

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee			
09:15-10:15 (SFP) Ganzkörperworkout Anja	09:15-10:15 (SFP) Wirbelsäulengymnastik Ingrid		08:00-09:00 (Gym) Power Workout Anja	
10:15-11:15 (Gym) Rücken Fit Anja		10:00 - 11:15 (Zoom) Yoga für Männer* Claudia		08:30-9.45 (Sta) Yoga am Freitagmorgen 1 Nadine
11:00-12:00 (SFP) Sport mit Demenz Pia			09:15-10:15 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	10:00-11.15 (Sta) Yoga am Freitagmorgen 2 Nadine
11:20-12:20 (SFP) Osteoporose Gymnastik Anja	9:30-10:30 (Sta) Seniorensport Angelika			
17:15-18:15 (Sta) Frauen Fit Anja		18:00-19:00 (Zoom) Yoga am Abend Nadine		17:30-19:00 (Sta) Outdoor Fit Anja
18:00-19:00 (MSP) Body Styling Andrea	18:30-19:30 (Sta) Step Aerobic Heike	18:30-19:30 (RHH) Pilates Imke	18:00-19:00 (Zoom) Tai Chi Jun	
18:15-19:15 (Sta) Outdoor Fit Anja	18:30-19:30 (Bas) DeepWork Nicole	19:15-19:15 (GSP) Round Dance Martin		
19:00-20:00 (SFP) Prävention Team	19:35-20:35 (Sta) Bewegung hält Fit Heike	20:00-21:00 (Sta) Cross Training Bini		
19:00-20:00 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea		20.30-21.30 (GSP) Round Dance Martin		
		20:30-21:30 (SFP) Freizeitbadminton Reinhard	20:00-21:00 (MSP) Tibet Gesundheitssport / Selbstverteidigung Florian/ Peter Veth	

Wochenende
Sonntag
10:00-11:00 (Gym)
Body Styling Aliona
11:00-12:00 (Gym)
Zumba® Zin Mix Aliona



Kurse:

Fitness

Rehasport

Gesundheitssport

(*bezuschussbar durch Krankenkasse)

Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag)

Räumlichkeiten:

Gym:	Gymnastikraum im SFP
SFP:	Sport- und Freizeitpark
GSP:	Grundschule Pappelstraße
MSP:	Mittelschule Pappelstraße
RHH:	Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Sta:	Innenraum Stadion
Zoom:	Videokurs
Bas:	SFP Basketballfeld

Gebühren:

Mitglieder

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

Nicht-Mitglieder

1 Kurs mit Kursgebühr:	96€
------------------------	-----

Schnupperkarte (4x)

Mitglieder/Nicht-Mitglieder	20€
-----------------------------	-----

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