



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee			
09:25-10:25 (Gym)+ Ganzkörperworkout Anja	09:15-10:15 (SFP) Wirbelsäulengym. Ingrid		08:00-09:00 (Gym) Power Wokout Anja	08:30-09.45 (SFP) Yoga Freitagmorgen* Ania
10:30-11:30 (SFP) Rücken Fit + Osteoporose Gymnastik Anja	09:20-09:50 (Gym) Mobilisation &Stretch Dorothee		09:10-10:10 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	10:00-11:15 (SFP) Yoga Freitagmorgen* Anita
	10:00-11:00 (Mal) Qi Gong Jun		10:10 - 10:50 (Zoom) Mami Fit Heike L.	
	09:30-10:30 (SFP) Seniorensport * Angelika			
17:30-18:30 (GSD) Frauen Fit Anja		18:00-19:00 (Zoom) Yoga am Mittwoch Anita		17:30-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja (nicht KW32)
18:00-19:00 (MSP) Body Styling Andrea	19:10-20:10 (GSD) Step Aerobic Heike S.	19:00-20:00 (SFP) Wirbelsäulengymnastik Ingrid		18:15-19:30 ( Hort ) Tai Chi Jun
18:30-20:00 (GSD) Outdoor Fit Anja	20:20-21:20 (GSD) Bewegung hält fit Heike S.			
19:05-20:05 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea				
19:20-20:20 (SFP)+ Funktionsgymnastik Aliona				

Wochenende
Samstag
Sonntag
10:00-11:00 (Gym) Body Styling Aliona
11:10-12:10 (Gym) Latin Dance Aliona

### Kurse in den Sommerferien:

**KW31**  
**KW32 + KW37**  
**KW31 - KW34**  
**KW31 + KW32**  
**KW 31 + KW32 +**  
**KW 35 + KW36**

### Räumlichkeiten:

Gym: Gymnastikraum im SFP  
 SFP: Sport- und Freizeitpark  
 GSD: Grundschule Dorfstraße  
 GSP: Grundschule Pappelstraße  
 MSP: Mittelschule Pappelstraße  
 RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)  
 Mal: Sonnenpark Köglweg 9  
 Hort: Pappelstraße 4  
 \*: Im Freien, bei Regen online

### Gebühren:

**Mitglieder**  
 12 Kursteilnahmen 30€  
 Jahreskarte: 120€  
 Jahreskarte plus mit Krafraum: 150€

**Nicht-Mitglieder**  
 12 Kursteilnahmen: 75€

### Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.  
 Köglweg 99, 82024 Taufkirchen  
 Tel: 089 612 30 72