







Fitness- und Gesundheitskurse - 3. Quartal 2018

| Kurs | | | Uhrzeit | Termine | Kursein- heiten | Preise: Mitglieder | Preise: Gäste | Übungsleiter/ Ansprechpartner | Trainingsort |
|--|---|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|------------------|---|--------------------------|
|  |  | Damen und Herren 65+ | Montags, 15:00 - 16:00 | 01.10. - 03.12.18 | 10 | 20,00 € | 55,00 € | Marlis Küster 06039-42556 | KSV- Vereinshaus |
|  |  | Anfänger und Fortgeschr. | Montags, 20:30 - 21:30 | 27.08. - 03.12.18 | 12 | 24,00 € | 66,00 € | Karsten Schmidt 06039 - 48 45 883 | Selzerbach- Schule |
| | | | Donnerstags, 19:30 - 20:30 | 30.08. - 20.12.18 | | | | Barbara Schmidt 06039 - 48 45 883 | |
|  |  | Damen und Herren | Montags, 19:45 - 20:45 | 13.08. - 24.09.18 | 7 | 14,00 € | 38,50 € | Elke Nitsch 06039-93 35 92 | Selzerbach- turnhalle |
| | | | Montags, 20:45 - 21:45 | 13.08. - 24.09. | 7 | 14,00 € | 38,50 € | | |
| | | | Dienstags, 19:00 - 20:00 | 14.08. - 25.09.18 | 7 | 14,00 € | 38,50 € | | |
| Hatha-Yoga | | Damen und Herren | Dienstags, 18:00 - 19:15 | 07.08. - 25.09.18 | 6 | 22,50 € | 51,00 € | Alexandra Schwittlinsky 06039-926688 santheodoro@web.de | KSV- Vereinshaus |
| Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining |  | Damen XL | Dienstags, 8:45 - 9:45 | 24.07. - 25.09.18 | 10 | 20,00 € | 55,00 € | Christel Maaser 06039-43152 | KSV- Vereinshaus |
| | | Damen und Herren 60+ | Mittwochs, 9:45 - 10:45 | 25.07. - 26.09.18 | 10 | 20,00 € | 55,00 € | Christel Maaser 06039-43152 | |
| | | Damen und Herren 50+ | Donnerstags 10:00 - 11:00 | 26. 7. - 27.09.18 | 10 | 20,00 € | 55,00 € | Erika Rickel 06039-42448 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|---|---------|---|--------------------------|
| Fit bis ins hohe Alter |  | Damen und Herren 65+ | Mittwochs, 11:15 - 12:15 | 08.08. - 07.11.18 | 12 | 24,00 € | 66,00 € | Gerda Konczak 06039-95224 | KSV- Vereinshaus |
| BASI®Pilates |  | Damen und Herren | Mittwochs, 20:00 - 21:00 | 25.07. - 26.09.18 | 10 | 20,00 € | 55,00 € | Christel Maaser 06039-43152 | Selzerbach- Turnhalle |
| AlltagsTrainings Programm |  | Damen und Herren 60+ | Donnerstags, 11:15 - 12:15 | 09.08. - 08.11.18 | 12 | kostenlose Kurseinheiten für Nicht- Mitglieder und Wiedereinsteiger | | Gerda Konczak 06039-95224 | KSV- Vereinshaus |
| Skigymnastik Fit + in Form | | Damen und Herren | Donnerstags, 20:00 - 21:00 | 06.09. - 20.12.18 | 12 | 24,00 € | 66,00 € | Katrin Kroiß 06039-93 42 92 | Selzerbach- Turnhalle |
| Zumba®Gold |  | Damen und Herren | Montags, 21:00 - 22:00 | 13.08. - 24.09.18 | 7 | 28,00 € | 59,50 € | Satu Panzner satu.panzner@online.de | KSV- Vereinshaus |
| Zumba® Fitness |  | Damen und Herren | Montags, 10:00 - 11:00 | 06.08. - 24.09.18 | 8 | 32,00 € | 68,00 € | Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de | |
| | | | Donnerstags, 19:00 - 20:00 | 09.08. - 27.09.18 | 8 | 32,00 € | 68,00 € | Sonja Rüdiger sonja.ruediger@gmx.net | |
| | | | Freitags, 19:30 - 20:30 | 10.08. - 28.09.18 | 8 | 32,00 € | 68,00 € | Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de | |
| Zumba®Kids Jr. |  | Mädchen und Jungen 4 - 6 Jahre | Freitags, 16:00 - 16:45 | 10.08. - 28.09.18 | 10-er-Karte: 75,00 € | | | Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de | KSV- Vereinshaus |
| Zumba®Kids | | Mädchen und Jungen 7 - 11 Jahre | Freitags, 17:00 - 17:45 | 10.08. - 28.09.18 | 10-er-Karte: 75,00 € | | | | |

Information und Anmeldung: Geschäftsstelle Karbener Sportverein 1890 e.V.
Telefon: 06039 - 937 973 0 - Email: geschaeftsstelle@karbener-sportverein.de

www.karbener-sportverein.de