

KURSÜBERSICHT WINTER 2023 – ALLE KURSE!

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1 Pilates LG 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Marion Krattenmacher	23 Piloxing Booty + 11 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 10.01. mit Monika Bergehrer	0 Fit mit Ü60 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 11 EH 08.30-09.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Marion Krattenmacher	6 Yoga am Morgen 10 EH 08.30-10.00 Uhr Kursstart: 13.01. mit Mechthild Brosch	18 Form your body 6 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 15.01. Mit Laura Krattenmacher New!
REHA 10.00-10.45 Uhr	28 Zumba Gold 1 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Heidi Oberloher		Kurs 13 Fitness m. d. Baby 11 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 12.01. mit Isabell Jablonski		19 Core and stretch 6 EH 17.30-18.15 Uhr Kursstart: 15.01. mit Laura Krattenmacher New!
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 11 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 09.01. mit Moni+Anna Bergehrer	REHA 9.15-10.00 Uhr	12 Yoga für Kinder 8-12 J. 10 EH 17.00-18.00 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser New!	10 Bewegung Kinder 4-7 J. 6 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Moni+Anna Bergehrer New!	22 Piloxing Booty 11 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 13.01. mit Monika Bergehrer	KURSORTE Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor kleiner Kursraum, Turneralm Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule
11 Bewegung f. Kids 8-12 J. 11 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 09.01. mit Monika Bergehrer	25 Jumping Fitness 2 11 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Meli Oberneder	REHA 17.00-17.45 Uhr	26 Jumping Fitness 3 11 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Tanja Handtke	21 Piloxing 2 11 EH 17.00-17.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Monika Bergehrer	
8 Hatha Yoga am Abend 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 09.01. mit Mechthild Brosch	17 Mix all 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Tanja Handtke	3 Pilates (leicht +) Geübt 11 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Marion Krattenmacher	5 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Kanut Wünsch		
24 Jumping Fitness 1 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Kristina Fischer	20 Piloxing 1 11 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 10.01. mit Meli Oberneder	07 Yoga all levels 10 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser	14 Body Athletics 11 EH 19.15-20.05 Uhr Kursstart: 12.01. mit Laura Krattenmacher		
16 Fit durch den Winter 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Juli Raith	27 Zumba Mix 11 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Verena Nowak	15 BBP strong 112 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Ivonne Doriath	4 Stretch/Relax/Mind 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 12.01. mit Melanie Oberneder		
Bitte beachten sie : Kurs findet nur online statt Kurs findet nur vor Ort statt Kurs vor Ort und online			29 Zumba Gold 3 11 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Heidi Oberloher		

Kursgebühren: wir haben unsere Preise nicht erhöht!!!!

Jumping Fitness	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 44,00 € / Nichtmitglieder	88,00 €
Yoga alle Kurse Erwachsene	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK 45,00 € / Nichtmitglieder	90,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 22,00 € / Nichtmitglieder	44,00 €
alle anderen Kurse	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 33,00 € / Nichtmitglieder	66,00 €
	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder	60,00 €
	bei 6 EH	Mitglieder SV-DJK 18,00 € / Nichtmitglieder	36,00 €

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

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

WINTER
KURSPROGRAMM
2023

Neu! Fitness am Sonntag
Neue Kinderkurse, Zumba Mix

Spaß
Fitness
Motivation
Sport
Begeisterung
Dynamik
Erfolg
Gesundheit
Energie
Ausdauer
Disziplin