

Kursbeschreibung

Stand 01.11.19

	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 tolles Cardio-Training	
Badminton freies Spiel	
Rücken Fit II (Holger) Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat	
Atem- und Bewegungstraining (Eva) Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt	
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
	Yoga (Martha) Eine Energiequelle für Frauen und Männer - Yoga entspannt und beruhigt
	Volleyball freies Spiel
	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
Donnerstag	Jumping Circuit (Monika) Jumping ist ein Sport für Jedermann. Ob jung oder alt, dick oder dünn
	Sport Conrad Kinderhaus (Holger) Koordination und Spaß an Spiel und Bewegung
	Kids Zumba (Isabella) Tanz, Spiel und Spaß für alle Kids
	Zumba Fitness (Isabella) Zumba ist ein einmaliges Tanz-Fitness Erlebnis, fördert Koordination und Kondition
	Badminton freies Spiel
	Rücken Fit III (Holger) Funktionelle Kräftigungsübungen am Skelett- und Bewegungsapparat
Freitag	Gesund und fit 40+ (Silvia) Für Frauen und Männer ab 40 Jahren. Bewegung und allgemeine Fitness stehen im Vordergrund
	Fußball SG Upo/Gebenbach E-Jugend Verein
	Indoor Cycling (Hajo) Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
	Reha-Sport (Ingeborg) Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination für mehr Lebensqualität
	Aroha (Elke) fließende Bewegungen und Rumpfstabilität
	Indoor Cycling (Wilfried) Beim Indoor-Cycling trainieren wir Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer
	Fußball TuS/WEAire Herren Verein

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.