















Fitness- und Gesundheitskurse -3. Quartal 2018

Kurs		Uhrzeit	Termine	Einheiten	Preise: Mitglieder	Gäste	Übungsleiter/Ansprechpartner	Trainingsort
T'ai Chi 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
Fit und Gesund 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	7	26,25 €	59,50 €	Alexandra Schwittlinsky 06039-926688 santheodoro@web.de	KSV-Vereinshaus
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (H.u.B.)								
(H.u.B.) Damen XL	 	Dienstags, 8:45 - 9:45	24.07. - 25.09.18	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	KSV-Vereinshaus
(H.u.B.) Damen und Herren 60+		Mittwochs, 9:45 - 10:45	25.07. - 26.09.18	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	
(H.u.B.) 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
ATP - AlltagsTrainingsProgramm Damen und Herren 60+		Donnerstags 11:15 - 12:15	09.08. - 08.11.18	12	kostenlose Kurseinheiten für Nicht-Mitglieder		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 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	
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