



Nordic Walking



Einfach zu lernen! – Großer Nutzen für Ihre Gesundheit **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. An schönen Plätzen werden wir kleine Dehnungs-, Kraft- oder Koordinationseinheiten einlegen.

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

Herzlich Willkommen in unseren geselligen Gruppen sagen Heike und Sebastian.



Nordic Walking Treff

Trainerin: Heike

Dienstag 17:45 - 18:45 Uhr Treffpunkt: Voelderndorffstraße Ecke Borschtallee im Luitpold-Park

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.9. | 17.9. | 24.9. | 1.10 | 8.10 | 15.10 | 22.10 |

Nachträglicher Einstieg möglich.

Preis: 7

Termine; 60min.: 59.-€

Verpasste bzw. ausgefallene Termine können nach Rücksprache während der Laufzeit des Kurses in unserem Nordic Walking Kurs, Fr 9:00-10:30 Uhr oder im Rücken Fit, Mi 17:00 Uhr oder Body Fit, Mi 18:00 Uhr nachgeholt werden!
Andere Kurse evtl. auf Nachfrage.

Nordic Walking

Trainer: Sebastian

Freitag 9:00 - 10:30 Uhr Treffpunkt: Vor dem Eingang des TSV Milbertshofen

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | x | 4 | 5 | 6 | x | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13. | 20. | 27. | 4. | 11. | 18. | 25. | 1. | 08. | 15. | 22. | 29. | 6. | 13. |
| 9. | 9. | 9. | 10. | 10. | 10. | 10. | 11. | 11. | 11. | 11. | 11. | 12. | 12. |

Nachträglicher Einstieg möglich. Kein Training am 4.10. und 1.11.

Preis: 10 Termine; 90 min.: 120,- €

Sie können sich die 10 Termine auf 12 Wochen aufteilen!
Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!
Verpasste bzw. ausgefallene Termine können nach Rücksprache während der Laufzeit des Kurses in unserem Nordic Walking Treff, Di 17:45 Uhr oder im Rücken Fit, Mi 17:00 Uhr oder Body Fit, Mi 18:00 Uhr nachgeholt werden!

TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München