



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

Vinyasa Flow Yoga

Kursreihe September – Dezember 2025

Vinyasa Flow ist ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Die Bewegungen werden vom Atem geführt. Vinyasa Flow ist ein intensives Yoga. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance sowie Beweglichkeit. Während der Übung entsteht eine reinigende innere Hitze, die mit dem Schweiß die im Körper gelagerten Gifte aus den Muskeln und Organen schwemmt. Die Übungen führen zu einem gesunden Körper und einem entspannten Geist. Um diese Yogaart üben zu können, sollte eine gewisse Stabilität in der Körpermitte vorhanden sein.

Tag / Montag
Uhrzeit: 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Grundschule Bad-Soden-Str. 27 /
Kleinsporthalle

11 Termine: 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: Daniela Herzing (oder Vertretung)

Kursgebühr: 10 Stunden: 98,- Euro
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 55,- Euro

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

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen.



Infos & Anmeldung: Geschäftsstelle des **TSV München-Milbertshofen e.V.**
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de