

Fitness- / Gesundheitskursprogramm 2. Halbjahr 2021



TSV München-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: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Montag	10.15 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
Wirbelsäulengymnastik (12er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Wirbelsäulengymnastik (12er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	17.00 - 18.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Vinyasa Flow Yoga Advanced (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	19.00 - 19.50	Gymnastikhalle 3 / 2. Stock Schule an der Simmernstr. 2 Eingang über Birkenfeldstraße	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,-
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,-
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Vinyasa Flow Yoga Anfänger (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	20.00 - 20.50	Gymnastikhalle 3 / 2. Stock Schule an der Simmernstr. 2 Eingang über Birkenfeldstraße	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,-
Body Fit Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2021	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2021	Dienstag	18.45 - 19.45	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Fitnessgymnastik (Body Work) Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 19.50	Sporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / Rückgebäude	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
Aqua Zumba (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2021	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	10er-Block: 99,-
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2021	Dienstag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Fitness-Flexi-Ticket Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate			*** Body Fit am Montag *** *** Rücken Fit & Funktionsgymnastik 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 (Montag & Freitag), Fitnessgymnastik / Body Work (Dienstag), Rücken Fit (Mittwoch),
Funktionsgymnastik (Mittwoch), Ausgleichsgymnastik (Donnerstag), Fit for Fun (Donnerstag).
Auf die meisten anderen Kurse gibt es eine Ermäßigung für Vereinsmitglieder (siehe Spalte "Preis").

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.

Die entsprechend ausgewiesenen Präventionskurse nach §20 SGB V werden in der Regel von den Kassen bezuschusst!
Hierfür ist eine Teilnahmebestätigung über mindestens 80% der Termine notwendig, die Sie nach Ende des Kurses erhalten.

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.2021	Mittwoch	09.00 - 10.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,-
Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.2021	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Rücken-Fit Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 17.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
Functional Training / Funktionsgymnastik Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 18.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
STRONG NATION™ (10er-Block) Neuer Kurs ab 22.09.2021	Mittwoch	19.00 - 19.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Sporthalle Schule Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Findet zur Zeit nicht statt
Zumba Kids (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2021	Donnerstag	17.00 - 18.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
Ausgleichsgymnastik Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 4,50 * 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	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2021	Donnerstag	20.00 - 20.50	Sporthalle der Schule an der Schleißeimer Str. 275 / Rückgebäude	10er-Block: 90,-
Nordic Walking (10er-Block) Neuer Kurs ab 25.06.2021	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 4,50 * 12er-Block: 46,- *
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2021	Freitag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
Pilates mit Baby (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2021	Freitag	11.00 - 12.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-

Stand: 30.07.2021

Achtung: Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, findet der Kurs alternativ Online via ZOOM statt.

Veranstalter der Kurse:

TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München

Tel.: 3582716, Fax: 35827171

kontakt@tsv-milbertshofen.de, www.tsv-milbertshofen.de