



Fitness- / Gesundheitskursprogramm Herbst 2026

TSV München-Milbertshofen e.V.



Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend	Montag	08.30 - 09.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- * Mitglieder frei
Haltung / Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	10.00 - 11.00	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 130,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Montag	10.15 - 11.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
Eltern-Kind-Parcours (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	16.00 - 17.00	Sporthalle Mittelschule an der Elisabeth-Kohn-Str. 4	10er-Block: 85,-
QiGong (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	16.45 - 17.45	Gebrüder-Apfelbeck-Halle (KB) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 130,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Wirbelsäulengymnastik (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	17.00 - 18.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 130,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Zumba Kids (6-9 Jahre) (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	17.30 - 18.30	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 98,- ab 2. Kind: 76,- Eltern (aktiv): 65,-
Aqua Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfaff-Str. 30	10er-Block: 120,-
Vinyasa Flow Yoga (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV 10er-Block: 55,-
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	19.00 - 19.50	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	10er-Block: 98,-
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	19.00 - 20.00	Einfachhalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-
Body Fit Einstieg fortlaufend	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 8,- * 12er-Block: 70,- * Mitglieder frei
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 21.09.2026	Montag	20.00 - 20.50	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-

* Vereinsmitglieder (=aktiv gemeldet in mindestens einer Abteilung des TSV) besuchen die nachfolgenden Kurse kostenlos: Senioren-Fitness (Montag & Freitag), Outdoor-Fitness (Mittwoch), Eltern-Kind-Turnen (Montag & Donnerstag), Body Fit (Montag), Body Work (Donnerstag), Rücken Fit & Funktionsgymnastik (Mittwoch), Body Shape, Ausgleichsgymnastik & Fit for Fun (Dienstag). Auf die meisten anderen Kurse gibt es eine Ermäßigung für Vereinsmitglieder (siehe Spalte "Preis"). Die entsprechend ausgewiesenen Präventionskurse nach §20 SGB V werden in der Regel von den Kassen bezuschusst! Hierfür ist eine Teilnahmebestätigung über mindestens 80% der Termine notwendig, die Sie nach Ende des Kurses erhalten. Die Mitgliedschaft in der Abteilung Fitness kostet für Erwachsene 204,- Euro pro Kalenderjahr, für Studenten 156,- Euro pro Kalenderjahr und für Rentner 144,- Euro pro Kalenderjahr.				
---	--	--	--	--

Achtung: Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, finden die Kurse alternativ Online statt.

Programm	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2026	Mittwoch	09.00 - 09.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 98,-
Zumba Gold (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2026	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-
Outdoor-Fitness mit Hanne im Olympiapark Einstieg fortlaufend	Mittwoch	10.00 - 11.00	Treffpunkt: Olympiapark / Spielplatz Nähe Winzerer-/Hornstraße	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- * Mitglieder frei
Rücken-Fit Einstieg fortlaufend	Mittwoch	17.00 - 17.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 8,- * 12er-Block: 70,- * Mitglieder frei
Funktionsgymnastik Einstieg fortlaufend	Mittwoch	18.00 - 18.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 8,- * 12er-Block: 70,- * Mitglieder frei
Aqua Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2026	Mittwoch	18.45 - 19.30	Schwimmhalle Mittelschule an der Toni-Pfaff-Str. 30	10er-Block: 120,-
STRONG NATION™ (10er-Block) Neuer Kurs ab 23.09.2026	Mittwoch	19.00 - 19.50	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-

Eltern-Kind-Turnen Einstieg fortlaufend	Donnerstag	16.15 - 17.15	Einfach-Sporthalle Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 5,50 * 12er-Block: 50,- * pro Kind
Nordic Walking (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2026	Donnerstag	16.30 - 17.30	Treffpunkt: Boule- / Bocciabahn im Bayern- park / Hiltenspergerstr. 76	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-
Zumba Kids (9-12 Jahre) (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2026	Donnerstag	17.30 - 18.30	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 98,- ab 2. Kind: 76,- Eltern (aktiv): 65,-
Haltung / Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2026	Donnerstag	18.00 - 19.00	Sporthalle Grundschule an der Hiltenspergerstraße, Eingang im Park, Clemensstr. 100	10er-Block: 130,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Body Shape Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.30 - 19.30	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	Einzelkarte: 8,- * 12er-Block: 70,- * Mitglieder frei
Body Work / Fitnessgymnastik mit Hanne Einstieg fortlaufend	Donnerstag	18.00 - 19.00	Kleinsporthalle der Mittelschule an der Schleißeimer Str. 275 / im Hauptgebäude	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- * Mitglieder frei
Zumba Fitness (10er-Block) Neuer Kurs ab 24.09.2026	Donnerstag	19.30 - 20.20	Kleinsporthalle (Bühne) Grundschule an der Bad-Soden-Str. 27	10er-Block: 98,-

Pilates Flow (10er-Block) Neuer Kurs ab 25.09.2026	Freitag	08.50 - 09.50	Gebr.-Apfelbeck-Halle (Budo) / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 130,- (Präventionskurs \$20 SGB V)
Senioren-Fitness Einstieg fortlaufend	Freitag	09.30 - 10.30	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	Einzelkarte: 5,- * 12er-Block: 50,- * Mitglieder frei
Pilates (10er-Block) Neuer Kurs ab 25.09.2026	Freitag	10.00 - 11.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-
Pilates mit Baby (10er-Block) Neuer Kurs ab 25.09.2026	Freitag	11.00 - 12.00	Gebrüder-Apfelbeck-Halle / TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2	10er-Block: 98,- Mitglieder des TSV: 10er-Block: 55,-

Fitness-Flexi-Ticket Unsere flexible Kombi-Karte Einstieg fortlaufend Gültigkeit: 6 Monate	*** Body Fit am Montag *** *** Rücken Fit & Funktionsgymnastik am Mittwoch *** *** Body Shape am Donnerstag ***	Einzelkarte: 8,- * 12er-Block: 70,- *
--	---	--

Buchung der meisten Kurse auch über www.eversports.de möglich!

Veranstalter der aufgeführten Kurse:
TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Tel.: 3582716, Fax: 35827171
kontakt@tsv-milbertshofen.de, www.tsv-milbertshofen.de