

KURSÜBERSICHT HERBST 2024 – ALLE KURSE!

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3 Pilates LG 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Marion Krattenmacher	19 Piloxing Booty + 13 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Monika Bergehrer	0 Fit mit Ü60 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Karin Maier	4 Pilates Fortgeschr. 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Marion Krattenmacher	8 Yoga am Morgen 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Mechthild Brosch
1 Kräftig u.gedehnt 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Karin Maier	26 Zumba Gold 1 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Heidi Oberloher		29 Fitness mit dem Baby 10 EH 10.15.-11.10 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Isabell Jablonksi	REHA draußen und drinnen 10.15-11.00 Uhr
REHA 10.00-10.45 Uhr	REHA 9.00-9.45 Uhr 10.00.-10.45 Uhr		28 Ich fühle mich sicher u. stark! für Mädchen von 8-14 J. 6 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 07.11.2024 mit Tanja Heinzmann	20 Piloxing Booty 13 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Monika Bergehrer
10 Hatha Yoga Anfänger 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Mechthild Brosch	REHA 17.00-17.45 Uhr	5 Pilates flow 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.09 mit Monika Bergehrer	23 Jumping Fitness 3 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Kristina Fischer und Melanie Staudhammer	18 Piloxing 13 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Monika Bergehrer
16 Hula Hoop 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Kathrin Simons	22 Jumping 2 m.BBP-Teil 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Tanja Handtke	9 Vinyasa Yoga Anfänger+ Mittelstufe 13 EH 19.00-20.15 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Kathrin Simons	6 Pilates für Anfänger 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Annette Resch	
21 Jumping Fitness 1 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Kristina Fischer	15 Mix all 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Tanja Handtke	13 BBP strong 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Ivonne Doriath	11 Core and stretch 10 EH 18.30-19.15 Uhr Kursstart: 10.10.2024 mit Laura Krattenmacher	
14 Fit in den Herbst 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Julii Fischer	24 Zumba Fitness 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Verena Nowak	25 Zumba Fitness 10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Leni Stigloher	7 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Kanut Wünsch	
2 Pilates Fortgeschrittene nur online 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 30.09.2024 mit Marion Krattenmacher			17 Functional Training 7 EH 19.15-20.15 Kursstart: 07.11.2024 mit Meli Staudhammer	
			12 Body Athletics 10 EH 19.20-20.15 Uhr Kursstart: 10.10.2024 mit Laura Krattenmacher	
			27 Zumba Gold 2 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Heidi Oberloher	

KURSORTE

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

***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. Nur ein Kurs kann pro Tag über Wellpass besucht werden.

Neu! Zumba Fitness
Wieder im Programm:
Functional Training + Fit in den Herbst

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: [sv djk Fitness & Gesundheit](https://www.facebook.com/svdjkFitnessGesundheit)

Instagram: [svdjkg_fitnessundgesundheit](https://www.instagram.com/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@svdjkg.de

**HERBST
KURSPROGRAMM
2024**