

# KURSÜBERSICHT WINTER 2023 – ALLE KURSE!

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

Aktuelle Infos Kursprogramm :

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

Instagram: [svdjk fitnessundgesundheit](#)

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

Wir halten Dich fit!

**SV-DJK**  
KOLBERMOOR



Spaß  
Leidenschaft  
Energie  
Gesundheit  
Erfolg  
Ausdauer  
Disziplin  
Training  
Dynamik  
Sport  
Begeisterung  
Neu! Fitness am Sonntag  
Neue Kinderkurse, Zumba Mix

**WINTER KURSPROGRAMM 2023**