

Sport at Home - Zoom Livestunden

Wochenplan 09.11 - 15.11

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 Ganzkörperworkout Anja	10:15 - 11:30 Yoga am Freitag* Nadine
	16:00 <u>Spiel, Spaß und Geschicklichkeit</u> für 2-6 Jährige Dorothee		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		16:00 <u>Spiel, Spaß und Geschicklichkeit</u> für 5-8 Jährige Dorothee	17:00 -17:30 <u>Taekwon Do Training</u> für Kinder Jie Shao
19:00 - 20:00 <u>Pilates & WS Fit</u> Andrea	18:15 -9:15 <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
www.svdjktaufkirchen.de

Stand 13.11.2020

