

Fitness- / Gesundheitskursprogramm des TSV 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: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 55,- * pro Kind
Wirbelsäulengymnastik (12er-Block) Neuer Kurs ab 01.04.19	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 01.04.19	Montag	17.00 - 18.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	12er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.04.19	Montag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Vinyasa Flow Yoga Anfänger (10er-Block) Neuer Kurs ab 01.04.19	Montag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-
Vinyasa Flow Yoga Advanced (10er-Block) Neuer Kurs ab 01.04.19	Montag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-
Body Fit Einstieg fortlaufend	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 01.04.19	Montag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 85,-
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 08.04.19	Montag	19.30 - 20.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Thairobic (Fortgeschrittene) Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 01.04.19	Montag	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 02.04.19	Dienstag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 45,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.04.19	Dienstag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 02.04.19	Dienstag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,-
Fitnessgymnastik (Body Work) Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 20.00	Sportthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / Rückgebäude	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 09.04.19	Dienstag	18.30 - 19.30	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Aqua Zumba (10er-Block) Neuer Kurs ab 02.04.19	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	10er-Block: 99,-
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 02.04.19	Dienstag	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Fitness-Flexi-Ticket Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate	*** Body Fit & Thairobic 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 03.04.19	Mittwoch	09.00 - 10.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,-
Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 03.04.19	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Rücken-Fit Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 18.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
Functional Training / Funktionsgymnastik Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 19.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 6,- * 12er-Block: 60,- *
STRONG by Zumba (10er-Block) Neuer Kurs ab 03.04.19	Mittwoch	19.00 - 20.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,-
Vinyasa Flow Yoga (10er-Block) Neuer Kurs ab 03.04.19	Mittwoch	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 45,-
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Sportthalle Schule Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 55,- * pro Kind
Zumba Kids (10er-Block) Neuer Kurs ab 04.04.19	Donnerstag	17.00 - 18.00	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
Ausgleichsgymnastik Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Body Shape Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 6,- / *3,- 12er-Block: 60,- / *30,- * für Mitglieder des TSV
Fit for Fun Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	Einzelkarte: 4,50 * 6er-Block: 25,- * 12er-Block: 46,- *
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.04.19	Donnerstag	19.00 - 20.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Ballsport-Gymnastik (Männer / Senioren) Einstieg fortlaufend	Donnerstag	19.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 3,-
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 04.04.19	Donnerstag	19.30 - 20.30	Kleinsporthalle der Schule an der Schleißheimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 85,-
Aqua-Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 11.04.18	Donnerstag	20.00 - 21.00	Schwimmhalle Schule Torquato-Tasso-Str. 38, Eingang Eduard-Schenk-Str.	10er-Block: 120,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Nordic Walking (12er-Block) Neuer Kurs ab 22.03.19	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-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: 3,50 * 12er-Block: 36,- *
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 05.04.19	Freitag	09.30 - 10.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-
Qi Gong (10er-Block) Neuer Kurs ab 05.04.19	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 45,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Pilates mit Baby (10er-Block) Neuer Kurs ab 05.04.19	Freitag	10.30 - 11.30	Gebr.-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 85,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 45,-

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

Stand: 27.03.2019