

# Fitness- / Freizeitsportprogramm des TSV 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: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 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
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.17	Montag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
<b>Lauftreff</b> neuer Kurs geplant * findet z.Zt. nicht statt *	Montag	18.30 - 19.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.01.17	Montag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-
<b>Body Fit</b> Einstieg fortlaufend	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.17	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,-
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.17	Montag	19.30 - 20.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
<b>Thairobic (Fortgeschrittene)</b> Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.17	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-

<b>Adipositas-Sportgruppe</b> Einstieg fortlaufend	Dienstag	17.00 - 18.00	Sporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / Rückgebäude	12er-Block: 60,- (Kinder/Jugendliche)
<b>Qi Gong</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,-
<b>Fitnessgymnastik (Body Work)</b> Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 20.00	Sporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / Rückgebäude	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	19.30 - 20.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
<b>Aqua Zumba</b> (6er- oder 11er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	6er-Block: 59,- 11er-Block: 99,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.17	Dienstag	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-

<b>Fitness-Flexi-Ticket</b> 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,-
--	--	--	---

\* 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.

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.17	Mittwoch	09.00 - 10.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,-
<b>Zumba Gold</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.17	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
<b>Rücken-Fit</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 18.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Functional Training / Funktionsgymnastik</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 19.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Power F.I.T.</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	19.00 - 20.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.17	Mittwoch	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-

<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 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
<b>Zumba Kids</b> (6er-Block) Neuer Kurs ab 12.10.17	Donnerstag	17.00 - 18.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	6er-Block: 59,- Geschwisterkinder: 49,- Eltern (aktiv): 29,-
<b>Ausgleichsgymnastik</b> 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,- *
<b>Body Shape</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
<b>Fit for Fun</b> 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,- *
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.17	Donnerstag	19.00 - 20.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-
<b>Ballspiel-Gymnastik</b> (Männer / Senioren) Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 3,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.17	Donnerstag	19.30 - 20.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,-
<b>Aqua-Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.17	Donnerstag	20.00 - 21.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,-

<b>Nordic Walking</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.09.17	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 99,-
<b>Senioren-Fitness</b> Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.17	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
<b>Qi Gong</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.17	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
<b>Pilates mit Baby</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.17	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-

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