



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

Pilates mit Baby

+++ Kursreihe April – Juli 2022 +++

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab der 10. Woche nach der Entbindung bzw. ab 2-3 Monaten nach einem Kaiserschnitt (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt und/oder der Hebamme, wenn die Narbe – auch die innere – gut verheilt ist). Beim Pilates wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt. Die Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Kräftigung nach der Rückbildung.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass Sie Ihren Nachwuchs mitbringen können, so dass Sie keine Aufsicht für diese Zeit brauchen! Wenn es Sie also nicht stört, dass außer Ihrem eigenen Baby noch ein paar mehr in der Stunde quäken, dann nichts wie hin zum TSV Milbertshofen und anmelden! Und natürlich dürfen Sie auch gerne an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie kein Baby dabei haben!

Tag / Freitag
Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

12 Termine:

29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. /
03.06. / Pfingstferien / 24.06. / 01.07. /
08.07. / 15.07. / 22.07. / 29.07.2022

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 bzw. 12 x kann, darf gerne 11 bzw. 12 x kommen!

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
Hans-Denzinger-Str. 2, Milbertshofen

Preis: 10 Stunden: 90,- Euro

Aktive Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 50,- Euro

* Mindestteilnehmerzahl: 6 Damen



*** Achtung: Teilnahme nur mit „3G“-Nachweis (Geimpft oder Genesen oder Getestet – nur offizieller Schnelltest)**

Kursleitung: Anastasiya Gerets

Achtung: Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, findet der Kurs stattdessen Online via ZOOM im Rahmen der regulären Pilates-Stunde um 10.00 Uhr statt.

Informationen und Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München,
Tel. 089/3582716, kontakt@tsv-milbertshofen.de