



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

STRONG NATION™

Das hoch intensive Tempo-Training / + + + Kursreihe Januar – April 2026 + + +

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:

14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. /
11.02. / 1 Wo Winterferien / 25.02. /
04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. /
2 Wo Osterferien / 15.04. / 22.04.26



Gebühr: 10 Stunden: **98,- Euro**
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 55,- Euro

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