



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

# Pilates

**+ + + Kursreihe September – Dezember 2024 + + +**

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!

**Montag 19.00 – 20.00 Uhr**

(12 Termine / 16.09. – 09.12.2024)  
Grundschule Bad-Soden-Str., Einfachhalle  
Kursleitung: Ingrid Richter



**Montag 20.00 – 21.00 Uhr**

(12 Termine / 16.09. – 09.12.2024)  
Grundschule Bad-Soden-Str., Kleinsporthalle  
Kursleitung: Daniela Herzing

**Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr**

(12 Termine / 17.09. – 10.12.2024)  
Mittelschule Schleißheimer Str. 275, Kleinsporthalle,  
Kursleitung: Anastasiya Gerets



**Freitag 10.00 – 11.00 Uhr**

(12 Termine / 20.09. – 13.12.2024)  
Hans-Denzinger-Str. 2, Gebrüder-Apfelbeck-Halle,  
Kursleitung: Anastasiya Gerets

**Preis: 10 Stunden: 90,- Euro**

- \* Aktive Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 50,- Euro
- \* Die 10 Stunden können auf 12 Termine aufgeteilt werden
- \* Kursreihe: 12 Stunden innerhalb von 13 fortlaufenden Wochen.  
Ausnahme: nicht in den Herbstferien (KW 44/2024)
- \* Kein Wechsel innerhalb der Abendkurse möglich! Verpasste Stunden können bis Kursende am Freitagvormittag nachgeholt werden

**Infos & Anmeldung:** Geschäftsstelle des **TSV München-Milbertshofen e.V.**  
**Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München**  
**Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de**