



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee			08:30-11:30 (SFP) Krafttraining Adrian
09:00-11:00 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	09:15-10:15 (SFP) Wirbelsäulengymnastik Ingrid		08:00-09:00 (Gym) Power Wokout Anja	08:30-09.45 (RHH) Yoga am Freitagmorgen Nadine
09:25-10:25 (Gym) Ganzkörperworkout Anja	10:00-11:00 (Mal) Qi Gong Brigitte	10:00 - 11:15 ( RHH ) Yoga für Männer* Claudia	08:30-09:00 (SFP) Stretch pur Andrea	10:00-11:15 (RHH) Yoga am Freitagmorgen Nadine
10:30-11:30 (SFP) Rücken Fit Anja			09:10-10:10 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	
11:00-12:00 (Gym) Sport mit Demenz Pia	10:30-11:30 (SFP) Seniorenport Angelika			
11:40-12:40 (SFP) Osteoporose Gymnastik Anja				
17:30-18:30 (GSD) Frauen Fit Anja	18:30-19:30 (RHH) DeepWork Nicole	18:00-19:00 (GSD) Yoga am Abend Nadine		17:30-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja
18:00-19:00 (MSP) Body Styling Andrea	18:30-19:30 (MSP) Muskelaufbau Aliona	18:00-19:00 (Hort) Zumba® Rosi	19:15-20:15 (MSP) Yoga Dance Moni	18:15-19:30 ( Hort ) Tai Chi Jun
18:30-20:30 (GSD) Outdoor Fit Anja	19:10-20:10 (GSD) Step Aerobic Heike	18:30-19:30 (RHH) Pilates Imke	19:30-20:30 (GSP) Ganz Ski fit Andi (Ski)	
18:45-19:45 (Hort) Balance Swing auf dem Minitrampolin Larissa (VHS)	19:45-20:45 (MSP) Latin Dance Aliona	19:10-20:10 (GSD) Wirbelsäulengymnastik Ingrid	20:30-22:00 (MSP) Tibet Gesundheitssport / Selbstverteidigung Florian/ Peter Veth	
19:15-20:15 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea	20:20-21:20 (GSD) Bewegung hält fit Heike	20:20-21:20 (GSD) Cross Training Bini		
19:20-20:20 (SFP) Funktionsgymnastik Team		20:45-22:30 (SFP) Freizeitbadminton Reinhard		

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

#### Kurse:

**Fitness**

**Rehasport**

**Gesundheitssport**

(\*bezuschussbar durch Krankenkasse)

**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

1 Kurs mit Kursgebühr	30€
Jahreskarte:	120€
Jahreskarte plus mit Krafraum:	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