

Kursbeschreibung

Montag	Kids - Kurs (Eva) 6 - 12 Jahre spielerisches Herantasten an Koordination und Bewegung
	Rücken Fit I (Holger) Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat
	Step-Aerobic (Maria) Aerobic für alle - Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert
	Jumping Fitness (Elke) Jumping ist ein Sport für Jedermann. Auspowern mit Musik und Spaß
	Indoorcycling (Sabine, Kurs 1 u. 2) Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
	Hallen Hockey (Monte Eagles) Macht Spaß und trainiert die Ausdauer und Athletik
Dienstag	Jumping Intervall (Monika) Jumping ist ein Sport für Jedermann, auspowern mit Musik und Spaß
	Strong by Zumba (Isabella) Nicht nur Tanz, sondern vor allem ein tolles Cardio-Training
	Badminton freies Spiel
	Rücken Fit II (Holger) Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat
Mittwoch	Pilates (Marion) Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode
	Aktiv/ Vital 60+ (Marion) Hier werden die Beweglichkeit und allgemeine Fitness trainiert
	Athletik- und Koordinationstraining GC Schwanhof (Holger) Rumpfstabilität, Koordination und Kondition stehen im Mittelpunkt des Trainings der Golfer/innen
	Yoga (Martha) Eine Energiequelle für Frauen und Männer - Yoga entspannt und beruhigt
	Pilates (Anita) Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode
	Burning Muscles (Maria) Warm up mit dem Stepbrett - Kräftigungsübungen mit kleinen Gewichten
	Badminton freies Spiel
	Jumping Circuit (Monika/ Elke) Jumping ist ein Sport für Jedermann. Ob jung oder alt, dick oder dünn
Donnerstag	Indoor Cycling (Hajo) Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
	Tennistraining für Mädchen u. Knaben (Breakpoint) Im Spiel in der Gruppe soll den Kindern vor allem Spaß am Tennis vermittelt werden
	Zumba Fitness (Daniela) Zumba ist ein einmaliges Tanz-Fitness Erlebnis, fördert Koordination und Kondition
	Badminton freies Spiel
	Rücken Fit III (Holger) Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat
	Jumping Fitness (Monika) Jumping ist ein Sport für Jedermann. Ob jung oder alt, dick oder dünn
	Indoorcycling mit Maria Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
Freitag	Gesund und fit 40+ (Silvia) Für Frauen und Männer ab 40 Jahren. Bewegung und allgemeine Fitness stehen im Vordergrund
	Indoor Cycling (Peter und Hajo) Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
	Reha-Sport (Ingeborg) Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination für mehr Lebensqualität

Kurse sind für CSV-Mitglieder kostenlos! - Kursgebühr für Nichtmitglieder: € 25,00 bis € 36,00.

Kostenpflichtig:

Indoorcycling Kurse - 10 Einheiten (CSV-Mitglieder € 30,00/ Nichtmitglieder € 50,00)

**Jumping-Fitness: Nichtmitglieder € 6,00 und Mitglieder € 3,00 pro Trainingseinheit.
Kostenloses Schnuppern in allen Kursen und Sportarten möglich.**