

Wir halten Dich fit!



SOMMER KURSPROGRAMM 2026

SV-DJK Kolbermoor Kursprogramm Sommerfitness 2026

Gesundheit und Fitness für SIE und IHN

Unser Sommerferienprogramm für alle, die fit bleiben wollen.

Anmeldung online unter www.svdjk.de/Kursprogramm.

Unsere Gesundheitskurse:

Kräftig und gedehnt bis ins hohe Alter – für die reifere Generation

Mit gezieltem Muskeltraining werden die Muskelsubstanz und die Fitness erhalten bzw. gesteigert, dazu wird mit Dehnübungen die Flexibilität und das Gleichgewicht des Körpers erhöht, was zu einer höheren Lebensqualität führt.

Pilates am Morgen

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Voraussetzung ist, dass die Grundübungen und die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

Fit mit Ü 60 – fit halten und bleiben nach der Lebens- mitte

Dieser Kurs trägt dazu bei, dass mit Spaß und Freude Deine Muskeln gestärkt, Deine Stabilität gefördert, Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung gehalten, Deine Beweglichkeit ausgebaut und Deine Entspannung gefördert wird.

Yoga am Morgen

Sanfte, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem – ähnlich dem Vinyasa Yoga, jedoch in einem ruhigeren Tempo. In dieser 75-minütigen Stunde kräftigst du deinen Körper, verbesserst deine Beweglichkeit und findest gleichzeitig Ruhe und Entspannung – gönn dir eine bewusste Auszeit vom Alltag.

Unsere Fitnesskurse:

Muskel- und Fitness am Morgen

Den Tag mit einem Ganzkörpertraining starten mit Langhantel, freien Gewichten oder eigenem Körpergewicht. Die großen Muskelgruppen werden trainiert und aufgebaut, dein Körper gestrafft. Kombiniert mit Faszientraining, startest du gestärkt in den Tag.

Langhantel Mix

Ist ein Ganzkörpertraining mit einer Langhantel, freien Gewichten oder eigenem Körpergewicht. Wir trainieren alle Muskelgruppen zum Muskelaufbau und Straffung. Die Intensität bestimmt du selbst über das verwendete Gewicht bzw. gibt es Optionen im Schwierigkeitsgrad.

Shape & Tone

Shape Your Body!

Straffen, kräftigen, auspowern – effektives BBP-Training mit mitreißenden & motivierenden Beats. Der Einsatz vom eigenen Körpergewicht sowie Kleingeräten wie Hanteln, Resistance Bands und Tubes etc. sorgen für ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Ausdauer und Muskeldefinition gleichermaßen fördert.

Body Athletics-Ganzkörpertraining

Body Athletics ist ein hochintensives Trainingsprogramm, bei dem Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden. Das Zirkeltraining umfasst Kraft- und Konditionselemente, es steigert die körperliche Fitness, die Muskelausdauer und die Kräftigung der Muskulatur.

Eltern Athletics

Du trainierst und deine Kinder kommen einfach mit. An verschiedenen Stationen arbeitest du mit gezielten Übungen, kommst richtig ins Schwitzen und fühlst dich danach richtig gut. Größere Kinder können einfach mitmachen oder sich im eigenen Bereich mit Bällen, Reifen und mehr beschäftigen. Sollten doch noch kleine Kinder dabei sein, spielen sie in der Mitte des Zirkels, von überall im Blick, oder werden direkt in die Übungen eingebunden – je nachdem wie eure Bedürfnisse sind.

