

# KURSE

## #WirLiebensport

Sommerferien Woche 1 2024

Gültig für den Zeitraum vom 29.07. - 02.08.24



| MONTAG<br>29.07.2024   | DIENSTAG<br>30.07.2024   | MITTWOCH<br>31.07.2024   | DONNERSTAG<br>01.08.2024   | FREITAG<br>02.08.2024  |
|--|--|--|--|--|
| <b>08:45 - 15:30 Uhr</b><br>Offenes Krafttraining*<br>Fitnesskammerl | <b>08:45 - 15:30 Uhr</b><br>Offenes Krafttraining*<br>Fitnesskammerl   | <b>08:45 - 15:30 Uhr</b><br>Offenes Krafttraining*<br>Fitnesskammerl | <b>08:45 - 15:30 Uhr</b><br>Offenes Krafttraining*<br>Fitnesskammerl         | <b>08:45 - 15:30 Uhr</b><br>Offenes Krafttraining*<br>Fitnesskammerl |
| <b>9:30 - 10:30 Uhr</b><br>QiGong<br>Gymnastikraum SFP               | <b>8:15 - 9:15 Uhr</b><br>Step am Morgen<br>Gymnastikraum SFP          | <b>8:00 Uhr - 9:00 Uhr</b><br>Männeryoga<br>Tennisheim               | <b>9:00 Uhr - 10:00 Uhr</b><br>Progr. Muskel-Relaxation<br>Gymnastikraum SFP |  |
|  | <b>9:25 Uhr - 10:25 Uhr</b><br>Ü55-Fit<br>Sportparkhalle               |  |  |  |
| <b>18:00 Uhr - 21.00 Uhr</b><br>Frisbee<br>Sportpark                 |  |  |  |  |
| <b>18:45 - 19:45 Uhr</b><br>Outdoor FiT HIIT<br>Tartanbahn Postweg   | <b>18:40 Uhr - 19:40 Uhr</b><br>Step Aerobic<br>Grundschule Dorfstraße |  |  |  |
|  | <b>19:45 Uhr - 20:45 Uhr</b><br>FitGym<br>Grundschule Dorfstraße       |  |  |  |
|  |  | <b>18:00 Uhr - 19:00 Uhr</b><br>Zumba<br>Grundschule Dorfstraße      | <b>18:00 Uhr - 21.00 Uhr</b><br>Frisbee<br>Sportpark                         |  |
|  |  |  |  | <b>19:15 - 20:15 Uhr</b><br>TaiChi<br>Gymnastikraum SFP              |

### ORTSBEZEICHNUNG

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

### WEITERE FRAGEN?

**Dann melde dich bei Anja Brinkmann**

[Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de](mailto:Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de)

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., und 6.Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung

# KURSE

## #WirLiebensport

Sommerferien Woche 2 2024

Gültig für den Zeitraum vom 05.08. - 09.08.24



### MONTAG

05.08.2024

9:30 - 10:30 Uhr

QiGong

Gymnastikraum SFP

### DIENSTAG

06.08.2024

9:30 - 10:30 Uhr

Senioren-sport

Sportparkhalle

### MITTWOCH

07.08.2024

8:00 Uhr - 9:00 Uhr

Männeryoga

Tennisheim

9:30 Uhr - 10:30 Uhr

VitalGym

Gymnastikraum SFP

### DONNERSTAG

08.08.2024

9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Progr. Muskel-Relaxation

Gymnastikraum SFP

### FREITAG

09.08.2024

18:00 Uhr - 21.00 Uhr

Frisbee

Sportpark

18:45 - 19:45 Uhr

Outdoor FiT HIIT

Tartanbahn Postweg

18:40 Uhr - 19:40 Uhr

Step Aerobic

Grundschule Dorfstraße

19:45 Uhr - 20:45 Uhr

FitGym

Grundschule Dorfstraße

18:00 Uhr - 21.00 Uhr

Frisbee

Sportpark

19:15 - 20:15 Uhr

TaiChi

Gymnastikraum SFP

### ORTSBEZEICHNUNG

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

### WEITERE FRAGEN?

Dann melde dich bei Anja  
Brinkmann

Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., Und 6.Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung

# KURSE

#WirLiebensport

Sommerferien Woche 3 2024

Gültig für den Zeitraum vom 12.08. - 16.08.24



**MONTAG**

12.08.2024

**9:30 - 10:30 Uhr**

**QiGong**

Gymnastikraum SFP

**DIENSTAG**

13.08.2024

**9:30 Uhr - 10:30 Uhr**

**Senioren-sport**

Sportparkhalle

**MITTWOCH**

14.08.2024

**DONNERSTAG**

15.08.2024

**FEIERTAG**

**18:00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Frisbee**

Sportpark

**FREITAG**

16.08.2024

**19:15 - 20:15 Uhr**

**TaiChi**

Gymnastikraum SFP

**ORTSBEZEICHNUNG**

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

**WEITERE FRAGEN?**

**Dann melde dich bei Anja  
Brinkmann**

[Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de](mailto:Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de)

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., Und 6.Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung

