



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

Nordic Walking

+++ Kursreihe September – Dezember 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: Donnerstag / 09.00 – 10:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Eingang des TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2 bzw. bei wirklich schlechtem Wetter im Foyer



11 Termine: 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. /
29.10. / 1 Woche Herbstferien / 12.11. /
19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.2026

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.

* Bei extrem niedrigen Temperaturen oder sehr ungünstiger Witterung (Gewitter, Glatteis, o.ä.) findet alternativ zum Walken eine aktive Kräftigungsstunde in unseren Räumlichkeiten 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