

# KURSE

#WirLiebensport

Herbstferien 2024

Gültig für den Zeitraum vom 28.10. - 01.11.24



MONTAG 28.10.24	DIENSTAG 29.10.2024	MITTWOCH 30.10.2024	DONNERSTAG 31.10.2024	FREITAG 01.11.2024
<b>08:45 - 15:30 Uhr</b> Offenes Krafttraining* Fitnesskammerl	<b>08:45 - 15:30 Uhr</b> Offenes Krafttraining* Fitnesskammerl	<b>08:45 - 15:30 Uhr</b> Offenes Krafttraining* Fitnesskammerl	<b>08:45 - 15:30 Uhr</b> Offenes Krafttraining* Fitnesskammerl	<b>Feiertag</b>
<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> QiGong Gymnastikraum SFP	<b>8:15 - 09:15 Uhr</b> Step am Morgen Gymnastikraum SFP		<b>9:15 Uhr - 10:30 Uhr</b> Nordic Walking (Findet nur bei trockenen Wetter statt - Treffpunkt Sportparkhalle)	
	<b>9:25 - 10:25 Uhr</b> Ü55 Fit Sportparkhalle	<b>10:30 - 11:30 Uhr</b> Gehirn- und Koordinationstraining Gymnastikraum SFP		
<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Sport für Alle Grundschule Dorfstraße	<b>18:40 Uhr - 19:40 Uhr</b> Step Aerobic Grundschule Dorfstraße	<b>17:50 - 18:50 Uhr</b> DeepWork Grundschule am Wald		
<b>18:45 - 19:45 Uhr</b> Outdoor FIT HIIT Tartanbahn Postweg	<b>19:45 Uhr - 20:45 Uhr</b> FitGym Grundschule Dorfstraße	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Faszien intensiv Grundschule am Wald		

## 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