# KURSE

## #WirLiebensport

Sommerferien Woche 4 2024

Gültig für den Zeitraum vom 19.08. - 23.08.24



### MONTAG

19.08.2024

9:30 - 10:30 Uhr  
QiGong  
Sportparkhalle

### DIENSTAG

20.08.2024

8:15 - 9:15 Uhr  
Step am Morgen  
Sportparkhalle

9:25 Uhr - 10:25 Uhr  
Ü55-Fit  
Sportparkhalle

### MITTWOCH

21.08.2024

### DONNERSTAG

22.08.2024

9:00 Uhr - 10:00 Uhr  
Progr. Muskel-Relaxation  
Gymnastikraum SFP

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
Frisbee  
Sportpark

### FREITAG

23.08.2024

19:15 - 20:15 Uhr  
TaiChi  
Sportparkhalle

### ORTSBEZEICHNUNG

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

### WEITERE FRAGEN?

Dann melde dich bei Anja  
Brinkmann

Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., und 6. Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung

# KURSE

## #WirLiebensport

Sommerferien Woche 5 2024

Gültig für den Zeitraum vom 26.08. - 30.08.24



### MONTAG

26.08.2024

**08:45 - 15:30 Uhr**  
**Offenes Krafttraining\***  
Fitnesskammerl

**9:30 - 10:30 Uhr**  
**QiGong**  
Gymnastikraum SFP

**18:00 Uhr - 21.00 Uhr**  
**Frisbee**  
Sportpark

**18:45 - 19:45 Uhr**  
**Outdoor FiT HIIT**  
Tartanbahn Postweg

### DIENSTAG

27.08.2024

**08:45 - 15:30 Uhr**  
**Offenes Krafttraining\***  
Fitnesskammerl

**8:15 - 9:15 Uhr**  
**Step am Morgen**  
Gymnastikraum SFP

**9:25 Uhr - 10:25 Uhr**  
**Ü55-Fit**  
Sportparkhalle

**18:40 Uhr - 19:40 Uhr**  
**Step Aerobic**  
Grundschule Dorfstraße

**19:45 Uhr - 20:45 Uhr**  
**FitGym**  
Grundschule Dorfstraße

### MITTWOCH

28.08.2024

**08:45 - 15:30 Uhr**  
**Offenes Krafttraining\***  
Fitnesskammerl

### DONNERSTAG

29.08.2024

**08:45 - 15:30 Uhr**  
**Offenes Krafttraining\***  
Fitnesskammerl

**9:00 Uhr - 10:00 Uhr**  
**Progr. Muskel-Relaxation**  
Gymnastikraum SFP

**18:00 Uhr - 21.00 Uhr**  
**Frisbee**  
Sportpark

### FREITAG

30.08.2024

**08:45 - 15:30 Uhr**  
**Offenes Krafttraining\***  
Fitnesskammerl

**19:15 - 20:15 Uhr**  
**TaiChi**  
Gymnastikraum SFP

### ORTSBEZEICHNUNG

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

### WEITERE FRAGEN?

**Dann melde dich bei Anja Brinkmann**

[Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de](mailto:Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de)

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., und 6.Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung

# KURSE

## #WirLiebensport

Sommerferien Woche 6 2024

Gültig für den Zeitraum vom 02.09. - 06.09.24



| MONTAG<br>02.09.2024   | DIENSTAG<br>03.09.2024  | MITTWOCH<br>04.09.2024   | DONNERSTAG<br>05.09.2024   | FREITAG<br>06.09.2024  |
|--|---|--|--|--|
| 08:45 - 15:30 Uhr<br><b>Offenes Krafttraining*</b><br>Fitnesskammerl     | 08:45 - 15:30 Uhr<br><b>Offenes Krafttraining*</b><br>Fitnesskammerl          | 08:45 - 15:30 Uhr<br><b>Offenes Krafttraining*</b><br>Fitnesskammerl | 08:45 - 15:30 Uhr<br><b>Offenes Krafttraining*</b><br>Fitnesskammerl | 08:45 - 15:30 Uhr<br><b>Offenes Krafttraining*</b><br>Fitnesskammerl |
| 9:30 - 10:30 Uhr<br><b>QiGong</b><br>Gymnastikraum SFP                   |   |  | 10:30 Uhr - 11:30 Uhr<br><b>Seniorenport</b><br>Sportparkhalle       |  |
|  |   |  |  |  |
| 18:00 Uhr - 21.00 Uhr<br><b>Frisbee</b><br>Sportpark                     |   |  |  |  |
| 18:45 - 19:45 Uhr<br><b>Outdoor FiT HIIT</b><br>Tartanbahn Postweg       | 18:00 Uhr - 19:40 Uhr<br><b>Deep Arobic</b><br>Grundschule Dorfstraße         |  |  |  |
| <del>19:00 - 20:00 Uhr<br/><b>Gymnastik</b><br/>Tartanbahn Postweg</del> | <del>19:45 Uhr - 20:45 Uhr<br/><b>FitGym</b><br/>Grundschule Dorfstraße</del> | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr<br><b>Zumba</b><br>Grundschule am Wald         | 18:00 Uhr - 21.00 Uhr<br><b>Frisbee</b><br>Sportpark                 |  |
|  | 19:00 Uhr - 20:00 Uhr<br><b>Neu: BodyStyling</b><br>Tartanbahn Postweg        |  |  | 19:15 - 20:15 Uhr<br><b>TaiChi</b><br>Gymnastikraum SFP              |

**ORTSBEZEICHNUNG**

Bewegungszentrum = Eichenstraße 34 in Taufkirchen  
Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen  
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen  
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen  
Sportpark = Fußballplatz im Käfig, Köglweg 99 in Taufkirchen  
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen  
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

**WEITERE FRAGEN?**

**Dann melde dich bei Anja Brinkmann**

Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.  
\*Das Fitnesskammerl ist in der 1., 5., und 6.Woche von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung