



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

Nordic Walking

+++ Kursreihe April – Juli 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.

Tag / Uhrzeit: 10x Donnerstag / 16:30 – 17:30 Uhr
1x Mittwoch / 17:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt:

An der Boule- / Bocciabahn im
Bayernpark auf Höhe der Grundschule
am Bayernplatz (Adresse Google Maps:
Hiltenspergerstr. 76)



Termine: 30.04. / 07.05. / 13.05. (= Mittwoch) /
21.05. / 2 Wo. Pfingstferien / 11.06. /
18.06. / 25.06. / 02.07. / 09.07. /
16.07. / 23.07.2026

Trainerin: Sophia

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



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

* Achtung: Da der 14.05. ein Feiertag ist, findet der Kurs in der KW 20 ausnahmsweise am Mittwoch, den 13.05. um 17.30 Uhr statt.

* 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