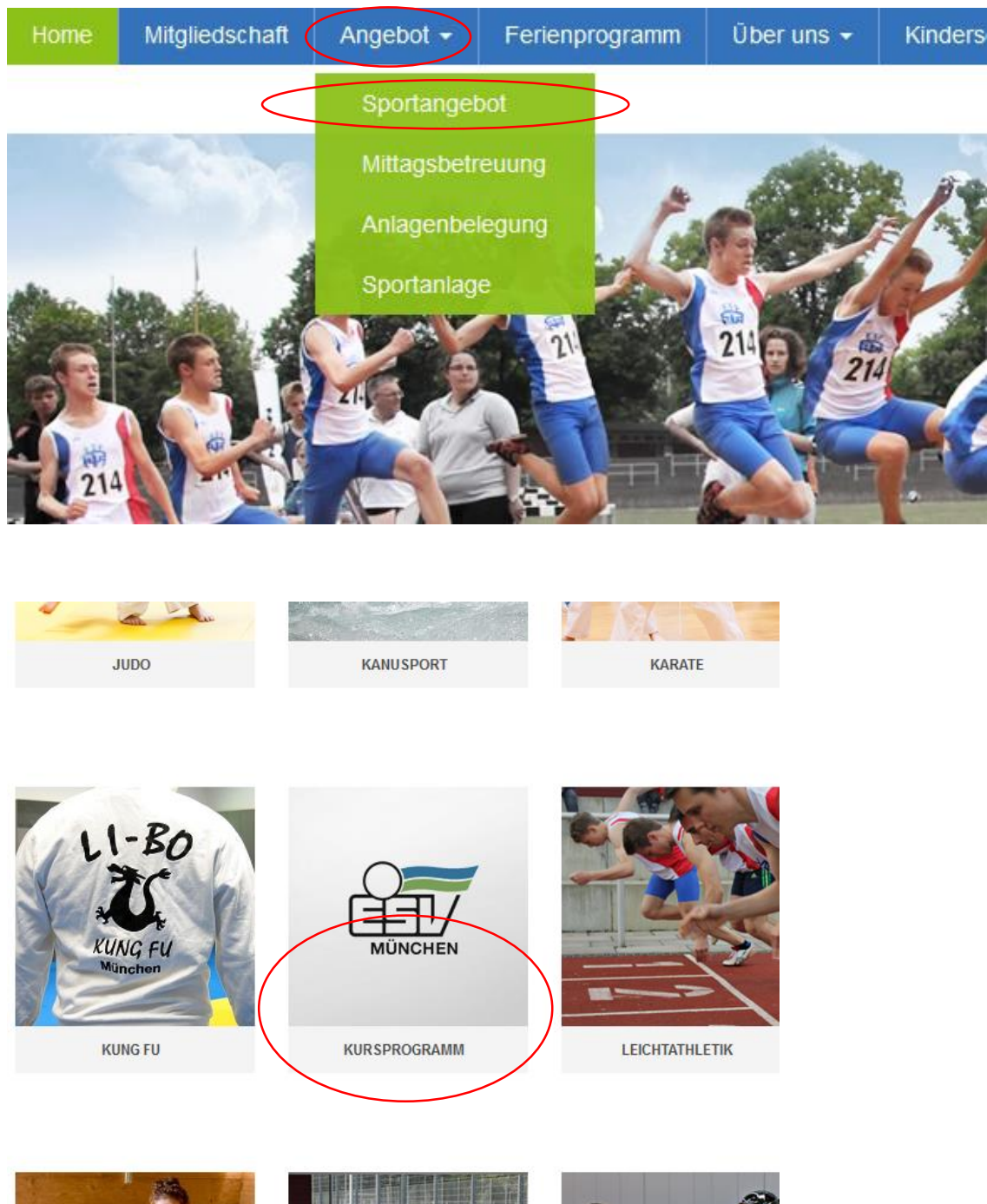


Leitfaden für die Online Kursanmeldung über unsere Homepage

1. Möglichkeit: Entweder ihr geht direkt über folgenden Link auf die Anmeldeseite für die Online Kurse: <https://online.esv-muenchen.de/>
2. Möglichkeit: von unserer Haupthomepage <https://esv-muenchen.com/> aus, gelangt ihr über folgende Schritte zur Kursprogrammseite



