



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

# Nordic Walking

+ + + Kursreihe Januar – April 2026 + + +

Unser Klassiker in Sachen Gesundheitssport! Der Kurs ist 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.

**NEU:** Während der kalten Jahreszeit bieten wir auf Wunsch unserer Stammkund\*innen statt Outdoor-Training 5-6 Einheiten drinnen an. Geschult werden in den Räumlichkeiten des TSV Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, damit die Teilnehmer\*innen dann ab März fit für die Outdoor-Saison mit weiteren 6-7 Einheiten sind.

**Tag / Uhrzeit:** Donnerstag / 09:00 - 10:00 Uhr

**Treffpunkt:** Vor dem Eingang des TSV Milbertshofen,  
Hans-Denzinger-Str. 2 bzw. im Foyer



**Termine:** 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. /  
12.02. / 1 Wo Winterferien / 26.02. /  
05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. /  
2 Wo Osterferien / 16.04. / 23.04.26

**Trainerin:** Sophia Pöschl

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



Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können.

Wer 12x kann, darf gerne 12x kommen.

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

\* Nachträglicher Einstieg möglich / Berechnung des Kurspreises 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](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)