

# Fitness- / Gesundheitskursprogramm Winter 2024

## TSV München-Milbertshofen e.V.



Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
<b>Senioren-Fitness</b> Einstieg fortlaufend	Montag	08.30 - 09.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
<b>Haltung / Bewegung durch Ganzkörperkräftigung</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs 520 SGB V)
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Einstieg fortlaufend	Montag	10.15 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
<b>Eltern-Kind-Parcours</b> Einstieg fortlaufend Buchung nur online (Eversports)	Montag	16.05 - 17.00	Sporthalle Mittelschule an der Elisabeth-Kohn-Str. 4	Einzelkarte: 7,- Euro 12er-Block: 60,- Euro Buchung online (Eversports)
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	17.00 - 18.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs 520 SGB V)
<b>Zumba Kids (9-12 Jahre)</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	18.00 - 18.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30	10er-Block: 120,-
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <b>Advanced</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle im 2. Stock der Grundschule an der Simmerstr. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	19.30 - 20.15	Schwimmhalle Grundschule an der Burmeisterstraße 23	10er-Block: 120,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.01.2024	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle im 2. Stock der Grundschule an der Simmerstr. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,-
<b>Body Fit</b> Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *

<b>Nordic Walking für Einsteiger</b> (Gemäßigtes Tempo) (12er-Block) Neuer Kurs ab März/April 2024	Dienstag	17.45 - 18.45	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 108,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.2024	Dienstag	18.00 - 18.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,-
<b>Fitnessgymnastik</b> (Body Work) Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 19.50	Sporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / Rückgebäude	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
<b>Aqua Zumba</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.2024	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmeisterstraße 23	10er-Block: 109,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.2024	Dienstag	20.00 - 21	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-

**Veranstalter der aufgeführten Kurse:**  
TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München, Tel.: 3582716, Fax: 35827171  
kontakt@tsv-milbertshofen.de, www.tsv-milbertshofen.de

**Achtung:** Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, finden die Kurse alternativ Online statt.

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.2024	Mittwoch	09.00 - 09.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,-
<b>Zumba Gold</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.2024	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Rücken-Fit</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 17.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Funktionsgymnastik</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 18.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.2024	Mittwoch	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30	10er-Block: 120,-
<b>STRONG NATION™</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.2024	Mittwoch	19.00 - 19.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Einfach-Sporthalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
<b>Zumba Kids (6-9 Jahre)</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.01.2024	Donnerstag	17.00 - 18.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
<b>Ausgleichsgymnastik</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
<b>Body Shape</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Fit for Fun</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.01.2024	Donnerstag	20.00 - 20.50	Einfach-Sporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / Rückgebäude	10er-Block: 90,-
<b>Nordic Walking</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab März/April 2024	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 120,- (Präventionskurs 520 SGB V)
<b>Senioren-Fitness</b> Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 12.01.2024	Freitag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Pilates mit Baby</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 12.01.2024	Freitag	11.00 - 12.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Fitness-Flexi-Ticket</b> Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate			*** Body Fit am Montag *** *** Rücken Fit & Funktionsgymnastik am Mittwoch *** *** Body Shape am Donnerstag ***	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *

\* Vereinsmitglieder (=aktiv gemeldet in mindestens einer Abteilung des TSV) besuchen die nachfolgenden Kurse kostenlos:  
Senioren-Fitness (Montag & Freitag), Body Fit (Montag), Fitnessgymnastik / Body Work (Dienstag), Rücken Fit (Mittwoch), Funktionsgymnastik (Mittwoch), Eltern-Kind-Turnen (Donnerstag), Body Shape (Donnerstag), Ausgleichsgymnastik (Donnerstag), Fit for Fun (Donnerstag).

Auf die meisten anderen Kurse gibt es eine Ermäßigung für Vereinsmitglieder (siehe Spalte "Preis").

Die Mitgliedschaft in der Abteilung Fitness kostet für Erwachsene 204,- Euro pro Kalenderjahr, für Studenten 156,- Euro pro Kalenderjahr und für Rentner 144,- Euro pro Kalenderjahr.

Die entsprechend ausgewiesenen Präventionskurse nach §20 SGB V werden in der Regel von den Kassen bezuschusst!  
Hierfür ist eine Teilnahmebestätigung über mindestens 80% der Termine notwendig, die Sie nach Ende des Kurses erhalten.

Buchung der meisten Kurse auch über [www.eversports.de](http://www.eversports.de) möglich!

\*\*\* Stand: 24.11.2023 \*\*\*