

# KURSÜBERSICHT HERBST 2026 – ALLE KURSE!

| Montag                                                                                                   | Dienstag                                                                                                             | Mittwoch                                                                                                                 | Donnerstag                                                                                                                                    | Freitag                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 Pilates LG</b><br>12 EH 09.00-09.55 Uhr<br>Kursstart: 21.09.2026 mit Marion Krattenmacher           | <b>24 Piloxing Booty +</b> <i>Neue Zeit!</i><br>12 EH 08.00-08.45 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Monika Berngehrer | <b>11 Vinyasa Yoga Morgens</b> Anfänger+Mittelstufe<br>12 EH 08.30-09.45 Uhr<br>Kursstart: 23.09.2026 mit Kathrin Simons | <b>21 Muskel+Fitness am Morgen</b><br>10 EH 08.00-08.55 Uhr<br>Kursstart: 17.09.2026 mit Karin Maier                                          | <b>9 Yoga am Morgen</b><br>10 EH 8.30-10.00 Uhr<br>Kursstart: 18.09.2026 mit Mechthild Brosch                                                                                                                   |
| <b>2 Kräftig u.gedehnt</b><br>12 EH 09.00-09.55 Uhr<br>Kursstart: 14.09.2026 mit Karin Maier             | <b>6 Pilates flow am Morgen</b> <i>Neu!</i><br>12 EH 09.00-9.55 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Monika Berngehrer   | <b>1 Fit mit Ü60</b><br>11 EH 09.00-09.55 Uhr<br>Kursstart: 16.09.2026 mit Karin Maier                                   | <b>4 Pilates Fortgeschr.</b><br>12 EH 9.00-9.55 Uhr<br>Kursstart: 24.09.2026 mit Marion Krattenmacher                                         | <b>18 Langhantel Mix</b> <i>Neu!</i><br>12 EH 08.00-8.55 Uhr<br>Kursstart: 25.09.2026 mit Tamara Soutschek                                                                                                      |
| <b>13 Slow Flow Yoga</b> <i>Neu!</i><br>12 EH 9.00-10.15 Uhr<br>Kursstart: 21.09.2026 mit Kathrin Simons | <b>29 Zumba Gold 1</b><br>12 EH 9.00-9.55 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Heidi Oberloher                           |                                                                                                                          | <b>8 Dein Gehirn liebt dich</b> <i>Neu!</i><br><b>Neuroathletiktraining</b><br>6 EH 09.30-10.45 Uhr<br>Kursstart: 24.09.2026 mit Thomas Höing | <b>REHA</b><br>09.00-09.45 Uhr                                                                                                                                                                                  |
| <b>32 Mami-Fitness</b><br>13 EH 10.15-11.10 Uhr<br>Kursstart: 14.09.2026 Anna Schöberl                   | <b>REHA</b><br>9.00-9.45 Uhr                                                                                         |                                                                                                                          | <b>31 Fitness mit dem Baby</b> <i>Neue Zeit!</i><br>10 EH 9.30-10.25<br>Kursstart: 24.09.2026 mit S. Leuwerink und L. Krattenmacher           | <b>REHA</b><br>10.00-10.45 Uhr                                                                                                                                                                                  |
| <b>REHA</b><br>10.00-10.45 Uhr<br>11.00-11.45 Uhr                                                        | <b>REHA</b><br>10.00.-10.45 Uhr<br>17.00-17.45 Uhr                                                                   | <b>5 Pilates flow am Abend</b><br>13 EH 18.00-18.55 Uhr<br>Kursstart: 16.09.2026 mit Monika Berngehrer                   | <b>REHA</b><br>10.00-10.45 Uhr                                                                                                                | <b>23 Piloxing SSP</b><br>13 EH 17.00-17.55 Uhr<br>Kursstart: 18.09.2026 mit Monika Berngehrer                                                                                                                  |
| <b>10 Hatha Yoga Anfänger</b><br>10 EH 17.30-19.00 Uhr<br>Kursstart: 14.09.2026 mit Mechthild Brosch     | <b>26 Jumping 2</b><br>12 EH 18.00-18.55 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Leonie Anner                               | <b>12 Vinyasa Yoga Anfänger+Mittelstufe</b><br>12 EH 19.00-20.15 Uhr<br>Kursstart: 23.09.2026 mit Kathrin Simons         | <b>33 Sicher und stark f. Mädchen</b> <i>Wieder da!</i><br>6 EH 17.00-17.55 Uhr<br>Kursstart: 12.11.2026 mit Tanja Heinzmann                  | <b>KURSORTE</b><br>Spiegelsaal Turneralm<br>kleiner Kursraum, Turneralm<br>Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule<br>Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule<br>Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule<br>Koordinationsraum Turneralm |
| <b>20 Hula Hoop</b><br>12 EH 18.00-18.55 Uhr<br>Kursstart: 21.09.2026 mit Kathrin Simons                 | <b>19 Mix All</b> <i>Wieder da!</i><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Tanja Handtke              | <b>16 BBP strong</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 23.09.2026 mit Ivonne+Patrick Doriath                        | <b>14 Core and stretch</b><br>12 EH 18.45-19.30 Uhr<br>Kursstart: 24.09.2026 mit Marion Krattenmacher                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>25 Jumping Fitness 1</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 21.09.2026 mit Kristina Fischer       | <b>27 Zumba Fitness 1</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 22.09.2026 mit Verena Nowak                         | <b>28 Zumba Fitness 2</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 23.09.2026 mit Leni Stigloher                           | <b>7 Rückenfitness ab 40</b><br>10 EH 18.30-19.25 Uhr<br>Kursstart: 24.09.2026 mit Kanut Wünsch                                               |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>17 Langhantel Mix</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 28.09.2026 mit Tamara Soutschek          |                                                                                                                      | <b>22 Shape &amp; Tone</b> <i>Neu!</i><br>12 EH 20.00-20.55 Uhr<br>Kursstart: 16.09.2026 mit Laura Krattenmacher         | <b>30 Zumba Gold 2</b><br>12 EH 19.00-19.55 Uhr<br>Kursstart: 24.09.2026 mit Heidi Oberloher                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                          | <b>15 Body Athletics</b><br>12 EH 19.40-20.35 Uhr<br>Kursstart: 17.09.2026 mit Anna Schöberl                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |



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: [kurse@svdjK.de](mailto:kurse@svdjK.de)

**\*Wellpass** Bitte gib bei der Kursanmeldung an, dass Du über Wellpass trainierst. Ist ein Kurs ausgebucht kann dieser nicht mehr über Wellpass besucht werden. (die ausgebuchten Kurse findest Du unter **[www.svdjk.de/Kursprogramm](http://www.svdjk.de/Kursprogramm)**)  
Nur ein Kurs kann pro Tag über Wellpass besucht werden.

Wir halten Dich fit!

**SV-DJK**  
KOLBERMOOR e.V.



**HERBST  
KURSPROGRAMM  
2026**