Anmeldung für Zoom Onlinekurse

Schnupperkurse sind mit einem zweiwöchigen Abo möglich. Persönliche Anmeldung bitte wochentags zu den Öffnungszeiten der Infothek im Foyer. Das Schnupperabo kostet 20 € (10 € für die Kurse + 10 € Kautions für die Zutrittskarte).

Viel Spaß beim Sport!

Kursprogramm ab dem 27.10.2020

Zoom Online Kursprogramm 2.-8.11.

Auf der Kursprogrammseite auf den Button „Anmeldung für zoom Onlinekurse“ klicken und dann kommt ihr zur Übersichtsseite aller stattfindenden Kurse

Hier ein beispielhafter Auszug:



Anmeldung ESV Onlinekurse

- 1 Kursauswahl
- 2 Anmeldung
- 3 Abschluss

<p>98 freie Plätze</p> <p>Bodystyling ganzer Körper</p> <p>Datum Mo, 06.04.2020</p> <p>Uhrzeit 18:00 bis 18:40</p> <p>Alter 16 bis 99 Jahre</p> <p>Trainer Peter Balogh</p> <p>Anmeldung: bis 17:30 Uhr am Kurstag möglich</p> <p>Materialien: Bitte 2 Wasserflaschen bereitstellen.</p> <p>Beschreibung: Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert.</p>	<p>98 freie Plätze</p> <p>Stretching</p> <p>Datum Mo, 06.04.2020</p> <p>Uhrzeit 19:00 bis 19:40</p> <p>Alter 16 bis 99 Jahre</p> <p>Trainer Peter Balogh</p> <p>Anmeldung: bis 17:30 Uhr am Kurstag möglich</p> <p>Materialien: keine</p> <p>Entspannung, Dehnung und Mentales Training steht hier im Vordergrund.</p>	<p>98 freie Plätze</p> <p>Zumba ©</p> <p>Datum Di, 07.04.2020</p> <p>Uhrzeit 18:45 bis 19:45</p> <p>Alter 16 bis 99 Jahre</p> <p>Trainer Dovalde Zaksait</p> <p>Anmeldung: bis 18:15 Uhr am Kurstag möglich</p> <p>Materialien: keine</p> <p>Ganzkörperfitness und hoher Kalorienverbrauch zu heißer lateinamerikanischer Musik. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Im Gegensatz zu einem klassischen Tanzkurs werden beim Zumba nicht die Takte gezählt, sondern man bewegt sich der Musik entsprechend.</p>	<p>98 freie Plätze</p> <p>STRONG by Zumba</p> <p>Datum Di, 07.04.2020</p> <p>Uhrzeit 20:00 bis 21:00</p> <p>Alter 16 bis 99 Jahre</p> <p>Trainer Dovalde Zaksait</p> <p>Anmeldung: bis 18:15 Uhr am Kurstag möglich</p> <p>Materialien: keine</p> <p>Ein kraftvolles Konditionstraining, das deinen gesamten Körper fordert. Das besondere an STRONG by Zumba™ ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind, das lässt dich noch intensiver arbeiten! Du baust Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf.</p>
---	---	--	--

Um einen Kurs auszuwählen, den Kurs einfach anklicken und dann das Anmeldeformular ausfüllen. Ihr erhaltet daraufhin eine Bestätigungsemail, in der auch gleich der Anmeldelink für den Online Zoom Kurs mitgeschickt wird. **Bitte unbedingt beachten, ob und welche Materialien für den Kurs benötigt werden. Die Kursanmeldung ist bis 60 Minuten vor Kursbeginn möglich.**

Wir wünschen euch viel Spaß beim Sporteln.

Euer ESV München Team