

## Sport at Home - Zoom Livestunden



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:15 - 09:15 <u>Bewegung am Morgen</u> (teilweise mit Step) Dorothee	10:00 - 11:00 <u>Rücken Fit</u> Anja	7:45 - 8:45 <u>Power Sport</u> Anja	8:30 - 9:45 Yoga am Freitag*
10:00 - 11:00 <u>Rücken Fit</u> Anja		10:00 - 11:15 Yoga für Männer* Claudia	9:00 - 10:00 <u>Ganzkörperworkout</u> Anja	10:15 - 11:30 Yoga am Freitag* Nadine
			10:45 - 11:30 <u>Mami fit - fit mit Baby</u> Heike L.	
18:00 - 19:00 <u>Body Styling</u> Andrea	17:30 - 18:00 <u>Taekwon Do Training</u> Jan Spennemann Tessa Rabe			17:00 - 17:30 <u>Taekwon Do Training</u> für Kinder Jie Shao
19:00 - 20:00 <u>Pilates &amp; WS Fit</u> Andrea	18:15 - 19:15 <u>Deep Work @</u> Nicole	18:00 - 19:00 Yoga am Abend * Nadine	18:00 - 19:00 <u>Selbstverteidigung</u> Florian/Peter V.	17:00 - 18:00 <u>Ganzkörperworkout</u> Anja
19:00 - 19:45 <u>Taekwon Do Training</u> Klaus Steinberger	19:30 - 20:15 <u>Taekwon Do Training</u> Julia Bugl	19:15 - 20:15 <u>Yoga Dance</u> Moni	18:30 - 19:15 <u>Taekwon Do Training</u> Julia Bugl	18:00 - 18:45 <u>Taekwon Do Training</u> Klaus Steinberger
			19:15 - 20:15 <u>Latin Dance</u> Aliona	18:15 - 19:30 <u>Taichi</u> Jun
				19:35 - 20:35 <u>Body Styling</u> <u>Muskelaufbau, Pilates</u> Aliona

### **Kurse:**

**Fitness**

**Gesundheitssport**

(\*nur für den gebuchten Kurs)

**Taekwon Do**

**Kinder- und Jugendsport**

### **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](mailto:info@svdjktaufkirchen.de)  
[www.svdjktaufkirchen.de](http://www.svdjktaufkirchen.de)

Stand 13.11.2020

## Kinder- und Jugendsport - Zoom Livestunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 15:20 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 -3 Jahre Laura			10:45 - 11:30 <u>Mami fit - fit mit Baby</u>  Heike L.	15:00- 15:20 <u>Motorik &amp; Bewegung</u> 6 - 8 Jahre Crissi
15:30 - 15:50 <u>Motorik &amp; Bewegung</u> 6 - 8 Jahre Crissi	15:30 - 15:50 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Flo & Laura	15:30 - 15:50 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Sebastian	15:30 - 15:50 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 - 3 Jahre Laura	15:30 - 15:50 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 - 3 Jahre Laura & Flo
16:00 - 16:20 <u>Beweglichkeit &amp; Ballspiele</u> 4 - 6 Jahre Laura	16:00 - 16:20 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 - 3 Jahre Flo & Laura	16:00 - 16:20 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 -3 Jahre Sebastian & Laura	16:00 - 16:20 <u>Ballgefühl &amp; Motorik 1</u> 4 - 6 Jahre Sebastian	16:00 - 16:20 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Laura & Flo
16:30 - 16:50 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 - 3 Jahre Laura	16:30 - 16:50 <u>Beweglichkeit &amp; Ballspiele</u> 4 - 6 Jahre Sebastian	16:30 - 16:50 <u>Beweglichkeit &amp; Ballspiele</u> 4 - 6 Jahre Sebastian	16:30 - 16:50 <u>Ballgefühl &amp; Motorik 2</u> 6 - 8 Jahre Sebastian	
17:00 - 17:20 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Flo & Laura	17:00 - 17:20 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Sebastian & Laura	17:00 - 17:20 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 -3 Jahre Laura	17:00 - 17:20 <u>Bewegungsschule</u> 3 - 4 Jahre Flo und Laura	
	17:30 - 17:50 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> 1 -3 Jahre Laura			
	18:00 - 18:20 <u>JUST1</u> 8 - 11 Jahre Flo		18:00 - 18:20 <u>JUST2</u> 11 - 15 Jahre Flo	



### Kurse:

**Mami fit - fit mit Baby**  
**Eltern-Kind-Turnen**  
**Bewegungsschule**  
**Beweglichkeit & Ballspiele**  
**Motorik & Bewegung**  
**Ballgefühl und Motorik (Ballschule 1 + Ballschule 2)**  
**JUST - Jugendsport**

### 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](mailto:info@svdjktaufkirchen.de)