

CSV-Sportprogramm (gültig ab 01.05.2018)

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	
Dienstag					
Mittwoch		16.45 - 17.45 Uhr Yoga Martha	Pilates Anita	Burning-Muscles Maria	
Donnerstag					
Freitag		Reha - Sport Ingeborg		18.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Eva	

JumpingFitness	
18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr
	Jumping Fitness Elke
	Jumping Circuit Monika

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.