



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

Pilates Flow

+ + + Kursreihe Januar - April 2026 + + +

NEU: Unser Dauerbrenner ab sofort auch als Präventionskurs!

Ziele dieses Kurses sind: Haltungsverbesserung, Motivation und Wissensvermittlung. Diese werden den Teilnehmenden im Rahmen von 12 unterschiedlichen Stunden, die aufeinander aufbauen, nahegebracht:

1. Atmung 5. Brustöffnung

2. Powerhouse Koordination

3. Rückenbeweglichkeit 7. Balance

4. Kraftsteigerung 8. Langer Hebel

9. Hüftbeuger

10. Schultergürtel 11. Mobilisation

12. Dynamik

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

Tag / Freitag

Uhrzeit: 08.50 bis 09.50 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

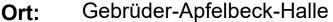


Kursleitung:

Voraussetzung für die Bezuschussung sind 80% besuchte Stunden - d.h. Sie müssen mindestens 10 Termine wahrnehmen.

Versäumte Stunden können nicht verrechnet oder an anderen Tagen

nachgeholt werden.



Budo-Halle im UG

12 Stunden: 130,- Euro Preis:

Hans-Denzinger-Str. 2, Milbertshofen

Anastasiya Gerets



