

**CSV-Sportprogramm (gültig ab 01.10.2018)**



**Belegungsplan**

	09.00 - 10.00 Uhr	10.00 - 11.00 Uhr	14.00 - 15.00 Uhr	15.00 - 16.00 Uhr	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		
<b>Montag</b>						Service-Bereich Rücken Fit I Holger 16.45 - 17.45 Uhr	Service-Bereich Indoor Cycling Sabine/ Kurs I 18.00 - 19.00 Uhr	Service-Bereich Step-Aerobic Maria 19.00 - 20.00 Uhr	Service-Bereich Indoor Cycling Sabine/ Kurs II 19.15 - 20.15 Uhr		
<b>Dienstag</b>						Service-Bereich Strong by Zumba Isabella 17.00 - 18.00 Uhr	Service-Bereich Rücken Fit II Holger 18.00 - 19.00 Uhr	Jumping Intervall Monika 18.00 - 19.00 Uhr	Service-Bereich Atem und Bewgg. Eva 19.00 - 20.00 Uhr		
<b>Mittwoch</b>	Service-Bereich Pilates Marion 8.45 - 09.45 Uhr	Service-Bereich Aktiv/ Vital 60+ Marion 10.00 - 11.00 Uhr			Service-Bereich Yoga Martha 16.45 - 17.45 Uhr		Service-Bereich Pilates Anita 18.00 - 19.00 Uhr	Service-Bereich Burning-Muscles Maria 19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Circuit Monika 19.00 - 20.00 Uhr		
<b>Donnerstag</b>				nach Verfügbarkeit Halle Tennis Kids Ralf 15.30 - 17.00 Uhr	Service-Bereich ZumbaFitness Isabella 17.00 - 18.00 Uhr			Service-Bereich Rücken Fit III Holger 19.00 - 20.00 Uhr			
<b>Freitag</b>	Service-Bereich Gesund/ Fit 40+ Eva 9.00 - 10.00 Uhr				Service-Bereich Indoor Cycling Hajo/ Kurs V 17.00 - 18.00 Uhr	Gymnastikraum Reha-Sport Ingeborg 17.00 - 18.00 Uhr	Service-Bereich Wirbelsäulengymn. Eva 18.30 - 19.30 Uhr	Jumping Choreo Elke 18.00 - 19.00 Uhr			

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.