










**Fitness- und Gesundheitskurse - 2. Quartal 2018**

Kurs		Uhrzeit	Termine	Einheiten	Preise: Mitglieder Gäste		Übungsleiter/Ansprechpartner	Trainingsort
<b>Trittsicher durchs Leben Damen und Herren 65+</b>		Montags, 15:00 - 16:30	28.05. - 02.07.18	6	<b>kostenlose</b> Kurseinheiten für Nicht-Mitglieder		Marlis Küster 06039 - 42556	KSV- Vereinshaus
<b>T'ai Chi</b> Anfänger und Fortgeschr.		Montags, 20:30 - 21:30	09.04. - 18.06.18	10	20,00 €	55,00 €	Karsten Schmidt 06039 - 48 45 883	Selzerbach- Schule
<b>Fit und Gesund</b> Damen und Herren		Montags, 19:45 - 20:45	09.04. - 18.06.18	10	20,00 €	55,00 €	Elke Nitsch 06039-93 35 92	Selzerbach- turnhalle
		Montags, 20:45 - 21:45	09.04. - 18.06.18	10	20,00 €	55,00 €		
		Dienstags, 19:00 - 20:00	10.04. - 19.06.18	10	20,00 €	55,00 €		
<b>Hatha-Yoga</b> Damen und Herren		Dienstags, 18:00 - 19:15	10.04. - 05.06.18	8	30,00 €	68,00 €	Alexandra Schwittlinsky 06039-926688 santheodoro@web.de	KSV- Vereinshaus
<b>ATP -</b> Alltags Trainings Programm Damen und Herren 60+		Dienstags, 11:15 - 12:15	10.04. - 03.07.18	12	<b>kostenlose</b> Kurseinheiten für Nicht-Mitglieder		Gerda Konczak 06039-95224	KSV- Vereinshaus
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (H.u.B.)</b>								
<b>(H.u.B.)</b> Damen XL		Dienstags, 8:45 - 9:45	10.04. - 19.06.18	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	KSV- Vereinshaus
<b>(H.u.B.)</b> Damen und Herren 60+		Mittwochs, 9:45 - 10:45	11.04. - 20.06.18	10	20,00 €	55,00 €	Christel Maaser 06039-43152	
<b>(H.u.B.)</b> Damen und Herren 50+		Donnerstags, 10:00 - 11:00	12.04. - 28.06.18	10	20,00 €	55,00 €	Erika Rickel 06039-42448	
<b>BASI® Pilates</b> Damen und Herren		Mittwochs, 20:00 - 21:00	11.04. - 20.06.18	11	22,00 €	60,50 €	Christel Maaser 06039-43152	Selzerbach- Turnhalle
<b>Skigymnastik</b> Fit + in Form Damen und Herren		Donnerstags, 20:00 - 21:00	19.04. - 21.06.18	8	16,00 €	44,00 €	Katrin Kroiß 06039-93 42 92	Selzerbach- Turnhalle
<b>Zumba® Gold</b> Damen und Herren		Montags, 21:00 - 22:00	09.04. - 18.06.18	10	40,00 €	85,00 €	Satu Panzner satu.panzner@online.de	KSV- Vereinshaus
<b>Zumba® Fitness</b> Damen und Herren		Montags, 10:00 - 11:00	09.04. - 18.06.18	8	32,00 €	68,00 €	Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	
		Donnerstags, 19:00 - 20:00	12.04. - 21.06.18	8	32,00 €	68,00 €	Sonja Rüdiger sonja.ruediger@gmx.net	
		Freitags, 19:30 - 20:30	13.04. - 22.06.18	8	32,00 €	68,00 €	Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	
<b>Zumba® Kids</b> Mädchen und Jungen 4 - 6 Jahre		Freitags, 16:00 - 16:45	13.04. - 22.06.18	10-er-Karte: 75,00 €		Nadine Schumacher nadine@elle-ments.de	KSV- Vereinshaus	
7 - 11 Jahre		Freitags, 17:00 - 17:45	13.04. - 22.06.18	10-er-Karte: 75,00 €				

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