

# KURSÜBERSICHT FRÜHJAHR 2022 – ALLEKURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 12 EH 09.00-09.50 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>20 Zumba Gold 1</b> 12 EH 9.00-9.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Heidi Oberloher		<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 11 EH 8.30-9.20 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>5 Yoga am Morgen</b> 10 EH 8.30-10.00 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Mechthild Brosch
<b>REHA</b> 10.15-11.00 Uhr	<b>16 Piloxing Booty +</b> 12 EH 08.15-09.00 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Monika Bernegehrer			
<b>8 Bewegung Kinder 4-7 J.</b> 12 EH 15.30-16.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Moni+Anna Bernegehrer	<b>0 Fit mit Ü60</b> 12 EH 10.00-10.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>REHA</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>19 Jumping Fitness 3</b> 11 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Yasmin Mühlbauer	<b>15 Piloxing Booty</b> 11 EH 16.30-17.00 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Monika Bernegehrer
<b>9 Bewegung f. Kids 8-12 J.</b> 12 EH 16.30-17.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Monika Bernegehrer	<b>18 Jumping Fitness 2</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Meli Oberneder	<b>3 Pilates (leicht +) Geübt</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 27.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>7 Rückenfitness ab 40</b> 10 EH 18.45-19.35 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Kanut Wünsch	<b>14 Piloxing 2</b> 12 EH 17.00-17.50 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Monika Bernegehrer
<b>17 Jumping Fitness 1</b> 12 EH 18.30-19.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Kristina Fischer	<b>4 Pilates Anfänger</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Laura Krattenmacher	<b>11 BBP strong</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 27.04.</b> mit Ivonne Doriath	<b>10 Body Athletics</b> 11 EH 19.15-20.05 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Laura Krattenmacher	
<b>12 Fit in den Sommer</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Juli Raith	<b>13 Piloxing 1</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Meli Oberneder		<b>6 Stretch/Relax/Mind</b> 11 EH 18.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	
	<b>21 Zumba Gold 2</b> 12 EH 20.00-20.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Verena Nowak		<b>22 Zumba Gold 3</b> 11 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Heidi Oberloher	
			<b>23 Fitness+Ernährung Workout</b> 9 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	
			<b>24 Fit mit Ernährung</b> 11 EH im Anschluss an das Workout plus 2x 1 Stunde <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	

## 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: [svdjk fitnessundgesundheit](#)

**Online-Anmeldung und Infos Kursprogramm  
unter [www.svdjk.de](http://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@svdjk.de](mailto:info@svdjk.de)