



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

STRONG NATION™

Das hoch intensive Tempo-Training / + + + Kursreihe April – Juli 2025 + + +

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

11 Termine:
30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. /
28.05. / 04.06. / 2 Wochen
Pfingstferien / 25.06. / 02.07. /
09.07. / 16.07. / 23.07.2025



Gebühr: 10 Stunden: **90,- Euro**
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 50,- Euro

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