



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15-9:15 (Gym) Feldenkrais Christel	8:15-9:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee	8:00 - 9:00 (RHH)+ Yoga für Männer Rosi	7:45-8:45 (Gym) Ausdauertraining Anja	
9:00-10:30 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	9:25-10:25 (SFP) Wirbelsäulengym. Dorothee		7:45-8:45 (SFP Gym) Power Workout Anja	8:30-9:45 (RHH) Yoga Freitagmorgen Anita
9:00 - 10:00 (Ten)+ Mami Fit Heike L.	10:00-11:00 (Gym) Qi Gong Jun	10:00-11:00 (Ten) Haltung & Bewegung Dorothee	8:45-9:30 (SFP) Stretch und mehr Andrea	8:30-9:30 (Ten) Haltung & Bewegung Andrea
9:25-10:25 (Gym) Ganzkörperworkout Anja	10:30-11:30 (SFP) Seniorenport Angelika		9:30-10:15 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	10:00-11:15 (RHH) Yoga Freitagmorgen Anita
10:15-11:00 (Ten) Reha Sport Heike L.				
10:30-11:30 (Gym) Rücken Fit - Osteo- porose Gymnastik Anja				
11:15-12:00 (Ten) Reha Sport Heike L.				
11:45-12:45 (Gym) In Bewegung bleiben (Einschränkungen & Demenz) Pia				
17:35-18:35 (GSD) Frauen Fit Anja	18:50-19:50 (GSD) Step Aerobic Heike S.	16:15 - 17:00 (MSP) Reha Sport Götz	17:30-18:30 (Ten) Beckenbodentraining** Andrea R.	17:30-19:00 (Postweg) Outdoor Fit Anja
18:15-19:15 (MSP) Body Styling Andrea	19:00-20:30 (MSP) Asia Spirit Peter V.	17:15-18:00 (MSP) Reha Sport Götz	19:00-20:00 (MSP) DEEPWORK® Andrea	19:15-20:30 (Gym) Tai Chi Jun
18:30-20:00 (Postweg) Outdoor Fit Anja	19:50-20:50 (GSD) Bewegung hält fit Heike S.	18:00-19:15 (SFP) Sportabzeichen-Treff Anja	20:00-21:15 (Ten) Stoffwechseltraining Gonzalo	
19:20-20:20 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea				
19:30-20:30 (GSD) Funktionsgymnastik Aliona		18:30-19:30 (Ten) Pilates Imke		
		18:50-19:50 (GSD) Funktionelles Fitnessstraining Bini		
		19:50-20:50 (GSD) Cross Training Bini		

Wochenende
Samstag
10:00-12:00 (SFP) Mountainbike Tim
Sonntag
10:00-11:00 (Gym) Body Styling Aliona
11:00-12:00 (Gym) Latin Dance Aliona

Kurse:

Fitness

Gesundheitssport

Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag erforderlich)

Rehasport

**Präventionskurs (Erstattung
Krankenkasse möglich)**

Räumlichkeiten:

Gym:	Gymnastikraum im SFP
SFP:	Sport- und Freizeitpark
GSD:	Grundschule Dorfstraße
GSP:	Grundschule Pappelstraße
MSP:	Mittelschule Pappelstraße
RHH:	Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Ten:	Tennisheim Birkenstraße 167
+	Präsenz und online
**:	Beckenbodentraining zeitlich begrenzt von Oktober-Dezember

Gebühren:

Mitglieder

Kursteilnahme:	40€
(1.7. bis 31.12.2022)	
Jahreskarte 2022	144€:
Jahreskarte plus mit Kraftraum:	174€
Mitgliedschaft Hauptverein:	mtl. 9,75 (1/2jährl.)
(1/2 jähr. Bezahlung)	

Nicht-Mitglieder

Kursteilnahme:	110€
(1.7. bis 31.12.2022)	

Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen
Tel: 089 612 30 72
Fax: 089 66 60 70 11
Mail: info@svdjktaufkirchen.de
www.svdjktaufkirchen.de

Stand 19.8.2022