



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 | 2. Powerhouse | 3. Rückenbeweglichkeit | 4. Kraftsteigerung |
| 5. Brustöffnung | 6. Koordination | 7. Balance | 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



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.

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
Hans-Denzinger-Str. 2, Milbertshofen
Budo-Halle im UG

Preis: 12 Stunden: 130,- Euro

Kursleitung: Anastasiya Gerets



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