

KURSE

#WirLiebensport

Herbstferien 2024

Gültig für den Zeitraum vom 28.10. - 01.11.24



MONTAG

28.10.24

08:45 - 15:30 Uhr
Offenes Krafttraining*
Fitnesskammerl

10:00 - 11:00 Uhr
QiGong
Gymnastikraum SFP

18:00 - 19:00 Uhr
Sport für Alle
Grundschule Dorfstraße

18:45 - 19:45 Uhr
Outdoor FIT HIIT
Tartanbahn Postweg

DIENSTAG

29.10.2024

08:45 - 15:30 Uhr
Offenes Krafttraining*
Fitnesskammerl

8:15 - 09:15 Uhr
Step am Morgen
Gymnastikraum SFP

9:25 - 10:25 Uhr
Ü55 Fit
Sportparkhalle

18:40 Uhr - 19:40 Uhr
Step Aerobic
Grundschule Dorfstraße

19:45 Uhr - 20:45 Uhr
FitGym
Grundschule Dorfstraße

MITTWOCH

30.10.2024

08:45 - 15:30 Uhr
Offenes Krafttraining*
Fitnesskammerl

10:30 - 11:30 Uhr
**Gehirn- und
Koordinationstraining**
Gymnastikraum SFP

17:50 - 18:50 Uhr
DeepWork
Grundschule am Wald

19:00 - 20:00 Uhr
Faszien intensiv
Grundschule am Wald

DONNERSTAG

31.10.2024

08:45 - 15:30 Uhr
Offenes Krafttraining*
Fitnesskammerl

9:15 Uhr - 10:30 Uhr
Nordic Walking
(Findet nur bei trockenen Wetter statt -
Treffpunkt Sportparkhalle)

FREITAG

01.11.2024

Feiertag

ORTSBEZEICHNUNG

Grundschule Dorfstraße = Dorfstraße 24 in Taufkirchen
Gymnastikraum SFP = Köglweg 99 in Taufkirchen
Grundschule am Wald = Pappelstraße 1 in Taufkirchen
Sportparkhalle SFP= Köglweg 99 in Taufkirchen
Tartanbahn Postweg = Postweg 10 in Taufkirchen

WEITERE FRAGEN?

**Dann melde dich bei Anja
Brinkmann**

Anja.Brinkmann@svdjktaufkirchen.de

Offenes Training für Jeden! Zum Ausprobieren, kennenlernen und mitmachen! Keine Voranmeldung notwendig! Änderungen sind vorbehalten.

*Das Fitnesskammerl ist vom 28.10. - 31.10. von 8:45 - 15:30 Uhr geöffnet, allerdings ist eine Benutzung nur erlaubt, nach einer erfolgten Einweisung