Realisation und Imagebild im Hintergrund: »der Moorbahn by arno krämer«

SOMMER KURSPROGRAMM 2023

KURSÜBERSICHT SOMMER 2023 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates am Morgen 5 EH 9.00-8.55 Uhr **Kursstart: 31.07.2023** mit M. Krattenmacher	**Pioxing Booty +** 4 EH 8.15-9.00 Uhr **Kursstart: 01.08.2023** mit Moni Berngehrer	**Fit Ü60** 4 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart:02.08.2023** **09.08./ 06.09./ 13.09.** mit Karin Maier	**Pilates flow** 4 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart: 03.08.2023** **10.08./ 07.09./ 14.09.** mit Karin Maier	**Hatha Yoga am Morgen** 3 EH 8.30-10.00 Uhr **Kursstart: 18.08.2023** **25.08. / 01.09.** Mit Mechthild Brosch
Reha 10.00-10.45 Uhr	**Reha** 9.00-9.45	**REHA** 17.00-17.45 Uhr		**Reha draußen+drinnen** 10.15-11.00 Uhr
Jumping Fitness 1 4 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 31.07.2023** mit Kristina Fischer	**Jumping Gold** 5 EH 10.00-10.55 Uhr **Kursstart : 01.08.2023** mit M. Krattenmacher	**Pilates am Abend** 5 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 02.08.2023** mit M. Krattenmacher	**Piloxing** 4 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 03.08.2023** mit Moni Berngehrer	**Alle Kurs finden im Spiegelsaal in der Turneralm statt**
	BBP 5 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 01.08.2023** mit Juli Fischer	**Zumba Mix** 4 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 02.08.2023** mit Verena Nowak	**Jumping Fitness 2** 4 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 03.08.2023** mit Tanja Handtke	
	Tabata+HIIT 5 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 01.08.2023** mit Juli Fischer			

Kursgebühren:

						Kursblock
Jumping Fitness	bei	4 EH	Mitglieder SV-DJK	16,00 € /	Nichtmitglieder	32,00 €
Yoga	bei	3 EH	Mitglieder SV-DJK	13,50 € /	Nichtmitglieder	27,00 €
Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei	4 EH	Mitglieder SV-DJK	12,00 € /	Nichtmitglieder	24,00 €
Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei	5 EH	Mitglieder SV-DJK	15,00 € /	Nichtmitglieder	30,00 €

Aktuelle Infos Kursprogramm :
Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**
Instagram: **svdjk fitnessundgesundheit**

Anmeldung für die Kurse bei der:
Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor
Tel. 08031-97474, E-mail: info@svdjk.de

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