





# KURSÜBERSICHT HERBST 2020 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 13 EH 8.30-9.20 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>30 Zumba Gold</b> 13 EH 9.00-9.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Heidi Oberloher		<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 13 EH 8.30-9.20 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>00 Yoga am Morgen</b> 11 EH 8.30-10.00 Uhr <b>Kursstart: 18.09.</b> mit Mechthild Brosch
<b>23 Jumping Gold 1</b> 13 EH 9.30-10.20 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>14 Fitness mit dem Baby</b> 10 EH 11.10-12.00 Uhr <b>Kursstart 15.09.2020</b> mit Sarah Krattenmacher <b>New!</b>		<b>27 Jumping Fitness 3</b> 13 EH 9.30-10.20 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Marion Krattenmacher	
<b>12 Bewegung Kinder 4-6 J</b> 13 EH 15.15-16.05 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Lena Rappenglitz	<b>13 Psychomot. Turnen</b> 11 EH 15.45-16.35 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Nicole Kappler	<b>22 Jumping Gold 2</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 16.09.</b> mit Isi Riegel	<b>26 Jumping Fitness 4</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Nicole Heinold	<b>21 Piloxing 2</b> 13 EH 17.00-17.50 Uhr <b>Kursstart: 18.09.</b> mit Monika Bernehrer
<b>11 Tanz Kinder 7-11J</b> 13 EH 16.15-17.05 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Lena Rappenglitz	<b>25 Jumping Fitness 2</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Yasmin Mühlbauer	<b>4 Pilates leicht Geübt</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 16.09.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>9 Power Rücken</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Ivonne Doriath	<b>28 Jumping Fitness 5</b> 10 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 18.09.</b> mit Tanja Handtke
<b>17 Langhantel</b> 13 EH 17.30-18.20 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Tanja Handtke	<b>5 Pilates Anfänger</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09</b> mit Karin Maier	<b>6 BODYART strength</b> 12 EH 18.30-19.20 Uhr <b>Kursstart: 16.09.2020</b> mit Susi Kroll	<b>16 Body Athletics</b> 13 EH 19.15-20.05 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Laura Krattenmacher	
<b>15 Power Workout</b> 13 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Juli Raith	<b>20 Piloxing</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Meli Oberneder	<b>18 BBP strong</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 16.09.</b> mit Ivonne Doriath	<b>8 Beweglichkeit/Entsp.</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Anja Mörtl	<b>KURSORTE</b> Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor kleiner Kursraum Turneralm Gymnastikraum Adolf-Rasp-Schule Turnhalle Adolf-Rasp-Schule
<b>29 Zumba Fitness</b> 13 EH 18.30-19.20 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Hanna Obermeier	<b>7 Vinyasa Yoga</b> 12 EH 19.00-20.30 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Lucie Szymczak	<b>3 Pilates Geübte</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 16.09.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>32 Zumba Gold 3</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Heidi Oberloher	
<b>19 BBP</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Nina Arnold	<b>34 Wohlfühlkörper</b> 13 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Karin Maier		<b>33 Zumba Gold 4</b> 13 EH 20.00-20.50 Uhr <b>Kursstart: 17.09.</b> mit Heidi Oberloher	
<b>24 Jumping Fitness 1</b> 13 EH 19.30-20.20 Uhr <b>Kursstart: 14.09.</b> mit Kristina Fischer	<b>31 Zumba Gold 2</b> 13 EH 20.00-20.50 Uhr <b>Kursstart: 15.09.</b> mit Verena Nowak			

## Kursgebühren:

Jumping Fitness/	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	52,00 € / Nichtmitglieder	104,00 €
Jumping Gold	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	40,00 € / Nichtmitglieder	80,00 €
Hatha Yoga	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	49,50 € / Nichtmitglieder	99,00 €
Vinyasa Yoga	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	54,00 € / Nichtmitglieder	108,00 €
Rückenfitness ab 40	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	36,00 € / Nichtmitglieder	72,00 €
BODYART strength	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	32,50 € / Nichtmitglieder	65,00 €
Psychomotorisches Turnen	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	38,50 € / Nichtmitglieder	77,00 €
Fitness mit dem Baby	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	30,00 € / Nichtmitglieder	60,00 €
alle anderen Kurse	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	35,00 € / Nichtmitglieder	70,00 €

## Langhanteltraining für Sie und Ihn

Kraft, Power und Spaß für Männer und Frauen. Es wird in der Gruppe mit Langhanteln trainiert. Zu fetziger Musik werden alle großen Muskelgruppen trainiert, das Herz gestärkt, die Knochen gefestigt, die Haltung und Muskelkraftausdauer verbessert.

## Bauch-Beine-Po

ist ein Workout mit kräftigenden und formenden Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht oder speziellen Hilfsmitteln z.B. Hanteln, Tubes ausgeführt werden. Ein Ganzkörpertraining, das speziell Bauch-Beine-Po formt und kräftigt.

## Piloxing 1+2



Der Fitnesstrend Piloxing® verbindet die kraftvollen schnellen Bewegungen aus dem Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates eingebaut in Tanzeinlagen mit spezieller Piloxing Musik, die für super Stimmung sorgt.

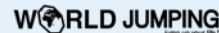
**Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel Fett zu verbrennen, schlanke Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Bei hohem Spaßfaktor werden die Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness enorm gesteigert.**

## Jumping Fitness 1-5



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.

## Jumping Gold 1 +2 – sanftes Springen



Trampolin springen mit mehreren Schwerpunkten, dem Cardio-Teil, der Körperkräftigung 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.

## Zumba Fitness 1



Zumba® verbindet Tanz, Aerobic und Intervalltraining, es bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform, Spaß und Freude dabei sind garantiert. Die Fettverbrennung wird angeregt, Muskelaufbau und Straffung des Körpers, sowie körperliche Fitness werden enorm gesteigert.

## Zumba Gold 1-4



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.

## Wohlfühlkörper

### Fitness zum Wohlfühlkörper – Fitness, Motivation, Entspannung

Mit Fitness formst und straffst Du Deinen Körper. Du wirst top fit, durch Muskelübungen und Kardiotraining. Beim gemeinsamen Training in der Gruppe spielt der Spaßfaktor eine große Rolle und erleichtert Dir den Einstieg ins Training und Freude am Training.

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: **sv djf Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjf fitnessundgesundheit**

**Online-Anmeldung und Infos Kursprogramm unter**  
**www.svdjk.de**

**Anmeldung für die Kurse bei der:**

Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor

Tel. 08031-97474, E-mail: info@svdjf.de