KURSÜBERSICHT HERBST 2023 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 13 EH 09.00-09.55 Uhr **Kursstart:18.09.2023** mit Marion Krattenmacher	**24 Piloxing Booty +** 12 EH 08.15-09.00 Uhr **Kursstart: 19.09.2023** mit Monika Berngehrer	**0 Fit mit Ü60** 12 EH 09.00-09.55 Uhr **Kursstart:13.09.2023** mit Karin Maier	**2 Pilates Fortgeschr.** 13 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Marion Krattenmacher	**7 Yoga am Morgen** 9 EH 8.30-10.00 Uhr **Kursstart: 15.09.2023** mit Mechthild Brosch
REHA 10.00-10.45 Uhr	**29 Zumba Gold 1** 12 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart: 19.09.2023** mit Heidi Oberloher		**14 Fitness mit dem Baby** 6 EH 10.15.11.10 Uhr **Kursstart: 28.09.2023** mit Sarah Leuverink	**REHA draußen und drinnen** 10.15-11.00 Uhr
10 Bewegung Kinder 5-8 J. 13 EH 15.30-16.25 Uhr **Kursstart: 18.09.2023** mit Moni+Anna Berngehrer	**REHA** 9.00-9.45 Uhr	**REHA** 17.00-17.45 Uhr	**13 Ich fühle mich sicher u. stark! Für Mädchen von 8-14 J.** Neu! 6 EH 17.00-17.55 Uhr **Kursstart:21.09.2023** m. Tanja Heinzmann	**23 Piloxing** 13 EH 17.00-17.55 Uhr **Kursstart:22.09.2023** mit Monika Berngehrer
11 Bewegung f. Kids 9-12 J. 13 EH 16.30-17.25 Uhr **Kursstart: 18.09.2023** mit Monika Berngehrer	**28 Jumping Gold** Wieder! 12 EH 10.00-10.55 Uhr **Kursstart: 19.09.2023** mit Marion Krattenmacher	**12 Yoga für Kinder** 10 EH 17.15-18.15 Uhr **Kursstart: 20.09.2023** mit Julia Kaiser	**27 Jumping Fitness** 13 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Kristina Fischer	
9 Hatha Yoga am Abend 9 EH 17.30-19.00 Uhr **Kursstart: 18.09.2023** mit Mechthild Brosch	**26 Jumping 2 m.BBP-Teil** 12 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart:19.09.2023** mit Isabell Jablonski	**16 Tabata +HIIT** Neu! 13 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 20.09.2023** mit Juli Fischer	**17 Core and stretch** Neu! 12 EH 18.15-19.00 Uhr **Kursstart: 28.09.2023** mit Laura Krattenmacher	
22 Hula Hoop 13 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 18.09.2023** mit Kathrin Simons	**21 Mix all** 12 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 19.09.2023** mit Tanja Handtke	**3 Pilates (leicht +) Geübt** 13 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 20.09.2023** mit Marion Krattenmacher	**6 Rückenfitness ab 40** 10 EH 18.30-19.25 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Kanut Wünsch	
15 Functional Training Neu! 13 EH 18.00 Uhr-18.55 **Kursstart: 18.09.2023** mit Dominik Oswald	**30 Zumba Mix** 12 EH 19.30-20.25 Uhr **Kursstart: 19.09.2023** mit Verena Nowak	**8 Yoga alle Level** 10 EH 18.30-20.00 Uhr **Kursstart: 20.09.2023** mit Julia Kaiser	**4 Pilates für Anfänger** Wieder! 13 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Annette Resch	
25 Jumping Fitness 1 13 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart:18.09.2023** mit Kristina Fischer		**19 BBP strong** 13 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 20.09.2023** mit Ivonne Doriath	**5 Stretch/Relax/Mind** 13 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Anja Mörtl	
20 Fit in den Herbst 13 EH 19.10-20.05 Uhr **Kursstart: 18.09.2023** mit Juli Fischer			**18 Body Athletics** 12 EH 19.15-20.10 Uhr **Kursstart:28.09.2023** mit Laura Krattenmacher	
			31 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 21.09.2023** mit Heidi Oberloher	

KURSORTE

- Spiegelsaal Turneralm
- kleiner Kursraum, Turneralm
- Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule
- Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule
- Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule
- Koordinationsraum Turneralm

Bitte beachten sie :

Kurs findet auch online statt

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

Wir halten Dich fit!

SV-DJK KOLBERMOOR e.V.

Neu! Selbstbehauptung für Mädchen
Functional Training
Tabata+HIIT Training
Core and Stretch
Wieder! Pilates für Anfänger
Jumping Gold

HERBST KURSPROGRAMM 2023