

## CSV-Sportprogramm (gültig ab 01.12.2017)

### Belegungsplan



Fitnessraum						
16.00 - 17.00 Uhr		17.00 - 18.00 Uhr		18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr
Montag					Step-Aerobic Maria	Step-Aerobic Maria
Dienstag						
Mittwoch			16.45 - 17.45 Uhr Yoga Martha		Pilates Anita	Burning-Muscles Maria
Donnerstag						
Freitag			Reha - Sport Ingeborg			

JumpingFitness	
18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr
	Jumping Fitness Elke
Jumping Intervall Monika	
	Jumping Circuit Monika/ Elke
	Jumping CardioFit Elke

Info und Anmeldung: Holger Bauroth [Telefon: 09622 - 304305 (Mo - Fr. von 17.00 bis 21.00 Uhr) oder eMail: sv-conrad-hirschau@t-online.de]

Zu allen Kursen sind Neueinsteiger und Nichtmitglieder willkommen.

Ein Schnuppertraining für die jeweiligen Kurse u. Sportarten kann absolviert werden.