


# KURSÜBERSICHT FRÜHJAHR 2023 – ALLE KURSE!

Wir halten Dich fit!

SV-DJK  
KOLBERMOOR e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>24 Piloxing Booty +</b> 13 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Monika Bergehner	<b>0 Fit mit Ü60</b> 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Karin Maier	<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 11 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>6 Yoga am Morgen</b> 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 21.04.2023 mit Mechthild Brosch
<b>REHA</b> 10.00-10.45 Uhr	<b>29 Zumba Gold 1</b> 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Heidi Oberloher		<b>13 Fitness m. d. Baby</b> 6 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Sarah Leuverink	<b>REHA draußen und drinnen</b> 10.15-11.00 Uhr
<b>9 Bewegung Kinder 4-7 J.</b> 8 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Moni+Anna Bergehner	<b>REHA</b> 9.00-9.45 Uhr	<b>10 Bewegung Kinder 2,5-4 Jahre mit Eltern</b> 6 EH 15.30-16.25 Kursstart: 19.04.2023 mit S. Leuverink/I. Jablonski	<b>27 Jumping Fitness 3</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kristina Fischer	<b>22 Piloxing 2</b> 12 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 21.04.2023 mit Monika Bergehner
<b>11 Bewegung f. Kids 8-12 J.</b> 8 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Monika Bergehner	<b>26 Jumping Fit. 2 m.BBP-Teil</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Isabell Jablonski	<b>REHA</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>20 Hula Hoop</b> 6 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kathrin Simons	 <p><b>Bitte beachten sie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Kurs findet nur online statt</li> <li> Kurs findet nur vor Ort statt</li> <li> Kurs vor Ort und online</li> </ul>
<b>8 Hatha Yoga am Abend</b> 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Mechthild Brosch	<b>17 Mix all</b> 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Tanja Handtke	<b>3 Pilates (leicht +) Geübt</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>5 Rückenfitness ab 40</b> 6 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kanut Wünsch	
<b>20 b Hula Hoop</b> 5 EH 18.-18.55 Uhr Kursstart: 25.06.2023 mit Kathrin Simons	<b>21 Piloxing 1</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Meli Oberneder	<b>07 Yoga all levels</b> 10 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Julia Kaiser	<b>14 Body Athletics</b> 12 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Laura Krattenmacher	
<b>25 Jumping Fitness 1</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Kristina Fischer	<b>28 Zumba Mix</b> 13 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Verena Nowak	<b>15 BBP strong</b> 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Ivonne Doriath	<b>30 Zumba Gold 3</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Heidi Oberloher	
<b>16 Fit durch den Sommer</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Juli Fischer				

## 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/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@svdjkn.de](mailto:info@svdjkn.de)

Gesundheit  
 Energie  
 Training  
 Disziplin  
 Ausdauer  
 Fitness  
 Spaß  
 Sport  
 Begeistert  
 Erfolg  
 Dynamik

**Neu! Bewegung Kinder 2,5-4 Jahre**  
 Bodyforming  
 Hula Hoop Workout

**FRÜHJAHR  
 KURSPROGRAMM  
 2023**