

Fitness- / Gesundheitskursprogramm 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: 5,50 * 12er-Block: 55,- * pro Kind |
| Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | Montag | 18.30 - 19.30 | Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 120,- |
| Vinyasa Flow Yoga Anfänger (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | Montag | 18.00 - 19.00 | Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,- |
| Vinyasa Flow Yoga Advanced (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | Montag | 19.00 - 20.00 | Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,- |
| Body Fit Einstieg fortlaufend | Montag | 19.00 - 20.00 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude | Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV |
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | Montag | 19.00 - 20.00 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 10er-Block: 85,- |
| Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | 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 Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude | Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.18 | Montag | 20.00 - 21.00 | Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27 | 10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,- |

| | | | | |
|--|----------|---------------|--|--|
| Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.18 | 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 18.09.18 | 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 18.09.18 | Dienstag | 19.00 - 20.00 | Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 85,- |
| Fitnessgymnastik (Body Work) Einstieg fortlaufend | Dienstag | 19.00 - 20.00 | Sporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / Rückgebäude | Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- * |
| Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.18 | Dienstag | 18.30 - 19.30 | Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 120,- |
| Aqua Zumba (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.18 | Dienstag | 19.30 - 20.20 | Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23 | 10er-Block: 99,- |
| Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.18 | Dienstag | 20.00 - 21.00 | Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 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,- |
|--|--|---|

| | |
|---|--|
| * 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 |
|---|----------|---------------|---|---|
| Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.18 | Mittwoch | 09.00 - 10.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 85,- |
| Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.18 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 | Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,- |
| Qi Gong für Kinder (6er-Block) Neuer Kurs ab 10.10.18 | Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Lehrsaal im 1. Stock / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2 | 6er-Block: 59,- |
| 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: 6,- * 12er-Block: 60,- * |
| 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 19.09.18 | Mittwoch | 20.00 - 21.00 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer 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: 5,50 * 12er-Block: 55,- * pro Kind |
| Zumba Kids (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.18 | Donnerstag | 17.00 - 18.00 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 85,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,- |
| 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 | Donnerstag | 18.30 - 19.30 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer 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 20.09.18 | 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 20.09.18 | Donnerstag | 19.30 - 20.30 | Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude | 10er-Block: 85,- |
| Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.18 | Donnerstag | 20.00 - 21.00 | Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str. | 10er-Block: 120,- |

| | | | | |
|---|---------|---------------|--|---|
| Nordic Walking (8er-Block) Neuer Kurs ab 14.09.18 | Freitag | 09.00 - 10.30 | Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2 | 8er-Block: 79,- |
| 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 21.09.18 | 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 21.09.18 | 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 21.09.18 | 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

Stand: 01.09.2018