



Der TSV München-Milbertshofen e.V.
bietet im Rahmen seines Fitness-Programms an:

STRONG NATION™

Das hoch intensive Tempo-Training / + + + Kursreihe April – Juli 2024 + + +

Die bekannte Zumba®-Fitness-Marke hat ein neues „Baby“, namens „STRONG NATION™“. Wer sich nun denkt „Schon wieder ein neues Tanzformat...“, der wird sehr schnell eines Besseren belehrt.

STRONG NATION™ beinhaltet nicht einen einzigen Tanzschritt, es kombiniert viel mehr Eigengewichts-, Muskelausdauer-, Cardio- und plyometrische Trainingsbewegungen zu Musik, die speziell komponiert wurde, um zu jeder einzelnen Bewegung zu passen. Unsere STRONG NATION™ Trainerin Jacqueline Lippenberger freut sich schon darauf, zusammen mit Euch zu schwitzen und mit diesem revolutionären und hochintensiven Workout Eure ehrgeizigsten Fitness-Ziele zu erreichen.

Wann & Wo: Mittwoch 19.00 – 19.50 Uhr
Gebrüder-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2

10 Termine:
24.04. / Feiertag / 08.05. / 15.05. /
2 Wochen Pfingstferien / 05.06. /
12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. /
10.07. / 17.07.2024

Gebühr: Kurs mit 10 Stunden: 90,- Euro
Mitglieder des TSV: 50,- Euro

Verpasste Termine können während der Laufzeit in den folgenden Kursen nachgeholt werden: Body Fit (Mo / 20 h), Funktionsgymnastik (Mi / 18 h), Body Shape (Do / 18.30 h).

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleitung: Jacqueline Lippenberger
(STRONG NATION™ Instructor)



Achtung: Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum nicht möglich sein sollte, findet der Kurs alternativ Online via ZOOM statt.

Anmeldung & Infos: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de