



Ab 5,50€ pro Kursstunde  
KEINE Mitgliedschaft  
notwendig!

# Das ist dein Kursprogramm 2023\*

(Zeitraum: 09.01. - 30.06.2023)

## Fitness

### Ganzkörperworkout

Montag um 9:25 - 10:25 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und  
Freizeitpark, Köglweg 99  
Trainerin: Anja **18x**

### Rücken Fit

Montag um 10:30 - 11:30 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Anja **18x**

### Frauen Fit

Montag um 17:35 - 18:35 Uhr  
Turnhalle Grundschule Dorfstraße 24  
Trainerin: Anja **18x**

### Body Styling

Montag um 18:15 - 19:15 Uhr  
Sporthalle in der Mittelschule  
Pappelstraße 6  
Trainerin: Andrea **18x**

### HIIT Outdoor

Montag um 18:45 - 19:45 Uhr  
Sportplatz Tartanbahn, Postweg 8  
Trainerin: Anja **18x**

### Funktionsgymnastik

Montag um 19:30 - 20:30 Uhr  
Turnhalle Grundschule Dorfstraße 24  
Trainerin: Aliona **18x**

### Step am Morgen

Dienstag um 8:15 - 9:15 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und  
Freizeitpark, Köglweg 99  
Köglweg 99  
Trainerin: Dorothee **18x**

### Ü55 Fit/Wirbelsäulengymnastik

Dienstag um 9:25 - 10:25 Uhr  
Sporthalle im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Dorothee **18x**

### Step Aerobic

Dienstag um 18:40 - 19:40 Uhr  
Turnhalle Grundschule Dorfstraße 24,  
Trainerin: Heike **18x**

### FitGym

Dienstag um 19:45 - 20:45 Uhr  
Turnhalle Grundschule  
Dorfstraße 24  
Trainerin: Heike **18x**

### Crosstraining

Mittwoch um 20:00 - 21:00 Uhr  
Turnhalle Grundschule Dorfstraße 24,  
Trainer: Bini **18x**

### Faszientraining

Donnerstag um 8:45 - 9:30 Uhr  
Sporthalle im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Andrea **18x**

### Deepwork

Donnerstag um 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle in der Mittelschule,  
Pappelstraße 6  
Trainerin: Andrea **18x**

### HIIT Outdoor

Freitag um 17:30 - 18:30 Uhr  
Sportplatz Tartanbahn, Postweg 8  
Trainerin: Anja **18x**

### Body Styling

Sonntag um 10:00 - 11:00 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Aliona **18x**

### Latin Dance

Sonntag um 11:00 - 12:00 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Aliona **18x**

## Körper & Geist

### Feldenkrais

Montag um 8:15 - 9:15 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Christel **18x**

### Pilates

Montag um 19:15 - 20:15 Uhr  
Sporthalle in der Mittelschule,  
Pappelstraße 6  
Trainerin: Andrea **18x**

### Qi-Gong

Dienstag um 10:00 - 11:00 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Jun **18x**

### Yoga

**Yoga Simply Flow**  
Dienstag um 18:30 - 19:30 Uhr &  
**Yoga Deep Flow**  
Dienstag um 19:30 - 20:30 Uhr  
SV-DJK Sportraum an der Tennisanlage, Birkenstraße  
169  
Trainerin: Ramona **18x**

### Gesund alt werden

Dienstag um 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle in der Mittelschule,  
Pappelstraße 6  
Trainer: Peter **18x**

### Männeryoga

Mittwoch um 8:00 - 9:00 Uhr  
Ritter-Hilprand-Hof Obergeschoss,  
Köglweg 5  
Trainerin: Rosi **18x**

### Pilates

Mittwoch um 18:30 - 19:30 Uhr  
SV-DJK Sportraum an der Tennisanlage,  
Birkenstraße 169  
Trainerin: Imke **18x**

### Tai Chi

Freitag um 19:15 - 20:15 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Jun **18x**

## Prävention

### Haltung und Bewegung

Mittwoch um 10:00 - 11:00 Uhr  
SV-DJK Sportraum an der Tennisanlage,  
Birkenstraße 169  
Trainerin: Dorothee **10x**

### Haltung und Bewegung

Freitag um 8:30 - 9:30 Uhr  
SV-DJK Sportraum an der Tennisanlage,  
Birkenstraße 169  
Trainerin: Andrea **10x**

### Präventives Ausdauertraining

Donnerstag um 07:45 - 8:45 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Anja **10x**

**Bis zu 75% der Kosten werden von deiner gesetzlichen Krankenkasse erstattet!**



## Demenzsport

**In Bewegung bleiben - für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Menschen mit Demenz**

Montag um 11:45 - 12:45 Uhr  
Gymnastikraum im Sport-und Freizeitpark,  
Köglweg 99  
Trainerin: Pia und Silvana

Eine Kooperation der  
Gemeinde Taufkirchen und  
dem SV-DJK Taufkirchen.



Fahrdienst Gemeinde Taufkirchen:  
(089) 666 722 - 131



**Deine Ansprechpartnerin:**  
Anja Brinkmann (Leitung  
Fitness-und Gesundheit)  
Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de  
089/ 612 30 72



**Dein Ansprechpartner:**  
Michael Epp  
Michael.Epp@svdjktaufkirchen.de  
089/ 612 30 72

Preisgruppe	Fitness	Körper und Geist	Prävention	Demenzsport
Mitglied	50,00€	50,00€	100,00€	5€ / 60 min
Nichtmitglied	<del>440,00€</del> 99,00€	<del>440,00€</del> 99,00€	100,00€	7€ / 60 min

**Buchung und weitere Infos unter: [www.svdjktaufkirchen.de/kursbuchung/](http://www.svdjktaufkirchen.de/kursbuchung/)  
oder scanne den QR-Code ein.**



**JETZT BUCHEN**

\*Wir bitten um Verständnis, dass wir uns bei einer zu geringen Teilnehmerzahl eine Absage des Kurses vorbehalten müssen. In diesem Fall werden die Kosten direkt erstattet. Unsere Kurse werden in Präsenz angeboten. Sollte es pandemiebedingt leider nicht möglich sein, die Kurse in Präsenz durchzuführen, werden wir unsere Kursstunden nach Möglichkeit online abhalten. Alle Änderungen sind vorbehalten. Die Basiskurse sind weiterhin für SV-DJK Mitglieder online buchbar.