

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	09:20-09:50 <u>Mobilisation&Stretching</u> Dorothee	10:00 - 11:15 Yoga für Männer* Claudia	9:00 - 10:00 <u>Ganzkörperworkout</u> Anja	10:15 - 11:30 Yoga am Freitag* Nadine
12:30-12:40 und 12:50 - 13:00 <u>Aktive Mittagspause</u> 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			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

Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.

Köglweg 99, 82024 Taufkirchen

Tel: 089 612 30 72

Fax: 089 66 60 70 11

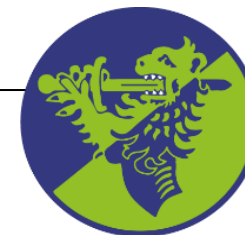
Mail: info@svdjktaufkirchen.de

www.svdjktaufkirchen.de

Stand 22.11.2020

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 & Bewegung</u> 6 - 8 Jahre Crissi
15:30 - 15:50 <u>Motorik & 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 & 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 & 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 & Ballspiele</u> 4 - 6 Jahre Sebastian	16:30 - 16:50 <u>Beweglichkeit & Ballspiele</u> 4 - 6 Jahre Sebastian	16:30 - 16:50 <u>Ballgefühl & 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

Stand: 22.11.2020

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