SOMMER KURSPROGRAMM 2026

KURSÜBERSICHT SOMMER 2026 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag																								
3 - Pilates am Morgen 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 03.08.2026 mit M. Krattenmacher	Reha 9.00-9.45 Uhr	1 - Fit Ü60 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 05.08.2026 mit Karin Maier	5 - Muskel-und Fitness am Morgen 4 EH 8.00-8.55 Uhr Kursstart: 06.08.2026 mit Karin Maier	4 - Yoga am Morgen 3 EH 8.30-9.45 Uhr Kursstart: 07.08.2026 m. Kathrin Simons																								
2 - Kräftig und gedehnt 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 03.08.2026 mit Karin Maier	Reha 10.00-10.45 Uhr		10 - Mama Athletics 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 06.08.2026 mit Anna Schöberl	Reha 9.00-9.45 Uhr																								
Reha 10.00-10.45 Uhr 11.00-11.45 Uhr	Reha 17.00-17.45 Uhr		Reha 10.00-10.45	12 - Piloxing 4 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 07.08.2026 mit Moni Berngehrer																								
	11 - Jumping Fitness 4 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 04.08.2026 mit K. Fischer/L. Anner	9 - Eltern Athletics Eltern sporteln m. Kids 4 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 05.08.2026 mit Anna Schöberl	8 - Bodyathletics 4 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 06.08.2026 mit Anna Schöberl	KURSORTE Spiegelsaal Turneralm Koordinationsraum Turneralm																								
6 - Langhantel Mix 4 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 10.08.2026 mit Tamara Soutschek	13 - Zumba Fitness 4 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 04.08.2026 Leni Stigloher +Verena Nowak	7 - Shape and Tone 4 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 05.08.2026 m.L.Krattenmacher	Kursgebühren: <table><tr><td>Jumping Fitness</td><td>bei 4 EH</td><td>Mitglieder SV-DJK</td><td>18,00 €</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Nichtmitglieder</td><td>32,00 €</td></tr><tr><td>Yoga</td><td>bei 4 EH</td><td>Mitglieder SV-DJK</td><td>20,00 €</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Nichtmitglieder</td><td>36,00 €</td></tr><tr><td>Alle Gesundheit/Fitness Kurse</td><td>bei 4 EH</td><td>Mitglieder SV-DJK</td><td>14,00 €</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Nichtmitglieder</td><td>24,00 €</td></tr></table>		Jumping Fitness	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	18,00 €			Nichtmitglieder	32,00 €	Yoga	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	20,00 €			Nichtmitglieder	36,00 €	Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	14,00 €			Nichtmitglieder	24,00 €
Jumping Fitness	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	18,00 €																									
		Nichtmitglieder	32,00 €																									
Yoga	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	20,00 €																									
		Nichtmitglieder	36,00 €																									
Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK	14,00 €																									
		Nichtmitglieder	24,00 €																									

Mama Athletics

Du trainierst und dein Kind kommt einfach mit. An verschiedenen Stationen arbeitest du mit gezielten Übungen, kommst richtig ins Schwitzen und fühlst dich danach richtig gut. Kleine Kinder spielen in der Mitte des Zirkels, von überall im Blick, oder werden direkt in die Übungen eingebunden, je nachdem wie eure Bedürfnisse sind. Größere Kinder können einfach mitmachen oder sich im eigenen Bereich mit Bällen, Reifen und mehr beschäftigen. Jede Übung lässt sich anpassen, egal wo du gerade stehst.
Zielgruppe: Mamas mit Kindern jeden Alters (natürlich dürfen auch Papas kommen)
Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Jumping- Fitness -für Sie und Ihn

Beim Trampolin-Workout werden alle Körperpartien gestärkt, geformt und gestrafft, 400 Muskeln sind im Einsatz, dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und der Beckenboden trainiert.

Zumba Fitness

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert – und jeder Menge Spaß.

Der Fitnesstrend **PILOXING®** verbindet die kraftvollen schnellen Bewegungen aus dem Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates eingebaut in Tanzeinlagen mit spezieller Piloxing Musik, die für super Stimmung sorgt.

PILOXING® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel Fett zu verbrennen, schlanke Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdj_k_fitnessundgesundheit**

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

Anmeldung für die Kurse bei der:

Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor

Tel. 08031-97474, E-Mail: info@svdj.de