



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym)+ Step am Morgen Dorothee	8:00 - 9:00 RHH+ Yoga für Männer Rosi		
09:00-10:30 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	09:25-10:25 (SFP) Wirbelsäulengym. Dorothee		07:45-08:40 (Gym) Power Workout Anja	08:30-09:45 (Zoom) Yoga Freitagmorgen Nadine
09:00 - 10:00 (Zoom) Mami Fit Heike L.	10:00-11:00 (Mal) Qi Gong Jun	08.30-09.30 (Zoom) Ganzkörperworkout Andrea + Anja	08:15-09:45 (SFP) Stretch pur Andrea	10:00-11:15 (Zoom) Yoga Freitagmorgen Nadine
09:25-10:25 (Gym)+ Ganzkörperworkout Anja	10:30-11:30 (SFP) Seniorenport Angelika		08:50-09:50 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	
10:30-11:30 (SFP)+ Rücken Fit - Osteo- porose Gymnastik Anja				
17:15-18:15 (GSD) Frauen Fit Anja	18:30-19:30 (MSP) DEEPWORK® Jutta	16:15 - 17:00 (MSP) Reha Sport Markus	17.00 - 18.00 (SFP) Nordic Walking Markus	17:30-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja
18:15-19:15 (MSP) Body Styling Andrea	18.45-19.45 (Zoom) Fit durch den Advent Heike S.	17:15-18:00 (MSP) Reha Sport Markus		19:15-20:30 (Gym) Tai Chi Jun
18:30-20:00 (GSD) Outdoor Fit Anja	19:30-20:30 (MSP) BODYART® Jutta	17:50-18:50 (Zoom) Yoga am Abend Nadine		
19:15-20:15 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea	19.30-20:30 (RHH)+ Stretching und Dance Aliona	18:30-19:30 (Hort) Pilates Imke		
18:20-19:20 (GSD) Funktionsgymnastik Tim	20:05-21:05 (GSD) Bewegung hält fit Heike S.	19:00-20:00 (Zoom) Funktionelles Fitnessstraining Bini	19:20-20:40 (MSP) Asia Spirit/ Selbstverteidigung Peter V.	
		20:05-21:05 (Zoom) Cross Training Bini		
		20:10-22:10 (SFP) Freizeitbadminton Reinhard		

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

Stand 26.11.2021
+Präsenz und Online

Kurse:

Fitness
Rehasport
Gesundheitssport
Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag)

Räumlichkeiten:

Gym: Gymnastikraum im SFP
SFP: Sport- und Freizeitpark
GSD: Grundschule Dorfstraße
GSP: Grundschule Pappelstraße
MSP: Mittelschule Pappelstraße
RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Mal: Sonnenpark Köglweg 9
Hort: Pappelstraße 4

Gebühren:

Mitglieder

12 Kursteilnahmen 30€
(bis 31.12.2021)
Jahreskarte 2022: 144€
Jahreskarte plus mit Kraftraum: 174€

Nicht-Mitglieder

12 Kursteilnahmen: 75€
(bis 31.12.2021)

Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen
Tel: 089 612 30 72
Fax: 089 66 60 70 11