

KURSÜBERSICHT WINTER 2022 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 12 EH 09.00-09.50 Uhr Kursstart: 10.01. mit Marion Krattenmacher	23 Zumba Gold 1 12 EH 09.00-9.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Heidi Oberloher	0 Fit mit Ü60 12 EH 09.00-09.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 12 EH 8.30-9.20 Uhr Kursstart: 13.01. mit Marion Krattenmacher	5 Yoga am Morgen 11 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 14.01. mit Mechthild Brosch
REHA 10.15-11.00 Uhr	18 Piloxing Booty + 12 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 11.01 mit Monika Berngehrer *New!			
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 12 EH 16.15-17.05 Uhr Kursstart: 10.01. vor Ort *New! mit Moni+Anna Berngehrer	10 Tanz f. Kinder 7-12 J. 12 EH 16.15-17.05 Uhr Kursstart: 11.01. vor Ort mit Anja Mörtl	REHA 17.00-17.45 Uhr	8 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.45-19.35 Uhr Kursstart: 13.01. mit Kanut Wünsch	17 Piloxing Booty 12 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 14.01. mit Monika Berngehrer
12 Langhantel 12 EH 17.30-18.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Tanja Handtke	4 Pilates Anfänger 12 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier	3 Pilates (leicht +) Geübt 12 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Marion Krattenmacher	11 Body Athletics 12 EH 19.15-20.05 Uhr Kursstart: 13.01. mit Laura Krattenmacher	16 Piloxing 2 12 EH 17.00-17.50 Uhr Kursstart: 14.01. mit Monika Berngehrer
19 Jumping Fitness 1 12 EH 18.30-19.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Kristina Fischer	6 Hatha-Yoga sanft 10 EH 19.00-19.30 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser	13 BBP strong 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Ivonne Doriath	7 Stretch/Relax/Mind 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Anja Mörtl	
19 Jumping Fitness 1 12 EH 18.30-19.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Kristina Fischer	15 Piloxing 1 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Meli Obermeder		25 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Heidi Oberloher	
	27 Wohlfühlkörper-Fitness 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier		25 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Heidi Oberloher	
	28 Wohlfühlkörper-Ernährung 12 EH 20.00-20.30 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier			
	24 Zumba Gold 2 12 EH 20.00-20.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Verena Nowak			

KURSORTE

Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor

kleiner Kursraum, Turneralm

Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule

Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule

Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjknfitnessundgesundheit**

**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@svdjkn.de