



# Karbener Sportverein Turnen

## Fitness-und Gesundheitskurse 1. Quartal 2018

Karbener Sportverein 1890 e.V. - Postfach 1162 - 61174 Karben ([www.karbener-sportverein.de](http://www.karbener-sportverein.de))

Kurs		Uhrzeit	Termine	Einheiten	Preis: Mitglieder	Preis: Gäste	Übungsleiter / Ansprechpartner	Trainingsort
<b>Fit und Gesund</b> Damen und Herren		<b>Montags</b> 19:45 - 20:45 20:45 - 21:45	15.01- 19.03.2018	10	20,00 €	55,00 €	Elke Nitsch 06039-93 35 92	Selzerbach-Turnhalle
		<b>Dienstags</b> 19:00 - 20:00	16.01.- 20.03.2018	10	20,00 €	55,00 €		
<b>T'ai chi</b> Anfänger und Fortgeschrittene		<b>Montags</b> 20:30 - 21:30	15.01. - 19.03.2018	10	20,00 €	55,00 €	Karsten Schmidt 06039-4845 883	Selzerbach-Schule
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> Damen XL		<b>Dienstags</b> 8:45 - 9:45	16.01.- 20.03.2018	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43 152	KSV-Vereinshaus
<b>Yoga</b> Anfänger und Fortgeschrittene		<b>Dienstags</b> 18.00 - 19.15	09.01. - 27.03.2018	12	45,00 €	102,00 €	Alexandra Schwittlinsky 06039-926688 santheodoro@web.de	KSV-Vereinshaus
<b>Pilates</b> Damen und Herren		<b>Mittwochs</b> 20:00 - 21:00	17.01. - 21.03.2018	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	Selzerbach-Turnhalle
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> Damen und Herren 50+		<b>Donnerstags</b> 10:00 - 11:00	18.01. - 22.03.2018	10	20,00 €	55,00 €	Erika Rickel 06039-42448	KSV Vereinshaus
<b>Skigymnastik Fit + in Form</b> Damen und Herren		<b>Donnerstags</b> 20:00 - 21:00	18.01. - 22.03.2018	7	14,00 €	38,50 €	Katrin Kroiß 93 42 92	Selzerbach-Turnhalle
<b>Zumba® Fitness</b> Damen und Herren		<b>Montags</b> 10:00 - 11:00	15.01. - 12.03.2018	9	36,00 €	76,50 €	Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	KSV-Vereinshaus
<b>Zumba® Gold</b> Damen und Herren, "Best Ager" und Sporteinsteiger		<b>Montags</b> 21:00 - 22:00	15.01. - 19.03.2018	10	40,00 €	85,00 €	Satu Panzner satu.panzner@online.de	
<b>Zumba® Fitness</b> Damen und Herren		<b>Donnerstags</b> 19:00 - 20:00 <b>Freitags</b> 19:30 - 20:30	18.01. - 15.03.2018 19.01. - 16.03.2018	9 9	36,00 € 36,00 €	76,50 € 76,50 €	Sonja Rüdiger sonja.ruediger@gmx.net Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	

Information und Anmeldung: Geschäftsstelle Karbener Sportverein 1890 e.V.

Telefon 06039 - 937 973 0 - Email: [geschaeftsstelle@karbener-sportverein.de](mailto:geschaeftsstelle@karbener-sportverein.de)

