

KURSÜBERSICHT WINTER 2024 – ALLE KURSE!

Wir halten Dich fit!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 10 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Marion Krattenmacher	19 Piloxing Booty + 10 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 09.01.2024 mit Monika Berngehrer	0a Fit mit Ü60 10 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Karin Maier	2 Pilates Fortgesch. 10 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Marion Krattenmacher	7 Yoga am Morgen 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 12.01.2024 mit Mechthild Brosch
0b Kräftig u.gedehnt 10 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Karin Maier	26 Zumba Gold 1 10 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 09.01.2024 mit Heidi Oberloher	REHA 17.00-17.45 Uhr	30 Fitness mit dem Baby 6 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Sarah Leuervink	REHA draußen und drinnen 10.15-11.00 Uhr
REHA 10.00-10.45 Uhr	REHA 9.00-9.45 Uhr	31 Jumping Kids 10-15J. 6 EH 16.00-16.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Anja Mörtl	29 Ich fühle mich sicher u. stark! für Mädchen von 8-14 J. 6 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 25.01.2024 mit Tanja Heinzmann	Piloxing Booty 10 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 12.01.2024 mit Monika Berngehrer
9 Hatha Yoga Anfänger 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Mechthild Brosch	22 Jumping 2 mit BBP-Teil 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 09.01.2024 mit Tanja Handtke	23 Jumping Fitness 3 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Manuela Hierl	24 Jumping Fitness 4 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Kristina Fischer	18 Piloxing 10 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 12.01.2024 mit Monika Berngehrer
17 Hula Hoop 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Kathrin Simons	16 Mix all 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01.2024 mit Tanja Handtke	11 Tabata +HIIT 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Juli Fischer	12 Core and stretch 10 EH 18.15-19.00 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Laura Krattenmacher	
10 Functional Training 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Dominik Oswald	25 Zumba Mix 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01.2024 mit Verena Nowak	3 Pilates (leicht +) Geübt 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Marion Krattenmacher	6 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Kanut Wünsch	
21 Jumping Fitness 1 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Kristina Fischer		8 Vinyasa Yoga Anfänger+Mittelstufe 10 EH 19.00-20.15 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Kathrin Simons	4 Pilates für Anfänger 10 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Annette Resch	
15 Fit in den Winter 10 EH 19.10-20.05 Uhr Kursstart: 08.01.2024 mit Juli Fischer		14 BBP strong 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 10.01.2024 mit Ivonne Doriath	5 Stretch/Relax/Mind 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Anja Mörtl	
			13 Body Athletics 10 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 11.01.2024 mit Laura Krattenmacher	
			27 Zumba Gold 3 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 11.01.2024 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

Neu! Jumping für Kids
neuer Kurs Jumping am Mittwoch
für die reife Generation Muskel-
training kräftig und gedehnt!

WINTER
KURSPROGRAMM
2024

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjklfitnessundgesundheit**

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@svdjkl.de