

Video-Übungsstunden ab 11.1.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:15 - 9:45 Online Fitnesssport für Einsteiger und Genießer Anja	8:15-9:15 Bewegung am Morgen (teillebte mit Step) Dorothee	8:15 - 8:45 Tabata intensiv Anja	7:45-8:45 Power Sport Anja	8.30-9:45 Yoga am Freitag Nadine
10:00-11:00 Rücken Fit Anja	9:20-9:50 Mobilisation & Stretching Dorothee	9:00-10:00 Ganzkörperworkout Anja	9:00-10:00 Ganzkörperworkout Anja	10:00-11:15 Yoga am Freitag Nadine
12:00-12:25 Bewegte Mittagspause Dorothee	Kurse von Aliona fallen aus, da sie derzeit auf Reha ist!	10:00-11:15 Yoga für Männer* Claudia	10:15-11:00 Mami fit - fit mit Baby Heike L.	
			11:05 - 11:50 Mittagspause mit Pilates Heike L.	
15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1- 4 Jahre) KinderBewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1- 4 Jahre) KinderBewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1- 4 Jahre) KinderBewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1- 4 Jahre) KinderBewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1- 4 Jahre) KinderBewegungsAkademie
16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie
18:00-19:00 Body Styling Andrea	17:30 - 18:00 Taekwon Do Training für Kinder Jan Spennemann und Tessa Rabe	18:00-19:00 Yoga am Abend Nadine	17:30 - 18:00 Just Flo (KiBA Team)	17:00 - 17:30 Taekwon Do Training für Kinder Jie Shao
19:00-20:00 Pilates&WS Fit Andrea	18:15-19:15 DeepWork© Nicole	19:00 -22:00 Round Dance Martin	18:00-19:00 Bewegung hält fit Heike S.	18:00 -18:45 Taekwon Do Training Klaus Steinberger
19:00 -19:45 Taekwon Do Training Klaus Steinberger	19:30 -20:15 Taekwon Do Training Julia Bugl	19:15-20:15 Yoga Dance Moni	18:00-19:00 Selbstverteidigung Florian/Peter V 18:30 - 19:15 Taekwon Do Training Julia Bugl	18:00 - 19:00 Ganzkörperworkout Anja 19:15-20:30 Taichi Jun
		20:30 - 21:15 Intensiv Training Waschbrettbauch Anja	18:30 - 19:30 Ganz Ski fit Andi Harter	Kurse von Aliona fallen aus, da sie derzeit auf Reha ist!



Kurse:

Fitness

Gesundheitssport

(*nur für den gebuchten Kurs)

Mami Fit - fit mit Baby

Kindersport zu Hause -

Familienworkout (1-4 Jahre)

Kindersport zu Hause -

Wohnzimmerfitness für 4 - 8

Jährige

Just 4 - 15 Jährige

Taekwon Do

Ganz Ski Fit (Anmeldelink

bekommt ihr bei der Skiabteilung)

Alle Kurse von Aliona fallen

derzeit aus, da sie auf Reha ist.

Wir bitten um euer Verständnis

**Ihr wollt an einem Kurs
teilnehmen, dann klickt
auf den jeweiligen Kurs
und schon seid ihr dabei.**

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 11.01.2021