

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee	8:00 - 9:00 (RHH)+ Yoga für Männer Rosi		
09:00-10:30 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	09:25-10:25 (SFP) Wirbelsäulengym. Dorothee		07:45-08:40 (Gym) Power Workout Anja	08:30-09:45 (RHH) Yoga Freitagmorgen Anita
09:00 - 10:00 (Ten)+ Mami Fit Heike L.	10:00-11:00 (Gym)+ Qi Gong Jun		08:45-09:30 (SFP)+ Stretch pur Andrea	10:00-11:15 (RHH) Yoga Freitagmorgen Anita
09:25-10:25 (Gym)+ Ganzkörperworkout Anja	10:30-11:30 (SFP) Seniorenport Angelika		09:30-10:15 (SFP)+ Ganzkörpertraining Anja	8:30-9:30 (Ten) Haltung&Bewegung Andrea
10:15-11:00 (Ten) Reha Sport Heike L.				
10:30-11:30 (Gym)+ Rücken Fit - Osteo- porose Gymnastik Anja				
11:15 12:00 (Ten) Reha Sport Heike L.				
11:45-12:45 (Gym) In Bewegung bleiben (Einschränkungen & Demenz) Pia				
17:15-18:15 (GSD) Frauen Fit Anja	18:50-19:50 (GSD) Stepp Aerobic Heike S.	16:15 - 17:00 (MSP) Reha Sport Götz		17:30-18:30 (GSD) Outdoor Fit Anja
18:15-19:15 (MSP) Body Styling Andrea	19:50-20:50 (GSD) Bewegung hält fit Heike S.	17:15-18:00 (MSP) Reha Sport Götz	19:00-20:00 (MSP) DEEPWORK® Andrea	19:15-20:30 (Gym)+ Tai Chi Jun
18:30-20:00 (GSD) Outdoor Fit Anja		18:00-19:00 (SFP) Sportabzeichen Anja + Peter P.	20:00-21:15 (Ten) Stoffwecheltraining # Gonzalo	
19:20-20:20 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea		17:50-18:50 (GSD) Yoga am Abend Nadine	20:00-21:30 (MSP) Asia Spirit Peter V.	
19:30-20:30 (GSD) Funktionsgymnastik Aliona		18:30-19:30 (Ten) Pilates Imke		
		19:00-20:00 (GSD) Funktionelles Fitnessstraining Bini		
		20:00-21:00 (GSD) Cross Training Bini		

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

Stand 04.07.2022  
+Präsenz und Online



### Kurse:

**Fitness**  
**Gesundheitssport**  
**Gymnastik**  
(kein Zusatzbeitrag erforderlich)  
**Rehasport**  
**ZPP - Kurs**

### Räumlichkeiten:

Gym: Gymnastikraum im SFP  
SFP: Sport- und Freizeitpark  
GSD: Grundschule Dorfstraße  
GSP: Grundschule Pappelstraße  
MSP: Mittelschule Pappelstraße  
RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)  
Ten: Tennisheim Birkenstraße 167  
+: Präsenz und online

### Gebühren:

#### Mitglieder

Kursteilnahme: 40€  
( 1.7. bis 31.12.2022)  
Jahreskarte 2022 144€  
Jahreskarte plus mit Kraftraum: 174€  
# abweichende Kursgebühr  
Mitgliedschaft Hauptverein: mtl 9,75 (1/2jähr.)  
(1/2 jähr. Bezahlung)

#### Nicht-Mitglieder

Kursteilnahme : 110€  
( 1.7. bis 31.12.2022)

### Infos und Anmeldung:

SV-DJK Taufkirchen e.V.  
Köglweg 99, 82024 Taufkirchen  
Tel: 089 612 30 72  
Fax: 089 66 60 70 11