

Fitness

Dieses Angebot fördert und fordert ihr Herz-Kreislaufsystem, baut Kondition, Kraft und Koordination auf. Wer will, kann sich auspowern. Die Kursstunde endet jeweils mit einer Entspannungsphase.

Rehasport

Die Herzsportgruppe ist an Personen im Anschluss an eine Reha-Maßnahme, nach vorhergehendem Herzinfarkt oder Bypassoperation, gerichtet. Hier können Sie mit einer ärztlichen Verordnung oder mit Entrichtung der Kursgebühr teilnehmen.

Gesundheitssport

Gezielte Übungen zum Erhalt und zur Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Verbesserung der Körperhaltung sowie Vorbeugung von Verspannungen und Förderung des Wohlbefindens.

Die Kurse „Prävention“ sind mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Somit erstatten die Krankenkassen auf Anfrage die Kursgebühr.

Die Kosten für Kurse mit * sind auf Anfrage bei der jeweiligen Krankenkasse teilweise auch erstattungsfähig.

Gymnastik

Übungen zur Erwärmung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnen. Die „Gymnastikstunden“ sind für Vereinsmitglieder kostenfrei.

Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen
E-Mail: info@svdjktaufkirchen.de
Tel: 089 / 612 30 72
Fax: 089 / 666 07 011
www.svdjktaufkirchen.de

Öffnungszeiten:

Di. 08.00 - 10.00 Uhr
Do. 17.00 - 20.00 Uhr

 www.facebook.com/SVDJKT
 www.instagram.com/svdjk.taufkirchen

#meinVerein

Wir lieben Sport!



Fitness- und Gesundheitssport

Kursprogramm Herbst/Winter 19/20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee		07:30-08:15 (Gym) Power Workout Anja	08:30-11:30 (SFP) Krafttraining Adrian
09:00-11:00 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	09:00-10:00 (SFP) Wirbelsäulengymnastik Ingrid	08:30-09:30 (GRS) Pilates Mona	08:15-09:00 (Gym) Power Workout Anja	
09:15-10:15 (Gym) Ganzkörperworkout Anja	10:00-11:00 (Mal) Qi Gong Brigitte	10:00-11:00 (GRS) Sling Training I Mona	08:30-09:45 (RHH) Yoga am Morgen* Claudia	09:30-11:00 (RHH) Yoga Workshop 1x/Monat Nadine
10:15-11:15 (Gym) Rücken Fit Anja			09:00-09:30 (Gym) Stretch pur Andrea	
11:20-12:20 (SFP) Osteoporose Gymnastik Anja	10:30-11:30 (SFP) Senioren-sport Tom		09:30-10:30 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	
			10:00-11:15 (RHH) Yoga für Männer* Claudia	
17:00-18:00 (GSD) Frauen Fit Anja	18:00-19:00 (Hort) Balance Swing auf dem Minitrampolin Larissa (VHS)	18:00-19:00 (GSD) Yoga am Abend Nadine		17:30-18:30 (GSD) Outdoor Fit Anja
18:00-19:00 (MSP) Body Styling Alena	18:30-19:30 (GSD) Step Aerobic Heike	18:00-19:00 (Hort) Zumba® Rosi		18:15-19:30 (Hort) Tai Chi Jun
18:00-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja	18:30-19:30 (MSP) Bauch, Beine, Po Aljona	18:30-19:30 (RHH) Pilates Imke	18:45-19:30 (GRS) Sling Training II Mona	
19:00-20:00 (SFP) Prävention* Sofia	19:30-20:30 (MSP) Fascial Stretch & Ayurveda Aljona	19:00-20:00 (GSD) Wirbelsäulengymnastik Ingrid	19:00-20:30 (GSP) Ganz Ski fit Andi (Ski)	
19:00-20:00 (MSP) Pilates&WS Fit Alena	19:30-20:30 (GSD) Bewegung hält fit Heike	20:00-21:00 (GSD) Cross Training Bini	19:00-20:00 (MSP) Hatha Yoga Moni	
		20:00-22:00 (SFP) Freizeitbadminton Reinhard	20:00-21:30 (MSP) Asiatischer Gesundheitssport / Selbstverteidigung Florian/ Peter Veth	

Wochenende
Samstag wechselnde Kursangebote (siehe Homepage)
Sonntag 10:00-11:00 (Gym) Body Styling Mendy 11:00-12:00 (Gym) Zumba® Gold Mendy

Kurse:

Fitness

Rehasport

Gesundheitssport

(*bezuschussbar durch die Krankenkasse)

Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag)

Räumlichkeiten:

- Gym: Gymnastikraum im SFP
Köglweg 99
- SFP: Sport- und Freizeitpark
Köglweg 99
- GSD: Grundschule Dorfstraße
Dorfstraße 24
- GSP: Grundschule Pappelstraße
Pappelstraße 8
- GRS: Gymnastikraum Realschule
Köglweg 102
- MSP: Mittelschule Pappelstraße
Pappelstraße 6
- RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Köglweg 5
- Mal: Sonnenpark
Köglweg 9
- Hort: Pappelstraße 4

Gebühren:

Mitglieder

1 Kurs mit Kursgebühr:	30€
Jahreskarte:	120€
Jahreskarte plus mit Kraffraum:	150€

Nicht-Mitglieder

1 Kurs mit Kursgebühr: 96€

Schnupperkarte (4x)

Mitglieder/Nicht-Mitglieder: 20€

