



Das ist dein Kursprogramm 2023*

(Zeitraum: 01.07. - 31.12.2023)

Ab 5,50€ pro Kursstunde
KEINE Mitgliedschaft
notwendig!

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**

Rhythmische Gymnastik

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
Trainerin: Dorothee**18x**

Beckenbodentraining

Donnerstag um 17:30 - 18:30 Uhr
SV-DJK Sportraum an der Tennisanlage,
Birkenstraße 169
Trainerin: Andrea
Start: ab September 2023**10x**

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 11:15 - 12:15 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
Start: ab September 2023**12x**

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

Ü55 Fit & Beweglich bleiben

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

Männeryoga

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

Pilates

Pilates 1
Mittwoch um 18:30 - 19:30 Uhr &
Pilates 2
Mittwoch um 19:30 - 20:30 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**

Basiskurse

Seniorenport

Dienstag um 9:30 - 10:30 Uhr
Sporthalle im Sport-und Freizeitpark,
Köglweg 99
Trainerin: Angelika**18x**

Ganzkörpertraining

Donnerstag um 9:30 - 10:30 Uhr
Sporthalle im Sport-und Freizeitpark,
Köglweg 99
Trainerin: Anja**18x**

Funktionelles Fitnessstraining

Mittwoch um 19:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle Grundschule
Dorfstraße 24
Trainer: Bini**18x**

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 SilvanaEine 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

Mitglied

Nichtmitglied

Fitness

Körper und Geist

Basiskurs

Demenzsport

	50,00€	50,00€	0,00€	5€ / 60 min
	110,00€ 99,00€	110,00€ 99,00€	110,00€ 99,00€	7€ / 60 min

Buchung und weitere Infos findest du unter:
www.svdjktaufkirchen.de/sport/fitness-gesundheitskurse/
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.