



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

# Haltung und Bewegung

durch **Ganzkörperkräftigung**



**Der Kurs ist gemäß §20 SGB V zertifiziert (Primärprävention) und wird somit von den meisten Krankenkassen mit bis zu 100% bezuschusst.**

Unsere Gesundheitskurse helfen dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und aktuelle Beschwerden und Verspannungen im gesamten Körper zu mindern. Im Kurs werden funktionelle Übungen zur Kräftigung (v.a. rumpfstabilisierende Muskulatur) durchgeführt. Ferner werden Übungen zur Dehnung/ Mobilisation sowie zur Entspannung des gesamten Bewegungsapparates durchgeführt. Diese Kurse bieten den optimalen Ausgleich zu Alltag und Beruf – ein gesundes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückentraining kombiniert mit Workout rund um die „Problemzonen“, die uns am Herzen liegen.



**Wann? Wo?**

**Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr** (Budo-Halle im UG des TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München)

**Kurstermine:**

**23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / Herbstferien / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.2025**

**Kursleitung:**

Sophia Pöschl

**Preis:**

**10 Termine für 130,- Euro**

**Mindestteilnehmerzahl:**

6 Personen

Versäumte Stunden können nicht verrechnet oder an anderen Tagen nachgeholt werden. Sie bezahlen 10 Stunden, aber die Kursreihe beinhaltet 11 Termine, so dass Sie auch mal fehlen können. Wenn Sie alle 11 Termine wahrnehmen, haben Sie sogar 1 Gratisstunde.

**Anmeldung & Infos:** Geschäftsstelle des **TSV München-Milbertshofen e.V.**,  
Telefon: 089/3582716, E-Mail: [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)