

Anmeldung – Kursprogramm Frühjahr 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich für nachfolgenden Kurs an:

Kursnummer: Uhrzeit:

Kursbezeichnung: _____

Vorname: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Vereinsmitglied ja nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hinweis: Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der Kursteilnehmer zur Zahlung des festgelegten Teilnehmerentgeltes. Eine Rückzahlung des Teilnehmerentgeltes bei Fernbleiben vom Unterricht kann nicht erfolgen. Rücktrittsmöglichkeit: Innerhalb einer Woche ab Anmeldedatum schriftlich an die SV-DJK Geschäftsstelle



Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV-DJK Kolbermoor e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SV-DJK Kolbermoor e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Vorname/Nachname des Kontoinhabers: _____

Kreditinstitut: _____

IBAN (22-stellig): _____

BIC: _____

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.


Datum: _____ Unterschrift: _____
Kontoinhaber

Kurs 31: Zumba Di
12x Dienstag von 20.00–21.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 10.04.2018 Kursleitung: Melanie Oberneder
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

ZUMBA gold
Wir tanzen Zumba ohne Sprünge – schonend für Wirbelsäule und Gelenke. Der Spaß kommt trotzdem nicht zu kurz. Diese Stunde ist ideal für alle, die sich gerne bewegen. Auch wer ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen hat, wird viel Spaß bei diesem moderaten Herz-Kreislauftraining mit Krafftelementen haben. Die Koordination wird durchs Tanzen ebenfalls geschult, dabei bleiben wir im Fettverbrennungsmodus.

Kurs 32: Zumba Gold 1
12 x Dienstag von 9.00–10.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 10.04.2018 Kursleitung: Heidi Oberloher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Kurs 33: Zumba Gold 2
12x Donnerstag von 19.00–20.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 12.04.2018 Kursleitung: Heidi Oberloher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Kurs 34: Strong by Zumba® – das ultimative Fitnessprogramm von Zumba

Strong by Zumba kombiniert Muskelaufbau-, Eigengewichts-, Kardiotraining. Zu powervoller Musik wechseln sich isometrische z.B. Ausfallschritte und explosive Übungen z.B. Burpees ab. Schweißtreibendes Training mit hoher Kalorienverbrennung.
13x Freitag von 16.00–17.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 13.04.2018 Kursleitung: Juliane Raith
Kurskosten: Mitglieder 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Alle aktuellen Infos für das Kursprogramm findest du in Facebook: **sv djf Fitness & Gesundheit**
Instagram: **svdjf fitnessundgesundheits**
Online-Anmeldung und Kursprogramm finden Sie unter: www.svdjk.de
außerdem finden Sie dort unser gesamtes Kursprogramm

Anmeldung für die Kurse bei der:
Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor
Tel. 08031-97474, E-mail: info@svdjf.de

Fitness und Ernährung für Sie und Ihn – Dein Weg zum Wohlfühlkörper

Möchtest Du Fett abbauen, fit und vital werden?
Mit Fitness formst und straffst Du Deinen Körper. Du wirst top fit, durch Muskelübungen und Kardiotraining. Mit der für Dich richtigen Ernährung baust Du Fett ab und verlierst lästige Kilos. Mit Entspannung baust Du Stress ab, außerdem bekommst Du jede Woche viel Motivation, damit Du zum Dran-Bleiber wirst. Eine Kurseinheit dauert 105 Minuten, mit folgenden Inhalten: Ernährung/Motivation gemeinsames Workout Fitness und Entspannung.

Kurs 35: Wohlfühlkörper I für Fortgeschrittene 18.00 Uhr
Kurs 36: Wohlfühlkörper II für Einsteiger 19.45 Uhr
Kursstart: Dienstag, 10.04.2018
Kursleitung: Karin Maier
Kursdauer: 12x
Kursort: kleiner Kursraum Turneralm
Kurskosten: Mitglieder 84,– € / Nichtmitglieder 120,– €



Der Mega-Fitnesstrend!!!!

WORLD JUMPING
jump up your life!

Trampolin-Fitness – für Sie und Ihn
Beim Trampolin-Workout werden alle Körperpartien gestärkt, geformt und gestrafft, 400 Muskeln sind im Einsatz, dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und der Beckenboden trainiert – mit effektiver Kalorienverbrennung. Und das wichtigste – es macht Spaß, bei toller Musik springt ihr euch gelenkschonend glücklich. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen.

Kräftigung – Balance – Cardio – Relax!!! Für Sie und Ihn!!!

Kurs 22: Trampolin Gold- sanftes Springen
Trampolin springen mit mehreren Schwerpunkten, dem Cardio-Teil, der Körper-kräftigung und dem Gleichgewicht. Zum Ausklang gibt es eine Relaxphase. Diese Stunde macht Spaß und alle Sinne werden gefördert. Sie ist sehr gut geeignet, für alle, die nicht so hoch und sanfter springen möchten.
13x Mittwoch von 18.00–18.55 Uhr Kursbeginn: 11.04.2018
Kursleitung: Isabell Riegel
Alle Trampolinkurse finden im Spiegelsaal der Turneralm statt.

- Kurs 23: Trampolin Gold für Sie und Ihn**
Vormittag
12 x Montag von 9.30–10.30 Uhr Kursbeginn: 09.04.2018
Kursleitung: Marion Krattenmacher
- Kurs 24: Trampolin Mo**
13x Montag von 19.30–20.25 Uhr Kursbeginn: 09.04.2018
Kursleitung: Nicole Heinold
- Kurs 25: Trampolin Di**
12x Dienstag von 18.00–18.55 Uhr Kursbeginn: 10.04.2018
Kursleitung: Lena Rappenglitz
- Kurs 26: Trampolin Do I**
12x Donnerstag von 18.00–18.55 Uhr Kursbeginn: 12.04.2018
Kursleitung: Sarah Krattenmacher
- Kurs 27: Trampolin Do II**
11x Donnerstag von 20.00–20.55 Uhr Kursbeginn: 12.04.2018
Kursleitung: Anja Mörtl
- Kurs 28: Trampolin vormittags**
Vormittag
11x Donnerstag von 9.30–10.25 Uhr Kursbeginn: 12.04.2018
Kursleitung: Marion Krattenmacher
- Kurs 29: Trampolin Fr**
13x Freitag von 18.00–18.55 Uhr Kursbeginn: 13.04.2018
Kursleitung: Tanja Handtke/Melanie Oberneder

Kurskosten bei 11 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 38,50 € / Nichtmitglieder 77,00 €
Kurskosten bei 12 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 42,00 € / Nichtmitglieder 84,00 €
Kurskosten bei 13 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 45,50 € / Nichtmitglieder 91,00 €

Wir halten Dich fit!

KURSPROGRAMM
2018
Frühjahr
SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

New!

Rückentraining
Indian Balance
Kinderturnen für alle Sinne

