



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

# Pilates

**+ + + Kursreihe Januar – März 2023 + + +**

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 19.00 – 20.00 Uhr  
Montag 20.00 – 21.00 Uhr  
(11 Termine / 09.01. – 27.03.2023)

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr  
(11 Termine / 10.01. – 28.03.2023)

Freitag 10.00 – 11.00 Uhr  
(11 Termine / 13.01. – 31.03.2023)



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



**Kursleitung:** Montag: Ingrid Richter  
Dienstag & Freitag: Anastasiya Gerets

**Preis:** 10 Stunden: 90,- Euro  
\* Aktive Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 50,- Euro  
\* Die 10 Stunden können auf 11 Termine aufgeteilt werden  
\* Achtung: kein Kurs in den Winterferien (KW 08/2023)

**Sollten Änderungen zum Infektionsschutz und damit verbundene Restriktionen für den Vereinssport gesetzlich angeordnet werden, behalten wir uns vor, die Teilnahmebedingungen entsprechend anzupassen.**

**Achtung:**

Falls die Nutzung der Sporthallen an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von temporären Sperrungen oder 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