



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet im Rahmen seines Fitness- und Gesundheitsprogramms folgenden Kurs an:

Nordic Walking

Sport an der frischen Luft im Luitpold-Park



Unser Klassiker in Sachen Gesundheitssport! Beide Kurse sind auch für beginnende Nordic Walker geeignet, da ein besonderes Augenmerk auf die leicht zu erlernende Technik gelegt wird. Für eine Auffrischung der Kenntnisse ist der Kurs genauso zu empfehlen, da Sport in der Gruppe einfach mehr Spaß macht und man sich leichter überwinden kann loszugehen. Wir starten mit einem kleinen Aufwärmprogramm, dann gehen wir gemeinsam in die Natur. Dort werden wir kleine Pausen für Dehnungs-, Kraft- oder Koordinationseinheiten einlegen.

Kurs 1:

Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Voelderndorffstraße Ecke Borschtallee (Luitpold-Park)

Trainerin: Heike Siewert

Termine: 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10.2025

Preis: 7 Termine (60 min.): 69,- Euro (Aktive Vereinsmitglieder: 39,- Euro)

Kurs 2

Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Eingang des TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2

Trainerin: Sophia Pöschl

Termine: 18.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. /

Herbstferien / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12.2025

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 11 Wochen aufgeteilt werden können.

Wer 11x kann, darf gerne 11x kommen.

Nordic Walking-Stöcke – falls nicht vorhanden – erhalten Sie kostenlos bei uns

Preis: 10 Termine (60 min.): 98,- Euro (Aktive Vereinsmitglieder: 55,- Euro)



* Nachträglicher Einstieg in beide Kurse möglich / Berechnung anteilig.

Infos & Anmeldung: Geschäftsstelle des **TSV München-Milbertshofen e.V.**
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de