

# Kursbeschreibung

Stand: 01.05.2019

<b>Montag</b>	<b>Rücken Fit I (Holger)</b> Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat.
	<b>Step-Aerobic (Maria)</b> Aerobic für alle. Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert.
	<b>Indoorcycling (Sabine, Kurs 1 u. 2) -- nur Winterkurse</b> Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer.
	<b>Hallen Hockey (Monte Eagles)</b> Macht Spaß und trainiert die Ausdauer und Athletik.
<b>Dienstag</b>	<b>Jumping Intervall (Monika)</b> Jumping ist ein Sport für Jedermann. Auspowern mit Musik und Spaß.
	<b>Strong by Zumba (Isabella)</b> Tanzelemente und Ausdauer in einer Übungsstunde - mit Musik zu mehr Power
	<b>Atem- und Bewegungstraining (Eva)</b> vielseitige Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Stabilität, Atemtraining
	<b>Rücken Fit II (Holger)</b> Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat.
<b>Mittwoch</b>	<b>Pilates (Marion)</b> Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode.
	<b>Aktiv/ Vital 60+ (Marion)</b> Hier werden die Beweglichkeit und allgemeine Fitness trainiert.
	<b>Yoga (Martha)</b> Eine Energiequelle für Frauen und Männer. Yoga entspannt und beruhigt.
	<b>Pilates (Anita)</b> Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode.
	<b>Burning-Muscles (Maria)</b> Warm up mit dem Stepbrett. Kräftigungsübungen mit kleinen Gewichten.
	<b>Jumping Circuit (Monika)</b> Jumping ist ein Sport für Jedermann. Zirkeltraining einmal anders.
<b>Donnerstag</b>	<b>Tennistraining für Mädchen u. Knaben (Ralf)</b> Im Spiel in der Gruppe soll den Kindern vor allem Spaß am Tennis vermittelt werden.
	<b>Zumba Kids (Isabella)</b> Tanzen, Sport und Musik - für die jüngsten im Verein ein großer Spaß.
	<b>Zumba Fitness (Isabella)</b> Zumba ist ein einmaliges Tanz-Fitness Erlebnis, fördert Koordination und Kondition.
	<b>Rücken Fit III (Holger)</b> Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat.
	<b>Indoorcycling (Maria) -- nur Winterkurse</b> Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer.
<b>Freitag</b>	<b>Indoorcycling (Hajo) -- nur Winterkurse</b> Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer.
	<b>Aroha (Elke)</b> Enthält Elemente aus Kung-Fu, Haka, Tai.Chi und Chi-Gong (fließende Bewegungen und Ausdauertraining im 3/4-Takt)
	<b>Reha-Sport (Ingeborg)</b> Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination für mehr Lebensqualität.

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

**Kostenpflichtig: Indoorcycling: Mitglieder € 30,00/ Nichtmitglieder € 50,00 pro 10er Block**

**Jumping-Fitness: Mitglieder € 3,00/ Nichtmitglieder € 6,00 pro Trainingseinheit.**

**Kostenloses Schnuppern in allen Sportarten möglich.**