

# Fitness-und Gesundheitskurse

## 4. Quartal 2017

Karbener Sportverein - Postfach 1162 - 61174 Karben (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	28.8.- 27.11.2017	12	24,00 €	66,00 €	Elke Nitsch 06039-93 35 92	Selzerbach- turnhalle
	<b>Dienstags</b> 19.00 - 20.00	29.8.- 04.12.2017	12	24,00 €	66,00 €		
 <b>T'ai Chi</b> Fortgeschrittene	<b>Donnerstag</b> 19.30 - 20.30	31.8. - 07.12.2017	10	20,00 €	55,00 €	Karsten Schmidt 06039-4845883	Selzerbach- Schule
 <b>T'ai Chi</b> Anfänger	<b>Montags</b> 20.30 – 21.30	28.08.- 04.12.2017	10	20,00 €	55,00 €	Karsten Schmidt 06039-4845883	Selzerbach- Schule
 <b>Haltung und Bew</b> <b>durch</b> <b>Ganzkörpertraining</b> Damen XL	<b>Dienstags</b> 8.45 - 9.45	17.10.- 19.12.2017	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser <a href="mailto:06039-43152">06039-43152</a>	KSV- Vereinshaus
 <b>Yoga</b> Anfänger und Fortgeschrittene	<b>Dienstags</b> 18.00 - 19.15	10.10.- 19.12.2017	9	33,75 €	76,50 €	Alexandra Schwittlinsky 06039-926688 <a href="mailto:santheodoro@web.de">santheodoro@web.de</a>	KSV Vereinshaus
 <b>Haltung und Be-</b> <b>wegung durch</b> <b>Ganzkörpertraining</b> Erwachsene und Ältere	<b>Mittwochs</b> 9.45 - 10.45	18.10.- 20.12.2017	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	KSV- Vereinshaus
 <b>Pilates</b> Damen und Herren	<b>Mittwochs</b> 20.00 – 21.00	25.10.- 13.12.2017	8	16,00 €	44,00 €	Christel Maaser 06039-43152	Selzerbach- turnhalle
 <b>Beckenbodentraining</b> Damen u. Herren		Auf Anfrage bei Übungsleiterin	0	0,00 €	0,00 €	Marlis Küster 06039-42 556	Selzerbach- Schule
 <b>Haltung und Bew</b> <b>durch</b> <b>Ganzkörpertraining</b> Damen und Herren 50+	<b>Donnerstags</b> 10.00 - 11.00	26.10.- 14.12.2017	8	16,00 €	44,00 €	Erika Rickel 06039-42448	KSV Vereinshaus
 <b>Skigymnastik</b> <b>Fit + in Form</b> Damen und Herren	<b>Donnerstags</b> 20.00 – 21.00	02.11.- 21.12.2017	7	14,00 €	38,50 €	Katrin Kroiß 06039-93 42 92	Selzerbach- turnhalle
 <b>Zumba® Fitness</b> Damen und Herren	<b>Montags</b> 10.00 – 11.00	23.10.- 18.12.2017	9	36,00 €	76,50 €	Nadine Schumacher <a href="mailto:nadine@elle-ments.de">nadine@elle-ments.de</a>	KSV- Vereinshaus
 <b>Zumba® Gold</b> Damen und Herren, "Best Ager", Sparteinsteiger	<b>Montags</b> 21.00 - 22.00	23.10.- 18.12.2017	9	36,00 €	76,50 €	Satu Panzner <a href="mailto:satu.panzner@online.de">satu.panzner@online.de</a>	
 <b>Zumba® Fitness</b> Damen und Herren	<b>Donnerstags</b> 19.00 – 20.00 <b>Freitags</b> 19.30 – 20.30	26.10.- 21.12.2017 27.10.- 22.12.2017	9 9	36,00 € 36,00 €	76,50 € 76,50 €	Sonja Rüdiger <a href="mailto:sonja.ruediger@gmx.net">sonja.ruediger@gmx.net</a> Nadine Schumacher <a href="mailto:nadine@elle-ments.de">nadine@elle-ments.de</a>	
 <b>Bewegte Babys</b> Babys 4 - 7 Monate Babys 8-12 Monate	<b>Freitags</b> 09.00 – 10.15 10.30 – 11.45	Kurs pausiert	0	0,00 €	0,00 €	Tanja Neuwirth 06039-929284	KSV-Vereinshaus