



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

STRONG NATION™

Das hoch intensive Tempo-Training / + + + Kursreihe Januar – April 2025 + + +

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

12 Termine:
15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. /
12.02. / 19.02. / 26.02. / 1 Woche
Winterferien / 12.03. / 19.03. /
26.03. / 02.04. / 09.04.2025

Gebühr: 10 Stunden: **90,- Euro**
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 50,- Euro

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 / 12 x kann, darf auch gerne 11 / 12 x kommen.

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)

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