Fitness- / Freizeitsportprogramm des TSV 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: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 2,10 * 12er-Block: 22,50 * pro Kind / Elternteil
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.17	Montag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Lauftreff neuer Kurs geplant ab März'17 * findet z.Zt. nicht statt *	Montag	18.30 - 19.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	
Pranayam-Yoga * findet z.Zt. nicht statt *	Montag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	
Body Fit Einstieg fortlaufend	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.17	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,-
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.17	Montag	19.30 - 20.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Thairobic (Fortgeschrittene) Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.01.17	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Adipositas-Sportgruppe Einstieg fortlaufend	Dienstag	16.30 - 18.00	Sporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / Rückgebäude	12er-Block: 60,- (Kinder/Jugendliche)
Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.17	Dienstag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.17	Dienstag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.17	Dienstag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,-
Fitnessgymnastik **(Body Work)** Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 20.00	Sporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / Rückgebäude	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.17	Dienstag	19.30 - 20.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Aqua Zumba (6er- oder 12er-Block) Neue Kurse ab 10.01. / 21.02.17	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	6er-Block: 59,- 12er-Block: 99,-
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 10.01.17	Dienstag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Fitness-Flexi-Ticket Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate	*** Body Fit / Thairobic am Montag *** Rücken Fit / Funktionsgymnastik / Power F.I.T. am Mittwoch *** Body Shape am Donnerstag ***			Ticket: 60,- Mitglieder des TSV: Ticket: 30,-

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

Stand: 09.12.2016

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.01.17	Mittwoch	09.00 - 10.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.01.17	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Rücken-Fit Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 18.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
Functional Training / **Funktionsgymnastik** Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 19.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 4,- * 12er-Block: 40,- *
Power F.I.T. Einstieg fortlaufend	Mittwoch	19.00 - 20.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
Vinyasa Flow Yoga (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.01.17	Mittwoch	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Sporthalle Schule Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 2,10 * 12er-Block: 22,50 * pro Kind / Elternteil
Ausgleichsgymnastik Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Body Shape Einstieg fortlaufend Neuer Kurs ab 12.01.17	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Fit for Fun Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 12.01.17	Donnerstag	19.00 - 20.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Ballspiel-Gymnastik (Männer / Senioren) Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 3,-
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 12.01.17	Donnerstag	19.30 - 20.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,-
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 12.01.17	Donnerstag	20.00 - 21.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
Nordic Walking neuer Kurs geplant ab März'17 * findet z.Zt. nicht statt *	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	
Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 13.01.17	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 13.01.17	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Pilates mit Baby (10er-Block) Neuer Kurs ab 13.01.17	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-

*** Vereinsmitglieder (=aktiv gemeldet in den Abteilungen Fitness oder Turnen) besuchen die nachfolgenden Kurse kostenlos:**
Senioren-Fitness (Mo+Fr), Eltern-Kind-Turnen (Mo+Do), Fitnessgymnastik / Body Work (Di), Rücken Fit (Mi), Funktionsgymnastik (Mi), Power F.I.T. (Mi), Ausgleichsgymnastik (Do), Fit for Fun (Do).

Auf die meisten anderen Kurse gibt es eine Ermäßigung für Vereinsmitglieder (siehe Übersicht).

Die Mitgliedschaft in den Abteilung Fitness bzw. Turnen kostet für Erwachsene 180,- Euro pro Kalenderjahr, für Studenten 132,- Euro pro Kalenderjahr und für Rentner 120,- Euro pro Kalenderjahr.