






KURSÜBERSICHT HERBST 2022 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 12 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Marion Krattenmacher	20 Piloxing Booty + 12 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 20.09. mit Monika Bergehrer	0 Fit mit Ü60 12 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 21.09. mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Marion Krattenmacher	6 Yoga am Morgen 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 23.09. mit Mechthild Brosch
REHA 10.00-10.45 Uhr	24 Zumba Gold 1 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Heidi Oberloher		11 Fitness m. d. Baby <i>New!</i> 12 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 22.09. mit Isabell Jablonski	
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 12 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 19.09. mit Moni+Anna Bergehrer	22 Jumping Fitness 2 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Meli Oberneder	REHA 17.00-17.45 Uhr	23 Jumping Fitness 3 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Tanja Handtke	19 Piloxing Booty 12 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 23.09. mit Monika Bergehrer
10 Bewegung f. Kids 8-12 J. 12 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 19.09. mit Monika Bergehrer	07 Yoga all levels <i>New!</i> 9 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 20.09. mit Julia Kaiser	3 Pilates (leicht +) Geübt 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 28.09. mit Marion Krattenmacher	5 Rückenfitness ab 40 12 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 22.09. mit Kanut Wünsch	18 Piloxing 2 12 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 23.09. mit Monika Bergehrer
15 Langhanteltraining 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Juli Raith <i>Wieder!</i>	16 Mix all <i>New!</i> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Tanja Handtke	13 BBP strong 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 21.09. mit Ivonne Doriath	12 Body Athletics 12 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 22.09. mit Laura Krattenmacher	
8 Hatha Yoga m Meditation Achtung nur online 4 EH 18.00-20.00 Uhr Kursstart: 21.11.2022 mit Mechthild Brosch	17 Piloxing 1 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Meli Oberneder		4 Stretch/Relax/Mind <i>Wieder!</i> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Melanie Oberneder	
21 Jumping Fitness 1 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Kristina Fischer	25 Zumba Gold 2 12 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Verena Nowak		26 Zumba Gold 3 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Heidi Oberloher	
14 Fit durch den Winter 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Juli Raith <i>New!</i>				

Bitte beachten sie :

-  Kurs findet nur online statt
-  Kurs findet nur vor Ort statt
-   Kurs vor Ort und online



KURSORTE

Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor
kleiner Kursraum, Turneralm
Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule
Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule
Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule

Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00 €
Hatha Yoga all levels	bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK 40,50 € / Nichtmitglieder 81,00 €
Hatha Yoga am Morgen	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 49,50 € / Nichtmitglieder 99,00 €
Hatha Yoga online	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €
alle anderen Kurse	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 36,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €

ACHTUNG: bei geringer Beteiligung von 6-8 Teilnehmer erhöht sich die Kursgebühr um 0,50 € je Einheit

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

Spaß
Fitness
Motivation
Sport
Begeisterung
Erfolg
Dynamik
Gesundheit
Energie
Ausdauer
Disziplin
Training

HERBST
KURSPROGRAMM
2022

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: [sv djk Fitness & Gesundheit](#)

Instagram: [svdjkgesundheit](#)

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

Anmeldung für die Kurse bei der:

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

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