

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€

