

Video-Übungsstunden

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 Ganzkörperworkout Anja	9:20-9:50 Mobilisation & Stretching Dorothee	9:00-10:00 Rücken fit 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 Wohzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie	16:30 - 17:00 Kindersport zu Hause Wohzimmerfitness für 4-8 Jährige KinderBewegungsAkademie
18:00-19:00 Body Styling Andrea	17:30 - 18:00 Just Flo (KiBa Team)	18:00-19:00 Yoga am Abend* Nadine		17:00 - 17:30 Taekwon Do Training für Kinder Jie Shao
19:00-20:00 Pilates&WS Fit Andrea	17:30 - 18:00 Taekwon Do Training für Kinder Jan Spennemann und Tessa Rabe	19:00 - 22:00 Round Dance Martin	18:00-19:00 Selbstverteidigung Florian/Peter V.	18:00 - 18:45 Taekwon Do Training Klaus Steinberger
19:00 - 19:45 Taekwon Do Training Klaus Steinberger	18:15-19:15 DeerWork® Nicole	19:15-20:15 Yoga Dance Momi	18:00-19:00 Bewegung hält fit Heike S.	18:00-19:00 Ganzkörperworkout Anja
	19:30 - 20:15 Taekwon Do Training Julia Bugl		18:30 - 19:15 Taekwon Do Training Julia Bugl	19:15-20:30 Taichi Jun
		20:30 - 21:15 Intensiv Training Washboardtauch Anja	18:30 - 19:30 Ganz Ski fit Andi Harter	Kurse von Aliona fallen aus, da sie derzeit auf Reha ist!



Kurse:

Fitness
Gesundheitsport
 (*nur für den gebuchten Kurs)
Mami Fit - fit mit Baby
Kindersport zu Hause -
Familienworkout (1-4 Jahre)
Kindersport zu Hause -
Wohzimmerfitness 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
 Mail: info@svdjktaufkirchen.de
 www.svdjktaufkirchen.de