

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. (teilweise 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) Kinder BewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1-4 Jahre) Kinder BewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1-4 Jahre) Kinder BewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1-4 Jahre) Kinder BewegungsAkademie	15:30 - 16:00 Kindersport zu Hause Familienworkout (1-4 Jahre) Kinder BewegungsAkademie
16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige Kinder BewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige Kinder BewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige Kinder BewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige Kinder BewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohnzimmerfitness für 4-8 Jährige Kinder BewegungsAkademie
18:00-19:00 Body Styling Andrea	17:30 - 18:00 Taekwon Do Training Jan Spennemann	18:00-19:00 Yoga am Abend Nadine	17:30 - 18:00 Just Flo (KIBA Team)	18:00-19:00 Ganzkörperworkout Anja
19:00-20:00 Pilates&WS Fit Andrea	18:15-19:15 DeepWork® Nicole	19:00 -22:00 Round Dance Martin	18:30 - 19:15 Taekwon Do Training Julia Bugl	19:15-20:30 Taiichi Jun
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.	Kurse von Aliona fallen aus, da sie derzeit auf Reha ist!
			18:00-19:00 gute sportliche Vorsätze 2021	
		20:30 -21:15 Intensiv Training Waschbrettbauch Anja	Heike S. 18:30 - 19:30 Ganz Ski fit Andi Harter	



**Kurse:**

**Fitness**  
**Gesundheitsport**  
 (\*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**  
**Taekwon Do**  
**Ganz Ski Fit**

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