



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

Pilates Flow

+ + + Kursreihe September – Dezember 2026 + + +

NEU: Unser Dauerbrenner ab sofort auch als Präventionskurs!

In diesem Kurs erlebst du die harmonische Verbindung von fließenden Bewegungen für Körper und Geist. Durch eine Reihe von sanften, aber dennoch kraftvollen Übungen werden deine Muskeln gestärkt, deine Flexibilität verbessert und dein Geist beruhigt. Jede Bewegung wird mit der Atmung synchronisiert, wodurch du ein tiefes Gefühl der Entspannung und Ausgeglichenheit erfährst. Bewege dich durch diesen inspirierenden Pilates Flow Kurs und bringe deinen Körper und Geist in Einklang.

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

10 Stunden an 11 Terminen:
25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. /
23.10. / 30.10. / 1 Woche Herbst-
ferien / 13.11. / 20.11. / 27.11. /
04.12. / 11.12.2026



Voraussetzung für die Bezuschussung sind 80% besuchte Stunden – d.h. Sie müssen mindestens 8 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: 10 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