

Video-Übungsstunden während Corona-Krise 2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|--|---|
| | 08:15-09:15 Bewegung am Morgen Dorothee | | 08:30-09:30 Power Sport Anja | |
| 10:00-11:00 Rücken Fit Anja | | 10:00-11:15 Yoga für Männer* Claudia | | 10:30-11:45 Yoga am Freitag Nadine |
| | | 16:00-16:30 Bewegungsspiele & Geschicklichkeit *für Kinder zw. 3-8 Jahren | | 15:45-16:45 Body Styling Aliona |
| 18:00-19:00 Body Styling Andrea | 17:00-18:00 Ganzkörperworkout Anja | 18:00-19:00 Yoga am Abend Nadine | 18:00-19:00 Taichi Jun | 17:00-18:00 Ganzkörperworkout Anja |
| 18:30-19:15 Taekwon-Do Klaus (6.Dan) | 17:30-18:00 Taekwon-Do Kinder Michael (2.Dan) | 18:30-19:00 Taekwon-Do Kinder Jie (2.Dan) | 18:30-19:00 Taekwon-Do Julia (3.Dan) | 18:30-19:15 Taekwon-Do Jürgen (7.Dan) |
| | 18:30-19:30 DeepWork© Nicole | | | |
| 19:00-20:00 Pilates&WS Fit Andrea | 19:30-20:15 Taekwon-Do Jürgen (7.Dan) | 19:30-21:30 Round Dance Martin | 19:15-20:15 Zumba® Aliona | |
| | | | | |



Kurse:

Fitness

Gesundheitssport

(*nur für den gebuchten Kurs)

Kinder-/Jugendsport KiSS

Taekwon-Do

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 14.5.2020