

Fitness- / Gesundheitskursprogramm Sommer 2023

TSV München-Milbertshofen e.V.



| Programm | Tag | Uhrzeit | Ort | Preis |
|---|--------|---------------|--|---|
| Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend | Montag | 08.30 - 09.30 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- * |
| Halbung / Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 10.00 - 11.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 12er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V) |
| Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend | Montag | 10.15 - 11.30 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind |
| Wirbelsäulengymnastik (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 17.00 - 18.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 12er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V) |
| Zumba Kids (9-12 Jahre) (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 18.00 - 19.00 | Einfachhalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,- |
| Vinyasa Flow Yoga Advanced (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 19.00 - 19.50 | Kleinsporthalle im 2. Stock der Grundschule an der Simmerstr. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,- |
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 19.00 - 19.50 | Einfachhalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 10er-Block: 90,- |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 19.00 - 19.50 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |
| Aqua Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 19.15 - 20.00 | Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30 | 10er-Block: 120,- |
| Aqua Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 19.30 - 20.15 | Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23 | 10er-Block: 120,- |
| Vinyasa Flow Yoga (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 20.00 - 20.50 | Kleinsporthalle im 2. Stock der Grundschule an der Simmerstr. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,- |
| Body Fit Einstieg fortlaufend | Montag | 20.00 - 20.50 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- * |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.04.2023 | Montag | 20.00 - 20.50 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |

| | | | | |
|---|----------|---------------|--|---|
| Nordic Walking für Einsteiger (Gemäßigtes Tempo) (12er-Block) Neuer Kurs ab 18.04.2023 | Dienstag | 17.45 - 18.45 | Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle Hans-Denzinger-Str. 2 | 12er-Block: 108,- |
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.04.2023 | Dienstag | 18.00 - 18.50 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 10er-Block: 90,- |
| Fitnessgymnastik (Body Work) Einstieg fortlaufend | Dienstag | 19.00 - 19.50 | Sporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / Rückgebäude | Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- * |
| Aqua Zumba (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.04.2023 | Dienstag | 19.30 - 20.20 | Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23 | 10er-Block: 109,- |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.04.2023 | Dienstag | 20.00 - 20.50 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Fitness-Flexi-Ticket 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,- * |
|--|---|--|--|

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 |
|---|------------|---------------|--|---|
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.04.2023 | Mittwoch | 09.00 - 09.50 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 90,- |
| Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.04.2023 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |
| Rücken-Fit Einstieg fortlaufend | Mittwoch | 17.00 - 17.50 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- * |
| Funktionsgymnastik Einstieg fortlaufend | Mittwoch | 18.00 - 18.50 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- * |
| Aqua Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.04.2023 | Mittwoch | 19.15 - 20.00 | Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30 | 10er-Block: 120,- |
| STRONG NATION™ (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.04.2023 | Mittwoch | 19.00 - 19.50 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |
| Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend | Donnerstag | 16.15 - 17.15 | Einfach-Sporthalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind |
| Zumba Kids (6-9 Jahre) (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.04.2023 | Donnerstag | 17.00 - 18.00 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,- |
| Ausgleichsgymnastik Einstieg fortlaufend | Donnerstag | 19.00 - 19.50 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- * |
| Body Shape Einstieg fortlaufend | Donnerstag | 18.30 - 19.30 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude | Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- * |
| Fit for Fun Einstieg fortlaufend | Donnerstag | 20.00 - 20.50 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- * |
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.04.2023 | Donnerstag | 20.00 - 20.50 | Einfach-Sporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / Rückgebäude | 10er-Block: 90,- |

NEU
NEU

| | | | | |
|--|---------|---------------|--|---|
| Yoga für Teens (10-14 Jahre) (6er-Block) Neuer Kurs ab 21.04.2023 | Freitag | 15.00 - 16.00 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 6er-Block: 59,- |
| Yoga für Kinder (4-8 Jahre) (6er-Block) Neuer Kurs ab 16.06.2023 | Freitag | 15.00 - 16.00 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 6er-Block: 59,- |
| Nordic Walking (10er-Block) Neuer Kurs ab 05.05.2023 | Freitag | 09.00 - 10.30 | Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V) |
| Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend | Freitag | 09.30 - 10.30 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- * |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.04.2023 | Freitag | 10.00 - 11.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |
| Pilates mit Baby (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.04.2023 | Freitag | 11.00 - 12.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,- |

* 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 180,- Euro pro Kalenderjahr,
für Studenten 132,- Euro pro Kalenderjahr und für Rentner 120,- 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 möglich!

*** Stand: 15.03.2023 ***