

# Fitness- / Gesundheitskursprogramm Herbst 2024

## TSV München-Milbertshofen e.V.



Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
<b>Senioren-Fitness</b> Einstieg fortlaufend	Montag	08.30 - 09.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *
<b>Haltung / Bewegung durch Ganzkörperkräftigung</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs 520 SGB V)
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Einstieg fortlaufend	Montag	10.15 - 11.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
<b>Eltern-Kind-Parcours</b> Einstieg fortlaufend Buchung nur online (Eversports)	Montag	16.05 - 17.00	Sporthalle Mittelschule an der Elisabeth-Kohn-Str. 4	Einzelkarte: 7,- Euro Buchung online (Eversports)
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	17.00 - 18.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,- (Präventionskurs 520 SGB V)
<b>Zumba Kids (6-9 Jahre)</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	17.30 - 18.30	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30	10er-Block: 120,-
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2024	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 50,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	19.00 - 19.50	Einfachhalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	19.30 - 20.15	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	10er-Block: 120,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 16.09.2024	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Body Fit</b> Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 7,- * 12er-Block: 66,- *
<b>Nordic Walking Treff</b> (7er-Block) Neuer Kurs ab 10.09.2024	Dienstag	17.45 - 18.45	Treffpunkt: Luitpoldpark / Borschtallee Ecke Voeldderndorffstraße	7er-Block: 59,-
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.2024	Dienstag	18.00 - 18.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,-
<b>Fit for Fun mit Hanne</b> Einstieg fortlaufend	Dienstag	19.00 - 20.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *
<b>Aqua Zumba</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.2024	Dienstag	19.30 - 20.20	Schwimmhalle Grundschule an der Burmesterstraße 23	10er-Block: 109,-
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 17.09.2024	Dienstag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Ausgleichsgymnastik mit Hanne</b> Einstieg fortlaufend	Dienstag	20.00 - 21.00	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *

**Veranstalter der aufgeführten Kurse:**  
TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München, Tel.: 3582716, Fax: 35827171  
kontakt@tsv-milbertshofen.de, www.tsv-milbertshofen.de

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

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.2024	Mittwoch	09.00 - 09.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,-
<b>Zumba Gold</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.2024	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Outdoor-Fitness mit Hanne</b> im Olympiapark Einstieg fortlaufend	Mittwoch	10.00 - 11.00	Treffpunkt: Olympiapark / Spielplatz Nahe Winzerer-/Hornstraße	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *
<b>Rücken-Fit</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 17.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 7,- * 12er-Block: 66,- *
<b>Funktionsgymnastik</b> Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 18.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 7,- * 12er-Block: 66,- *
<b>Aqua Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.2024	Mittwoch	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfülf-Str. 30	10er-Block: 120,-
<b>STRONG NATION™</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 18.09.2024	Mittwoch	19.00 - 19.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Einfach-Sporthalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
<b>Zumba Kids (9-12 Jahre)</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.2024	Donnerstag	17.30 - 18.30	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,- Geschwisterkinder: 69,- Eltern (aktiv): 59,-
<b>Body Work / Fitnessgymnastik mit Hanne</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.00 - 19.00	Einfachhalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Nebengebäude	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *
<b>Body Shape</b> Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 7,- * 12er-Block: 66,- *
<b>Zumba Fitness</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 19.09.2024	Donnerstag	19.30 - 20.20	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 90,-
<b>Nordic Walking</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 13.09.2024	Freitag	09.00 - 10.30	Treffpunkt: vor der Gebr.-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2	12er-Block: 120,-
<b>Senioren-Fitness</b> Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- *
<b>Pilates</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2024	Freitag	10.00 - 11.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Pilates mit Baby</b> (10er-Block) Neuer Kurs ab 20.09.2024	Freitag	11.00 - 12.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 90,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 50,-
<b>Fitness-Flexi-Ticket</b> Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate			*** Body Fit am Montag *** *** Rücken Fit & Funktionsgymnastik am Mittwoch *** *** Body Shape am Donnerstag ***	Einzelkarte: 7,- * 12er-Block: 66,- *

\* Vereinsmitglieder (=aktiv gemeldet in mindestens einer Abteilung des TSV) besuchen die nachfolgenden Kurse kostenlos:  
Senioren-Fitness (Montag & Freitag), Outdoor-Fitness (Mittwoch), Body Fit (Montag), Ausgleichsgymnastik & Fit for Fun (Dienstag)  
Rücken Fit & Funktionsgymnastik (Mittwoch), Eltern-Kind-Turnen (Montag & Donnerstag), Body Shape & Body Work (Donnerstag).

Auf die meisten anderen Kurse gibt es eine Ermäßigung für Vereinsmitglieder (siehe Spalte "Preis").

Die Mitgliedschaft in der Abteilung Fitness kostet für Erwachsene 204,- Euro pro Kalenderjahr,  
für Studenten 156,- Euro pro Kalenderjahr und für Rentner 144,- 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.

Buchung der meisten Kurse auch über [www.eversports.de](http://www.eversports.de) möglich!

\*\*\* Stand: 10.09.2024 \*\*\*