



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

# Pilates mit Baby

**+ + + Kursreihe Januar – April 2026 + + +**

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab der 10. Woche nach der Entbindung bzw. ab 2-3 Monaten nach einem Kaiserschnitt (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt und/oder der Hebamme, wenn die Narbe – auch die innere – gut verheilt ist). Beim Pilates wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt. Die Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Kräftigung nach der Rückbildung.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass Sie Ihren Nachwuchs mitbringen können, so dass Sie keine Aufsicht für diese Zeit brauchen! Wenn es Sie also nicht stört, dass außer Ihrem eigenen Baby noch ein paar mehr in der Stunde quäken, dann nichts wie hin zum TSV Milbertshofen und anmelden! Und natürlich dürfen Sie auch gerne an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie kein Baby dabei haben!

**Tag /** Freitag  
**Uhrzeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**12 Termine:**

09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. /  
06.02. / 13.02. / 1 Wo Winterferien /  
27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. /  
27.03. / 2 Wo Osterferien / 17.04.26

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf  
12 Wochen aufgeteilt werden können.  
Wer 12 x kann, darf gerne 12 x kommen!

**Ort:** Gebrüder-Apfelbeck-Halle  
Hans-Denzinger-Str. 2, Milbertshofen

**Preis:** 10 Stunden: 98,- Euro

Aktive Vereinsmitglieder des  
TSV zahlen nur 55,- Euro

\* Mindestteilnehmerzahl: 6 + 6



**Kursleitung:** Anastasiya Gerets (oder Vertretung)

**Informationen und Anmeldung:** Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.  
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München,  
Tel. 089/3582716, [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)