



**Der TSV München-Milbertshofen bietet im Rahmen seines Fitness-Programms folgenden Kurs an:**

# Body Fit

**Einstieg in den Kurs jederzeit ohne Anmeldung möglich**

Wer hätte das nicht gerne...: Einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine...  
Wir zeigen Ihnen, wie das geht – nichts wie weg mit den unnötigen Pölsterchen! Unser Kurs „**Body Fit**“ ist ein figurformendes Gute-Laune-Training, das sich sehr gut auch für Einsteiger\*innen eignet.

Unter der Leitung unserer erfahrenen Trainerin Jacqueline Lippenberger trainieren Sie bei diesem Ganzkörper-Workout speziell Ihre Problemzonen – mal mit Tabata-Übungen, mal mit Zirkeltraining und mit anderen Fitness-Richtungen mit und ohne Gerät.

## **Wann & Wo: Montag**

Mittelschule Schleißheimerstr. 275  
Kleinsporthalle, Milbertshofen  
**20.00 – 20.50 Uhr**

\* Einstieg fortlaufend möglich  
(ohne Anmeldung)

\* **Achtung: Keine Stunden an folgenden Terminen:**

Sommerpause: 29.07. - 16.08.2024

Herbstferien: 28.10.2024

Winterferien: 19.12.24 - 02.01.2025

\* kann mit anderen Kursen, wie z.B. Funktionsgymnastik am Mittwoch und Body Shape am Donnerstag kombiniert werden (Flexi-Ticket)



**Kursleitung:** Jacqueline Lippenberger

**Preis:** Einzelstunde: 7,- Euro  
12-er-Karte: 66,- Euro  
(6 Monate Gültigkeit / Flexi-Ticket)

Die Teilnahme am Kurs ist für Vereinsmitglieder des TSV München-Milbertshofen e.V. (= aktiv gemeldet in mindestens einer Sportabteilung des Vereins) kostenfrei.

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