



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

Pilates

+++ Kursreihe April – Juli 2022 +++

Pilates gilt als "Wohlfühltraining", welches sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die Übungen werden im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungen möglichst fließend und geschmeidig sind. Bei regelmäßigem Training werden Sie straffer, schlanker, entspannter und verbessern Ihre Haltung.

Pilates spricht alle tiefen und oberflächlichen Muskeln Ihres Körpers an, wobei im Fokus jeder Übung die Rumpfmuskulatur steht. Dieses Trainingssystem, das mehrere Hunderte von Übungen auf der Matte und an Geräten umfasst, ist kein neuer Fitnesstrend, sondern wurde bereits vor 100 Jahren vom deutschen Athleten Joseph Pilates entwickelt. Probieren Sie es aus und Sie werden merken, dass sich Pilates positiv auf ihr ganzes Wesen auswirkt!

Tage / Uhrzeit: Montag 19.30 – 20.30 Uhr
(12 Termine / 25.04. – 25.07.2022)

Freitag 10.00 – 11.00 Uhr
(12 Termine / 29.04. – 29.07.2022)

Orte:

- * Montag: Mittelschule Schleißheimer Str. 275, Kleinsporthalle
- * Freitag: Gebrüder-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2

* Nach Voranmeldung bieten wir beide Stunden parallel auch Online über ZOOM an.

Kursleitung: Montag: Ingrid Richter
Freitag: Anastasiya Gerets

Preis: 10 Stunden: 90,- Euro

- * Aktive Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 50,- Euro
- * Die 10 Stunden können auf 11 / 12 Termine aufgeteilt werden
- * Achtung: kein Kurs in den Pfingstferien (KW 23&24/2022)

* **Teilnahme in der Halle nur mit „3G“-Nachweis**
(Geimpft oder Genesen oder Getestet / offizieller Schnelltest)



Achtung:

Falls die Nutzung der Sporthallen an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von temporären Sperrungen / behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, finden die Kurse alternativ Online via Skype/Teams/ZOOM statt.

Infos & Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de