



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

Pilates mit Baby

+ + + Kursreihe Januar – April 2025 + + +

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab der 10. Woche nach der Entbindung bzw. ab 2-3 Monaten nach einem Kaiserschnitt (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt und/oder der Hebamme, wenn die Narbe – auch die innere – gut verheilt ist). Beim Pilates wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt. Die Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Kräftigung nach der Rückbildung.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass Sie Ihren Nachwuchs mitbringen können, so dass Sie keine Aufsicht für diese Zeit brauchen! Wenn es Sie also nicht stört, dass außer Ihrem eigenen Baby noch ein paar mehr in der Stunde quäken, dann nichts wie hin zum TSV Milbertshofen und anmelden! Und natürlich dürfen Sie auch gerne an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie kein Baby dabei haben!

Tag / Freitag
Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

12 Termine:

17.01. / 24.01. / 31.01. / 07.02. /
14.02. / 21.02. / 28.02. / 1 Woche
Winterferien / 14.03. / 21.03. /
28.03. / 04.04. / 11.04.2025

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
Hans-Denzinger-Str. 2, Milbertshofen

Preis: 10 Stunden: 90,- Euro
Aktive Vereinsmitglieder des
TSV zahlen nur 50,- Euro

* Mindestteilnehmerzahl: 6 Damen

Kursleitung: Anastasiya Gerets



Informationen und Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München,
Tel. 089/3582716, kontakt@tsv-milbertshofen.de