



| 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 | | | | |
| | | | | |
| 17:00-18:00 (GST) Frauen Fit Anja | 18:30-19:30 (RHH) DeepWork Nicole | 18:00-19:00 (Zoom) Yoga am Abend Nadine | | 17:30-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja |
| 18:00-19:00 (GST) Body Styling Andrea | 18:30-19:30 (SFP-Zoom) 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 | 18:30-19:30 (GST) Step Aerobic Heike | 18:30-19:30 (RHH) Pilates Imke | 19:30-20:30 (GST) Ganz Ski fit Andi (Ski) | |
| 18:45-19:45 (Hort) Balance Swing auf dem Minitrampolin Larissa (VHS) | 19:45-20:45 (SFP-Zoom) Latin Dance Aliona | 19:10-20:10 (GSD) Wirbelsäulengymnastik Ingrid | 20:30-22:00 (MSP) Tibet Gesundheitsport / Selbstverteidigung Florian/ Peter Veth | |
| 19:05-20:05 (GST) Pilates&WS Fit Andrea | 19:40-20:40 (GST) Bewegung hält fit Heike | 19:10-20:20 (GST) 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 |
| GST: | Gaststätte Köglweg 99 |
| 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
Mail: info@svdjktaufkirchen.de