

Fitness- und Gesundheitskurse - 1. Quartal 2019

Kurs		Uhrzeit	Termine	Einheiten	Preise: MG	Gäste	Übungsleiter/Ansprechpartner	Trainingsort
Trittsicher durchs Leben Damen und Herren 65+		Montags, 15:00 - 16:00	evtl. im 2. Quartal				Marlies Küster 06039-42556	KSV Vereinshaus
T'ai Chi Anfänger und Fortgeschrittene		Montags, 20:30 - 21:30	21.1. - 25.3.2019	10	22,00 €	60,00 €	Karsten Schmidt 06039 - 48 45 883	Selzerbach- Schule
		Donnerstags, 19:30 - 20:30	24.1. - 11.4.2019				Barbara Schmidt 06039 -4845883	
Fit und Gesund Damen und Herren		Montags, 19:45 - 20:45	14.1. - 8.4.2019	12	26,40 €	72,00 €	Elke Nitsch 06039-93 35 92	Selzerbach- turnhalle
		Montags, 20:45 - 21:45	14.1. - 8.4.2019	12	26,40 €	72,00 €		
		Dienstags, 19:00 - 20:00	15.1. - 9.4.2019	12	26,40 €	72,00 €		
Fit und Gesund Damen und Herren 60+		Mittwochs, 11:15 - 12:15	23.1. - 10.4.2019	12	26,40 €	72,00 €	Gerda Konczak 06039-95224	KSV Vereinshaus
Hatha-Yoga Damen und Herren		Dienstags, 18:00 - 19:15	15.1. - 9.4.2019	13	53,95 €	121,55 €	Alexandra Schwittlinsky 06039-926688	KSV- Vereinshaus
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (H.u.B.)								
(H.u.B.) Damen 60+		Dienstags, 8:45 - 9:45	15.1. - 19.03.2019	10	22,00 €	60,00 €	Christel Maaser 06039-43152	KSV- Vereinshaus
(H.u.B.) Damen und Herren 60+		Mittwochs, 9:45 - 10:45	16.1. - 20.3.2019	10	22,00 €	60,00 €	Christel Maaser 06039-43152	
(H.u.B.) Damen und Herren 60+		Donnerstags, 10:00 - 11:00	17.1. - 21.3.2019	10	22,00 €	60,00 €	Erika Rickel 06039-42448	
Fit bis ins hohe Alter Damen und Herren 65+		Donnerstags, 11:15 - 12:15	24.1. - 10.4.2019	12	26,40 €	72,00 €	Gerda Konczak 06039-95224	KSV- Vereinshaus
BASI®Pilates Damen und Herren		Mittwochs, 20:00 - 21:00	16.1. - 10.4.2019	13	28,60 €	78,00 €	Christel Maaser 06039-43152	Selzerbach- Turnhalle
Skigymnastik Fit + in Form Damen und Herren		Donnerstags, 20:00 - 21:00	17.1. - 11.4.2019	10	22,00 €	60,00 €	Katrin Kroiß 06039-93 42 92	Selzerbach- Turnhalle
Zumba® Gold Damen und Herren		Montags, 21:00 - 22:00	14.1. - 8.4.2019	13	52,00 €	110,50 €	Satu Panzner satu.panzner@online.de	KSV- Vereinshaus
Zumba®Fitness Damen und Herren		Montags, 10:00 - 11:00	14.1. - 8.4.2019	11	44,00 €	93,50 €	Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	
		Donnerstags, 19:00 - 20:00	17.1. - 11.4.2019	11	44,00 €	93,50 €	Sonja Rüdiger/Ina Seidl sonja.ruediger@gmx.net	
		Freitags, 19:30 - 20:30	18.1. - 12.4.2019	11	44,00 €	93,50 €	Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	
Zumba®Kids Mädchen und Jungen 4 - 6 Jahre		Freitags, 16:00 - 16:45	18.1. - 12.4.2019	10-er-Karte: 75,00 €		Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	KSV- Vereinshaus	
7 - 11 Jahre		Freitags, 17:00 - 17:45	18.1. - 12.4.2019	10-er-Karte: 75,00 €				

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

Telefon : 06039 - 937 973 0