



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet im Rahmen seines Gesundheitsprogramms folgende Präventionskurse an:



Wirbelsäulengymnastik und Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung



Die Kurse sind gemäß §20 SGB V zertifiziert (Primärprävention) und werden 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? **Kurs 1: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

Montag 10:00-11:00 Uhr (Budo-Halle des TSV Milbertshofen)

Kurs 2: Wirbelsäulengymnastik

Montag 17:00-18:00 Uhr (Vereinshalle des TSV Milbertshofen)

Beide Kurse in der Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München

Kurstermine: **Mo 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / Herbstferien / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.2025**

Kursleitung: Susanne Brunsch



Wann? Wo? **Kurs 3: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

Donnerstag 18:00-19:00 Uhr (Sporthalle Grundschule an der Hiltenspergerstraße, Eingang im Park, Clemensstr. 100, 80796 München)

Kurstermine: **Do 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / Herbstferien / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12.2025**

Kursleitung: Sophia Pöschl

Preis: **10 Termine für 130,- Euro**

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