

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:45 - 8:45 Power Workout Anja	08:15-09:15 Bewegung am Morgen (teilweise mit Step) Dorothee	07:45 - 08:45 Power Workout Anja	7:45-8:45 Power Sport Anja	08.30-9:45 Yoga am Freitag Nadine
09:00-10:00 Speck weg Workout Anja	09:20-09:50 Mobilisation & Stretching Dorothee	09:00-10:00 Speck weg Workout Anja	9:00-10:00 Speck weg Workout Anja	09:00-10:00 Speck weg Workout Anja
12:15-12:30 und 12:45 - 13:00 Bewegte Mittagspause Dorothee	10:00-11:00 Funktionsgymnastik Aliona	10:00-11:15 Yoga für Männer* Claudia	10:15-11:00 Mami fit - fit mit Baby Heike L.	
18:00-19:00 Fat burner Workout Anja	18:15-19:15 Fit ins neue Jahr Heike S.	18:00-19:00 Yoga am Abend Nadine	18:00-19:00 Fat burner Workout Anja	17:00-18:00 Fat burner Workout Anja
19:00-20:00 Pilates&WS Fit Andrea	19:20-20:20 Entspannt ins neue Jahr Franzi	19:15-20:15 Yoga Dance Moni	19:15-20:15 Selbstverteidigung Florian / Peter V.	18:15-19:30 Taichi Jun
		20:30 - 21:30 Late night intensiv Anja		19:35-20:35 Body Styling Muskelaufbau Pilates Aliona



Kurse:

[Fitness](#)

[Funktionsgymnastik](#)

(*nur für den gebuchten Kurs)

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 2.1.2021